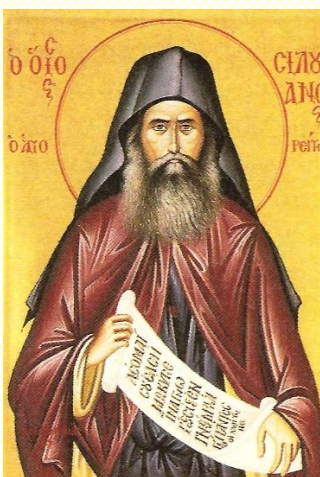
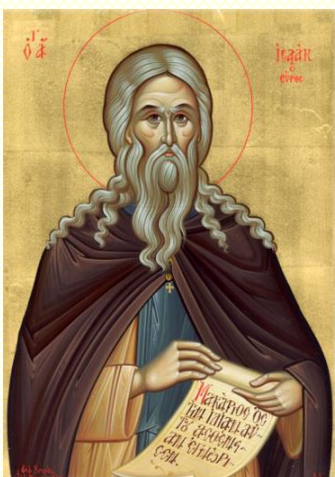


# ΑΠΟΣΤΑΓΜΑΤΑ ΟΜΙΛΙΩΝ

## ΤΟΜΟΣ Α΄

(2005-2009)



Αποφθέγματα επιλεγμένα από πνευματικές ομιλίες κυρίως του π.Βαρνάβα Γιάγκου  
Επιμέλεια (επιλογή & απόδοση): Παναγιώτης Ντάτζης, εκπαιδευτικός  
Θεσσαλονίκη, Μάρτιος 2025

#### **04-10-2005 Η διάκριση, η αναζήτηση και η χαρά**

- Δεν θεραπεύουν τα λόγια, αλλά η διάθεση και το ήθος που εκπέμπεται και εκφέρεται μέσα από αυτά τα λόγια, δηλαδή το πνεύμα.
- Στη θεραπεία των ψυχών αυτός που πρώτος υποφέρει είναι ο ομιλητής, κι ας κάνει έλεγχο στους άλλους.
- Πιο πολύ πονάμε όχι όταν μας ελέγχουν οι άλλοι, αλλά όταν εμείς ελέγχουμε τους άλλους για λάθη-αμαρτίες που κι εμείς οι ίδιοι έχουμε διαπράξει.
- Πρέπει να έχει ποικιλία ο λόγος της διδασκαλίας. Αν κάποιος με τον λόγο του παρηγορεί μόνο, τότε κάνει τους ακροατές του αδιάφορους. Αν μαλώνει μόνο, τους κάνει σκληρότερους. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Να διακρίνουμε πότε να είμαστε αυστηροί και πότε επιεικείς. Έχει πρόβλημα αυτός που είναι πάντα αυστηρός, αλλά έχει πρόβλημα κι αυτός που είναι πάντα επιεικής. Και οι δύο έχουν έλλειμμα αγάπης και γνώσης.
- Για να μπορούμε να διακρίνουμε τι φάρμακο χρειάζεται στην κάθε περίπτωση, είναι πολύ σημαντικό να έχουμε επίγνωση των δικών μας αμαρτιών. Να μας γίνει συνείδηση η κατάστασή μας η προσωπική.
- Η πνευματική κατάσταση δεν κρίνεται από την ηθική ποιότητα του ανθρώπου, αλλά από τους πόθους του, από τις αναζητήσεις του, από το αν η καρδιά του είναι στραμμένη στη ζωή ή στον θάνατο, στην αλήθεια ή στο κουκούλωμα.
- Θάνατος σημαίνει αυτό που βαθιά ποθεί η φύση μου, δηλαδή την αλήθεια, να την αποσιωπήσω, να την κουκουλώσω με άλλους πόθους.
- Αυτό που αρχικά οφείλουμε να κάνουμε είναι ένα ξεκαθάρισμα τι είναι για μας χαρά-ζωή-θησαυρός, ποιο είναι για μας το μέτρο ζωής.
- Συναντώ τον άλλον όχι επειδή νιώθω μόνος, αλλά επειδή έπαψα να νιώθω μόνος. Τον συναντώ ως συνοδοιπόρο μου στην πνευματική εξέλιξη μαζί με τον Χριστό.
- Ο Θεός παίζει μαζί μας το παιχνίδι της σωτηρίας μας.
- Το μέγεθος της αμαρτίας μας δεν καθορίζει αν θα σωθούμε ή όχι, αλλά την απόσταση απομάκρυνσής μας από τον Θεό.
- Για να σωθούμε, οφείλουμε να γίνουμε σαν τα παιδιά.
- Γίνομαι σαν παιδί σημαίνει καθαρίζω την καρδιά μου από αυτά που της νόθευσαν την επιθυμία να ζητεί το φως, δηλαδή τον Χριστό.
- Παιδική ψυχή είναι αυτή που έχει ζωντανή-καθαρή τη διάθεση για τον Θεό.
- Απώλεια της παιδικότητας είναι η ραθυμία (αίσθηση κόπωσης) για τα πνευματικά πράγματα.
- Δεν έχουμε χαρά, γιατί χάσαμε την παιδική αθωότητα. Το παιδί παίζει και χαίρεται, ενώ ο μεγάλος διασκεδάζει και ψυχοπλακώνεται.
- Η κατήφεια είναι αποτέλεσμα της απώλειας του προορισμού μας.

- Η Εκκλησία είναι μια παιδική χαρά.
- Οφείλουμε να δίνουμε χαρά και στον εαυτό μας και στον άλλον. Το πρώτο που οφείλουμε να λέμε στον εαυτό μας είναι το "χαίρε".
- Αν θέλεις να βοηθήσεις τον άλλον να απαλλαγεί από τα πάθη του, δώσε του δυνατότητες χαράς.
- Ο ευαγγελικός λόγος μένει πάντα ο ίδιος, αλλά λειτουργεί στον κάθε άνθρωπο με διαφορετικό τρόπο.
- Ο άνθρωπος που είναι σε μαρασμό (ο κακομοίρης, ο κατηφής, ο κατσούφης) δεν έχει θέση στον παράδεισο.
- Όταν δεν μπορούμε να είμαστε χαρούμενοι, τουλάχιστον να το υποκρινόμαστε.

### **11-10-2005 Η πνευματική άσκηση και η προσδοκία του Θεού**

- Τα καλά έργα δεν είναι προϋπόθεση της σωτηρίας, αλλά είναι καρπός της σωτηρίας.
- Ο άνθρωπος έχει βαθιά την ανάγκη για την αλήθεια και το μυστήριο της ζωής.
- Αλήθεια είναι αυτό που δεν προκαλεί κόπο και φθορά.
- Ο άνθρωπος αρνείται να στραφεί στην Εκκλησία, γιατί συχνά αυτή λειτουργεί ως ένα σύστημα-καθεστώσ που τον απωθεί. Ο λόγος της δεν έχει βάθος (είναι ένας επίπεδος λόγος), γιατί είναι λόγος ανθρώπων που δεν έχουν το αντίστοιχο βίωμα.
- Η Εκκλησία, εκκοσμηκευμένη, όπως τη βλέπουμε σήμερα, δεν είναι φανέρωση ζωής, αλλά τυποποίηση τρόπων συμπεριφοράς πίσω από τους οποίους προσπαθούμε να δικαιωθούμε.
- Πρέπει να είναι πολύ ταπεινός κανείς σήμερα, για να αντιληφθεί ότι πίσω από την Εκκλησία, που συχνά επιδίδεται σε εθνικά και κοινωνικά κηρύγματα, υπάρχει ο Θεός, δηλαδή η αλήθεια.
- Θεολογία είναι η προσωπική μετοχή στη ζωή του Θεού, στη χάρη του Θεού.
- Το θέμα δεν είναι να αναλύσουμε τον Θεό, αλλά να χορτάσουμε Θεό και να σχετισθούμε μαζί Του.
- Γνωρίζουμε ότι δεν είναι δυνατόν με συνταγές στην εμφάνιση (π.χ. στα μαλλιά) να μπορέσουμε να κατακτήσουμε τον άλλον, αν δεν έχουμε πόθο γι' αυτόν. Έτσι γίνεται και με τον Θεό, δηλαδή δεν μπορούμε με συνταγές να γευτούμε τον Θεό, αν δεν Τον ποθούμε.
- Η χριστιανική πνευματική ζωή δεν μαθαίνει στον άνθρωπο μια τεχνική, για να γίνει δυνατός ή ανώτερος από άλλους (κάτι που αυξάνει την οίηση). Σκοπός της χριστιανικής πνευματικής ζωής είναι να οικοδομήσει τις δυνατότητες, ώστε να ανοίξει η καρδιά του ανθρώπου προς τον Χριστό, προς τον εαυτό του και προς τον άλλον άνθρωπο. Η χριστιανική πνευματική ζωή είναι ένα άνοιγμα.
- Η προσωπική μας άσκηση γίνεται για να δυναμώσουμε πνευματικά. Είναι το κλειδί που ανοίγει την ύπαρξή μας στον Θεό. Κι όταν ανοιχτεί κανείς στον Θεό, τότε δεν μπορεί να ζήσει με τα πάθη, γιατί αυτά τον εμποδίζουν στο άνοιγμα προς τον Θεό.

- Όλοι αισθανόμαστε ότι ένα τείχος δεν μας αφήνει να προχωρήσουμε. Όταν υπάρξει τόση ησυχία μέσα μας, ώστε να ακούγεται ο Θεός στην καρδιά μας, τότε το τείχος αυτό πέφτει.
- Μάταια δεν είναι τα πράγματα, αλλά η εμπαθής και άλογη χρήση τους. Τα πράγματα είναι δώρα του Θεού, για να τα ευχαριστιόμαστε και να ευχαριστούμε τον Θεό γι' αυτά.
- Τα υλικά δεν είναι ούτε μάταια ούτε φθαρτά. Μάταιη και φθαρτή είναι η εμπαθής κίνηση του ανθρώπου προς τα υλικά.
- Γεύση ζωής είναι η γεύση που δεν μας προκαλεί κόπο-βαρεμάρα.
- Η πνευματική ζωή και η άσκησή της είναι μια караδοκία-προσδοκία. Είναι η караδοκία-προσδοκία του Χριστού.
- Η πνευματική ζωή και η άσκησή της είναι η επιστροφή στη φυσική ζωή.
- Η κάθαρση είναι μια προσπάθεια να διώξουμε τα εμπόδια, ώστε να λάβουμε τη χάρη του Θεού, την οποία ο Θεός τη δίνει δωρεάν.
- Εγκρατεύομαι, για να ανοίξει μέσα μου χώρος, ώστε να έρθει να κατοικήσει το Άγιο Πνεύμα.
- Η άσκησή μας είναι η προετοιμασία που κάνουμε, για να έρθουν σε μας οι ενέργειες του Αγίου Πνεύματος.
- Μετάνοια είναι η σταθερή και απερίσπαστη προσήλωσή μου, η διάθεση του νου και της καρδιάς μου στην караδοκία του Χριστού.
- Ο αληθινός χριστιανός είναι ένας καψούρης που χαίρεται να τρώει χυλόπιτες.
- Η διάθεση να καθίσουμε ενώπιον του Θεού, ιδιαίτερα τη νύχτα (όσο μπορούμε), είναι το αντίδοτο του πνευματικού θανάτου.
- Ο Θεός επιτρέπει τα προβλήματα, για να μαλακώσει η σκληρή μας η καρδιά.
- Η αμαρτωλή ζωή έχει ένα καλό: μας δίνει τη δυνατότητα να καταλάβουμε τα όρια της αμαρτίας.
- Η συχνή επίκληση του ονόματος του Χριστού θα οδηγήσει κάποια στιγμή στην ένωσή μας μαζί Του.
- Είναι κακό να κάνουμε κηρύγματα στους άλλους. Κήρυγμά μας να είναι η χαρά μας.
- Υποτάσσεται ο άνθρωπος στον Θεό, για να υποταχθεί ο Θεός στον άνθρωπο. Για να καταλάβει ο άνθρωπος ότι ο Θεός είναι πάντα υποταγμένος στον άνθρωπο.
- Κάποιοι άνθρωποι λένε ότι δεν έχουν χρόνο για να ασχοληθούν με τα πνευματικά. Όμως, μεγαλύτερη σημασία δεν έχει ο χρόνος που αφιερώνουμε στα πνευματικά, αλλά η διάθεση της καρδιάς μας.
- Χριστιανός και νωθρός δεν γίνεται.
- Ο χριστιανός γίνεται λεπτός δέκτης των μηνυμάτων του Θεού.

#### **18-10-2005 Τα στάδια της πνευματικής άσκησης**

- Αυτό που χρειάζεται ο άνθρωπος είναι να του γίνει ορατός ο Θεός, δηλαδή να νιώσει ότι ο

Θεός τον βλέπει και ότι ενδιαφέρεται γι' αυτόν. Αυτό γίνεται: α) με την αναζήτηση του Θεού από τον άνθρωπο και β) με τη χρησιμοποίηση του σωστού τρόπου σε αυτή την αναζήτηση, ώστε ο άνθρωπος να ελκύσει τον Θεό.

- Η αφετηρία της πνευματικής ζωής είναι η αίσθηση της εξορίας του ανθρώπου από τον παράδεισο, από τον πραγματικά δικό του χώρο, από τα αγαθά για τα οποία είναι φτιαγμένος.
- Η κατάσταση εξορίας του ανθρώπου γεννά τον πόνο.
- Όταν νιώθουμε βολεμένοι με κάποιο υποκατάστατο του παραδείσου, δεν μπορούμε να αρχίσουμε πνευματική ζωή.
- Η πνευματική ζωή κουράζει τον άνθρωπο όταν δεν είναι αληθινή, όταν δηλαδή ο άνθρωπος δεν είναι σωστά τοποθετημένος στην άσκηση της αρετής και του προσωπικού του πνευματικού αγώνα.
- Η πορεία της ψυχής είναι η αναζήτηση του Θεού.
- Τα "πρέπει" γεννιούνται από την αδυναμία της ψυχής να είναι ζωντανή στον πόθο για τον Θεό.
- Τα "πρέπει" είναι κατάργηση της ελευθερίας και εφεύρεση των διαφόρων συστημάτων.
- Η αδυναμία του βιώματος της ψυχής είναι αυτό που επιτρέπει να ευδοκιμούν τα "πρέπει".
- Για να ξεκινήσει ο άνθρωπος πνευματική ζωή, είναι απαραίτητο να νιώσει ότι η ψυχή του είναι γυμνή, δηλαδή να νιώσει την αμαρτωλότητά του.
- Με την πνευματική ζωή ο άνθρωπος επιχειρεί να ρίξει τον μεσότηχο που τον χωρίζει από τον Θεό.
- Αυτό που χρειάζεται να κάνει ο άνθρωπος είναι να πάει μπροστά στον Θεό και να πει: "Ιδού, είμαι γυμνός, ντύσε με".
- Για να μπορέσει ο άνθρωπος να δει τον Θεό, χρειάζεται να δει τον εαυτό του και να επιστρέψει σε αυτόν, δηλαδή χρειάζεται ένα είδος απομόνωσης.
- Ας ρωτήσουμε τον εαυτό μας "αν απομακρύνω από πάνω μου όλα τα δεκανίκια, μπορώ να ζήσω;".
- Η απομόνωση μου δίνει τη δυνατότητα να καταλάβω ότι δεν μπορώ να ζω μόνος και ότι έχω ανάγκη τον Θεό.
- Στη διαδικασία της πνευματικής ζωής, μετά την απομόνωση υπάρχει η άσκηση.
- Άσκηση είναι η συνεχής προσπάθεια του ανθρώπου να τραβήξει την προσοχή του Θεού. Ή, καλύτερα, άσκηση είναι η συνεχής προσπάθεια του ανθρώπου να τραβήξει τα εμπόδια, ώστε να δει ο άνθρωπος την προσοχή του Θεού. Η προσοχή του Θεού είναι η χάρη Του.
- Η άσκηση είναι μια κραυγή. Ο άνθρωπος φωνάζει: "Θεέ μου, κάνε με να Σε δω" (όχι "Θεέ μου, κάνε με καλύτερο"). Αυτή είναι η προοπτική της προσωπικής άσκησης.
- Ο Θεός μου δίνει αυτό που μπορώ να δεχθώ ("καθώς ηδύναντο").
- Ένας αποτυχημένος άνθρωπος έχει περισσότερες πιθανότητες να είναι κοντά στον Θεό

από έναν "καλό χριστιανό".

- Ο άνθρωπος χρειάζεται από μας μια πρόκληση-πρόσκληση, που μπορεί να τη λάβει με τη ζωή μας και με το ήθος που μεταδίδουμε. Δεν χρειάζεται κηρύγματα.
- Η κούραση ενός ανθρώπου το πρωί της Κυριακής οφείλεται στο ότι ο άνθρωπος ήταν κουρασμένος (σωματικά, ψυχικά, πνευματικά) όλη την εβδομάδα. Και ήταν κουρασμένος όχι γιατί δούλευε πολύ, αλλά γιατί δεν είχε στιγμές δημιουργικής απομόνωσης.
- Ο πόθος για τον Θεό είναι ακόρεστος. Όσο περισσότερο προχωρεί πνευματικά ο άνθρωπος, τόσο περισσότερο θέλει τον Θεό.

### **25-10-2005 Η αίσθηση της εγκατάλειψης, η φιλαυτία και το άνοιγμα της καρδιάς**

- Αμαρτία είναι η περιφρόνηση του εσωτερικού μας κόσμου, η περιφρόνηση των δυνατοτήτων που μας χάρισε ο Χριστός.
- Το μυστήριο του Χριστού και η παντοδυναμία του Χριστού είναι η ευαισθησία Του και η αδυναμία Του (η ευαισθησία ενός μικρού παιδιού, η αδυναμία ενός σταυρωμένου προσώπου). Εξαιτίας αυτής της ευαισθησίας και αδυναμίας Του Τον πλησιάζουμε άνετα και δεν φοβόμαστε.
- Ο Θεός ζητά εμάς περισσότερο, απ' ό,τι εμείς μπορούμε να ζητήσουμε Αυτόν.
- Ο Χριστός κρούει την πόρτα της ψυχής μας, για να δειπνήσει μαζί της (Αποκάλυψη Ιωάννου). Αυτό δείχνει ότι: α) ο Θεός μάς ζητάει, β) ο Θεός ταπεινώνεται και γ) έχουμε μεγάλη αξία για τον Θεό.
- Ο Χριστός ζητάει να επιτρέψουμε στο Άγιο Πνεύμα να εισέλθει στην καρδιά μας.
- Η φυσιολογική θέση του Χριστού είναι στην καρδιά μας.
- Έχουμε συνηθίσει στο κλείσιμο της καρδιάς μας και έχουμε τον Χριστό σε απομόνωση.
- Αμαρτία είναι το κλείσιμο της καρδιάς. Αγιότητα είναι το άνοιγμα της καρδιάς.
- Τα συμπτώματα της κλειστής καρδιάς είναι: α) η γκρίνια (τα παράπονα), β) η κατάκριση, γ) η αργολογία, δ) οι συμβουλές που δίνουμε στους άλλους (οι έλεγχοι).
- Η κατάκριση σημαίνει: α) ότι είναι άδεια η καρδιά μου και νιώθω ενοχή γι' αυτό και β) ότι δυσκολεύομαι να διαπραγματευτώ τη ζωή μου και αδυνατώ να σχετιστώ με τον άλλον άνθρωπο.
- Η αργολογία είναι σύμπτωμα της απουσίας του λόγου του Θεού (δηλαδή του λόγου της ζωής) από μέσα μας.
- Η συμβουλή είναι η πλέον ελεγκτική πράξη.
- Η ανοιχτή καρδιά δεν τολμά να συμβουλέψει, δεν τολμά να ελέγξει, αλλά αγωνιά να γνωρίσει, αγωνιά να κατανοήσει, αγωνιά να μπει στη θέση του άλλου ανθρώπου και να κοινωνήσει-μεταλάβει του προσώπου του.
- Συμβουλευόμαστε τους άλλους. Τον εαυτό μας μπορούμε να τον συμβουλευόμαστε;
- Πριν δώσουμε μια συμβουλή σε κάποιον άνθρωπο, οφείλουμε να σχετιστούμε μαζί του

και να ζήσουμε τη ζωή του.

- Οι συμβουλές, οι υποδείξεις και ο έλεγχος είναι οι πλέον άρρωστες πράξεις. Αν θέλουμε να βοηθήσουμε συμβουλευτικά τον άλλον άνθρωπο, οφείλουμε να ξεκλειδώσουμε την πόρτα της ψυχής μας και να εκτεθούμε τόσο σε αυτόν όσο και στον Θεό και τον εαυτό μας.
- Οι έμμονες ιδέες (οι βεβαιότητες) που έχουμε είναι τα τεκμήρια (οι εκφράσεις) της κλεισμένης καρδιάς μας.
- Συμβουλή να είναι η εσωτερική μας αλλοίωση, το πραγματικό μας άνοιγμα.
- Δεν μπορεί να προχωρήσει στην πνευματική ζωή ο κακομοίρης, ο παραπονιάρης, ο κλαψιάρης, ο γκρινιάρης, ο μίζερος.
- Το αίσθημα της εγκατάλειψης γεννά μια πνευματική ανικανότητα.
- Όσο προσπαθούμε να οχυρωθούμε πίσω από ιδέες και βεβαιότητες, δεν μπορούμε να έχουμε ταπείνωση και άρα δυνατότητα αγάπης και επιείκειας.
- Την κατάκριση να την κάνουμε αυτοκριτική.
- Η "μαγκιά" είναι να τολμήσεις να ανοιχτείς στον άλλον και να τον κάνεις να μη σε εκμεταλλεύεται, να μην μπορεί να σε εκμεταλλευτεί. Να διαμορφώσεις ένα τέτοιο αρχοντικό ήθος και πνεύμα και να το εμπνεύσεις στον άλλον, που να φοβάται να σε εκμεταλλευτεί.
- Έχω ανοιχτή καρδιά προς κάποιον άνθρωπο, όταν αισθάνομαι ότι ο άνθρωπος αυτός κι εγώ είμαστε ένα.
- Δεν υπάρχει "εγώ" και "εσύ". Δεν υπάρχει το θέλημά μου και το θέλημά σου. Δεν υπάρχει ο παράδεισός μου και ο παράδεισός σου. Υπάρχει ο Χριστός μας που Τον προσεγγίζουμε εν σχέσει με τον άλλον άνθρωπο.
- Ο Θεός επιτρέπει την ελευθερία, για να είμαστε συνειδητά μέτοχοι στο μυστήριο της ζωής και της αλήθειας. Δεν είμαστε ρομπότ. Πρόσωπα είμαστε.
- Χωρίς ελευθερία δεν υπάρχει τίποτα καλό.
- Είναι σημαντικό τι μας πληροφορεί η καρδιά μας, όταν είναι μια καρδιά προσευχόμενη.
- Οι λογισμοί είναι η ενασχόληση με τον εαυτό μας, το κλείσιμο στον εαυτό μας. Με τους λογισμούς δεν επιτρέπουμε στον Χριστό να εισέλθει στην καρδιά μας.
- Γνώση είναι η έμπνευση του ανθρώπου από τη χάρη του Θεού.
- Ο Χριστός είναι πίσω από τον αμαρτωλό αδελφό μας. Το πρόσωπο με βάση το οποίο κρινόμαστε αν θέλουμε τον Χριστό ή όχι είναι ο αμαρτωλός αδελφός μας. Αυτό στο οποίο κρινόμαστε είναι αν στη σχέση μας με τον άλλον άνθρωπο μπορούμε να διατηρήσουμε τον Χριστό και να συλλειτουργήσουμε τον Χριστό.
- Τίποτα δεν πρέπει να βάλουμε πάνω από την ειρήνη και την προσευχή μας.
- Αληθινός έρωτας είναι η κατάσταση εκείνη κατά την οποία ο άνθρωπος βαθύτατα συμπαθεί, τιμά και σέβεται τον άλλον άνθρωπο. Αυτό μπορεί να το κάνει μόνο ο πονεμένος άνθρωπος, αυτός που έχασε τον Χριστό και Τον ποθεί. Γιατί ο πόνος γεννιέται από την αίσθηση της απώλειας του Θεού. Έτσι, ο άνθρωπος αυτός αποκτά πνευματική ευαισθησία.

- Ο άνθρωπος έχει πνευματική ελευθερία όταν η καρδιά του είναι ανέπαφη από την προσβολή του αδελφού του. Αυτό σημαίνει άνοιγμα, κοινωνικότητα.
- Είναι ανοιγμένη η καρδιά μας προς κάποιον αδελφό μας και προς τον Χριστό, αν στη μνήμη αυτού του αδελφού μας υπάρχει η μνήμη του Χριστού.
- Αληθινή ερωτική πληρότητα έχουμε, όταν βαθύτατα συμπαθούμε, τιμούμε και σεβόμαστε τον άλλον άνθρωπο.
- Στον δρόμο για τη σωτηρία μας χρειαζόμαστε τον πόνο. Όχι τον πόνο-οδυνισμό, αλλά τον πόνο που γεννιέται από την αίσθηση της απώλειας της χάρης του Θεού και από τη διάθεση να την ξαναβρούμε. Τον πόνο που γεννιέται από τη διάθεση να ξανασυνδεθούμε με τον Θεό.

#### **01-11-2005 Ο πνευματικός πόνος, η ελεημοσύνη και η ησυχία**

- Η άσκησή μας να είναι η συνεχής κατάδειξη στον Θεό και στον εαυτό μας της ατελούς μας κατάστασης.
- Αν αγαπάς τον νεκρό σου και θέλεις να ανακουφίσεις την ψυχή του, μετανόησε εξαιτίας του θανάτου του. Τα στεφάνια κτλ που του προσφέρεις απλώς ανακουφίζουν τη δική σου ψυχή. Αν και από τον θάνατο του δικού σου ανθρώπου μένεις αμετανόητος, τότε ήδη είσαι νεκρός στην ψυχή.
- Οι σωματικά νεκροί, μόλις ακούσουν το πρόσταγμα του Κυρίου, θα αναστηθούν. Οι πνευματικά νεκροί ακούνε συνεχώς τον λόγο του Κυρίου χωρίς να ανασταίνονται.
- Ο αγώνας μας είναι ο αγώνας κατά του φίλαυτου-μεταπτωτικού θελήματός μας.
- Καμιά συμβουλή δεν σώζει. Ο άνθρωπος σώζεται, μόνο αν ο ίδιος το θελήσει και η χάρη του Θεού επέμβει.
- Η γνώση του Θεού δεν μπορεί να μεταδοθεί στον άλλον. Αυτό που μπορεί να γίνει είναι η περιγραφή κάποιων πνευματικών εμπειριών με σκοπό την ευαισθητοποίηση του άλλου. Η γνώση του Θεού είναι γεύση.
- Γνώση του Θεού, δηλαδή η πνευματική γνώση, είναι η συμμετοχή στη ζωή του Θεού, η συμμετοχή στη χάρη του Θεού.
- Η πνευματική μόρφωση περνάει μέσα από τον πνευματικό πόνο. Πνευματικός πόνος δεν είναι ο πόνος του τραυματισμένου εγωισμού, αλλά ο πόνος που δείχνει τη διάθεση και τον πόθο για τη ζωή και την αλήθεια.
- Ο ψυχικός πόνος μπορεί να γίνει πνευματικός, αν τον αποδεχθώ και τον κάνω μετάνοια.
- Η πνευματική (αληθινή) μετάνοια είναι η αίσθηση ότι είμαι μετέωρος, η αίσθηση ότι δεν βλέπω τον Θεό.
- Η ψυχολογική (όχι αληθινή) μετάνοια είναι αυτή που με κάνει να αισθάνομαι καλά και με ωθεί να κρίνω τους άλλους.
- Η κατάσταση της μετάνοιας είναι εσωτερική ενότητα και ακεραιότητα.
- Η πνευματική πορεία έχει δύο μέρη (εκφράσεις). Το θεωρητικό μέρος, που είναι η γνώση,

και το πρακτικό μέρος, που είναι η καθημερινή μας άσκηση.

- Θεωρία είναι η πνευματική όραση-θέα. Εκπλησσόμαστε για την πρόνοια του Θεού προς όλες τις ανθρώπινες γενεές και κατανοούμε τη δόξα Του. Αυτό είναι καρπός της πνευματικής μας άσκησης, όχι καρπός της αναλυτικότητας του νου μας.
- Ο άνθρωπος είναι σε καλό δρόμο, αν θέλει όλοι οι άνθρωποι να σωθούν. Αυτό δείχνει ότι ο άνθρωπος έχει ελεημοσύνη (ελεήμονα καρδιά).
- Η ελεημοσύνη είναι ύψιστη αρετή. Είναι ο πυρήνας της πνευματικής ζωής και άσκησης.
- Δεν φτάνει να έχουμε την εσωτερική ελεημοσύνη, αλλά οφείλουμε να την εκδηλώνουμε και πρακτικά, όταν δίνεται η ευκαιρία.
- Παράλληλα με τη δωρεά του Θεού πάντα υπάρχει η θλίψη και παράλληλα με τη θλίψη πάντα υπάρχει η δωρεά του Θεού. Αυτά είναι προς όφελος και του ανθρώπου που τα έχει και των άλλων ανθρώπων γύρω του.
- Δεν μπορούμε να έχουμε αποκαλύψεις του Θεού, όταν είμαστε μέσα στα πάθη, όταν η καρδιά μας δεν είναι καθαρή. Αν συμβαίνουν αυτά και προσπαθήσουμε μέσω του νου να γνωρίσουμε τα του Θεού, τότε θα πέσουμε σε πλάνη.
- Ο πνευματικά αγωνιστής, δηλαδή ο αληθινά αγωνιστής άνθρωπος, δεν ανακαλύπτει, αλλά απολαμβάνει αποκαλύψεις.
- Να ζητούμε το έλεος του Θεού με απλότητα εσωτερική.
- Το να προσπαθείς να πείσεις κάποιον για την ύπαρξη του Θεού και για τις ενέργειες του Θεού με κάποια διαλεκτική είναι αφροσύνη.
- Η πνευματική άσκηση γίνεται, για να καθαρίσει η καρδιά και να μην εμποδίζεται από τη θέα του Θεού.
- Με την προσευχή μας να ζητούμε από τον Θεό "λύπη πυρωμένη για όλα", γιατί έτσι η καρδιά μας ζωντανεύει.
- Η ψυχανάλυση βοηθάει τον άνθρωπο να γνωρίσει τον εαυτό του, αλλά δεν τον καθιστά ικανό να ακούσει τη φωνή του Θεού. Αυτό το κάνει μόνο η πνευματική ζωή.
- Το ήθος της χριστιανικής ζωής είναι να έχουμε την ευαισθησία ενός μικρού παιδιού που δεν τολμά να επιθυμήσει το κακό για κανέναν. Αυτό είναι πραγματική ελευθερία, άνοιγμα, οικουμενικότητα, συμφιλίωση. Αυτό είναι που λέμε Βασιλεία του Θεού.

#### **08-11-2005 Ο πνευματικός λόγος, οι σχέσεις και ο γάμος**

- Πίστη σημαίνει διάθεση και αυτή η ποιότητα της διάθεσης ελέγχει την ποιότητα των δωρεών που θα μας δώσει ο Θεός.
- Ο Θεός δεν δημιουργεί το κακό, αλλά είναι Αυτός που διορθώνει το κακό.
- Αν ο ορθόδοξος είναι εγκλωβισμένος σε έναν φανατισμό και σε μια μισαλλοδοξία και αν η ορθοδοξία του δεν είναι οικουμενικότητα και δεν αγκαλιάζει όλη την οικουμένη, τότε δεν είναι ορθόδοξος. Η παραπάνω κατάσταση είναι ψυχική αρρώστια.

- Αγάπη δεν σημαίνει ταύτιση με τον άλλον άνθρωπο ως προς τον λόγο υπάρξής του ή την αλήθεια του.
- Αγάπη σημαίνει σεβασμός της διαφορετικότητας. Όταν δεν υπάρχει ο σεβασμός της διαφορετικότητας, υπάρχει ο φανατισμός και πίσω από τον φανατισμό κρύβεται η ολιγοπιστία και η ημιμάθεια.
- Ο πνευματικός λόγος είναι ένας δείκτης-κανόνας ζωής, που αποφασίζω ελεύθερα να ακολουθήσω και για μένα είναι η αλήθεια.
- Η συζυγία είναι ένα πλαίσιο στο οποίο μπορεί να καρποφορήσει η αλήθεια, να καρποφορήσει ο λόγος του Θεού.
- Όταν έχουμε κάποια άποψη, πριν την εκφράσουμε στον άλλον, οφείλουμε να λάβουμε υπόψη την κατάστασή του και τη δεκτικότητά του. Να βγούμε από τις δικές μας δυνατότητες, να δούμε τις δυνατότητες του άλλου και σύμφωνα με αυτές να λειτουργήσουμε.
- Οι εύκολες γυναίκες είναι συνήθως αυτές που κατά την παιδική τους ηλικία δεν πήραν αγάπη κυρίως από τον πατέρα.
- Συχνά πίσω από τις εξαρτήσεις των ανθρώπων, π.χ. τον τζόγο, υπάρχει η καταθλιπτικότητα. Και συχνά πίσω από την καταθλιπτικότητα υπάρχει η απουσία του νοήματος και ο φόβος του θανάτου.
- Αγάπη δεν σημαίνει να κάνω διαρκώς τα χατίρια, αλλά να δίνω με επίγνωση, ώστε η σχέση να μπορέσει να αναπτυχθεί και να ωφεληθεί.
- Σύμφωνα με τον Ιωάννη τον Χρυσόστομο ο γάμος γίνεται για δύο λόγους: α) για την πύρωση της σαρκός, δηλαδή για την ενότητα και την αγάπη και β) για την τεκνογονία. Από τους δύο αυτούς λόγους ο πιο σημαντικός είναι ο πρώτος.
- Γάμος είναι η δυνατότητα του ζευγαριού να ανοιχθεί στο γεγονός της ζωής, δηλαδή οι δύο να αναζητήσουν από κοινού το νόημα.
- Η αναζήτηση του νοήματος δεν είναι μια σπατάλη δυνάμεων άκαιρη, άσκοπη και άστοχη, αλλά είναι η αναζήτηση του τρόπου, ώστε ο καθημερινός μου κόπος να έχει αξία, να έχει προοπτική, να έχει δύναμη, να είναι φανέρωση ζωής. Η αναζήτηση του νοήματος δίνει στον σωματικό κόπο τη δυνατότητα να καρποφορεί.
- Στην ορθόδοξη Εκκλησία το καθημερινό-υλικό έχει αξία και δεν υποτιμάται.
- Η αναζήτηση του νοήματος είναι η δυνατότητα να αναδεικνύεται το καθημερινό σε πρόγευση του παραδείσου.
- Απαραίτητο στοιχείο σε μια σχέση που θέλει να είναι ζωντανή είναι το στοιχείο της έκπληξης-έμπνευσης.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ο ζωντανός άνθρωπος.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει το στοιχείο της έκπληξης-έμπνευσης και αυτό το έχει αναζητώντας το νόημα στην καθημερινή του ζωή. Έτσι ούτε ο ίδιος είναι βαρετός ούτε οι σχέσεις του είναι βαρετές.

- Η συζυγική σχέση δεν είναι η σχέση δύο ανθρώπων που κοιτούν ο ένας τον άλλον και προσπαθεί ο ένας να ζήσει από τον άλλον. Αλλά είναι η σχέση δύο ανθρώπων που κρατάει ο ένας το χέρι του άλλου και βλέπουν προς την ίδια κατεύθυνση, δηλαδή προς τον Χριστό. Στη συζυγική σχέση υπάρχουν τρεις. Οι δύο του ζευγαριού και ο Χριστός.
- Ο γάμος κατάντησε να είναι ο δολοφόνος της πνευματικής και συναισθηματικής ζωής του ανθρώπου.
- Αν ο άνθρωπος δεν έχει Θεό, θα αναζητήσει ή τη δόξα, ή το χρήμα, ή την ηδονή. Αυτά όμως δεν έχουν το αιώνιο, αλλά βασίζονται στο κενό.
- Ο άνθρωπος της αναζήτησης του νοήματος, ο άνθρωπος που μαθαίνει την οδό του σταυρού και της ανάστασης ξέρει τι είναι έρωτας.
- Από το περίσσειμα της καρδιάς μας μιλάμε.
- Ο άνδρας δείχνει τον δρόμο, τον Ουρανό, τον Χριστό, την προοπτική της σχέσης, τον στόχο της σχέσης. Οι προϋποθέσεις γι' αυτά είναι να ξέρει τι του γίνεται, να έχει αναφορά πνευματική, αναζήτηση, γνώση (που γεννά την ταπεινή δύναμη), δυνατότητα εμβάθυνσης, ευθύτητα, αυτοπεποίθηση. Όταν ο άνδρας δεν έχει αυτά τα στοιχεία, καταφεύγει στην υπερηφάνεια, τη σκληρότητα, τη βιαιότητα και τη σιωπή.
- Η πνευματική ωριμότητα δίνει τη δυνατότητα να ξεπεραστούν-αντιμετωπισθούν οι ψυχολογικές ελλείψεις.
- Αν η γυναίκα αισθάνεται ότι ο άνδρας την εκτιμά, την αναγνωρίζει, την προσέχει, ενδιαφέρεται γι' αυτήν και δεν την περιφρονεί, τότε ζητάει την καθοδήγηση του άνδρα και του παραδίνεται.
- Για να είναι θελκτική μια γυναίκα, οφείλει να μην είναι καχύποπτη και να έχει αρχοντιά.

#### **15-11-2005 Η σχέση, ο τόπος του μαρτυρίου μας**

- Αυτό που είναι σημαντικό στον άνθρωπο είναι η ζωή του να έχει την προοπτική της αιωνιότητας. Όλοι οι άνθρωποι (και ο καλύτερος άνθρωπος και ο χειρότερος ληστής) είναι το ίδιο μπροστά στον Θεό, αν η ζωή τους δεν έχει την προοπτική της αιωνιότητας.
- Ο γάμος (η συζυγία) είναι η πνευματική μας άσκηση, είναι ο δρόμος και ο τρόπος με τον οποίο ο άνθρωπος θα πολεμήσει τη φιλαυτία του και την εγωκεντρικότητά του.
- Οι συγκρούσεις μέσα στον γάμο είναι οι αφορμές να δούμε καθαρότερα τον εαυτό μας και να πολεμήσουμε τα πάθη μας.
- Η επιμονή (η μη φυγή) του ανθρώπου στον γάμο και στην οποιαδήποτε σχέση είναι ο χώρος του μαρτυρίου του. Εκεί ο άνθρωπος δεν πρόκειται να βρει τη δικαίωσή του, μπορεί όμως να βρει τον Χριστό.
- Δεν είναι δύσκολο ο άνθρωπος να ερωτευτεί. Είναι δύσκολο να καθορίσει την ποιότητα του έρωτά του, δηλαδή να βρει τον λόγο και το περιεχόμενο του έρωτά του. Να δώσει τις δυνατότητες, ώστε ο έρωτας να μην είναι ένα φθαρτό γεγονός, αλλά ένα σκαλοπάτι που θα

τον ανεβάσει στη γνώση την πνευματική και στην αγάπη του Θεού.

- Ένα τεράστιο κενό στην ερωτική ζωή, που είναι καθοριστικό για την πορεία της σχέσης, είναι η αντικειμενοποίηση του προσώπου και η απουσία του προσώπου από τον έρωτα.
- Στην αληθινή διάσταση του έρωτα όλο το σώμα γίνεται πρόσωπο.
- Πρόσωπο δεν είναι η φάτσα απλώς, αλλά είναι ο λόγος που χαρακτηρίζει τον άνθρωπο. Είναι ο λόγος ύπαρξης του ανθρώπου. Είναι η ουσία του ανθρώπου.
- Όταν ο άνθρωπος δεν έχει λόγο ύπαρξης ή όταν ο λόγος ύπαρξής του είναι ένας βιολογικός-θνητός λόγος, το πρόσωπο του ανθρώπου καταργείται. Ο άνθρωπος γίνεται μια βιολογική ύπαρξη, που το μόνο που θέλει είναι να ικανοποιείται σαρκικά χωρίς έναν βαθύτερο λόγο ζωής που να ορίζει τις επιλογές του ή τις υποεπιλογές του.
- Η αμαρτία (π.χ. η σαρκική αμαρτία) είναι το απρόσωπο, η απουσία του προσώπου.
- Πνευματικός αγώνας είναι ο αγώνας μου να συνδεθώ με το πρόσωπο του Χριστού.
- Το πού είναι δοσμένη η καρδιά του ανθρώπου καθορίζει το πρόσωπό του, τον λόγο ύπαρξής του και την ποιότητά του.
- Αν ο έρωτας βασίζεται σε εξωτερικά στοιχεία, δεν μπορεί να αντέξει.
- Ο άνθρωπος οφείλει να βρει αυτό το σημείο επαφής, που έχει να κάνει με το πρόσωπο του άλλου ανθρώπου, την ουσία του, τον λόγο ύπαρξής του.
- Στον αληθινό έρωτα γίνεται πνευματική μέθεξη του άλλου ανθρώπου.
- Μόνο στον αληθινό έρωτα η ερωτική επαφή δεν είναι πορνεία.
- Ο έρωτας ενός ανθρώπου είναι αληθινός, όταν δημιουργεί στον άλλον τις προϋποθέσεις, για να βρει τα θετικά του σημεία και να τα ενεργοποιήσει.
- Χριστιανός είναι ο ανήσυχος άνθρωπος, αυτός που δεν καλουπώνει τα πράγματα, αυτός που δεν βολεύεται και διαρκώς ψάχνει.
- Τα κριτήρια της ζωής μας και τα κριτήρια της ερωτικής μας επιλογής καθορίζουν και την ποιότητα την προσωπική μας.
- Η ύπαρξη του προσώπου είναι που κάνει τον άνθρωπο ζωντανό. Η ύπαρξη του προσώπου είναι που ανανεώνει τον άνθρωπο και τη σχέση.
- Όταν ο έρωτας δεν βιώνεται ως βαθύ υπαρξιακό γεγονός, γεννά τη μοναξιά και την ακοινωνησία.
- Όταν στον έρωτα υπάρχει κοινός προσανατολισμός, βαθύ υπαρξιακό δέσιμο, πνευματική σύνδεση και ενότητα, τότε δεν γεννάει ενοχές.
- Ο έρωτας δόθηκε στους ανθρώπους ως ένας ακόμα τρόπος συνομιλίας των δύο προσώπων και ως ένας ακόμα τρόπος σύνδεσης με τον Χριστό, για να καταρριφθεί η έκπτωση της μοναξιάς, της απομόνωσης και του κατακερματισμού.
- Κανένας δεν είναι ώριμος για τον γάμο. Το θέμα είναι αν υπάρχει η διάθεση για την ωριμότητα.
- Πορνεία είναι κάθε σχέση στην οποία ο άνθρωπος υποβιβάζεται σε αντικείμενο και

χρησιμοποιείται για εγωκεντρική εκτόνωση.

- Ο έρωτας να είναι η προέκταση της πνευματικής σχέσης με το πρόσωπο του συντρόφου.
- Προοπτική του γάμου (της σχέσης) είναι η αγιότητα.
- Η αγιότητα είναι η δυνατότητα και η προοπτική της αληθινής ένωσης, του αληθινού έρωτα και της αληθινής αγάπης. Με την αγιότητα το "εு είναι" γίνεται "αεί είναι", δηλαδή εμπειρία αιώνιας ζωής.
- Μας είναι απαραίτητη η χάρη του Θεού. Χωρίς τη χάρη του Θεού ο άνθρωπος δεν μπορεί να κάνει τίποτα. Δεν μπορεί να είναι επιεικής ούτε μπορεί να συγχωρέσει το παρελθόν του συντρόφου του ούτε μπορεί να γευτεί τον άλλον, όπως πραγματικά είναι. Η χάρη του Θεού μάς αποκαλύπτει τι μορφή έχει ο άλλος άνθρωπος.
- Η κατάκριση ξεπερνιέται, όταν με τη χάρη του Θεού μάς αποκαλύπτεται ποιος είναι ο άλλος, όπως τον έφτιαξε ο Θεός. Ποιο είναι το πρόσωπο του άλλου, ποιο είναι το χάρισμα (η κλίση) που έδωσε στον άλλον ο Θεός.
- Πέρα από το ηθικό κακό, δηλαδή αυτό που φαίνεται, υπάρχει το πνευματικό καλό, δηλαδή η κλίση που έδωσε ο Θεός στον κάθε άνθρωπο.
- Κίνητρο του γάμου είναι η αναζήτηση της ιδιαίτερης κλίσης του συντρόφου μας. Έτσι μπορούμε να ξεπεράσουμε το εξωτερικό, που φθείρεται και χάνεται.
- Ο διάβολος φέρνει απελπισία. Ο Χριστός δίνει ελπίδα.
- Να βρίσκουμε τρόπους να καταρρίπτουμε ο ένας την απόγνωση του άλλου. Να βγάζουμε στην επιφάνεια τις δυνατότητες και την κλίση του άλλου. Μέσω αυτού του δρόμου θα αποκτήσουμε επιείκεια και συγχωρητικότητα.
- Δεν είναι λόγος Θεού το να μιλούμε μίξερα για το κακό και την αμαρτία, το να τα προβάλλουμε και να τα πολεμούμε. Λόγος Θεού είναι το να αναζητούμε αυτό το όμορφο που μας χάρισε ο Θεός και που το αγνοούμε ή το έχουμε λησμονήσει.
- Πρόσωπο είναι αυτός που ελεύθερα δίνει την αγάπη (αγαπά εν ελευθερία). Πρόσωπο είναι αυτός που κινείται προς κάποιον.
- Άτομο είναι αυτός που διεκδικεί, για να πάρει-αρπάξει.
- Είμαι πρόσωπο (υπάρχω) σημαίνει κοινωνώ, σχετίζομαι. Ο λόγος ύπαρξής μου κοινωνεί του λόγου ύπαρξης του άλλου ανθρώπου. Η κοινωνία και η σχέση μου με τον άλλον γίνεται εν Χριστώ.
- Το πρόσωπο υπάρχει, όταν έχει λόγο.
- Ο Χριστός είναι ο Λόγος. Έξω από τον Χριστό δεν έχω Λόγο, άρα δεν έχω πρόσωπο. Κοινωνώντας του Χριστού κοινωνώ του Λόγου, κοινωνώ του Προσώπου, αποκτώ πρόσωπο. Αποκτώντας πρόσωπο βλέπω και το πρόσωπο του άλλου ανθρώπου και σχετίζομαι-κοινωνώ μαζί του.
- Χωρίς πρόσωπο δεν μπορώ να σχετισθώ με τον άλλον. Είμαι μόνος. Χωρίς πρόσωπο ζω την κόλασή μου.

- Αγαπώντας έξω από τον Χριστό αγαπάς με τις δικές σου δυνατότητες, που είναι περιορισμένες. Αγαπώντας με τον Χριστό αγαπάς αιώνια.
- Ο έρωτας με τις δικές μας περιορισμένες δυνατότητες έχει φθορά και οδηγεί στην ανία.
- Μετάνοια είναι η προσπάθεια του ανθρώπου να απεκδυθεί τη δύναμή του, που είναι ψευτοδύναμη, και να ενδυθεί τη δύναμη του Χριστού, που είναι η μόνη αληθινή δύναμη.
- Η μεγαλύτερη αρρώστια του ανθρώπου είναι η υποκρισία της δύναμής του.

## **22-11-2005 Η σχέση-συζυγία, πεδίο φανέρωσης της πραγματικότητάς μας**

- Η διαπροσωπική σχέση (η συζυγία) είναι ένα πεδίο όπου φανερώνεται η πνευματική ποιότητα του ανθρώπου, η στάση ζωής του, αυτό που ο άνθρωπος έχει μέσα του.
- Αυτό που διακρίνει τον χριστιανό από τον μη χριστιανό είναι η ελπίδα.
- Οι πειρασμοί μάς κάνουν "στρογγυλούς", δηλαδή ικανούς να κινούμαστε με άνεση προς τον οποιονδήποτε άνθρωπο. Οι πειρασμοί μάς ωριμάζουν πνευματικά.
- Η ανασφάλειά μας, η δειλία μας, η καχυποψία μας είναι εμπόδια όχι μόνο στο να συνεννοηθούμε με τον άλλον, αλλά και στο να τον γνωρίσουμε. Αλλοιώνουν την αληθινή εικόνα του άλλου.
- Ο ναρκισσισμός είναι πρόβλημα στη δυνατότητα συνεννόησης, προσαρμογής και ενότητας με τον άλλον, ιδιαίτερα στη συζυγία.
- Όταν ο άνθρωπος μπορέσει να περιορίσει τον προσωπικό του ναρκισσισμό και να αναπτύξει ευαισθησία στις ανάγκες του άλλου ανθρώπου, τότε έχει ικανότητα προσαρμογής.
- Στην αληθινή σχέση διατηρείται η διαφορετικότητα του καθένα.
- Για να είμαι ερωτευμένος με κάποιον, οφείλω να βρω λόγο για να τον θαυμάζω. Αυτό έχει να κάνει με τον εαυτό μου.
- Η ικανότητα προσαρμογής απαιτεί ωριμότητα και πνευματική ανάπτυξη.
- Ο ναρκισσισμός μας είναι ένα πρόβλημα σε κάθε δυνατότητα σχέσης, ιδιαίτερα στη συζυγία.
- Όσο διεστραμμένοι κι αν είμαστε, δεν παύουμε να είμαστε ένα κομμάτι του Θεού.
- Δεν μπορεί να υπάρξει έρωτας με φοβία και δειλία.
- Όσο οντολογικά καλύτερος γίνεται ο άνθρωπος, τόσο αυξάνονται οι προϋποθέσεις να αλλάξει και αυτός με τον οποίο σχετίζεται.
- Πριν επισημάνουμε στον άλλον την ιδιορρυθμία-ιδιοτροπία του, πρέπει να ελέγξουμε τον εαυτό μας για τις δικές μας ιδιορρυθμίες-ιδιοτροπίες. Έπειτα να προσέξουμε, ώστε η επισημάνση που θα κάνουμε να γίνει με υγιή τρόπο, με τρόπο που να δίνει ελπίδα στον άλλον.
- Ο έρωτας δεν είναι μόνο απόλαυση. Είναι και ευθύνη, είναι και πεδίο άσκησης και αγιασμού.
- Να σεβόμαστε τον εαυτό μας και τον χρόνο που μας χάρισε ο Θεός.

- Να θέσουμε όρια στην καρδιά μας, ώστε να μη θίγεται από τη συμπεριφορά του άλλου. Να αποστασιοποιούμαστε από αυτόν που μας ενοχλεί. Όταν θίγεται η καρδιά μας, είναι σαν να νικάει το πάθος.

### **29-11-2005 Η συζυγία και η αγιότητα**

- Η συζυγία είναι μια παλαιίστρα που ο στόχος της και η προοπτική της είναι ο αγιασμός του ανθρώπου. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Αν ο γάμος δεν έδινε στον άνθρωπο τις προϋποθέσεις για να φτάσει στην αρετή στην οποία μπορεί να φτάσει και ο ασκητής, δηλαδή στον αγιασμό, τότε ο Θεός δεν θα τον ευλογούσε. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο πνευματικός αγώνας δεν οδηγεί στην ηθική βελτίωση του ανθρώπου, αλλά στην ταπείνωση.
- Εξαιτίας της πτώσης-ανωριμότητάς μας ο πειρασμός-πόνος είναι η διαδικασία μέσω της οποίας ο άνθρωπος οδηγείται στην ταπείνωση και ανοίγεται στα δώρα του Θεού. Ο γάμος είναι μια τέτοια διαδικασία.
- Χρειάζεται η ψυχή να ησυχάζει και να κάνει τον αγώνα της, για να καθαρθεί. Αυτός ο ησυχαστικός αγώνας έχει να κάνει με μια διαδικασία αφαίρεσης του ψεύτικου-περιττού από τη ζωή μας και διατήρησης του αληθινού.
- Όσο περισσότερα πράγματα βάζουμε στη ζωή μας που δεν έχουν περιεχόμενο και ζωή, τόσο δηλώνεται η αδυναμία μας να ασχοληθούμε με το ουσιαστικό. Αυτό ισχύει και στη σχέση και στον γάμο.
- Η αλήθεια είναι απλή. Ο Θεός είναι απλός. Η κατάσταση αμαρτίας είναι σύνθετη.
- Οι πολλοί λογισμοί, οι εσωτερικές συγκρούσεις, η ταραχή των στόχων, των σκέψεων και των προοπτικών μας είναι σύγχυση εσωτερική και δεν δίνει χώρο για καθαρή σκέψη και προσευχή.
- Αυτό που είναι ουσιαστικό στη σχέση είναι να διαφυλαχθεί η σχέση. Η προσευχή και ο πνευματικός αγώνας δεν γίνεται για την αρετή, αλλά για τη σχέση.
- Ο Θεός μπορεί και μας ακούει, γιατί μπόρεσε και έγινε ελάχιστος αδελφός. Κατά τον ίδιο τρόπο μπορούν να ακούσουν τον Θεό μόνο οι ταπεινοί.
- Μόνο διά της ταπείνωσης μπορείς να διαλεχθείς ουσιαστικά με τον άλλον άνθρωπο.
- Η γνώση είναι γεύση, κοινωνία προσώπου.
- Αμαρτία είναι και η αρετή, όταν με φέρνει σε μια στάση υπεροχής έναντι του άλλου ανθρώπου και δεν μου επιτρέπει να έχω σχέση ισότιμη με τον άλλον άνθρωπο, σχέση αγάπης και συγχωρητικότητας.
- Η ζωή είναι κοινωνία του προσώπου και αυτό προϋποθέτει έναν ησυχαστικό αγώνα.
- Η άσκησή μας αποβλέπει στο να συνειδητοποιήσουμε το μέτρο της αδυναμίας μας, το μέτρο των ορίων μας.

- Όταν ο άνθρωπος συστέλλεται (ταπεινώνεται), ταυτόχρονα, με τη χάρη του Θεού διαστέλλεται και γίνεται η χώρα του Αχωρήτου.
- Στον βαθμό που ο άνθρωπος συστέλλεται με επίγνωση και με αγάπη προς τον άλλον, διαστέλλεται η σχέση και αποκτά δυνατότητες.
- Η ζωή είναι σχέση και η σχέση είναι ζωή. Μόνος του ο άνθρωπος δεν έχει ζωή. Είμαστε έτοιμοι να αδικηθούμε, προκειμένου να διαφυλαχθεί η σχέση;
- Χωρίς σχέση με τον Θεό και με τον άλλον άνθρωπο δεν ζούμε.
- Χωρίς σχέση με τον Θεό ο άνθρωπος δεν γνωρίζει τον εαυτό του. Είναι ξένος με τον εαυτό του.
- Διάκριση είναι αυτό που κάνω να το κάνω με τέτοιον τρόπο, που να με συνδέει με τον άλλον. Διάκριση είναι ο τρόπος συνεννόησης που θα με σχετίσει με τον άλλον.
- Η διακονία, η προσφορά, η αγάπη μας σε κάποιον άνθρωπο είναι αληθινή, μόνο όταν δεν αποβλέπουμε στο να φανούμε ανώτεροι-δυνατότεροί του, αλλά όταν αποβλέπουμε στην ανάπαυση του άλλου και στη σύνδεσή μας μαζί του. Μόνο τότε ο άνθρωπος αυτός εισπράττει-γεύεται την αγάπη μας, εμπνέεται και ενεργοποιείται.
- Η αληθινή αγάπη δεν είναι ένα συναίσθημα. Είναι ένας τρόπος ζωής.
- Μία πράξη αγάπης δικαιώνεται, μόνο όταν είναι πραγματική παρουσία προσώπου, όταν είναι πραγματικό δόσιμο.
- Ο πόνος, οι πειρασμοί ενεργοποιούν τις εσωτερικές αισθήσεις του ανθρώπου και ο άνθρωπος μπορεί να ακούσει, να καταλάβει τον άλλον. Διά της συντριβής γνωρίζεις καλύτερα τον άλλον άνθρωπο.
- Χριστιανός είναι ο πονεμένος άνθρωπος.
- Ο πονεμένος μπορεί να γνωρίσει βαθύτερα και τον εαυτό του και τον άλλον.
- Η μετάνοια είναι η διάθεση-κίνησή μου με την οποία ζητάω ο Θεός να μου γίνει ζωντανός. Για να είμαι ζωντανός κι εγώ και για να είναι ζωντανές και οι σχέσεις μου.
- Αντί να προσπαθήσω "δυναμικά" να διορθώσω τα πράγματα σε μια σχέση (π.χ. με το παιδί μου), είναι ανώτερο να καταφύγω στον Θεό ζητώντας το έλεός Του. Έτσι δεν γίνομαι βαριά σκιά του άλλου και του δίνω τις δυνατότητες ελευθερίας και ενεργοποίησης του φιλότιμού του.
- Δεν υπάρχει μεγαλύτερη γοητεία στην προσευχή από το να ζητάς το απίθανο. Να είσαι σε αδιέξοδο και να ζητάς αυτό που ξεπερνά τα ανθρώπινα μέτρα και τις ανθρώπινες δυνατότητες. Αυτή είναι η προσευχή που σου γεννά τη γνώση.
- Τον άνθρωπο που έχει ένα πάθος να μην τον κατακρίνουμε, αλλά να τον βλέπουμε ως έναν ασθενή που του ταιριάζει θεραπεία. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η θρασύτητα δεν θεραπεύεται με άλλη θρασύτητα, αλλά με την επιείκεια και την υποχωρητικότητα. Μαζί με το παραπάνω να σκέφτεσαι και τον μισθό που σου επιφυλάσσει ο Κύριος για την υπομονή σου. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Αυτός που σχετίζεται με κάποιον άνθρωπο έχει περισσότερες δυνατότητες θεραπείας.
- Η ταπείνωση δεν είναι ύπνωση. Η ταπείνωση είναι ενέργεια, δυναμισμός, γνώση, κίνηση προς τον άλλον.
- Ο χωρισμός στον γάμο είναι προσβολή στο σώμα του Χριστού. Σε κάποιες όμως περιπτώσεις, όταν, για παράδειγμα, η σχέση είναι αυτοκαταστροφική, η Εκκλησία μπορεί κατ' οικονομία να τον αποδεχθεί.
- Η ισοτιμία στη σχέση δεν αμφισβητείται.
- Η ηγεσία του άνδρα στη συζυγία δεν είναι ηγεσία δύναμης και κυριαρχίας, αλλά ηγεσία ευθύνης, διακονίας και θυσίας (μέχρι θανάτου).
- Ο άνδρας οφείλει να δίνει την κατευθυντήρια πορεία και να έχει αλήθεια. Και η γυναίκα βλέποντας αυτή την αλήθεια θαυμάζει, ακολουθεί, χαίρεται και γίνεται η ζωή αυτής της αλήθειας που δείχνει ο άνδρας.

#### **06-12-2005 Η συζυγία και οι ρόλοι του ζευγαριού**

- Αν ο αγώνας μας γίνεται, για να βελτιωθούμε και για να δημιουργήσουμε μια καλύτερη εικόνα για τον εαυτό μας, χωρίς να υπάρχει η αναζήτηση-διαφύλαξη της σχέσης με τον Χριστό, είναι μια χαμένη προσπάθεια με πολλούς κινδύνους.
- Είναι σημαντικό στον πνευματικό αγώνα να υπάρχει επίγνωση.
- Η συζυγία (ή η σχέση) χάνει τον προσανατολισμό της, όταν το κάθε μέλος δεν έχει επίγνωση του λόγου του και του ρόλου του.
- Ένα σύμπτωμα πνευματικής αναπηρίας είναι το ότι δεν ξέρουμε πού να στραφούμε, πού να στρέψουμε τον αγώνα μας και την ελευθερία μας. Σύμπτωμα αυτής της άγνοιας είναι και οι αμαρτίες μας, η εκτροπή μας.
- Το πρόβλημα στη σχέση είναι η άγνοια του λόγου της σχέσης. Η άγνοια του λόγου του άνδρα και της γυναίκας μέσα στη σχέση.
- Στο ζευγάρι το σημαντικότερο δεν είναι να καταμερισθούν εξίσου τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις-καθήκοντα, αλλά να γίνει διευκρίνιση των ρόλων και των λόγων.
- Ο πνευματικός δεν καλείται να μας υποδείξει πέντε πρακτικούς τρόπους, για να λυθούν τα προβλήματά μας, αλλά να μας προωθήσει σε μια προσωπική περιπέτεια με τον Θεό.
- Το σημαντικό σε μια σχέση δεν είναι να βρεθεί ένας τρόπος επικοινωνίας, αλλά το κάθε μέλος: α) να έχει επίγνωση ποια είναι η θέση του κι ο λόγος του μέσα στη σχέση και β) να στοχεύει σε αλλοίωση του εσωτερικού του φρονήματος.
- Στον βαθμό που είναι γνήσια η θυσία του άνδρα προς τη γυναίκα, προτρέπεται και η γυναίκα σε υπακοή προς τον άνδρα.
- Στη σχέση-συζυγία δεν υπάρχει ισότητα, υπάρχει ισοτιμία. Ο άνδρας και η γυναίκα έχουν την ίδια φύση, την ίδια αξία, αλλά δεν έχουν τον ίδιο τρόπο λειτουργίας, την ίδια κλίση ζωής από τον Θεό.

- Ο άνδρας έχει την ευθύνη του λόγου, της καθοδήγησης, της διοίκησης, την ευθύνη να δείχνει την πορεία. Οφείλει να φέρει τον λόγο, όχι όμως τον δικό του λόγο. Οφείλει να διακρίνει τον θυσιαστικό λόγο του Θεού στην καθημερινότητα και να δίνει την προοπτική αυτού του λόγου στη σχέση και στα παιδιά.
- Ο ηγεμονικός νους του άνδρα ως εκτροπή γίνεται νους υπερήφανος.
- Η γυναίκα θέλει λόγο, κατεύθυνση, πορεία. Θέλει ο άνδρας της να έχει τη δύναμη του λόγου.
- Η γυναίκα οφείλει να σαρκώνει τον λόγο, να δίνει ζωή στον λόγο, να πράττει τον λόγο που της προτείνεται. Όπως η Παναγία μας, που συνέλαβε και σάρκωσε τον Υιό και Λόγο του Θεού.
- Η γυναίκα έχει ευαισθησία-καρδιακότητα. Η ευαισθησία-καρδιακότητα της γυναίκας ως εκτροπή γίνεται συμπλεγματική κατάσταση. Δηλαδή γίνεται ζήλια, κενοδοξία, ανασφάλεια, σύγκριση, ανταγωνισμός.
- Όταν υπάρχει αδιαφορία του άνδρα προς τη γυναίκα, όταν δεν υπάρχει επικοινωνία-λόγος, η γυναίκα αντιδρά με το να γκρινιάζει.
- Όταν ο άνδρας δεν έχει λόγο, η γυναίκα, προκειμένου να σταθεί στα πόδια της, φτάνει σε καταστάσεις που είναι παράλογες. Αυτά δημιουργούνται από την προσπάθεια της γυναίκας να επιβιώσει.
- Συχνά ο άνδρας είναι προσκολλημένος στη μητέρα του. Αυτό κάνει τη γυναίκα να παραπονιέται: α) γιατί δεν έχει εκείνη τον πρωταρχικό λόγο στην ύπαρξη του άνδρα (πράγμα το οποίο θέλει) και β) γιατί αισθάνεται ότι ο άνδρας της δεν είναι δυνατός και αυτάρκης, αλλά εξαρτάται-επηρεάζεται από τη μητέρα του.
- Υπάρχει περίπτωση η γυναίκα να είναι προσκολλημένη στον πατέρα της, ειδικά μάλιστα αν είναι και πλούσιος. Ο πλούτος του πατέρα της (η προίκα της) την κάνει τόσο δυνατή, ώστε να μειώνει και να ακυρώνει τον λόγο και τον ρόλο του άνδρα της.
- Η γυναίκα, έχοντας περισσότερο παιδικό φρόνημα, είναι πιο προσκολλημένη στα "παιχνιδάκια", δηλαδή τα χρήματα και την πολυτέλεια. Στον βαθμό που κάποιος άνδρας μπορεί να της ικανοποιήσει τη δυνατότητα του πλουτισμού και της πολυτέλειας, αισθάνεται δυνατή και αναγνωρίζει αυτόν τον άνδρα. Αν αυτός ο άνδρας είναι ο πατέρας της, αλίμονο στον άνδρα της.
- Ευθύνη του άνδρα είναι να ξεκαθαρίσει τι γίνεται στις καρδιές των παιδιών του, ποια είναι η ασθένεια των παιδιών του και να διακρίνει ποιο είναι το φάρμακο που χρειάζονται. Αλλά, για να γίνει αυτό, είναι απαραίτητο να γνωρίσει ο ίδιος τι γίνεται στην καρδιά του. Κι αυτό μπορεί να γίνει με την προσευχή.
- Το φάρμακο που χρειαζόμαστε είναι ο λόγος που δίνει ελπίδα-ζωή στον άνθρωπο.
- Η έκφραση (το περιεχόμενο) της αγάπης είναι η ελπίδα.
- Η αγάπη μας οφείλει να ομιλεί, να έχει δύναμη λόγου, να είναι ζωντανή.
- Ο σύντροφός μου είναι ο άνθρωπος που μου υπενθυμίζει την αξία και την κλίση που μου

χάρισε ο Θεός και μου δίνει την ελπίδα ότι ο Θεός είναι δυνατόν να είναι ζωντανός για μένα.

- Ο λόγος του άνδρα οφείλει να είναι λόγος παράκλησης.
- Η αληθινή αγάπη είναι αυτή που ανανεώνει-ανακαινίζει τον άνθρωπο και τον οδηγεί στον Ουρανό.
- Χρειαζόμαστε ευγένεια εσωτερική. Εσωτερικά ευγενής είναι αυτός που κατάλαβε ότι είναι του Θεού. Άνθρωπος του Θεού είναι ο ταπεινός, ο συντετριμμένος. Ταπεινός και συντετριμμένος είναι αυτός που κατανοεί την πτώση του και την αμαρτωλότητά του. Κατανόηση της πτώσης και της αμαρτωλότητας είναι η κατανόηση: α) ότι λείπει ο Θεός από τη ζωή μας και β) ότι χωρίς τον Θεό δεν έχουμε ζωή. Αυτή η κατανόηση εκλεπτύνει τον άνθρωπο, τον κάνει ευγενή. Χωρίς αυτή την πορεία δεν μπορεί να είναι ευγενικός ο άνδρας προς τη γυναίκα. Έχοντας αυτή την πορεία ο άνδρας δεν φοβάται την αμαρτία, αλλά μόνο την έλλειψη σχέσης με τον Θεό. Εμπνέει τη γυναίκα, γιατί ο ίδιος είναι εμπνευσμένος από την πνοή του Θεού.
- Όταν ο άνδρας δεν φέρει τον λόγο και αναγκάζεται η γυναίκα να το κάνει, υπάρχει ανισορροπία στη σχέση. Όταν η γυναίκα δεν φέρει την καρδιά και αναγκάζεται ο άνδρας να το κάνει, υπάρχει πρόβλημα στη σχέση. Ο άνδρας οφείλει να δώσει στη γυναίκα αυτό που της λείπει, δηλαδή τον λόγο, και η γυναίκα οφείλει να δώσει στον άνδρα αυτό που του λείπει, δηλαδή την καρδιά.
- Η υπερευαίσθησία είναι ο εγωισμός της καρδιάς.
- Οι ελλείψεις μας είναι που καθιστούν αναγκαίο το γεγονός της αγάπης.
- Όταν πρόκειται να πεις στη γυναίκα σου κάτι, πρώτα να της πεις λόγια αγάπης, ώστε να αισθανθεί δυνατή και ασφαλής στην αγάπη σου.
- Τίποτα δεν συμβάλλει τόσο στο να πείσεις κάποιον να δεχθεί τα λεγόμενά σου, όσο το να γνωρίζει ότι αυτά λέγονται με πολλή αγάπη.
- Αυτό που περισσότερο "ψήνει" τον άνθρωπο, που του γεννά τη δυνατότητα γνώσης και τον κάνει ένα γνωστικό όργανο είναι η εσωτερική ζωή, η προσευχή, η αναζήτηση του Θεού.
- Ο πιο έξυπνος άνθρωπος είναι ο προσευχόμενος άνθρωπος. Αυτός κατανοεί πόσο σημαντικό είναι να επιβεβαιώνει κανείς την αγάπη του στον άλλον.
- Την ιδιότητα του φιλοσοφείν την έχει κυρίως ο άνδρας.
- Να μη λέμε πολλά λόγια, αλλά αυτά που λέμε να τεκμηριώνονται (να έχουν βάση) και να προτείνονται (να μην επιβάλλονται).
- Να λέω στη σύντροφό μου ότι έχει σημαντικές αρετές, ακόμη κι αν δεν τις έχει, ότι για τις αρετές αυτές αξίζει όσο όλη η οικουμένη και ότι περισσότερο από οτιδήποτε άλλο θέλω να τα έχω καλά μαζί της ("Μπορώ να υποφέρω τα πάντα, αρκεί να μη χάσω την καλή σου διάθεση"). Να ομολογώ την αγάπη μου χωρίς δισταγμούς. Η σύζυγός μου να είναι ο καλύτερός μου φίλος. Το κλίμα μεταξύ μας να είναι ευχάριστο, χαλαρό και να κάνουμε αστεία. Να θέλω να μένω στο σπίτι γι' αυτήν.

- Όταν ο άνδρας δεν κάθεται στο σπίτι, κάτι φταίει. Ή με τον εαυτό του δεν είναι καλά ή η ατμόσφαιρα στο σπίτι δεν είναι καλή.
- Η γυναίκα μπορεί πολύ πιο εύκολα από τον άνδρα να κάνει καλή την ατμόσφαιρα στο σπίτι.
- Όταν δεν πηγαίνει καλά η σχέση, είναι λάθος να απορροφούμαστε στα παιδιά. Τα παιδιά δεν είναι το αντίδοτο της σχέσης που έχει πρόβλημα. Πρέπει να διασωθεί η σχέση, για να είναι υγιή και τα παιδιά. Να αγαπάμε τα παιδιά εξαιτίας του συντρόφου κι όχι ανεξάρτητα και χωριστά από αυτόν.
- Να έχουμε συγκροτημένη συμπάθεια προς τον άλλον. Έχω συγκροτημένη συμπάθεια, όταν γνωρίζω τον άλλον. Γνωρίζω την έλλειψή του, γνωρίζω και το φάρμακό του.
- Ο άνδρας να επαινεί τη γυναίκα του, όταν αυτή κάνει κάτι καλό. Αν αυτή κάνει κάτι το απρεπές, να τη συμβουλεύει, να της υπενθυμίζει πόσο κακό κάνουν τα χρήματα και η πολυτέλεια, να της υποδεικνύει την ευπρέπεια και τον καλλωπισμό που προέρχεται από την κοσμιότητα και τη σεμνότητα, να διδάσκει ποια είναι τα συμφέροντά της.
- Ο άνδρας και η γυναίκα να κάνουν κοινές προσευχές.
- Ο άνδρας και η γυναίκα να εκκλησιάζονται συχνά.
- Το σημαντικότερο στοιχείο στην ερωτική σχέση και την αγάπη είναι ο λόγος. Και αυτό που αναπτρώνει την ερωτική σχέση και την αγάπη είναι ο λόγος του Θεού.
- Όταν σε μια σχέση υπάρχει λόγος αληθινός, ουσιαστικός και αιώνιος, τότε αιώνια και κατά Θεόν είναι και η σύνδεση των μελών αυτής της σχέσης.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι απρόβλεπτος, όπως και ο Θεός είναι απρόβλεπτος. Ο άνθρωπος του Θεού μπορεί να εκπλήξει, μπορεί να εμπνεύσει, γεννά ενθουσιασμό, έχει άνοιγμα-ευρυχωρία, είναι γοητευτικός και κάνει γοητευτική και τη σχέση.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει Θεό είναι προβλέψιμος.

### **13-12-2005 Σε ένα ζευγάρι ποια η συμπεριφορά του άνδρα και ποια η ευθύνη της γυναίκας**

- Ο τρόπος με τον οποίο φεύγει ο άνθρωπος από τη ζωή δείχνει και την πνευματική του κατάσταση.
- Το πρόβλημα στη συζυγική σχέση δεν είναι τόσο το να βρεθεί ένας δίκαιος καταμερισμός των υποχρεώσεων, αλλά το να βρει ο καθένας τη θέση του μέσα στη σχέση.
- Ο πνευματικός λόγος μέσα στη συζυγική σχέση να συνδέεται με την καθημερινότητα, να μην είναι κήρυγμα και διδαχή, να μην προσβάλλει και να μην πνίγει τον άλλον. Διαφορετικά, όχι μόνο δεν ωφελεί, αλλά κάνει τεράστια ζημιά. Χρειάζεται διάκριση, ευγένεια και σεβασμός στον άλλον.
- Το πιο σημαντικό σε μια ερωτική-συζυγική σχέση είναι να έχει και τον Θεό μαζί της, για να έχει η σχέση αυτή προοπτική.
- Ο αληθινός χριστιανός διακρίνεται από το ότι πάντα έχει κάτι καινούριο μέσα του. Έχει

δυνατότητα διαρκούς ανανέωσης.

- Είναι προτιμότερο για τον άνδρα να νυμφευθεί γυναίκα φτωχότερη από αυτόν παρά πλουσιότερη.
- Βασικό στη συζυγική σχέση είναι η άσκηση του ζευγαριού να αποβλέπει στην ανατροπή του λόγου "το δικό μου - το δικό σου", "το δίκαιό μου - το δίκαιό σου", που είναι λόγος διχαστικός.
- Αυτός που δεν συγχωρεί τον αντίθεο είναι πιο αντίθεος.
- Έρωτας-αγάπη είναι η βαθιά επιείκεια ψυχής. Είναι να μπορείς πίσω από το πάθος του άλλου ανθρώπου να βλέπεις και το καλό που αυτός έχει απείραχτο, να το φανερώνεις, να το ανασταίνεις, να το ενεργοποιείς.
- Μπορούμε να αγαπάμε βαθύτερα τον άλλον και να είμαστε κι εμείς αναπαυμένοι, αν με τη φώτιση του Θεού καταλάβουμε πώς αυτός ο άνθρωπος κατέληξε στην αμαρτία.
- Ο άνδρας δεν εξουσιάζει το σώμα του, αλλά εξουσιαστής αυτού είναι η γυναίκα του. Όπως η γυναίκα έχει εξουσία στο σώμα του άνδρα της, έτσι έχει εξουσία και στα χρήματα. Άρα δεν ισχύει ο λόγος "το δικό μου - το δικό σου".
- Να συμπεριφερόμαστε στη γυναίκα με έπαινο, με τιμή και με πολλή αγάπη.
- Η Εκκλησία οφείλει να έχει το κοινοτικό πνεύμα.
- Η γυναίκα μπορεί πιο εύκολα να αισθάνεται την ανάγκη των παιδιών της και του συζύγου της.
- Επειδή η γυναίκα έχει αναπτυγμένο το συναίσθημα, έχει την ικανότητα (το χάρισμα του Θεού) να κατανοεί πώς νιώθει ο άλλος, να μπαίνει στη θέση του άλλου. Έχει την ικανότητα να αντιλαμβάνεται-συλλαμβάνει τα αισθήματα του άλλου και να συντονίζεται με αυτά. Σε αυτό συμβάλλει η εγκυμοσύνη της. Όταν η γυναίκα είναι έγκυος, βγαίνει από τον εαυτό της και ζει για το παιδί της. Αυτό της αναπτύσσει την παραπάνω ικανότητα.
- Η ικανότητα της γυναίκας να κατανοεί πώς νιώθει ο άλλος μπορεί να εκτραπεί κυρίως σε ζήλια και σε μνησικακία.
- Επειδή αυτοί που νομοθετούν είναι άνδρες, η νομοθεσία είναι υπέρ των ανδρών και εναντίον των γυναικών (Γρηγόριος ο Θεολόγος, 4<sup>ος</sup> αιώνας). Εξαιτίας αυτής της μειονεκτικής κοινωνικής θέσης της, καλλιεργείται στη γυναίκα μια μειονεξία, η οποία αργότερα εξελίσσεται σε ζήλια προς τις άλλες γυναίκες. Η μία γυναίκα προσπαθεί να ανταγωνιστεί την άλλη και ζηλεύει αυτό που έχει η άλλη γυναίκα και δεν έχει αυτή.
- Η κοινωνική απόρριψη των άσχημων γυναικών, δηλαδή το να μην αναγνωρίζεται η ίδια αξία (ως εικόνα Θεού) στην κάθε γυναίκα, είναι ρατσισμός και έλλειψη πνευματικής ωριμότητας. Έτσι γεννιέται στη γυναίκα η ζήλια.
- Όταν η γυναίκα διαισθάνεται ότι δεν έχει την πρώτη θέση μέσα στην καρδιά του άνδρα της, δημιουργείται μέσα της μια τεράστια ανασφάλεια.
- Δεν είναι καλό τα ζευγάρια να μένουν κοντά (π.χ. στην ίδια πολυκατοικία) με τους γονείς

τους.

- Η ζήλια κάνει τη γυναίκα να χάνει τον συναισθηματικό της δυναμισμό, να πέφτει σε αδράνεια, να κλαίγεται, να υποβαθμίζει η ίδια τον εαυτό της και να μην ενεργοποιεί τα θετικά της στοιχεία. Ακόμη μπορεί η γυναίκα να βολεύεται από τη ζήλια και να αισθάνεται ηδονή. Έτσι δεν παρακινεί τον άνδρα της, ώστε αυτός να ενδιαφερθεί γι' αυτήν και να την τιμήσει.
- Μνησικακία είναι να κρατάω μέσα μου το κακό που μου έκανε ο άλλος, ώστε κάποια στιγμή να τον εκδικηθώ. Μορφή μνησικακίας όμως είναι και η αναδίπλωση της γυναίκας (το κλείσιμο στον εαυτό της) έπειτα από λανθασμένη συμπεριφορά του άνδρα της. Μορφή μνησικακίας επίσης είναι η άρνηση της γυναίκας να επικοινωνεί με ευθύτητα με τον άνδρα και το να λειτουργεί με πλάγιο τρόπο.
- Η μνησικακία της γυναίκας εκφράζεται με διάφορους τρόπους, όπως είναι ο θυμός, η οργή, το ξέσπασμα στα παιδιά, η σεξουαλική ψυχρότητα, η ψυχοσωματική αντίδραση (άγχος, πνίξιμο).
- Η γυναίκα δεν θα πέσει στη μνησικακία, αν έχει ευθύτητα. Αν αυτό που την ενοχλεί δεν το κρατάει μέσα της, αλλά το λέει ευθέως, την κατάλληλη στιγμή και με τον κατάλληλο τρόπο.
- Στο ζευγάρι είναι απαραίτητο να υπάρχει λόγος, διάλογος και διαφάνεια. Την κύρια ευθύνη του λόγου την έχει ο άνδρας και την κύρια ευθύνη της διαφάνειας την έχει η γυναίκα.
- Δεν είναι σωστό να μιλούμε για συγχώρεση, αν δεν γυρίσουμε πίσω μας να δούμε τι προηγήθηκε. Για να συγχωρέσουμε τον άλλον, πρέπει πρώτα να τον κατανοήσουμε. Να έχει προηγηθεί η συνεννόηση (ο λόγος, το ξεκαθάρισμα).
- Ένα άλλο χάρισμα της γυναίκας είναι η αντοχή. Συχνά αυτό δημιουργεί στη γυναίκα μια υπερεκτίμηση των δυνατοτήτων της. Η γυναίκα αναλαμβάνει τα πάντα, απορροφάνει τα παιδιά από τον πατέρα και αφήνει τη συζυγία στην άκρη. Οι συνέπειες είναι ότι σιγά-σιγά: α) το παιδί ταυτίζεται με τη μητέρα και β) μεταφέρεται στο παιδί η αρνητική άποψη που έχει η μητέρα για τον πατέρα.
- Οι γυναίκες δεν εμπιστεύονται τον πατέρα για τα παιδιά τους, γιατί θεωρούν ότι αυτός: α) δεν έχει γνώση και β) δεν έχει τρόπο. Όμως από τη μη ύπαρξη του πατέρα είναι προτιμότερος ένας κακός πατέρας.
- Ο πατέρας οφείλει να μπει κι αυτός στο παιχνίδι της οικογένειας και των παιδιών του και να μην αφήνει τη γυναίκα του μόνη της σε αυτό. Η αντοχή της γυναίκας, που είναι χάρισμα, δεν πρέπει να υπερβεί τον ρόλο του πατέρα. Ο πατέρας οφείλει έστω και με κακό τρόπο να ενεργοποιήσει τον ρόλο του, να ασχοληθεί με τα παιδιά του. Θα φέρει ισορροπία στα παιδιά, ιδίως στα κοριτσάκια, αν ασχοληθεί μαζί τους, γιατί αυτά θα αποκτήσουν αυτοεκτίμηση και θα μάθουν να κάνουν σωστές επιλογές. Αν το συναισθηματικό δοχείο του κοριτσιού γεμίσει από την αγάπη και τη φροντίδα του πατέρα, αρχίζει το κορίτσι να εκτιμά και να αγαπά τον εαυτό του και δεν θα γίνει θύμα του οποιουδήποτε.
- Η συζυγία είναι αυτή που διαπαιδαγωγεί τα παιδιά. Τα πολλά λόγια που λένε οι γονείς τα

λένε, γιατί νιώθουν ενοχή, που δεν πάει καλά η συζυγία. Το πρώτο που εισπράττει το παιδί και είναι η καλύτερη διαπαιδαγώγηση είναι η σωστή ατμόσφαιρα της συζυγίας. Αν μια συζυγία είναι σωστή-υγιής, δεν χρειάζεται να πεις πολλά στο παιδί σου.

#### **20-12-2005 Το γεγονός των Χριστουγέννων**

- Η πτώση του ανθρώπου είναι η επιλογή του να αυτονομηθεί από τον Θεό και να βρει τον δρόμο της ζωής (της γνώσης) αυτόνομα. Από τη στιγμή που ο άνθρωπος επέλεξε να εξαντικειμενοποιήσει τη γνώση και να την ξεχωρίσει από τη σχέση, έχασε τη χαρά της κοινωνίας, που είναι ο παράδεισος.
- Ο Χριστός δεν ήρθε για να μας μιλήσει-διδάξει για τη ζωή, αλλά για να γίνει η ζωή μας. Ο Θεός δεν ανέχεται την έξωση του Αδάμ από τον παράδεισο και θέλει με την ενανθρώπισή Του να του δώσει έναν καλύτερο παράδεισο.
- Ο Θεός γίνεται Υιός του Ανθρώπου (δηλαδή άνθρωπος), για να γίνει ο άνθρωπος υιός του Θεού (δηλαδή θεός).
- Το μυστήριο της ενανθρώπισης είναι μεγαλύτερο από το μυστήριο της δημιουργίας. Με τη γέννησή Του ο Δημιουργός δέχεται να γίνει δημιούργημα. Ο Άκτιστος δέχεται να γίνει κτιστός.
- Είναι πέρα από τις δυνάμεις του ανθρώπου η αποκατάσταση της διασαλευμένης σχέσης του με τον Θεό.
- Ο άνθρωπος με την έξοδό του από τον παράδεισο είχε χάσει τη δυνατότητα να γίνει υιός του Θεού (να θεωθεί). Αυτό που δεν μπορεί να κάνει ο άνθρωπος το κάνει ο Θεός. Συγκαταβαίνει ο Θεός στον άνθρωπο.
- Κοινωνούς του Θεού δεν μας καθιστά η αρετή μας, αλλά η συγκατάβαση του Θεού. Ο Θεός γίνεται αυτό που είμαι, για να με ανεβάσει κοντά Του. Η αρετή μάς διαφυλάσσει αυτή τη συγκατάβαση και σχέση. Αυτή η θεολογική θέση έχει και πρακτικό αντίκρισμα. Όταν ο άνθρωπος συνειδητοποιήσει ότι η έξοδος από το αδιέξοδό του είναι υπόθεση συγκατάβασης, δηλαδή είναι έξω από αυτόν, τότε εκπολιτίζεται στο ήθος της συγκατάβασης.
- Η συγκατάβαση είναι έννοια από την οποία οφείλει να κυριαρχείται ο άνθρωπος του Χριστού. Ο μη συγκαταβατικός άνθρωπος είναι αυτός που αρνείται τη γέννηση του Χριστού.
- Είμαι συγκαταβατικός σημαίνει ότι δεν μένω στη δύναμή μου, αλλά εγκύπτω στην αδυναμία-δυνατότητα του αδελφού μου. Αποδέχομαι τον αδελφό μου όπως αυτός θέλει να είναι, μέχρι ο ίδιος να αποφασίσει να φτάσει σε αυτό που κι εμένα μου χαρίστηκε.
- Ο Θεός είναι μία συγκατάβαση.
- Θέλουμε να κάνουμε δώρα στον Χριστό; Θέλουμε να μετέχουμε στο γεγονός της γέννησής Του; Να επιλέγουμε ως ήθος ζωής μας τη συγκατάβαση.
- Οι πειρασμοί (δοκιμασίες, πτώσεις) που έχουμε είναι δυνατότητες και βοηθήματα, για να προσανατολισθούμε στο γεγονός της συγκατάβασης. Όσο ο άνθρωπος δεν επιλέγει τη

συγκατάβαση, αλλά επιλέγει την κατάκριση, τη σύγκρουση, την έχθρα, τόσο πιο πολλοί πειρασμοί θα του έρθουν όχι ως τιμωρία του Θεού, αλλά ως ευλογία, δηλαδή ως θεραπευτική αγωγή. Οι πειρασμοί είναι η θεραπευτική αγωγή που μας δίνει ο Θεός.

- Η πνευματική ελευθερία που εκφράζεται ως συγκατάβαση (επιείκεια, απαντοχή) δεν είναι υπόθεση βελτίωσης του χαρακτήρα μας, αλλά καρπός ζωής. Άρα αυτό που οφείλουμε στον εαυτό μας είναι να βρούμε τη ζωή. Η συγκατάβαση είναι η φυσική λειτουργία του ανθρώπου που έχει ζωή. Η αρετή επίσης είναι η φυσική λειτουργία του ανθρώπου που έχει ζωή. Το πρόβλημα στην Εκκλησία είναι ότι προσπαθούμε να γίνουμε ενάρετοι χωρίς να έχουμε ζωή.

- Η γέννηση του Χριστού είναι επίσκεψη του Χριστού, δηλαδή της ζωής.
- Η γέννηση του Χριστού φέρνει τη ζωή και την ειρήνη ("Επί γης ειρήνη").
- Η ειρήνη που φέρνει η γέννηση του Χριστού είναι η ειρήνευση της ύπαρξής μου ότι βρήκα ζωή. Βρήκα ποιος είμαι, πού πατώ, ποιος είναι ο λόγος μου, ποια είναι η προοπτική μου, από πού έρχομαι και πού πηγαίνω.

- Έχουμε ταραχή, γιατί νιώθουμε έναν τεράστιο υπαρξιακό μετεωρισμό. Δεν ξέρουμε τι "χαβά βαράμε".

- Η μανία του ανθρώπου να μιλάει για την ειρήνη είναι το άλλοθι της υπαρξιακής του ταραχής, του υπαρξιακού του μετεωρισμού.

- Οντολογική χαρά είναι η παύση του μετεωρισμού μας.

- Πολλές φορές ο άνθρωπος μέσα στο μπλέξιμό του χρειάζεται την ψυχολογική χαρά, για να "πάρει τα πάνω του". Δεν πρέπει όμως η ψυχολογική χαρά να υποκαθιστά την οντολογική χαρά, γιατί αυτό είναι μια τεράστια παγίδα.

- Όλη μας η ζωή είναι μια προσπάθεια δημιουργίας ατμόσφαιρας, μια ένεση, για να αισθανόμαστε καλά.

- Η Εκκλησία (ο ποιμένας) οφείλει να βγάλει στην επιφάνεια το πένθος της απουσίας του νοήματος και να πει ότι η λύση δεν είναι το κουκούλωμα, αλλά η εν πνεύματι υπομονής και αγάπης αναζήτηση της ζωής.

- Ο άνθρωπος είναι δεκτικός της ζωής, εφόσον έχει ταπείνωση.

- Ταπείνωση είναι να έχω ανδρείο φρόνημα και να λέω: "Ναι, είμαι μειονεκτικός, αλλά μπορώ να γίνω αιώνιος. Είμαι αμαρτωλός, αλλά μπορώ να γίνω Θεός".

- Ο Θεός δεν αποκαλύπτεται στον άνθρωπο που υποκρίνεται τον δυνατό και τον χαρούμενο. Ο Θεός θέλει την αλήθεια μας, την πραγματικότητά μας, την αποδοχή της αμαρτωλότητας-κατάντιας μας. Από μας χρειάζεται η εμπιστοσύνη στα χέρια του Θεού.

- Καρπός της οντολογικής ειρήνης είναι η ψυχολογική ισορροπία.

- Ένας άνθρωπος που καλύπτει την υπαρξιακή του μοναξιά είτε με ρηχές διαπροσωπικές σχέσεις είτε με μια ναρκισσιστική απομόνωση δεν μπορεί να απευθυνθεί στον Θεό.

- Ο καταθλιπτικός άνθρωπος δεν μπορεί να ζητεί τον Θεό. Χρειάζεται να βοηθήσουμε τον

εαυτό μας να είναι σε καλή ψυχολογική κατάσταση, ώστε να μπορεί να ζητεί τον Θεό.

- Η παρθενία δεν είναι μια καθαρότητα αρετής που καθιστά άχρηστο τον Θεό. Η παρθενία είναι το "μολυσμένο τραύμα μου", που εκφράζεται και περιγράφεται με την αίσθηση της απουσίας του Θεού, της απουσίας της ζωής. Αλλά είναι και η διακαής επικέντρωση όλης της ελευθερίας μου, όλου του πόθου μου, στην αναζήτηση του Θεού, στο να εισέλθει ο Θεός στη ζωή μου.
- Η φανέρωση του Χριστού στη ζωή μου δεν είναι μόνο η σωτηρία της ψυχής μου, αλλά και η σωτηρία όλης της ύπαρξής μου, όλου του προσώπου μου.
- Η συγκατάβαση είναι η απόδειξη ότι ο Θεός υπάρχει μέσα μου. Και εφόσον υπάρχει μέσα μου, υπάρχει και στα κύτταρά μου και στην αναπνοή μου και στο βλέμμα μου και στη συμπεριφορά μου έναντι του άλλου.
- Η Εκκλησία δεν ευλογεί όπλα. Κάποιοι άνθρωποι της Εκκλησίας ευλόγησαν όπλα.
- Πόρνη επιθύμησε ο Θεός (τη δική μας φύση). Ο άνθρωπος επιθυμεί πόρνη, για να γίνει πόρνος. Ο Θεός επιθυμεί πόρνη, για να την καταστήσει παρθένα. Η επιθυμία του ανθρώπου είναι καταστροφή γι' αυτήν που επιθυμεί, ενώ η επιθυμία του Θεού είναι σωτηρία γι' αυτήν που επιθυμεί.
- Αν θέλουμε να είμαστε συγκαταβατικοί προς τον άλλον, οφείλουμε να του μιλάμε στη γλώσσα που καταλαβαίνει καλύτερα.
- Ο Θεός έρχεται στο σπήλαιο ως ο πλέον τελευταίος-αδύναμος, ώστε και ο πλέον τελευταίος-αδύναμος να πάρει ελπίδα και θάρρος, να απευθυνθεί σε Αυτόν και να ζητήσει το έλεός Του.
- Ο άγιος είναι ένας αμαρτωλός που έλαβε ελπίδα και η ελπίδα τού έδωσε χαρά. Και εμείς ερχόμαστε να πάρουμε την ελπίδα και τη χαρά του, όχι τα διδάγματά του.
- Να μην προσπαθούμε να διορθώσουμε τον άλλον. Μόνο ο Θεός μπορεί να διορθώσει τον άνθρωπο, αν ο ίδιος ο άνθρωπος το θελήσει. Εμείς το μόνο καλό που μπορούμε να κάνουμε στον άλλον είναι να δείξουμε την αναπηρία μας και ταυτόχρονα να του μεταδώσουμε την ελπίδα και τη χαρά μας. Μόνο έτσι ο άνθρωπος θα θελήσει να διορθωθεί.
- Ο πραγματικός εραστής δεν απαιτεί ευθύνες για τα αμαρτήματα, αλλά συγχωρεί τα παράνομα σφάλματα.
- Ο Θεός αρραβωνιάζεται την πόρνη φύση μας και της δίνει δακτυλίδι το Πνεύμα το Άγιο.

#### **10-01-2006 Η πνευματική ζωή, γνώση αλλά κυρίως πράξη μέσω της διάκρισης**

- Ο Θεός αποκαλύπτεται στον άνθρωπο ως ανάπαυση και χαρά. Ο άνθρωπος μπορεί να δέχεται αυτή την αποκάλυψη, όταν πορεύεται με εσωτερική ειρήνη.
- Την εσωτερική ειρήνη την πολεμούν δύο εχθροί: η ραθυμία και η απελπισία.
- Το πνεύμα της λύπης και της αθυμίας είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο στη σωτηρία μας, γιατί εξαρθρώνει τις δυνάμεις του ανθρώπου.

- Αυτό που εκτιμά πάρα πολύ ο Θεός είναι η ανδρεία ψυχή.
- Η αμαρτία είναι το υποκατάστατο του Χριστού.
- Αμαρτία είναι ο θρίαμβος του θανάτου μέσα μας.
- Αμαρτία είναι το να μη ζω από τώρα την αιωνιότητα. Το να μην έχω βρει την προοπτική ζωής που ξεπερνά την αιωνιότητα.
- Σύστημα είναι οτιδήποτε είναι εγκλωβισμένο μέσα στις φόρμες του χρόνου και δεν με ελευθερώνει στην αιωνιότητα.
- Όλα τα συστήματα δημιουργούν ασφυξία στον άνθρωπο, όσο καλά και φιλόανθρωπα κι αν φαίνονται.
- Κακό είναι το μη αιώνιο, αυτό που μου γεννά το άγχος του θανάτου.
- Δεν μπορούμε να δούμε φως Θεού όχι γιατί αμαρτάνουμε, αλλά γιατί μας καταπνίγει η λύπη και η απελπισία.
- Δεν υπάρχει μεγαλύτερο χαστούκι για τον κοινό μας εχθρό, τον διάβολο, από το να μην απελπιζόμαστε, ό,τι κι αν μας συμβαίνει.
- Η εξομολόγηση δεν είναι το ξεφόρτωμα των ενοχών μας, αλλά η επανασύνδεση με το πρόσωπο του Χριστού.
- Αυτός που ασχολείται με τις αμαρτίες που έχει κάνει στο παρελθόν θα τις επαναλάβει.
- Οι εναντίον του εαυτού μας επιπλήξεις μάς οδηγούν στην απογοήτευση.
- Να πιστέψουμε ότι είναι δυνατόν να αλλάξει η ζωή μας. Όλοι οι άνθρωποι έχουμε κάτι καλό μέσα μας. Ας ξεκινήσουμε από αυτό.
- Χρειάζεται μεγάλη προσοχή να μην παραδοθεί η ψυχή στην ήττα της λύπης.
- Η λύπη έρχεται με τους λογισμούς. Απέναντι στους λογισμούς οφείλουμε να μείνουμε ατάραχοι.
- Να μην ταραζόμαστε ποτέ. Αυτό είναι ένδειξη μεγάλης σοφίας και ταπείνωσης.
- Να διατηρούμε ανδρεία ψυχή, μέχρι να φύγει η τρικυμία των λογισμών.
- Όλοι είμαστε για να χαθούμε, αλλά η αγάπη του Θεού μπορεί να μας σώσει και θα μας σώσει, αρκεί να το θελήσουμε.
- Η πιθανή παρακολούθηση των τηλεφωνικών και ιντερνετικών μας επικοινωνιών είναι ακόμα ένας λόγος η ζωή μας να είναι κατά Χριστόν, ώστε να ωφελούνται και αυτοί που τυχόν μας παρακολουθούν.
- Όταν ο άλλος άνθρωπος δεν είναι έτοιμος να ακούσει, είναι καλύτερα να σιωπήσουμε, ώστε να ενεργήσει ο Θεός.
- Στην κατά Θεόν λύπη (πένθος) υπάρχει χαρά και διάθεση προσευχής. Παραδεχόμαστε τα χάλια μας, δεν ασχολούμαστε με αυτά και έχουμε τη διάθεση να καταφύγουμε στον Θεό με την προσευχή και τη μετάνοια. Η κατά Θεόν λύπη είναι ενδυνάμωση.
- Η ελπίδα είναι ανάσταση.

### **17-01-2006 Χριστός, η αληθινή ζωή**

- Η προσπάθεια για την αγιότητα είναι μια προσπάθεια για τη σχέση. Καρπός αυτής της προσπάθειας είναι η αρετή.
- Ο γονέας οφείλει να είναι ένα παράδειγμα πόνου, θυσίας αλλά και αλήθειας. Όταν αυτά δεν υπάρχουν, και επειδή ο γονέας έχει το άγχος της αποτυχίας-ενοχής, καταφεύγει σε λογικά επιχειρήματα που έχουν πολλή ένταση. Το άγχος της αποτυχίας-ενοχής βγάζει φορτικότητα και αφαιρεί τη δυνατότητα έμπνευσης.
- Γίνεται κανείς πατέρας όχι με τον γνωστό βιολογικό τρόπο, αλλά εφόσον λειτουργεί κατά το πρότυπο της ουράνιας πατρότητας, δηλαδή με αποδοχή, με επιείκεια αλλά και με αλήθεια.
- Δεν πρέπει να παρανοούμε την έννοια της άνευ όρων αποδοχής με την ακύρωση της αλήθειας. Προτείνουμε την αλήθεια, αλλά ταυτόχρονα αποδεχόμαστε απόλυτα τον άλλον άνθρωπο.
- Η αλήθεια είναι αιώνια (α-λήθη). Εάν η αλήθεια μεταβάλλεται, δεν είναι αλήθεια.
- Η ζωή μας δεν διακρίνεται σε υλική και πνευματική, αλλά είναι μία ενότητα.
- Το υπαρξιακό μας κενό, που εκδηλώνεται ως μια καταθλιπτικότητα, κυρίως αποκαλύπτεται τις μέρες που δεν έχουμε πολλή δουλειά, όπως είναι οι αργίες και οι διακοπές. Η διέξοδος που μας προτείνει τότε ο κόσμος είναι τα πάθη και οι ποικίλες εξαρτήσεις, οπότε καταφεύγουμε σε αυτά. Κάποια στιγμή όμως και αυτά μας κουράζουν και τότε μας δημιουργείται η αίσθηση του ανικανοποίητου και της εσωτερικής πείνας.
- Όταν δεν αναζητάμε τον Θεό, σκληραίνει η καρδιά μας και τελικά αγαπάμε την αμαρτία και τα πάθη μας. Αυτό όμως οδηγεί σε μια αίσθηση μετεωρισμού και κενού, που με τη σειρά της οδηγεί στην αναζήτηση του Θεού.
- Η καταθλιπτικότητα μπορεί να έχει όχι μόνο ψυχολογικά αίτια αλλά και πνευματικά. Ένα από τα πνευματικά αίτια που μπορεί να γεννήσει την καταθλιπτικότητα είναι ο λογισμός του θανάτου.
- Η ζωή είναι παράλογη χωρίς τον Θεό. Η ζωή είναι παράλογη χωρίς την αιωνιότητα.
- Ο χρόνος της γέννησής μας, της ικανότητάς μας δηλαδή να αγαπάμε, είναι η στιγμή κατά την οποία ο Θεός γίνεται Θεός μας.
- Ένα κακό που συμβαίνει στην εποχή μας είναι ότι μάθαμε όλα να γίνονται εύκολα, γρήγορα και ανώδυνα. Αυτό μας αδυνατίζει εσωτερικά, μας εξασθενεί τη δυνατότητα να έχουμε υπομονή στον κόπο και σταθερότητα στον αγώνα.
- Όλα τα θέλουμε εύκολα, γρήγορα κι ανώδυνα, γι' αυτό δυσπιστούμε για τον ερχομό του Θεού. Η ραθυμία μάς οδηγεί στην ολιγοπιστία. Αλλά ο Θεός έρχεται σε αυτόν που έχει την επιμονή και την υπομονή να Τον περιμένει.
- Ολιγοπιστία είναι η απουσία του βιώματος.
- Δεν αγαπούμε τον μόχθο που δίνει Θεό, ενώ αντίθετα αγαπούμε τον μόχθο που δίνει χρήματα, δόξα κ.ά.

- Όταν ο άνθρωπος ξεκινήσει τον πνευματικό αγώνα, τον αγώνα της αναζήτησης του Θεού, τότε του εμφανίζονται οι πιο μεγάλες δυσκολίες και τα πιο μεγάλα εμπόδια. Ο άνθρωπος δεν βλέπει πουθενά τον Θεό. Τότε όμως είναι που χρειάζεται να δείξει ανδρεία. Η στιγμή αυτή είναι η πιο κρίσιμη στιγμή στην ύπαρξη του ανθρώπου. Σε αυτή τη διαδικασία της πνευματικής γέννησης το να πει ο άνθρωπος ότι δεν υπάρχουν για μένα ελπίδες, ότι δεν είναι για μένα ο Θεός, είναι το χειρότερο έγκλημα που μπορεί να κάνει. Σε όποια κατάσταση κι αν είμαστε, ο Θεός ψάχνει ευκαιρία. Όλος ο αγώνας μας είναι να αποκτήσουμε χωρητικότητα-δεκτικότητα, για να έρθει να κατοικήσει μέσα μας ο Θεός. Ο Θεός περιμένει την κατάλληλη στιγμή, τότε ο άνθρωπος θα έχει φτιάξει τον χώρο, για να μπορέσει να εισβάλει μέσα του, δίνοντας στον κάθε άνθρωπο χαρίσματα διαφορετικά.
- Όσο περισσότερο νιώθει ο άνθρωπος την απουσία του Θεού, τόσο περισσότερο Τον ποθεί.
- Όταν η Εκκλησία είναι ένα σύστημα, μια εξωτερική θρησκευτικότητα, ζούμε την ψευδαίσθηση του Χριστού και δεν μπορούμε βαθιά να νιώσουμε την απουσία Του και άρα βαθιά να Τον ποθήσουμε και να αποκτήσουμε δεκτικότητα γι' Αυτόν. Πρέπει να μείνεις ορφανός, για να καταλάβεις τι σημαίνει πατέρας. Αν δεν νιώσουμε την υπαρξιακή μας ορφάνια, δεν μπορούμε να αισθανθούμε τον Θεό ως πατέρα.
- Η βάση της πνευματικής ζωής είναι το βίωμα και η αίσθηση της ανεπάρκειάς μας.
- Το πιο σημαντικό στη ζωή μας είναι να βρούμε την αληθινή χαρά.

### **31-01-2006 Το πένθος, η επίγνωση της κατάστασής μας και οι διαπροσωπικές σχέσεις**

- Το αληθινό είναι αυτό που δεν φθείρεται, που δεν καταναλώνεται.
- Η κόπωση ή η φθορά είναι ένδειξη ότι αυτό που ζούμε δεν είναι αληθινό.
- Η κοινωνικότητα δεν ταυτίζεται πάντα με τη σχέση, τη σύνδεση, την κοινωνία. Τις περισσότερες φορές είναι μια δαπάνη δυνάμεων για ένα κυνήγι ευχαρίστησης και αναγνώρισης, που κρύβει την αδυναμία του ανθρώπου να έρθει σε επαφή με την πραγματικότητά του.
- Αυτό που χρειαζόμαστε είναι η εσωτερική γαλήνη, η ανάπαυση.
- Για να αποκτήσουμε επίγνωση της εσωτερικής μας κατάστασης (των αμαρτιών μας) και μετάνοια και για να ελευθερωθούμε-αναπαυθούμε, χρειαζόμαστε την κατάσταση του πένθους.
- Το πένθος είναι κατάσταση σοβαρότητας και ειρήνης ταυτόχρονα. Ο άνθρωπος που βρίσκεται σε αυτή την κατάσταση δεν διαχέεται και δεν σπαταλιέται. Δεν σπαταλά δυνάμεις, ενέργεια, ζωή.
- Με το πένθος έχουμε επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας ("η αμαρτία μου ενώπιόν μου εστί διά παντός"), αλλά δεν απελπιζόμαστε. Βλέπουμε την ασχήμια μας, αλλά γνωρίζουμε ότι υπάρχει η ομορφιά του Θεού. Η ομορφιά του Θεού είναι η μη απόρριψη της ασχήμιας μου.

- Ο Θεός πασχίζει να βρει τον τρόπο που θα με ελευθερώσει.
- Ο Λόγος ο ενυπόστατος (ο Κύριος) σπάει τα δεσμά της χρονικότητας και μας οδηγεί σε άλλη εμπειρία ύπαρξης, σε άλλο χωροχρόνο. Αυτός είναι η αληθινή ζωή.
- Πρόσωπο είναι ο άνθρωπος, δηλαδή αυτός που βλέπει ψηλά ("άνω θρώσκω"). Όταν ο άνθρωπος παύει να βλέπει ψηλά, τότε δεν είναι άνθρωπος, είναι χαμερπής.
- Ο άνθρωπος αμαρτάνει, όταν γίνεται απρόσωπο ον (και το αντίστροφο).
- Όταν ο άνθρωπος αγωνίζεται να βρει την ευτυχία χωρίς τον άνωθεν λόγο, χωρίς την άνωθεν ειρήνη, αυτό που έχει στα χέρια του και νομίζει ότι είναι θησαυρός είναι άνθρακας, είναι απάτη.
- Μνημονεύοντας τις αμαρτίες μας αποκτούμε μέτρο επιείκειας προς τους άλλους, αποκτούμε κίνητρο, για να είμαστε ανεκτικοί και συγχωρητικοί προς τους άλλους.
- Ο άνθρωπος ο γκρινιάρης, ο άνθρωπος που συνεχώς ενοχλείται από τους άλλους, ασθενεί κατά το πνεύμα.
- Πνευματικότητα, αρχοντιά και λεβεντιά είναι το να βλέπω τον εχθρό μου και να χαίρομαι, όπως θα έκανα, αν έβλεπα τον φίλο μου.
- Ο Θεός παίρνει τη χάρη από πάνω μας, όταν Τον αγνοούμε και στηριζόμαστε στις δικές μας δυνάμεις.
- Το θέμα δεν είναι να πετύχουμε, να κατορθώσουμε κάτι. Το θέμα είναι να γευτούμε την αγάπη του Θεού.
- Ο άνθρωπος που πενθεί νιώθει ότι είναι μόνο για την κόλαση, γι' αυτό δεν έχει μούτρα να ζητήσει κάτι υψηλό από τον Θεό. Είναι όπως ο άσωτος υιός που επέστρεψε στην οικία του πατέρα του. Γι' αυτό ο Θεός τού τα δίνει όλα.
- Ο χώρος που ζούμε, π.χ. το σπίτι μας, η δουλειά μας, είναι ο χώρος του αγώνα και του μαρτυρίου μας.
- Να μην προσεγγίζουμε τον άλλον σύμφωνα με το δικό μας μέτρο, τη δική μας κατάσταση, τα δικά μας δεδομένα, αλλά σύμφωνα με τα δικά του.
- Αν θέλω να αλλάξω τον άλλον άνθρωπο, αυτός με τίποτα δεν θα αλλάξει κι εγώ θα έχω κόπο, ταραχή και πληγή μέσα στην καρδιά μου. Προβληματίζομαι για κάποιον; Ας προσπαθήσω να καταλάβω τι έχει στην καρδιά του. Μόνο με την εσωτερική μας ειρήνη μπορούμε να βοηθήσουμε στην αλλοίωση του άλλου.
- Ο Θεός δεν ακούει όσους κλαψουρίζουν. Ο Θεός ακούει όσους έχουν καρδιά μικρού παιδιού. Η πράξη που με καθιστά νήπιο είναι η προσευχή.
- Να σέβομαι την ελευθερία του άλλου ανθρώπου, αλλά και να τον εμπνέω να σεβαστεί κι αυτός τη δική μου ελευθερία.
- Όταν ο άνθρωπος ξεκινήσει μια προσπάθεια να διορθώσει τον άλλον άνθρωπο, να αλλάξει τον κόσμο, αυτό που θα του μείνει θα είναι μια εσωτερική ταραχή και οδύνη (εσωτερικές συγκρούσεις).

- Η επιλογή του ανθρώπου για φυγή, για απομόνωση-ερημία συχνά είναι το αποτέλεσμα της αίσθησης ότι δεν κατάφερε να γίνει αποδεκτός, δεν κατάφερε να τον αναγνωρίσουν οι άλλοι και να αποδεχθούν το δικό του σύστημα ζωής και σκέψης. Με άλλα λόγια είναι στοιχείο που δείχνει ότι ο άνθρωπος αυτός δεν είναι ισορροπημένος.
- Ένα ασφαλές κριτήριο ότι δεν βαδίζουμε σωστά είναι η απώλεια της προσευχής και της ειρήνης από την καρδιά μας. Άλλο ασφαλές κριτήριο είναι η οργή και η δυσαρέσκεια που δημιουργούμε στον άλλον άνθρωπο. Όταν λειτουργούμε κατά Θεόν, έχουμε και προσευχή και ειρήνη, την οποία μεταδίδουμε και στον άλλον. Αυτή η ειρήνη είναι το μόνο που εμείς μπορούμε να δώσουμε, ώστε να συμβάλουμε στην αλλοίωση του άλλου ανθρώπου. Αυτή την ειρήνη τη γεννά η προσευχή.
- Να αποφεύγουμε τις κακές συνθήκες μιας σχέσης (όχι την ίδια τη σχέση), οι οποίες πολλές φορές κάνουν τη σχέση νοσηρή, και να προσπαθούμε να διαμορφώσουμε καλύτερο κλίμα-κατάσταση, ώστε να βρούμε σημεία προσέγγισης και αποδοχής του άλλου ανθρώπου.
- Ο κάθε άνθρωπος, ως εικόνα Θεού που είναι, έχει πάρα πολλά όμορφα πράγματα. Με τιμή και σεβασμό στον άλλον άνθρωπο να δώσουμε αφορμές, ώστε αυτά τα όμορφα πράγματα να καρποφορήσουν.

#### **07-02-2006 Οι πρακτικές προεκτάσεις του πένθους**

- Το πένθος είναι μια εσωτερική σύνεση στην προσπάθεια του ανθρώπου να είναι συνειδητοποιημένος, να είναι παρών στον χώρο του, στον χρόνο του, στις σχέσεις του. Είναι μια συνεχής προσπάθεια του ανθρώπου να εναρμονίζεται με το θέλημα του Θεού, δηλαδή να διαχειρίζεται τον χρόνο του σωτηριολογικά, να δημιουργεί τις προϋποθέσεις της σωτηρίας του.
- Ό,τι εξωτερικό κάνουμε είναι και έκφραση της εσωτερικής μας κατάστασης. Ο εσωτερικός μας κόσμος καθρεφτίζεται στα λόγια μας, στις πράξεις μας, στις σχέσεις μας, σε όλη τη ζωή μας.
- Σοβαρότητα είναι η εσωτερική ισορροπία, η ηρεμία, η ειρήνη. Σοβαρότητα είναι η διάθεση του ανθρώπου να παίρνει στα σοβαρά τη ζωή του.
- Η ειρήνευση με τους αδελφούς μας είναι χαρά δική μας, ανάπαυση δική μας, ισορροπία δική μας, ανάγκη δική μας.
- Να μη δίνουμε ποτέ εντολή στους άλλους. Όταν δίνουμε εντολή σε κάποιον, είναι βέβαιο ότι αυτός θα αντιδράσει και έτσι δεν θα υπάρχει ειρήνη. Δεν θα αντιδράσει, μόνο αν είναι άγιος. Αλλά ποιος είναι άγιος;
- Δεν είναι δικαίωμά μας να κάνουμε καλά κάποιον άνθρωπο καταργώντας τον. Είναι δικαίωμα του Θεού και δικαίωμα του ίδιου του ανθρώπου να γίνει καλά, αν το θελήσει. Εμείς μόνο θετικό περιβάλλον δικαιούμαστε να δημιουργούμε.
- Το θέμα δεν είναι να συνεννοηθούμε με τον άλλον, αλλά να ενωθούμε μαζί του. Αν

θέλουμε να ενωθούμε με τον άλλον, να μην τον ελέγχουμε ποτέ.

- Πριν κάνουμε οτιδήποτε στον άλλον άνθρωπο, οφείλουμε να καταλάβουμε ποια είναι η κατάσταση του και τότε θα έχουμε επιείκεια και ανοχή.
- Η σκληροκαρδία εμποδίζει τον Χριστό να μιλήσει στην καρδιά μας. Πολλές φορές αιτία της σκληροκαρδίας μας μπορεί να είναι η θρησκευτικότητα-χριστιανικότητά μας ή η αρετή μας.
- Όταν αγνοούμε την ψυχή του άλλου ανθρώπου και τον κρίνουμε με τις δικές μας προϋποθέσεις, αυτό είναι σκληροκαρδία.
- Μέτρο είναι ο άνθρωπος και όχι ο νόμος. Ο νόμος υπάρχει, για να διακονηθεί ο άνθρωπος και η δυνατότητα της σωτηρίας του.
- Αυτός που έχει την αληθινή πίστη δεν νιώθει την ανάγκη υπερίσχυσης έναντι του άλλου που αμφισβητεί την πίστη αυτή. Όταν έχουμε τέτοια ανάγκη, τότε φανερώνεται η ολιγοπιστία μας.
- Δεν υπάρχει μεγαλύτερη πράξη αθεΐας από την πολεμική έναντι των άθεων, γιατί δηλώνει έλλειψη βιώματος Θεού.
- Ο Θεός μάς δίνει την ελευθερία και τα μέσα να Τον αρνηθούμε.
- Ο έρωτας σου δίνει τη δυναμική να βγεις από τα δικά σου δεδομένα και να αντιληφθείς τα δεδομένα του άλλου ανθρώπου, για να μπορέσεις να τον αναπαύσεις.
- Ας μην προσπαθούμε να αλλάξουμε τον άνθρωπο, γιατί το μόνο που θα καταφέρουμε θα είναι να τον χειροτερέψουμε. Οφείλουμε να τον αφήσουμε στην ελευθερία του, για να φτάσει η στιγμή ο ίδιος να καταλάβει. Εμείς μόνο να ζούμε δίπλα του και να τον αναπαύουμε.
- Όταν βλέπουμε κάποιον να αντιδρά, να είναι ταραγμένος, το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να αλλάξουμε κουβέντα. Δεν πρόκειται να βγει τίποτα, αν επιμένουμε. Όταν μετά από ώρα ηρεμήσει, τότε σιγά σιγά και με τρόπο μπορούμε να επανέλθουμε.
- Όποιος δημιουργεί στον πλησίον του το παραμικρό πρόβλημα, έστω κι αν ξεκινά με καλή διάθεση, είναι σκληρόκαρδος.
- Να εμπιστευτούμε την πρόνοια του Θεού και να πάψουμε να πιστεύουμε ότι μόνοι μας τα κάνουμε όλα καλά.
- Όποιος δεν έχει την προοπτική του πνευματικού μέτρου, καλό θα του κάνει να τρώγεται με τον άλλον, για να μην του δημιουργηθούν ψυχοσωματικά προβλήματα (όπως λένε και οι ψυχολόγοι). Δεν θα βρει όμως ποτέ αυτό το παραπάνω της πνευματικής ζωής.
- Οφείλουμε να προστατεύουμε τον εαυτό μας. Η καρδιά μας να μην είναι ευάλωτη στις συμπεριφορές των άλλων ανθρώπων. Για να γίνει αυτό, χρειαζόμαστε φωτισμό. Και προϋπόθεση του αληθινού φωτισμού είναι η προσευχή.
- Για να μπορέσουμε να γνωρίσουμε τον άλλον και να συνεννοηθούμε μαζί του, οφείλουμε πρώτα να γνωρίσουμε τον εαυτό μας (υπαρξιακά, όχι ψυχολογικά).
- Η θεραπεία των σχέσεών μας είναι καρπός της σωτηρίας μας της προσωπικής, δεν είναι

προϋπόθεση της σωτηρίας μας.

- Ο καθημερινός αγώνας του ανθρώπου να σεβαστεί και να μη στεναχωρήσει τον άλλον δείχνει τη γνησιότητα της προσευχής του και τη γνησιότητα της διάθεσής του απέναντι στον Θεό. Παράλληλα ο Θεός ενισχύει τον άνθρωπο στον αγώνα αυτόν.
- Με την προσευχή "γεμίζουν οι μπαταρίες του ανθρώπου". Άνθρωπος που δεν έμαθε να προσεύχεται θα εξαντληθεί στο τέλος.
- Ούτε η προσευχή έχει μαγική αξία ούτε τα μυστήρια έχουν μαγική διάσταση. Η προσευχή και τα μυστήρια δεν καρποφορούν, αν δεν εναρμονιστεί το θέλημά μας με το θέλημα του Θεού. Πολλές φορές τα αιτήματα στην προσευχή δεν είναι κατά Θεόν.
- Το σωτήριο πένθος διαφυλάσσεται με την αποφυγή της κατάκρισης και της καταλαλιάς. Ο σχολιασμός των τρίτων είτε με εμπάθεια είτε με ελαφρότητα το ίδιο κακό είναι. Μάλιστα ο σχολιασμός με ελαφρότητα ίσως είναι χειρότερο κακό, γιατί δείχνει ότι περιφρονούμε πλήρως τον άλλον, ενώ ο σχολιασμός με εμπάθεια δείχνει ότι του δίνουμε τουλάχιστον κάποια σημασία. Το πόσο κακό είναι ο σχολιασμός με ελαφρότητα φαίνεται: α) από το ότι κουράζει την καρδιά μας και δεν έχουμε όρεξη για προσευχή και β) από το ότι, αν αυτός τον οποίο σχολιάσαμε εν απουσία του το μάθει, θα δυσκολευτούμε να συνδεθούμε μαζί του, λόγω της πληγής που του δημιουργήσαμε.
- Αν ακούσουμε ότι κάποιος μάς κατακρίνει ή μιλάει αρνητικά για μας, να μην υπολογίσουμε αυτόν που μας μετέφερε την πληροφορία (γιατί κακό μας έκανε), να κλείσουμε τα αυτιά μας και να αγνοήσουμε αυτά που ακούσαμε. Ας σκεφτούμε ότι μπορεί να τα είπε το πρωί και να μετάνιωσε το βράδυ. Ίσως κι εμείς κάτι ανάλογο να είπαμε το μεσημέρι. Το να μεγαλοποιούμε τις αρνητικές κρίσεις των άλλων για μας δείχνει μια μεγάλη μειονεξία, γι' αυτό να μην το κάνουμε.
- Να γνωρίζουμε τι δίνει χαρά στον άλλον και τι τον λυπεί. Να είμαστε ευγενικοί και λεπτοί στην εξωτερική μας συμπεριφορά και έκφραση. Πολλές φορές στο όνομα της αλήθειας και μιας βαθιάς ειλικρίνειας οι σχέσεις μας γίνονται δαιμονικές. Οφείλουμε να διαφυλάξουμε-ενισχύσουμε την εσωτερική μας αλήθεια με την εξωτερική μας ευγενική συμπεριφορά.
- Όταν κάποιος μάς πλησιάζει επειδή μας χρειάζεται, ενώ γνωρίζουμε ότι έχει αρνητική διάθεση για μας, ας αγνοήσουμε την αρνητική του διάθεση. Βέβαια, για να γίνει αυτό, θα πρέπει να έχουμε τις πνευματικές προϋποθέσεις (πνευματικό βίωμα, προσευχή), αλλιώς θα αρρωστήσουμε στο τέλος. Αν δεν υπάρχουν οι πνευματικές προϋποθέσεις, δεν θα αντέξουμε να αδικούμε.
- Η αλήθεια μάς οδηγεί στην αιώνια ζωή. Η αλήθεια δεν είναι ψυχολογική κατάσταση, αλλά πρόσωπο, το πρόσωπο του Θεού. Ο άνθρωπος που συνδέεται με το πρόσωπο του Θεού έχει και βιωματική εμπειρία και πληροφορία πώς πρέπει να ενεργεί στην κάθε περίπτωση.
- Να μην προσπαθούμε να διορθώσουμε τον άλλον (στο όνομα της αλήθειας), γιατί αυτό οδηγεί στη διάρρηξη των δεσμών, καταργεί την ενότητα.

- Ένας άνθρωπος που έχει πνευματική ειρήνη έχει και ψυχολογική. Ένας άνθρωπος που έχει ψυχολογική ειρήνη μπορεί να έχει και πνευματική, όχι όμως απαραίτητα.
- Ένα πράγμα να ζητάμε από τον Θεό: να μας δίνει πόθο γι' Αυτόν.
- Οι νόμοι και οι εντολές του Θεού είναι οι ασφαλιστικές δικλίδες που δείχνουν αν βγήκαμε από τον στόχο μας, που είναι ο πόθος για τον Θεό.

#### **14-02-2006 Η θετική σκέψη και το ανδρείο φρόνημα**

- Να είμαστε εργατικοί και όχι τεμπέληδες.
- Να βρούμε μέσα μας κάτι που αξίζει κι είναι του Θεού και από εκεί να ξεκινήσουμε, για να συνάψουμε σχέση με τον Θεό.
- Να αναλαμβάνουμε πάντα τις ευθύνες μας.
- Ο άνθρωπος που έχει δειλία δεν μπορεί να προοδεύσει.
- Μετά τον Θεό η μεγαλύτερη βοήθεια που έχουμε εναντίον της αμαρτίας είναι η ανδρεία, το ανδρείο φρόνημα. Ανδρείο φρόνημα είναι το να μην απογοητευόμαστε και το να δίνουμε ελπίδες στον εαυτό μας, ελπίδες τέτοιες που δεν ρίχνουν τον άνθρωπο στην αδράνεια και στη ραθυμία, αλλά τον ενεργοποιούν. Αν επιδείξουμε ανδρεία, θα συναντήσουμε τον Θεό. Η απογοήτευση δεν μας σώζει από την αμαρτία. Μας οδηγεί κατευθείαν στην αμαρτία.
- Η αναφορά στον Θεό είναι πιο σημαντική από την προσπάθεια γνώσης δήθεν του εαυτού μας. Η εσωτερική προοπτική που χαρίζεται από τον Θεό ξεπερνά τις ψυχαναλυτικές δυνατότητες.
- Ο κακομοίρης άνθρωπος είναι τόσο σφιγμένος, που κι ο Θεός να του μιλήσει, αυτός δεν θα ακούσει. Ο κακομοίρης ακούει μόνο τον εαυτό του. Περιστρέφεται γύρω από τον εαυτό του.
- Όταν διαρκώς ακούμε τον εαυτό μας, δεν μπορούμε να ακούσουμε τον Θεό. Όταν διαρκώς ερευνούμε τον εαυτό μας, μειώνεται και εξασθενεί η δυνατότητα να μιλήσουμε στον Θεό. Όταν διαρκώς αναλύουμε τον εαυτό μας, χάνεται η ικανότητα να προσευχόμαστε, για δύο λόγους: α) γιατί θεωρούμε ότι μπορούμε μόνοι μας να θεραπεύσουμε τον εαυτό μας και δεν ζητάμε να μας θεραπεύσει ο Θεός και β) γιατί χάνουμε την ενότητα-ακεραιότητα-αρμονία-ταυτότητα του προσώπου μας.
- Η ταυτότητα του προσώπου μας, που πασχίζουμε να βρούμε, δωρίζεται. Είναι το δώρο της χάριτος του Θεού. Πότε; Όταν ο άνθρωπος παύει να ακούει τη δική του φωνή και ζητάει να ακούσει την πληροφορία και τον λόγο του Θεού.
- Όταν κρίνουμε, φεύγει η χάρη του Θεού. Γι' αυτό και ο άνθρωπος που έχει ροπή στην κατάκριση είναι πιο ευάλωτος στην αμαρτία και στα πάθη.
- Να μην κατηγορούμε ποτέ τον άλλον, γιατί ο άλλος είναι: α) δυνάμει άγιος, β) μέλος του σώματος του Χριστού, γ) εικόνα του Θεού, δ) κλητός (καλεσμένος) στη Βασιλεία των Ουρανών.

- Η γνώση του άλλου είναι ότι ο άλλος είναι δυνάμει άγιος.
- Η ποιότητα της αγάπης μου για τον άλλον είναι ανάλογη με την ποιότητα της γνώσης μου γι' αυτόν. Αν γνωρίζω τον άλλον βιολογικά, τότε βιολογική θα είναι η αγάπη μου (έχει εξαρτήσεις). Αν γνωρίζω τον άλλον ψυχολογικά, τότε ψυχολογική θα είναι η αγάπη μου (έχει εξαρτήσεις). Αν γνωρίζω τον άλλον πνευματικά-οντολογικά, ως έναν δυνάμει άγιο, τότε η αγάπη μου γι' αυτόν θα είναι θυσιαστική, σταυρική, πνευματική, δηλαδή αληθινή.
- Η ουσία του ανθρώπου δεν είναι οι πράξεις του. Η ουσία του ανθρώπου είναι οι δυνατότητες που του έδωσε ο Θεός.
- Αγαπώ τον άνθρωπο σημαίνει ότι τον βλέπω ως άγιο.
- Να μην αναμειγνυόμαστε στη ζωή του άλλου ανθρώπου, γιατί και αυτό ακόμη είναι κατάκριση.
- Να ελέγχουμε και να παιδεύουμε τη γλώσσα μας. Να δίνουμε αγωγή στη γλώσσα μας. Έτσι γίνεται πιο εύκολος ο αγώνας της αρετής και της μετάνοιας.
- Στη θέση της κατάκρισης να βάλουμε την ελεημοσύνη-φιланθρωπία.
- Μόνο αν σεβαστείς τον άνθρωπο με τον οποίο ζεις καθημερινά, θα μάθεις αληθινά να σέβεσαι τον κάθε άνθρωπο και τον εαυτό σου.
- Όσο περισσότερο ελλιπείς και ενοχικοί είμαστε ως προς τον εαυτό μας και ως προς το πρόσωπο με το οποίο σχετιζόμαστε, τόσο πιο ευάλωτοι είμαστε στο κουτσομπολιό, στην κατάκριση, στην ενασχόληση με τρίτους. Τόσο μεγαλύτερο ζήλο έχουμε για απρόσωπες καταστάσεις. Η ενασχόλησή μου με τρίτους δηλώνει ότι έχω πρόβλημα με τον εαυτό μου και τον άνθρωπό μου.
- Πραγματική φιланθρωπία είναι αυτή που δίνει στον άνθρωπο τις πραγματικές διαστάσεις των δυνατοτήτων του. Φιλάνθρωπος είναι αυτός που βλέπει την ασχήμια μου, αλλά και μου δίνει τις δυνατότητες της ύπαρξής μου.
- Ο πνευματικός λόγος φαίνεται να είναι σκληρός και ελεγκτικός, να έχει ανεβασμένο τον πήχη και να μην αντιλαμβάνεται τη σύγχρονη πραγματικότητα. Όμως μου λέει ότι όχι μόνο μπορώ να συγχωρεθώ, αλλά ότι έχω ελπίδες και δυνατότητες να γίνω και άγιος, να γίνω υιός της Βασιλείας των Ουρανών.
- Αν ξεχωρίζαμε τους καλούς από τους κακούς και αν διώχναμε τους κακούς από την Εκκλησία, τότε κανείς δεν θα έμενε στην Εκκλησία. Ο λόγος που ήρθε ο Χριστός και που υπάρχει η Εκκλησία είναι για να θεραπευτεί ο αμαρτωλός.
- Η ελεημοσύνη-ευσπλαχνία-φιланθρωπία είναι η αρετή που μας κάνει να παραβλέπουμε τα πάθη του άλλου ανθρώπου, τις αμαρτίες του, τις αδυναμίες του. Είναι η αρετή που μας κάνει να βλέπουμε ότι πίσω από έναν εγκληματία υπάρχει ένας άγιος. Όμως οφείλουμε να μην είμαστε αφελείς και να προστατεύουμε την καρδιά μας από τη μόλυνση.
- Η δυνατότητα της ελεημοσύνης είναι να ανακαλύψουμε πίσω από την εικόνα του άλλου την αξία, την ουσία, την αλήθεια του. Να ανακαλύψουμε το θετικό στοιχείο που έχει ο άλλος

άνθρωπος και να το φέρουμε στην επιφάνεια, ώστε να το δει, να πάρει θάρρος, να ενεργοποιηθεί και να πράξει το καλό.

- Κριτής μας θα είναι ο κοντινός μας άνθρωπος (π.χ. ο σύζυγός μας), γιατί σε αυτόν μόνο είμαστε ο αληθινός εαυτός μας.
- Η σοφία είναι εμβάθυνση.
- Ο γονέας αδυνατεί να παιδαγωγήσει το παιδί του, γιατί μένει στο φαινόμενο και δεν εισχωρεί στο βάθος, εκεί που μπορούν να γεννηθούν οι δυνατότητες θεραπείας.
- Νομίζουμε ότι θεραπεύουμε τα παιδιά μας με τους ελέγχους, με τα κηρύγματα και με την επισήμανση των λαθών. Εκτός όμως από την επισήμανση των λαθών, οφείλουμε να έχουμε και τη μεταμορφωτική δυνατότητα, την οποία μας τη δίνει το φρόνημα της ελεημοσύνης, δηλαδή να βλέπουμε, πίσω από το λάθος του ανθρώπου, το καλό που υποκρύπτεται και αυτό να του μαρτυρούμε.
- Όταν ένας άνθρωπος έχει κάνει κάποιο λάθος κι εγώ φορτωθώ το λάθος του, τότε αυτός μπορεί να έρθει σε φιλότιμο και να διορθωθεί.

#### **21-02-2006 Η μετάνοια και η σωτηρία**

- Ο τρόπος που προσεγγίζουμε τον θάνατο δηλώνει και την πνευματική μας κατάσταση. Η σχέση που έχουμε με τον θάνατο, εάν δηλαδή τον προσεγγίζουμε με ειρήνη ή με ταραχή, δείχνει εάν έχουμε ή όχι τη χάρη της εμπειρίας της ανάστασης.
- Η ψυχανάλυση και γενικότερα η ψυχολογία είναι αναγκαία για να επιβιώσουμε, όχι για να βιώσουμε-ζήσουμε. Η όντως ζωή είναι υπόθεση της προσωπικής ελευθερίας του ανθρώπου.
- Ο Θεός κάνει τα πάντα και αγωνιά μέχρι την τελευταία στιγμή, για να σώσει τον άνθρωπο. Χωρίς να κάνει διακρίσεις, θέλει να σώσει και το θύμα και τον θύτη. Ο διάβολος, όταν θέλει να φέρει κάποιον στην αμαρτία, κάνει υπομονή και όλες τις υποχωρήσεις. Η φιλανθρωπία του Θεού δεν θα κάνει τα πάντα, για να σώσει τον άνθρωπο;
- Να προσέχουμε να μην είμαστε όπως ο πρεσβύτερος υιός στην παραβολή του ασώτου. Η αυτοδικαίωση είναι αρρώστια. Η αυτοδικαίωση είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο για τη μετάνοια.
- Η μεγαλύτερη πλάνη και πώση είναι αυτή που στηρίζεται σε μια ψεύτικη έννοια δικαιοσύνης και αρετής, σε μια ψεύτικη έννοια του καλού.
- Εάν δεν ποθούμε να σωθεί και ο ελάχιστος αδελφός μας, ακόμη και ο εχθρός μας, δεν είμαστε του πνεύματος του Θεού. Η μόνη "κάθαρση" που μπορεί να γίνει είναι αυτή που μπορούμε να κάνουμε στον εαυτό μας με το να ποθήσουμε τη σωτηρία και του ελάχιστου αδελφού μας. Ο μόνος στόχος του Χριστού είναι η σωτηρία του κάθε ανθρώπου. Κι εμείς, εάν θέλουμε να είμαστε του Χριστού, αυτόν τον στόχο οφείλουμε να έχουμε.
- Ο άνθρωπος του Χριστού ψάχνει λόγο, για να δικαιολογήσει τον άλλον άνθρωπο (όχι την

αμαρτία) και να του δώσει ελπίδες.

- Δεν ισχύουν όλα για όλους. Δεν υπάρχουν γενικεύσεις. Ο Θεός απεργάζεται τη σωτηρία του κάθε προσώπου με έναν δικό Του μυστικό τρόπο, που δεν αντέχει εύκολα στην ανθρώπινη αντίληψη και λογική.
- Με την πίστη στον εαυτό μας χάνουμε την πνευματική ευαισθησία-λεπτότητα και κατά συνέπεια δεν μπορούμε να αποδεχθούμε και τον ελάχιστο αδελφό μας. Ο μεγαλύτερος αντίχριστος-αντίθεος είναι ο εαυτός μας, που θαυμάζουμε και ειδωλοποιούμε. Ο άνθρωπος που δεν έχει πνευματική ευαισθησία μπορεί μόνο να κατακρίνει και να ελέγχει. Δεν μπορεί να είναι κοινωνικός με την υπαρξιακή έννοια και δεν μπορεί να συμπάσχει.
- Δύο είναι οι βασικές αιτίες των πτώσεων: η κατάκριση και η κενοδοξία.
- Πώς είναι δυνατόν να κατακρίνουμε και να καταδικάζουμε κάποιον άνθρωπο; Ποιος μπορεί να ξέρει την προσωπική διαδρομή του κάθε ανθρώπου, τα προσωπικά του χαρακτηριστικά, τις δυσκολίες της ύπαρξής του, τους δαιμονικούς πειρασμούς που είχε; Μόνο ο Χριστός τα γνωρίζει αυτά.
- Μία μόνο δυνατότητα έχουμε: τη δυνατότητα επιστροφής στον Θεό Πατέρα.
- Αυτό που εμποδίζει το άνοιγμα του ανθρώπου στην αγάπη του Θεού είναι οι βεβαιότητες (ακόμη και οι πνευματικές).
- Ο μεγαλύτερος δαίμονας είναι ο δαίμονας της έπαρσης.
- Ο Θεός δεν μας τιμωρεί, αλλά εμείς οι ίδιοι τιμωρούμε τον εαυτό μας. Αυτό που εμείς εκλαμβάνουμε ως τιμωρία του Θεού είναι η απομάκρυνσή μας από Αυτόν.
- Ο Θεός είναι αναλλοίωτη αγάπη. Άλλοι εισπράττουν την αγάπη Του ως πρόσκληση και άλλοι ως αποπομπή. Όπως ο ήλιος, που για τους ζωντανούς οργανισμούς είναι αιτία ανάπτυξης, ενώ για τους νεκρούς είναι αιτία αποσύνθεσης.
- Η ψυχή μας είναι "μονάκριβη θυγατέρα" που οφείλουμε να την προσέξουμε.
- Ο Θεός είναι άδικος, γιατί, αν ήταν δίκαιος, δεν θα σωζόταν κανείς. (Ισαάκ ο Σύρος)

#### **28-02-2006 Η δύναμη του λόγου**

- Να αρνούμαστε τη γνώμη (κρίση) μας. Να ζητούμε μόνο το έλεος του Θεού.
- Η έννοια της μετενσάρκωσης είναι μια απάτη.
- Σύμπτωμα μεταπτωτικό της κοινωνίας είναι η απουσία της συγνώμης-συγχώρεσης από τον λόγο της και από το βίωμά της. Έχουμε όμως την ελευθερία-δυνατότητα να απομακρυνθούμε από αυτό το "ήθος" στον προσωπικό μας χώρο. Είναι άσχημο να αποποιούμαστε την προσωπική μας ευθύνη και να οχυρωνόμαστε πίσω από το σύστημα στο οποίο δήθεν είμαστε αιχμαλωτισμένοι.
- Ένας επηρμένος και κακός λόγος μπορεί να κάνει τους καλούς ανθρώπους κακούς, ενώ ένας καλός και ταπεινός λόγος μπορεί να κάνει τους κακούς ανθρώπους καλύτερους.
- Ο λόγος μεταφέρει πάντοτε κάποιο πνεύμα και κάποια διάθεση. Ένας λόγος μπορεί να

φαίνεται ταπεινός, αλλά να κρύβει μέσα του την έπαρση να ελέγξω, να διορθώσω ή να εξουσιάζω τον άλλον.

- Αν αληθινά είμαστε δούλοι του Θεού, θα έχουμε και καλό τρόπο. Ο καλός τρόπος είναι καρπός της αλλοιωμένης καρδιάς, της καρδιάς που έχει αποδεχθεί τον Χριστό. Μόνο όταν η καρδιά έχει αποδεχθεί τον Χριστό, ο λόγος έχει ζωή και καλό τρόπο.
- Ο δίκαιος λόγος που αντιπαλεύει τον άλλον άνθρωπο είναι έξω από το Πνεύμα του Χριστού, δεν έχει Χριστό.
- Η αλήθεια, όταν λέγεται χωρίς αγάπη, δηλαδή χωρίς Χριστό, χρησιμοποιείται ως όπλο που δεν υπηρετεί τον Θεό, αλλά τον διάβολο. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Οι βεβαιότητες καταργούν τη δυνατότητα κοινωνίας με τον άλλον άνθρωπο.
- Για να προσεγγίσουμε τον άλλον άνθρωπο, προκειμένου να διορθώσουμε τα λάθη του, οφείλουμε πρώτα να ξεκαθαρίσουμε μέσα στην καρδιά μας, αν πραγματικά θέλουμε να τον προσεγγίσουμε και να συνδεθούμε μαζί του. Έπειτα, αρνούμενοι τη δύναμή μας και τα δικάια μας οφείλουμε να μπούμε στη θέση του, να ερευνήσουμε τα κίνητρα των πράξεών του.
- Ο σκοπός της ύπαρξής μας είναι η ένωσή μας με τον άλλον άνθρωπο, όχι η δικαίωσή μας. Για να ενωθούμε με τον άλλον άνθρωπο οφείλουμε να υποταχθούμε στην ασθένειά του, όχι να γίνουμε κοινωνοί της.
- Όταν προσεγγίζουμε έναν άνθρωπο, για να του υποδείξουμε κάποια λάθη του, είναι απαραίτητες τέσσερις προϋποθέσεις: α) Να το κάνουμε αυτό με αγάπη. β) Να ομολογούμε και τη δική μας αμαρτωλότητα με τον σωστό τρόπο. γ) Να αναφέρουμε κάποια θετικά του στοιχεία. δ) Να μιλάμε με αδελφικό τρόπο και με διάκριση, όχι επιτακτικά και όχι υπεροπτικά. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Για να κατανοήσω την ανθρώπινη φύση και για να λειτουργήσει ο Θεός μέσα μου, είναι απαραίτητο προηγουμένως να κατανοήσω την προσωπική μου κατάντια, ως αδυναμία μου να περιορίσω την υπερηφάνεια μου και ως απουσία του Θεού από την καρδιά μου.
- Ο Θεός μόνο έχει τη δυνατότητα να κρίνει. Εκείνος που τολμά να κρίνει αντιποιείται τη θεϊκή εξουσία.
- Όταν η αλήθεια μου βγάλει στον άλλον άνθρωπο αντίδραση, οργή, επιθετικότητα, στην αλήθεια μου υπήρχε μια κρυμμένη υπεροψία (δεν ήταν αλήθεια του Θεού) και ο τρόπος μου ήταν λανθασμένος.
- Όταν ο τρόπος μου είναι λανθασμένος, δεν φέρω το Πνεύμα του Χριστού.
- Ο τρόπος είναι και ουσία.
- Να περιβάλλουμε τον κάθε συνάνθρωπό μας, ακόμη και τον πλέον αμαρτωλό, με πολύ σεβασμό και τιμή. Αυτός ίσως είναι ο βασικότερος τρόπος, για να λειτουργεί η χάρη του Θεού μέσα μας.
- Η ανασφάλεια-φοβία δεν είναι πρόβλημα. Πρόβλημα είναι η σκληρότητά μας να μην καταφύγουμε στον Χριστό και να εμμένουμε στον εαυτό μας. Η ανασφάλεια-φοβία μας, αν

παραδοθεί στον Θεό, γίνεται δύναμη.

- Υπάρχει τόσο καλό στον χειρότερο άνθρωπο και τόσο κακό στον καλύτερο, ώστε η κρίση μας είναι άστοχη.
- Μία δυνατότητα έχουμε: να σκύψουμε και να ζητήσουμε το έλεος του Θεού για μας και για όλο τον κόσμο.

#### **07-03-2006 Η μετάνοια (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος)**

- Όλη η δομή της πνευματικής ζωής στηρίζεται στη μετάνοια.
- Δύο είναι τα στοιχεία που βοηθούν τον άνθρωπο στη σωτηρία: η μετάνοιά του και το έλεος του Θεού.
- Όταν ο άνθρωπος θεωρεί ότι μέτρο αγιότητας είναι η αναμαρτησία του, καθιστά άκυρο τον Σταυρό του Χριστού, μέσω του οποίου προσφέρεται η σωτηρία στον άνθρωπο. Το άγχος αποφυγής της αμαρτίας αφενός κρύβει τη διάθεση αυτονομησης του ανθρώπου από τη χάρη του Θεού και αφετέρου οδηγεί τον άνθρωπο με περισσότερη ορμή στην επανάληψη της αμαρτίας. Είναι πολύ σημαντικό να ελευθερωθεί ο άνθρωπος. Και ελευθερώνεται, όταν αποδεχθεί ότι η σωτηρία του είναι η χάρη του Θεού. Η δικαίωση του ανθρώπου δεν είναι η αναμαρτησία του, αλλά είναι η παραμονή του στη χάρη και στην αγάπη του Θεού.
- Ο άνθρωπος δεν αποφεύγει την αμαρτία για να είναι καλός ή γιατί φοβάται την κόλαση (ο φόβος κόλαση έχει). Ο άνθρωπος αποφεύγει την αμαρτία, γιατί του στερεί τη χαρά. Γιατί αναγνωρίζει ότι η χαρά του είναι ο Χριστός. Γιατί έχει ξεκαθαρίσει μέσα του ότι χωρίς Χριστό δεν υπάρχει ζωή. Αν αυτό το πράγμα δεν το κάνει ο άνθρωπος, θα παιδεύεται σε ένα ψυχαναγκαστικό επίπεδο προσέγγισης της πνευματικής ζωής.
- Η αμαρτία είναι στεναχώρια, βάσανο και στέρξη ζωής.
- Τα καλά έργα είναι καρπός της σωτηρίας, της σχέσης με τον Χριστό. Σε αυτό διαφέρει η Ανατολική Εκκλησία από τη Δυτική. Σύμφωνα με τη Δυτική Εκκλησία κάνουμε καλά έργα, για να σωθούμε.
- Η νηστεία δεν γίνεται για την αυτοδικαίωση του ανθρώπου. Η αυτοδικαίωση είναι ένας δαιμονισμός.
- Η νηστεία είναι ένα είδος απεργίας πείνας. Με τη νηστεία φανερώνω τον πόθο μου για τον Χριστό και "εκβιάζω" τον Χριστό να έρθει να κατοικήσει στην καρδιά μου.
- Ο χριστιανός με την άσκησή του κάνει τα πάντα, για να αφαιρέσει κάθε σκουπίδι, κάθε ιδέα που έχει περί εαυτού, ώστε ο Θεός να μπορέσει να λειτουργήσει με άνεση στην καρδιά του και να κάνει αυτό που θέλει και που κι ο άνθρωπος έχει ανάγκη.
- Η άσκηση είναι η διάθεση του ανθρώπου να πολεμήσει τη φιλαυτία του, δηλαδή την άρρωστη αγάπη προς τον εαυτό του, και να βρει την υγιή αγάπη προς τον εαυτό του. Αυτή είναι ο επαναπροσδιορισμός της ύπαρξής του, η επανασύνδεση-ενσωμάτωσή του στο σώμα του Χριστού.

- Με την άσκηση ο άνθρωπος πολεμάει τους καρπούς της φιλαυτίας, που είναι τα ποικίλα πάθη που τον παιδεύουν, τον αποπροσανατολίζουν και του στερούν τη δυνατότητα να ζει, να χαίρεται, να κοινωνεί της αγάπης του Θεού. Δηλαδή με την άσκηση ο άνθρωπος αφαιρεί τα εμπόδια.
- Ο Θεός είναι η αναλλοίωτη-αμετακίνητη αγάπη και δεν οργίζεται με τις αμαρτίες μας. Αυτό που νιώθουμε ως οργή του Θεού είναι η δική μας υποκειμενική αίσθηση στέρησης της αγάπης Του. Όπως, όταν απομακρυνόμαστε από ένα θερμαντικό σώμα, κρυώνουμε, αν και το σώμα δεν έχει πάψει να θερμαίνεται.
- Επειδή ο Θεός οικονομεί τη σωτηρία μας με ποικίλους τρόπους, πολλές φορές βάζει και αυτά τα ανθρώπινα, την απειλή και τον φόβο, όχι για να τιμωρήσει τον άνθρωπο, αφού πόθος Του είναι να μην εκπληρώσει την απειλή Του, αλλά για να τον παιδαγωγήσει.
- Η μετάνοιά μας μπορεί να αλλάξει και την απόφαση του Θεού.
- Ο Θεός αποκαλύπτεται. Δεν Τον βλέπουμε, γιατί είναι θολωμένα τα μάτια μας από τα πάθη μας και από τη φιλαυτία μας.
- Η απελπισία γεννιέται από το μέτρο ηθικής του κόσμου, που έχει όρια. Αντίθετα, το έλεος του Χριστού είναι απεριόριστο. Καμιά αμαρτία δεν μπορεί να προσμετρηθεί με το έλεος του Θεού. Αυτό λέγεται, για να ενεργοποιήσουμε το φιλότιμό μας και να στραφούμε πιο υπεύθυνα στον Χριστό. Δεν λέγεται, για να δικαιολογήσουμε την αμαρτία μας και να μείνουμε σε αυτήν, γιατί τότε θα βλασφημήσουμε και θα είμαστε υπόλογοι έναντι του άπειρου ελέους του Θεού και η κόλαση θα είναι χειρότερη. Είναι χειρότερο να εκμεταλλεύεται κανείς το έλεος του Θεού παρά τη δικαιοσύνη Του.
- Ο διάβολος πριν από την αμαρτία μάς λέει ότι ο Θεός είναι φιλόανθρωπος και θα μας συγχωρέσει, ενώ μετά την αμαρτία μάς λέει ότι ο Θεός είναι δίκαιος και θα μας ρίξει στην κόλαση. Πρώτιστος σκοπός του διαβόλου είναι να φέρει τον άνθρωπο στην απελπισία.
- Η υπερβολική θλίψη για την αμαρτία είναι δαιμονική. Δεν δίνει τη δυνατότητα ενεργοποίησης του ανθρώπου στην προσευχή. Για να μην είναι υπερβολική η θλίψη του ανθρώπου για την αμαρτία, χρειάζεται να έχει ο άνθρωπος εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού.
- Ένα πράγμα να έχουμε πάντα κατά νου: να μη βάλουμε τίποτα στην καρδιά μας πιο πάνω από τον Χριστό.
- Όταν μέσα στον άνθρωπο υπάρχει θόρυβος και ένταση, επόμενο είναι ο άνθρωπος να ψάχνει να βρει τρόπους να εκτονωθεί και όχι να τονωθεί.
- Όταν η ψυχή είναι προσεκτική και άγρυπνη, τότε και το σώμα είναι αγνό. Όταν η ψυχή κυριευτεί από σκοτάδι, τότε και το σώμα κυλιέται στον βούρκο.
- Η μη δημοσιοποίηση των αμαρτιών φιλοτιμεί τον άνθρωπο και τον διεγείρει σε μετάνοια. Αντίθετα, όταν τα αμαρτήματα δημοσιοποιούνται, οδηγούν εκείνον που τα διέπραξε σε αδιαντροπιά.

- Αμάρτημα που δημοσιοποιήθηκε γίνεται δυσθεράπευτο.
- Η προβολή της αμαρτίας δεν είναι του Θεού.
- Συγχωρεμένη αμαρτία σημαίνει αμαρτία μη γινόμενη.
- Η συντριβή που αισθανόμαστε, όταν αληθινά μετανοούμε, είναι γιατί προσβάλαμε τη σχέση μας με τον Θεό και όχι γιατί έγινε άσχημη η εικόνα που είχαμε για τον εαυτό μας.
- Για να είναι η συντριβή-μετάνοιά μας αληθινή (κατά Θεόν), πρέπει να είναι προσανατολισμένη στον Χριστό, με διάθεση αποκατάστασης της σχέσης μας μαζί Του. Αντίθετα, εάν αυτή είναι μια εσωστρέφεια και ένας εσωτερικός διάλογος περί του εαυτού μας και της εικόνας του, τότε δεν έχει χαρά και ελπίδα και είναι αυτολύπηση, κακομοιριά και δαιμονική κατάσταση.
- Η Παλαιά Διαθήκη προβάλλεται ως ένα άλλο παιδαγωγικό μέσο έκφρασης της αγάπης του Θεού για τη σωτηρία του ανθρώπου.

#### **14-03-2006 Η μετάνοια (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος)**

- Η Ορθοδοξία είναι ο φορέας της αποκεκαλυμμένης αλήθειας. Η αλήθεια αποκαλύπτεται συγκαταβατικά.
- Αυτό από το οποίο με δική του ευθύνη πάσχει ο άνθρωπος είναι το ότι δεν έχει προσανατολισμό, δεν έχει δείκτη-λόγο-στόχο στη ζωή του. Δεν ξέρει πού να στραφεί στη δύσκολη στιγμή. Ακόμη και οι άνθρωποι που θέλουμε να λεγόμαστε χριστιανοί είμαστε μπερδεμένοι και δεν έχουμε ξεκάθαρη πορεία ζωής.
- Πολλές δυσκολίες που συμβαίνουν στη ζωή μας οφείλονται στο ότι δεν ξέρουμε τι θέλουμε. Δεν ξέρω τι θέλω σημαίνει ότι δεν έχω βρει μέσα μου λόγο ζωής. Δεν ξέρω σε τι πλαίσιο, με τι κριτήριο και με τι μέτρο ζω. Ο άνθρωπος που δεν ξέρει τι θέλει παρασύρεται σε εσωτερικές ψυχικές ανάγκες, που πολλές φορές δημιουργούν συγκρούσεις και μέσα του και έξω του.
- Μόνο αν έχουμε κριτήριο ζωής, μπορούμε να καταλάβουμε ότι εκτροχιαστήκαμε, ότι αρρωστήσαμε, ότι στερηθήκαμε τη ζωή. Μόνο αν έχουμε κριτήριο ζωής, μπορούμε να μετέχουμε στη ζωή και να κοινωνούμε του προσώπου.
- Στον βαθμό και στο επίπεδο που είναι ο λόγος της ζωής μας, στον ίδιο βαθμό και στο ίδιο επίπεδο είναι και η ποιότητα των σχέσεών μας, η ποιότητα της ζωής μας.
- Η αναζήτηση του λόγου ζωής δεν έχει να κάνει μόνο με τη μελέτη βιβλίων, αλλά έχει να κάνει με μια συνολικότερη προσέγγιση της ύπαρξής μας.
- Ο άνθρωπος που δεν αγαπά τον λόγο είναι πιο άλογος από τα κτήνη, μη γνωρίζοντας γιατί τιμήθηκε και από πού έχει την τιμή. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Μπορώ να βρω τον λόγο ζωής που έχω, αν στραφώ στην καρδιά μου και δω ποιος είναι ο θησαυρός της.
- Ο κόσμος κυριαρχείται από μια αλογία, έναν παραλογισμό, γι' αυτό έχουμε σύγχυση και

μέσα μας και στις σχέσεις μας. Αν δεν βρούμε έναν λόγο που να λειτουργεί ενοποιητικά στην ύπαρξή μας, δεν θα έχουμε δυνατότητα συνεννόησης.

- Ο λόγος του Θεού είναι απλός, ενοποιητικός, οικουμενικός και καθολικός. Όταν ο άνθρωπος χάσει την αναφορά στον λόγο του Θεού, τότε περιπλέκεται σε εσωτερικές συγκρούσεις και τελεί εν συγχύσει. Τότε και η μετάνοιά του είναι ένα αποσπασματικό γεγονός, με το οποίο ο άνθρωπος που δεν νιώθει καλά ψάχνει μια δικαίωση. Αυτή η δικαίωση όμως δεν θα έρθει μαγικά. Η μετάνοια δεν είναι μια ψυχολογική έξαρση θλίψης για την κακή εικόνα που έχω δημιουργήσει για τον εαυτό μου. Η μετάνοια είναι η αποκατάσταση του λόγου ζωής μέσα μου, του διασαλευμένου εξαιτίας της αστοχίας μου.
- Με τη μετάνοια δηλώνω ότι τα συναισθήματά μου, η φαντασία μου, οι ιδέες μου και οι σκέψεις μου ήταν αυτονομημένα από το σώμα του Χριστού και έρχομαι να τα μπολιάσω σε αυτό.
- Ο Χριστός είναι ένα πρόσωπο που έχει ένα θέλημα. Και το θέλημα του Χριστού είναι ο λόγος Του. Η ευθύνη-αγωνία-αναζήτηση-άσκησή μας είναι να διερμηνεύσουμε αυτόν τον λόγο-θέλημα του Χριστού στην προσωπική μας ζωή.
- Όταν είμαστε ελεήμονες, εξαναγκάζουμε τον Θεό να μας κρίνει με το ίδιο μέτρο, δηλαδή με ελεημοσύνη.
- Ελεημοσύνη, με την ευρεία έννοια, είναι να συμμετέχω στο πάθος-δυσκολία του κάθε ανθρώπου. Ακόμη, είναι η επιείκεια (η μη σκληροκαρδία) έναντι του αμαρτωλού. Ελεημοσύνη σημαίνει ακατάκριτο πνεύμα. Η κατάκριση είναι άρνηση ελεημοσύνης.
- Όταν θέλω να ξεπεράσω ένα πάθος, οφείλω να είμαι ιδιαίτερα επιεικής με αυτούς που φέρουν το πάθος αυτό.
- Μόνο αν η καρδιά του ανθρώπου φλέγεται από αγάπη και έρωτα προς τον Χριστό, είναι δυνατόν ο άνθρωπος να εγκρατευτεί και σωματικά.
- Η σωματική πτώση είναι αποτέλεσμα της ψύχρανσης της καρδιάς του ανθρώπου προς τον Χριστό.
- Το πάθος δεν νικιέται με την απώθησή του, αλλά με τη μεταμόρφωσή του.
- Αν δεν φωτίζεται η ύπαρξη του ανθρώπου από την αίσθηση της αγάπης του Θεού, ο άνθρωπος είναι ανίκανος να ξεπεράσει οποιοδήποτε πάθος.
- Είναι οικονομία Θεού η ύπαρξη των αμαρτιών, για να ταρακουνηθεί ο άνθρωπος (που έχει κρυώσει η καρδιά του προς τον Θεό) και να μπει σε διαδικασία αναζήτησης, ώστε να ομορφύνει ξανά η ύπαρξή του.
- Η Εκκλησία είναι ένα εργαστήριο μεταμόρφωσης που τα χειρίστα πράγματα τα κάνει ευλογίες. Η Εκκλησία ακόμα και την αμαρτία μπορεί να την καταστήσει ευλογία.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει αγάπη είναι ανώνυμος. Δεν έχει όνομα, ώστε να τον γνωρίσει ο Θεός.
- Ο Θεός αγνοεί την απουσία της αγάπης. Ο Θεός δεν μπορεί να κοινωνήσει του κακού, που

είναι η άρνηση της αγάπης.

- Όταν τα έργα μας συνδέονται με τον πόθο μας για τον Θεό και με τη διάθεσή μας για μετάνοια, τότε αυτά τα έργα μάς σώζουν. Διαφορετικά όχι.
- Στην ελεημοσύνη δεν υπάρχει όριο. Όμως ο κάθε άνθρωπος, ακόμα και ο ελεήμων, οφείλει να διαφυλάττει τον εαυτό του από το να γίνεται αντικείμενο εκμετάλλευσης οποιασδήποτε μορφής, γιατί αυτό δεν είναι ελεημοσύνη, αλλά ανοησία.
- Μόνο με την κοινωνία των Αχράντων Μυστηρίων μπορούμε να αποκτήσουμε αληθινή ελεημοσύνη. Με την κοινωνία των Αχράντων Μυστηρίων ο Δημιουργός του σύμπαντος ελαχιστοποιεί τον εαυτό Του (σε ένα τόσο δα μικρό κομματάκι) και μπαίνει ολόκληρος στην καρδιά μας.
- Ο Θεός πάντα μας παρέχει τη θερμότητά Του, δηλαδή τα δώρα Του, αλλά εμείς δεν Τον αναγνωρίζουμε, δεν Τον αντιλαμβανόμαστε. Με την ελεημοσύνη η καρδιά μας λίγο λίγο μαλακώνει. Έτσι αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε τον Θεό και η καρδιά μας θερμαίνεται.

#### **21-03-2006 Η μετάνοια (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος)**

- Η κατά κόσμον λύπη δεν είναι μια προσπάθεια αποκατάστασης της διασαλευμένης σχέσης με τον Θεό, αλλά μια προσπάθεια αποκατάστασης της καλής εικόνας που θέλουμε να έχουμε για τον εαυτό μας. Σε αντίθεση με μια πλήρη αδιαφορία, χλιαρότητα και σκληρότητα, αυτό είναι κάτι με το οποίο μπορούμε να ξεκινήσουμε. Είναι μια αφορμή, για να μπούμε στον δρόμο της μετάνοιας.
- Η ενοχή δεν είναι συστατικό στοιχείο της μετάνοιας, αλλά μάλλον είναι προσβολή της μετάνοιας. Η ενοχή μπορεί να γίνει αφορμή για να μετανοήσουμε, αλλά η μετάνοια είναι η απόρριψη της ενοχής.
- Η μετάνοια είναι η στροφή προς τη ζωή και η σύνδεσή μας με τον Θεό.
- Ο άνθρωπος χρειάζεται να παραδεχθεί ότι το κέντρο της ζωής του και η χαρά της ζωής του είναι ο Χριστός. Προϋπόθεση αυτού είναι όχι να το έχει σκεφτεί, να το έχει διαβάσει ή να του το έχουν πει, αλλά ο ίδιος ο άνθρωπος προσωπικά αυτό να το έχει γευτεί.
- Η μετάνοια είναι ένα κυνηγητό του Θεού. Ο Χριστός γίνεται ένα πραγματικό γεγονός στη ζωή μας, ακόμα και όταν Τον κυνηγούμε.
- Προϋπόθεση της μετάνοιας είναι να έχω γλυκαθεί από την παρουσία και τη φιλία του Χριστού και να αισθάνομαι ότι έχω απομακρυνθεί από Αυτόν. Τα συμπτώματα της απομάκρυνσής μου από τον Θεό είναι οι αμαρτίες μου.
- Η μετάνοια είναι μια συνεχής κραυγή αναζήτησης του Θεού, μια συνεχής κραυγή να μας συγχωρέσει ο Θεός, να σκηνώσει εν ημίν και να αισθανθούμε πάλι τη φιλία Του.
- Το κέντρο της μετάνοιας και όλης της πνευματικής ζωής είναι το κυνηγητό του Θεού.
- Για να μπορέσει ο άνθρωπος να ελευθερωθεί και να πάει παραπέρα, χρειάζεται να ζωντανέψει το πνεύμα του, να οικοδομηθεί ξανά εν Πνεύματι Αγίω.

- Ο άνθρωπος έχει ανάγκη την πραγματική παρηγοριά, δηλαδή να βεβαιωθεί ότι μπορεί η αμαρτία του να γίνει αφορμή αγιασμού.
- Η εξομολόγηση είναι απαραίτητη και για τον ψυχισμό του ανθρώπου, γιατί μας παρηγορεί ο ίδιος ο Θεός.
- Η απαρηγόρητη λύπη είναι λύπη σατανική. Η λύπη αυτή δείχνει ότι δώσαμε δικαιώματα στον διάβολο με το να μένουμε στην αμαρτία μας και με το να μην προχωρούμε παραπέρα στο κυνηγητό του Θεού.
- Να μην ασχολούμαστε με τις αμαρτίες μας, όσο μεγάλες κι αν είναι, γιατί μας κλέβουν τη δύναμη να στρέψουμε όλη την ύπαρξή μας στο κυνηγητό του Θεού.
- Με την αληθινή μετάνοια ο άνθρωπος δεν εφησυχάζει, γιατί σκοπός της ζωής του είναι να δει τον Θεό. Με τη μετάνοια δίνεται στον άνθρωπο η δυνατότητα να ενσωματωθεί ξανά στο σώμα του Χριστού και μετά να ξεκινήσει τον αγώνα, προκειμένου αυτή η δυνατότητα να είναι ένα ενεργό γεγονός στη ζωή του. Η μετάνοια δεν είναι μια μαγική διαγραφή των αμαρτιών του ανθρώπου. Αν θεωρηθεί ως τέτοια, τότε μπορεί να επιφέρει εφησυχασμό και ύπωση.
- Το καθετί πνευματικό είναι ανέφικτο για μας, αλλά όλα είναι εφικτά μέσα στη χάρη και στην αγάπη του Θεού.
- Η αιτία της αμαρτίας είναι η απουσία της χαράς και με τα πιο απλά ακόμη πράγματα. Αυτή η χαρά λειτουργεί ανασταλτικά στην αμαρτία και υπάρχει μόνο αν έχουμε σχέση με τον Θεό.
- Έχω χαρά δεν σημαίνει ότι περνάω ευχάριστα, αλλά ότι βρήκα έναν λόγο ζωής που δίνει νόημα στην ύπαρξή μου.
- Η Εκκλησία είναι ένα εργαστήριο μεταμόρφωσης, που όχι απλά δεν στηλιτεύει το κακό, όχι απλά δεν τιμά και δεν αμείβει τον δίκαιο, αλλά παίρνει τη βρωμιά μας και την κάνει σκαλοπάτι, για να αγιάσουμε.
- Η Εκκλησία δεν είναι δικαστήριο, αλλά θεραπευτήριο.
- Η συνειδητοποίηση της αμαρτίας μας μπορεί να μας οδηγήσει σε ένα τέτοιο βάθος μετάνοιας, ώστε να μας κάνει να βλέπουμε πιο καθαρά τον Χριστό, που με την αρετή μας δεν Τον βλέπαμε.
- Στην Εκκλησία μπαίνεις λύκος και βγαίνεις περιστέρι. Όχι αλλάζοντας τη φύση σου, αλλά την προαίρεσή σου. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας γεννά μέσα μας επιείκεια και συμπάθεια προς τον αμαρτωλό.
- Είναι καλύτερα, όταν δεν έχω να δείξω δικά μου επιτεύγματα στον Θεό, γιατί τότε όλη μου η καρδιά είναι στραμμένη σε Αυτόν.
- Η ελεημοσύνη (τα καλά έργα) γλυκαίνουν την ύπαρξή μου και με κάνουν να έχω μεγαλύτερες δυνατότητες πνευματικής αντίληψης, για να εισπράξω την πρόσκληση του Θεού ως δυνατότητα σωτηρίας.

- Για να αντιμετωπίσουμε τους λογισμούς μας, να μην ανοίγουμε διάλογο μαζί τους και να μην τους αναλύουμε. Ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης των λογισμών είναι η περιφρόνησή τους. Όσο έχουμε λογισμούς, δύσκολα λειτουργεί μέσα μας ο λόγος του Θεού.
- Η προσευχή είναι ανάγκη της ύπαρξής μας, είναι δηλαδή κάτι το φυσικό για μας, όπως είναι το φαγητό. Κατά συνέπεια, δεν είναι σωστό να καυχιόμαστε για μια καλή προσευχή, που άλλωστε κι αυτήν ο Θεός μάς τη χαρίζει. Η προσευχή μάς οδηγεί στη σχέση με τον Θεό και η σχέση με τον Θεό είναι τρόπος ζωής.
- Η πιο γόνιμη πνευματική κατάσταση είναι όταν λείπει ο Θεός από την καρδιά μας και Τον ποθούμε. Όταν δηλαδή έχουμε γευτεί τον Χριστό και Τον χάνουμε, όπως ο πληγωμένος εραστής.
- Μόνο ο άνθρωπος που του λείπει ο Θεός μπορεί να συμπάσχει με τον αμαρτωλό.
- Η Εκκλησία αγωνίζεται, ώστε όχι να νιώσουμε ψυχικά καλά, αλλά περνώντας μας από τον κόπο και την οδύνη, να νιώσουμε την αληθινή χαρά, η οποία θα μας δώσει και την ψυχική ανάπαυση. Η Εκκλησία δεν είναι βόλεψη, αλλά ενεργοποίηση.
- Μια δυσάρεστη-θλιβερή κατάσταση μπορεί να γίνει αφορμή αναζήτησης του Θεού. Βρίσκει ο Θεός τον τρόπο να επισκεφθεί τον καθένα, να τον γλυκάνει. Και μετά ο άνθρωπος τρέχει ξοπίσω Του.
- Η Εκκλησία δεν είναι ο χώρος των καλών, αλλά ο χώρος των χάλια.
- Ο άνθρωπος όσο πιο κοντά είναι στον Θεό, τόσο πιο αμαρτωλό βλέπει τον εαυτό του.

### **28-03-2006 Η πραγματική αιτία κάθε αμαρτίας**

- Η αμαρτία είναι ο τρόπος εκδήλωσης της απομάκρυνσής μας από τον Θεό. Όμως η αμαρτία διά της μετανοίας μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο. Όπως αν δεν υπήρχαν τα συμπτώματα, μια ασθένεια θα μπορούσε να γίνει επικίνδυνη, ενώ με τα συμπτώματα μπορεί κανείς να τη θεραπεύσει, έτσι και με την αμαρτία ο άνθρωπος μπορεί να βοηθηθεί να βρει την πραγματική αιτία που είναι μακριά από τον Θεό, ώστε να τη θεραπεύσει και να οδηγηθεί τελικά στον Θεό.
- Η ρίζα της αμαρτίας είναι η υπερηφάνεια.
- Το φάρμακο κατά της υπερηφάνειας είναι η συντριβή, η ταπείνωση, η ελεημοσύνη, η φιλαδελφία.
- Η Εκκλησία, αν θελήσουμε, παίρνει τα στραβά μας και τα μεταποιεί σε δυνατότητες πνευματικής ανάπτυξης. Στην Εκκλησία δεν συγχωρείται απλά το κακό και η αμαρτία, αλλά με τη μετάνοια δίνονται οι δυνατότητες να αποκτήσουμε προωθητική δύναμη και να πάμε πιο κοντά στον Θεό και στους αδελφούς μας.
- Για να ενεργήσει ο λόγος του Θεού (ο λόγος της αλήθειας) σε κάποιον άνθρωπο, χρειάζεται ο άνθρωπος αυτός να έχει αγαθή ακρόαση. Αν ο άνθρωπος δεν έχει αγαθή ακρόαση, θα τα πάρει όπως τον βολεύει.

- Η άσκησή μας είναι να απεκδυθούμε-απορρίψουμε τη δική μας δύναμη, ώστε να λάβουμε τη χάρη του Θεού.
- Η ανθρωπίνη προσπάθεια είναι χρεοκοπημένη. Ο άνθρωπος δεν μπορεί να κάνει τίποτα μόνος του ούτε βέβαια και να σωθεί. Είναι ανέφικτο ο άνθρωπος να ανέβει στον Θεό. Ο Θεός μόνο μπορεί να κατέβει στον άνθρωπο.
- Ο αληθινός χριστιανός δεν θέλει να γίνει καλός άνθρωπος, αλλά αθάνατος. Θέλει να τον μεταστήσει ο Θεός από τη φθορά στην αφθαρσία.
- Οι αισθήσεις μας ασθενούν και μόνο ο Θεός μπορεί να τις θεραπεύσει, αν ο λόγος Του εγκατασταθεί στην καρδιά μας. Για να εγκατασταθεί ο λόγος του Θεού στην καρδιά μας, οφείλουμε να τον ζητήσουμε και να τον ελκύσουμε με την προσευχή.
- Όταν προσευχόμαστε, μιλάμε στον Θεό (δεν μιλάμε για τον Θεό).
- Ο "χριστιανός" του καθήκοντος θα είναι στενόκαρδος με τον σύντροφό του. Αντίθετα, ο χριστιανός της Θείας Λειτουργίας και της Θείας Ευχαριστίας θα φέρει άλλο φρόνημα, δηλαδή θα μεταφέρει στον σύντροφό του το μήνυμα της ελπίδας και του θείου ελέους.
- Ένας είναι άγιος, ο Κύριός μας. Και μεταλαμβάνοντας της αγιότητας του Κυρίου γινόμαστε κι εμείς άγιοι.
- Η Θεία Λειτουργία είναι μια υποδοχή του Χριστού.
- Όλος ο αγώνας μας είναι μια παράκληση στον Χριστό να μας κάνει άξιους να Τον υποδεχθούμε.
- Το μυστήριο του Θεού είναι το μυστήριο του παρόντος χρόνου.
- Η καλλιέργεια της σκέψης μπορεί να φέρει αναλυτική ικανότητα, όχι όμως φωτισμό. Ο Χριστός φέρνει φωτισμό.
- Σύμφωνα με την ψυχολογία η αιτία που πάσχουν οι άνθρωποι είναι οι γονείς τους. Η γνώση αυτή από μόνη της είναι επικίνδυνη, γιατί μας κάνει να μην αναλάβουμε ποτέ την προσωπική μας ευθύνη. Η χρήση τέτοιων άλλοθι μας καθιστά για πάντα ανώριμους.
- Ένα πάθος δημιουργείται είτε από την επήρεια του αντικείμενου (του διαβόλου) είτε από την κακή χρήση της ελευθερίας του ίδιου του ανθρώπου.
- Όταν απειλεί ο Θεός με τιμωρία, θέλει να αποφύγει την πραγματοποίηση της απειλής Του και όχι να τιμωρήσει.
- Χειρότερο της αμαρτίας είναι το να μένει ο άνθρωπος στην αμαρτία.
- Μία από τις κύριες αιτίες που παραμένουμε πεσμένοι στην αμαρτία και δεν σηκωνόμαστε είναι ότι δεν πιστεύουμε ότι θα μπορέσουμε να ανορθώσουμε και να συγχωρεθούμε. Δεν πιστεύουμε ότι η χάρη του Θεού θα μας γεμίσει τόσο πολύ με δύναμη και ζωή, που δεν θα έχουμε τότε όρεξη για αμαρτία.
- Το θέλημα του Θεού είναι η χαρά μας και η ευτυχία μας.

#### **04-04-2006 Το παράδειγμα της αγίας Μαρίας της Αιγυπτίας ελπίδα για τον κάθε αμαρτωλό**

- Ο Θεός δεν οργίζεται ποτέ. Αυτό που εμείς εκλαμβάνουμε ως οργή του Θεού είναι πρόσκληση στη ζωή της αρετής και της ανάπαυσης. Αυτό που φαίνεται ως άρνηση του Θεού προς εμάς είναι στην ουσία μια βαθιά κατάφαση, μια έκφραση αγάπης.
- Μόνο εφόσον ο άνθρωπος συνειδητοποιήσει την κατάστασή του, μπορεί να γεύεται τις δωρεές του Θεού.
- Η άσκηση, αν δεν είναι πόθος για το Σώμα και το Αίμα του Χριστού, είναι μια επικίνδυνη διαδικασία αυτοδικαίωσης.
- Ο άνθρωπος που κοινωνεί του Σώματος και του Αίματος του Κυρίου κοινωνεί της Ανάστασής Του.
- Να μην επηρεάζεται πολύ η ψυχική μας διάθεση από τις γνώμες των άλλων. Το αυξημένο ενδιαφέρον μας για το τι λένε οι άλλοι για μας αποτελεί εμπόδιο για τη μετάνοιά μας (αφαιρεί δύναμη μετάνοιας). Μας κάνει να κουκουλώνουμε τα πράγματα έναντι των ανθρώπων και να μην ξεγυμνώνουμε την καρδιά μας ενώπιον του Θεού.
- Ένα εμπόδιο στη μετάνοιά μας είναι η έλλειψη εμπιστοσύνης στον Θεό.
- Οι μετάνοιες γίνονται, για να ζωντανέψουν τον πόθο του ανθρώπου για τον Θεό, ώστε να μην υπάρχει στην καρδιά του χώρος για αμαρτία. Οι μετάνοιες είναι θεραπευτικό μέσο και όχι μέσο εξιλέωσης.
- Ένα εμπόδιο στη μετάνοιά μας είναι η αναλυτικότητα του νου μας.
- Ο άνθρωπος που προσπαθεί να κυριαρχήσει σε όλα (ακόμα και στον εαυτό του) δεν αφήνει τον εαυτό του να κυριαρχηθεί από τη χάρη του Θεού.
- Όταν δεν ζητάς τίποτα, τα λαμβάνεις όλα. Όταν απαιτείς κάτι, τα χάνεις όλα.
- Ένα εμπόδιο στη μετάνοιά μας είναι το συναισθηματικό μας μπλοκάρισμα, η εξάρτησή μας από κάποιον άνθρωπο (ή κάποιους ανθρώπους) που θεωρούμε ότι είναι τα πάντα για μας. Ο άλλος άνθρωπος δεν είναι ο Θεός μας, αλλά είναι ένας συνοδοιπόρος μας προς τον Θεό. Ας μην προσδοκούμε από τον άλλον άνθρωπο αυτό που προσδοκούμε από τον Θεό, γιατί θα απογοητευτούμε.
- Η σοφία-γνώση του Θεού είναι απόκρυφη, δηλαδή είναι κατανοητή μόνο στον άνθρωπο που έχει νου Χριστού και ζει τη μετάνοια. Είναι κατανοητή μόνο στον άνθρωπο που με πίστη και ταπείνωση προσκυνά το μυστήριο του Θεού.
- Τα αμαρτήματα που γίνονται λόγω άγνοιας είναι αγνοήματα.
- Ένα είναι το καύχημα της Εκκλησίας μας: ο Σταυρός του Κυρίου μας, η άκρα ταπείνωσή Του.
- Η ερωτική συνάφεια με τον Χριστό είναι η μετάληψη των Αχράντων Μυστηρίων.
- Αληθινή μετάνοια είναι να μην ασχολούμαστε με τις πτώσεις μας και τον εαυτό μας, αλλά να στραφούμε στον Θεό.

### **11-04-2006 Η Μεγάλη Εβδομάδα, συμπύκνωση όλου του πνεύματος της Εκκλησίας**

- Η Μεγάλη Εβδομάδα: α) είναι το κέντρο της λατρευτικής ζωής της Εκκλησίας μας, β) συμπυκνώνει όλο το πνεύμα της Εκκλησίας μας, γ) είναι μια φανέρωση του πνεύματος-ήθους του Θεού και δ) είναι μια φανέρωση της πρότασης ζωής που μας γίνεται.
- Αυτό που φέρνει φθορά στην πνευματική ζωή είναι η διάσταση της θεωρίας από την πράξη, δηλαδή η αποσύνδεση του λόγου του Θεού (της ζωής της Εκκλησίας) από την καθημερινή πράξη.
- Ο άνθρωπος ή σώζεται ολόκληρος από τον Θεό ή δεν σώζεται καθόλου.
- Η πνευματική ζωή είναι αρραβώνας. Ο γάμος είναι στη Βασιλεία των Ουρανών.
- Η βάση της αμαρτίας μας είναι η ραθυμία, δηλαδή η τεμπελιά.
- Τα πάθη εμποδίζουν την καρδιά να είναι καθαρή και να βλέπει τον Θεό ("Μακάριοι οι καθαροί τη καρδιά ότι αυτοί τον Θεόν όψονται"). Με τον καθαρισμό της καρδιάς από τα πάθη ο άνθρωπος βρίσκεται σε εγρήγορση, για να δει τον Θεό.
- Ο σκοπός της ζωής μας δεν είναι να γίνουμε καλοί, αλλά να γίνει ορατός ο Θεός στη ζωή μας.
- Για να μπορέσει η καρδιά να έχει χώρο και θέση να υποδεχθεί τον Χριστό, οφείλει να κάνει καθημερινό αγώνα να αποβάλει τα πάθη και ιδίως τα πάθη της σάρκας.
- Τα πάθη της σάρκας στρέφουν όλο τον πόθο του ανθρώπου σε λάθος κατεύθυνση και δεν μένει πόθος για τον Χριστό.
- Η παρθενία, αν δεν αναμειγνύεται με την ελεημοσύνη, είναι χαμένος κόπος.
- Η αγάπη προς τον Χριστό αποδεικνύεται με τη μίμησή Του.
- Η Μεγάλη Παρασκευή είναι το καύχημά μας. Είναι η απόδειξη-βεβαιότητα της αγάπης του Θεού για μας.
- Για να έχουμε πνευματική ζωή και να διαλεγόμαστε με τον Θεό, χρειαζόμαστε έναν χώρο ησυχίας-απόσυρσης (νοερώς).
- Δεν θα δώσουμε λόγο στον Θεό τόσο για κάποιες μεγάλες αμαρτίες μας όσο για τη σπατάλη του χρόνου μας.
- Μόνο ο άνθρωπος που μπορεί να αντιληφθεί πόσο σημαντικός είναι, μπορεί να αρνηθεί τα δικαιώματά του.
- Η μόνη μας χαρά είναι η ανάπαυση του αδελφού μας και αυτή είναι η ανάπαυσή μας.
- Ο Θεός γνωρίζεται μόνο διά της αποκαλύψεώς Του, όχι διά της ανακαλύψεώς μας.
- Ο πιο έξυπνος άνθρωπος είναι ο προσευχόμενος άνθρωπος.

### **02-05-2006 Η χαρά και η λύπη**

- Σημάδι ζωής είναι να μπορούμε να χαιρόμαστε, χωρίς να μας κουράζει η χαρά. Το ότι η χαρά μάς κουράζει, δείχνει ότι αυτή δεν είναι αληθινή, αλλά είναι μια ψυχολογική-

συναισθηματική κατάσταση.

- Όταν η θρησκευτική μας πίστη εφησυχάζει πίσω από τις μαρτυρίες άλλων, δεν είναι ζωντανή πίστη και δεν τη δέχεται ο Θεός. Πίσω από αυτόν τον εφησυχασμό δεν κρύβεται η πίστη μας, αλλά η ολιγοπιστία μας. Κι αυτό γιατί θεωρούμε μάλλον ουτοπικό το να έχουμε προσωπική αίσθηση του Θεού, ενώ στην πραγματικότητα αυτό είναι απαραίτητο.
- Εκκοσμίκευση είναι η έλλειψη πνευματικής ανησυχίας-αναζήτησης και η ανάγκη μας να ενταχθούμε σε ένα θρησκευτικό σύστημα που να μας λέει τι πρέπει να κάνουμε και να ησυχάσουμε. Είναι η αδιαφορία μας για την κατάσταση της καρδιάς μας ή και ο φόβος μας ότι αν κοιτάξουμε στην καρδιά μας, θα δούμε ότι της λείπει η χάρη του Θεού. Τότε η "πνευματική" μας ζωή γίνεται μια νευρωτική συνήθεια.
- Χρειαζόμαστε τον πόνο, επειδή δεν ταπεινωνόμαστε εκούσια.
- Αν ήμασταν ταπεινοί, δεν θα χρειαζόταν να πονάμε. Επειδή όμως δεν είμαστε ταπεινοί, υπάρχει ο πόνος, για να μας χαμηλώνει, ώστε να μπορούμε να βλέπουμε τον Θεό.
- Τον κανόνα μας τον κάνουμε, για να ζεσταθεί η καρδιά μας, ώστε να μπορεί να δεχθεί τις δωρεές του Θεού. Μια αιτία που οδηγεί τον άνθρωπο στα πάθη είναι το ότι στην καρδιά του δεν υπάρχει κάτι το εκρηκτικό, που να του δίνει την αίσθηση της ζωής. Όταν ο άνθρωπος έχει αυτό το κενό στην καρδιά του, οδηγείται στα πάθη.
- Πίστη είναι το να μπούμε σε μια διαδικασία αναζήτησης. Πίστη είναι το να έχουμε θέληση να πιστέψουμε. Το να έχουμε αμφιβολίες δεν είναι απιστία. Απιστία είναι το να εφησυχάζουμε πίσω από μια νεκρή πίστη που απλά φέρει το όνομα Ορθοδοξία.
- Δεν είναι κακό να αμφισβητούμε. Κακό είναι να υποκρινόμαστε τους πιστούς. Μάλιστα, κάκιστο είναι να οχυρωνόμαστε πίσω από το όνομα "ορθόδοξος χριστιανός", να νεκρώνεται η πίστη μας και να μην αναζητούμε να γίνει ζωντανός ο Θεός στη ζωή μας.
- Προσευχόμαστε, για να έχουμε τη δυνατότητα να βλέπουμε την αποκεκαλυμμένη χάρη του Θεού.
- Τίποτα κακό να μη σκεφτόμαστε για τους άλλους. Και η ελάχιστη αγανάχτηση κάνει κακό στους άλλους. Όταν έχουμε για τους άλλους κακούς λογισμούς, γίνεται κάτι σαν βασκανία. Μεταδίδουμε στους άλλους την κακία μας με μυστικό τρόπο και τους μειώνουμε τη δύναμη να πάνε στο αγαθό. Δεν προκαλεί ο Θεός το κακό, αλλά η κακία των ανθρώπων.
- Είναι πολύ σημαντικό να προσέχουμε όχι μόνο τα λόγια μας αλλά και τα αισθήματα της καρδιάς μας.
- Δύσκολα μπορεί να διακρίνει κανείς μέσα του αν έχει ή αν δεν έχει κακία. Είναι πολύ δυσδιάκριτο τι κρύβει η ψυχή μας και πώς αυτό μπορεί να επιδράσει σε πρόσωπα και πράγματα.
- Να βρούμε τον τρόπο να θεραπεύσουμε την τάση που έχουμε να αισθανόμαστε κακία και να σκεφτόμαστε με κακία για τον άλλον.
- Όταν έχουμε σφιχτή καρδιά, βγάζουμε μια αρνητική ατμόσφαιρα, με αποτέλεσμα ο άλλος

να μην αισθάνεται άνετα-ελεύθερα.

- Όταν ευχόμαστε το καλό για τον πλησίον, όταν βλέπουμε ότι ο άλλος δεν ζει καλά και προσευχόμαστε να τον βοηθήσει ο Θεός και να του δώσει μετάνοια, μια καλή δύναμη βγαίνει από μας και πηγαίνει προς αυτόν, μια δύναμη που τον θεραπεύει, τον δυναμώνει και τον ζωογονεί.

#### **09-05-2006 Η αγάπη προς τον Θεό και η θεραπευτική γλυκύτητα του Θεού**

- Η αγάπη, όταν είναι αληθινή, ξεπερνάει τους φόβους και τα αδιέξοδα.
- Η αγάπη είναι εξαιρετικά δύσκολη, γιατί, όσο μεγαλύτερη είναι η αγάπη, τόσο μεγαλύτερος είναι και ο πόνος. Όσο περισσότερο συνδεόμαστε ψυχικά με έναν άνθρωπο, τόσο περισσότερη είναι η χαρά, αλλά τόσο περισσότερη είναι και η οδύνη, γιατί σηκώνουμε και τα δυσάρεστά του. Αυτός είναι και ο λόγος της δημιουργίας ρηχών σχέσεων.
- Αν ο άνθρωπος δεν περάσει από τη διαδικασία του πόνου, δεν μπορεί να ωριμάσει στη γνώση της αλήθειας.
- Η οδός της ορθής προσέγγισης δεν είναι ούτε αυτή της καχυποψίας ούτε αυτή της αφέλειας, αλλά είναι η μέση οδός της απλότητας, της καθαρότητας και της φυσικότητας, που είναι καρπός της πνευματικής ισορροπίας. Πνευματική ισορροπία έχει ο άνθρωπος που είναι βεβαιωμένος για την αξία που έχει, που γεύεται την αγάπη του Θεού και που μετανοεί.
- Ο τρόπος με τον οποίο πλησιάζουμε τον Θεό και τον αδελφό μας, αυτό που έχουμε στον νου μας και αυτό που προσδοκούμε όταν τους πλησιάζουμε, δείχνει την πνευματική μας κατάσταση.
- Οι εξωτερικές μας πράξεις συνδέονται με την εσωτερική μας κατάσταση.
- Η θεία χάρη γνωρίζει για τον κάθε άνθρωπο ποια τροφή έχει ανάγκη. Έτσι, η ιδέα ενός ανθρώπου για τις ιδιότητες του Θεού εξαρτάται από τον τρόπο της ζωής του. Όσοι κυριαρχούνται από τα πάθη νομίζουν ότι ο Θεός είναι σκληρός. Σε αυτόν που είναι άφρονas δεν συμφέρει να υπάρχει η πνευματική χαρά, γιατί τότε νομιμοποιείται η αμαρτία του και δεν υπάρχει το κίνητρο της ίασης-θεραπείας-επιστροφής, όπως δεν αρμόζουν στον δούλο τα μεγαλεία. Όμως το αληθινό πρόσωπο του Θεού δεν είναι αυτό. Όσοι έχουν φτάσει στον ενάρετο βίο ανακαλύπτουν ότι το χαρακτηριστικό του Θεού είναι η γλυκύτητα. (Εφραίμ ο Σύρος)
- Όσο ο άνθρωπος ασκείται στις εντολές του Θεού, τόσο περισσότερο αντιλαμβάνεται τον Θεό ως πατέρα και ως γλυκύτητα.
- Ο Θεός δεν μας ανταμείβει για την αρετή μας, γιατί ήδη μας έδωσε την αγάπη Του. Με τον Σταυρό Του ξεχρέωσε τις αμαρτίες μας πριν τις κάνουμε. Η δική μας άσκηση είναι η συνεργασία με τη χάρη του Θεού, για να μπορούμε να την εισπράττουμε, όπως π.χ. ο σωστός κωδικός σε μια ηλεκτρονική συσκευή. Ο σύμφωνος με τις εντολές του Θεού τρόπος ζωής μου είναι αυτός που θα μου ανοίξει τον δρόμο, για να παίρνω τα μηνύματα και τις πληροφορίες

του Θεού.

- Όταν ο άνθρωπος λειτουργεί με σκληρότητα-καχυποψία-φοβία-ανασφάλεια, είναι έξω από το πλαίσιο του Θεού και δεν πληροφορείται την πραγματικότητα του Θεού, που είναι η γλυκύτητα, αλλά την παραχάραξη του Θεού, που είναι η σκληρότητα. Κι αυτό πάλι η αγάπη του Θεού το επιτρέπει, ώστε μέσα από τον φόβο και την ενοχή να οδηγούμαστε στην εξαγόρευση και τη μετάνοια, που είναι η απόρριψη του φόβου και της ενοχής και η αίσθηση της αγάπης του Θεού.
- Εάν με τον τρόπο της ζωής μου βιώνω τον Θεό ως γλυκύτητα, το μέτρο στις σχέσεις μου θα είναι η γλυκύτητα-επιείκεια-ευσπλαχνία.
- Είναι λανθασμένη η αντίληψη που επικρατεί ότι ο καλός χριστιανός πρέπει να είναι κλεισμένος στον εαυτό του, για να μη χάσει την αγιότητά του. Αυτό είναι ραθυμία.
- Όταν η προσέγγισή μας στον Θεό γίνεται με σκοπό να Τον εκμεταλλευτούμε, με τον ίδιο σκοπό γίνεται και η προσέγγισή μας στους ανθρώπους.
- Καλύτερα να αμαρτάνουμε και να μην έχουμε σκληρότητα παρά να είμαστε αναμάρτητοι και σκληροί, γιατί στη δεύτερη περίπτωση έχουμε τέτοια αντίληψη περί Θεού, που δεν αναπαύεται η καρδιά μας.
- Όταν λέμε ότι ο Θεός είναι σκληρός, στην ουσία είναι σκληρή η καρδιά μας και δεν μπορεί να εισπράξει την αλήθεια του Θεού.
- Μετάνοια είναι η εσωτερική αίσθηση ότι ο Θεός εξακολουθεί να είναι Πατέρας μου παρά τα χάλια μου.
- Όταν κάποιος μάς αδικήσει, να σκεφτόμαστε ότι είναι αδελφός μας που έπεσε θύμα του αντιθέτου και να τον συμπονούμε. (Άγιος Πορφύριος)
- Η ψεύτικη πνευματική ζωή είναι ένα θρίλερ μήπως δεν πάμε στον παράδεισο. Η αληθινή πνευματική ζωή είναι μια ανάπαυση.
- Να μην ελέγχουμε και να μη συμβουλεύουμε τον αδελφό μας.
- Να αισθανόμαστε την κακία του άλλου σαν αρρώστια που τον βασανίζει και από την οποία δεν μπορεί να απαλλαγεί. Σαν μια τίγρη που τον κατασπαράζει. Τότε πώς εμείς να κατακρίνουμε;
- Ο συνάνθρωπός μου είναι κομμάτι του εαυτού μου. Είμαστε μέλη του ίδιου σώματος. Πώς λοιπόν εμείς να τον κατακρίνουμε; Όταν κατακρίνω τον συνάνθρωπό μου, κατακρίνω τον εαυτό μου.
- Ο άλλος άνθρωπος πληροφορείται για το είδος της αγάπης μας με μυστικό τρόπο και ανάλογα ή θεραπεύεται ή γίνεται χειρότερος.
- Όταν η αληθινή αγάπη του Θεού κατοικήσει μέσα μας, δεν προσβάλλεται ούτε μειώνεται. Όταν έχουμε γευτεί την αγάπη του Θεού και τη χαιρόμαστε, δεν είμαστε ευάλωτοι στην προσπάθεια προσβολής που γίνεται από τον αδελφό μας, αλλά με τη χάρη του Θεού την περιφρονούμε.

- Είμαστε από υλικό που εύκολα γυρίζει από το καλό στο κακό. (Συμεών ο Νέος Θεολόγος)
- Το ρίσκο είναι απαραίτητο στη ζωή. Μόνο ρισκάροντας μαθαίνει ο άνθρωπος να ζει και να αγαπά και μπορεί η γνώση να κατοικήσει μέσα του.
- Η αγάπη δεν είναι γλυκερότητα.
- Η αγάπη μπορεί να είναι και αυστηρότητα, μπορεί να είναι και σιωπή, μπορεί να είναι και άρνηση. Σε κάθε περίπτωση όμως ο άλλος άνθρωπος αντιλαμβάνεται ότι του είμαστε σημαντικοί. Προϋπόθεση όμως αυτού είναι να έχουμε μια προσωπική σχέση με τον Θεό, δηλαδή να αφιερώνουμε κάποιο χρόνο στην προσευχή και να μετέχουμε στα μυστήρια της Εκκλησίας. Να έχουμε μια σταθερή βάση, ώστε να ενεργεί η χάρη του Θεού. Και έτσι θα βγάζουμε προς τα έξω μια αρχοντιά και μια λεβεντιά.
- Η πίστη είναι δώρο του Θεού στον άνθρωπο. Προϋποθέτει: α) τη διάθεση να πιστέψουμε και β) τον κόπο της άσκησης (της ενάρετης ζωής).
- Όσοι θέλουν με τη δική τους προσπάθεια να κατακτήσουν τη γνώση, κυριεύονται από την υπερηφάνεια. Και όσο περισσότερο επιδίδονται στη μελέτη, τόσο βυθίζονται στο σκοτάδι. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Δεν πλησιάζουμε τον Θεό μόνοι, αλλά σε σχέση με τα άλλα μέλη της κοινότητας.

#### **16-05-2006 Η αγάπη προς τον Θεό, η αγάπη προς τον αδελφό και η ενότητα**

- Οι εκδηλώσεις της φιλαυτίας μας, της διάθεσής μας να αποτελούμε το κέντρο του ενδιαφέροντος, όπως είναι η ιδιορρυθμία, η κακομοιριά και η απαιτητικότητα, λειτουργούν απωθητικά στις σχέσεις μας.
- Η μοναξιά είναι ένα από τα πιο γνήσια στοιχεία της αμαρτωλότητας. Αντίθετα, ένα γνήσιο στοιχείο μετάνοιας είναι η συνύπαρξη-συνεννόηση-επικοινωνία με τον άλλον.
- Η ενότητα είναι η απόδειξη ότι λειτουργούμε σύμφωνα με το Πνεύμα του Θεού.
- Το κατακομμάτισμα του σώματος της Εκκλησίας και της ανθρώπινης φύσης οφείλεται στην απομάκρυνσή μας από τον Θεό.
- Κόλαση σημαίνει απομόνωση.
- Παράδεισος είναι η κοινωνία, η σχέση, η ενότητα.
- Η κόλαση, εκτός από την αίσθηση της απομόνωσης, μου γεννά και την ανάγκη της δικαίωσης. Και η δικαίωσή μου ικανοποιείται με το να αποδείξω ότι ο άλλος είναι ο υπαίτιος για την κατάστασή μου, για την κατάντια μου.
- Η ψυχή, μετά από βιώματα συγκρούσεων που τη σκοτίζουν την ώρα του αγώνα, αποκτά την καθαρότητα, δηλαδή γαλήνη, διαύγεια, ειλικρίνεια, διαφάνεια. Μόλις οι συγκρούσεις παρέλθουν, ο νους αρχίζει να ακτινοβολεί γνώση σαν τον ήλιο. Αφού δεχθεί τα πλήγματα των πειρασμών, των παθών και των δαιμόνων για χάρη του Κυρίου μας, ο νους μοιάζει με φρούτο που το χτύπησαν σφόδρα οι ηλιαχτίδες κι έτσι έγινε γλυκό και απολαυστικό. Μόνο μέσα από τον καύσωνα των πειρασμών για την αγάπη του Κυρίου μπορεί ο άνθρωπος να

γευτεί το δώρο της γνώσης. Η πραγματική γνώση δεν είναι να διαβάσω βιβλία περί Θεού, αλλά είναι η πράξη-άσκηση, είναι η άρση του σταυρού.

- Η αγάπη προς τον Θεό είναι κι αυτή δώρο Του.
- Μπορούμε να αγαπήσουμε τον Θεό, εφόσον ενθουσιαστούμε με τη χάρη Του.
- Η άσκησή μας αποβλέπει όχι στο να δικαιωθούμε-σωθούμε, αλλά στο να είμαστε έτοιμοι και δεκτικοί των αποκαλύψεων του Θεού.
- Όταν η λαχτάρα μας είναι η αναζήτηση του ζώντος Θεού (με τη μελέτη, την άσκηση, το βίωμα κ.ά.), το όνομα του Χριστού εντυπώνεται μέσα μας, σφραγίζεται στην καρδιά μας. Και τότε γεννιέται μέσα μας μια δύναμη που συντροφεύει τον νου και δίνει χαρά. Γιατί για την αναζήτηση του ζώντος Θεού ήρθαμε στη ζωή.
- Στον βαθμό που ο άνθρωπος είναι καθαρός, αξιώνεται της ενέργειας του Αγίου Πνεύματος. Πρώτα καθαρίζεται ο άνθρωπος και ύστερα αγιάζεται. Καθαρότητα σημαίνει προστασία της ύπαρξής μου από τον μολυσμό από ξένα πράγματα, δηλαδή από πράγματα πέρα από αυτά που αληθινά έχω ανάγκη.
- Γεννηθήκαμε για το αληθινό. Και αληθινό είναι αυτό που είναι αιώνιο.
- Άγιος είναι αυτός που έχει το Άγιο Πνεύμα.
- Να αξιολογούμε τη ζωή μας ως επιτυχημένη ή αποτυχημένη σύμφωνα με το μέτρο της αφοσίωσής μας στον Θεό.
- Όταν αγαπήσουμε όλους τους ανθρώπους μυστικά-αγιοπνευματικά, τότε θα είμαστε ευτυχισμένοι και θα νιώθουμε ότι κι αυτοί μας αγαπούν. Γιατί η αίσθηση ότι οι άλλοι μας αγαπούν είναι υπόθεση δική μας.
- Όταν εμείς αγαπήσουμε τον άλλον, τότε εμείς λαμβάνουμε την αγάπη του, είτε αυτός θέλει είτε δεν θέλει.
- Όταν ένας άνθρωπος αισθάνεται ότι δεν τον αγαπούν οι άλλοι άνθρωποι, στην πραγματικότητα αυτός δεν τους αγαπά ή μάλλον δεν αγαπά τον Χριστό. Όταν αγαπάς τον Χριστό, έχεις τέτοια πληρότητα, που δεν σε προσβάλλει κανένας.
- Μια αγάπη που ζητά ανταπόδοση δεν είναι γνήσια, αλλά ιδιοτελής. Η γνήσια όμως αγάπη δίνεται μόνο με τον Χριστό. Διαφορετικά, μπορεί και να αρρωστήσουμε.

### **23-05-2006 Ο Χριστός, η αποκάλυψη της αλήθειας και της ζωής**

- Η ζωή μας είναι σε αντίφαση με τον λόγο του Θεού και αυτό οφείλουμε να το αλλάξουμε.
- Η Σαμαρείτιδα ήταν αιρετική για την εποχή της και αμαρτωλή. Ο Χριστός έχει αυτή τη διάθεση-στάση έναντι της Σαμαρείτιδας, γιατί ήρθε να σώσει τον άνθρωπο και γνωρίζει πίσω από την αμαρτία μας τι δυνατότητες έχουμε. Ψάχνει έναν τρόπο, μια αφορμή, ένα σημείο επαφής και συνεννόησης, για να ενεργοποιήσει την καλή ελευθερία της Σαμαρείτιδας, όπως και του κάθε ανθρώπου.
- Η μεγάλη μας αμαρτία, που είναι και η αιτία των καθημερινών πτώσεών μας, είναι ότι δεν

ανακαλύψαμε τις δυνατότητες που μας έδωσε ο Θεός και προσβάλαμε την κλήση μας. Ο κάθε άνθρωπος είναι κλητός από τον Θεό, είναι καλεσμένος να γίνει άγιος. Σε όσες αμαρτίες κι αν έχει πέσει ο άνθρωπος, εξακολουθεί να έχει την ίδια αξία, εξακολουθεί να είναι εικόνα του Θεού και να έχει αυτή την κλήση από τον Θεό.

- Όταν αγνοήσουμε-περιφρονήσουμε τις δυνατότητές μας και δεν αποδεχθούμε την αξία που μας έδωσε ο Θεός, τότε προσδοκούμε να μας αναπαύσουν άλλα πράγματα που υποκαθιστούν τον Θεό, πράγματα που είναι σύμφωνα με τον δικό μας λογισμό. Ο δικός μας λογισμός όμως έρχεται σε αντίφαση με τον λόγο τον αληθινό, τον λόγο του Θεού.
- Το μεγαλύτερο εμπόδιο του ανθρώπου και το μεγαλύτερο όπλο του διαβόλου είναι η απελπισία-απόγνωση, δηλαδή το να πιστέψουμε ότι δεν έχουμε κλήση αγιότητας. Ο Χριστός, όταν συναντά τη Σαμαρείτιδα, έρχεται να της αφυπνίσει την πεποίθηση γι' αυτή τη δυνατότητα. Χωρίς αυτό το στοιχείο δεν μπορεί να υπάρξει ούτε μετάνοια.
- Ο Χριστός δεν ζητάει την προστασία μας, δεν έχει ανάγκη την προστασία μας. Όταν προσπαθούμε να προστατέψουμε τον Χριστό, στην ουσία προστατεύουμε την αμφιβολία μας. Αν θέλω να δώσω μια μαρτυρία Θεού, ας τη δώσω με τη ζωή μου.
- Η έννοια "ιερά αγανάκτηση" δεν υπάρχει στον λόγο του Θεού.
- Με τους αφορισμούς μας δεν βοηθούμε τους "αντίθεους" να εμπιστευθούν την πατρική αγάπη του Θεού.
- Όπως η μεγαλύτερη τραγωδία για έναν άνθρωπο είναι να ναυαγήσει μέσα στο λιμάνι, το ίδιο ισχύει και για την απώλεια της ψυχής του ανθρώπου που ζει μέσα στην Εκκλησία.
- Ο θόρυβος του εαυτού μας δεν μας αφήνει να ακούσουμε τον λόγο του Θεού.
- Το κεντρικό στοιχείο της εξομολόγησης είναι η μετάνοια, είναι η διάθεση του εξομολογούμενου να μετανοήσει. Όχι η κουβέντα, όχι οι συμβουλές, όχι η καθοδήγηση. Ο πνευματικός είναι αυτός που θα δείξει τον δρόμο και θα κρυφτεί, για να φανεί ο Χριστός. Ο πνευματικός είναι η αισθητή-ζωντανή παρουσία της φιλανθρωπίας του Χριστού, που μας λέει ότι οι αμαρτίες μας συγχωρέθηκαν και ότι αποκαθίσταται η σχέση μας με τον Χριστό. Η πνευματική πορεία του ανθρώπου δεν κρίνεται από την καλή ή κακή συμπεριφορά του πνευματικού, από τα λάθη ή από τα σωστά. Ο πνευματικός δεν θα εξαρτήσει τον εξομολογούμενο από τον εαυτό του, αλλά θα του διερμηνεύσει τον λόγο του Θεού και θα τον παραπέμψει στον Χριστό. Μπορεί επίσης διακριτικά και να τον στηρίξει, εφόσον αυτό χρειάζεται.
- Τους βλάσφημους λογισμούς τους νικάμε με την περιφρόνηση. Αν δεν τους περιφρονήσουμε, τότε θα τους διαφημίσουμε (η ενασχόληση είναι διαφήμιση).
- Η ομολογία πίστεως δεν εξαρτάται από την εξωτερική ενέργεια, αλλά από το πώς συνδέεται η εξωτερική ενέργεια με την εσωτερική κατάσταση του ανθρώπου.
- Η κυριότερη προϋπόθεση για να αντιληφθεί και να διακρίνει ο άνθρωπος την αλήθεια είναι η ταπείνωση. Ο εγωισμός σκοτίζει τον νου του ανθρώπου. Τον μπερδεύει, τον οδηγεί

στην πλάνη, στην αίρεση.

- Η αμαρτία κάνει τον άνθρωπο πολύ μπερδεμένο ψυχικά. Μόνο με το φως του Χριστού γίνεται το ξεμπέρδεμα. Την πρώτη κίνηση την κάνει ο Χριστός. Μετά εμείς αποδεχόμαστε αυτό το φως με την αγαθή μας προαίρεση, που την εκφράζουμε με την αγάπη μας απέναντί Του, την προσευχή και τη συμμετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας.
- Ό,τι κάνουμε, να το κάνουμε από αγάπη. Όταν κάνουμε κάτι από αγγαρεία, η ψυχή μας κλωτσάει-αντιδρά.
- Οι καρποί του Αγίου Πνεύματος είναι η αγάπη, η χαρά, η ειρήνη, η μακροθυμία, η χρηστότητα, η αγαθοσύνη, η πίστη, η πραότητα και η εγκράτεια.
- Αν έχουμε αγαλλίαση και απλότητα καρδιάς, που είναι καρπός του Αγίου Πνεύματος, μπορούμε να προσελκύουμε τους "αντίχριστους".
- Το βίωμα της εν Χριστώ ζωής ακτινοβολεί.
- Η ένωσή μας με τον άλλον άνθρωπο είναι υπόθεση και έργο του Αγίου Πνεύματος, εφόσον κι εμείς το ζητήσουμε. Με τη δική μας προσπάθεια, μόνο να συνεννοηθούμε κάπως μπορούμε με τον άλλον.

### **30-05-2006 Το περιεχόμενο της άσκησης, του πνευματικού αγώνα του χριστιανού**

- Η βάση της πνευματικής πορείας του ανθρώπου είναι η Ανάσταση του Χριστού.
- Όταν την ευαισθησία μας την εγκλωβίζουμε στη σκέψη και την κάνουμε λογισμούς, αδυνατούμε να γευτούμε τον Θεό.
- Οι ευαίσθητες ψυχές έχουν τη δυνατότητα να προχωρήσουν πολύ στην εν Χριστώ ζωή, γιατί αγαπούν τον Θεό και δεν θέλουν να Τον λυπήσουν. Διατρέχουν όμως έναν κίνδυνο: αν δεν δώσουν στον Χριστό με εμπιστοσύνη τη ζωή τους, είναι δυνατόν το πονηρό πνεύμα να εκμεταλλευτεί τη λεπτότητά τους και να τις οδηγήσει σε λύπη και σε απελπισία.
- Όλοι οι ευαίσθητοι άνθρωποι δεν είναι του Θεού. Μπορούμε να καταλάβουμε ποιοι είναι του Θεού από τους καρπούς της ευαισθησίας τους.
- Η ευαισθησία είναι καλή, αλλά, αν δεν ξέρουμε να τη διαχειριστούμε, θα μας καταδικάσει. Να μη θέτουμε την ευαισθησία μας πάνω από την πρόνοια του Θεού.
- Ο Θεός αποκαλύπτει σύμφωνα με τη διάθεσή μας.
- Αν έχεις τη διάθεση να υπερβείς τον νοου σου και την ευαισθησία σου, ο Θεός θα σου αποκαλύψει μυστήρια. Αν αντιστρατευτείς την ίδια τη λογική σου και εμπιστευτείς μια πρόνοια που δείχνει να μην είναι πρόνοια, έναν Θεό που δείχνει να μην είναι αγάπη και να επιμένει ότι είναι αγάπη, ελπίζοντας ότι κάτι άλλο υπάρχει που δεν σου έχει αποκαλυφθεί ακόμα κι αν αφεθείς στα χέρια Του, τότε αυτό είναι πηγή γνώσης και θύρα αποκαλύψεων του Θεού.
- Πολλές εξαρτήσεις στην ουσία είναι καταστάσεις που έρχονται να καλύψουν μια καταθλιπτικότητα. Στην καταθλιπτικότητα έχουν έφεση κυρίως οι ευαίσθητοι άνθρωποι.

Επειδή δεν μπόρεσε η ευαισθησία τους να βρει μια πορεία και μια δρομολόγηση, οδηγήθηκαν σε αυτή την κατάσταση, για να καλύψουν αυτό το κενό και αυτόν τον πόνο.

- Η ευαισθησία δεν έχει διόρθωση. Μπορεί μόνο να μεταμορφωθεί-μεταποιηθεί-μετατραπεί-μεταστοιχειωθεί. Μπορεί να γίνει αγάπη, χαρά και θεία λατρεία.
- Η ευαισθησία μας να έχει βάση όχι ψυχολογική, αλλά θεολογική. Κι αυτό μπορεί να γίνει μόνο με τη στροφή προς τα άνω.
- Όπως το νερό που υπάρχει σε ένα δοχείο παίρνει το σχήμα του δοχείου, έτσι και η χάρη του Θεού δεν καταργεί το σχήμα μας, τον χαρακτήρα μας. Αυτό που είναι σημαντικό είναι να αφήσουμε τη χάρη του Θεού να ενεργήσει μέσα μας.
- Ο Θεός είναι σαν μια λεπτή αύρα. Δεν θίγεται, δεν ταράσσεται, δεν προσβάλλεται. Μας καθηλώνει η ειρήνη Του και η ευγένειά Του.
- Η κοσμική-ψυχολογική χαρά στο τέλος πάντα κουράζει, ενώ η πνευματική χαρά αναπαύει-ελευθερώνει.
- Στον κόσμο θέση έχουν οι δυνατοί και οι σπουδαίοι. Στην αληθινή ζωή θέση έχουν οι χαζοί και οι αδύνατοι, αυτοί που δεν μπορούν να στηριχθούν στα δικά τους κι αφήνονται στο έλεος του Θεού.
- Να μη στεναχωριόμαστε ποτέ. Η στεναχώρια είναι χειρότερη κι από την αμαρτία, γιατί μειώνει τη διάθεση για προσευχή.
- Να είμαστε ατάραχοι σαν βράχοι. Όλα να ξεσπάνε πάνω μας και σαν τα κύματα να γυρίζουν πίσω. Αυτό μπορεί να γίνει με τη χάρη του Θεού.
- Αν θέλουμε να ζήσουμε πνευματικά, οφείλουμε να ξεκόψουμε από κάποια πράγματα που πιάνουν χώρο στην καρδιά μας. Μπορεί η καρδιά μας να δοθεί στον Χριστό και να δεχθεί την αγάπη Του, μόνο όταν έχει χώρο για τον Χριστό.
- Να βάλουμε τάξη και σειρά στη ζωή μας και να προσέξουμε για ποιον θα γίνει το έξοδο (το κόστος). Αν θέλουμε να είμαστε ειλικρινείς, θα ομολογήσουμε ότι τις περισσότερες φορές ξοδευόμαστε τσάμπα. Νομίζουμε ότι κάτι κάνουμε, αλλά στην πραγματικότητα ξοδευόμαστε στο κενό. Κι αυτό γιατί λείπει η βάση από μέσα μας, που είναι η προσευχή, δηλαδή η αναφορά της καρδιάς μας στον Χριστό.

### **03-10-2006 Το σώμα και η ψυχή. Η ύλη και το πνεύμα**

- Ο άνθρωπος δεν χωρίζεται σε ψυχή και σώμα. Χωρίς την ψυχή μας είμαστε πτώματα. Χωρίς το σώμα μας είμαστε φαντάσματα.
- Η νηστεία του χριστιανού δεν είναι σωματοκτόνος, αλλά παθοκτόνος. Ο χριστιανός δεν υποτιμά το σώμα, αλλά, όπως και την ψυχή, το τιμά. Τα λείψανα των αγίων τα προσκυνούμε. Από τα υλικά αγαθά γίνεται το μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας και μετέχουμε στο Σώμα και το Αίμα του Χριστού.
- Η άποψη ότι η ψυχή είναι ανώτερη από το σώμα και ότι το σώμα είναι φυλακή της ψυχής

είναι λαθεμένη. Ο όλος άνθρωπος ζει μέσα στη χάρη του Θεού ή δεν ζει.

- Όταν πηγαίνεις σε μια σχέση φοβούμενος μη χάσεις, ποτέ δεν θα γευτείς τη σχέση.
- Όταν πηγαίνεις σε μια σχέση με μια διάθεση να ικανοποιήσεις τον εαυτό σου, αυτό δεν είναι ερωτική σχέση. Είναι αυτοϊκανοποίηση και εγκλωβισμός στον εαυτό σου.
- Χωρίς να ρισκάρεις-ριψοκινδυνεύσεις την εξασφάλισή σου, δεν μπορείς να γευτείς αληθινά τη ζωή.
- Σε κάθε σχέση όταν πηγαίνει κανείς έχοντας στα χέρια του τα δικαιώματά του ή τα δικαιά του ή τη λογική του, τότε προχωρά από θέση ισχύος έναντι του άλλου και άρα αναγκάζει τον άλλον να γίνει κι αυτός ισχυρός. Μαθαίνει στον άλλον το ήθος της δικαίωσης και της αυτοδικαίωσης. Δύο ισχυροί όμως δεν μπορούν να κάνουν σχέση.
- Ο Θεός δίνει, στον βαθμό που γκρεμίζουμε τα τείχη της ισχύος μας, της λογικής μας, της αρετής μας, της δικαίωσής μας, των ιδεών μας.
- Ο Θεός είναι τόσο ευγενικός, που δεν θέλει να σπρώξει τίποτα μέσα μας, για να πάρει τη θέση του. Περιμένει εμείς να το ζητήσουμε. Περιμένει από εμάς να γκρεμίσουμε τα τείχη, για να έρθει χωρίς να ενοχλήσει και να κατοικήσει μέσα μας.
- Όλος μας ο κόπος είναι να γκρεμίσουμε τα τείχη μας.
- Μόνο εν σχέσει είναι κάτι ο άνθρωπος και όχι μόνος του. Ακόμα και στην πνευματική ζωή, μπορούμε να καταφέρουμε κάτι μόνο εν σχέσει με τον Θεό και με τον αδελφό μας.
- Να χαιρόμαστε όταν μας δίνουν αυτό που ζητάμε και να μη λυπούμαστε όταν δεν μας το δίνουν.
- Είναι πολύ σημαντικό να είμαι ειλικρινής με τον εαυτό μου. Η εμμονή-απαίτησή μου να είναι ο άλλος ειλικρινής μαζί μου δηλώνει τις περισσότερες φορές ότι εγώ δεν είμαι ειλικρινής με τον εαυτό μου. Συνήθως, η εμμονή-απαίτησή μας για κάτι δηλώνει την έλλειψή του από εμάς.
- Δεν είναι κακό να τσακωνόμαστε με τον Θεό. Αυτός είναι ένας τρόπος δήλωσης της πίστης μας σε Αυτόν.
- Όταν έχεις πειρασμό, να περιμένεις μεγάλη ευλογία από τον Θεό. Όταν έχεις μεγάλη ευλογία από τον Θεό, να περιμένεις πειρασμό. Αυτό γίνεται όχι γιατί ο Θεός θέλει να μας παιδεύει, αλλά γιατί δεν μπορεί αλλιώς να νικηθεί η ανωριμότητα-αμαρτωλότητά μας.
- Συνήθως, οι άνθρωποι που έχουν προβληματικές σχέσεις ασχολούνται με διάφορα κινήματα (π.χ. ειρήνης).
- Ο γάμος εκτός από "δοκιμασία του νευρικού συστήματος" είναι και δοκιμασία της δύναμης της αγάπης και δοκιμασία της εσωτερικής ποιότητας του ανθρώπου. Επίσης, είναι μια ευκαιρία να ωριμάσει ο άνθρωπος και να εξελιχθεί.
- Όταν ο άνθρωπος καταλάβει ότι ο Θεός τον αγαπά, παρόλο που δεν το αξίζει, αυτό είναι αναβάθμιση του πνευματικού επιπέδου και της πνευματικής κατάστασης του ανθρώπου ("αναβάθμιση του λογισμικού"). Είναι δηλαδή πραγματική ωριμότητα.

- Οι άγιοι έγιναν άγιοι, γιατί έγιναν φορείς του Αγίου Πνεύματος, γιατί έλαβαν τον φωτισμό από τον Θεό αναζητώντας Τον μέσα στη συντριβή τους, τη μετάνοιά τους, την ταπείνωσή τους.
- Η σχέση με τον Θεό δεν είναι σχέση κατανόησης. Είναι εμπειρική σχέση. Η μη κατανόηση του Θεού είναι πρόκληση γι' αυτή την εμπειρική σχέση. Ο αληθινός Θεός είναι απερινόητος. Δεν μπορεί να συμπεριληφθεί στις νοητικές λειτουργίες του ανθρώπου.
- Σε άνθρωπο που δεν ενδιαφέρεται να επιβάλεται στους άλλους, που σέβεται την ελευθερία των άλλων, δεν μπορεί κανείς να επιβληθεί.
- Για τον ταπεινό άνθρωπο όλες οι καταστάσεις της ζωής λειτουργούν θεραπευτικά. Ό,τι συμβαίνει στη ζωή του αποδεικνύεται ευλογία. Δεν ακούει τον λογισμό του, γι' αυτό και γίνεται σοφός. Ο ταπεινός είναι όπως η γη, που, ό,τι και να της δώσεις, το μεταποιεί.
- Αυτό που αλλάζει τον κόσμο είναι η δική μας αλλαγή, η σταύρωση του θελήματός μας, η σταύρωση αυτού που μας χωρίζει από όλους και όλα.
- Δεν αλλάξεις τον άλλον με υποδείξεις, διδαχές, φωνές, τσακωμούς και εξεγέρσεις. Αλλάξεις τον άλλον, όταν με αρχοντιά και αγάπη αφήσεις να σταυρωθεί το θέλημά σου, αυτό που σε χωρίζει από τον άλλον.
- Αυτό που οφείλουμε να κάνουμε δεν είναι να νεκρώσουμε το πάθος, αλλά να το μετουσιώσουμε. Να μεταλλάξουμε το πάθος θανάτου σε πάθος ζωής.

#### **10-10-2006 Η έκφραση του πραγματικού μας εαυτού και ο φόβος για τη γνώμη των άλλων**

- Ο φόβος τι γνώμη έχουν οι άλλοι για μας και η προσπάθειά μας να αρέσουμε καταργεί τα ιδιαίτερα χαρίσματα που μας έδωσε ο Θεός, την κλίση που έχουμε από τον Θεό, την ταυτότητά μας, το πρόσωπό μας.
- Νηπτικός είναι αυτός που λειτουργεί με νήψη, δηλαδή με εσωτερική εγρήγορση και προσοχή. Αυτός που θέτει φύλακα στην καρδιά του και στις σκέψεις του, για να είναι προσεκτικός, ώστε να μην προσβάλει τη χάρη του Θεού.
- Αντί να είμαστε πνευματοφόροι ή χριστοφόροι, είμαστε μασκοφόροι.
- Σέβομαι την καρδιά μου (το είναι μου) σημαίνει έχω αφυπνισμένη την πνοή του Θεού μέσα μου, δηλαδή είμαι ανήσυχος και αναζητώ την αλήθεια, αναζητώ το φως, αναζητώ τον λόγο της ύπαρξής μου. Η δυσκολία μου να γίνει κάτι τέτοιο με οδηγεί στο να λάβω διάφορα σχήματα και να ενταχθώ σε διάφορους σχηματισμούς, προκειμένου να αποποιηθώ την προσωπική μου ευθύνη, την ευθύνη για την επιλογή ζωής που κάνω.
- Ο κάθε άνθρωπος δέχεται μια εξωτερική πίεση να ταυτιστεί με την κοινωνική σύμβαση, να υπακούσει σε μια κοινωνική συνείδηση. Η κοινωνία μάς πιέζει να ακολουθήσουμε 5-10 τρόπους (στερεότυπα) ζωής. Διαφορετικά, είμαστε απορριπτέοι. Αυτό γεννά στον άνθρωπο μια πολύ μεγάλη τραγωδία.
- Ο τρόπος που πλησιάζουμε τον Θεό δεν είναι καθορισμένος, δεν μπαίνει σε καλούπια.

- Η βάση κάθε αμαρτίας μας είναι η φιλαυτία, η οποία μας κάνει να έχουμε μεγάλη ιδέα για τον εαυτό μας. Για να θεραπευτούμε από τη φιλαυτία, ο Θεός μάς δίνει κάποια φάρμακα, που είναι τελείως αντισυμβατικά για την κοινωνία. Αυτά είναι οι διάφορες "κατραπακιές" που επιτρέπει ο Θεός να έρχονται στη ζωή μας.
- Η φιλαυτία είναι η άλογη (χωρίς λόγο) αγάπη για τον εαυτό μας.
- Αν και όλοι σήμερα μιλούν για δημοκρατία περισσότερο από κάθε άλλη εποχή, ο τρόπος που ζούμε είναι τελείως φασιστικός. Στην αληθινή δημοκρατία αναδεικνύονται τα χαρίσματα του κάθε ανθρώπου. Στην εποχή μας, τα χαρίσματα του καθενός επιβάλλεται να ακολουθήσουν μια συγκεκριμένη πορεία κοινωνικής πράξης.
- Η μόνη μειονότητα που δεν γίνεται αποδεκτή από την κοινωνία σήμερα είναι η μειονότητα που αντιβαίνει και αντιδρά στο κατεστημένο σύστημα σκέψης.
- Οι καρποί του Πνεύματος του Θεού φαίνονται από την ενότητα, από την εσωτερική συμφιλίωση, από την οικουμενικότητα της καρδιάς μας.
- Η παθητικότητα-αναποφασιστικότητα (μη αντίδραση, μη τοποθέτηση) του ανθρώπου είναι αίτιο πολλών ασθενειών μεταξύ των οποίων και του καρκίνου.
- Η αδυναμία μας είναι η δύναμή μας, γιατί δείχνει το μέτρο μας και μας οδηγεί στο να στραφούμε και να ζητήσουμε το έλεος του Θεού.
- Πολλές φορές η σιωπή δεν είναι αδράνεια, αλλά δράση.
- Η ησυχία είναι ο λόγος του μέλλοντος αιώνος.
- Η αναζήτηση είναι πολύ σημαντική, ακόμα και όταν έχει πάρει λάθος δρόμο.
- Στοιχεία μιας σωστής αναζήτησης είναι η ταπείνωση και η αγάπη.
- Ο πνευματικός δεν είναι ο γκουρού που θα μας λύσει όλα μας τα προβλήματα και θα μας κάνει ανεύθυνους. Αν τον θεωρούμε ως τέτοιο, τότε έχουμε πρόβλημα.
- Η πραγματική ενότητα δεν επιτυγχάνεται με τη διαδικασία της ομοιογένειας, που γεννιέται από μια μορφή υποταγής. Η πραγματική ενότητα βρίσκεται στην ποικιλία των χαρισμάτων.
- Η προσπάθεια διατήρησης της ενότητας διά της ομοιογένειας είναι μια ανθρώπινη ενέργεια χωρίς Πνεύμα Θεού.
- Η προσπάθεια ελέγχου του άλλου διά της υποταγής ή της υπακοής φανερώνει ολιγοπιστία, γιατί είναι προσπάθεια εμείς να τον σώσουμε με τη βία και με τεχνάσματα και όχι παράθεση εαυτών και αλλήλων στην πρόνοια και την αγάπη του Θεού.
- Η ενότητα δεν είναι υπόθεση δικής μας πράξης, αλλά του Θεού. Είναι καρπός του Αγίου Πνεύματος, που χαρίζεται ως ενέργεια στο μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας. Στο Άγιο Ποτήριο είναι όλη η Εκκλησία. Η ενότητα είναι δώρο λειτουργικό. Δική μας ευθύνη και άσκηση είναι αυτή να γίνει ένα βιωματικό-πρακτικό γεγονός στην καθημερινότητά μας.
- Έχουν μεγάλη σημασία η διάθεση και ο τρόπος της προσέγγισής μας. Αν αυτά είναι καλά, ο Θεός θα οικονομήσει, ώστε τελικά να φωτισθούμε και να σωθούμε ακόμη κι από λάθος

λόγια.

- Η βάση της αμαρτίας είναι η ραθυμία (νωθρότητα, τεμπελιά).
- Όταν ένας άνθρωπος προσέρχεται στην Εκκλησία, οφείλουμε να τον κάνουμε να νιώσει άνετα, ώστε να είναι ο εαυτός του, να μην πιέζεται από την ανάγκη να φορέσει κάποια μάσκα. Μια μάσκα στην αρχή της πνευματικής πορείας του ανθρώπου σημαίνει ένας εξαρχής εκτροχιασμός.
- Σε μια σχέση είναι πολύ σημαντικό ο ένας να αναδεικνύει τα χαρίσματα του άλλου.
- Στον πραγματικό έρωτα και στην πραγματική αγάπη βοηθάς τον άλλον να γίνει δημιουργικός σύμφωνα με αυτό που είναι (σύμφωνα δηλαδή με τα χαρίσματα που του χάρισε ο Θεός), όχι σύμφωνα με αυτό που εσύ θέλεις να του επιβάλεις. Στην πρώτη περίπτωση η σχέση αναπτύσσεται-εμπλουτίζεται-εξελείσσεται και έτσι αυξάνεται το πεδίο της ερωτικής συνάφειας, ενώ στη δεύτερη περίπτωση η σχέση παραμένει φτωχή.
- Σε μια σχέση να μην υπάρχει ούτε αυτονομία, γιατί αυτό δεν είναι σχέση, αλλά ούτε και υπερεξάρτηση, γιατί αυτό είναι απορρόφηση του ενός από τον άλλον.
- Ο άνθρωπος που ζει μέσα στη χάρη του Θεού καταργεί τον νόμο όχι παραβαίνοντάς τον, αλλά υπερβαίνοντάς τον, τηρώντας τον εν ελευθερία. Αυτός που λειτουργεί μέσα στο πνεύμα της αγάπης δεν μπορεί να αμαρτήσει και άρα δεν έχει ανάγκη από νόμους. Επιλέγει ένα άλλου είδους πολίτευμα που δεν το αγγίζει ο νόμος, γιατί πάντα είναι νόμιμος και κάτι παραπάνω.
- Κανένας εξωτερικός νόμος δεν μπορεί να καταργήσει στον άνθρωπο το πνεύμα.
- Συνήθως φοράμε τη μάσκα εκείνου του στοιχείου που μας λείπει.
- Σκοπός της πίστης δεν είναι να επιφέρει μια ψυχολογική ισορροπία στον άνθρωπο. Η πίστη είναι πρόκληση-πρόσκληση-ρίσκο προσωπικής σχέσης με έναν Θεό που ακόμα δεν είδαμε και προσδοκούμε-ελπίζουμε να δούμε. Αυτό θέλει μεγάλη τόλμη.
- Η πίστη είναι μια μωρία που σε καθιστά ζωντανό-αληθινό άνθρωπο και που τελικά είναι ένδειξη υγείας και όχι παραφροσύνης.
- Παρθένος είναι αυτός που διαφυλάσσει ακέραιο τον πόθο της καρδιάς του για τον Θεό και δεν αφήνει κάτι να υποκαταστήσει την αγάπη για τον Χριστό.

#### **17-10-2006 Η πρακτική και η πνευματική εργασία**

- Όταν ο άνθρωπος γίνεται αριθμός, τότε αποπροσωποποιείται. Ο άνθρωπος γίνεται αριθμός όχι μόνο όταν του βάζουν κάποιο τσιπάκι, αλλά και όταν γίνεται εκμεταλλευτής των άλλων.
- Αναφορικά με το σαρκικό πάθος, το πάθος του θυμού και το πάθος της κενοδοξίας, ευκολότερα μπορούμε να ξεπεράσουμε το πρώτο και δυσκολότερα το τρίτο.
- Την περισσότερη δουλειά την κάνει ο Θεός. Σε μας μένει να ενεργοποιούμε τον πόθο μας, την αναζήτησή μας.

- Αν και τον πόθο της ζωής τον έχουμε όλοι μέσα μας, αφού είμαστε πνοή Θεού, έχουμε μπερδευτεί και επενδύσαμε στον πόθο του θανάτου. Ως πόθο ζωής θεωρούμε τον πόθο του θανάτου. Δεν μπορούμε να διακρίνουμε πού είναι η ζωή και πού είναι ο θάνατος. Αυτό οφείλεται στη ραθυμία μας και μπορεί να το διορθώσει η εργασία με τον εαυτό μας.
- Η εργασία με τον εαυτό μας είναι η ευθύνη μας και η προσωπική μας συμμετοχή σε αυτό που μας δωρίζεται.
- Η εργασία με τον εαυτό μας ξεμπλοκάρει το γνωστικό μας όργανο.
- Ελευθερία σημαίνει δυνατότητα σχέσης.
- Η διάπραξη μιας αμαρτίας είναι το σύμπτωμά της και όχι η ουσία της και η αιτία της. Πίσω από κάθε αμαρτία μας οφείλουμε να αναζητούμε την αιτία που την προκάλεσε.
- Η βάση της αμαρτίας είναι η ραθυμία, που είναι η απόρριψη της αξίας που μας χάρισε ο Θεός.
- Των φιλόπονων ανθρώπων οι ψυχές είναι καθαρότερες και η σκέψη τους δυνατότερη. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η κοπιαστική ζωή οδηγεί τον άνθρωπο σε μια εναρμόνιση της ύπαρξής του με την αλήθεια. Ο αργός-τεμπέλης άνθρωπος κάνει κατάχρηση των δώρων του Θεού.
- Η σωματική εργασία ταπεινώνει τον άνθρωπο. Του δημιουργεί διαρκώς την αίσθηση ότι είναι ανεπαρκής.
- Η εργασία έχει τη δυνατότητα προωθητικής δύναμης στην πνευματική ζωή.
- Η εργασία να μην είναι εργασιομανία. Συχνά η εργασιομανία συνυπάρχει με κάποια αναπηρία και λειτουργεί ως αντίβαρό της.
- Διάκριση είναι να καταλαβαίνω ποιο είναι το Πνεύμα του Χριστού και ποιο είναι το πνεύμα του ψεύδους. Να ξεχωρίζω τι είναι για μένα φάρμακο και τι είναι δηλητήριο.
- Η διάκριση είναι η μητέρα όλων των αρετών.
- Η αμαρτία είναι μια κατάσταση ασυνεννοησίας και απουσίας κοινού λόγου, γιατί είναι άρνηση του Λόγου.
- Η αμαρτία είναι διάσπαση-περισπασμός. Η προσευχή είναι συνοχή.
- Απαραίτητο στοιχείο μιας σχέσης είναι ο κοινός λόγος συνεννόησης, το κοινό πνεύμα, οι κοινές προσδοκίες, η κοινή αναφορά ζωής. Σε μια σχέση (π.χ. ερωτική) αν αυτό δεν υπάρχει-δημιουργηθεί και αν δεν τροφοδοτείται, θα έρθει η κατάργηση της σχέσης.
- Σε μια σχέση ο καθένας οφείλει να δουλεύει με τον εαυτό του και να ενεργοποιεί τη δημιουργικότητα τη δική του και του άλλου. Μόνο έτσι μπορεί να υπάρχει πλούτος στη σχέση (και όχι καθήλωση) και η σχέση να προωθεί την προσωπική εξέλιξη του κάθε μέλους της.
- Ο άνθρωπος οφείλει εκτός από τον εξωτερικό του καλλωπισμό να φροντίζει και για τον εσωτερικό του.
- Η ψυχολογική προσέγγιση της ζωής με κάνει να αισθάνομαι καλά, έστω κι αν είναι ψέμα. Η οντολογική προσέγγιση με κάνει αληθινά καλά, έστω κι αν αυτό δεν το αισθάνομαι, έστω κι

αν είναι επώδυνη. Είναι ο λόγος της αλήθειας.

- Η σχέση έχει άνοιγμα, κόπο, ευθύνη. Γι' αυτό ο ράθυμος άνθρωπος δεν μπορεί να κάνει σχέση.
- Να μη συγχέουμε την αυταρχικότητα με την πειθαρχία. Η πειθαρχία στην αγωγή του παιδιού είναι αναγκαία.
- Συνήθως οι άνθρωποι που θέλουν να αλλάξουν-σώσουν όλο τον κόσμο είναι αυτοί που δεν αλλάζουν τον εαυτό τους και την οικογένειά τους.
- Ο κόσμος αλλάζει και σώζεται, όταν εμείς αλλάξουμε και σωθούμε μεταφέροντας άλλο ήθος.
- Ο Θεός τιμά τους τολμηρούς-ριψοκίνδυνους. Όχι αυτούς που επιλέγουν μια Εκκλησία για να βολευτούν.
- Ο φόβος, η ανασφάλεια και κυρίως η ελλιπής αυτοεκτίμηση περιορίζει σε όλα τα επίπεδα τις δυνατότητες του ανθρώπου.
- Όταν ο άνθρωπος μπαίνει σε μια διαδικασία αναζήτησης του Θεού (π.χ. με την προσευχή), πρώτα βεβαιώνεται ότι είναι ζωντανός και ότι έχει αξία.
- Η προσευχή καθιστά τον άνθρωπο άρχοντα.
- Όταν ο άνθρωπος είναι υπαρξιακά μειονεκτικός, ενεργεί όπως ο πεινασμένος. Προσδοκά από παντού να κερδίσει-αρπάξει. Αντίθετα, αυτός που έχει εσωτερική πληρότητα δεν βλέπει τον άλλον ως πρόκληση για να τον εκμεταλλευτεί, αλλά τον βλέπει ως πρόκληση για να του προσφέρει, ως πρόκληση για να τον αγαπήσει.
- Η εσωτερική εργασία, η εσωτερική άσκηση, η άρνηση της πνευματικής ραθυμίας γεννά στον άνθρωπο μια αίσθηση εσωτερικής πληρότητας, μια αίσθηση αρχοντιάς. Ένας τέτοιος άνθρωπος δεν πηγαίνει να αρπάξει, αλλά πηγαίνει να προσφέρει.
- Το μεγάλο πρόβλημα του κόσμου είναι η έλλειψη δείκτη (προσανατολισμού) και όχι η ύπαρξη του κακού.
- Στην Εκκλησία δεν ερχόμαστε για να μας λυθούν τα προβλήματα, αλλά για να μας αποκαλυφθεί το πρόβλημα.
- Όταν εμείς εκούσια γονατίζουμε, δεν μας γονατίζει ο Θεός.
- Όταν καταλάβουμε την αδυναμία μας, έχουμε τη δυνατότητα να γευτούμε τη δύναμη του Θεού.
- Η μετά τον φυσικό θάνατο ζωή είναι η μονιμοποίηση της προ του φυσικού θανάτου εσωτερικής μας κατάστασης.

#### **24-10-2006 Οι επιλογές μας στην καθημερινότητα και η διάθεσή μας έναντι της αλήθειας**

- Στο μερικό βρίσκεται το όλον και στο όλον βρίσκεται το μερικό. Αυτό σημαίνει ότι, όταν ο άνθρωπος ζει μέσα στην αλήθεια, δηλαδή μέσα στη χάρη του Θεού, βρίσκει και για το μερικό απάντηση. Αλλά και στην κάθε πτυχή της ζωής του εμπεριέχεται όλη η αλήθεια.

- Η καθημερινή μας πράξη, όταν δεν συνδέεται με επίγνωση με το όλον, είναι απλά μια ψυχολογική έκφραση. Δεν είναι αποκαλυπτική.
- Ο άνθρωπος που εμβαθύνει στην έννοια της ζωής, της σχέσης και του προσώπου έχει ξύπνια τα αισθητήριά του. Κατά συνέπεια, ο άνθρωπος αυτός σε μια σχέση δεν χρειάζεται και δεν ζητάει να γίνουν όλα, για να καταλάβει αν ο άλλος είναι εντάξει σεξουαλικά. Εισπράττοντας το πνεύμα του άλλου ανθρώπου, την ενέργεια-κατάστασή του, μπορεί να το καταλάβει, όπως και αν ταιριάζει μαζί του ή όχι.
- Το βασικό πρόβλημα του ανθρώπου είναι η ανικανότητά του να συνάψει προσωπική σχέση με τον άλλον άνθρωπο, είναι η δυσκολία του να έχει ψυχική σύνδεση και να μοιραστεί τη ζωή του. Αυτή την αναπηρία το κοσμικό σύστημα την καλύπτει με την αυτονόμηση και την εξαντικειμενοποίηση της ερωτικής διάθεσης.
- Το ζήτημα είναι τι ποιότητας σχέση επιλέγουμε να έχουμε.
- Σχέση σημαίνει μοίρασμα, έξοδος από τον εαυτό μας, κατανόηση του άλλου. Σχέση σημαίνει θυσία (πνεύμα θυσιαστικότητας).
- Η προσωπική μας σύγχυση οφείλεται σε έναν υπαρξιακό μετεωρισμό που έχουμε. Δεν ξέρουμε πού πατάμε. Πριν δημιουργήσουμε μια οποιαδήποτε σχέση, οφείλουμε να λύσουμε αυτό το πρόβλημα. Να έχουμε βρει το έδαφός μας και να έχουμε πατήσει γερά σε αυτό. Να έχουμε αποφασίσει ποιος είναι ο λόγος και ποια η προοπτική της ζωής μας. Να έχουμε τακτοποιήσει το μέσα μας. Ο άνθρωπος που έχει εδραιωθεί υπαρξιακά (ή κάνει μια τέτοια προσπάθεια) και έχει ξεκαθαρίσει τι του γίνεται, έχει μια πηγή από όπου αντλεί ενέργεια, ακόμη και ερωτική ενέργεια.
- Η αλήθεια έχει ακεραιότητα-ενότητα.
- Το ότι δεν ξέρουμε τι θέλουμε στη ζωή μας οφείλεται σε έλλειψη εσωτερικής ενότητας-συνοχής-συγκρότησης. Η μετάνοια καταργεί αυτή την έλλειψη, καθώς προσπίπτουμε σε έναν Θεό και ζητάμε το έλεός Του.
- Σε μια αληθινή σχέση αποκαλύπτεται η ασθένεια του άλλου και μπορεί να θεραπευτεί.
- Η εργασία μας μπορεί να είναι παρουσία και αποκάλυψη Χριστού.
- Το χρήμα, η δόξα, η εργασία και η οικογένεια είναι όλα ευλογημένα, αν έχουν Χριστό, λόγο ζωής, πρόσωπο.
- Αυτό που μας ορίζει κυρίως είναι η κλίση που έχει για τον καθένα μας ο Θεός.
- Ο έξυπνος άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να επικυριαρχεί των άλλων, αλλά σπάνια εμπιστεύεται, σπάνια θαυμάζει και σπάνια αγαπά. Στο τέλος κουράζεται.
- Ο μέτριας εξυπνάδας άνθρωπος συχνότερα εμπιστεύεται, θαυμάζει, αγαπά. Στο τέλος πληγώνεται και αισθάνεται πικρία-προδοσία.
- Η συντριβή του έξυπνου ανθρώπου που κουράστηκε και του μέτριας εξυπνάδας ανθρώπου που πληγώθηκε θα αναγκάσει τους ανθρώπους αυτούς να βρουν έναν λόγο ζωής που να τους δίνει ελπίδα. Θα τους αναγκάσει δηλαδή να βρουν τον Θεό.

- Ο συντετριμμένος άνθρωπος είναι πανίσχυρος, γιατί βρίσκεται μέσα σε τροχιά αληθινής ζωής.
- Η φτώχεια μας είναι που δεν δώσαμε την προοπτική του παραδείσου στη ζωή μας, την προοπτική να γίνει ορατός ο Θεός στη ζωή μας.
- Όταν είσαι ικανός να συνομιλείς με τον Θεό, είσαι ικανός να συνομιλείς και με τον συνάνθρωπό σου με σωστούς όρους και με σωστές προϋποθέσεις.

### **31-10-2006 Οι προσδοκίες μας από μία σχέση αποκαλύπτουν την πραγματικότητά μας**

- Τα δυσάρεστα που συμβαίνουν στη ζωή μας είναι παιδαγωγικά μέσα, για να ενεργοποιήσουν την ύπαρξή μας, για να μας δώσουν τη δυνατότητα να έχουμε μεγαλύτερη γνωστική δύναμη και ικανότητα να αναγνωρίζουμε την αλήθεια.
- Από απλά πράγματα της καθημερινότητάς μας αποκαλύπτεται η στάση της ζωής μας και η διάθεσή μας έναντι της αλήθειας.
- Η χαρά μέσα στη σχέση είναι το μοίρασμα όλων των καταστάσεων, ευχάριστων και δυσάρεστων. Τις περισσότερες όμως φορές οι δυσάρεστες καταστάσεις δεν είναι εξωτερικές, αλλά προέρχονται από τον άλλον.
- Σε μια σχέση η απώθηση της επιθυμίας του ενός εκ των δύο δεν είναι χριστιανική πράξη, γιατί δεν επιτρέπει στη σχέση να εξελιχθεί και την καθλώνει στο τίποτα. Για να εξελιχθεί η σχέση, ο καθένας οφείλει να αποκαλυφθεί, να εκθέσει τα συναισθήματα και τις σκέψεις του και να τα διαχειριστεί.
- Είναι πολύ σημαντικό κανείς να υποχωρεί, αλλά να το κάνει με επίγνωση της αγάπης του προς τον άλλον και να εμπνέεται-τροφοδοτείται από κάτι που τον δυναμώνει. Αν δεν υπάρχουν αυτές οι προϋποθέσεις, ο άνθρωπος που υποχωρεί είναι βέβαιο ότι θα αρρωστήσει.
- Ο διάβολος βγάζει στην επιφάνεια όλα τα στραβά του κόσμου. Ο Θεός προσπαθεί να βγάλει κι από το άσχημο κάτι όμορφο, για να δώσει ελπίδα.
- Για να ωριμάσει μια σχέση, ο καθένας οφείλει να κάνει δύο πράγματα:
  - α) Να ενθαρρύνει-ενεργοποιεί-δυναμώνει μέσα στη συνείδησή του τα θετικά στοιχεία του συντρόφου του, ώστε παρά την ιδιοτροπία του να εξακολουθεί να του είναι αγαπητός και ελκυστικός.
  - β) Να προσκομίζει τον σύντροφό του και τη σχέση τους στον Χριστό και να έχει προσωπική σχέση με τον Θεό ζητώντας τη χάρη Του. Έτσι η υποχωρητικότητα του δεν θα είναι μια απώθηση των επιθυμιών του, μια καταπίεση του εαυτού του, αλλά μια μεταμόρφωση της θέλησής του μέσα στην αγάπη του Θεού.
- Υποχώρηση με επίγνωση σημαίνει υποχώρηση με ελευθερία-αρχοντιά-ευγένεια και αυτό είναι αφορμή πνευματικής εξέλιξης και ανάπτυξης του άλλου ανθρώπου.
- Η ευγένεια είναι μια εκλέπτυνση του εσωτερικού μας αισθητηρίου, ώστε να

αντιλαμβανόμαστε τι είναι ευλογία για μας, για τον άλλον και για τη σχέση. Στην ουσία η ευγένεια είναι ερωτική έμπνευση.

- Η ζωή είναι σχέση. Ο θάνατος, που είναι απουσία της σχέσης, νικιέται με τον θάνατο του ιδίου θελήματος. Αρκεί όμως αυτό να γίνεται με επίγνωση.
- Πολλές φορές πίσω από την ανάγκη του ανθρώπου για ηδονή και έντονη ερωτική πράξη κρύβεται η επιθυμία του να αποσιωπήσει τον φόβο του θανάτου.
- Όσο πιο πολύ φοβάται τον πόνο ο άνθρωπος, τόσο περισσότερο επιζητά την ηδονή.
- Η ερωτική πράξη είναι διπλή ευλογία. Από τη μια είναι το δόλωμα που θέτει ο Θεός στη φύση μας, για να πλησιάζουμε τον άλλον άνθρωπο και να μην είμαστε μόνοι. Από την άλλη μάς δίνει τη δυνατότητα να αποκαλυφθεί όλη μας η εσωτερική δομή-τοποθέτηση, δηλαδή να αποκαλυφθεί το σύστημα αξιών που έχουμε.
- Η επένδυση του ανθρώπου στις εναλλαγές ερωτικών συντρόφων μέχρι τα γηρατειά του οδηγεί στην αχρήστευση της ύπαρξής του.
- Τελικά ο έρωτας είναι έμπνευση αναζήτησης της αλήθειας που νικά τον θάνατο.
- Σε μια σχέση έχει μεγάλη σημασία να βρούμε τον τρόπο που νικιέται ο θάνατος. Είναι η θυσιαστικότητα που γίνεται με επίγνωση.
- Η υποχωρητικότητά μας να είναι ένας τρόπος έκφρασης αγάπης, που δεν καταργείται με τον θάνατο. Να μαρτυρεί πώς το προσωρινό γίνεται αιώνιο.
- Η ερωτική συνάφεια είναι ο τρόπος που μου αποκαλύπτεται όλη η πραγματικότητα.
- Σε μια σχέση αν δεν υπάρχει μια βαθιά προσδοκία πνευματικής εξέλιξης, η σχέση δεν μπορεί να προχωρήσει.
- Το όνομα του κάθε ανθρώπου είναι ο λόγος ζωής του. Είναι η στάση ζωής του.
- Οι άνθρωποι δεν συνεννοούνται, όχι απλά γιατί έχουν μεγαλώσει με διαφορετικό τρόπο, αλλά κυρίως γιατί δεν έχουν μια κοινή συνισταμένη λόγου ύπαρξης, δεν είναι ξεκάθαρος ο λόγος ύπαρξης του καθενός. Δεν έχουν μια κοινή αναφορά ως σημείο επαφής και συνεννόησης. Άλλες αξίες ζωής έχει ο ένας, άλλες έχει ο άλλος. Πού να βρουν τη συνισταμένη;
- Ο λόγος ζωής είναι η αναζήτηση της αλήθειας.
- Όσο πιο βαθιά ο άνθρωπος μελετά τον εαυτό του, τόσο περισσότερες δυνατότητες βαθύτερης και ποιοτικότερης σχέσης έχει. Στον βαθμό που θα γνωρίσουμε τον εαυτό μας, θα μας γνωρίσει και ο άλλος και θα γνωρίσουμε τον άλλον και θα είναι γνωστή η σχέση. Η σχέση θα έχει όνομα και εμείς "θα έχουμε άνθρωπο".
- Κόλαση είναι η ακοινωνησία. Παράδεισος είναι η δυνατότητα κοινωνίας και σχέσης.
- Η πιο ανώριμη πράξη είναι το να κατηγορώ τον άλλον για την προσωπική μου κατάντια, γιατί αυτό με εμποδίζει να δω τον εαυτό μου και να δουλέψω πάνω στον εαυτό μου. Αν εγώ βελτιωθώ, θα δώσω και στον άλλον τις δυνατότητες να βελτιωθεί.
- Ο άλλος άνθρωπος μπορεί να μας γίνει δυνατότητα προσωπικής τριβής και δουλειάς με

τον εαυτό μας.

- Η γκρίνια της συζύγου δεν διορθώνεται μόνο με τη διπλωματία του άνδρα. Χρειάζεται από την πλευρά του και αγάπη με διάκριση και προσευχή, που θα αποκαλύψει αυτή την πραγματικότητα, για να μπορέσει να υπάρξει θεραπεία. Η αναφορά στον Χριστό είναι απαραίτητη, ώστε να υπάρξει η βοήθειά Του. Κατά τον ίδιο τρόπο μπορεί να υπάρξει θεραπεία και στα άλλα προβλήματα της σχέσης.
- Να δίνουμε μέσα μας προϋποθέσεις σωτηρίας στον κάθε άνθρωπο.
- Δεν υπάρχει πιο ερωτική πράξη από την προσευχή, γιατί μετέχεις στον έρωτα του Θεού, μετέχεις στον λόγο του Θεού, που σου είναι αποκαλυπτικός.
- Είναι ευθύνη του κάθε ανθρώπου να βρει έναν λόγο που να τον προάγει στο σώμα του Χριστού.
- Αγάπη δεν είναι να κάνουμε στον άλλον ό,τι τον ευχαριστεί.
- Όνομα και πρόσωπο έχουμε όταν σχετιζόμαστε-αγαπάμε.
- Δεν είναι κακός ο πλούτος. Η πλεονεξία είναι κακή.
- Δεν έχουν όνομα τόσο ο πλούσιος που είναι πλεονέκτης, όσο και ο τεμπέλης που δεν εργάζεται.
- Αυτό που μέμφεται ο Κύριος είναι η σκληροκαρδία μας.

#### **07-11-2006 Ο βαθύτερος λόγος πίσω από τις επιλογές μας**

- Οι σχέσεις μας είναι η ζωή μας.
- Αν ο άνθρωπος δεν βρει νόημα στη ζωή του, δεν θα βρει νόημα και στη σχέση. Ο άνθρωπος ανάλογα με το τι επενδύει και τι προσδοκά στη ζωή του, το ίδιο θα κάνει και στις σχέσεις του.
- Σε όλη μας τη ζωή και μέσα σε κάθε σχέση δεν αναζητάμε την ουσία-αλήθεια, αλλά μας ενδιαφέρει να αισθανόμαστε καλά. Είναι όμως ένδειξη ωριμότητας του ανθρώπου ό,τι κάνει να μην το κάνει μόνο για να αισθάνεται καλά, αλλά αυτό να έχει λόγο και αλήθεια. Το πρώτο είναι μια δαπάνη της εσωτερικής ουσίας-περιουσίας του ανθρώπου μακροπρόθεσμα, ενώ το δεύτερο του δίνει ζωή.
- Η οντολογική χαρά, δηλαδή η χαρά που είναι καρπός της αλήθειας, έχει πάντα θυσία.
- Ψυχολογική χαρά είναι αυτό που με κάνει να αισθάνομαι καλά, ανεξάρτητα αν σε αυτό υπάρχει αλήθεια και λόγος. Είναι η χαρά των αισθήσεων.
- Οφείλουμε να ρωτήσουμε τον εαυτό μας αν είναι έτοιμος για την αναζήτηση της αλήθειας, του νοήματος. Αν είναι έτοιμος να θυσιάσει το ίδιον θέλημα.
- Για να μπορέσουμε να γευτούμε κάτι από τον Θεό, οφείλουμε να ενεργοποιήσουμε την προσωπική μας ευθύνη, να αναλάβουμε το προσωπικό μας κόστος.
- Η γνώση του νοήματος δεν είναι μια διαδικασία διανοητικής λύσης και απάντησης, αλλά μια διαδικασία προσωπικής θυσιαστικής μετοχής στο γεγονός της αλήθειας.

- Ο Θεός δεν μπορεί να επέμβει δυναστικά σε μας. Δεν μπορεί να μας αλλοιώσει, χωρίς εμείς να το θελήσουμε.
- Για να έχουμε μια στοιχειώδη συνεννόηση με τον Θεό, οφείλουμε πρώτα να ξεκαθαρίσουμε τι θέλουμε.
- Σέβεται κάποιος τον εαυτό του, όταν ανοίγει τους ορίζοντές του στις πραγματικές του δυνατότητες. Αυτές είναι η αλήθεια και η αιωνιότητα.
- Αμαρτία είναι η διάσπαση, η σχάση, ο χωρισμός.
- Μετάνοια είναι η ενότητα και η αποδοχή του άλλου.
- Ειδωλολατρία δεν είναι μόνο το να προσκυνούμε τα είδωλα, αλλά και το να θεοποιούμε τον έρωτα ως μια διαδικασία ανθρώπινη.
- Όταν πίσω από την ερωτική προσδοκία του ανθρώπου κρύβεται όλη του η υπαρξιακή ανησυχία, αυτό είναι μια μεγάλη απάτη και ένα μεγάλο ψέμα, γιατί ο άνθρωπος δεν δίνει τις αληθινές διαστάσεις του άλλου και της σχέσης. Μετά από αυτό θα έρθει η απογοήτευση, η απελπισία, οι εσωτερικές συγκρούσεις και η εναλλαγή των ερωτικών συντρόφων, θεωρώντας πως αυτό που είχες δεν ήταν αυτό που προσδοκούσες, άρα κάτι άλλο πρέπει να βρεις, για να σωθείς.
- Ο άλλος είναι η ζωή μας, με την έννοια ότι μέσα από αυτόν μας αποκαλύπτεται ο Θεός. Όταν όμως ψυχολογικά ορίζουμε τον άλλον ως τη ζωή μας, αυτόνομα και ξέχωρα από τον Θεό, τότε αποδίδουμε στον άλλον αυτό που ο Θεός έχει και τον θέτουμε αντί του Θεού. Και τότε ο άλλος μπλοκάρεται, λόγω της τεράστιας ευθύνης να τρέφει διαρκώς τις δικές μας προσδοκίες.
- Η υπόθεση της σωτηρίας μας είναι ένας προσωπικός-μοναχικός δρόμος που περνάει απαραίτητα από τον άλλον.
- Η ελευθερία μας είναι το μόνο στο οποίο δεν μπορεί να παρέμβει ούτε ο ίδιος ο Θεός.
- Η ανάγκη της απόλυτης εξάρτησης από τον άλλον άνθρωπο είναι αποτέλεσμα της απουσίας του Θεού.
- Ο γονέας να μη βάζει το παιδί του πάνω από τον Χριστό, αλλά να το προσεγγίζει εν Χριστώ. Το εν Χριστώ πλησίασμα ελευθερώνει, δεν παγιδεύει. Αφού το παιδί είναι του Θεού, ας αφήσουμε τον Θεό (που το αγαπά πιο πολύ από τον γονέα) να το κάνει ό,τι Αυτός θέλει. Για να γίνει όμως αυτό χρειάζεται βαθιά πίστη και προσευχή.
- Η εξάρτησή μας από κάποιον κάνει εμάς να μη βλέπουμε ισότιμα τα άλλα πρόσωπα, να κάνουμε διακρίσεις, να κατακρίνουμε, να μη βλέπουμε τίποτα καθαρά.
- Η αληθινή θυσία γεννιέται από το πλήρωμα-περίσσειμα της χαράς της καρδιάς μας.
- Δεν μπορούμε να ενεργούμε πάνω από την πίστη μας.
- Τη μεγαλύτερη μοναξιά την αισθάνεται ο άνθρωπος, όταν αντιληφθεί την ύπαρξή του μπροστά στο μυστήριο του θανάτου. Η αναζήτηση της αλήθειας τότε ανοίγει άλλους ορίζοντες. Επειδή όμως δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι την ανδρεία να κάνουν κάτι τέτοιο, μας

στέλνει ο Θεός τους συνανθρώπους μας, μας στέλνει τον σύντροφο.

- Η ψυχολογική μοναξιά μας είναι καρπός της υπαρξιακής μοναξιάς μας. Ο σύντροφος είναι μια παρηγοριά στην ψυχολογική μοναξιά μας, όχι για να τον χρησιμοποιήσουμε ως ναρκωτικό και να ξεχαστούμε, αλλά για να μας αφυπνίσει-ζωντανέψει αυτή την αίσθηση της υπαρξιακής μοναξιάς και συνοδοιπορώντας να βρούμε την απάντηση και τη λύση.
- Ο έρωτας ο ανθρώπινος είναι μια προτύπωση-πρόγευση του πνευματικού έρωτα, της σχέσης με τον Θεό.
- Ο άνθρωπος μπορεί να εγκλωβιστεί στον ανθρώπινο έρωτα, να τον απολυτοποιήσει και να του γίνει μια μηχανιστική-έμμονη διαδικασία, για να ξεπεράσει το αίσθημα της κατάθλιψης και της αποτυχίας του, ιδιαίτερα της υπαρξιακής. Τότε ο έρωτας από βοηθητικό στοιχείο γίνεται στοιχείο που καθηλώνει τον άνθρωπο.
- Ο έρωτας υπάρχει, για να δώσει στον άνθρωπο μια προωθητική δύναμη προς τον παράδεισο. Είναι μια πρόγευση της χαράς του παραδείσου.
- Αν ο άνθρωπος δεν έχει τη βάση του, τότε αναγκάζεται να βλέπει τον έρωτα ως ένα ναρκωτικό, που του δίνει έναν ψεύτικο παράδεισο.
- Όσο πιο καταθλιπτικός και στρεσαρισμένος υπαρξιακά είναι ένας άνθρωπος και όσο πιο αποτυχημένος νιώθει, τόσο μεγαλύτερη ανάγκη από εξαρτήσεις έχει και τόσο πιο φιλήδονος είναι.
- Οι επιθυμίες του ανθρώπου δεν ελέγχονται εύκολα. Ο ένας τρόπος ελέγχου των επιθυμιών είναι η απώθηση. Σπάνια όμως ο άνθρωπος καταφέρνει να απωθήσει τις επιθυμίες του. Ο άλλος τρόπος ελέγχου των επιθυμιών είναι η μετουσίωση-μεταμόρφωσή τους, ώστε αυτές να έχουν ένα άλλο περιεχόμενο, που να αναπαύουν τον άνθρωπο.
- Η δύναμη της αγάπης είναι που σε κάνει να σέβεσαι τον άλλον και να περιορίζεις τις επιθυμίες σου, επειδή δεν είναι ώριμες να εκδηλωθούν και δεν είναι κατάλληλος ο καιρός.
- Όταν η Εκκλησία αποκλείει στον άνθρωπο την ικανοποίηση μιας επιθυμίας, είναι γιατί πέρα από τα άλλα τον παιδαγωγεί να βρει έναν άλλον τρόπο ικανοποίησης της επιθυμίας, με τον οποίο επιτυγχάνεται η ωρίμανση του προσώπου του.
- Αν αγαπάς τον άλλον, μπορείς και ελέγχεις τις επιθυμίες σου. Αν αγαπάς τις επιθυμίες σου πάνω από τον άλλον, δεν ελέγχεις τις επιθυμίες σου.
- Αυτό που γεννά την επικυριαρχία έναντι των επιθυμιών είναι η αγάπη και ο σεβασμός του προσώπου.
- Ο βαθμός της εγκράτειάς μου έναντι των επιθυμιών μου μαρτυρεί και την ποιότητα της αγάπης και του σεβασμού έναντι του προσώπου του άλλου.
- Με την εγκράτεια έναντι των επιθυμιών ελέγχεται η δύναμη της αγάπης, το φιλότιμο και η τιμή για το πρόσωπο του άλλου ανθρώπου.
- Η αγάπη για τον Θεό, η προσδοκία της χάριτος του Θεού είναι που γεννά τη δύναμη, για να αγωνιστούμε.

- Η άσκηση η ορθόδοξη είναι αυτή που μας οδηγεί στο σταύρωμα του ιδίου μεταπτωτικού φίλαυτου θελήματος, για να υπάρξει ο χώρος και η δυνατότητα να μας γίνει ορατό το πρόσωπο του Θεού.
- Το ζητούμενο της άσκησης δεν είναι η αυτοθέωσή μας, αλλά η συμμετοχή μας στη χάρη του Θεού, η εύρεση του προσώπου του Χριστού.
- Το γεγονός που μου συμβαίνει είναι η ευκαιρία που μου δίνει ο Χριστός να είμαι κοντά Του.
- Ο Θεός δεν ανακαλύπτεται, αλλά αποκαλύπτεται. Οι δυνατότητες της φιλοσοφίας είναι η περιγραφή των αποκαλύψεων του Θεού και η ενεργοποίηση της διάθεσης του ανθρώπου στην αναζήτηση της αποκάλυψης του Θεού. Το λάθος της φιλοσοφίας θα είναι αν υπερεκτιμήσει τις δυνατότητές της και αν θεωρήσει ότι θα ανακαλύψει τον Θεό.

#### **14-11-2006 Ο ναρκισσισμός, το μεγαλύτερο εμπόδιο στη σύναψη μιας σχέσης**

- Όταν ταυτιζόμαστε με το αγαπώμενο πρόσωπο, δεν μπορούμε να λειτουργήσουμε θεραπευτικά γι' αυτό. Χρειάζεται να έχουμε κάποια απόσταση.
- Το μεγαλύτερο εμπόδιο στην επικοινωνία και στη δυνατότητα σύναψης σχέσης είναι ο ναρκισσισμός μας, είναι η ψευδαίσθηση της δύναμής μας.
- Το χαρακτηριστικό του ναρκισσισμού είναι το ότι ο άνθρωπος απασχολείται τόσο πολύ με τον εαυτό του (τις ανάγκες του, τους πόθους του, τους υπολογισμούς του), ώστε δεν μπορεί να δει κανέναν άλλον και τίποτα άλλο.
- Ο ναρκισσισμός είναι η βασικότερη εκδήλωση της πτώσης του ανθρώπου, η βασικότερη εκδήλωση της αυτονόμησης του ανθρώπου από τον Θεό.
- Η έπαρση είναι ο εκ δεξιών πειρασμός, δηλαδή η σιγουριά του ανθρώπου για τις δυνατότητές του έξω από τη χάρη του Θεού.
- Η ενατένιση στο παρελθόν μας μοιραία καταλήγει στη θανατηφόρα ακινησία, που είναι ο εξ αριστερών πειρασμός.
- Η ταπείνωση είναι η επάνοδος του ανθρώπου στην οικεία δόξα-αξία που του έδωσε ο Θεός.
- Ο γάμος είναι το εργαστήριο της ταπείνωσης, δηλαδή της αυτογνωσίας.
- Αυτό που συνδέει τον άνθρωπο με έναν άλλον είναι το Πνεύμα του Θεού, όχι το πνεύμα της δικής του συναισθηματικής ικανότητας.
- Η αυτονόμηση από τον Θεό κάνει τον άνθρωπο να θεωρεί τον συνάνθρωπό του αντίπαλο και κατά συνέπεια οδηγεί στον χωρισμό από τον συνάνθρωπο.
- Στην παραβολή του ασώτου ο μεγαλύτερος γιος ναρκισσεύεται για την ηθική του ανωτερότητα και γίνεται ανίκανος να κοινωνήσει της χαράς της οικογένειας για την επιστροφή του ασώτου υιού.
- Είναι πολύ σημαντικό για την επικοινωνία το να ξέρουμε να ακούμε.

- Να μη φοβόμαστε να εκτεθούμε. Να μη φοβόμαστε να εξωτερικεύσουμε τα συναισθήματά μας.
- Να μελετήσουμε τον εαυτό μας. Όταν αυτό που θα θέλαμε να είμαστε δεν ταυτίζεται με αυτό που είμαστε, τότε γεμίζουμε με άγχος και εσωτερικές συγκρούσεις.
- Σε μια σχέση η επιθετικότητα του ενός έναντι του άλλου και η απόδοση ευθυνών στον άλλον για τη δυσλειτουργία της σχέσης συχνά γίνεται, για να δικαιολογηθεί ο ίδιος και για να καλύψει την προσωπική του ενοχή.
- Τα πραγματικά κίνητρα των ενεργειών μας είναι κρυμμένα και δυσκολευόμαστε να τα αποκωδικοποιήσουμε. Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε αυτά τα κίνητρα.
- Όταν εμείς οι ίδιοι δεν γνωρίζουμε τα κίνητρα των πράξεών μας, πώς μπορούμε να έχουμε ορθή κρίση για τον άλλον; Να γιατί η κατάκριση είναι μια τεράστια ανοησία.
- Συνήθως προσπαθούμε με διάφορα προσχήματα να ξεπεράσουμε το άγχος και την ενοχή μας, επειδή αδυνατούμε να αντιμετωπίσουμε την πραγματικότητα του εαυτού μας.
- Η γυναίκα μπερδεύει την αγάπη και τον έρωτα προς τον σύντροφό της με τα μητρικά αισθήματα. Αυτό είναι μια ψυχοπαθολογική κατάσταση που γεννά εξαρτήσεις και δεν συμβάλλει στην ανάπτυξη της σχέσης.
- Μέσα στον γάμο, όπως και σε κάθε σχέση που αισθανόμαστε τον άλλον ως απειλή μας, ο ναρκισσισμός βγαίνει στην επιφάνεια. Στις άλλες (επιπόλαιες) σχέσεις μάλλον τρέφεται ο ναρκισσισμός.
- Δεν μπορείς να γνωρίζεις ποιος πραγματικά είναι ο άλλος, αν η σχέση σου μαζί του δεν έχει προσωπικό κόστος για σένα.
- Άνθρωπος που δεν έμαθε να θυσιάζεται δεν μπορεί να είναι ερωτικός άνθρωπος.
- Ο γάμος δεν σκοτώνει τον έρωτα. Ο γάμος σκοτώνει τον ναρκισσισμό, που έχει μπερδευτεί με τον έρωτα.
- Όταν είμαστε ερωτευμένοι, συνήθως είμαστε ερωτευμένοι όχι με αυτό που πραγματικά είναι ο άλλος, αλλά με αυτό που θα θέλαμε να είναι. Αυτό όμως καταδυναστεύει τη σχέση.
- Όταν, ενώ έχουμε κάποια σχέση, νιώθουμε ότι θα μας ταίριαζε κάτι καλύτερο, τότε υποσκάπτουμε τη σχέση, παραμελούμε τον σύντροφο και προβάλλουμε εμπόδια στην επικοινωνία.
- Συχνά το όραμα μιας ιδεώδους συζυγικής σχέσης καλύπτει μέρα-νύχτα τον ορίζοντα στη σχέση, με αποτέλεσμα να χάνονται απλές καθημερινές ευκαιρίες επικοινωνίας. Το όραμα μιας ιδεώδους σχέσης είναι εμπόδιο για την ανάπτυξη της σχέσης.
- Εκτιμούμε τους ανθρώπους που τρέφουν τον ναρκισσισμό μας κι αυτό είναι το πρόβλημά μας.
- Η φαντασίωσή μας περί ιδεώδους κοινωνίας ή κοινότητας ή συζυγίας ή φιλίας αποτελεί εμπόδιο στο να χτίσουμε την οποιαδήποτε σχέση. Η ζωή μας είναι πολλαπλές ευκαιρίες σχέσεων, με όφελός μας την κατανόηση του εαυτού μας και τη μετάνοια.

- Η ιδεώδης κοινότητα είναι το σύνολο των τραυματισμένων ανθρώπων που καταθέτουν τα τραύματά τους στο έλεος του Θεού και ελπίζουν σε Αυτόν.
- Η αγάπη και το έλεος του Θεού θεμελιώνουν την κοινότητα.
- Το πρόβλημά μας είναι ότι δεν πιστεύουμε στη δύναμη της μετάνοιας.
- Είναι βλασφημία προς τον Θεό όταν δεν ελπίζουμε στην αλλαγή των ανθρώπων και όταν τους κατατάσσουμε άλλους στη μια κατηγορία και άλλους στην άλλη.
- Ο γάμος είναι ένα σχολείο, όπου μαθαίνουμε να μπαίνουμε στη θέση του άλλου και να εκτιμούμε τον άλλον, να βλέπουμε την προσωπική του αξία.
- Το ζητούμενο στον γάμο δεν είναι ποιος έχει δίκαιο, αλλά ποιος εργάζεται περισσότερο για την ενότητα και ποιος πλεονάζει σε ωριμότητα, δηλαδή σε αγάπη.
- Αν ξεζουμίσουμε τον έρωτα μέσα στην ορθόδοξη παράδοση για να βρούμε την ουσία του, θα βρούμε την Παρθένο-Παναγία, που βγήκε από τον εαυτό της και διακόνησε τον κάθε άνθρωπο. Αν ξεζουμίσουμε τον έρωτα στην κοσμική του έκφραση, θα βγάλουμε ένα προφυλακτικό.
- Ένα είναι το φάρμακο για τον ναρκισσισμό μας, η μετάνοια.

#### **21-11-2006 Το πώς σχετιζόμαστε με τους άλλους αποκαλύπτει την πραγματικότητά μας**

- Η κατάκριση είναι μια μορφή επιθετικότητας. Προσπαθούμε να κρύψουμε τη μειονεξία μας προβάλλοντας το λάθος του άλλου.
- Οι σχέσεις μας αποτυπώνουν την πνευματική-προσωπική μας κατάσταση.
- Αν καθρεφτιστούμε στις σχέσεις, θα δούμε καλύτερα τον εαυτό μας. Να το κάνουμε αυτό όχι για να βαθμολογήσουμε τον εαυτό μας, αλλά για να βρούμε προσανατολισμό ζωής.
- Την Εκκλησία την ενδιαφέρει λιγότερο η εκδήλωση της αμαρτίας και περισσότερο η ρίζα-αιτία της αμαρτίας.
- Καθοριστική της προσωπικής ανάπτυξης-εξέλιξης του ανθρώπου είναι η χρονική περίοδος από τη βρεφική ηλικία έως και την εφηβεία.
- Δεν υπάρχει μεγαλύτερη αμαρτία από την απόγνωση. Η απόγνωση κρύβει έπαρση και άρνηση των καρπών της σταυρικής θυσίας του Χριστού.
- Όταν ζητώ τη θεραπεία μου, οφείλω (είναι ευθύνη μου) να γνωρίζω την ασθένειά μου. Η θεραπεία της ασθένειάς μου δεν είναι δική μου ευθύνη, αλλά του Θεού.
- Η ποιότητα της σύνδεσης του παιδιού κατά τη βρεφική ηλικία (έως 3 ετών) με τους γονείς του καθορίζει πολύ σημαντικά πράγματα, που θα εκφραστούν αργότερα στη σχέση και στον γάμο. Στη διαδικασία της σύνδεσης δημιουργείται στο παιδί η αίσθηση του στερεού εδάφους, της ασφάλειας. Έχει πολύ μεγάλη σημασία η εμπειρία που λαμβάνει το παιδί από τους γονείς του. Τότε, εφόσον το παιδί εισπράττει αληθινή αγάπη, μαθαίνει κι αυτό να αγαπά αληθινά.
- Είναι πολύ αφελές να θεωρεί κανείς ότι η αιτία της κατάντιας του είναι ο σύντροφός του.

Ο σύντροφός μας δεν καθορίζει την εσωτερική μας κατάσταση. Αυτή διαμορφώθηκε από πολύ πιο πριν και οφείλουμε να βρούμε το γιατί και το πώς μπορεί να θεραπευτεί.

- Η εικόνα των γονέων στα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού, δηλαδή αν οι γονείς ήταν αξιόπιστα πρόσωπα ή όχι, εσωτερικεύεται στην ψυχή του παιδιού και καθορίζει την κατοπινή του κατάσταση. Καθορίζει αν το παιδί θα εμπιστεύεται ή θα είναι καχύποπτο και αν θα αποφεύγει τις εξαρτήσεις ή θα πέφτει σε αυτές. Βέβαια, αυτή η εικόνα των γονέων του στα πρώτα χρόνια της ζωής του δεν καταργεί την προσωπική ευθύνη του ανθρώπου.
- Η καχυποψία βγάζει άμυνα και η άμυνα βγάζει επίθεση.
- Όταν ο γονιός προσκολλάται υπερβολικά στο παιδί, αυτό που εισπράττει το παιδί είναι άγχος και ότι ο φύλακάς του (ο γονιός του) είναι αδύναμος. Το παιδί προσκολλάται τότε κι αυτό στον γονιό και μαθαίνει στη ζωή του την προσκόλληση και την εξάρτηση.
- Η χριστιανική αγάπη έχει αέρα ελευθερίας. Δεν έχει πνιγερή ατμόσφαιρα.
- Ο Θεός μάς θέλει άνετους, απλούς και φυσικούς. Αν δεν είμαστε τέτοιοι, δεν λειτουργεί η προσευχή.
- Το παιδί μας δεν είναι προέκταση του εαυτού μας.
- Ο σύντροφός μας δεν είναι προέκταση του εαυτού μας. Αν θεωρούμε τον σύντρόφό μας προέκταση του εαυτού μας, τότε η σχέση μας είναι αυνανιστική.
- Το χαρακτηριστικό της παιδικής ηλικίας (μετά τη βρεφική) είναι η κοινωνικοποίηση. Ο ψυχικός κόσμος του ενός παιδιού πλησιάζει τον ψυχικό κόσμο του άλλου παιδιού. Μπαίνουν κανόνες στις σχέσεις μεταξύ των παιδιών και αρχίζει να αναπτύσσεται ο σεβασμός των ορίων. Το παιδί μαθαίνει κάτι πολύ σημαντικό, το μοίρασμα. Όλα αυτά, εφόσον υπάρχουν, θα περάσουν κατόπιν και στη σχέση.
- Κοινωνικότητα δεν είναι οι καλοί τρόποι συμπεριφοράς, αλλά το μοίρασμα και η αμοιβαιότητα. Είναι το να μπαίνει ο ένας στη θέση του άλλου.
- Οι καλοί τρόποι συμπεριφοράς κάποιες φορές είναι η οχύρωσή μας, γιατί είμαστε ανάπηροι στο να μοιραζόμαστε τη ζωή μας με τον άλλον. Οχυρωνόμαστε πίσω από αυτούς, για να μη φανεί αυτή η αναπηρία μας.
- Οι άνδρες συνήθως φοβούνται να ομολογήσουν ότι απέτυχαν.
- Στην εφηβεία το παιδί έχει να εμπεδώσει την ταυτότητα του φύλου του και να αποδεχθεί το σώμα του. Αυτά είναι καθοριστικά για την κατοπινή ερωτική ζωή του.
- Στην εφηβεία διαμορφώνεται η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας, διαμορφώνεται η αυτοεκτίμησή μας.
- Η αυτοεκτίμηση είναι το αντίθετο του ναρκισσισμού.
- Ο ναρκισσισμός κρύβει υπερηφάνεια και μειονεξία.
- Η μειονεξία μας είναι η έκπτωση της χάρης, της δόξας και του ελέους του Θεού.
- Η αυτοεκτίμηση είναι η γνώση των δώρων που μου χάρισε ο Θεός.
- Το ισχυρότερο όπλο του ανθρώπου είναι η αγάπη του Θεού.

- Δεν εμπιστεύεσαι τους ανθρώπους; Αν μάθεις να εμπιστεύεσαι τον Θεό, θα ξεπεράσεις αυτή τη δυσκολία.
- Είσαι εξαρτημένος από τους ανθρώπους και τους θεοποιείς; Αν βρεις ποιος είναι ο αληθινός Θεός, θα δεις ότι αυτοί είναι εικόνες Του και θα δώσεις την τιμή και την αξία που τους πρέπει, με μια διάθεση ισοτιμίας-διάκρισης.
- Να μη ζητήσουμε από τον Θεό να μας διορθώσει τον χαρακτήρα, γιατί δεν είναι ούτε ο υπηρέτης μας ούτε ο ψυχιάτρός μας. Να ζητήσουμε από τον Θεό να μας δώσει-εμπνεύσει τη ζωή κι αν εμείς παθιαστούμε με τη ζωή, τότε θα διορθωθεί κι ο χαρακτήρας μας.
- Άνθρωπος που δεν έχει αλλοιωθεί από την αγάπη του Θεού δεν μπορεί να κατανοεί, να αγαπά και να συγχωρεί τον άλλον. Δεν μπορεί να έχει σχέση.

### **28-11-2006 Η εσωτερική μας κατάσταση και η θεραπευτική δύναμη του λόγου**

- Οι ενέργειές μας μαρτυρούν την εσωτερική μας κατάσταση και η εσωτερική μας κατάσταση καθορίζει τις ενέργειές μας.
- Η πράξη που αποτελεί τη διαρκή προσωπική μας κρίση είναι η προσευχή. Στην προσευχή διαρκώς κρινόμαστε.
- Ο έλεγχος της αμαρτίας στην Εκκλησία παραπέμπει στη ρίζα της αμαρτίας, ώστε να θεραπευτεί το ανθρώπινο πρόσωπο.
- Η συνεχής προσβολή της ψυχής από τη θλίψη και από την αμαρτία οδηγεί στην ακηδία, που είναι η αρρώστια μας.
- Η ακηδία είναι παράλυση της ψυχής και έκλυση του νου, οκνηρία, αδιαφορία προς την άσκηση.
- Η ορθόδοξη άσκηση είναι η σύνδεση της ζωής μας με τον Χριστό, η σύνδεση του προσωρινού με το αιώνιο. Είναι ένας διαρκής αγώνας χριστοποίησης της ζωής μας.
- Ο πρώτος κλάδος της ακηδίας είναι η πολυλογία.
- Δεν μπορούμε να βγούμε από το πνεύμα της ακηδίας παρά μόνο με τη μελέτη των θείων λόγων.
- Οι θείοι λόγοι είναι συνεχείς αποκαλύψεις του προσώπου του Χριστού. Προϋπόθεση όμως αυτών είναι η χάρη του Θεού. Η χάρη του Θεού ελκύεται διά της προσευχής.
- Η προσευχή είναι εκζήτηση-επιπόθηση του Θεού.
- Για να καρποφορήσει η προσευχή, χρειάζεται το ασκητικό φρόνημα, που εκφράζεται κυρίως με τη μετάνοια.
- Η μετάνοια είναι απέκδυση της δικής μας δύναμης, για να ενδυθούμε τη δύναμη του Θεού.
- Η προσευχή είναι αναφορά της ύπαρξής μας στον Χριστό.
- Η πρώτη που καταδικάζει τις αμαρτίες μας είναι η συνείδησή μας κι αυτό κυρίως συμβαίνει, γιατί η αμαρτία δεν είναι ο φυσικός τρόπος της ζωής μας.

- Η αμαρτία διαστρέφει τον λόγο της ύπαρξής μας και τη φύση μας. Δεν είμαστε φτιαγμένοι για την αμαρτία. Είμαστε φτιαγμένοι για τον Θεό.
- Η αμαρτία είναι απώλεια της αρχοντίας της ψυχής.
- Η αμαρτία σκοτίζει τον νου του ανθρώπου, οπότε ο άνθρωπος χάνει τη διάκριση.
- Κατά την προσευχή δεν υπάρχει κανένας καλός λογισμός. Όλοι είναι κακοί.
- Όταν ζητάς από τον Θεό σπουδαία πράγματα, δεν σου δίνει τίποτα. Όταν δεν ζητάς τίποτα, σου τα δίνει όλα.
- Ο τρόπος που αντικρίζω τον συνάνθρωπό μου (με περιφρόνηση ή με τιμή-σεβασμό), καθορίζει αν ζω την κόλαση ή αν ζω το αιώνιο.
- Οι συνάνθρωποί μου είναι συνεχείς προκλήσεις αποδοχής ή άρνησης της αιωνιότητας.
- Ο ορθόδοξος πρώτα διαλύεται-συντρίβεται στην άσκηση, φωτίζεται από τη χάρη του Θεού και μετά μπορεί να μιλήσει ή να ασκήσει κοινωνικό έργο.
- Ο χριστιανισμός οφείλει να πλάσει ανθρώπους παθιάρηδες με τη ζωή, με την αλήθεια, με τον Χριστό.
- Μια εκτροπή της Ορθοδοξίας είναι η ιδεολογικοποίησή της.
- Όταν ο άνθρωπος δεν συντρίβεται και η προσευχή του δεν είναι οικουμενικό γεγονός, ζει το ψέμα.
- Η αμαρτία μάς εμποδίζει να αγωνισθούμε και κατά συνέπεια μας εμποδίζει να αισθανθούμε την αγάπη του Θεού.
- Η αγάπη του Θεού δίνεται σε όλους, αλλά δεν την αναγνωρίζουν όλοι.
- Η προσευχή είναι το άνοιγμα των οφθαλμών μας, για να μπορούμε να δούμε ότι ο Θεός είναι αγάπη.
- Όταν ο άνθρωπος τεμπελιάζει και δεν είναι σε ανοιχτή γραμμή με τον Θεό, του φαίνεται σκληρός ο Θεός, γιατί δεν λαμβάνει τη χάρη Του και την αγάπη Του.
- Να αγαπήσουμε τον αδελφό μας, όπως τον εαυτό μας. Όχι παραπάνω.
- Αν θέλεις να δώσεις αγάπη, δώσε πρώτα στον εαυτό σου.
- Την άρρωστη ψυχή μας ποιος θα τη φροντίσει, αν εμείς οι ίδιοι δεν αποφασίσουμε να τη φροντίσουμε;
- Αν δεν φροντίζουμε την ψυχή μας, τότε η φροντίδα που δίνουμε στους άλλους δεν είναι αληθινή, αλλά είναι το ψυχολογικό μας σπορ.
- Η προσευχή μας είναι η ώρα της προσωπικής μας κρίσης.
- Η ποιότητα της προσευχής μας είναι αυτή που δείχνει αν είμαστε στον παράδεισο ή στην κόλαση από τώρα.
- Στην προσευχή έχουμε απέναντί μας τον Θεό, όπως θα Τον έχουμε και στον μέλλοντα αιώνα.
- Η αιώνια ζωή έχει ήδη ξεκινήσει για τον καθένα μας.
- Τον νεκρό νου μπορεί να τον ζωντανέψει μια ανδρεία ψυχή.

- Η μνήμη του θανάτου είναι αφορμή ζωντανέματος.
- Είναι πολύ σημαντικό ο άνθρωπος να βρει το μέτρο των σωματικών και ψυχικών του αντοχών και να το σεβαστεί, γιατί αλλιώς θα τον εκδικηθούν. Επίσης, ο υπερβολικός σωματικός και ψυχικός κόπος αφαιρεί από τον άνθρωπο τη δυνατότητα της προσευχής.
- Αν μάθουμε να προσευχόμαστε, τότε και η εργασία μας μπορεί να γίνει προσευχή.
- Αυτό που έχει ανάγκη θεραπείας είναι η προαίρεσή μας.
- Είναι σημαντικό να απαρνηθούμε το πνεύμα της ακηδίας και του νυσταγμού και να ζωντανέψουμε. Είναι σημαντικό δηλαδή να έχουμε ανδρείο φρόνημα.
- Ο λόγος του Θεού έχει μεγάλη αξία, γιατί: α) έχει διαχρονικότητα, β) έχει την ίδια αξία για τον κάθε άνθρωπο και γ) δεν κοινοποιεί τα αμαρτήματα των ανθρώπων.
- Η αμαρτία (ή το κακό) που δημοσιοποιείται αποθρασύνεται. Ο άνθρωπος που αμάρτησε έχει την παρηγοριά ότι η αμαρτία του δεν έγινε γνωστή στους άλλους και δεν έγινε ρεζίλι. Αυτό και η συνείδησή του θα τον βοηθήσουν να θεραπευτεί. Αν όμως η αμαρτία του ανθρώπου δημοσιοποιηθεί, αυτός αποθρασύνεται και γίνεται χειρότερος ή, αν είναι πολύ ευαίσθητος, απογοητεύεται.
- Δεν είναι κακός ο πλούτος, αλλά η κακή χρήση του πλούτου. Δεν είναι καλή η φτώχεια, αλλά η καλή χρήση της φτώχειας.
- Καλά εκ φύσεως: η ευσέβεια και η αρετή. Κακά εκ φύσεως: η ασέβεια και η πονηριά. Ούτε καλά ούτε κακά εκ φύσεως: ο πλούτος και η φτώχεια.
- Τα περισσότερα πράγματα δεν είναι εκ φύσεως ούτε καλά ούτε κακά. Αυτό που τα κάνει καλά ή κακά είναι η πρόθεση-προαίρεσή μας, δηλαδή είναι η διάθεση της καρδιάς μας.

#### **05-12-2006 Η μη δημοσιοποίηση των αμαρτημάτων θεραπεύει**

- Όταν γνωρίζουμε την αμαρτία κάποιου και τον συμβουλευόμαστε, να είμαστε εχέμυθοι.
- Μέσα από την προσωπική σχέση με τον Θεό και συμπάσχοντας με τον κάθε συνάνθρωπο αντιλαμβανόμαστε τι είναι ωφέλιμο και τι όχι για την κάθε περίπτωση.
- Μέσα από τον λόγο που δεν έχει προσωπικό χαρακτήρα, ώστε να εκθέτει κάποιον, αλλά έχει αναφορά γενική στον έπαινο της αρετής και στην κατάκριση της κακίας, μπορεί ο καθένας από τους ακροατές να λάβει την ωφέλεια σύμφωνα με τη δική του διάθεση. Αν επαινείται μια αρετή και κάποιος ισχυρίζεται ότι την έχει, δεν θα υπερηφανευτεί τόσο, εφόσον η αρετή του δεν είναι γνωστοποιημένη. Αν ελέγχεται μία κακία και κάποιος την έχει, μπορεί μέσα από τον έλεγχο της συνείδησής του να διορθωθεί, εφόσον η κακία του δεν είναι γνωστοποιημένη.
- "Προστασία" του Θεού είναι η προστασία του ανθρώπου. Είναι οι δυνατότητες που δίνονται στον κάθε άνθρωπο να πάρει ελπίδες σωτηρίας. Χρειάζεται όμως να βρούμε τον τρόπο να ενεργοποιήσουμε στον άνθρωπο το φιλότημο, τη συνείδηση, γνωρίζοντας ότι δεν ισχύουν τα ίδια για όλους. Για να έχουμε αποτέλεσμα, για να ενεργοποιήσουμε τη συνείδηση

του ανθρώπου σε μια κατεύθυνση μετάνοιας, χρειάζεται προηγουμένως εμείς να δεχτούμε αυτό το ήθος.

- Είναι χαρακτηριστικό του ανθρώπου που βρίσκεται σε κατάσταση πτώσης, όταν ελέγχεται, να υψώνει τις άμυνές του, να αντιδρά και να μην αποδέχεται αυτό που του λέγεται.
- Όταν σεβόμαστε την ψυχή μας και είμαστε ευαισθητοποιημένοι για την προσωπική μας πορεία και για την ευθύνη μας έναντι του εαυτού μας, τότε μας γεννιέται και η διάθεση συμπάθειας και η δυνατότητα ενεργοποίησης του άλλου ανθρώπου.
- Όσο περισσότερο ώριμοι είμαστε, τόσο περισσότερο να εκθέτουμε τον εαυτό μας.
- Τους δικούς μας "εμετούς" να μην τους δημοσιοποιούμε σε μια διαδικασία δήθεν ειλικρίνειας. Ειλικρινής να είναι η μετάνοιά μας. Η βαθιά μετάνοια θα μας δώσει και τη δυνατότητα διάκρισης πώς θα φερθούμε και πόσα θα πούμε.
- Η δημοσιοποίηση του κακού, που φαινομενικά προστατεύει το ηθικό μέτρο της κοινωνίας, είναι μία απάτη για δύο λόγους: α) Γιατί η προβολή του κακού με την πρόφαση της διόρθωσής του χαμηλώνει τον πήχη στις συνειδήσεις των ανθρώπων και βαθμιαία αλλοιώνει τις συνειδήσεις ("αφού το έκανε αυτός, ας το κάνω κι εγώ λίγο"). β) Γιατί το κακό προβάλλεται τόσο πολύ, που ο άνθρωπος διερωτάται "πού είναι ο Χριστός, μόνο ο αντίχριστος κυριαρχεί;" και απογοητεύεται, εξαντλείται και χάνει την εσωτερική ειρήνη και τη δυνατότητα προσευχής.
- Το ζητούμενο είναι να δοθούν οι δυνατότητες σωτηρίας του ανθρώπου και να διαμορφωθεί ένα ήθος και μία αγωγή.
- Να ελέγχεται το κακό και όχι ο συγκεκριμένος άνθρωπος που το διέπραξε.
- Συνήθεια του διαβόλου είναι να παρουσιάζει στον άνθρωπο τον Θεό πριν από την αμαρτία ως φιλόανθρωπο και μετά την αμαρτία ως αυστηρό κριτή.
- Όταν αντιληφθούμε πως ένας συνάνθρωπός μας έκανε κάτι κακό, ας πάμε να του μιλήσουμε ιδιαιτέρως. Αν δεν διορθωθεί, ας πάρουμε και άλλους δύο ανθρώπους ως μάρτυρες. Αν πάλι δεν διορθωθεί, ας αναφέρουμε το γεγονός στην Εκκλησία.
- Να μην ασχολούμαστε με τα σφάλματα των άλλων. Να βλέπουμε τον εαυτό μας και να ομολογούμε τα δικά μας σφάλματα ενώπιον του Θεού ή και ενώπιον κάποιων ανθρώπων, αν πιστεύουμε ότι αυτό θα φέρει την ισορροπία.
- Οι άνθρωποι που σηκώνουν τη σημαία του ηθικού τιμητή (σωτήρα του κόσμου) είναι μεμφίμοιροι και δεν έχουν χαρά μέσα τους. Όταν ο διάβολος δεν καταφέρει να μας ρίξει με τη ραθυμία, μας βάζει αυτόν τον "ου κατ' επίγνωσιν ζήλο".
- Ένας καρπός της πτώσης μας είναι η έλλειψη υπομονής.
- Στην αρχή της πνευματικής ζωής ο Θεός μάς δίνει τη χάρη Του και μας ενθουσιάζει, για να μας ελκύσει. Μετά αίρει τη χάρη Του, για να δοκιμάσει την ελευθερία μας. Αν τότε επιμένουμε να Τον ζητούμε, η πληγωμένη και ταλαιπωρημένη καρδιά μας γίνεται γόνιμη και

αποκτά βάθος, συναίσθηση, αγάπη.

- Όσο μεγαλύτερη είναι η αγάπη, τόσο μεγαλύτερος είναι ο πόνος. Και όσο μεγαλύτερος είναι ο πόνος, τόσο βαθύτερη είναι η γνώση.
- Όταν ο Θεός αργεί να μας απαντήσει, προετοιμάζει την καρδιά μας να γίνει γόνιμη γη.
- Όταν ζητάς από τον πνευματικό σου να σου μαρτυρήσει το θέλημα του Θεού ακόπως, μπορεί να σου το μαρτυρήσει, αλλά δεν θα γίνεις ποτέ αληθινός υιός-τέκνο του Θεού. Οφείλουμε να περάσουμε από το καμίνι του πόνου και της αναζήτησης του Θεού.
- Όσο ο άνθρωπος αρνείται τον πόνο ως δυνατότητα γεύσης και αίσθησης του Θεού, είναι ανυποψίαστος για την πνευματική οδό.
- Ανδρείο φρόνημα σημαίνει να έχω χάσει τον Θεό (να ξέρω τα χάλια μου) και να μην απελπίζομαι. Όλοι να μου λένε "πουθενά ο Θεός" κι εγώ να λέω "παρών ο Θεός". Σε αυτή την υπομονή υπάρχει μια βαθιά γνώση του Θεού που δεν έχουμε συνειδητοποιήσει και μας δημιουργούνται όλες οι προϋποθέσεις, ώστε να Τον αναγνωρίσουμε, μόλις φανεί.
- Καρπός της υπερηφάνειας είναι η άγνοια. Υπερηφανεύεται κάποιος, όταν δεν ξέρει ποιος πραγματικά είναι. Πώς μπορεί κάποιος να υπερηφανεύεται, όταν ξέρει ποιος πραγματικά είναι;
- Θέλουμε έναν απλούστατο τρόπο να διαφυλάσσουμε τη χάρη του Θεού; Να καλύπτουμε τις αμαρτίες των ανθρώπων. Να μην έχουμε κανένα λογισμό (γνώμη) για κανέναν. Αυτό είναι ελευθερία και ένδειξη πνευματικής υγείας.
- Αν αντιληφθούμε κάτι που μπορεί να είναι από τον Θεό, να μην το σχολιάσουμε, γιατί θα το χάσουμε.
- Η εμμονή στην επίκληση του ονόματος του Χριστού δεν αφήνει χώρο να εισβάλει λογισμός στην καρδιά μας.
- Η προσευχή με λογισμούς είναι σαν το σβησμένο λυχνάρι που καπνίζει.
- Να αποφεύγουμε να ακούμε κάποιον που κατακρίνει. Αν όμως συμβεί αυτό, ας βοηθήσουμε με έναν θετικό τρόπο να μπει μια θετική σκέψη στον άνθρωπο αυτόν, ώστε να διορθωθεί. Π.χ. να πούμε "αυτός μπορεί να μετανόησε γι' αυτό που έκανε, εγώ μπορεί αύριο να κάνω κάτι χειρότερο και να μη μετανοήσω". Ακόμη, ας ζητήσουμε το έλεος του Θεού και γι' αυτόν και για μας.
- Η γνησιότητα της αγάπης δοκιμάζεται στην πράξη. Ένας άνθρωπος που δεν αναζητά τον Θεό δεν μπορεί να έχει ικανότητα βαθιάς γνώσης της ανθρωπίνης ύπαρξης και, κατά συνέπεια, μόνο επιδερμικά αγαπά. Για να μπορέσουμε να αγαπήσουμε βαθιά τον άλλον άνθρωπο, οφείλουμε να γνωρίσουμε τις διαστάσεις της φύσης του, του προσώπου του. Πώς να τις γνωρίσουμε όμως, όταν δεν έχουμε τον Θεό στην καρδιά μας;
- Η καλοσύνη ενός ανθρώπου, αν δεν τροφοδοτείται από τον Θεό, κάποια στιγμή θα χρεοκοπήσει.
- Αν ο άνθρωπος δεν αγαπά τον Θεό, δεν μπορεί να αγαπήσει βαθιά έναν άλλον άνθρωπο.

Γιατί μόνο εν Χριστώ ο άνθρωπος γνωρίζεται αληθινά κι αυτή η γνώση οδηγεί στην αληθινή αγάπη.

### **12-12-2006 Κανείς δεν μπορεί να μας αδικήσει παρά μόνο ο εαυτός μας**

- Το χαρακτηριστικό της αλήθειας είναι η διαχρονικότητα.
- Κανείς δεν μπορεί να μας αδικήσει παρά μόνο ο εαυτός μας.
- Κανένας δεν μπορεί να βλάψει αυτόν που δεν αδικεί τον εαυτό του.
- Με τη χάρη του Θεού τίποτε δεν είναι ανέφικτο.
- Αν θέλουμε κάποτε να υποψιαστούμε την προσωπική μας ευθύνη, οφείλουμε να δούμε την ουσία των πραγμάτων.
- Αν δεν γίνουμε σαν τα μικρά παιδιά, δεν θα μπούμε στη Βασιλεία των Ουρανών.
- Ο άνθρωπος ο επικεντρωμένος στη δική του έξυπνη ιδέα και στη δική του ερμηνεία της έννοιας της δικαιοσύνης καταδικάζει τον εαυτό του στην πνευματική φτώχεια.
- Η γκρίνια είναι κρυμμένη ενοχή, επειδή αποπροσανατολιστήκαμε-εκτροχιαστήκαμε.
- Υπάρχει ασυμφωνία μεταξύ του ψυχολογικού λόγου και του πνευματικού λόγου. Ο ψυχολογικός λόγος λέει να μη δέχεσαι την αδικία. Ο πνευματικός λόγος λέει ότι κανένας δεν μπορεί να μας αδικήσει παρά μόνο ο εαυτός μας.
- Κανείς δεν μπορεί να μας οδηγήσει στην αμαρτία. Εμείς οι ίδιοι την επιλέγουμε από ραθυμία και έλλειψη πνευματικής εγρήγορσης. Ο άλλος μπορεί να δοκιμάσει τις εσωτερικές μας αντοχές και την εσωτερική μας κατάσταση, αλλά ποτέ δεν είναι υπαίτιος για την αμαρτία μας. Ο λόγος ότι "ο άλλος με παρέσυρε" είναι μια προσβολή της προοπτικής μας να έχουμε αληθινή μετάνοια, της διάθεσής μας να αναλάβουμε εμείς όλη την ευθύνη των πράξεων-αμαρτιών μας. Ο λόγος ότι "ο άλλος με παρέσυρε" μειώνει τη δύναμη της μετάνοιάς μας.
- Η κάθε μας ενέργεια-πράξη δηλώνει την κοσμοθεωρία μας, δηλώνει τι πιστεύουμε.
- Ανάλογα με το τι θεωρούμε ζημιά (π.χ. τη συκοφαντία εναντίον μας) φανερώνεται τι θεωρούμε θησαυρό και αξία στη ζωή μας.
- Να θεωρούμε ζημιά (να θρηνούμε) το ότι δεν έχουμε ελευθερωθεί από τον θάνατο.
- Υπάρχουμε, όχι για να παίρνουμε αγάπη, αλλά για να δίνουμε αγάπη.
- Ο άνθρωπος που ταίριαξε με τον Θεό πώς είναι δυνατόν να μην ταιριάζει με όλους τους ανθρώπους;
- Είμαστε απαίδευτοι, όχι γιατί δεν μορφωθήκαμε, αλλά γιατί δεν φροντίζουμε την καρδιά μας και ψάχνουμε τρόπους να δικαιωθούμε.
- Αληθινή χαρά δεν μπορεί να μας δώσει ο έπαινος των ανθρώπων, αλλά ο έπαινος της πραγματικότητας της καρδιάς μας, ο έπαινος του βιώματός μας.
- Για να ξυπνήσουν τα πνευματικά μας αισθητήρια, είναι απαραίτητο να περάσουμε από τον πόνο. Ο Θεός δεν θέλει τον πόνο. Εξαιτίας όμως της φιλαυτίας μας δεν γίνεται να γευτούμε την αλήθεια και τη χαρά χωρίς τον πόνο.

- Δεν φταίει ο διάβολος για το ότι ο Αδάμ εκδιώχθηκε από τον παράδεισο, αλλά φταίει η απερισκεψία του ίδιου του Αδάμ, που δεν ήταν συνετός και σε εγρήγορση.
- Αυτός που αδικεί κάνει αδικία. Δεν είναι τόσο ότι αδικεί τον άλλον, αλλά ότι αδικεί τον εαυτό του. Στην ουσία δεν μπορεί να αδικήσει τον άλλον, αν ο άλλος είναι σε πνευματική εγρήγορση και σέβεται τον εαυτό του.
- Πολλές φορές ο Θεός αργεί να επιτρέψει την τιμωρία ενός ανθρώπου κι αυτό για να του δώσει τις προϋποθέσεις να μετανοήσει. Όσο ο άνθρωπος το αναβάλλει και συμβιβάζεται με τη συνείδησή του, τόσο περισσότερο θα είναι το κακό που θα του έρθει. Γι' αυτό ας βιαστούμε να μετανοήσουμε. Ας συντριβούμε, για να γλυτώσουμε την οδύνη της τιμωρίας, που μπορεί να μην την αντέξει ο εγωισμός μας.
- Αν μας αφαιρέσουν χρήματα, να σκεφτούμε ότι γυμνοί ήρθαμε στον κόσμο αυτόν και γυμνοί θα φύγουμε.
- Οδύνη δεν είναι το να μας κακολογούν, αλλά το να μας επαινούν.
- Όλη τη γη να τη θεωρούμε ξένη για μας. Έτσι θα τιμούμε περισσότερο και τον χώρο που μας φιλοξενεί.
- Αν πέσουμε σε βαριά ασθένεια, να σκεφτούμε ότι όσο ο εξωτερικός μας άνθρωπος φθείρεται, τόσο ο εσωτερικός ανακαινίζεται ημέρα με την ημέρα.
- Οφείλουμε να προστατεύουμε τα συμφέροντά μας, γιατί με τον τρόπο αυτό προστατεύουμε και τον άνθρωπο που προσπαθεί να μας αδικήσει. Αν αφήσουμε τον εαυτό μας να γίνει αντικείμενο εκμετάλλευσης από τον άλλον: α) ευνοούμε το κακό στον άλλον, β) δείχνουμε ότι δεν σεβόμαστε τον εαυτό μας και γ) δείχνουμε μια άρρωστη (δήθεν πνευματική) διάθεση να γίνουμε σώνει και καλά μάρτυρες. Αν όμως, παρότι εμείς προστατεύουμε τα συμφέροντά μας, συμβεί κάποιος να προσπαθήσει να μας αδικήσει, οφείλουμε να τοποθετηθούμε πνευματικά.
- Όταν ένας άνθρωπος κλέβει κάποιον άλλον, αυτό σημαίνει ότι βάζει τα πράγματα πάνω από το πρόσωπο, ότι αρνείται τη σχέση και επιλέγει τα αντικείμενα, ότι δεν εμπιστεύεται την πρόνοια του Θεού.
- Αυτός που κλέβει αδικείται, γιατί διώχνει από την καρδιά του τον Χριστό και ο αντικείμενος καθορίζει τη ζωή του και τις ενέργειές του.
- Η μόνη πραγματική ζημιά είναι η ζημιά της εσωτερικής μας στάσης, της φιλοσοφίας μας για τη ζωή.
- Ο ζήλος μας να ελέγχουμε και να προβάλλουμε το κακό του άλλου κρύβει δική μας προσωπική έλλειψη.
- Χωρίς την ενότητα δεν μπορεί να υπάρξει η Εκκλησία. Ο Κύριός μας στην προσευχή πριν από το πάθος είπε: «Ίνα πάντες εν ώσι».

### **19-12-2006 Τα Χριστούγεννα και η διαχείριση της χαράς**

- Στοιχεία ισορροπίας και πνευματικής υγείας είναι: α) η αποδοχή της πραγματικότητας-κατάντιας μας και β) ο ορθός τρόπος και η ικανότητα διαχείρισης της χαράς. Αυτά τα δύο στοιχεία συνδέονται μεταξύ τους, αφού το δεύτερο προϋποθέτει το πρώτο.
- Η διαχείριση της χαράς είναι πιο δύσκολο πράγμα από τη διαχείριση της θλίψης.
- Η μελαγχολία των εορτών οφείλεται στο ότι υπάρχει αντίφαση ανάμεσα σε αυτό που πραγματικά ζούμε και στο γεγονός που μαρτυρείται.
- Κόλαση είναι να βλέπουμε τη χαρά και να μη μετέχουμε σε αυτήν.
- Το σύστημα προσπαθεί να δείξει ότι χαίρεται, ότι απολαμβάνει τα γεγονότα. Είναι ενδεικτικό ότι τα φωτάκια των Χριστουγέννων αρχίζουν από την 1<sup>η</sup> του Νοέμβρη. Όλη αυτή η διαδικασία δείχνει τον φόβο του ανθρώπου να δει την πραγματικότητά του και λειτουργεί ως ένα παυσίπονο. Φοβόμαστε την αίσθηση του προσωπικού μας κενού, γι' αυτό παίρνουμε τα παυσίπονά μας και υποκρινόμαστε τους χαρούμενους-ευτυχισμένους. Όλη η ιστορία μας είναι μια προσπάθεια να στήσουμε ένα σκηνικό χαράς, για να μη δούμε τη θλίψη που έχουμε μέσα μας. Μόλις όμως παύσει αυτή η προσπάθεια, βλέπουμε τη γύμνωσή μας.
- Δεν υπάρχει μεγαλύτερη προσβολή της οικονομίας του Θεού, δηλαδή του έργου Του, από τον διεστραμμένο και παραχαραγμένο τρόπο βίωσης του γεγονότος της αγάπης Του.
- Οι γιορτές (π.χ. των Χριστουγέννων) είναι μεγάλη ευλογία, γιατί μας υπενθυμίζουν τον λόγο της ύπαρξής μας, που είναι να μπορούμε να γευόμαστε τη χαρά που δεν δαπανάται, δεν καταναλώνεται, και να μπορούμε να μετέχουμε στο ανέσπερο φως.
- Ο αληθινός-πνευματικός πόνος δεν είναι ατομικός, αλλά οικουμενικός.
- Να ελέγχουμε αν η χαρά είναι αληθινή, αν δηλαδή έχει διάρκεια ή αν είναι ένα εφήμερο γεγονός, που η συνέχειά του είναι ο θάνατος.
- Για την απουσία της χαράς από μέσα μας μόνο εμείς οι ίδιοι φταίμε. Τελικά αυτή η απουσία της χαράς, που φέρνει μελαγχολία, οδηγεί τον άνθρωπο στην αμαρτία.
- Μια ερωτική σχέση είναι αμαρτία, όταν έχουμε την προσδοκία ότι εκεί θα βρούμε τη χαρά μας. Αλλού οφείλουμε να ψάξουμε, για να βρούμε τη χαρά μας.
- Ο Χριστός ήρθε με αυτή τη συγκατάβαση και με αυτόν τον τρόπο, για να ελπίσει και ο πιο σκοτισμένος άνθρωπος.
- Μια ένδειξη πνευματικής ένδειας είναι ότι έχει περιθωριοποιηθεί (σχεδόν έχει καταργηθεί) η παιδεία της σοφίας και κυριαρχεί η παιδεία της οικονομίας, η παιδεία των αριθμών. Ο άνθρωπος δεν σκέφτεται βαθιά-πνευματικά, αλλά σκέφτεται σε επίπεδο πλαίσιο. Ο πολιτισμός μας έχασε την έννοια της σοφίας.
- Τα πάθη δεν τα νικάμε απωθώντας τα και πολεμώντας τα, αλλά ενεργοποιώντας και προσανατολίζοντας την επιθυμία μας προς την αληθινή χαρά.
- Να είμαστε αχόρταγοι για την αλήθεια, δηλαδή να είμαστε αχόρταγοι για τον Χριστό.
- Όσο νεκρώνεται ο σαρκικός άνθρωπος, τόσο ζωντανεύει ο πνευματικός μουσικά.

- Ο κάθε άγιος είναι μια ζωντανή παρουσία του Θεού και μια απόδειξη ότι ο Θεός είναι πατέρας όλων των ανθρώπων.
- Αυτό που έχει ανάγκη ο κόσμος δεν είναι να ακούσει λόγια, ώστε να τον πείσουμε, αλλά να αισθανθεί τι γευόμαστε-ζούμε. Κι αυτό θα φανεί από τους καρπούς μας, την αγάπη μας, την αγωγή μας, την άνεσή μας, την απλότητά μας, την έλλειψη του φόβου μας μη χαθεί η πίστη μας. Ο ίδιος ο Θεός έδωσε το παράδειγμα: κατέβηκε στη γη για να συναντήσει την πόρνη φύση μας, ώστε να την καταστήσει παρθένο.
- Το μέτρο της αλήθειας μας δεν εξαρτάται τόσο από τα λόγια μας, αλλά κυρίως από το πόσο ζούμε τη χαρά. Άνθρωπος χωρίς χαρά είναι και χωρίς Θεό και χωρίς αλήθεια.
- Αυτό που έχει ανάγκη ο κόσμος είναι να δει ότι είμαστε ζωντανοί, ότι υπάρχουμε. Όταν προσεγγίζουμε καχύποπτα τους ανθρώπους, δεν έχουμε ζωή αλλά θάνατο.
- Ο Θεός δεν είναι κριτής αλλά γιατρός. Αυτό και μόνο να συνειδητοποιήσουμε, να το δουλέψουμε και να το πιστέψουμε, ο αγώνας μας δεν θα είναι δυναστεία, αλλά ελευθερία.
- Γνώρισμα του εραστή είναι το να μην απαιτήσει ευθύνες για τα αμαρτήματα, αλλά να συγχωρέσει τα παράνομα σφάλματα. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Όταν ένας άνθρωπος συγχωρεί κάποιον άλλον, τότε ελευθερώνονται και οι δύο.
- Ο λόγος του αποστόλου Παύλου ότι "ο Θεός πάντας ανθρώπους θέλει σωθύναι" φανερώνει την επιθυμία του Θεού για τους ανθρώπους. Έτσι κι εμείς οφείλουμε να έχουμε το ίδιο ήθος με αυτό του Θεού, δηλαδή να έχουμε όλους τους ανθρώπους στην καρδιά μας.
- Αν ζεις την αγάπη του Θεού, διδάσκεις με το να υπάρχεις. Δεν χρειάζεται να κάνεις τίποτε άλλο.

### **27-12-2006 Η τέλεια αγάπη διώχνει τον φόβο**

- Η τέλεια αγάπη έξω βάλλει τον φόβο.
- Η τέλεια αγάπη είναι η κορυφή των αρετών.
- Το πρώτο που οφείλουμε να κάνουμε είναι να ενεργοποιήσουμε τον πόθο για την αλήθεια που έχουμε μέσα μας.
- Σύμπτωμα αμαρτίας είναι ο εσωτερικός συμβιβασμός με τα ελάχιστα, με τα μίζερα. Είναι ο ευνουχισμός του πόθου μας για την αλήθεια, η ύπνωση-ένταξή μας σε ένα σύστημα σκέψης που μας κατευθύνει να κάνουμε κάτι, για να πετύχουμε μαγικά κάτι άλλο, χωρίς να μπαίνουμε σε μια διαδικασία τολμηρής αναζήτησης της αλήθειας.
- Αυτό που καταρχήν μας ορίζει ως μέλη του σώματος του Χριστού είναι ο πόθος και η αναζήτηση για την αλήθεια χωρίς όρια. Είναι η εσωτερική μας εγρήγορση, το ρίσκο με την ίδια την ύπαρξή μας.
- Ο άνθρωπος που θέλει να είναι του Θεού δεν είναι κοιμισμένος. Κοιμισμένος είναι ο άνθρωπος του συστήματος, κυρίως του εκκλησιαστικού, ο άνθρωπος της θρησκείας.
- Αν είμαστε εγκλωβισμένοι σε ένα σύστημα σκέψης και ζωής περιορισμένης οπτικής, τότε

δεν έχουμε τη δυνατότητα να αγκαλιάσουμε και τον μη ορθόδοξο, δεν έχουμε τη δυνατότητα να αγκαλιάσουμε τον εχθρό μας. Οι οχυρώσεις-βεβαιότητες του "καλού χριστιανού" (του καθωσπρέπει) μας αποκλείουν από το να έχουμε σχέση με τους άλλους. Η αγάπη μας τότε είναι φτωχή κι όχι τέλεια.

- Να είμαστε έτοιμοι να ρισκάρουμε τα πάντα για να βρούμε τα πάντα.
- Η απόδειξη ότι έχουμε θεραπευτεί από την ανασφάλειά μας είναι η άνεση-ετοιμότητά μας να παραχωρούμε τα δικαιώματά μας στον άλλον, για να ζήσει. Κι αυτό είναι ζωή και για μας.
- Με την τέλεια αγάπη δεν φοβόμαστε τον άλλον και δεν είναι ο άλλος αντίπαλος-εχθρός μας.
- Η έννοια εχθρός της Εκκλησίας είναι έξω από το Πνεύμα του Χριστού, είναι μία κοσμική έννοια. Δεν υπάρχει εχθρός της Εκκλησίας. Για την Εκκλησία υπάρχουν μόνο πρόσωπα τα οποία αυτή καλείται να θεραπεύσει.
- Η Εκκλησία έχει την αρχοντιά να αγαπάει και να νοιάζεται για την ανάπαυση όλου του κόσμου.
- Το ψυχολογικό είναι η αναζήτηση αυτού του τρόπου ζωής που θα με κάνει να αισθάνομαι καλά, ανεξάρτητα αν αυτό έχει αλήθεια και ζωή μέσα του ή όχι.
- Το οντολογικό είναι η αναζήτηση του λόγου που έχει αλήθεια.
- Η αληθινή-οντολογική αγάπη δεν δαπανάται, δεν καταναλώνεται.
- Αν τα βιώματά μας έχουν αλήθεια, αυτό θα φανεί από τους καρπούς.
- Ο τρόπος προσέγγισης του ανθρώπου που μας αδικεί φανερώνει και την ποιότητα της αγάπης μας.
- Πολλές ερωτικές σχέσεις έχουν μικρή διάρκεια, επειδή δεν αποκαλύπτουμε στον άλλον τον πραγματικό μας εαυτό, αλλά αυτόν που δεν θα μας εκθέσει στα μάτια του άλλου.
- Η Εκκλησία έρχεται να μας δώσει τις προοπτικές να ξεπεράσουμε τον υπαρξιακό μας μετωρισμό, να νιώσουμε βιωματικά τη νίκη επί του θανάτου.
- Όλοι οι ανταγωνισμοί-συγκρούσεις-έχθρες που δημιουργούμε στη ζωή μας είναι αντανakλάσεις του φόβου μας για τον θάνατο. Προσπαθούμε να καλύψουμε αυτόν τον φόβο με το να υποκρινόμαστε τον δυνατό, επικυριαρχώντα του άλλου στις σχέσεις μας. Αυτή η προσπάθεια επικυριαρχίας είναι το ναρκωτικό μας.
- Η οντολογική αγάπη μέσα στον έρωτα είναι η κοινή αναζήτηση του λόγου ζωής που νικά τον θάνατο, είναι η συνεργασία-συντροφιά στην προσπάθεια να νικηθεί ο θάνατος.
- Όταν ένα παιδί που αναπτύχθηκε με σωστά τροφοδοτημένο το συναισθηματικό του δοχείο ενηλικιωθεί, θα εκτιμά τον εαυτό του. Κατά συνέπεια, θα έχει δυνατότητες για πιο υγιείς σχέσεις με τους συνανθρώπους του και θα έχει λιγότερη ανασφάλεια και καχυποψία.
- Η έπαρσή μας και η προβολή του εαυτού μας δεν κρύβει τη δύναμή μας, αλλά τη μειονεξία-έλλειψή μας.

- Όταν η Εκκλησία μεταδίδει σε έναν άνθρωπο την αληθινή εμπειρία της αγάπης και του φέρεται με αρχοντιά, χωρίς διακρίσεις, χωρίς κριτική (ελέγχους) και θέλοντας να τον αναπαύσει, αυτός ο άνθρωπος σιγά-σιγά θα ρίξει τις οχυρώσεις-άμυνές του και θα αποκαλυφθεί. Η συνέπεια αυτών θα είναι η ζωντανή σχέση.
- Πριν μιλήσεις σε κάποιον κάνε κάτι, για να βελτιώσεις τη διάθεσή του.
- Αληθινά προσευχόμενος είναι αυτός που προσεύχεται για όλο τον κόσμο.
- Το πρώτο που χρειάζονται οι άνθρωποι είναι η ελπίδα, η αποφυγή της απόγνωσης. Το δεύτερο που χρειάζονται είναι η αποδοχή.
- Να είμαστε αχόρταγοι. Να έχουμε απεριόριστο πόθο για τον Απεριόριστο.
- Να είμαστε ανήσυχοι και να αναζητούμε την αλήθεια. Από αυτό κρίνεται η γνησιότητα της ύπαρξής μας.
- Να μην κατακρίνουμε κανέναν, ακόμα και τον πιο ευτελή.
- Να μην έχουμε κανέναν φανατισμό. Οι φανατισμοί λειτουργούν διχαστικά μέσα στην καρδιά μας.
- Να παιδεύουμε την καρδιά μας, ώστε να αγκαλιάζει όλους τους ανθρώπους, κυρίως τους "εχθρούς" μας.
- Όταν προσευχόμαστε για τους "εχθρούς", γινόμαστε όμοιοι με τον Θεό στην αγάπη.
- Για τον άνθρωπο που ζει τη χάρη της αγάπης του Θεού δεν υπάρχει κόλαση. Μόνο η αγάπη του Θεού κυριαρχεί.
- Μόνο η αγάπη του Θεού υπάρχει, αλλά εμείς δεν την εισπράττουμε και για τον λόγο αυτό ταλαιπωρούμαστε.
- Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να εμπνεύσει την αλλοίωση του συλλογικού προσώπου με την προσευχή του και με τη ζωή του.
- Η αλλοίωση του συλλογικού προσώπου είναι υπόθεση του Θεού. Η δική μας συμμετοχή στην αλλοίωση του συλλογικού προσώπου είναι η προσευχή και η προσωπική μας αλλαγή. Αλλά η χάρη του Θεού καθώς και η δική μας προσευχή και προσωπική αλλαγή εμπνέουν το συλλογικό πρόσωπο, δεν του επιβάλλονται. Για να αλλοιωθεί το συλλογικό πρόσωπο, πρέπει πρώτα το ίδιο να το θελήσει.
- Δεν μπορούμε να κάνουμε πράγματα πάνω από την πίστη μας και το βίωμά μας. Είναι λάθος να προσπαθούμε.
- Τα ωραία πράγματα αλλάζουν αργά.
- Να παίρνουμε στα σοβαρά τη ζωή μας και τις σχέσεις μας.

#### **09-01-2007 Οι πειρασμοί**

- Ψυχολογική ταπείνωση είναι η ταπείνωση της ήττας. Πνευματική ταπείνωση είναι η ταπείνωση της καταξίωσης.
- Για τον άνθρωπο που κάνει πνευματικό αγώνα υπάρχει το θέμα των πειρασμών, με την

έννοια όσων τον εμποδίζουν σε αυτόν τον αγώνα. Αντίθετα, για τον άνθρωπο που ενδιαφέρεται μόνο να αισθάνεται καλά και να περνά καλά δεν υπάρχει τέτοιο θέμα. Πειρασμούς θεωρεί εκείνα που προσβάλλουν την εκπλήρωση των επιθυμιών του. Αυτή όμως η έννοια των πειρασμών είναι λανθασμένη.

- Από το τι θεωρούμε πειρασμό φανερώνεται πού είναι στραμμένη η ζωή μας, ποιο είναι το περιεχόμενο και ο θησαυρός της ζωής μας. Αν θεωρήσουμε πειρασμό οτιδήποτε εμποδίζει τον δρόμο για την αλήθεια, τότε το περιεχόμενο και ο θησαυρός της ζωής μας είναι η αναζήτηση της αλήθειας.
- Δεν μπορεί να υπάρξει δυνατότητα ανάπτυξης-γνώσης-σωτηρίας χωρίς τους πειρασμούς και χωρίς τον πόνο.
- Το μέτρο της κατάστασής μας δεν φαίνεται όταν όλα μάς έρχονται βολικά, αλλά όταν έχουμε πειρασμούς.
- Ο χριστιανός που προσέρχεται να εργασθεί αληθινά για τον Θεό οφείλει να ετοιμάζει την ψυχή του, για να αντιμετωπίσει πειρασμούς.
- Ένδειξη ωριμότητας και μια μορφή ταπείνωσης για τον άνθρωπο είναι να περιμένει τον πειρασμό και την πτώση κάθε στιγμή.
- Τίποτα δεν γίνεται χωρίς την πρόνοια του Θεού.
- Οι πειρασμοί είναι τα φάρμακά μας. Από τον τρόπο αντιμετώπισης των πειρασμών θα καρποφορήσουν ή όχι οι πειρασμοί.
- Να δεχόμαστε όσα μας συμβαίνουν ατάραχα, με ταπεινοφροσύνη και με ελπίδα στον Θεό. Να λέμε "να είναι ευλογημένο" και να το εννοούμε. Αυτό είναι που μπορεί να γεννήσει μέσα μας τη ζωή, γι' αυτό και μοιάζει με τους πόνους του τοκετού. Ο άνθρωπος που αντιμετωπίζει με σοφία, με σύνεση και με ωριμότητα τους πειρασμούς έχει θλίψη και πόνο, αλλά αυτά γίνονται χαρά. Χαρά όχι τόσο εξαιτίας της θετικής έκβασης του πειρασμού, όσο εξαιτίας της ανακάλυψης ενός άλλου δρόμου (ενός άλλου τρόπου ζωής, μιας άλλης στάσης ζωής) που δεν είναι τόσο ανιαρός, όσο ανιαρός είναι ο δρόμος της ευτυχίας. Αυτή η ανακάλυψη μας πλουτίζει και μας ανακαινίζει.
- Η ευτυχία που ζητάει ο κόσμος, δηλαδή ο ευτυχισμός, είναι μια άρνηση του πόνου, ένας εγκλωβισμός, μια ανικανότητα να μετέχουμε στη ζωή των άλλων ανθρώπων και μια ανικανότητα να ταπεινωθούμε-συντριβούμε.
- Ένα στοιχείο της ανωριμότητάς μας είναι η βιασύνη μας να ερμηνεύουμε όσα συμβαίνουν στη ζωή μας, χωρίς να περιμένουμε την έκβαση-εξέλιξή τους.
- Ο Θεός ποτέ δεν επιτρέπει πειρασμούς πάνω από τις δυνάμεις μας. Σε κάποιες περιπτώσεις δεν αντέχουμε τους πειρασμούς, όχι γιατί είναι πολύ μεγάλοι, αλλά γιατί εμείς αντιδρούμε σε αυτούς. Αυτό το "δεν μπορώ" είναι που μεγαλώνει τη δύναμη του πειρασμού και μας τον κάνει δυσβάσταχτο.
- Ο Θεός θα μπορούσε να μας δώσει όλα τα χαρίσματα-καλά του κόσμου. Δεν το κάνει,

γιατί εμείς δεν είμαστε σε τέτοια κατάσταση, που να τα χρησιμοποιήσουμε σωστά. Δεν έχουμε την ταπείνωση, που είναι η αφομοιωτική μας δύναμη. Η ταπείνωση είναι αυτό το οποίο θα μπορέσει να χωνέψει την τροφή, για να πάρει ο πνευματικός μας οργανισμός τα θρεπτικά στοιχεία που χρειάζεται για να εξελιχθεί και να αναπτυχθεί. Εμείς όμως αντί για ταπείνωση έχουμε εγωισμό. Επειδή το γνωρίζει αυτό ο Θεός, μας στερεί κάποια χαρίσματα, για να μην πάθουμε ζημιά. Αντίθετα, μας δίνει κάποιο σκόλοπα-πειρασμό, για να παιδευτούμε, για να μάθουμε το μυστήριο της αγάπης-σχέσης και για να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είμαστε αυτάρκεις, αλλά έχουμε ανάγκη τον Θεό και τον συνάνθρωπο.

- Ο πειρασμός είναι αυτό που θα μου κλονίσει την ιδέα ενός εαυτού ατσαλάκωτου κι εξασφαλισμένου. Είναι αυτό που θα μου κλονίσει την ιδέα ότι είμαι ένας θεός.
- Στον βαθμό που ο άνθρωπος έχει την ωριμότητα και τη σύνεση εκούσια να ταπεινώνεται, αποφεύγει την οδύνη του πειρασμού και άρα εξασφαλίζει ισορροπία και υγεία. Τελικά η ισορροπία και η υγεία είναι γεννήματα της ταπείνωσης.
- Θέλει κανείς να αποφύγει την οδύνη των πειρασμών; Εκούσια ας ασκηθεί στην αρετή της ταπείνωσης.
- Αυτό που μας ενισχύει, ώστε να αντιστεκόμαστε στους πειρασμούς και να μη λυγίζουμε στις συμφορές που μας συμβαίνουν, είναι η υπομονή.
- Όταν σκεφτόμαστε αρνητικά, τα πράγματα μας έρχονται χειρότερα.
- Πνευματικότητα πρακτικά είναι η πεισματική άρνηση της αποθάρρυνσης, το ανδρείο φρόνημα, η μη αποδοχή της φθοράς των πειρασμών.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ο πληγωμένος που δεν απελπίζεται. Ο άνθρωπος του διαβόλου είναι αυτός που δεν έχει σημαντικά προβλήματα και κλαίγεται.
- Ο γκρινιάρης-μίζερος άνθρωπος συνήθως αποδίδει το κακό στους άλλους. Είναι φιλοκατήγορος.
- Οι πειρασμοί μάς ωφελούν πολύ, αν τους υπομένουμε ατάραχα. Αλλά και πάθος αν μας ενοχλήσει, να μην ταραζόμαστε. Η ταραχή είναι σημάδι αγνωσίας, υπερηφάνειας και φυγοπονίας.
- Όταν κάποιος έχει την εμπειρία της αμαρτίας, θα έχει και τον πειρασμό του πάθους ή έστω τον πειρασμό των εμπαθών λογισμών. Είναι το χρέος που θα πληρώσει.
- Συνήθως ο άνθρωπος κλαίγεται για τις αμαρτίες του, αλλά ευχαρίστως δέχεται τις αιτίες και τις αφορμές των αμαρτιών. Θλίβεται για την πτώση του, αλλά δεν θλίβεται για τις αιτίες και τις αφορμές, τις οποίες καλλιεργεί μάλιστα πολλές φορές με επιστημονικό τρόπο.
- Όλος ο αγώνας μας γίνεται, για να ελκύσουμε τη χάρη του Θεού.
- Για τον κάθε δοκιμαζόμενο άνθρωπο που ρωτάει "γιατί μου συνέβη αυτό, Θεέ μου;" υπάρχει ένας διαφορετικός λόγος Θεού που έρχεται να του δώσει την απάντηση και να τον αναπαύσει. Αρκεί ο δοκιμαζόμενος άνθρωπος να μπει στη διαδικασία να ζητήσει από τον Θεό

να του πει.

- Ας δούμε πρώτα τα χοντρά πάθη μας και λίγο-λίγο, σύμφωνα με την πίστη μας και με τη διάθεσή μας, βλέποντας ο Θεός το φιλότιμό μας θα μας δώσει τη διάκριση να δούμε και τα λεπτότερα πάθη μας. Λίγο-λίγο θα εκλεπτυνθεί η συνείδησή μας.

### **16-01-2007 Η σχοινοβασία της πνευματικής μας πορείας και η κατάκριση**

- Δύο λογισμούς να φοβόμαστε: α) τον λογισμό της έπαρσης-αυτοδικαίωσης, που μας λέει ότι είμαστε άγιοι και β) τον λογισμό της απελπισίας-απόγνωσης, που μας λέει ότι δεν θα σωθούμε. (Αβάς Δωρόθεος). Δηλαδή κινδυνεύουμε είτε από την οίηση είτε από την έλλειψη. Η ρίζα και των δύο αυτών λογισμών είναι η υπερηφάνεια-υψηλοφροσύνη, το ότι δηλαδή έχουμε επενδύσει στην ανθρώπινη δύναμη και όχι στη χάρη του Θεού, με την οποία συνεργάζεται η ελευθερία μας.
- Πίσω από τον πειρασμό της υψηλοφροσύνης κρύβεται ο πειρασμός της ραθυμίας.
- Όχι μόνο οι άνθρωποι να μας λένε, όχι μόνο ο λογισμός μας να μας λέει, αλλά και ο ίδιος ο Θεός να μας λέει ότι δεν έχουμε ελπίδες σωτηρίας, εμείς να μην το αποδεχόμαστε αυτό και να συνεχίζουμε τον αγώνα μας.
- Η εσωτερική πνευματική μας επιλογή καθορίζει όλη τη ζωή μας.
- Αν δεν καταφρονούσαμε τα μικρά αμαρτήματα και όσα θεωρούμε ασήμαντα, δεν θα πέφταμε στα μεγάλα και βαριά. (Αβάς Δωρόθεος)
- Όταν ξεκινάμε να ασχολούμαστε με τις αμαρτίες του πλησίον, ξεχνούμε τις δικές μας αμαρτίες.
- Η απουσία της υποψίας για τον πλησίον είναι πολύ βασικό στοιχείο όχι μόνο για την ψυχική μας υγεία, αλλά κυρίως για την πνευματική μας ανάπτυξη.
- Κάτω από την υποψία για τον πλησίον συχνά υπάρχει κάποια έλλειψη δική μας, που προσπαθούμε να την κουκουλώσουμε.
- Αν η έλλειψη γίνει συντριβή, μπορεί να γίνει δύναμη.
- Η αληθινή αγάπη είναι αυτή που δίδεται προς όλους με τον ίδιο τρόπο. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Όταν ο ηθικός και πνευματικός νόμος μάς οδηγεί στη ζωή και όχι στη δικαίωση του εαυτού μας, τότε μόνο μας δικαιώνει αληθινά.
- Είμαστε γεννημένοι για ζωή, αλλά δεν έχουμε ζωή. Αυτός είναι ο λόγος που εκτρεπόμαστε. Οφείλουμε να μάθουμε πού να στραφούμε, για να βρούμε ζωή.
- Η τραγωδία μου να μην έχω ζωή και να ποθώ τη ζωή τόσο για μένα όσο και για όλους τους άλλους με κάνει άνθρωπο και φιλόανθρωπο.
- Για να είναι αποτελεσματική η ελπίδα που δίνεις στον εαυτό σου, οφείλεις να τη δίνεις στον κάθε άνθρωπο. Για να μπορέσεις αληθινά να γίνεις παρηγοριά για τον εαυτό σου, οφείλεις να γίνεις παρηγοριά για τον κάθε άνθρωπο. Αλλά πώς μπορείς να γίνεις παρηγοριά

για τον κάθε άνθρωπο όταν τον κατακρίνεις;

- Η κατάκριση είναι άρνηση της παράκλησης και άρα προσβολή στο Άγιο Πνεύμα, γιατί ο Παράκλητος είναι το Άγιο Πνεύμα.
- Αν πιστέψουμε ότι η θεραπεία μας και η σωτηρία μας είναι από τη χάρη του Θεού και αν στραφούμε στη χάρη του Θεού, τότε μόνο έχουμε ελπίδες. Αλλά πώς μπορεί η χάρη του Θεού να λειτουργήσει σε άνθρωπο που κατακρίνει; Πώς μπορώ να λέω στον Κύριο "δώσε μου ελεημοσύνη", όταν εγώ δεν δίνω ελεημοσύνη; ("Εν ω μέτρω μετρείτε, αντιμετωρηθήσεται υμίν"). (Κύριος)
- Την αγιότητα δεν την εκπλήσσει και δεν την ταράσσει κανένα κακό. Ο άγιος τρέφει την ίδια συμπάθεια για όλους, ακόμη και γι' αυτόν που φέρει μεγάλο κακό μέσα του.
- Μια ανημποριά είναι ο άνθρωπος. Η πλήρης δύναμη είναι η χάρη του Θεού.
- Να αποδίδουμε τιμή αγίου ακόμη και στον έσχατο αδελφό μας, στον άνθρωπο που φέρει το ακάθαρτο πνεύμα.
- Η ενότητα είναι υγεία.
- Η υποψία είναι πνευματικός διχασμός και πνευματική σχιζοφρένεια.
- Καλοί και κακοί είμαστε όλοι μέλη του ίδιου σώματος, του σώματος του Χριστού. Αν το καταλάβουμε αυτό, δεν θα υπάρχει χώρος μέσα μας για την υποψία.
- Αντί να υποψιαζόμαστε, ας περιμένουμε να εμφανιστούν τα συμπτώματα του προβλήματος. Τότε θα είναι η ώρα της αντιμετώπισης. Ας μην εκβιάζουμε εμείς την εμφάνιση του προβλήματος με την υποψία μας. Ας αφήσουμε τη χάρη του Θεού να φανερώσει το πρόβλημα. Η βιασύνη μας δεν είναι ένδειξη αγάπης, αλλά προσπάθεια να φανούμε ότι υπερέχουμε και κυριαρχούμε έναντι του άλλου.
- Το Άγιο Πνεύμα στρέφεται σε αυτόν που καλλιεργεί την ειρήνη μέσα του. Δηλαδή σε αυτόν που δεν έχει πίστη στον λογισμό του, που δεν έχει άποψη, αλλά που έχει πόθο ζωής.
- Δεν έχουμε ανάγκη από άποψη ζωής. Έχουμε ανάγκη από ζωή.
- Ο Θεός μόνο μπορεί να κρίνει. Αυτός μόνο ξέρει του καθενός την κατάσταση, τη δύναμη, το περιβάλλον, τα χαρίσματα, την ιδιοσυγκρασία, τις ιδιαίτερες ικανότητες, τη διάθεση αναζήτησης, τον πόνο της ψυχής του. Και κρίνει σύμφωνα με όλα αυτά, όπως μόνο Αυτός γνωρίζει.
- Αν μας πάρει ο Θεός τη χάρη Του, δεν μπορούμε να πούμε ούτε ένα "Κύριε ελέησον".
- Η χάρη του Θεού ελκύεται με τη φιλαδελφία, με τη διάθεση συγχωρητικότητας, με τον πόθο της ενότητας και της αποδοχής του διαφορετικού, με την ισότιμη διάθεση αγάπης προς όλους αδιακρίτως.
- Εμείς οι άνθρωποι αδυνατούμε να έχουμε ορθή κρίση για τον άλλον άνθρωπο. Εμείς μπορούμε μόνο να αγαπούμε, να συγχωρούμε και να ποθούμε την ενότητα με τον αδελφό μας.
- Η ενότητα στην Εκκλησία δεν είναι χρήσιμη απλώς. Χωρίς την ενότητα δεν υπάρχει

Εκκλησία.

- Η ενότητα δεν είναι χρήσιμη, για να σωθούμε. Χωρίς αυτήν δεν υπάρχει σωτηρία.
- Αν κάποιος κάποτε υποκύψει στην αμαρτία, πώς μπορούμε να ξέρουμε πόσο αγωνίστηκε και πόσο αίμα έσταξε πριν κάνει το κακό, ώστε να φτάσει να μοιάζει η αμαρτία του σχεδόν σαν αρετή στα μάτια του Θεού; Ακόμη, πώς μπορούμε να ξέρουμε πόσα δάκρυα έχυσε ενώπιον του Θεού για την αμαρτία του αυτή; (Αβάς Δωρόθεος)
- Ελπίδα και παράκληση δεν δίνει ο έξυπνος, αλλά ο φορέας του Αγίου Πνεύματος, αυτός που εμπνέεται από τον Παράκλητο.
- Σε κάποιον λόγο ή σε κάποια στάση μπορούμε να διακρίνουμε το Πνεύμα του Θεού (από το πνεύμα του αντίχριστου), από το αν μας φέρνει ειρήνη στην ψυχή, αν μας ελευθερώνει εσωτερικά και αν μας δίνει ελπίδα.

### **23-01-2007 Ο πόθος μας για την αλήθεια, οι σχέσεις μας με τους άλλους και η κατάκριση**

- Παροιμία: "Τον πρώτο χρόνο φοβάται ο παπάς τον Θεό και τον δεύτερο χρόνο φοβάται ο Θεός τον παπά".
- Μόνο μέσα στην αλήθεια μπορεί να υπάρξει η χαρά.
- Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε βρει ποιος είναι ο λόγος που ζούμε (τι θέλουμε από τη ζωή) και τι θεωρούμε χαρά και ζωή.
- Όλοι έχουμε τον πόθο για την αλήθεια και είναι ευθύνη μας αυτόν τον πόθο να τον έχουμε ενεργό. Η αναβολή της ενεργοποίησης του πόθου μας για την αλήθεια εξασθενεί τις δυνάμεις μας τις πνευματικές και έτσι με τον καιρό μέσα στην αδράνειά μας γινόμαστε ανίκανοι και να μετανοήσουμε.
- Αυτό που κρίνει εντέλει την ποιότητα του ανθρώπινου προσώπου είναι η ζωντάνια του, που εκφράζεται με τον πόθο του ανθρώπου για την αλήθεια.
- Ο άνθρωπος που έχασε τον πόθο για την αλήθεια είναι ασθενής και χρειάζεται να επέμβει ο Θεός για να θεραπευτεί.
- Η αμαρτία είναι δαπάνη-εξασθένηση των δυνατοτήτων μας και των δυνάμεών μας.
- Αμαρτία είναι η ασυγκινησία, η απουσία της πνευματικής ευαισθησίας.
- Ο άνθρωπος που δεν συγκινείται-συνταράσσεται από τον πνευματικό λόγο είναι κουρασμένος πνευματικά. Η απουσία αυτής της ευαισθησίας και η ανάγκη ο άνθρωπος να βρει διέξοδο στην εσωτερική του νωχελικότητα και να θέσει σε λειτουργία (να τραντάξει) την ύπαρξή του τον οδηγεί στην κακότητα. Αρχικά αυτή η προσπάθειά του θα έχει την πρόφαση του δικαίου.
- Η ενεργοποίηση των ικανοτήτων και δεξιοτήτων του ανθρώπου χωρίς παράλληλη ενεργοποίηση της ύπαρξής του, του ενισχύει τον πνευματικό θάνατο, γιατί του δημιουργεί την αίσθηση της αυτοδικαίωσης έναντι των άλλων ανθρώπων.
- Μια ψυχολογική βελτίωση του ανθρώπου χωρίς παράλληλη πνευματική ανάπτυξη μπορεί

να γίνει επικίνδυνη, γιατί δημιουργεί στον άνθρωπο την αίσθηση του ελιτισμού (και στη συνέχεια του αλητισμού).

- Το θέμα δεν είναι να ψάχνουμε θεούς, αλλά να ψάχνουμε τον Χριστό.
- Δεν υπάρχουν άνθρωποι υπεράνω πάσης υποψίας. Όλοι είμαστε υποκείμενοι στη φθορά και στην πτώση.
- Οφείλουμε να είμαστε σε εγρήγορση. Εγρήγορση είναι η συνειδητοποίηση του μέτρου μας, δηλαδή της αδυναμίας μας.
- Ευτυχώς που όλοι έχουμε πρόβλημα (το επιτρέπει ο Θεός), γιατί έτσι μπορούμε να έχουμε συμπάθεια-επιείκεια έναντι του αδελφού μας και γιατί έτσι θα μπορέσουμε να ξεπεράσουμε ένα πρόβλημα που είναι μεγαλύτερο, τη διάσπασή μας (τη μη ενότητα).
- Η κατάκριση είναι προσβολή της ενότητας.
- Καμιά ιδεολογία δεν δικαιολογεί τον χωρισμό μας από τον αδελφό μας, αλλά μάλλον κάθε ιδεολογία φέρνει τον χωρισμό.
- Όταν ο χριστιανισμός είναι θρησκεία και ιδεολογία και όχι τρόπος και πράξη ζωής, τότε φέρνει το κομμάτισμα.
- Όσοι θέλουν να σωθούν δεν προσέχουν καθόλου τα ελαττώματα του πλησίον, αλλά προσέχουν πάντοτε τις δικές τους αδυναμίες. Και έτσι προκόβουν.
- Η κοινωνία μας, που επαίρεται για την προοδευτικότητά της και για τον φιλελευθερισμό της, τελικά είναι εξαιρετικά κομπλεξική, γιατί χωρίζει τους ανθρώπους σε καλούς και κακούς. Αν ήταν υγιής, θα νοιαζόταν να θεραπεύσει τα άρρωστα μέλη της. Μια υγιής κοινωνία δίνει και στον έσχατο άνθρωπο τις προϋποθέσεις, ώστε να θεραπευτεί και να λυτρωθεί.
- Η αίσθηση δροσιάς και νεανικότητας που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος (ακόμη και ηλικιωμένος) δείχνει ότι βρίσκεται κοντά στη χάρη του Θεού.
- Το κουτσομπολιό και η κατάκριση πάνε μαζί. Γι' αυτό να προσέχουμε τι λέμε.
- Αυτός που βλάπτει μια ψυχή βοηθάει στο έργο των δαιμόνων, ενώ αυτός που ωφελεί μια ψυχή συνεργάζεται με τους αγίους αγγέλους. (Αβάς Δωρόθεος)
- Αν είχαμε συμπάθεια και αγάπη για τον πλησίον μας, δεν θα είχαμε στον νου μας τα ελαττώματά του.
- Η αγάπη σκεπάζει πλήθος αμαρτιών. (Απόστολος Πέτρος)
- Πώς μπορούμε να αγαπήσουμε τον άλλον, όταν δεν αγαπούμε τον εαυτό μας;
- Αν θέλουμε να εμπνεύσουμε φιλόανθρωπα αισθήματα σε κάποιον άνθρωπο, οφείλουμε πρώτα να τον εμπνεύσουμε να εκτιμάει και να αγαπάει τον εαυτό του είτε με τρόπους ψυχολογικούς είτε, ακόμη καλύτερα, με τρόπους πνευματικούς.
- Για τον άνθρωπο στον οποίο βγάζεις χολή ή περιφρόνηση σκέψου ότι μπορεί απόψε να πεθάνει. Είσαι αναπαυμένος έτσι όπως σκέφτεσαι; Σκέψου ακόμη ότι είναι ενώπιον του κριτηρίου του Κυρίου μας. Πού θα ήθελες να τον στείλεις; Στον εξαποδώ;
- Οι άγιοι, παρότι μισούν την αμαρτία περισσότερο από όλους, δεν μισούν εκείνον που

αμαρτάνει ούτε τον κατακρίνουν ούτε τον αποστρέφονται, αλλά υποφέρουν μαζί του. Ποθούν να ήταν διαφορετικά τα πράγματα όχι για την ανάπαυση τη δική τους, αλλά για την ανάπαυση του ανθρώπου αυτού. Τον συμβουλεύουν, τον παρηγορούν ως ένα άρρωστο μέλος του σώματός τους. Κάνουν τα πάντα, για να τον σώσουν.

- Ακόμη κι όταν είμαστε αναγκασμένοι να κάνουμε μια καταγγελία για κάποιον άνθρωπο, η καρδιά μας να μην απορρίπτει τον άνθρωπο αυτόν και να μην ψυχραίνεται. Να εξακολουθούμε να τον αισθανόμαστε ως μέλος του ίδιου σώματος με εμάς.
- Αν πηγαίνουμε στον άλλον με τη διάθεση να τον σώσουμε, δεν τον βοηθούμε. Το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να διορθώσουμε τη διάθεση της καρδιάς μας βάζοντας γνήσια αγάπη, όσο μπορούμε να κρίνουμε ότι είναι γνήσια. Κι αν γίνεται, να ζούμε αγαπητικά, με χαρά και με ελπίδα δίπλα του. Και κάποια στιγμή θα ωριμάσουν οι συνθήκες, θα αισθανθεί άνετα και θα μας ζητήσει ο ίδιος κάτι. Και τότε ταπεινά θα του πούμε: "Έχουμε την εντύπωση ότι αυτό θα ήταν καλό για σένα. Αν θέλεις, πάρε".

### **30-01-2007 Η ισοτιμία των ανθρώπων και η κατάκριση**

- Κάθε μέλος ενός σώματος έχει τον ρόλο του. Γι' αυτό κι εμείς, που είμαστε μέλη του σώματος του Χριστού, δεν επιτρέπεται να συγκρινόμαστε, να ζηλεύουμε, να κατακρίνουμε.
- Είναι πολύ σημαντικό για την προσωπική μας ανάπτυξη και ισορροπία να βρούμε ο καθένας μας την κλίση του, τη θέση του στο σώμα του Χριστού. Έτσι θα βρούμε και την αξία μας. Και εφόσον ο καθένας μας βρει τη θέση του στο σώμα του Χριστού και άρα την αξία του, δεν θα έχει λόγο να συγκρίνεται, γιατί θα έχει βρει αυτό για το οποίο τον έφτιαξε ο Θεός. Ούτε θα έχει λόγο να κατακρίνει, γιατί κατακρίνοντας το άλλο μέλος του ίδιου σώματος φέρνει αναταραχή και ασθένεια στο σώμα του Χριστού.
- Σε κάθε σώμα-οικογένεια-κοινότητα δύο είναι οι πληγές: α) ο ανταγωνισμός (η αντιπαλότητα) και β) η σύγκριση. Κι αυτό είναι πρόβλημα όχι μόνο γιατί το σώμα δεν θα είναι αποτελεσματικό, δεν θα μπορεί να λειτουργήσει θετικά και να προσδεύσει, αλλά και γιατί θα είναι έξω από το πλαίσιο της σχέσης και της ενότητας και θα λειτουργεί ατομικά.
- Μόνο μέσα στη σχέση μπορεί ο άνθρωπος να καθρεφτίζεται και να του δίνεται η δυνατότητα να γνωρίζει τον εαυτό του.
- Όσο ενωνόμαστε με τον πλησίον, τόσο ενωνόμαστε με τον Θεό. Και όσο ενωνόμαστε με τον Θεό, τόσο ενωνόμαστε με τον πλησίον.
- Η πίστη δεν είναι μια αφηρημένη διαδικασία διανοητικής αποδοχής του Θεού, αλλά μια βιωματική-εμπειρική κατάσταση ζωντανής σχέσης με τον Θεό. Με άλλα λόγια είναι η εμπιστοσύνη μου (της ζωής μου όλης) στον Θεό. Η πίστη είναι δώρο του Θεού και όχι κατόρθωμα του ανθρώπου. Η πίστη χαρίζεται σε μας από τον Θεό στον βαθμό της δικής μας επιθυμίας-αναζήτησης-ταπείνωσης.
- Όταν ο άνθρωπος πιστεύει στον Θεό, δεν φοβάται τίποτα. Το μόνο που φοβάται είναι

μήπως χάσει την πίστη του στον Θεό.

- Στον βαθμό που ο άνθρωπος πιστεύει και αγαπά τον Θεό, πιστεύει και αγαπά και τον εαυτό του και τον συνάνθρωπό του. Ξεμπλοκάρονται τα διάφορα συμπλέγματα του. Οι ατέλειές του γίνονται ισχύς.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει αναφορά στον Θεό, δηλαδή που δεν ζει εν Χριστώ, δεν μπορεί να ξεπεράσει την αδικία που του γίνεται χωρίς ψυχική φθορά.
- Μια θρησκευτικότητα που δεν είναι εν Χριστώ είναι αφορμή πολλών εσωτερικών συγκρούσεων και ψυχολογικών προβλημάτων και θεωρείται χειρότερη πρόταση από μια ψυχολογική-επιστημονική μη εν Χριστώ πρόταση, η οποία τουλάχιστον δεν θα φέρει τόσα προβλήματα.
- Η αδυναμία του ανθρώπου να μετουσιώσει τον έρωτα σε αγάπη είναι η αιτία για τα τόσα πολλά διαζύγια σήμερα.
- Η οδός του Χριστού είναι η οδός της αυτομεμφίας.
- Ας πάψουμε να υποστηρίζουμε ότι φταίνε οι άλλοι για την κατάστασή μας. Ας πάψουμε να είμαστε μίζεροι.
- Ο προσευχόμενος-ειρηνικός-χαρούμενος άνθρωπος δεν ενοχλείται και δεν ταρασσεται, ακόμη και αν τον αδικήσουν. Υπάρχουν όμως και οι αρνητικές περιπτώσεις που κάποιος δεν ενοχλείται και δεν ταρασσεται όταν αδικηθεί: α) αν αγαπά φυσικά (όχι πνευματικά) τον άλλον άνθρωπο και β) αν τον περιφρονεί.
- Η ταραχή μας είναι αποτέλεσμα έλλειψης πνευματικής τροφοδοσίας.
- Δεν έχουμε συνηθίσει να βλέπουμε τις αμαρτίες μας, γι' αυτό ταρασσόμαστε.
- Η περιφρόνηση για κάποιον άνθρωπο ως τρόπος ζωής είναι κατάκριση, είναι άρνηση της καρδιάς μας να αποδεχθεί τον άνθρωπο αυτόν. Η περιφρόνηση είναι απώλεια της ενότητας και θάνατος.
- Η διαφορετικότητα να μη μας οδηγεί στην περιφρόνηση του άλλου.
- Είναι στοιχείο πνευματικής ωριμότητας το να παραβλέπουμε το στραβό που έχει ο άλλος άνθρωπος, ώστε να μην επηρεάζεται η διάθεσή μας απέναντί του.
- Η κατάθλιψη συχνά οφείλεται στις ενοχές που αισθάνεται ο άνθρωπος για τις απωθημένες αμαρτίες του. Η μετάνοια φέρνει τη συγχώρεση και μας οδηγεί στη χαρά και στην άρνηση-ίση της κατάθλιψης.
- Αυτό που έχουμε να κάνουμε εμείς για να εισπράξουμε την αγάπη του Θεού είναι να φέρουμε στην επιφάνεια την ασχήμια μας και να την καταθέσουμε στον Θεό.
- Αυτό που έχουμε να πάρουμε από την Εκκλησία, ακόμη και στην έσχατη κατάντια να είμαστε, είναι η ελπίδα της σωτηρίας μας, δηλαδή η αγάπη του Θεού.

#### **06-02-2007 Η παραβολή του ασώτου υιού**

- Αγαπάω τον εαυτό μου σημαίνει αναζητώ την αλήθεια, δηλαδή τον Χριστό.

- Η παραβολή του ασώτου υιού (ή του φιλεύσπλαχνου πατέρα) αποτελεί την περίληψη-συμπύκνωση όλου του ευαγγελικού λόγου. Καλύπτει όλο το πεδίο της σχέσης του ανθρώπου με τον Θεό, δίνει ακριβή περιγραφή του όρου της αμαρτίας-μετάνοιας και φανερώνει ξεκάθαρα τη διάθεση του Θεού έναντι του ανθρώπου.
- Ο Θεός-Πατέρας είναι άρχοντας. Δεν θέλει κανέναν να τον κρατήσει με το ζόρι.
- Όταν προσπαθούμε δυναστικά, με το πρόσχημα της αγάπης, να διορθώσουμε ή να προλάβουμε καταστάσεις σε έναν άνθρωπο, αυτό υποκρύπτει πνευματική αδυναμία. Υποκρύπτει απιστία ή ολιγοπιστία ή υπερηφάνεια ή ναρκισσισμό ή φόβο να μη χάσει ο άνθρωπός μας αυτό που εμείς θεωρούμε καλό γι' αυτόν και έχουμε κατά νου.
- Πολλές σχέσεις δεν μπορούν να λειτουργήσουν, επειδή ο καθένας θέλει να επιβάλει στον άλλον αυτό που θεωρεί καλό και βιάζει τα πράγματα. Στην ουσία εξυπηρετεί τον εγωισμό του. Θέλει τα πράγματα να είναι φτιαγμένα και οργανωμένα κατά το δικό του θέλημα. Ο Θεός-Πατέρας δίνει άλλη αγωγή: τη ριψοκίνδυνη αλλά μοναδική αγωγή της ελευθερίας.
- Χωρίς λόγο αλήθειας και ελευθερίας δεν μπορεί να υπάρξει πραγματική σχέση. Κάτω από εκβιαστικά διλήμματα και ψυχολογικούς βιασμούς δεν μπορούμε να οικοδομήσουμε αληθινή σχέση.
- Όταν ένας άνθρωπος είναι αποφασισμένος να κάνει κάτι, έστω κι αν αυτό είναι αμαρτία, αν προσπαθήσουμε στο όνομα της ηθικής να τον αποτρέψουμε, και την αμαρτία θα κάνει και δεν θα του δώσουμε προϋποθέσεις μετάνοιας-θεραπείας.
- Η ανοησία μας είναι ότι στη ζωή μας πάντα θέλουμε να έχουμε βιαστικά-άμεσα αποτελέσματα. Δεν θέτουμε την προοπτική του χρόνου και θέλουμε να υποκαταστήσουμε τη χάρη του Θεού με τις δικές μας δυνάμεις-ενέργειες.
- Αμαρτία είναι η επιθυμία μας τα δώρα του Θεού να τα αυτονομήσουμε, δηλαδή να τα έχουμε χωρίς τον Θεό.
- Αμαρτία είναι η καθύβριση της σχέσης μας με τον Θεό-Πατέρα.
- Η ουσία της αμαρτίας μας είναι ότι η ζωή μας δεν είναι στραμμένη στην πηγή της ζωής και της χαράς, δηλαδή στον Θεό-Πατέρα.
- Επιτρέπει ο Θεός σημαίνει αίρει τη χάρη Του.
- Η στάση μας και το ήθος μας είναι αυτά που θα δώσουν τις δυνατότητες της θεραπείας στον άλλον άνθρωπο.
- Τι είναι αυτό που επανέφερε τον άσωτο υιό πίσω στον πατέρα του και που δεν επαναφέρει εκατομμύρια ανθρώπους στον Χριστό; Είναι το γεγονός ότι ο άσωτος υιός δεν έπαψε να ονομάζει τον πατέρα του πατέρα, ακόμη και στην ώρα της αμαρτίας του, γιατί τον συντρόφευε αυτό που εισέπραξε την ώρα του χωρισμού.
- Ένα πράγμα μπορούμε να δώσουμε στον εαυτό μας και στον άλλον άνθρωπο, που μπορεί να γίνει απαρχή επιστροφής και μετάνοιας: η αίσθηση ότι ο Θεός είναι Πατέρας. Χωρίς την αίσθηση αυτή ο άνθρωπος δεν επιστρέφει. Και εκατομμύρια άνθρωποι δεν επέστρεψαν, γιατί

την κρίσιμη ώρα της άρνησής τους έναντι του Θεού δεν υπήρξε το κατάλληλο ήθος και η κατάλληλη συμπεριφορά των ανθρώπων που εκπροσωπούν τον Θεό. Αντίθετα, υπήρξε απόρριψη, άρνηση και βιασμός της ελευθερίας. Ετέθησαν ψυχολογικά διλήμματα τέτοια, που παραχάραξαν την εικόνα του ουρανίου Πατρός στη συνείδησή τους. Και την ώρα της πτώσης, την ώρα της χρεοκοπίας (γιατί πάντα η αμαρτία χρεοκοπεί) ο άνθρωπος δεν ήξερε πού να στραφεί.

- Μία σχέση είναι αληθινή, μόνο αν υπάρχει ελευθερία.
- Η αμαρτία είναι απομάκρυνση από την πατρική εστία.
- Το κακό είναι ανυπόστατο. Το κακό είναι η συστολή του αγαθού, η συστολή του Αγίου Πνεύματος στη ζωή μας, που εμείς Το συστέλλουμε.
- Κόλαση είναι να μην αντέχεις το πανηγύρι της συγχώρεσης, να σε συγχωρεί ο Θεός και εσύ να σκανδαλίζεσαι, γιατί έχεις οικοδομήσει μέσα σου ένα σύστημα ηθικής και νόμου από το οποίο περιμένεις να δικαιωθείς.
- Οι εντολές του Θεού δεν υπάρχουν για να πάμε με το σπαθί μας στον παράδεισο. Οι εντολές του Θεού είναι η διαδικασία, ο δρόμος και οι δείκτες, για να συνάψουμε σχέση με τον Θεό, που είναι η χαρά μας.
- Η αμαρτία είναι σαν τη σκιά. Πας να την πιάσεις και φεύγει. Ούτε καν να την απολαύσεις δεν μπορείς. Η ηδονή της αμαρτίας είναι στην επιθυμία. Μα όταν διαπράξεις την αμαρτία, παύει η επιθυμία-ηδονή. Άρα η ηδονή είναι ανύπαρκτη. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η αμαρτία αργά ή γρήγορα χρεοκοπεί τον άνθρωπο, γιατί δεν έχει μέσα της ζωή-αιωνιότητα.
- Το κοσμικό σύστημα δεν μπορεί να δώσει στον άνθρωπο ζωή. Αντίθετα, του δίνει ναρκωτικά, για να ξεχαστεί, δηλαδή τον βάζει να υπηρετεί τα πάθη του ("να βόσκει χοίρους").
- Η σωτηρία του ανθρώπου κρίνεται από το αν θα επιμείνει-εγκλωβιστεί στην αμαρτία του ή αν θα πει όχι και θα επιστρέψει στην εστία του, δηλαδή στον Θεό-Πατέρα.
- Η μετάνοια θέλει απόφαση και όχι κουβεντούλα. Η κουβεντούλα μπορεί να αλλοιώσει τη συνείδηση, να χαμηλώσει τον πήχη της αλήθειας και τελικά ο άνθρωπος να μετανοεί στα ημίμετρα της αλήθειας.
- Η αμαρτία και η μετάνοια δεν είναι ατομικές υποθέσεις. Όταν ένας άνθρωπος αμαρτάνει ή μετανοεί, επηρεάζει όλη την Εκκλησία-οικουμένη.
- Το μυστήριο της αγάπης του Θεού τελείται ολοκληρωμένα μέσα στη σιγή και στη σιωπή.
- Η δόξα της Εκκλησίας μας είναι το πανηγύρι της Θείας Ευχαριστίας. Είναι το Σώμα και το Αίμα του Χριστού, με το οποίο ο άνθρωπος γίνεται σύσσωμος και σύναμος του Χριστού και μετέχει στην εμπειρία της Ανάστασης.
- Κανένα πάθος δεν είναι αθεράπευτο.
- Άλλο ψυχικό νόσημα και άλλο αγιότητα. Μπορεί ένας άνθρωπος να πάσχει από ένα ψυχικό νόσημα και να είναι άγιος. Μπορεί να υφίσταται τα στίγματα της αμαρτίας του, να τα

αφήνει ο Θεός, για να τον συγκρατούν, όμως η μετάνοιά του να τον αποκαθιστά στο σώμα του Χριστού.

- Για να κατοικήσει η χάρη του Θεού σε έναν άνθρωπο, ο άνθρωπος οφείλει πρώτα να αναγνωρίσει την αναξιοτήτά του.
- Η συντριβή είναι η διαλυτική των πάντων και αφήνει τον Θεό να εισέλθει βασιλικά μέσα στην ύπαρξή μας.

### **13-02-2007 Η αναγνώριση και κατάθεση των αμαρτιών μας στον Κύριο**

- Όσο πιο άγνωστος και ασήμαντος είναι ο άνθρωπος, εφόσον λειτουργεί μέσα στο πνεύμα της προσευχής, τόσο πιο ουσιαστικός γίνεται.
- Ο άνθρωπος που θέλει να φαίνεται ισχυρός, που δουλεύει για την εικόνα του, κρύβει μια βαθύτατη υπαρξιακή μειονεξία.
- Είναι πολύ σημαντικό ο άνθρωπος να γνωρίζει τι του συμβαίνει, για να γνωρίζει ποιον άνθρωπο ομολογεί-εξομολογεί-καταθέτει στη χάρη του Θεού.
- Με τη μετάνοια δεν θεραπεύεται το σύμπτωμα, αλλά η ρίζα του προβλήματος.
- Εάν βλέπουμε τις αμαρτίες μας, τότε γνωρίζουμε την αναπηρία μας και βλέπουμε με επιείκεια τους άλλους ανθρώπους.
- Η πίστη είναι δώρο του Θεού. Για να την έχει ο άνθρωπος, οφείλει να προσεύχεται και να αναζητά την ουσία-αλήθεια.
- Ο χριστιανισμός δεν είναι ηθική διδασκαλία, αλλά πρόκληση αναζήτησης.
- Χωρίς την αυτομεμφία ο άνθρωπος συνεχώς στενοχωράει και στενοχωριέται.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι αξιαγάπητος, γιατί έχει μέσα του την πνοή του Θεού και κατά συνέπεια έχει τη δυνατότητα να αγιάσει.
- Ο λόγος του Θεού καταδεικνύει και ελέγχει την κατάντια μας, αλλά ταυτόχρονα μας δίνει ελπίδες και μας αποκαλύπτει τις πραγματικές αιώνιες διαστάσεις της προσωπικής μας αξίας, που είναι η δυνατότητα της αγιότητας.
- Ό,τι παθαίνουμε δεν είναι τιμωρία από τον Θεό, αλλά είναι το φάρμακο για τη θεραπεία μας, ώστε να βρούμε την πνευματική μας υγεία.
- Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε και να μελετούμε ποιο είναι το κίνητρο της κάθε ενέργειάς μας.
- Όσο προσδεύει κάποιος στην πνευματική ζωή, τόσο ελαφρύτεροι του φαίνονται οι πειρασμοί.
- Τον άνθρωπο που πιστεύει στην Ανάσταση του Χριστού δεν τον τρομάζει και δεν τον φοβίζει τίποτα.
- Δυνατός είναι ο άνθρωπος που έχει τη χάρη του Θεού.
- Ο προσευχόμενος άνθρωπος είναι ήρεμος και ατάραχος στις δυσκολίες της ζωής.
- Βασικά συμπτώματα της αμαρτίας είναι η εξάντληση και η αίσθηση μοναξιάς-

εγκατάλειψης. Αυτά συμβαίνουν, γιατί η αμαρτία χωρίζει τον άνθρωπο από τον Θεό, με αποτέλεσμα ο άνθρωπος να νιώθει ότι έχασε τη σύνδεση-φιλία με τον Θεό.

- Το να θεωρούμε μόνο τον εαυτό μας ως την αιτία για όσα μας συμβαίνουν μας ευεργετεί πάρα πολύ. Μας βοηθάει να καταλάβουμε ότι όλα παραχωρούνται από τη θεία πρόνοια-οικονομία, για να έχουμε τις δυνατότητες θεραπείας. Έτσι τελικά βρίσκουμε και την προκοπή και την ανάπαυση, δηλαδή οδηγούμαστε στον Χριστό.
- Η σπουδαιότερη πνευματική εργασία που έχει να κάνει ο άνθρωπος μέσα του είναι να επωμίζεται τα λάθη του απέναντι στον Θεό (αυτομεμφία) και να προετοιμάζεται για τους πειρασμούς μέχρι την τελευταία του αναπνοή. (Άγιος Αντώνιος)
- Για να έχει αποτέλεσμα στον άλλον αυτό που θα του πούμε, πρέπει πρώτα: α) να το έχουμε εντάξει στην προσωπική μας ζωή και β) να γνωρίζουμε αν αυτός ο άνθρωπος μπορεί να το ακούσει, αν δηλαδή έχει την απαιτούμενη ωριμότητα.
- Η αμαρτία είναι πάντα ενώπιόν μας, για να δοξάζουμε τον Θεό που μας συγχωρεί και για να μην την επαναλαμβάνουμε.
- Να λύνουμε τις τυχόν παρεξηγήσεις το συντομότερο (πριν από τη δύση του ήλιου) και να μη σιωπάμε από εκδίκηση ή περιφρόνηση. Κάποιες φορές βέβαια η σιωπή είναι πιο χρήσιμη, για να δούμε πιο καθαρά τα πράγματα και να επανέλθουμε αργότερα. Αυτή η σιωπή δεν είναι ούτε της εκδίκησης ούτε της περιφρόνησης.
- Να οργιζόμαστε εναντίον της αμαρτίας και όχι εναντίον του άλλου. Όταν οργιζόμαστε εναντίον της αμαρτίας, τότε δεν αμαρτάνουμε ("Οργίζεσθε και μη αμαρτάνετε").

#### **20-02-2007 Η μετάνοια και η αγιότητα**

- Το κυρίαρχο στοιχείο της πνευματικής ζωής και ανάπτυξης του ανθρώπου είναι η μετάνοια.
- Η αγιότητα δεν κρίνεται κατά το ποσοστό της αναμαρτησίας, αλλά κατά την ποιότητα της μετάνοιας.
- Όλη μας η ζωή να είναι μια διαδικασία μετάνοιας, δηλαδή μια διαδικασία στροφής και ανοίγματος προς τον Θεό.
- Εάν η προσωπική άσκηση δεν συνδέεται με τον λόγο του Θεού και δεν έχει επίγνωση, τότε δεν καρποφορεί.
- Με την άσκηση (π.χ. τη νηστεία) μας δίνεται η δυνατότητα να αντιληφθούμε ποια είναι τα όριά μας, πριν μας τα δείξει ο Θεός.
- Να θέτουμε ερωτήματα στον εαυτό μας για τις βεβαιότητες που έχουμε. Αυτή η φιλότιμη προσπάθεια της καλής αναζήτησης θα βοηθήσει, ώστε τα γερατεία μας να είναι κατά Θεόν. Δεν θα γίνουμε αξιοθρήνητα γεροντάκια με εμμονές και ιδιοτροπίες, αλλά υπάρξεις που θα δίνουν ανάπαυση και ειρήνη, δηλαδή τη βεβαιότητα της νίκης επί του θανάτου.
- Είναι πολύ σημαντικό να αναλαμβάνουμε την ευθύνη του λάθους μας, χωρίς να

κατακρίνουμε τον συνάνθρωπό μας.

- Τα προβλήματα στις σχέσεις δεν έχουν να κάνουν μόνο με τα αντικειμενικά γεγονότα, αλλά και με τον τρόπο και τον λόγο που τα πλησιάζουμε.
- Στο ζευγάρι που τσακώνεται και οι δύο έχουν δίκαιο. Το πρόβλημα όμως είναι αλλού. Αντί ο καθένας να κάνει έλεγχο στον εαυτό του, κάνει στον άλλον. Αν ο καθένας έβλεπε το δικό του πρόβλημα και το διόρθωνε, θα υπήρχε ειρήνη.
- Να έχουμε αυτοέλεγχο-αυτομεμψία. Να ελέγχουμε τον εαυτό μας και να παίρνουμε την ευθύνη του δικού μας λάθους κι όχι των ξένων.
- Στην εποχή μας θεωρούνται ύψιστο αγαθό τα ατομικά δικαιώματα, αλλά περιφρονούνται τελείως τα δικαιώματα της συμφιλίωσης-καταλλαγής-συνεννόησης. Περιφρονείται παντελώς η έννοια της συγχώρεσης.
- Οφείλουμε να αρνηθούμε εκούσια τα ατομικά μας δικαιώματα, για να αναδείξουμε τα προσωπικά μας δικαιώματα και τα κοινοτικά μας δικαιώματα.
- Μόνο αν ασκούμε και αν περιορίζουμε εκούσια τον εαυτό μας, μόνο τότε μπορούμε να στερούμαστε τα φαινομενικά δικά μας, να βγαίνουμε από τον εαυτό μας, να μπαίνουμε στη θέση του άλλου και να τον καταλαβαίνουμε.
- Είναι πολύ μεγάλη άσκηση για έναν άνθρωπο το να μη δικαιώνει τον εαυτό του, αλλά να δικαιώνει τον άλλον άνθρωπο. Για να δικαιώσω τον άλλον άνθρωπο, οφείλω πρώτα να καταλάβω την ουσία του. Για να καταλάβω την ουσία του, είναι απαραίτητο να έχω περίσσειμα αγάπης. Για να έχω περίσσειμα αγάπης, χρειάζομαι την προσωπική άσκηση, τη μετάνοια και την προσευχή.
- Για την αγάπη και τη σχέση είναι απαραίτητη η γνώση-επίγνωση του άλλου και κυρίως του εαυτού μας.
- Για να καταλάβεις τον άλλον, οφείλεις πρώτα να καταλάβεις τον εαυτό σου.
- Η πράξη, για να έχει βάθος και καρπό, πρέπει να στηρίζεται στη θεωρία, δηλαδή στον λόγο του Θεού.
- Όταν υποδεικνύουμε με επιμονή και ένταση στον άλλον να κάνει κάτι, πίσω από αυτό κρύβεται η ενοχή της δικής μας έλλειψης.
- Όλα γίνονται με την πρόνοια του Θεού και για το συμφέρον μας.

#### **06-03-2007 Η μνησικακία**

- Να έχουμε ως στόχο τη διαφύλαξη της καθαρότητας-εντιμότητας της καρδιάς μας μέσα από τη σχέση μας με τον Χριστό. Τότε θα καταπολεμηθούν και τα πάθη μας.
- Για να διαφυλάξει ο άνθρωπος τη σχέση του με τον Θεό αλλά και με τον κάθε άνθρωπο, οφείλει να κάνει προσωπική εργασία με τον εαυτό του, ώστε όχι απλώς να ελέγχει τα πάθη του, αλλά να οδηγείται από αυτά στην επίγνωση.
- Τα πάθη είναι τα καμπανάκια που μπορούν να μας βοηθήσουν να γνωρίσουμε την

κατάστασή μας.

- Ο άνθρωπος που δεν μπορεί να μεταποιήσει τα πάθη του σε δυνατότητες ζωής είναι αναγκασμένος να ικανοποιεί-υπηρετεί τα πάθη του, για να μην έχει συγκρούσεις.
- Αυτά που μας συμβαίνουν δεν είναι για να γίνουμε καλύτεροι αυτόνομα-ατομικά, αλλά είναι αφορμές, για να επαναπροσδιοριστούμε στη σχέση μας με τον Θεό.
- Πρακτική ζωή σημαίνει διαρκής παρατήρηση του εαυτού μας, όχι τόσο με κριτήρια ψυχαναγκαστικά-ψυχαναλυτικά όσο με πνευματικά.
- Οφείλουμε συνεχώς να αμφισβητούμε τη ζωή μας και τα έργα μας έτσι, ώστε κάθε μέρα να αλλοιωνόμαστε. Αυτό είναι ένδειξη ζωής. Χωρίς αυτή την αμφισβήτηση δεν υπάρχει μετάνοια, δημιουργία, ανάπτυξη, ζωή.
- Όταν ο άνθρωπος βολεύεται σε ένα σύστημα κοσμικό-κοινωνικό-θρησκευτικό, η καρδιά του είναι σχεδόν αδύνατο να κινείται.
- Η μετάνοια είναι το πιο ανήσυχο, το πιο επαναστατικό και το πιο επώδυνο γεγονός. Μπορεί να είναι η ακύρωση όλης της προηγούμενης ζωής του ανθρώπου. Ταυτόχρονα όμως η μετάνοια είναι το πιο ευλογημένο και το πιο σωστικό γεγονός.
- Είναι δαιμονικό τα πάθη μας να τα "βαφτίζουμε" αρετές.
- Συνήθως ο θυμός μας είναι η προβολή της εσωτερικής μας οργής στον άλλον και οφείλεται στην ανισορροπία μας και στην κακή σχέση με τον εαυτό μας.
- Πολλές φορές η οργή είναι υποκατάστατο κάποιου άλλου πάθους μας που είναι ανικανοποίητο. Αν ικανοποιήσουμε αυτό το πάθος μας με τον κατά Θεόν τρόπο, αν δηλαδή ενεργοποιηθεί-ζωντανέψει η καρδιά μας μέσα στην αγάπη του Θεού, τότε φεύγει το πάθος της οργής και του θυμού.
- Μετά την πτώση στην αμαρτία, για να μπορούν οι άνθρωποι να συνυπάρχουν, έφτιαξαν τους νόμους. Δηλαδή οι νόμοι είναι αναγκαίο κακό.
- Η ύπαρξη των νόμων έφερε και τη λαμογιά. Εφευρίσκουμε τρόπους επιτήδειους, και τα πάθη μας να ικανοποιούμε και παράνομοι να μην είμαστε.
- Ο άνθρωπος που περνά ένα βάσανο βιώνει την εμπειρία του Σταυρού του Χριστού και άρα μοιάζει με τον Χριστό.
- Ταραχή είναι ο αναβρασμός εμπαθών και άτακτων σκέψεων, που ξεσηκώνουν την καρδιά και την κάνουν επιθετική κατά του πλησίον. Πολλές φορές αυτή η επιθετική διάθεση κατά του άλλου ανθρώπου παίρνει χαρακτήρα απειλητικό και γίνεται εκδικητική.
- Η κακία που γίνεται δεκτή με τον λογισμό κάνει την καρδιά θυμώδη και απειλητική, ενώ, όταν πολεμηθεί με τη σιωπή, την προσευχή και την ελπίδα, προκαλεί μετάνοια και συντριβή.
- Όταν ανταποδίδω την κακία του άλλου, αναπαύεται στιγμιαία το πάθος μου, αλλά η καρδιά μου πάσχει-αγριεύει-μαυρίζει και χάνει την ελευθερία της, την ανάπαυσή της, την ειρήνη της. Για να μην ανταποδίδω την κακία του άλλου και για να παραμένει η καρδιά μου ελεύθερη, αναπαυμένη και ειρηνική, χρειάζομαι προσωπική εργασία, χρειάζομαι να βρω

μόνος μου τον τρόπο. Σε αυτό ούτε ο πνευματικός μου μπορεί να με βοηθήσει.

### **13-03-2007 Η άσκηση, η προσευχή και η μοναξιά**

- Το σοβαρότερο πρόβλημα, ο μεγαλύτερος κίνδυνος και ο μεγαλύτερος φόβος στη ζωή του ανθρώπου είναι η μοναξιά.
- Ο άνθρωπος προσπαθεί να αντιμετωπίσει τη μοναξιά του με την αφθονία των υλικών αγαθών και των βιωμάτων. Στη συνέχεια, αυτή η πολυπραγμοσύνη τού γεννά μία κούραση, οπότε και ζητάει να αποσυρθεί. Αφού όμως αποσυρθεί, αισθάνεται πάλι ένα αίσθημα μοναξιάς και κενού. Αυτός ο φαύλος κύκλος φέρνει τον άνθρωπο σε κατάσταση απελπισίας. Η αφθονία είναι ένας τρόπος αντιμετώπισης της μοναξιάς και του κενού, αλλά ταυτόχρονα είναι αυτό που γεννά τη μοναξιά και το κενό.
- Η επιδίωξη της αφθονίας είναι στηριγμένη στην εγωκεντρικότητά μας. Το αντίθετο της εγωκεντρικότητας είναι η προσδοκία του τίποτα.
- Η εμπειρία του μηδενός, δηλαδή της μοναξιάς και του κενού, έχει δύο δυνατότητες: την απόγνωση (τον θάνατο) του ανθρώπου ή τη γέννηση του ανθρώπου.
- Για να αναπτυχθεί ο άνθρωπος, χρειάζεται να γευτεί το φρικτό αίσθημα της μοναξιάς και του κενού.
- Δυνατός είναι αυτός που μπορεί να δεχτεί την αδυναμία του.
- Μπορεί κάποιος να αγαπήσει και να φτάσει στη γνώση, μόνο αν έχει τον πόνο της αμφιβολίας-αβεβαιότητας.
- Να μη βιαζόμαστε. Είναι πολύ σημαντικό να αφιερώνουμε προσωπικό χρόνο ησυχίας, για να εμβαθύνουμε στο γεγονός που μας συνέβη, ώστε να μπορούμε να το γνωρίζουμε.
- Ζούμε δύο εαυτούς: το πρόσωπο (πραγματικός εαυτός) και το προσωπείο (ψεύτικος εαυτός). Το προσωπείο το χρησιμοποιούμε, για να ικανοποιούμε τον εαυτό μας ανταποκρινόμενοι στις απαιτήσεις του εκάστοτε κοινωνικού περιβάλλοντος. Οπότε ζούμε μια σχιζοφρένεια και δεν μπορούμε να έχουμε Θεό και αλήθεια στη ζωή μας.
- Θα βρούμε το πρόσωπό μας, μόνο αν αποκαλυφθούν οι σκοτεινές πτυχές που έχει το ασυνείδητό μας. Η ευαγγελική πρόταση πάνω σε αυτό είναι η μηδενική αυτοσυνειδησία, δηλαδή η συνειδητοποίηση από τον άνθρωπο της πτώσης-αναπηρίας του, όχι ως άρνηση ζωής, αλλά ως γνώση των πραγματικών διαστάσεων και δυνατοτήτων του.
- Όταν διατηρούμε μέσα μας τον ερωτικό πόθο για την αλήθεια, τότε ζούμε και την πληρότητά μας.
- Ο ανεκπλήρωτος πόθος είναι η γόνιμη περίοδος που ο άνθρωπος καλλιεργείται στη γνώση.
- Η παιδεία οφείλει να είναι μια φανέρωση τρόπου ζωής.
- Αμαρτία είναι η έλλειψη (π.χ. ο διεθνισμός) και η πλεονεξία (π.χ. ο εθνικισμός). Αρετή είναι η μέση οδός.

- Η αγάπη πρωτίστως είναι ανάδειξη της αλήθειας. Αν η αγάπη δεν περιέχει λόγο αλήθειας, είναι μια απάτη, είναι ένα συναισθηματικό-ψυχολογικό γεγονός.
- Ορθή κρίση είναι η ικανότητα του ανθρώπου, μέσα από την εμπειρία την προσωπική, να αντιλαμβάνεται το ψέμα και την αλήθεια.
- Μας προτείνεται να συνυπάρξουμε με τον άλλον άνθρωπο, να λάβουμε εμπειρία του πόνου του, της ανάγκης του, της αναζήτησής του. Δηλαδή μας προτείνεται να τον αγαπήσουμε. Έτσι θα μπορέσουμε να αποκτήσουμε την ορθή κρίση και την επιείκεια.
- Η κριτική ικανότητα δεν είναι απλώς μια εγκεφαλική λειτουργία, αλλά είναι μια υπαρξιακή εμπειρία.
- Ο άνθρωπος σήμερα είναι τελείως ανέραστος. Το ανέραστο και η έλλειψη του έρωτα οδήγησε στην υπερσεξουαλικότητα.
- Όταν η Εκκλησία πολεμείται, τότε ωφελείται.
- Αυτοί που πολεμούν την Εκκλησία θέλουν στην ουσία να βεβαιωθούν για τα καλά της αισθήματα.
- Όταν αντιδράμε σε κάτι, η αντίδρασή μας να είναι φανέρωση παιδείας και τρόπου ζωής, όχι διάσωση κάποιου πράγματος. Επίσης να αντιδράμε με διάκριση και ουσιαστικά-αποτελεσματικά, κάτι που γίνεται όταν έχουμε τη γνώση του όλου.
- Η Εκκλησία οφείλει να βρει τον τρόπο να αναπαύσει τον άνθρωπο.
- Νηστεία σημαίνει άρνηση της αφθονίας.
- Προσευχή σημαίνει διαρκής επώδυνη αναζήτηση του Εραστή.
- Μετάνοια είναι η αίσθηση του κενού-μηδενός αλλά μέσα σε μια διαπραγμάτευση, σε μια διαλεκτική σχέση με την αλήθεια, μέσω της οποίας μαλακώνει η καρδιά του ανθρώπου.
- Ο άνθρωπος που αναζητά την αλήθεια διακονεί όλη την οικουμένη.
- Ο άνθρωπος που δεν αναζητά την αλήθεια είναι κοιμισμένος-μαλθακός και η ζωή του είναι απλώς επεισόδια.
- Οι νευρώσεις, οι ψυχαναγκασμοί και οι εσωτερικές συγκρούσεις είναι αποτέλεσμα της μάσκας που φοράμε και του διχασμού προσώπου και προσωπίου.
- Άγιος είναι ο άνθρωπος που έχει εσωτερική ελευθερία και αυτοκαθορίζεται ελεύθερα.
- Ο άγιος, δηλαδή ο εν μετάνοια άνθρωπος, γκρεμίζει τα σκοτεινά δωμάτια του ασυνειδήτου του. Έτσι αποκαλύπτεται το συνειδητό του. Συνειδητοποιεί την αλήθεια και αποκαθίσταται το πρόσωπό του.
- Οι μάσκες μας, η αφθονία μας και οι οχυρώσεις μας είναι η προσπάθειά μας να γαντζωθούμε από τη ζωή και να αρνηθούμε-λησμονήσουμε-ξεγελάσουμε τον θάνατο. Όταν έρθει ο θάνατος, παύει ο λόγος της ύπαρξής τους. Γι' αυτό παρατηρείται, όταν πλησιάζει ο θάνατος, οι άνθρωποι να πετάνε τις μάσκες τους.
- Αν ο άνθρωπος έχει διαρκή μνήμη του θανάτου και των ορίων του, τότε έχει τις δυνατότητες να είναι πιο δημιουργικός, αποτελεσματικός και αληθινός.

### **20-03-2007 Η οσία Μαρία η Αιγυπτία, υπόδειγμα μετάνοιας**

- Υποκρίνονται όσοι προφασιζόμενοι τις πολλές αμαρτίες τους λένε ότι δεν είναι γι' αυτούς ο Θεός. Στην πραγματικότητα δεν θέλουν να θυσιάσουν τίποτα από τη βόλεψή τους για το γεγονός της αλήθειας, δεν θέλουν να σηκώσουν τον σταυρό της αναζήτησης του Θεού.
- Μέσω της προσευχής ανοίγονται οι πύλες της χάριτος του Χριστού.
- Για να καρποφορήσει η προσευχή μας, οφείλουμε να έχουμε ανδρείο φρόνημα, δηλαδή να είμαστε αποφασισμένοι να θυσιάσουμε τα πάθη μας στο όνομα του Χριστού.
- Όταν ανακαλύπτεις την πόρτα της καρδιάς σου, ανακαλύπτεις την πύλη του Ουρανού. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Όταν ανακαλύψουμε την καρδιά μας, όταν αρχίσουμε να τη σεβόμαστε και να την τρέφουμε με αυτό που έχει ανάγκη, τότε αρχίζουμε να αναπνέουμε και να ζούμε.
- Η πλεονεξία είναι ανάγκη μιας καρδιάς που έχασε το βάθος της.
- Η αδιάλειπτη προσευχή είναι χάρισμα του Αγίου Πνεύματος.
- Καρπός του εν Χριστώ τρόπου ύπαρξης είναι η αίσθηση αφθαρτοποίησης των πάντων.
- Κουρασμένος άνθρωπος είναι ο αμετανόητος άνθρωπος.
- Ο άνθρωπος που ζει τον Θεό είναι άνθρωπος ξεκούραστος, ακόμη κι αν εργάζεται είκοσι ώρες το εικοσιτετράωρο.
- Αυτό που χρειαζόμαστε και στο οποίο βασίζεται η προσευχή είναι η συνεχής προσοχή, ώστε να μην προσβάλουμε το θέλημα του Θεού. Η διαρκής επιτήρηση της καρδιάς μας, ώστε να μην προσβληθεί από τα βέλη του πονηρού.
- Φυλάσσουμε καθαρή την καρδιά μας όχι για να είμαστε καλοί, αλλά για να έχουμε παρρησία στον αδελφό μας και στον Χριστό.
- Ζωντανός είναι ο άνθρωπος που έχει χαρά.
- Να μην επιζητούμε τη χαρά που φέρνει κόπωση, αλλά τη χαρά που φέρνει ανανέωση στη ζωή μας.
- Απλότητα είναι να μη γεμίζεις την ύπαρξή σου με μπιχλιμπίδια, για να ξεγελιέσαι, αλλά αφαιρώντας οτιδήποτε ψεύτικο από την καρδιά σου να την ακούσεις, να τη σεβαστείς, να την τιμήσεις και να την ακολουθήσεις.
- Όσο έχουμε στηρίγματα ανθρώπινα, λιγοστεύουν οι πιθανότητες να ενεργήσει η βοήθεια του Θεού σε μας. Η ασφάλισή μας είναι εμπόδιο, για να ενεργήσει η βοήθεια του Θεού σε μας.
- Ο λόγος ύπαρξης της Εκκλησίας είναι να βρούμε την αληθινή ανάπαυση.
- Η προσευχή προϋποθέτει τη σταθερή απόφαση του μη συμβιβασμού με το ψεύδος του κόσμου.
- Το σφίξιμο εμποδίζει τη βοήθεια του Θεού να ενεργήσει μέσα μας. Σημαίνει ότι κατακτώ εγώ τον Θεό, δικαιούμαι εγώ τη χάρη.
- Η χάρη του Θεού ενεργεί, όταν τελείως Του παραδοθούμε.

- Δεν είμαστε πάντα έτοιμοι για την αποκάλυψη του Θεού.
- Η αγάπη του Θεού άλλους τους δροσίζει και άλλους τους καίει. Μόνο όταν είμαστε έτοιμοι για την αγάπη του Θεού, τη ζούμε ως δρόσο. Αν δεν είμαστε έτοιμοι, τη ζούμε ως φωτιά που μας καίει.
- Άνδρας δεν είναι αυτός που ξέρει να κατακτά πολλές γυναίκες, αλλά αυτός που είναι κύριος του λόγου ύπαρξής του, που σέβεται τον λόγο ύπαρξής του.
- Γυναίκα δεν είναι αυτή που μπορεί να θέλξει τους άνδρες, αλλά αυτή που με την υπαρξιακή ευαισθησία της έγινε όλη μια καρδιά που ελκύει τον Χριστό κοντά της και ξέρει να συγχωρεί.
- Για να καρποφορεί η προσευχή μας, οφείλουμε να έχουμε αμνησικακία, συντριβή, ταπείνωση και υπομονή. Η υπομονή είναι η γόνιμη περίοδος, είναι ο πόνος του πνευματικού τοκετού.
- Τα προβλήματα της ζωής των ανθρώπων είναι ευλογίες Θεού, για να μπορέσει η προσευχή, έστω με αυτόν τον τρόπο, να αποκτήσει το τραγικό στοιχείο του εσωτερικού πόνου.
- Ο άλλος άνθρωπος αντιλαμβάνεται την εσωτερική μας διάθεση ανεξάρτητα από τα λόγια μας.

### **27-03-2007 Η Μεγάλη Εβδομάδα**

- Ίδιον του εραστή είναι το μαρτυρικό-θυσιαστικό φρόνημα.
- Θυσία που γίνεται στο όνομα της αγάπης και της διαφύλαξης-διάσωσης της σχέσης είναι αποκάλυψη ζωής και νίκη επί του θανάτου.
- Θάνατος είναι η διάθεσή μου (με φόβο και ανασφάλεια) να περιφρουρήσω τα δικαιώματά μου, να διαφυλάξω τα ιδιωτικά μου συμφέροντα. Θάνατος είναι η περιφρούρηση του εαυτού μου.
- Οτιδήποτε δεν έχει ψαλίδισμα της φιλαυτίας μας (του ιδιοτελούς συμφέροντος), δεν καρποφορεί, δεν δίνει ζωή.
- Με την καθαρότητα της ψυχής μπορούμε να αναγνωρίσουμε τον νυμφίο Χριστό.
- Ο άνθρωπος που έχει ζωή είναι ισορροπημένος. Δεν έχει την ανασφάλεια μήπως τον φάνε, αλλά εκούσια δίνεται εις βρώσιν των άλλων.
- Η πραγματική προσευχή βγαίνει από τα βάθη της σιωπής-ησυχίας. Εκεί φωτίζεται ο νους του ανθρώπου και αναγνωρίζει τη ζωντάνια των λόγων του Θεού.
- Η προσευχή δεν είναι μια μηχανιστική διαδικασία για να επιτύχουμε ετισθελικά κάποιους στόχους. Είναι ένα μαρτύριο και μια μαρτυρία συνάντησης του προσώπου.
- Η αυθόρμητη προσευχή δεν καρποφορεί, γιατί είναι εξαρτημένη από το τυχαίο. Η προσευχή που καρποφορεί είναι αυτή που προέρχεται από εμπιστοσύνη (πίστη) στον Θεό και από σταθερή θέληση.

- Την προσευχή αρχικά να την κατευθύνουμε στον εαυτό μας, στην ανενεργή ψυχή μας, γιατί δεν γίνεται να μας ακούει ο Θεός, εάν εμείς δεν ακούμε τον εαυτό μας. Να την κατευθύνουμε πρώτα στον νου και μετά να τη μεταφέρουμε στην καρδιά. Να κατανοούμε το νόημα των λέξεων απλά και απαλά, χωρίς λογισμούς και χωρίς αναλύσεις. Να έχουμε καθαρή τη συνείδησή μας και αγάπη προς όλους τους συνανθρώπους μας.
- Το στοιχείο που μαρτυρεί ότι επανήλθε η ζωή μέσα μας, ότι επαναλειτούργησε η καρδιά μας, είναι η δραστηριοποίηση της θέλησής μας.
- Αμαρτία είναι η αδράνεια της θέλησής μας.
- Όλα τα πάθη είναι ναρκωτικά. Ναρκώνουν τη βούλησή μας και την καταργούν. Αποτελούν ένδειξη θανάτου.
- Αυτό που είναι σημαντικό είναι να διψάει η ψυχή μας για τον Κύριο.
- Ο Θεός σιωπά στις προσευχές μας, για να προκαλέσει τη δύναμη και την πίστη μας και για να μας οδηγήσει σε μια βαθύτερη σχέση μαζί Του (απ' ό,τι αν τα πράγματα έρχονταν όπως τα θέλαμε).
- Η σιωπή του Θεού είναι μια πρόκληση, για να ξυπνήσουν οι δυνάμεις που έχουμε μέσα μας.
- Μια συνάντηση ή μια σχέση είναι βαθιά-αληθινή-πλήρης, αν τα δύο μέλη είναι σε θέση να παραμείνουν σιωπηλά μεταξύ τους κι αν αυτή η σιωπή τους έχει ζωή. Όσο χρειαζόμαστε λόγια και έργα, για να αποδείξουμε τη σχέση μας, αυτό σημαίνει ότι δεν φτάσαμε σε βάθος-πληρότητα σχέσης και ότι η σχέση είναι ελλιπής.
- Ο άνθρωπος που έχει διάκριση, που μπορεί δηλαδή να καταλάβει τον άλλον άνθρωπο και να μπει στη θέση του, είναι αυτός που έχει πόνο πνευματικό.
- Ο Θεός είναι απόλυτα και πάντα ήρεμος.
- Κόλαση είναι η υποκειμενική κατάσταση του εαυτού μας, όπου αρνούμαστε να αναγνωρίσουμε την παντοδυναμία της παρουσίας του Θεού στην απέραντη σιωπή και ειρήνη.
- Τα εμπόδια που οφείλουμε να ξεπεράσουμε στην προσευχή είναι: α) η αστάθεια της θέλησης, β) ο δισταγμός της καρδιάς, γ) η ανυπομονησία του σώματος και δ) η θύελλα των σκέψεων.

#### **17-04-2007 Η αναντιστοιχία λόγων και βιωμάτων μας**

- Ένα μεγάλο πρόβλημα είναι ότι τα λόγια μας ξεπερνούν τα βιώματά μας. Αυτή η διάσταση λόγων-βιωμάτων φέρνει κούραση, κάτι που εισπράττεται και από τους άλλους. Κατ' επέκταση και η παράδοση, με την έννοια την πνευματική, έχει καταντήσει ένας νεκρός λόγος, ένα μουσειακό γεγονός, κάτι που απλώς ικανοποιεί τον ιδιωτικό μας ψυχισμό. Ακόμη και η ορθόδοξη παράδοση, εάν απλώς είναι μια προσπάθεια τήρησης κάποιων στερεότυπων που έχουμε στο μυαλό μας, ορίζοντάς την ως θεόπνευστη, χωρίς να συνάδει προς αυτήν το

προσωπικό μας βίωμα και η άσκηση, είναι απλώς μια αφορμή ενός ατομικού ανταγωνισμού και μιας σύγκρουσης με άλλες απόψεις και άλλες παραδόσεις. Είναι πολύ σημαντικό λοιπόν αυτό που ορίζουμε ως παράδοση να συνειδητοποιούμε ότι είναι η ζωντανή-ενεργής χάρη του Αγίου Πνεύματος, η οποία δεν έρχεται σε αντίφαση και σε αντίθεση με τον ευαγγελικό λόγο. Εάν λοιπόν απογυμνώσουμε την παράδοσή μας και κατ' επέκταση το βίωμά μας από τη χάρη του Παρακλήτου, τότε από πνευματικό γεγονός γίνεται πολιτισμικό γεγονός, που το υποστηρίζουμε ψυχολογικά, διανοητικά ή συναισθηματικά, χάνοντας την ειρήνη της καρδιάς μας και τη φιλανθρωπία μας.

- Αυτό που χρειαζόμαστε επειγόντως είναι η επιστροφή στην καρδιά μας, ώστε να ελέγχουμε τα βιώματά της και να βλέπουμε αν όντως αυτά σχετίζονται με το θέλημα του Θεού, με τον ευαγγελικό λόγο και με τη ζωντανή παράδοση, όπως αυτή αποκαλύπτεται από τα μυστήρια της Εκκλησίας μας, που είναι η εμπειρία του Αγίου Πνεύματος. Τελικά αυτό που χρειαζόμαστε περισσότερο από οτιδήποτε άλλο είναι η προσευχή.
- Έχουμε μια δυσκολία να έρθουμε σε επαφή με τον εαυτό μας, να ακούσουμε τον πόθο και τους στεναγμούς της καρδιάς μας. Έτσι δεν μπορούμε να κατανοήσουμε ούτε του άλλου ανθρώπου την κατάσταση και την ανάγκη, δεν μπορούμε να έχουμε επιείκεια. Η επιείκειά μας θα είναι κάτι που μας επιτάσσει η επιστήμη της ψυχολογίας και όχι ένα αυθεντικό γεγονός που πηγάζει από την καρδιά μας.
- Όσο δεν είμαστε προσευχόμενοι, τη ζωή μας την καθορίζουμε εμείς. Γι' αυτό οδηγούμαστε σε αδιέξοδα.
- Τα δύο μεγαλύτερα δώρα που μας έδωσε ο Θεός είναι ο χώρος και ο χρόνος. Η καλύτερη αξιοποίηση αυτών των δώρων γίνεται με την προσευχή.
- Μετά την αμαρτία η επιμονή μας στην προσευχή επιφέρει μια πνευματική ισορροπία.
- Αν προσευχόμαστε αληθινά-σωστά, μπορούμε να κάνουμε ό,τι θέλουμε.
- Η προσευχή είναι ενέργεια αγάπης του Θεού και άρα γεννά αγάπη.
- Η προσευχή χαρίζει φωτισμό στον άνθρωπο και καθαρίζει τον νου του από τις αρνητικές-κακές σκέψεις.
- Φωτισμός δεν είναι η εύρεση του σωστού έπειτα από σκέψη. Φωτισμός είναι η αποκάλυψη-βεβαιότητα της αλήθειας, που είναι και ζωή.
- Τη σκέψη δεν την αρνούμαστε, αλλά την τιμούμε. Θέλουμε μια φωτισμένη σκέψη, μια σκέψη του Χριστού. Χωρίς αυτή τη σκέψη ο άνθρωπος ταλαιπωρείται.
- Έχουμε δύο προβλήματα πτώσεων: α) του νου και β) της καρδιάς. Του νου είναι η οίηση-αλαζονεία της σκέψης. Της καρδιάς είναι η υπερηφάνεια της υπερευαισθησίας. Και στις δύο περιπτώσεις θέλουμε να υποκαταστήσουμε τον Θεό. Στην πρώτη περίπτωση θέλουμε να γίνουμε οι κυρίαρχοι της γνώσης. Στη δεύτερη περίπτωση θέλουμε να γίνουμε οι σωτήρες όλου του κόσμου χωρίς εμπιστοσύνη στην αγάπη και στην πρόνοια του Θεού.
- Καμιά προσευχή δεν πηγαίνει χαμένη, ακόμη και αυτή που δεν είναι τόσο ποιοτική.

- Στην ποιότητα της προσευχής οδηγούμαστε από την ποσότητα της προσευχής.
- Με την προσευχή η καταπολέμηση των παθών γίνεται πιο εύκολη.
- Το ερώτημα "προσεύχομαι σωστά;" είναι αυτό που διασφαλίζει την υγιή προσευχή.
- Ο Θεός απαντά σύμφωνα με τη διάθεσή μας και με την ωριμότητά μας να αφομοιώσουμε τα λεγόμενά Του. Αλλά ακόμη κι αν δεν απαντήσει ο Θεός, με την εμμονή στην προσευχή λαμβάνουμε κάτι πολύ σημαντικότερο, που είναι η προσκόλληση στον Θεό και η σύναψη-διατήρηση σχέσης μαζί Του.
- Η ανάγνωση πατερικών κειμένων δεν είναι προσευχή, αλλά βοηθά στην ενεργοποίηση της προσευχής.
- Αν δεν αλλάξουμε και δεν γίνουμε σαν τα παιδιά, δεν θα μπορέσουμε να εισέλθουμε στη Βασιλεία του Θεού. (Ισαάκ ο Σύρος)

#### **24-04-2007 Η καθαρή εξομολόγηση και η προσευχή**

- Ο τρόπος της εξομολόγησής μας δείχνει και το μέτρο της εσωτερικής μας κατάστασης.
- Το περιεχόμενο της εξομολόγησης δείχνει τι είναι σημαντικό για τον καθένα μας.
- Δεν χρειάζεται να εξομολογούμαστε αμαρτήματα για τα οποία άλλοτε μετανόησαμε, τα εξαγορευτήκαμε και πήραμε συγχώρεση.
- Η αγάπη του Θεού δεν είναι μια αφορμή δικαίωσης, για να συνεχίσουμε να ζούμε μέσα στη φθορά, αλλά είναι η ενεργοποίηση της ευθύνης μας, για να στραφούμε στη ζωή και να μπορέσουμε να βρούμε την πραγματική χαρά.
- Εάν δεν ξεκαθαρίσαμε μέσα μας πού είναι η χαρά (στον Θεό και όχι στην αμαρτία), είναι καλύτερα να μη στραφούμε ακόμη στον Θεό, γιατί δεν είμαστε έτοιμοι να εισπράξουμε την αγάπη Του. Χρειάζεται να χρεοκοπήσουμε, να δούμε τα όρια αυτού που εμείς θεωρούμε ζωή και χαρά, ώστε να μην κινδυνεύουμε με την αγάπη του Θεού να δικαιολογούμε την πτώση μας.
- Ο άνθρωπος δεν μπορεί να προχωρήσει και να ενταχθεί στο σώμα του Χριστού, δηλαδή στην Εκκλησία, αν δεν σιγουρευτεί για την αγάπη του Θεού.
- Οι εκτροπές και οι προσβολές στην αγάπη του Θεού είναι δύο: α) ο συντηρητισμός της Εκκλησίας και β) ο φιλελευθερισμός της Εκκλησίας. Με τον συντηρητισμό επιμένουμε πολύ στην άσκηση των αρετών λησμονώντας όμως την αιτία αυτής της άσκησης, που είναι ο Χριστός. Με τον φιλελευθερισμό ζητάμε ζωή και χαρά χωρίς τον Χριστό, γιατί βλέπουμε τον Χριστό ως αντίπαλο. Και στις δυο περιπτώσεις δεν εμπιστευόμαστε την αγάπη του Θεού. Αν εμπιστευόμασταν την αγάπη του Θεού, θα ήμασταν ελεύθεροι, θα σεβόμασταν τη διαφορετικότητα του κάθε ανθρώπου και θα είχαμε δυνατότητα έμπνευσης.
- Έμπνευση είναι η έκπληξη που μπορούμε να αισθανόμαστε από το θαύμα του Θεού σε κάθε γεγονός της ζωής και σε κάθε άνθρωπο, ακόμα και στον εαυτό μας.
- Μόνο ο άνθρωπος που γεύτηκε την αγάπη του Θεού μπορεί να είναι τολμηρός και να

πρωτοτυπεί, όχι για να γίνεται εντυπωσιακός, αλλά για να δίνει δυνατότητα έμπνευσης και στους άλλους.

- Η πρωτοτυπία που είναι καρπός έμπνευσης είναι φανέρωση ζωής. Η πρωτοτυπία που γίνεται για εντυπωσιασμό είναι κατάσταση αρρώστιας.
- Να εξομολογούμαστε μόνο τα δικά μας αμαρτήματα και να κρίνουμε μόνο τον εαυτό μας και κανέναν άλλον.
- Αν δεν δούμε τι συμβαίνει μέσα μας και δεν καταλάβουμε τον εαυτό μας, τίποτα δεν μπορούμε να διαπραγματευτούμε στη ζωή μας ελευθερωτικά, ούτε τις σχέσεις.
- Ο άνθρωπος είναι ανίκανος για σχέση, αν δεν μπορεί να αποκτήσει σχέση με τον εαυτό του.
- Να μην επιρρίπτουμε τις ευθύνες για την εσωτερική μας κατάντια στους άλλους.
- Δεν μπορούμε να ακούσουμε τον άλλον, γιατί δεν ακούμε τον εαυτό μας, δεν έχουμε επαφή με τον εαυτό μας.
- Η μετάνοιά μας να είναι ειλικρινής. Να είναι πλήρης κατάθεση της αποτυχίας μας.
- Όταν πηγαίνουμε να εξομολογηθούμε είναι καλύτερα να είμαστε εντελώς διαλυμένοι-συντετριμμένοι. Έτσι θα λάβουμε περισσότερη χάρη από τον Θεό.
- Η δύναμη είναι μια προσπάθεια του ανθρώπου να υποκριθεί τον Θεό και να γίνει ο ίδιος θεός.
- Οι τέσσερις ρίζες από τις οποίες προέρχονται όλα τα κακά (αμαρτήματα) είναι: α) δεν αγαπάμε τον Θεό, β) δεν αγαπάμε τον συνάνθρωπό μας, γ) δεν εμπιστευόμαστε τον λόγο του Θεού και την αγάπη του Θεού και δ) είμαστε γεμάτοι από υπερηφάνεια και φιλοδοξία.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι ζούμε εξωτερικά, δεν ζούμε τον έσω άνθρωπο.
- Όσο ο άνθρωπος προχωράει στο φως, τόσο αντιλαμβάνεται λεπτομερέστερα τι γίνεται μέσα του.
- Δεν μπορούμε να αναγνωρίσουμε τα λάθη μας μόνο με το μυαλό μας, με μια άρρωστη αναλυτικότητα. Χρειάζεται η καρδιά μας να αρχίσει να λειτουργεί. Δεν μπορεί όμως να αρχίσει να λειτουργεί η καρδιά μας, αν δεν γίνει θερμή για τον Θεό, αν δεν γίνει θερμή για την αλήθεια. Και τέτοια μπορεί να γίνει με την άσκηση, με την υπακοή και με τον πόνο.
- Ένα μεγάλο μειονέκτημα της ψυχαναλυτικής διαδικασίας είναι η απουσία της καρδιάς, δηλαδή της ευαισθησίας και της ενότητας. Για να υπάρξει όμως ευαισθησία και ενότητα, πρέπει να υπάρξει αγάπη. Για να υπάρξει αγάπη, πρέπει να υπάρξει ταπείνωση. Και για να υπάρξει ταπείνωση, πρέπει να υπάρξει πόνος.
- Αυτό που αναιρεί την αγιότητα είναι η σκληροκαρδία.
- Αν αγαπούσαμε τον πλησίον μας, σύμφωνα με την εντολή του Ευαγγελίου, οι λύπες του θα ήταν και δικές μας λύπες και οι χαρές του θα καθρεφτίζονταν στο πρόσωπό μας.
- Η επιδίωξη της κατανόησης-αποδοχής είναι ένα εσωτερικό σύμπλεγμα, ένα κόμπλεξ. Αυτός που έχει γευτεί την αγάπη του Θεού και έχει εντρυφήσει σε αυτήν δεν έχει κόμπλεξ.

Είναι άνετος, απλός και φυσικός.

- Τα λόγια μας έχουν δύναμη. Εκπέμπουν ή τη χάρη του Θεού ή την προσβολή του εξαποδών.
- Ο καλός λόγος γλυκαίνει την καρδιά μας, γεννά καλή διάθεση και μορφώνει τη συνείδηση την προσωπική του ανθρώπου.
- Καλύτερα να είμαστε υπερβολικά ευγενικοί παρά υπερβολικά άγαρμποι.
- Η καρδιά είναι πάρα πολύ ευαίσθητη σαν το κερί. Ότι της δώσουμε, εντυπώνεται.
- Δεν μας σώζει η άσκηση. Μας σώζει αυτό που η άσκηση αφήνει στην καρδιά μας.
- Με τις μετάνοιες, που είναι ένα είδος άσκησης, όπως ταπεινώνεται το σώμα, έτσι ταπεινώνεται και η ψυχή.
- Το κουτσομπολιό ταλαιπωρεί, εξασθενεί και ασχημαίνει την καρδιά μας. Κλέβει όλη την ενέργεια-δύναμη της ψυχής μας. Το ίδιο και ορισμένες εκπομπές της τηλεόρασης.
- Όταν δίνεις χαρά στον άλλον, χαίρεσαι κι εσύ. Και από αυτή τη χαρά σου βγαίνει ένα "Δόξα σοι ο Θεός".
- Αυτός στον οποίο μιλάμε ενδιαφέρεται κυρίως για τη διάθεση που έχουμε απέναντί του, για το πνεύμα που μεταφέρουμε. Αν του έχουμε πει προηγουμένως μερικά καλά λόγια και πεισθεί για την καλή μας διάθεση, πιο εύκολα θα μπορέσει να μας αποδεχθεί και να ακούσει τις όποιες συμβουλές μας. Οι δε συμβουλές μας να είναι μετρημένες και να δίνονται με δάκρυα και αγάπη.
- Να είμαστε ευπροσήγοροι (δηλαδή πράοι, γλυκομίλητοι) και επαινετικοί προς όλους.
- Η μελέτη πνευματικών βιβλίων είναι το υλικό (η καύσιμη ύλη) για την ενεργοποίηση του οποίου είναι απαραίτητη η προσευχή.

#### **08-05-2007 Η απομάκρυνση από όλα όσα θολώνουν τον νου**

- Θόλωση του νου είναι η σύγχυση και η έλλειψη διάκρισης της αλήθειας από το ψέμα.
- Η αλήθεια μάς οδηγεί προς τον Θεό, ενώ το ψέμα μάς απομακρύνει από Αυτόν.
- Όταν έχουμε επαφή με τον εαυτό μας και γνωρίζουμε την αδυναμία μας, τότε είμαστε συγκρατημένοι, προσεκτικοί και σε εγρήγορση. Έτσι γλυτώνουμε και τους πελάδες.
- Όταν χάσουμε την επαφή με τον εαυτό μας, αποκτούμε ψευδή εντύπωση για τις δυνατότητές μας, ξεθαρρεύουμε, ζούμε επιπόλαιοι και έτσι εύκολα εκτροχιαζόμαστε.
- Η επιπολαιότητά μας είναι ότι αποκτούμε μια υπερβολική εμπιστοσύνη στα οχυρά μας και τα αφήνουμε ακάλυπτα.
- Οι άνθρωποι τιμούν τον πλούτο, τη δόξα, την καταξίωση, τη δύναμη, την τιμή. Αντίθετα, ο Θεός τιμά την ταπεινωμένη ψυχή.
- Η αρχή κάθε πλάνης πνευματικής είναι θεμελιωμένη στον επηρμένο νου.
- Ο άνθρωπος που μετέχει στη ζωή του Θεού και γεύεται τη χάρη του Θεού είναι αυτός που ορίζεται ως θεολόγος.

- Όταν απουσιάζει από μέσα μας η θεολογία-χάρη και την απουσία αυτή θελήσουμε να την υποκαταστήσουμε, τότε αναπτύσσουμε έναν υπερτροφικό νου που γεννά σοφιστείες, μέσα από τις οποίες ερωτεύομαστε τον εαυτό μας.
- Με δύο τρόπους μπορεί να παγιδευτεί ο άνθρωπος: α) μέσω του ξεπεράσματος των ορίων του συναισθήματός του και β) μέσω του ξεπεράσματος των ορίων του νου του. Αυτό που οδηγεί στο ξεπέρασμα των ορίων είναι η αυτονόμηση του ανθρώπου από τον Θεό.
- Η υπερευαισθησία είναι μια έξαψη που οδηγεί στην καταθλιπτικότητα.
- Το ξεπέρασμα των ορίων του νου οδηγεί στην έπαρση και στη σκληροκαρδία.
- Αυτό που πολλές φορές αντιλαμβανόμαστε ως απομάκρυνση της χάρης του Θεού είναι η δική μας ανικανότητα να μετέχουμε στα δώρα (στη χάρη) του Θεού.
- Όποιος τις εναντίον του άδικες κατηγορίες τις υπομένει με ταπείνωση και με χαρά έχει φτάσει στην τελείωση και θαυμάζεται από τους αγίους αγγέλους. Διότι αυτή είναι η πιο μεγάλη και δυσκατόρθωτη αρετή.
- Ένα ασφαλές μέτρο αξιολόγησης της πνευματικής μας κατάστασης είναι το πώς αντιμετωπίζουμε τις αδικίες που μας γίνονται. Πώς αντιδρούμε όταν μας αδικούν.
- Η καλή εικόνα που έχουμε σχηματίσει για τον εαυτό μας είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο, για να μπορούμε να έχουμε σχέση με τον Θεό.
- Ο Θεός είναι άδικος εξαιτίας της αγάπης Του.
- Συχνά συγχέουμε τα δάκρυα της μετάνοιας με τα δάκρυα της κενοδοξίας.
- Η χάρη του Θεού ελκύεται με την προσευχή.
- Ο Θεός μέσα από την προσευχή μου δίνει τη χαρά εκείνη που με κάνει να θεωρώ σκύβαλο (σκουπίδι) την αδικία που μου έγινε. Και ακόμη μπορεί να μου δώσει έναν λόγο πνευματικό που να με στερεώνει σε αυτή την κατάσταση, ώστε να θεωρώ λογικό και δίκαιο να ανέχομαι την αδικία που μου έγινε.
- Ποτέ να μην είμαστε απόλυτοι. Ακόμη κι αν προσευχηθούμε με λάθος κίνητρο, ο Θεός βλέποντας τη φιλοτιμία του κόπου μας μπορεί να ανταποκριθεί.
- Να έχουμε το μέτρο της αδυναμίας μας. Όταν δεν το έχουμε, η υπερηφάνεια μας εκφράζεται με το να γινόμαστε "διδάσκαλοι-σωτήρες" της οικουμένης.
- Όσο μεγαλύτερο οπλοστάσιο κάνουμε, για να υπερασπιζόμαστε τον εαυτό μας, τόσο μεγαλύτερη μειονεξία-κόμπλεξ έχουμε και εκφράζουμε.
- Όταν ο άνθρωπος πιστέψει στη δύναμή του, τότε ο Θεός επιτρέπει να έρθει η αμαρτία, για να καταλάβει ο άνθρωπος το μέτρο της αδυναμίας του και να συνέλθει.
- Η αιτία της κατάκρισης είναι η αίσθηση ότι εμείς είμαστε καλύτεροι από τους άλλους.
- Να μην εμπιστευόμαστε τη γνώση μας. Να μην έχουμε βεβαιότητες. Αντίθετα, να βάζουμε ερωτηματικά και να έχουμε πνεύμα μαθητείας πάντα. Αυτό είναι ένδειξη ωριμότητας και ζωντάνιας.
- Ζωντανός άνθρωπος είναι αυτός που κάθε στιγμή εξελίσσεται.

- Όταν από τη ζωή μας απουσιάζει το απρόοπτο, το απρόβλεπτο, το στοιχείο της έκπληξης, τότε έχει χαθεί η χάρη του Αγίου Πνεύματος.
- Απόκτησε γλυκά χείλη (μην προσβάλεις κανέναν) και θα τους έχεις όλους φίλους.
- Επειδή λείπει η χάρη από μέσα μας, έχουμε την τάση να κάνουμε ή τους ήρωες (συνήθως οι άνδρες) ή τα θύματα (συνήθως οι γυναίκες). Έτσι προκαλούμε και την εχθρότητα των άλλων.
- Ποτέ μην καυχηθείς με τη γλώσσα σου για τα έργα σου, για να μην καταντροπιαστείς. Η κενοδοξία και η καύχηση οδηγούν οπωσδήποτε στην πτώση.
- Για ό,τι καυχιέται ο άνθρωπος, σε αυτό επιτρέπει ο Θεός να "χτυπηθεί", για να ταπεινωθεί. Αυτό που μας σώζει είναι η ταπείνωση.
- Η ταπείνωση είναι η κένωση, γιατί με αυτήν αφήνουμε χώρο στην καρδιά μας, για να κατοικήσει ο Θεός. Όταν είμαστε αυτόνομα ισχυροί, δεν αφήνουμε χώρο στη χάρη του Θεού και δεν έχουμε ζωή και χαρά.
- Στη ζωή δεν υπάρχει τίποτα αμετάβλητο.
- Είναι κακό το να συγκρινόμαστε με τον άλλον, έστω κι αν του δίνουμε το προνόμιο ότι είναι καλύτερος από μας. Δεν ωφελεί να συγκρινόμαστε με τον άλλον άνθρωπο.
- Είναι πολύ ύποπτο το να πω ότι ο άλλος είναι καλύτερος από μένα, γιατί πίσω από αυτό κρύβεται ο πόθος μου να είμαι εγώ καλύτερος από αυτόν. Όταν ο άλλος γίνεται σημείο αναφοράς μου, υπάρχει μέσα μου μια καλυμμένη ζήλια κι ένας καλυμμένος ανταγωνισμός.
- Τον άλλον οφείλουμε μόνο να τον αγαπούμε. Ούτε να λέμε ότι είναι καλύτερος ούτε να λέμε ότι είναι χειρότερος.
- Είναι πολύ σημαντικό να εμπιστευόμαστε την πρόνοια του Θεού.
- Την πρόνοια του Θεού τη λαμβάνουν όσοι την εμπιστεύονται και καθαρίζουν τον εαυτό τους.
- Η μνήμη του Θεού διά της προσευχής καθαρίζει την καρδιά μας.
- Με την προσευχή αποκτούμε παρρησία ενώπιον του Θεού.
- Η έντονη μνήμη του Θεού δίνει τη θέση της στην έκπληξη και τον θαυμασμό Του. Και έτσι ομορφαίνει η ζωή μας.
- Με την ταπείνωση και τη μετάνοια ευκολύνουμε τον Θεό να μας χαρίσει το δώρο της θεραπείας.
- Όταν ο άνθρωπος χωριστεί από τον Θεό, πάσχει.
- Τα πάθη μας υπηρετούν την οικονομία. Αν πάψουν τα πάθη μας, η οικονομία θα έχει πρόβλημα.
- Όταν ο άνθρωπος ελευθερωθεί από τον κόσμο, τότε έχει τη δυνατότητα να αντιμετωπίσει και τα πάθη του.

### **15-05-2007 Η θεραπεία και η διάκριση**

- Όταν ο άνθρωπος δεν έχει γνώση της αγάπης του Θεού, δεν έχει εμπειρία της χάριτος του Θεού, εξαντλεί όλη τη διαδικασία της σχέσης στους θρησκευτικούς τύπους-νόμους.
- Άλλο πράγμα να μιλάς για την πίστη και άλλο να πιστεύεις. Άλλο πράγμα να μιλάς για τον Θεό και άλλο να μετέχεις στην αγάπη του Θεού. Άλλο πράγμα η θεωρία και άλλο η πράξη.
- Η διάκριση τι είναι του Θεού και τι όχι είναι κυρίως υπόθεση εμπειρίας της αγάπης του Θεού και μετοχής στις ενέργειες του Θεού. Προηγείται όμως η κάθαρση, η οποία γεννιέται μέσα από τη μετάνοια και τη συντριβή.
- Στη μετάνοια και στη συντριβή οδηγούμαστε με την υπακοή όχι σε αυτό που μας φαίνεται σωστό, αλλά σε αυτό που μπορεί να μας πει ο Θεός, κι ας μη μας φαίνεται σωστό.
- Δεν μπορούμε να εμπιστευτούμε ούτε τον νου μας ούτε την καρδιά μας, αν δεν έχουμε μετανοήσει βαθιά. Όταν ο άνθρωπος βρίσκεται μέσα στην αμαρτία και μέσα στα πάθη, δεν μπορεί να εμπιστευτεί τον λογισμό του. Τα όρια του νου ενός τέτοιου ανθρώπου είναι μέχρι τα όρια της φύσης.
- Για να μπορέσει ο άνθρωπος να φτάσει στην πνευματική γνώση, οφείλει να είναι όχι έξυπνος ή ευαίσθητος, αλλά συντετριμμένος.
- Αν ο άνθρωπος δεν έχει την ταπείνωση να δεχθεί το, φαινομενικά, μη λογικό του Θεού, δεν μπορεί να προχωρήσει παραπέρα.
- Η διάκριση είναι δώρο του Θεού. Όπως όλα τα δώρα του Θεού, η διάκριση δίνεται στους ταπεινούς.
- Όλος ο αγώνας μας είναι να πολεμήσουμε τα πάθη μας.
- Χωρίς προσευχή δημιουργούνται άρρωστες-λαθεμένες ιδέες και απόψεις και για μας και για τους άλλους.
- Μερικές φορές το φάρμακο του ενός είναι δηλητήριο για τον άλλον.
- Μερικές φορές το ίδιο παρασκεύασμα στον ίδιο άνθρωπο, αν προσφέρεται στον καιρό του είναι φάρμακο, αν προσφέρεται σε λάθος καιρό είναι δηλητήριο.
- Οι γενικεύσεις είναι η άρνηση του προσώπου.
- Εφόσον ο άνθρωπος συνδεθεί με το πρόσωπο του Χριστού, αποκτά πρόσωπο ο ίδιος και αποκτούν πρόσωπο όλοι οι συνάνθρωποί του.
- Συχνά μαζί με τις αρετές, στις οποίες ασκούμαστε, συμπλέκονται και πάθη-κακίες. Με τη διάκριση συμπλέκεται η δεινότητα-πανουργία. Με τη φρόνηση συμπλέκεται η πονηρία. Με την πραότητα συμπλέκεται η υποουλότητα και η νωθρότητα. Με τη σιωπή συμπλέκεται η διδασκαλική υπεροψία. Με τη χαρά συμπλέκεται η οίηση. Με την ελπίδα συμπλέκεται η οκνηρία. Με την αγάπη συμπλέκεται η κατάκριση. Με την ησυχία συμπλέκεται η ακηδία και η οκνηρία. Με την αγνότητα συμπλέκεται η πικρή συμπεριφορά.
- Κάθε άνθρωπος έχει τη δική του ώρα που θα ελκυσθεί από τον Θεό. Αυτή η ώρα είναι όταν τα λόγια του Θεού θα του φέρουν ειρήνη και ενότητα και όχι ταραχή και χωρισμό.

- Κάθε πόλεμος των δαιμόνων, δηλαδή πειρασμός, οφείλεται ή στην αμέλεια (έλλειψη πνευματικής τροφοδότησης-οχύρωσης) ή στην υπερηφάνεια ή στον φθόνο των δαιμόνων. Στον πόλεμο αυτόν μας βοηθούν η μνήμη του θανάτου, η ταπείνωση και η αυτομεμφία.
- Συναναστρέψου με αυτούς που έχουν ταπείνωση και θα μάθεις τους τρόπους τους.
- Αγάπησε τους φτωχούς, για να αποκτήσεις κι εσύ δι' αυτών το έλεος.
- Μην πλησιάζεις τους φιλόνικους, για να μην αναγκαστείς να χάσεις τη γαλήνη σου.
- Μην αηδιάζεις από τη δυσσομία των αρρώστων και μάλιστα των φτωχών, γιατί και συ έχεις σώμα.
- Μην επιπλήξεις τους θλιμμένους στην καρδιά, για να μη μαστιγωθείς με το ραβδί τους και ζητήσεις παρηγορητές που δεν θα βρεις.
- Τα πιο ιερά πρόσωπα είναι οι άρρωστοι, οι θλιμμένοι και οι αμαρτωλοί.
- Να μην περιφρονούμε τους ακρωτηριασμένους, γιατί μετά τον φυσικό μας θάνατο όλοι θα βαδίζουμε ισότιμα.
- Αγάπησε τους αμαρτωλούς. Μίσησε τα έργα τους και μην τους καταφρονήσεις για τα ελαττώματά τους, μην τυχόν και συ πειρασθείς με παρόμοια.
- Αν κατακρίνουμε τον αμαρτωλό, είναι απόλυτα βέβαιο ότι θα πέσουμε στους ίδιους πειρασμούς και στις ίδιες αμαρτίες. Είναι πνευματικός νόμος.
- Να θυμάσαι ότι είσαι κοινωνός της γήινης φύσης και να ευεργετείς τους πάντες.
- Να μην επιπλήττεις όσους έχουν ανάγκη της ευχής σου και να μην αποστερείς αυτούς από τους μαλακτικούς λόγους της παρηγοριάς, για να μην απωλεσθούν και σου ζητηθούν οι ψυχές τους. Μιμήσου τους γιατρούς, που θεραπεύουν τα θερμότερα πάθη με ψυχρότερα φάρμακα και τα ψυχρότερα πάθη με θερμότερα φάρμακα.

## **22-05-2007 Η διάκριση**

- Διάκριση είναι η δυνατότητα να ξεχωρίζουμε το θέλημα του Θεού.
- Διάκριση είναι το χάρισμα να μπορούμε να ξεχωρίσουμε το πραγματικά καλό από το κακό.
- Διάκριση είναι η σε κάθε περίπτωση αλάνθαστη γνώση και αντίληψη του θείου θελήματος, η οποία συνήθως υπάρχει σε αυτούς που είναι καθαροί στην καρδιά, στο σώμα και στο στόμα.
- Διάκριση σημαίνει συνείδηση αμόλυντη και καθαρότητα των αισθήσεων.
- Δεν μπορεί να υπάρξει αληθινή χαρά, αν δεν συνδέεται η ζωή μας με το θέλημα του Θεού.
- Η γνώση του θελήματος του Θεού είναι μια ανάγκη δική μας (όχι του Θεού), για να έχουμε ζωή.
- Ο Θεός είναι ο Πατέρας μας, η πηγή του αγαθού, η πηγή της ζωής. Το θέλημα του Θεού είναι να ζήσουμε.

- Πριν από την πτώση το δικό μας θέλημα ήταν ταυτόσημο με το θέλημα του Θεού. Μετά όμως από την πτώση, καθώς ο άνθρωπος είναι μέσα στην αμαρτία, ψάχνει τη ζωή και τη χαρά με λάθος τρόπο.
- Όσο είμαστε μακριά από την πηγή της ζωής, δεν έχουμε δυνατότητα διάκρισης, είμαστε σε σύγχυση.
- Ένα σύμπτωμα της πτώσης μας είναι η σύγχυση, δηλαδή η έλλειψη ικανότητας να ξεχωρίσουμε τι είναι ωφέλιμο και τι ζημιογόνο, τότε δίνουμε στην καρδιά μας τροφή και τότε δηλητήριο.
- Η απλούστευση της χριστιανικής ζωής σε δυο-τρεις εντολές χριστιανικές στην ουσία δεν είναι απλότητα, αλλά τύφλωση. Καθρέφτης αυτής της δήθεν απλοποίησης είναι και ο χονδροειδής τρόπος με τον οποίο ζούμε στις σχέσεις μας. Χάνεται η δυνατότητα-λεπτότητα να διακρίνουμε πότε ενεργούμε σωστά έναντι του άλλου και πότε λάθος και πότε ίσως ο άλλος κινείται με λάθος τρόπο και ανάλογα να τον προσεγγίσουμε.
- Η ψυχολογική γνώση δεν επαρκεί. Δεν μπορεί να ερμηνεύσει το μήνυμα των συμπεριφορών που έχουν αιώνια αξία. Αυτό το κάνει η πνευματική γνώση.
- Η πνευματική γνώση δεν είναι αντίπαλος της ψυχολογικής γνώσης, αλλά είναι η προέκτασή της, είναι το παραπέρα.
- Η ψυχολογική γνώση σου ρυθμίζει τον τρόπο να λειτουργήσεις ισορροπημένα ως άνθρωπος και στις σχέσεις σου, αλλά δεν μπορεί να σε βοηθήσει να μάθεις να αγαπάς. Μπορεί να σε μάθει να αγαπάς αυτόν που σε αγαπά και να περιφρονείς αυτόν που σε αδικεί. Αλλά είναι αδύνατο να σε μάθει να αγαπάς αυτόν που σε αδικεί. Αυτό είναι κάτι παραπέρα. Προϋποθέτει άλλο λόγο, αποκαλυπτικό, και άλλη εμπειρία, πνευματική.
- Αυτός που αληθινά αγαπά είναι αφόρητα ελεύθερος ακόμα και από τον ίδιο τον εαυτό του.
- Είμαστε επίπεδοι-εξωτερικοί άνθρωποι. Δεν έχουμε ενεργοποιήσει καθόλου το βάθος και τις δυνατότητες της καρδιάς μας.
- Υπάρχει η απόγνωση που σχετίζεται με την αδιαφορία. Λέμε "τι δουλειά έχω εγώ ο αμαρτωλός με τους χριστιανούς;". Υπάρχει και η απόγνωση που σχετίζεται με το άγχος. Λέμε "πώς εγώ έκανα αυτό το πράγμα, επιτρέπεται;". Η καθεμιά έχει τη δική της θεραπεία. Στην πρώτη περίπτωση είναι η ευελπιστία και η εγκράτεια, ενώ στη δεύτερη είναι η ταπείνωση και η ακατακρίσια.
- Τον χριστιανό που έχει αληθινή διάκριση δεν μπορείς να τον περιγράψεις ούτε ως συντηρητικό ούτε ως φιλελεύθερο. Είναι απερίγραπτος.
- Ένας που προσπαθεί να καταφέρει κάτι με τις δικές του δυνάμεις, έξω από τη χάρη του Θεού, μπορεί να το καταφέρει, αλλά δεν θα αισθανθεί χαρά στην καρδιά του. Επειδή θα κατακρίνει-υποβαθμίσει τους άλλους, θα εισπράξει και τις συνέπειες.
- Όταν κατακρίνουμε, στην ουσία προσπαθούμε να δικαιώσουμε τον εαυτό μας.

- Κάτι που κάναμε είναι σύμφωνο με το θέλημα του Θεού, αν μέσα μας γέννησε μεγαλύτερη ταπείνωση.
- Ότι καλό έχουμε είναι από τη χάρη του Θεού. Αν ξιπαστεί ο λογισμός μας, ο Θεός θα αποσύρει τα δώρα Του.
- Η ταπείνωση του Θεού δεν επιτρέπει ούτε για αστείο να προβάλουμε, έστω και αυτοσαρκαστικά, τον εαυτό μας. Το απαγορεύει η κατάσταση-ασθένειά μας.
- Όσα κατορθώνουν οι ταπεινοί τα θεωρούν μικρά, χωρίς ίσως να είναι μικρά. Τελικά ο ταπεινός είναι ο αληθινά μεγάλος.
- Ο άνθρωπος που διαρκώς προβάλλει τον εαυτό του και τα χαρίσματά του είναι ένας μειονεκτικός άνθρωπος, μια κομπλεξική ύπαρξη.
- Όταν "φουσκώνει" ο άνθρωπος μέσα του, χάνει τη χάρη του Θεού.
- Ούτε να επαινούμε τον εαυτό μας ούτε να τον σαρκάζουμε κατηγορώντας τον, αλλά απλά να σιωπούμε.
- Το μεγαλύτερο θαύμα δεν είναι να θεραπεύεται ο ασθενής ούτε να ανασταίνεται ο νεκρός. Το μεγαλύτερο θαύμα είναι να μετανοεί ο αμαρτωλός. Η ανάσταση της ψυχής που μετανοεί είναι σημαντικότερο γεγονός από την ανάσταση του σώματος. Το ότι επιμένουμε να δίνουμε μεγαλύτερη σημασία σε εξωτερικές θαυματουργίες είναι ένδειξη ότι ζούμε τον σαρκικό-εξωτερικό άνθρωπο.
- Σαρκικός άνθρωπος είναι αυτός που μένει στον έξω άνθρωπο. Ο πόρνος, που λατρεύει τη σάρκα, δεν διαφέρει από τον άνθρωπο που επιζητεί εξωτερικές θαυματουργίες.
- Αυτός που μπορεί να διακρίνει την παρουσία της χάριτος του Θεού σε κάποιον που πνευματικά είναι βαριά ασθενής, αλλά που μετανοεί και αλλοιώνεται, αυτός πιστεύει αληθινά στον Θεό.
- Άνθρωπο υποταγμένο σε κάποιο πάθος ανθρωπίνως αδύνατο να θεραπευτεί, η χάρη του Θεού μπορεί να τον κάνει άγιο. Αρκεί ο άνθρωπος να θέλει και να πιστεύει.
- Για να λάβουμε το Πνεύμα του Θεού, να μην υποβάλουμε στον Θεό το σχέδιο που έχουμε φτιάξει για τον εαυτό μας, αλλά να υποβάλουμε τις αμαρτίες μας και να είμαστε έτοιμοι να σηκώσουμε τον σταυρό μας.
- Να δώσουμε αίμα, για να λάβουμε πνεύμα.
- Ο Θεός βλέπει τη διάθεσή μας (το λίγο) και κάνει όλο το υπόλοιπο (το πολύ).
- Ο Θεός μάς δοκιμάζει, όπως έκανε με τον Αβραάμ.
- Χύνω το αίμα μου για τον Θεό, όταν σε μια δοκιμασία που περνάω στη ζωή μου δεν λέω "γιατί Θεέ μου;", αλλά λέω "να είναι ευλογημένο Θεέ μου, Εσύ ξέρεις".
- Όταν η καρδιά ενός ανθρώπου καθαριστεί, τότε αυτός μπορεί να δει σε τι κατάσταση είναι η ψυχή του άλλου ανθρώπου. Μπορεί να μην έχει σπουδάσει ψυχανάλυση, αλλά έχει σπουδάσει την ολική γνώση, που είναι η χάρη του Θεού.
- Εκείνος που αγωνίζεται και προοδεύει, αλλά δεν έχει φτάσει στην τελειότητα

αντιλαμβάνεται την ψυχική κατάσταση του πλησίον από τις σωματικές εκδηλώσεις.

- Δεν έχουμε αντιληπτικότητα, γιατί στην πραγματικότητα δεν ασχολούμαστε με τον εαυτό μας. Ασχολούμαστε μόνο με τα γεννητικά μας όργανα και με τα χρήματά μας.
- Η ψυχή του ανθρώπου είναι πλασμένη από τον Θεό και είναι πάρα πολύ ωραία.
- Όταν αγαπάμε πολύ κάποιον, ο οφθαλμός της ψυχής μας έχει την ικανότητα να διακρίνει στοιχεία της δικής του ψυχής.
- Αν δεν καταλαβαίνουμε τον άλλον, σημαίνει πως πραγματικά δεν έχουμε ενδιαφέρον και αγάπη γι' αυτόν.
- Όταν ο άνθρωπος είναι απαλλαγμένος από τα σαρκικά πάθη, τότε έχει τη δυνατότητα να δει καλύτερα την κατάσταση του άλλου ανθρώπου και να τον αγαπήσει.
- Τα σαρκικά πάθη τυφλώνουν τον νου και έτσι ο άνθρωπος δεν μπορεί να διακρίνει την πραγματικότητα του άλλου ανθρώπου.
- Ο πόθος της σάρκας σου δημιουργεί μια μερική τύφλωση. Έχει υστεροβουλία, έχει πόθο ικανοποίησης του ατομικού συμφέροντος. Κρύβει τη δυνατότητα της αγάπης, η οποία αγάπη είναι εκστατική, σε βγάζει από το συμφέρον σου και τον εαυτό σου.
- Η Εκκλησία προτείνει την εγκράτεια της σάρκας όχι για ηθικιστικούς λόγους, αλλά για να δώσει τη δυνατότητα πλήρους οράσεως και αγάπης στη σχέση. Γιατί, όταν θα αρνηθώ και θα στερηθώ κάτι που είναι στη φύση μου και άρα το θέλω εξ αρχής, πηγαίνοντας κόντρα στον εαυτό μου πηγαίνω κόντρα στο συμφέρον μου. Έτσι η αγάπη μου αποκτά άλλη διάσταση και καθαρότητα, άλλη δυνατότητα όρασης. Τότε μπορώ να δω καθαρά και την πραγματικότητα του άλλου ανθρώπου.
- Οι παρατηρήσεις και οι κρίσεις των ανθρώπων είναι συνήθως αντίθετες προς την πρόνοια του Θεού.
- Στους πνευματικά αδύνατους οι επισκέψεις του Θεού γίνονται με τις ταλαιπωρίες και τους πειρασμούς.
- Όσοι θέλουν να μάθουν το θέλημα του Κυρίου οφείλουν προηγουμένως να θανατώσουν το δικό τους. Η προσευχή και η απονήρευτη απλότητα είναι απαραίτητες.
- Μια ψυχή μένει σε δισταγμούς και απληροφόρητη σχετικά με το θέλημα του Θεού, όταν είναι φιλόδοξη και δεν έχει πίστη, ταπείνωση και προσευχή.
- Ο Θεός θέλει να είμαστε απλά παιδιά, να ζητούμε τον φωτισμό και την αγάπη Του και Αυτός θα μας οικονομήσει.
- Η πολυπραγμοσύνη και η λεπτολόγηση που έχουμε οφείλεται στην ολιγοπιστία μας και στην έπαρσή μας.
- Η ευθεία καρδιά είναι απαλλαγμένη από τα πολύπλοκα και πολυειδή πράγματα και ταξιδεύει ακίνδυνα με το πλοίο της ακακίας.
- Η ευαισθησία είναι του Θεού. Η υπερευαισθησία είναι του πειρασμού.
- Ο άνθρωπος που, χωρίς να γνωρίζει το μέτρο των δυνάμεών του και επειδή νιώθει

ενοχές, αρχίζει μεγάλες ασκήσεις, εφόσον δεν τις κάνει με ταπείνωση και κατά Θεόν, στο τέλος είναι βέβαιο ότι θα εκτεθεί και θα εγκαταλείψει τελείως τον αγώνα.

- Αυτό που για κάποιον είναι φάρμακο, για κάποιον άλλον μπορεί να είναι δηλητήριο.
- Ο ίδιος ο Θεός μάς κρύβει το μέγεθος των αμαρτιών μας, για να μην απογοητευτούμε. Και όταν ωριμάσουμε στη μετάνοια, αρχίζει λίγο-λίγο να μας αποκαλύπτει τη βρωμιά μας, γιατί τότε μπορούμε να το σηκώσουμε και να το αντέξουμε.
- Ο Θεός κρίνει τη μετάνοια ανάλογα με το μέτρο της ταπείνωσης και όχι των καμάτων και των κόπων.
- Η γνώση της αμαρτωλότητάς μας, αν έχουμε απόγνωση, δεν είναι έργο της χάριτος του Θεού, ενώ, αν έχουμε ελπίδα, είναι έργο της χάριτος του Θεού.
- Αν η μετάνοια έχει δάκρυα, αλλά έχει και ακηδία-απόγνωση, τότε είναι κατά κόσμον και όχι κατά Θεόν. Αντίθετα, αν έχει δάκρυα, αλλά έχει και χαρά, τότε είναι κατά Θεόν.

#### **29-05-2007 Η καρποφορία του Πνεύματος, η συγκατάθεση της ελευθερίας μας και ο κόπος**

- Μετά την Ανάληψη του Κυρίου μας δρα στην Εκκλησία το Άγιο Πνεύμα.
- Το Άγιο Πνεύμα είναι αυτό που δίνει ζωή στη ζωή μας.
- Το Άγιο Πνεύμα δρα στη ζωή μας αποκαλυπτικά και μας δίνει τη γνώση.
- Η γνώση είναι η δυνατότητα σχέσης που μας ζωοποιεί και που νικά τον θάνατο.
- Γνώση είναι η αποκεκαλυμμένη ζωή στην ύπαρξή μας. Είναι η εμπειρία ζωής.
- Η γνώση του αληθινού προσώπου του Κυρίου είναι εν Πνεύματι Αγίω. Στο πρόσωπο του Χριστού μπορούμε να αναγνωρίσουμε τη θεότητα μόνο εν Πνεύματι Αγίω.
- Έχουμε δύο οδούς που οδηγούν στη γνώση: α) την οδό όπου ο άνθρωπος αναλύει, σκέφτεται, αισθάνεται και β) την οδό όπου ο άνθρωπος καθαρίζει την καρδιά του, ώστε να μπορεί να βλέπει. Αυτή η δεύτερη οδός είναι ο φωτισμός του Πνεύματος, το οποίο όμως δεν έρχεται αμέσως, αλλά μετά από κάποιο χρονικό διάστημα απουσίας-πόνου.
- Όσο θέλουμε να οργανώσουμε μια ζωή άνετη, χωρίς πόνο και χωρίς προσωπικό κόστος, γινόμαστε ανίκανοι να γευτούμε τα μυστήρια της ζωής και να έχουμε πραγματική επαφή με την καρδιά μας και με τους άλλους ανθρώπους.
- Η καρποφορία του Πνεύματος δεν γίνεται παρά την ελευθερία μας, αλλά με τη συγκατάθεση της ελευθερίας μας, η οποία εκφράζεται με την υπομονή και με την προσδοκία-αναμονή του φωτισμού.
- Η βασική άσκηση του ανθρώπου είναι να πιστεύει στον έρωτα και να προσδοκά στην εκπλήρωσή του σηκώνοντας τον σταυρό της υπομονής.
- Για να μπορεί ο άνθρωπος να είναι υγιής και να έχει σχέση, χρειάζεται να περάσει στη ζωή του την αίσθηση του κενού, του πόνου, της απουσίας, της ορφάνιας.
- Η αίσθηση ότι είμαστε μετέωροι είναι η πιο επώδυνη αλλά και η πιο ευλογημένη.
- Η ενότητα για την Εκκλησία δεν είναι απλά χρήσιμη. Είναι εντελώς απαραίτητη.

- Η Εκκλησία οφείλει να διαφυλάσσει την ετερότητα-διαφορετικότητα του προσώπου. Η ενότητα δεν είναι κλωνοποίηση.
- Η ενότητα υπάρχει, όχι γιατί παύει η διαφορετικότητα, αλλά εξαιτίας της διαφορετικότητας και της ποικιλίας των χαρισμάτων.
- Όταν όλα φαίνονται καλά, να υποψιαζόμαστε ότι κάτι δεν πάει καλά.
- Δύο άνθρωποι δεν οφείλουν να συμφωνούν, για να είναι καλά. Είναι καλά δύο άνθρωποι, όταν παρά τις διαφωνίες τους είναι καλά, κατανοώντας ο ένας την κατάσταση-διαφορετικότητα του άλλου.
- Η συνεννόηση είναι ανθρώπινο έργο. Η αληθινή ενότητα όμως είναι έργο του Πνεύματος.
- Ο άλλος λόγος δεν σημαίνει κατ' ανάγκη ακύρωση της αλήθειας. Ο άλλος λόγος είναι ένας άλλος τρόπος έκφρασης-μαρτυρίας-αποκάλυψης του Θεού στον κόσμο.
- Η σκληρότητα και ο αφοριστικός-απορριπτικός-διχαστικός λόγος μέσα στην Εκκλησία είναι η προσβολή της Εκκλησίας.
- Ο όρος "πατέρας" δεν δικαιώνεται με το σχήμα, αλλά με το κατά πόσο είναι φορέας του Πνεύματος.
- Το στοιχείο εκείνο που κυρίως δείχνει ότι κάποιος είναι φορέας του Πνεύματος είναι η ελπίδα-παρηγοριά για όλους.
- Μεταμορφωτική ικανότητα σημαίνει να μπορώ να βλέπω και στον πιο αμαρτωλό τη δυνατότητα θεραπείας του, αγκαλιάζοντάς τον μαζί με όλη την οικουμένη.
- Το κακό μπορεί να μεταμορφωθεί σε καλό και σε μαρτυρία της αλήθειας.
- Η αληθινή Εκκλησία είναι αυτή που δίνει ελπίδα στον κάθε άνθρωπο, που δεν λειτουργεί διχαστικά και που σέβεται τον λόγο ύπαρξης του κάθε ανθρώπου.
- Όταν είμαστε καταβεβλημένοι ψυχικά από τις αμαρτίες, τα λάθη και τα αδιέξοδά μας, να θυμόμαστε την εντολή του Κυρίου στον Πέτρο, να συγχωρεί 77 φορές (δηλαδή άπειρες φορές) αυτόν που αμαρτάνει. Γιατί ο Κύριος, που παρήγγειλε κάτι τέτοιο στον άλλον, είναι βέβαιο ότι θα το τηρήσει πολύ περισσότερο. Αυτό είναι συγκατάβαση, επιείκεια, παρηγοριά.
- Ο κόσμος σου κατεβάζει τον πήχη, αλλά από εκεί και κάτω δεν έχει επιείκεια. Η Εκκλησία κάνει ακριβώς το αντίθετο.
- Ο κόσμος βάζει νόμους τους οποίους προσπαθεί να εφαρμόσει, π.χ. βάζοντας κάποιους ανθρώπους στη φυλακή, αλλά δεν έχει την ικανότητα να θεραπεύσει αυτούς τους ανθρώπους, ούτε καν ασχολείται με το πρόβλημά τους. Ο σεβασμός του νόμου εκτιμάται περισσότερο από τον σεβασμό του προσώπου.
- Επιείκεια σημαίνει σέβομαι το πρόσωπό σου και σου δίνω το φάρμακο που έχεις ανάγκη για να ζήσεις.
- Αν σεβόμαστε το πρόσωπο, ξεπερνούμε τους νόμους. Δεν μας ενδιαφέρει να αποδώσουμε δικαιοσύνη, να βρούμε δηλαδή ποιος φταίει, αλλά ψάχνουμε τον τρόπο να δούμε τι θα μας αναστήσει, τι θα μας δώσει ζωή.

- Αν έχεις επαφή με τον εαυτό σου και γνωρίζεις την κατάντια σου, τότε μπορείς να έχεις επιείκεια θεραπευτική. Μπορείς να ποθείς όλοι οι άνθρωποι να βρουν το φως τους, ξεπερνώντας τα οποιαδήποτε σχήματα και συστήματα, όχι όμως περιφρονώντας τα, γιατί αυτά μπορούν μέσα στη μεταπτωτική κοινωνία να διαφυλάξουν τα όρια.
- Αυτός που έχει όλες τις αρετές, αλλά είναι υψηλόφρων, δηλαδή υπερήφανος, είναι κι αυτός χαμένος.
- Όποιος νομίζει ότι είναι καλύτερος από τον άλλον, μπορεί να είναι καλύτερος, αλλά είναι μόνος.
- Τους λάγνους μπορούν να τους γιατρεύουν οι άνθρωποι, τους πονηρούς οι άγγελοι, τους υπερήφανους μόνο ο Θεός. Αυτό βέβαια είναι κάπως ρητορικό, γιατί στην πραγματικότητα όλα ο Θεός τα θεραπεύει.
- Το Πνεύμα του Θεού το γνωρίζουμε από τους καρπούς που αφήνει στην καρδιά. Οι κυριότεροι από αυτούς τους καρπούς είναι η ειρήνη, η αγάπη και η ενότητα.
- Είναι πολύ σημαντικό να δώσουμε στον άλλον την αξία που έχει. Να αισθανθούμε ότι ο άλλος είναι πολύτιμος.
- Δυνατότητα θεραπείας έχουμε, όταν ξέρουμε ότι μπορούμε να εκφράσουμε χωρίς φόβο το πρόβλημά μας διατηρώντας την αποδοχή των άλλων.
- Επειδή, αντί να έχουμε την αγωγή του Θεού, έχουμε την αγωγή τη φαρισαϊκή (ότι πρέπει να δικαιωθούμε με τα έργα μας), βγάζουμε προς τα έξω την εικόνα μας και όχι το είναι μας. Αυτό επαυξάνει το πρόβλημα, γιατί φέρνει μια διάσταση μεταξύ αυτού που δείχνουμε και της πραγματικότητάς μας. Όσο μεγαλώνει αυτό το χάσμα, τόσο ο άνθρωπος γίνεται πιο άρρωστος και πιο δυσθεράπευτος. Γι' αυτό και η Εκκλησία, όταν επιβάλλει έναν συγκεκριμένο τρόπο συμπεριφοράς, κάνει τον άνθρωπο πιο άρρωστο.
- Ο Θεός δεν επιθυμεί ο άνθρωπος να πονάει. Εμείς έχουμε ανάγκη από τον πόνο λόγω του εγωισμού μας. Όσο ταπεινωνόμαστε εκούσια, τόσο λιγότερο πόνο έχουμε.
- Ο εγωισμός και η υπερηφάνεια έχουν κάποια λεπτή διαφορά. Εγωισμός είναι η ανάγκη να κυριαρχεί το εγώ μου, να είναι το κέντρο του κόσμου και της ζωής. Υπερηφάνεια είναι το να έχω μεγαλύτερη ιδέα για τον εαυτό μου από αυτό που είμαι.
- Για να δώσουμε αγάπη, πρέπει πρώτα αυτή να μας δοθεί. Ας τη ζητήσουμε λοιπόν.
- Άλλο πνευματικός άνθρωπος με την κοσμική έννοια της ευστροφίας και της ευφυΐας του νου κι άλλο αγιοπνευματικός άνθρωπος της καθαρής καρδιάς και της μετάνοιας.
- Η εσωτερική ενότητα μπορεί να έρθει μετά την αίσθηση της αποτυχίας μας.
- Για να μπορέσει να υπάρξει θεραπεία του συμπτώματος της αμαρτίας, χρειάζεται να μιλήσουμε στη γλώσσα του άλλου ανθρώπου, να τον καταλάβουμε. Δεν μπορούμε να καταλάβουμε τον άλλον άνθρωπο, αν είμαστε δυνατοί (σύμφωνα με τον κόσμο), αλλά μόνο αν είμαστε πονεμένοι, δυσκολεμένοι, συντετριμμένοι.
- Το πρόβλημα της συνένωσης των διεστώτων, που είναι ο καρπός της αμαρτίας, μπορούμε

να το λύσουμε, μόνο αν έχουμε ενότητα μέσα μας. Κι αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο με τη συντριβή μας.

- Ο μεγαλύτερος πόνος του ανθρώπου είναι ο υπαρξιακός μετεωρισμός, ο χωρισμός από τον Θεό, η απουσία του προσώπου.
- Η αιτία κάθε εμμονής του ανθρώπου είναι ο υπαρξιακός του μετεωρισμός. Για παράδειγμα, η μανία του ανθρώπου με τον τζόγο έρχεται να καλύψει τον υπαρξιακό του μετεωρισμό.
- Η αδυναμία μας θα μας σώσει.
- Ο πιο επικίνδυνος άνθρωπος δεν είναι ο εγκληματίας, αλλά ο δυνατός και αυτάρκης.
- Αν το σύστημά μας γίνει πανίσχυρο, θα είναι επικίνδυνο.
- Ένας πολιτικός οφείλει να έχει αγάπη και να διακονεί την αγάπη. Όμως η αγάπη δεν έχει θεωρητική βάση στο πολιτικό σύστημα και άρα είναι προσωπικό θέμα και επιλογή του κάθε πολιτικού κατά πόσο θέλει να είναι έντιμος. Σύμφωνα με το πολιτικό σύστημα, που άλλωστε δεν έχει έννοιες πνευματικές, δεν σώζει ο αποτυχημένος πολιτικός, αλλά ο επιτυχημένος.
- Ο πόνος επιτρέπεται από τον Θεό σε άλλον άνθρωπο για να ταπεινωθεί, σε άλλον για τις αμαρτίες του, σε άλλον για να αγιάσει περισσότερο, σε άλλον γιατί το ήθελε ως μια μορφή μαρτυρίου για την αγάπη του Χριστού και σε άλλον για να σηκώσει τις αμαρτίες του κόσμου πάνω του.

#### **09-10-2007 Οι λογισμοί και η πνευματική ζωή**

- Η πνευματική ζωή ξεκινάει από μια βαθύτατη επιθυμία του ανθρώπου να γνωρίσει και να αγαπήσει τον Θεό.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι ιδεολογία. Οι ιδεολογίες ενέχουν τον κίνδυνο να δημιουργήσουμε έναν δικό μας θεό-είδωλο και να τον λατρεύουμε. Η πνευματική ζωή είναι ζωή αληθινή.
- Λέγεται ότι ο χριστιανισμός και η Ορθοδοξία είναι η αλήθεια. Αυτό δεν ισχύει, γιατί η έννοια της αλήθειας δεν προσδιορίζει την έννοια του πόθου και της αγάπης προς τον Θεό, αλλά την αντικειμενοποίηση του προσώπου σε έννοιες, νοήματα και ιδεολογήματα.
- Οτιδήποτε μας οδηγεί στον Θεό, ενεργοποιεί δηλαδή τη χάρη του Θεού μέσα μας, έχει σημασία για μας. Η κάθε σχέση μας μόνο έτσι καταξιώνεται, εφόσον μας συνάπτει-ενώνει και με τον Θεό.
- Για την αφύπνιση της ψυχής μας έχουμε ανάγκη από έναν προσωπικό χώρο απομόνωσης, όπου θα εργαζόμαστε την ευχή, δηλαδή την προσευχή.
- Η ευχή είναι η ενωτική τάση του ανθρώπου προς τον Θεό.
- Όταν ο άνθρωπος απομονώνεται και προσεύχεται, τότε γίνεται μέσα του ένας πόλεμος λογισμών και τότε ο άνθρωπος βλέπει την εσωτερική του βρωμιά.
- Αν δεχθούμε ότι η ευχή είναι πρώτιστο-κύριο έργο της ζωής μας, αυτό προϋποθέτει και

ανάλογη ζωή.

- Στην απομόνωσή του ο άνθρωπος κοινωνεί με τον εαυτό του, κοινωνεί με τον Θεό και αποκτά τις δυνατότητες αληθινής κοινωνίας με τους άλλους ανθρώπους.
- Καθώς ο άνθρωπος με τη διαδικασία της ευχής αντιλαμβάνεται τις αμαρτίες του, δεν απομακρύνεται από τη ζωή, αλλά προσαρμόζει τη ζωή του σε αυτό που κυοφορείται μέσα του, σε αυτό που αρχίζει να λειτουργεί μέσα του, όπως κάνει μια έγκυος γυναίκα.
- Το πρώτο μέλημα στην πνευματική μας πορεία είναι να φυλάξουμε την καρδιά μας από τους λογισμούς. Οι λογισμοί αποπροσανατολίζουν τον άνθρωπο από το έργο του.
- Όλοι οι λογισμοί κατά την ώρα της ευχής (ακόμα και οι ευσεβείς) είναι αλλότριοι και επικίνδυνοι. Είναι παράσιτα που εμποδίζουν τον άνθρωπο από το να έχει κοινωνία-σχέση με τον Θεό.
- Στην καθημερινότητά μας λογισμοί είναι οι σκέψεις που γίνονται εμμονές και βάσανα και μας αιχμαλωτίζουν την καρδιά.
- Οι λογισμοί είναι και τα παράσιτα στις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους.
- Εξαιτίας των λογισμών έχουμε χάσει την ελευθερία μας και την ανάπαυσή μας.
- Ως προς τους λογισμούς οφείλουμε να γίνουμε καθαροί, όπως τα παιδιά.
- Τρεις είναι οι κύριες αιτίες των λογισμών: α) η προσκόλληση που έχουμε σε κάτι, β) η διάθεση να δικαιολογούμε τον εαυτό μας και γ) η διάθεση να ελέγχουμε και να κρίνουμε τον διπλανό μας.
- Οι λογισμοί είναι πιο έντονοι στην ησυχία, στη μόνωση, στην προσευχή.
- Όταν κατανοήσουμε ότι οι λογισμοί είναι ξένοι-αλλότριοι προς τη φύση μας και θελήσουμε να φύγουν αρνούμενοι τον διάλογο μαζί τους, τότε ο Θεός τους διώχνει και μάλιστα πολύ σύντομα.
- Όταν έχουμε ένα σκουπιδάκι στο μάτι μας, αυτό μας ενοχλεί και προσπαθούμε να το βγάλουμε. Έτσι και στην ψυχή μας όταν υπάρχει υγεία ή κατανόηση της αρρώστιας και επιθυμία για υγεία, ενοχλούμαστε από τα ξένα-αλλότρια και προσπαθούμε να τα αποβάλουμε.
- Ο λογισμός μάς προσβάλλει, γιατί βρίσκει ανταπόκριση στην καρδιά μας. Όπως ο κεραυνός πέφτει εκεί που υπάρχει συνάφεια, γιατί ελκύεται, έτσι και ο λογισμός πέφτει εκεί που υπάρχει συνάφεια στην καρδιά μας, γιατί ελκύεται.
- Εξαιτίας των λογισμών δεν έχουμε ενότητα μέσα μας. Γι' αυτό δεν κατανοούμε και τη γνήσια έννοια της ενότητας-αγάπης, αλλά τη συγχέουμε με τη δικαιοσύνη.
- Μία σχέση που στηρίζεται στη διαδικασία των λογισμών είναι διαβολική, γιατί συνέχεια διαβάλλεται και χαρακτηρίζεται από φοβίες και ενοχές.
- Να πάψουμε να στηρίζουμε τα πάντα στον εαυτό μας και να πάψουμε να ηδονιζόμαστε κλαψουρίζοντας. Να εμπιστευθούμε την αγάπη του Θεού.
- Ο λογισμός είναι απόρροια της "οικούσης εν ημίν αμαρτίας", δηλαδή της αμαρτίας που

κατοικεί μέσα μας.

- Η αμαρτία εξασθενεί τη βούλησή μας και αδυνατίζει την καρδιά μας. Εξαιτίας της αμαρτίας δεν μπορούμε να αγαπήσουμε τον Κύριο και αρρωσταίνουμε.
- Όσο κουβεντιάζουμε με τους λογισμούς μας, τόσο τους οικειοποιούμαστε, δηλαδή τόσο γινόμαστε ένα με αυτούς.
- Η βάση και η αιτία των λογισμών είναι η δικαίωση του εαυτού μου. Άρνηση του λογισμού σημαίνει άρνηση της δικαίωσής μου.
- Μπορώ να αντισταθώ στους λογισμούς και να τους αρνηθώ, μόνο αν πιστέψω ότι η χάρη του Θεού είναι που με ελευθερώνει-αναπαύει-δικαιώνει. Άρα η προϋπόθεση να αντισταθώ στους λογισμούς είναι η πίστη.
- Αν για να αναπαυθώ ακολουθώ τους λογισμούς μου, τότε πιστεύω στον εαυτό μου και όχι στον Θεό.
- Αμαρτία είναι η λανθασμένη στάση ζωής, η ταραχή, η έλλειψη χαράς.
- Να μη σκεφτόμαστε τίποτα για τους άλλους. Σκεπτόμενοι κάποιον, αν τον κρίνουμε ως καλό, κινδυνεύουμε από τη μειονεξία-απογοήτευση. Αντίθετα, αν τον κρίνουμε ως κακό, κινδυνεύουμε από εγωισμό.
- Ο λογισμός που έχω για κάποιον γίνεται η αφετηρία απομόνωσής μου από αυτόν. Μόλις θέσω τον εαυτό μου έναντι ενός ανθρώπου κατά τρόπο κριτικό ή λογιστικό, αμέσως υψώνω οχυρά τείχη ανάμεσά μας.
- Εξυπνάδα χωρίς αρετή και ταπείνωση είναι απομόνωση. Εξυπνάδα με αρετή και ταπείνωση είναι αληθινή γνώση και σχέση.
- Εκείνο που μπορεί να φέρει πιο γρήγορα την πτώση και την καταστροφή είναι οι λογισμοί. Ένας ελάχιστος χρόνος λογισμών μπορεί να μας κάνει τόπο ναυαγίων.
- Στη φιλία και στον έρωτα οι λογισμοί σακατεύουν τον άνθρωπο.
- Οι λογισμοί φανερώνουν τη λανθασμένη στάση που έχουμε στη ζωή μας.
- Οι λογισμοί είναι ο εναγώνιος αγώνας μας να θεοποιήσουμε τον εαυτό μας, να τον κάνουμε θεό με τις δικές μας δυνάμεις, με τη δική μας τακτική, με τους δικούς μας εσωτερικούς νοητικούς και συναισθηματικούς μηχανισμούς, χωρίς τη χάρη του Θεού.
- Δυσκολευόμαστε να συγκεντρωθούμε στην προσευχή, γιατί δεν είναι δοσμένη η καρδιά μας σε αυτήν.

#### **16-10-2007 Οι λογισμοί, οι θλίψεις και η αυτοδικαίωση**

- Όπως σε στομάχι που δεν αφομοιώνει την τροφή είναι λάθος να δίνουμε κι άλλη τροφή, γιατί θα την κάνει εμετό, έτσι κι όταν επιμένουμε να συμβουλευόμαστε κάποιον που δεν έχει τη διάθεση να ακούσει, πηγαίνουν χαμένα τα λόγια μας και θα δώσουμε λόγο γιατί τον συμβουλευόμαστε.
- Όταν δίδεται λόγος ο οποίος δεν αφομοιώνεται, προσβάλλεται ο ίδιος ο Θεός.

- Η αγάπη έχει τη δυνατότητα διάκρισης του τι είναι φάρμακο και τι είναι δηλητήριο.
- Σε κάθε περίπτωση είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε τον λόγο για τον οποίο ενεργούμε.
- Σημασία δεν έχει αν είναι κανείς επιεικής ή αυστηρός, αλλά αν έχει αλήθεια-αγάπη.
- Άλλο η αγάπη κι άλλο η σχέση-ενότητα. Η σχέση-ενότητα είναι υπόθεση τουλάχιστον δύο ανθρώπων, αλλά οπωσδήποτε και του Πνεύματος του Θεού.
- Σχέση-ενότητα δεν είναι η αμοιβαία ικανοποίηση των θελημάτων.
- Για να υπάρχει αληθινή σχέση, οφείλουμε να αποδεχθούμε ότι ο άλλος δεν είναι η προέκταση του εαυτού μας, αλλά είναι απολύτως ένας άλλος (διαφορετικός) άνθρωπος, που είναι εικόνα Χριστού και τον αγαπάμε.
- Δεν μπορεί να υπάρξει θεραπεία, όταν κάποιος είναι ασθενής και ονομάζει τον εαυτό του υγιή.
- Είναι πολύ σημαντικό: α) να είμαστε ξεκάθαροι με τον εαυτό μας και με τους άλλους, β) να ελέγχουμε τις σκέψεις μας και τα συναισθήματά μας και γ) να ξέρουμε πότε να είμαστε αυστηροί και πότε επιεικείς.
- Οι λογισμοί μας αποκαλύπτουν τις επιλογές μας.
- Απόρροια των λογισμών είναι η θλίψη.
- Στην εξομολόγηση έχει μεγαλύτερη αξία να καταθέτουμε τις θλίψεις μας παρά τις αμαρτίες μας, γιατί η βασική μας αμαρτία είναι η θλίψη.
- Θλίψη σημαίνει έλλειψη χαράς, που σημαίνει ανησυχία-ταραχή, που σημαίνει απουσία του Πνεύματος του Θεού.
- Ένας άνθρωπος μπορεί να δεχθεί ότι φταίει, μόνο αν εμπιστεύεται την αγάπη του Θεού και αν απορρίπτει την άποψη ότι ο ίδιος είναι ο κυρίαρχος του εαυτού του.
- Αν τον λογισμό που επιμένει και μας ταλαιπωρεί δεν τον εξαγορεύσουμε καθαρά και χωρίς δικαιολογίες στον πνευματικό, δεν θα αφήσει τίποτε όρθιο μέσα μας.
- Το κύριο βίωμα που εκφράζει το πονηρό πνεύμα δεν είναι η ανηθικότητα, αλλά η στεναχώρια-απόγνωση-κατάθλιψη, γιατί σε αυτήν είναι μεγαλύτερη η παρουσία και η κυριαρχία του εγώ. Ταυτόχρονα αυτή είναι ένα από τα πιο διαβρωτικά στοιχεία στις σχέσεις μας με τους ανθρώπους, γιατί, όταν προχωρήσει, μας χωρίζει από κάθε άνθρωπο.
- Η απομόνωση μπορεί να είναι λατρεία του Θεού, αλλά μπορεί να είναι λατρεία του εαυτού μας. Να μην κρίνουμε τα πράγματα εξωτερικά.
- Η αμαρτία είναι οικουμενικό γεγονός, όχι ατομικό γεγονός.
- Ο άνθρωπος που βιώνει μια σταυρική κατάσταση φέρει ευθύνη για τον τρόπο που τη διαχειρίζεται.
- Αυτό που για μας είναι θησαυρός, ο Θεός συνήθως επιτρέπει να θίγεται, για να μας γίνει δυνατότητα θεραπείας.
- Κοινωνία δεν είναι η εξαλλοσύνη-εξωστρέφεια, όπως θεωρούν οι περισσότεροι άνθρωποι. Οι συνθήκες της αληθινής κοινωνίας είναι η σιωπή και η λατρεία. Και από μια

τέτοια κοινωνία έχουμε μεγάλη ανάγκη.

- Ένα μέτρο της πνευματικής μας κατάστασης είναι αν μπορούμε να ζούμε την εμπειρία της κοινωνίας εν τη σιωπή.
- Αυτός που συνεχώς κουβεντιάζει προσπαθεί να κρύψει την εσωτερική του διάλυση.
- Για να έχει ουσία κάθε μας κουβέντα και κάθε μας ενέργεια, οφείλουμε να βιώνουμε την κοινωνία εν τη σιωπή.
- Οι θλίψεις είναι καρπός των λογισμών.
- Η προσευχή "εν πόνω καρδίας" έχει μια άρνηση και μια κατάφαση. Άρνηση του εαυτού μας και αυτών στα οποία είμαστε προσκολλημένοι (ανθρώπων, πραγμάτων, συνηθειών κ.ά.) και κατάφαση στο έλεος του Θεού.
- Στην προσευχή "εν πόνω καρδίας" αφαιρώ από τον εαυτό μου όσα έρχονται να μου δώσουν την ψευδαίσθηση ότι μπορούν να μου καλύψουν το κενό της απουσίας του Θεού. Μα αν βρω τον Θεό, όλα αυτά μπορούν να δίνουν αφορμή δοξολογίας.
- Για να διώξω κάποια πράγματα που μέσα μου κατέχουν τη θέση του Θεού, θα έχω πόνο καρδιάς.
- Το άδειασμα του εαυτού μας είναι η μετάνοιά μας, είναι η συγκίνησή μας ενώπιον του Θεού.
- Ο άλλος είναι εικόνα του Θεού, αλλά δεν περιμένω να λάβω από αυτόν όσα θα μου δώσει ο Θεός ούτε προσδοκώ να βρω σε αυτόν την πληρότητα που θα μου δώσει ο Θεός.
- Όταν η χαρά μου είναι ο Θεός, τότε τίποτα από όσα μου συμβαίνουν δεν μπορεί να μου στερήσει τη χαρά. Οι άνθρωποι που λειτουργούν έτσι είναι και στις δουλειές τους πιο έξυπνοι-αποδοτικοί-δημιουργικοί, γιατί ό,τι κι αν κάνουν είναι Χριστός.
- Όταν ένας άνθρωπος ταλαιπωρείται μέσα του από συγκρούσεις, ενοχές και κρυφούς λογισμούς, είναι βέβαιο ότι στο τέλος θα αρρωστήσει.
- Χρειαζόμαστε ανδρείο φρόνημα. Οι λαπάδες δεν μπορούν να προχωρήσουν στην πνευματική ζωή.
- Ο εκκλησιαστικός χρόνος, δηλαδή ο χρόνος της σωτηρίας μας, είναι εδώ και τώρα.
- Ο άνθρωπος που είναι κοντά στον θάνατο βλέπει τα διάφορα γήινα θέματα με την πραγματική τους (ασήμαντη) διάσταση. Η καθημερινή και με ελπίδα μνήμη του θανάτου μας είναι αυτό που χρειαζόμαστε περισσότερο από οτιδήποτε άλλο.
- Δεν είμαστε άξιοι για αποκαλύψεις Θεού. Να θυμόμαστε ότι είμαστε άξιοι μόνο για το χώμα και τον θάνατο.
- Ας αφεθούμε στο χέρι του Θεού και η ζωή μας θα αρχίσει να γίνεται όμορφη.
- Η εξευγενισμένη αμαρτία, δηλαδή η εκπλήρωση υψηλών στόχων, είναι χειρότερη.
- Αν κάτι που κάνουμε είναι εκ Θεού ή από τα μυαλά μας μπορούμε να το καταλάβουμε από τους καρπούς του. Είναι εκ Θεού, εφόσον φέρνει ειρήνη στην καρδιά μας και στους γύρω μας, εφόσον φέρνει συγχωρητικότητα-ενότητα.

- Η ενότητα πάντα εμπεριέχει αγάπη, αλλά η αγάπη απαραίτητα δεν γεννά ενότητα.

### **23-10-2007 Η κοινωνικότητα, η κατάκριση και η πνευματική ζωή**

- Η τήρηση του τύπου βοηθάει στο να πάμε παραπέρα στην πνευματική ζωή, αλλά η ταύτιση του παραπέρα της πνευματικής ζωής με τον τύπο είναι πρόβλημα.
- Τηρούμε τον τύπο, είτε για να ενεργοποιηθεί η καρδιά μας είτε ως έκφραση της εσωτερικής διάθεσης της καρδιάς μας.
- Η πνευματική ζωή είναι δόσιμο ζωής.
- Εφόσον ο τύπος έρχεται να υποκαταστήσει τη χάρη του Θεού που με σώζει, είναι εμπόδιο και κατάρα.
- Οι δικές μου ενέργειες δεν είναι η προϋπόθεση της σωτηρίας. Είναι η έκφραση της σωτηρίας που μου δίνεται με την αγάπη του Θεού. Είναι η έκφραση του πόσο χαίρομαι που είμαι μαζί με τον Θεό ή του πόσο θέλω να είμαι μαζί με τον Θεό.
- Η συνείδησή μας αλλοιώνεται είτε εκούσια είτε ακούσια. Ο λόγος του Θεού είναι η μόνη αναλλοίωτη αλήθεια της συνείδησής μας.
- Ο πνευματικός οφείλει να μας διερμηνεύσει τον λόγο του Θεού στην προσωπική μας ζωή και να καλλιεργήσει τη συνείδηση του ανθρώπου, για να τον κάνει να είναι ελεύθερος.
- Βάση της αλήθειας είναι η αγάπη του Θεού, στην οποία μετέχουμε διά του σταυρού.
- Το θέμα δεν είναι να γίνουμε πιο ευτυχείς, αλλά να μας αποκαλυφθεί η παντοτινή ελπίδα και η αγωγή της ζωής.
- Μόνο τιμητικά να μιλούμε για τους ανθρώπους. Διαφορετικά γινόμαστε δολοφόνοι του εαυτού μας. Δολοφονούμε την ψυχή μας.
- Οι κοινωνικές μας σχέσεις καθορίζουν και τη σχέση μας με τον Θεό.
- Όταν μας ζητούν να δώσουμε μια πληροφορία για κάποιον, αυτό σημαίνει ότι μας θεωρούν μη σοβαρό-σημαντικό άνθρωπο και γλοιώδη.
- Ακόμα και η συμμετοχή μας σε κουβέντα που γίνεται για κάποιο ελάττωμα ενός αδελφού μας φέρνει τον θάνατο μέσα μας. Δεν έχει ευθύνη μόνο αυτός που ομιλεί, αλλά και αυτός που ακούει. Οτιδήποτε μας θέτει σε κατάσταση πειρασμού δεν επιτρέπεται να το ακούμε.
- Μπορούμε να κατακρίνουμε μόνο τις πράξεις κάποιου, χωρίς αρνητικό συναίσθημα για το πρόσωπό του, αλλά με τρεις προϋποθέσεις: α) να υπάρχει ένας πνευματικός λόγος για τον οποίο το κάνουμε, β) να κατακρίνουμε και τις δικές μας κατακριτέες πράξεις και γ) αυτό να φέρνει ειρήνη-ανάπαυση-προσευχή μέσα μας.
- Ένας ασφαλής δείκτης για το αν κάτι που κάνουμε έχει αλήθεια ή όχι είναι αν φέρνει ειρήνη, χαρά και προσευχή στην καρδιά μας ή αν φέρνει ταραχή.
- Όταν ο άλλος έχει ταραχή, να μην μπούμε σε αντίλογο μαζί του. Ο αντίλογος δεν θα έχει κανένα ουσιαστικό περιεχόμενο και θα γίνει μόνο για το ποιος από τους δύο θα επικρατήσει. Να αποφεύγουμε τις αιτίες που μας χωρίζουν από τον άλλον και να βρίσκουμε τις αιτίες που

μας ενώνουν με τον άλλον. Μας ενώνει η πνευματική υπακοή, η σιωπή και ο σεβασμός στην προσωπικότητα του άλλου ανθρώπου.

- Να σεβαστούμε την ελευθερία που μας χάρισε ο Θεός και να γίνουμε συνεργοί της χάρις Του. Να είμαστε μια ζωντανή παρουσία του Θεού και να εμπνέουμε τον άλλον άνθρωπο.
- Έχουμε ανάγκη από ανθρώπους που φέρουν τη χάρη του Θεού και έχουν πίστη και προσευχή. Δεν έχουμε ανάγκη από φιλοσοφίες και θεωρίες.
- Να ξέρουμε το μέτρο μας, την κλίση μας και τις δυνατότητές μας.
- Παράδειγμά μας είναι ο Χριστός και μετέχουμε σε Αυτόν με προσωπική μας ευθύνη και ελευθερία μέσα από τα μυστήρια της Εκκλησίας, τα οποία είναι τέλεια, είτε τα κάνει άγιος κληρικός είτε ανάγιος.
- Η χάρη του Θεού λειτουργεί μέσα μας, μόνο αν εμείς την αφήσουμε. Οφείλουμε να δημιουργήσουμε μέσα μας υπόβαθρο, ώστε αυτή η χάρη του Θεού να καρποφορήσει.
- Έχουμε υποχρέωση να αναπαύσουμε τον άλλον άνθρωπο, να ακούσουμε τον πόνο του, με την προϋπόθεση όμως να μη μας γίνει πειρασμός. Όταν ο άλλος σκοπεύει στη δικαίωσή του, τότε είναι καλύτερα να μην τον ακούσουμε. Η υγιής κοινωνικότητα και η γνήσια αγάπη ξεκινάνε με την ευθύτητα.
- Όταν κάποιος μάς ρωτάει πολλά πράγματα, αυτό το κάνει γιατί του δώσαμε την εντύπωση ότι είμαστε άνθρωποι του ανοιχτού στόματος και όχι σοβαροί. Να μη δίνουμε τέτοια δικαιώματα στους άλλους ούτε να δίνουμε το δικαίωμα να παίζουν με την προσωπική μας ζωή.
- Να επικοινωνούμε μόνο με ανθρώπους που μπορούν να σεβαστούν την προσωπικότητά μας.
- Όταν δεν έχουμε προσδοκίες από τους άλλους, τότε τα παίρνουμε όλα. Γι' αυτό να μην έχουμε προσδοκίες από τους άλλους.
- Άνθρωπος που παραπονιέται δεν θα βρει εύκολα τον Θεό. Ο Θεός θα του δίνει και αυτός θα γκρινιάζει. Να είμαστε εύκολοι, βολικοί και ταπεινοί άνθρωποι.
- Κάτι που εμείς το αντέχουμε δεν είναι καθόλου σίγουρο ότι το αντέχει και ο άλλος. Χρειάζεται να γνωρίζουμε τον άλλον πολύ καλά και να έχουμε πολλή διάκριση, για να μη χαλάσουμε την ψυχούλα του.
- Να έχουμε αιδώ-ντροπή-συστολή στις σχέσεις μας. Να μην είμαστε ξεδιάντροποι.

### **30-10-2007 Η προσευχή, οι σχέσεις και η άσκηση**

- Να ασχολούμαστε με τον εαυτό μας, να μην κρίνουμε τους άλλους και να έχουμε προσωπική σχέση με τον Θεό. Αυτή η σχέση με τον Θεό θα μας δείξει τη στάση μας έναντι των άλλων σε κάθε περίπτωση.
- Όταν έχουμε δυνατή πίστη, διαλεγόμαστε με άνεση ακόμα και με τον θάνατο.
- Η σωτηρία των ανθρώπων, π.χ. κάποιων που μας ενδιαφέρουν, είναι υπόθεση του Θεού

και των ανθρώπων αυτών, όχι δική μας. Αυτό που εμείς μπορούμε να κάνουμε είναι να μην εμποδίσουμε τη συνεργασία των δύο πλευρών, δηλαδή να έχουμε αγαπητική διάθεση.

- Η προσευχή μάς μπολιάζει με το ήθος του Χριστού.
- Η γνώση της Αγίας Γραφής και των Πατέρων είναι για μένα γνώση του Θεού, μόνο αν εργάζομαι για την καταπολέμηση των παθών και της φιλαυτίας μου, που είναι η ρίζα όλων των παθών. Διαφορετικά, η γνώση αυτή θα με φέρει σε σύγκρουση-αντιπαλότητα με τον άλλον άνθρωπο.
- Ο λόγος του Θεού ζητά από μας να συνειδητοποιήσουμε την αμαρτωλότητά μας, να σκύψουμε το κεφάλι και να πούμε "χωρίς Εσένα, Θεέ μου, δεν ζω".
- Την πνευματική προσπάθεια που κάνουμε δεν την κάνουμε για να λάβουμε χαρίσματα από τον Θεό, αλλά για να είμαστε μαζί με τον Θεό.
- Να γίνουμε γόνιμο έδαφος, για να έρθει να κατοικήσει ο Θεός, δηλαδή να κενωθούμε και να μην έχουμε υπερηφάνεια.
- Να διαβάζουμε την Αγία Γραφή απλά (όχι ερευνητικά) και να αφήσουμε να μας δώσει ο Θεός ό,τι Αυτός θέλει.
- Όσο πιο συντετριμμένοι είμαστε, τόσο πιο ισορροπημένοι είμαστε.
- Ο άνθρωπος είναι ζόρικο. Δεν είναι εύκολο να τον αλλάξουμε.
- Η ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με" είναι η πιο ασφαλής προσευχή.
- Τα αιτήματά μας στην προσευχή είναι τις περισσότερες φορές προβολή του εγωισμού μας, όχι επιθυμία του Θεού. Και όλα να μας ικανοποιηθούν από τον Θεό, πάλι κάτι θα μας λείπει.
- Είναι πολύ επικίνδυνο τα λόγια μας να μη συνδυάζονται με τα βιώματά μας.
- Αν αυτά που ξέρουμε δεν τα μεταμορφώνουμε μέσα στην καρδιά μας ασκητικά σε βίωμα, θα είμαστε ξεροκέφαλοι. Δεν θα μπορούμε να συνυπάρχουμε με τους άλλους ανθρώπους και θα συγκρουόμαστε μαζί τους, γιατί θα έχουμε άλλη άποψη.
- Είναι άλλο να βιώνεις (να έχεις γεννήσει) κάτι κι άλλο να το έχεις διαβάσει.
- Είμαστε κατά φαντασίαν χριστιανοί, γι' αυτό και δεν ξέρουμε πώς να φερθούμε.
- Ο διάβολος αντιμετωπίζεται με την περιφρόνηση-αδιαφορία, με την καταπολέμηση των παθών μας και με τη ζωή του Χριστού.
- Να μην είμαστε ισχυρογνώμονες.
- Η κρίση φέρνει τη σύγκριση και η σύγκριση φέρνει την απομόνωση.
- Η απομόνωση του σύγχρονου ανθρώπου είναι η ένδειξη ότι είναι βουτηγμένος στην αμαρτία.
- Να μην αποκαλύπτουμε τις αμαρτίες μας και τους λογισμούς μας στους άλλους.
- Η δημοσιοποίηση του κακού αποθρασύνει το κακό και τον κακό. Η ντροπή του κακού λειτουργεί περιοριστικά-προφυλακτικά.
- Η δημοσιοποίηση του κακού μειώνει τον σεβασμό και την τιμή των ανθρώπων προς το

πρόσωπο που εμπλέκεται σε αυτό.

- Να λέμε τις αμαρτίες και τους λογισμούς μας μόνο στον πνευματικό μας. Όταν λέμε τους λογισμούς μας σε άλλους, είναι σίγουρο ότι αυτοί δεν θα πουν σε εμάς τους δικούς τους λογισμούς, γιατί θα μας θεωρούν στόμα αχαλίνωτο. Επειδή όμως τον πνευματικό μας δεν μπορούμε να τον έχουμε συνέχεια κοντά μας, μπορούμε με σοβαρότητα να λέμε τους λογισμούς μας και σε ελάχιστους ανθρώπους της άκρας εμπιστοσύνης μας.
- Να ελέγχουμε το στόμα μας και να μην εκτιθέμεθα, όταν δεν είμαστε έτοιμοι, γιατί κάνουμε κακό και όχι καλό. Μπορεί να εκτονωνόμαστε για λίγο, όμως οι παρενέργειες είναι πολύ μεγάλες.
- Αντί να ασχολούμαστε με το κακό, είναι καλύτερα να ασχολούμαστε με τον Χριστό και το φως του Χριστού να φαίνεται μέσα από τη ζωή μας. Έτσι θα αποκαλύπτεται και το σκότος που υπάρχει γύρω μας.
- Τα έργα του σκότους αποκαλύπτονται από τα έργα του φωτός.

#### **06-11-2007 Η αυτογνωσία και η καταπολέμηση των παθών**

- Να γνωρίζουμε πού μιλάμε και τι λέμε. Να υπάρχει δηλαδή διάκριση. Όταν διαπιστώσουμε ότι ο άλλος δεν είναι καλός ακροατής, με την έννοια ότι δεν θα διαχειριστεί σωστά αυτά που θα του πούμε, τότε είναι προτιμότερο να μη μιλήσουμε, γιατί θα εκτεθεί σε κινδύνους η πνευματική μας κατάσταση. Αν ο άλλος είναι δούλος των παθών του, θα γίνουμε κι εμείς δούλοι των παθών μας. Να προσέχουμε ο άλλος να είναι σοβαρός (να έχει πάρει στα σοβαρά τη ζωή του), ολιγόλογος, με κάποιο πνευματικό βάρος (πνευματική προσωπικότητα) και με συναίσθηση της αδυναμίας του.
- Η αληθινή κοινωνικότητα εξαρτάται από το πόσο η καρδιά μας είναι σε θέση να ανοιχτεί προς τον Θεό και να λειτουργεί διακονικά έναντι του αδελφού. Όμως, καρδιά αιχμάλωτη των παθών δεν μπορεί να λειτουργήσει έτσι.
- Η συνάντηση και ο διάλογος με εμπαθή άνθρωπο το μόνο που μπορεί να μου προσφέρει είναι η χαλάρωση, που είναι βέβαια κάτι, αλλά όχι το ζητούμενο. Δεν μου προσφέρει γεύση ζωής, πνευματική τόνωση, αναπτέρωση και διάθεση για προσευχή. Αν μια συνάντηση έχει Χριστό και αλήθεια φαίνεται από το αν μου γεννά διάθεση για προσευχή, αν μου γεννά αναπτέρωση.
- Ανθρώπους εμπαθείς καλύτερα να μην τους εμπιστευόμαστε.
- Η αναζήτησή μας είναι η αρχή της πνευματικής μας γέννησης. Όταν αναθέσω την αναζήτησή μου σε εμπαθή άνθρωπο, τότε αυτή αρχίζει να γελοιοποιείται, αρχίζει να χάνει τη δύναμή της.
- Η αιχμαλωσία μας στα πάθη γίνεται με τη θέλησή μας. Δεν μας αναγκάζει κανείς. Έχουμε το αυτεξούσιο.
- Όταν εξομολογούμαστε, τις περισσότερες φορές το κάνουμε, για να λυτρωθούμε από τις

συνέπειες των παθών μας, ενώ κανονικά η εξομολόγηση γίνεται για να συμφιλιωθούμε με τον Θεό μέσω της καταπολέμησης των παθών.

- Ο σκοπός δεν είναι να επιβιώσουμε, αλλά να βιώσουμε τον Ουρανό.
- Όπως δεν δικαιολογείται η άγνοια του κοσμικού νόμου, έτσι δεν δικαιολογείται και η άγνοια του νόμου του Θεού. Όποιος άνθρωπος αγνοεί τον νόμο του Θεού τον αγνοεί εκούσια-θεληματικά και νιώθει βολεμένος σε αυτή την κατάσταση.
- Αν μιλήσουμε για τον νόμο του Θεού σε έναν άνθρωπο που τον αγνοεί, θα του δημιουργήσουμε πρόβλημα (θα νιώσει ότι τον ενοχλούμε) και θα αντιδράσει γι' αυτό. Η προσπάθειά μας να βγάλουμε στην επιφάνεια την αλήθεια του άλλου ανθρώπου θα μας φέρει απλώς σε σύγκρουση μαζί του. Είναι πολύ σημαντικό να το έχουμε αυτό υπόψη μας, για να έχουμε ειρήνη στις σχέσεις μας.
- Αυτός που δεν γνωρίζει τον νόμο του Θεού στην πραγματικότητα δεν θέλει, δεν ενδιαφέρεται να τον γνωρίσει. Κανείς δεν βρίσκεται στην άγνοια χωρίς να έχει ευθύνη.
- Να μη βιαζόμαστε και να μην αγχωνόμαστε να μιλήσουμε στον άλλον για τον Θεό. Να μιλάμε στον άλλον για τον Θεό, μόνο όταν αυτός μας το ζητήσει, γιατί τότε είναι η ώρα του.
- Όσο πιο εμπαθής είναι ένας άνθρωπος, τόσο πιο πολύ είναι εκτός πραγματικότητας και τόσο πιο πολύ παίρνει μεγάλες αποφάσεις, που βέβαια δεν τις πραγματοποιεί. Για παράδειγμα, όσο πιο τεμπέλης είναι ένας άνθρωπος, τόσο περισσότερο του φταίνει όλοι γύρω του (το καθεστώς, το σύστημα, η κοινωνία, η Εκκλησία, οι πολιτικοί) και τόσο μεγαλύτερες ιδέες έχει, για να σώσει την κοινωνία και για να ελευθερωθεί από το σύστημα. Όταν ο άνθρωπος δεν δουλεύει, είναι όλο ιδέες και θεωρίες. Αν όμως αρχίσει να δουλεύει (κυρίως να δουλεύει με τον εαυτό του), τότε ξεχνάει το τι κάνουν οι άλλοι και προσπαθεί να οικοδομήσει κάτι στον μικρόκοσμό του.
- Ο εμπαθής άνθρωπος είναι όπως το αδέσποτο άλογο. Δεν έχει την παραμικρή δυνατότητα να διευθύνει τον εαυτό του. Άλλα θέλει, άλλα σκέπτεται και άλλα κάνει. Δεν μπορεί να καθορίσει την ελευθερία του και τις επιλογές του. Πηγαίνει πότε από εδώ και πότε από εκεί.
- Μόνο αν κυριαρχούμε στον εαυτό μας, μπορεί ο Θεός να ενεργεί μέσα μας. Η άσκησή μας κατά των παθών γίνεται για την αυτοκυριαρχία μας, ώστε να προσφέρουμε τον εαυτό μας στον Χριστό, τον μόνο Δεσπότη και Κυρίαρχό μας.
- Όταν δεν μας εξουσιάζει ο Θεός, μας εξουσιάζουν τα πάθη. Ο άνθρωπος είναι σαν τον ναυαγό που τον χτυπούνε τα κύματα. Είναι ανοιχτός σε κάθε προσβολή πάθους, σε κάθε προσβολή ανθρώπου και σε κάθε δαιμονική επιρροή. Γίνεται δούλος και των παθών του και των ανθρώπων (που τον εκμεταλλεύονται).
- Το μέγεθος της αμαρτίας μας δεν κρίνεται τόσο από το είδος της, αλλά από το πόσο εξαρτημένοι είμαστε από αυτήν και από τη διάθεσή μας να ελευθερωθούμε. Μια φαινομενικά μικρή αμαρτία μπορεί να είναι χειρότερη από μια φαινομενικά μεγάλη, αν

είμαστε περισσότερο εξαρτημένοι από αυτήν και δεν έχουμε διάθεση να ελευθερωθούμε.

- Η ιδιωτική-ατομική προσέγγιση της ζωής είναι κι αυτή ένα πάθος. Όταν κάνω κακό στον εαυτό μου (π.χ. με το κάπνισμα), κάνω κακό στο όλον, γιατί είμαι μέλος του όλου.
- Αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία σε ένα πάθος είναι ο βαθμός εξάρτησής μας από αυτό, το πόσο ερωτευμένοι είμαστε με αυτό και το πόσο έτοιμοι είμαστε στο όνομα μιας σχέσης-αγάπης να ελευθερωθούμε από αυτό.
- Αγαπώ τον εαυτό μου όχι αυτόνομα, αλλά επειδή αγαπώ τον άλλον.
- Να μην ξεχνούμε ότι και η αυτοκαταστροφή είναι κακό.
- Στον κοινωνικοπολιτικό τομέα μόνο οι ισορροπημένοι άνθρωποι μπορούν να βοηθήσουν. Ισορροπημένοι άνθρωποι είναι οι ταπεινοί, αυτοί που ξέρουν τα όριά τους και δεν είναι φαντασμένοι. Αυτοί που είναι ισορροπημένοι και στον μικρόκοσμό τους, π.χ. στην οικογένειά τους.
- Όταν ο άνθρωπος θέλει δωρεές και χαρίσματα, είναι ξιπασμένος. Όταν θέλω δωρεές και χαρίσματα, αυτό σημαίνει ότι θέλω τον εαυτό μου και όχι τον Χριστό. Άλλωστε οι δωρεές και τα χαρίσματα είναι βάρος-μπελάς.
- Όταν δεν ζητάμε τίποτα από τον Θεό, Αυτός μας τα δίνει όλα.
- Ένα πράγμα μόνο να ζητάμε από τον Θεό: τη φιλία Του, δηλαδή το έλεός Του.
- Σε αυτόν που γνωρίζει την αδυναμία του, του δόθηκε η σοφία να γνωρίζει τα πάντα.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει σχέση-αγάπη δεν έχει ούτε και όνομα. Ο άνθρωπος αυτός αντικειμενοποιείται.
- Αν συνειδητοποιήσουμε το πόσο χάλια είμαστε, δεν θα έχουμε τη δύναμη να υπερηφανευτούμε.
- Να μη μιλούμε για τρίτους, δηλαδή για ανθρώπους που δεν είναι παρόντες.
- Μας είναι άγνωστος ο Προσδοκώμενος, αλλά μας είναι απολύτως γνωστή η ανάγκη μας γι' Αυτόν κι έτσι είναι γνωστός μας. Μας είναι γνωστή η ανάγκη μας για τον Άγνωστο. Αυτό είναι για μας μια ταλαιπωρία αλλά και μια ευλογία. Απλά χρειάζεται να έχουμε ανδρείο φρόνημα.
- Τα πάθη δεν τα νικάμε απωθώντας τα ή συγκρατώντας τα. Τα πάθη τα νικάμε μεταμορφώνοντάς τα.
- Υπάρχει ένα ευλογημένο πάθος, που είναι η ορμή προς την αλήθεια και το φως. Η αμαρτία μας είναι η στροφή αυτής της ορμής προς το ψέμα και το σκοτάδι, που εκφράζεται διά της φιλαυτίας. Αυτό που χρειαζόμαστε είναι να επανατοποθετήσουμε το πάθος, όχι να το ακυρώσουμε. Σε αυτή μας την προσπάθεια συνεργός μας θα είναι η χάρη του Θεού.
- Η χειρότερη αμαρτία είναι ο συμβιβασμός με ένα μέτριο επίπεδο ζωής, η έλλειψη εσωτερικών ανατροπών και δυναμικών κινήσεων, η στασιμότητα.
- Όταν η ζωή μας δεν είναι άλμα προς το κενό, δεν αξίζει να τη ζούμε. Την τόλμη και το ανδρείο φρόνημα είναι που τιμά ο Κύριός μας. Είναι καλύτερα να αμαρτάνουμε στην τόλμη

μας παρά να είμαστε εξασφαλισμένοι στη μετριότητά μας.

- Είμαστε καλεσμένοι να ξεφύγουμε από τη μετριότητα και να ζήσουμε την ελευθερία των υιών του Θεού.
- Για τα πάθη μας μπορεί να έχουμε μεγάλη ευθύνη, μικρή ευθύνη ή καθόλου ευθύνη. Σε κάθε περίπτωση όμως έχουμε ευθύνη στο πώς χειριζόμαστε το αυτεξούσιο (την ελευθερία) που μας χάρισε ο Θεός.

### **13-11-2007 Η πνευματική ζωή και οι καθημερινές σχέσεις**

- Η αληθινή διάσταση της αμαρτίας είναι η απώλεια της χαράς.
- Αυτά που καθορίζουν τη ζωή μας είναι η γνώση της αδυναμίας μας και η γνώση του πού είμαστε καλεσμένοι να στραφούμε.
- Ο άνθρωπος, χωρίς τη γνώση της αδυναμίας του και χωρίς τη γνώση της πορείας που είναι καλεσμένος να ακολουθήσει, ζει αποσπασματικά τα πάντα, χάνει την ενότητά του και είναι σε σύγχυση.
- Η κάθε μας ενέργεια αποκαλύπτει τι υπάρχει μέσα στην καρδιά μας. Αποκαλύπτει ποιοι είμαστε και πώς έχουμε αποφασίσει να ζήσουμε.
- Θέλει να κυριαρχήσει πάνω στον άλλον αυτός που δεν έχει αυτοκυριαρχία, που δεν έχει παραδοθεί στην κυριαρχία του Θεού και που ζει την ψευδαίσθηση ότι είναι δυνατός και αυτάρκης.
- Το ότι κάτι που βλέπουμε θέλουμε αμέσως να το διορθώσουμε δείχνει ότι δεν βλέπουμε μέσα μας, ότι δεν έχουμε γνώση του εαυτού μας και ότι δεν έχουμε πόνο για τη δική μας πραγματικότητα. Όταν γνωρίζουμε τα δικά μας λάθη, δεν μας μένει καιρός να παρατηρήσουμε, να ελέγξουμε και να σχολιάσουμε τον άλλον άνθρωπο.
- Η αιτία της κάθε αμαρτίας μας είναι το ότι ξεχνάμε τον λόγο της ύπαρξής μας, ξεχνάμε ότι δεν μπορεί να βρει ανάπαυση η ψυχή μας, αν δεν συναντηθούμε με την απόλυτη αλήθεια, με το όλον.
- Άνθρωπος χωρίς ανάπαυση-ησυχία είναι άνθρωπος που ζει μακριά από τον στόχο του και που έχει μια εσωτερική έλλειψη, ένα εσωτερικό κενό. Ασχολείται με πάρα πολλά πράγματα, για να καλύψει αυτή την εσωτερική έλλειψη. Η υπεραπασχόλησή του αυτή τον οδηγεί στην πολυδιάσπαση.
- Αυτός που αμαρτάνει απομονώνεται από τους άλλους και νιώθει ότι οι άλλοι δεν τον αγαπούν και δεν ενδιαφέρονται γι' αυτόν.
- Η αίσθηση της πικρίας είναι σύμπτωμα αμαρτίας και διώχνει τη χάρη του Θεού.
- Ο άνθρωπος της αμαρτίας δεν έχει αίσθηση τι είναι ορθό και τι λάθος. Χάνει τη διάκριση τι είναι ωφέλιμο για τον εαυτό του και τι όχι. Δεν αισθάνεται την αγάπη των ανθρώπων. Παρεξηγεί και παρερμηνεύει.
- Συχνά συγχέουν οι γυναίκες τα ψυχολογικά με τα πνευματικά και οι άνδρες τα

ψυχολογικά με τα σωματικά.

- Ένα στοιχείο που δείχνει ότι ο άνθρωπος αποδεσμεύθηκε από τις ψυχολογικές του ανάγκες και ζει την πνευματική κατάσταση είναι η μη θλίψη του στην απομάκρυνση-απουσία του προσώπου με το οποίο θέλει να σχετίζεται.
- Ο άνθρωπος που ζει στην αμαρτία νομίζει ότι όλοι θέλουν το κακό του. Αισθάνεται ότι όλοι ζουν χαρούμενοι και ότι αυτόν τον έχουν εγκαταλείψει οι πάντες. Κι αν ακόμα θυσιαστείς, για να του δώσεις ό,τι έχει ανάγκη, θα παρερμηνεύσει την αγάπη σου. Θα επαναστατήσει στην αλήθεια, γιατί με αυτήν προσβάλλεται η βόλεψή του.
- Ο άνθρωπος από την ψυχολογική κατάσταση μπορεί να περάσει στην πνευματική, μόνο εφόσον αναζητήσει το πρόσωπο του Χριστού, όσο επώδυνο και στραβό κι αν είναι αυτό για τη δική του βεβαιότητα-σιγουριά.
- Αν παντού στον κόσμο βλέπουμε κακό και αυτό μας πνίγει, τότε είμαστε πονηροί. Αν όμως πίσω από την ασχήμια του κόσμου ελπίζουμε και βλέπουμε δυνατότητες, τότε αρχίζουμε να βρισκόμαστε σε κατάσταση μετάνοιας.
- Αν είμαστε σε κατάσταση πτώσης, είμαστε και σε κατάσταση απόγνωσης.
- Αν έχουμε ελπίδες για τον εαυτό μας, έχουμε ελπίδες και για τους άλλους, ακόμα και για τους πιο αρνητικούς ανθρώπους.
- Όσο ελευθερώνομαι από την αμαρτία, τόσο ενώνομαι με όλους. Όσο αμαρτάνω, τόσο αποχωρίζομαι από όλους.
- Άνθρωπος που του φτάνει οι άλλοι θέλει να ικανοποιείται ο λογισμός του, ο εγωισμός του και ο σχεδιασμός του. Θέλει να ζει τα πράγματα ψυχολογικά κι όχι πνευματικά.
- Αμαρτία είναι η ικανοποίηση του εγωπαθούς ανθρώπου που νομίζει ότι κάνει αυτό που θέλει.
- Δεν μπορεί να υπάρξει αληθινή χαρά χωρίς δάκρυα ούτε μπορεί να υπάρξει αληθινή μετάνοια χωρίς χαρά.
- Η ψευδής μετάνοια είναι ένας θρησκευτικός τρόπος λατρείας πάλι του εαυτού μας.
- Τα δάκρυα που δεν δίνουν στον άνθρωπο χαρά και ανάπαυση είναι δάκρυα ψυχολογικά, που μέσα τους έχουν μειονεξία και αρρώστια.
- Όταν μετανοούμε και δεν έχουμε χαρά, είναι σίγουρο ότι θα αμαρτήσουμε ξανά.
- Όταν η μετάνοιά μας είναι γνήσια, τότε γευόμαστε τη χάρη του Θεού.
- Όσο κενώνομαι από τις αμαρτίες μου και από τον εαυτό μου, τόσο γεμίζω από τον Θεό.
- Δεν έχει σημασία τι κάνουμε, αλλά με Ποιον το κάνουμε.
- Έχουμε άγχος, γιατί δεν ενεργούμε χριστοπρεπώς.
- Να μη θεωρούμε κανένα έργο σημαντικότερο από τη σχέση μας με τον Χριστό.
- Τα παιδιά μας τα μεγαλώνουμε με το βίωμά μας. Η καλύτερη διαπαιδαγώγηση είναι να έχουμε πνευματική ζωή και να αφήνουμε τα παιδιά μας στον Θεό.
- Να θυμόμαστε ότι η ζωή μας εδώ έχει μικρή διάρκεια και ότι οφείλουμε να την

αξιοποιήσουμε.

- Να σεβόμαστε τον άλλον και να μην τον ελέγχουμε, διδάσκουμε και συμβουλευόμαστε.
- Να μην έχουμε άγχος. Ακόμα και οι αποτυχίες μας είναι σχετικές.
- Να έχουμε επίγνωση της αδυναμίας μας.
- Να είμαστε διαρκώς σε κατάσταση προσευχής.
- Τίποτα να μη βάζουμε πιο πάνω από την αγάπη προς τον Χριστό.
- Να ελέγχουμε την πίστη μας. Η πάλη μεταξύ πίστης και απιστίας-αμφιβολίας γίνεται μέσα μας από την ανάγκη να θυμηθούμε τον λόγο για τον οποίο γεννηθήκαμε. Το θάψιμο αυτής της αμφιβολίας είναι λήθη του λόγου για τον οποίο γεννηθήκαμε και αρχή οποιασδήποτε αμαρτίας.
- Η χαρά έρχεται μετά την έλευση της χάριτος του Θεού.
- Όσο δεν βρίσκουμε τη βάση μας, είμαστε μετέωροι. Αλλά και η αμαρτία μας δεν μας αναπαύει. Ακόμη κι αυτά που θεωρούνται νόμιμες χαρές μάς φέρνουν λύπη και κούραση.
- Άνθρωπος που δεν έχει ανδρείο φρόνημα δεν πρόκειται ποτέ να γεννηθεί πνευματικά. Χρειάζεται να έχει ανδρείο φρόνημα, για να κάνει κάποιος άλμα στο κενό. Αν δεν είμαστε έτοιμοι να κάνουμε άλμα στο κενό, δεν θα αναπαυθούμε ποτέ.
- Να μη βιάζουμε τον εαυτό μας πάνω από τις δυνάμεις μας. Είναι εγωιστικό και θα εκτεθούμε.
- Αν δεν θέλει ο ίδιος ο άνθρωπος, δεν πρόκειται να βοηθηθεί.
- Η νίκη κατά της αμαρτίας δεν είναι υπόθεση δική μας, αλλά είναι υπόθεση της χάριτος του Θεού. Αυτό που θέλει από μας ο Θεός, για να ενεργήσει, είναι η διάθεση (το φιλότιμο) να σταθούμε κόντρα στην αμαρτία, που είναι ψευδαίσθηση-απάτη ζωής.
- Δεν φτάνει η εξομολόγηση για να εξαλειφθεί ένα πάθος, η ρίζα μιας αμαρτίας. Χρειάζεται αγώνας. Η εξομολόγηση είναι ευθύνη, είναι εφόδιο που μου λέει "συνέχισε".
- Όταν κάποιος ζητά τη γνώμη μας για κάτι, να του λέμε να διαχειριστεί σωστά την ελευθερία του. Συνήθως ο άνθρωπος ξέρει τι πρέπει να κάνει. Να δίνουμε τη συμβουλή-διδασχία μας στους άλλους, μόνο αν μας το ζητήσει ο ίδιος ο Θεός.
- Τις περισσότερες φορές τα παιδιά παραστρατούν, γιατί παραστρατημένοι είναι οι γονείς τους. Αν ο γονέας επανέλθει στον ορθό δρόμο, ίσως να μη χρειάζεται η διδασκαλία. Το παράδειγμα της ζωής του γονέα από μόνο του φτάνει. Κι όταν ο Θεός πληροφορήσει την καρδιά του ότι πρέπει να πει κάτι, τότε να το πει. Να έχουμε την καρδιά μας ανοιχτή στον Θεό να μας πληροφορεί. Να μη λειτουργούμε μόνο με τον λογισμό μας, γιατί αυτό μπορεί να γίνει αφορμή μεγαλύτερης καταστροφής.

#### **20-11-2007 Το ανδρείο φρόνημα, η αυτογνωσία και η πνευματική άσκηση**

- Να μη λέμε ψέματα στον εαυτό μας. Αυτός που λέει ψέματα στον εαυτό του και πιστεύει στο ίδιο του το ψέμα φτάνει στο σημείο να μη βλέπει καμιά αλήθεια μέσα του και στους

άλλους. Κι έτσι χάνει κάθε αυτοεκτίμηση και κάθε εκτίμηση για τους άλλους. Μην εκτιμώντας κανέναν, παύει να αγαπάει.

- Λέω ψέμα στον εαυτό μου σημαίνει ότι δεν γνωρίζω την πραγματικότητά μου ή, αν τη γνωρίζω, προσπαθώ να την αποφύγω όχι απλά απωθώντας τη γνώση που έχω για τον εαυτό μου, αλλά δίνοντας άλλο περιεχόμενο σε αυτό που είμαι.
- Είναι συχνό φαινόμενο τα πάθη μας να τα ονομάζουμε αρετές κι έτσι να τα προσεγγίζουμε.
- Όταν, ενώ δεν είμαι καλά, προσπαθώ να πείσω τον εαυτό μου ότι είμαι καλά, γιατί δεν θέλω να δω την πραγματικότητά μου, δεν αδικώ απλά τον εαυτό μου, αλλά εμποδίζω να οικοδομηθεί υγιής σχέση τόσο με τον Θεό όσο και με τους ανθρώπους.
- Γιατί να προσπαθούμε να πείσουμε τον εαυτό μας ότι είμαστε καλά, αφού υπάρχει η δυνατότητα να γίνουμε καλά, να θεραπευτούμε;
- Με το να προσπαθούμε να πείσουμε τον εαυτό μας ότι είμαστε καλά, αμφισβητούμε τη δυνατότητα του Θεού να μας θεραπεύσει και να μας δώσει την ανάπαυση.
- Μόνο αυτός που δεν είναι καλά και το αναγνωρίζει μπορεί να έχει σχέση με τους άλλους ανθρώπους.
- Όταν εσκεμμένα έχω απόσταση από τον εαυτό μου, θα έχω απόσταση και από όλους τους άλλους.
- Αν εσκεμμένα έχω απόσταση από τον εαυτό μου, δεν θα μπορέσω ποτέ να τον αποδεχθώ, να τον αγαπήσω και να του δείξω έναν δρόμο, όπου θα βρει την ανάπαυση.
- Μπορεί η καρδιά μου ως ζωτικό όργανο να είναι υγιής, το θέμα όμως είναι για ποιον χτυπάει.
- Είναι βασικό το να μη λέμε ψέματα στον εαυτό μας. Για να γίνεται αυτό, χρειάζεται να έχουμε ανδρείο φρόνημα. Αλλιώς, δεν μπορούμε να προχωρήσουμε στην πνευματική ζωή.
- Δείκτης για το αν είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας είναι το αν ενδιαφερόμαστε για την ουσία της ύπαρξής μας και όχι για την εικόνα μας (το φαίνεσθαι).
- Ανδρείος είναι αυτός που δεν προσδοκά τίποτα και που είναι έτοιμος να τα αντιμετωπίσει όλα. Δεν τα χάνει στα λάθη του, στις αποτυχίες του και στις αμαρτίες του.
- Όταν προσεγγίζουμε τον πνευματικό μας με ταπείνωση, πνεύμα μαθητείας και καλή διάθεση, τότε ο Θεός οικονομεί και λαμβάνουμε μεγάλη ωφέλεια.
- Αυτό που διακρίνει το πνευματικό από το ψυχολογικό είναι η συντριβή-μετάνοια. Όμως αυτός που συντρίβεται και μετανοεί πολλές φορές ωφελείται και ψυχολογικά.
- Η πνευματική υγεία συνήθως συνδέεται με την ψυχολογική υγεία και με τη σωματική υγεία, όχι όμως πάντα.
- Πνευματική υγεία είναι η μετάνοια.
- Με το να ασχολούμαι με τα λάθη των άλλων, καλύπτω τις δικές μου ελλείψεις και ενοχές, τη δική μου φαύλη ζωή. Εξοικειώνεται έτσι η συνείδησή μας και αμβλύνεται.

- Το κακό κακώς προβάλλεται, γιατί μας γίνεται συνείδηση και αλλοιώνεται το μέτρο της ζωής μας, χαμηλώνει ο πήχης του αγώνα μας. Όσο ανακατευόμαστε με τους άλλους, τόσο ανακατευόμαστε με τις πονηριές-κοπριές τους. Χωρίς να το καταλάβουμε, μέτρο της ζωής μας γίνεται ο μέσος όρος της κατάστασης του κόσμου και επιτρέπουμε οι άλλοι να καθορίζουν την πορεία μας.
- Ασχολούμαστε με τους άλλους, γιατί ουσιαστικά θέλουμε να ζούμε στο ψέμα μας. Δεν θέλουμε να βγούμε από το ψέμα του εαυτού μας.
- Η ασχολία μου με τα αρνητικά των άλλων δείχνει ότι δεν πιστεύω πως η μακροθυμία, η αγάπη, το έλεος του Θεού μπορεί να τους αλλοιώσει. Αρνούμαι τις δυνατότητες της αγάπης του Θεού, που οικονομεί τον κάθε άνθρωπο και στην έσχατη ακόμα στιγμή της ζωής του.
- Ο Χριστός έρχεται κοντά μας, όταν συνειδητοποιήσουμε τις αμαρτίες μας.
- Όταν από μια σχέση ζημιώνομαι πνευματικά, οφείλω να την οριοθετήσω, δηλαδή να απομακρυνθώ και έτσι να προστατέψω τον εαυτό μου και τον άλλον, χωρίς όμως να έχω εμπάθεια.
- Η επιπολαιότητα και η έλλειψη σεβασμού, αξιοπρέπειας και ευγένειας οδηγούν τη ζωή μας και τις σχέσεις μας στη χυδαιότητα.
- Ποιος με όρισε σωτήρα και δάσκαλο του άλλου, για να μπαίνω στην προσωπική του ζωή είτε από περιέργεια είτε από αγάπη;
- Το να γνωρίζω την πονηριά-αμαρτία του άλλου ανθρώπου είναι κάτι που δεν με βοηθάει, γιατί μου χαλάει τον λογισμό (είναι παραλογισμός). Στο τέλος ο διάβολος θα με έχει πείσει ότι κανένας άνθρωπος δεν είναι καλός και ότι όλοι είναι επίβουλοι.
- Ο Χριστός εργάζεται για τον καθένα μας με έναν τρόπο που δεν μπορούμε να φανταστούμε.
- Ένας ασφαλής τρόπος για να γλυτώσουμε πολλά βάσανα είναι να μην αναζητούμε την αναγνώριση και τα πρωτεία των ανθρώπων. Να ξεντυθούμε οτιδήποτε ισχυρό έχουμε μέσα μας.
- Αυτό που μας κουράζει περισσότερο είναι η ενασχόληση με τους άλλους. Νομίζουμε ότι παντού κυριαρχεί το κακό. Όμως ο Χριστός κυριαρχεί παντού και ο Χριστός οικονομεί τους πάντες και θέλει να τους σώσει.
- Να προσέχουμε με τι πληροφορούμε τον νου μας και την καρδιά μας, ώστε να μη γεμίζουμε με σκουπίδια και άχρηστες πληροφορίες. Η ενασχόλησή μας με το κακό εξασθενεί τις δυνάμεις μας τις πνευματικές.
- Να κάνουμε οικονομία στις δυνάμεις μας τις πνευματικές.
- Να αυτοπεριοριζόμαστε και να προστατεύουμε τον εαυτό μας, για να μπορούμε να αγαπάμε. Να μη ζητάμε να μαθαίνουμε τα προσωπικά των άλλων. Αν έρθουν να μας μιλήσουν για τους άλλους, να μην τους αφήσουμε ή να φύγουμε από κοντά τους. Δεν χρειάζονται ευγένειες. Η επίκληση αυτών είναι το πρόσχημα, ώστε να μαθαίνουμε για τους

άλλους.

- Να αποφεύγουμε να ανακατευόμαστε στην ιδιωτική ζωή του άλλου. Να το κάνουμε μόνο με πολλή διάκριση και εφόσον υπάρχει πληροφορία από τον Θεό στην καρδιά μας. Να ξέρουμε αν όντως είναι αγάπη αυτό που έχουμε μέσα μας κι αν είναι αγαθό το κίνητρό μας. Έτσι αποκτούμε ευγένεια ψυχής και τιμούμε την καταγωγή μας.
- Να μάθουμε να ζούμε με σιωπή. Όχι σιωπή από εγωισμό, αλλά σιωπή με επίγνωση.
- Να αποκτήσουμε ειρήνη στην καρδιά μας. Ένας πολύ αποτελεσματικός δρόμος για να την αποκτήσουμε είναι να αγαθοποιούμε αυτούς που μας κακοποιούν. Αν και η ζωή μας είναι γεμάτη προσκόμματα-εμπόδια και πειρασμούς, εμείς να προσέχουμε, ώστε να μην αντιδρούμε. Κυρίως να μην αντιδρούμε εσωτερικά.
- Πριν αγαθοποιήσουμε κάποιον, οφείλουμε να μην τον περιφρονήσουμε και να μην τον θεωρήσουμε υπεύθυνο για τις συμφορές που μας έχουν βρει.
- Το να θεωρούμε τον άλλον υπεύθυνο για τις συμφορές που μας έχουν βρει είναι αληθινός ξεπεσμός από τον Θεό. Υπεύθυνοι για τη ζωή μας είμαστε εμείς και δεν φταίει κανένας άλλος για την κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε.
- Αυτόν που δεν αδικεί τον εαυτό του κανείς δεν μπορεί να τον αδικήσει.
- Ο άλλος άνθρωπος είναι πειρασμός για μένα και άρα είναι δυνατότητα πνευματικής ανάπτυξης. Ο πειρασμός δεν μου καταργεί την ελευθερία, αλλά είναι μια πρόκληση πώς θα τοποθετηθώ. Αν αγανακτώ για τη συμπεριφορά του άλλου ανθρώπου, αυτό σημαίνει ότι δεν έχω αρχίσει ακόμα την πνευματική ζωή.
- Ο Θεός μάς δείχνει τον δρόμο πώς να εκδηλώσουμε την αγάπη μας σε κάθε περίπτωση.
- Να δεχόμαστε με πραότητα (ατάραχα) τα απρόοπτα γεγονότα της ζωής μας. Η ταραχή και ο θυμός είναι η αντίδρασή μας, επειδή δεν έγινε το θέλημά μας.
- Ο τρόπος που δεχόμαστε τα γεγονότα της ζωής μας φανερώνει πολλά για το ποιοι είμαστε και τι γίνεται μέσα μας. Το να αποδεχόμαστε αυτά που είναι αντίθετα με το θέλημά μας είναι μεγάλη ωριμότητα. Συχνά μάλιστα έτσι αποφεύγουμε και τη σύγκρουση με τον αδελφό μας.
- Η μεγαλύτερη άσκηση που μπορεί να κάνει ο χριστιανός στις μέρες μας, που δεν υπάρχει και ιδιαίτερο ασκητικό φρόνημα, είναι να λέει "να είναι ευλογημένο, γεννηθήτω το θέλημά Σου Κύριε".
- Ταπείνωση έχω όταν αποδέχομαι αυτά που μου έρχονται στη ζωή με υπομονή. Όμως αυτό μπορώ να το κάνω, μόνο αν έχω πίστη. Μπορώ να έχω πίστη, μόνο αν προσεύχομαι. Μπορώ να προσεύχομαι, μόνο αν αυτοπεριορίζομαι. Και μπορώ να αυτοπεριορίζομαι, μόνο αν έχω βρει την ουσία της ζωής και τον θησαυρό της ζωής.
- Ο αγώνας μας, που περιλαμβάνει την προσευχή, τη νηστεία, την εξομολόγηση, τη Θεία Κοινωνία, δεν γίνεται για να είμαστε καλοί χριστιανοί, αλλά για να ζυμωθούμε-αλλοιωθούμε σε ένα άλλο ήθος και σε έναν άλλο τρόπο ζωής, ώστε να μπορούμε να λέμε "να είναι

ευλογημένο, γεννηθήτω το θέλημά Σου Κύριε". Όλη η πνευματική ζωή ουσιαστικά είναι μια προετοιμασία γι' αυτή τη δυνατότητα.

- Να μην επιδιώκουμε τα πρωτεία και την αναγνώριση. Να βάζουμε τον εαυτό μας στο περιθώριο. Να αναδεικνύουμε τους άλλους ως πρώτους.
- Όσο στεκόμαστε όρθιοι με τις δικές μας δυνάμεις, τόσο ο Θεός μάς κατεβάζει και μας ταπεινώνει.
- Οι περισσότερες δυστυχίες μας οφείλονται σε έναν κρυφό εγωισμό που έχουμε μέσα μας.
- Να επιδιώκουμε τη σιωπή. Να αφαιρούμε δραστηριότητες, απασχολήσεις και ενδιαφέροντα από τη ζωή μας, γιατί αυτά μας διασπούν και μας γεμίζουν λογισμούς και ταραχή.
- Άλλο το να νιώθω καλά (το ψυχολογικό) και άλλο το να είμαι καλά (το πνευματικό).
- Ο Χριστός με την ταπείνωση και τον πόνο Του πάνω στον Σταυρό μάς έδειξε την οδό για τη σωτηρία μας. Μας έδειξε πώς να τοποθετούμαστε, όταν υπάρχει κατάσταση πειρασμού.

#### **27-11-2007 Η ταπείνωση και η απλότητα-άνεση στις σχέσεις μας**

- Όσο ο άνθρωπος επιδιώκει να δοξάζεται, τόσο ο Θεός φέρνει έτσι τα πράγματα, ώστε να καθηλώνεται και να συντρίβεται. Έτσι, είναι προτιμότερο ο άνθρωπος να θέτει τον εαυτό του στο περιθώριο (όχι όμως με μειονεξία) και ο Θεός θα τον δοξάσει.
- Είναι λάθος να μετρούμε σε ποιο σημείο βρίσκεται η πνευματική μας κατάσταση. Όταν γίνεται αυτό, είναι ένας αυτοεγκλωβισμός (δεν είναι αναζήτηση του Θεού) και γεννά τη σύγκριση.
- Όπως μπορεί να κινδυνεύσουμε από την αδιαφορία, έτσι μπορεί να κινδυνεύσουμε και από τη λεπτολόγηση.
- Αυτό που μας δικαιώνει είναι ο Σταυρός του Κυρίου.
- Όλος μου ο αγώνας είναι να στρέψω την ελευθερία μου (να παραδοθώ) στην αγάπη του Θεού. Όσο είμαι εγκλωβισμένος, δεν μπορώ να ανοιχτώ σε αυτή την αγάπη.
- Δύο είναι οι εχθροί του ανθρώπου: α) η υπερηφάνεια, που του λέει ότι είναι άγιος και β) η απελπισία, που του λέει ότι δεν θα σωθεί.
- Προϋπόθεση της πνευματικής ζωής είναι να έχουμε πολύ καλή επικοινωνία με αυτούς που μας περιβάλλουν. Να τους βιώνουμε ως μέλη του ίδιου σώματος με μας και να υπάρχει άνεση μεταξύ μας. Να παραδινόμαστε σε αυτούς, όχι για να υποδουλωθούμε σε εμπαθείς καταστάσεις, αλλά για να οικοδομηθεί το σώμα του Χριστού.
- Μια λαθεμένη σχέση μάς εμποδίζει να προχωρήσουμε στην πνευματική ζωή.
- Αγαπώ δεν σημαίνει παραδίδω τον εαυτό μου υποκύπτοντας στα πάθη τα δικά μου ή του άλλου. Οι σχέσεις αυτής της δήθεν αγάπης δεν είναι οριοθετημένες και είναι αδιάκριτες. Έχουν ή υπερβολή ή έλλειψη ή εξάρτηση ή σύγκρουση. Αγαπώ σημαίνει παραδίδω τον εαυτό

μου προς οικοδομή, συνάπτω σχέση με λόγο και αλήθεια.

- Μίσος είναι η έξωση κάποιου ανθρώπου από την καρδιά-ζωή μας.
- Έχει μεγάλη σημασία ποια αίσθηση αφήνει στην καρδιά μας η μνήμη του κάθε ανθρώπου. Το ζητούμενο είναι όλοι οι άνθρωποι να αφήνουν την ίδια αίσθηση, αφού όλοι είναι κομμάτια του Χριστού. Για να φτάσει όμως σε αυτό ο άνθρωπος, πρέπει να πολεμήσει τα πάθη του, τις ιδεοληψίες του, τις εξαρτήσεις του, τις προτιμήσεις του, τους εγωισμούς του. Να έχει ελευθερωθεί από όλα αυτά και να μονοπωλεί το ενδιαφέρον του ο Χριστός. Να είναι δηλαδή ο άνθρωπος σε κατάσταση μετάνοιας.
- Όταν διακρίνουμε ότι η σχέση μας με κάποιον δεν οικοδομεί τίποτα καλό, είναι καλύτερα να οριοθετούμε τη σχέση κρατώντας κάποια απόσταση από αυτόν, όχι με εμπάθεια-απόρριψη, αλλά με διάθεση προστασίας και του εαυτού μας και του άλλου.
- Το μίσος είναι έκφραση μεγάλης εμπάθειας και φανερώνει άνθρωπο που δούλεψε πολλά χρόνια στα πάθη. Ο άνθρωπος που έχει μίσος στην καρδιά του χρειάζεται πολύ κόπο, πολλή συντριβή και πολλά δάκρυα, για να συνέλθει. Αν δεν το κάνει ο άνθρωπος από μόνος του, θα το κάνει ο Θεός με την αγάπη Του (με κάποιο σταυρό, κάποια δοκιμασία), για να αρχίσει η καρδιά του να μαλακώνει, να αποκτά ευαισθησία και έλεος.
- Να μην κρίνω τον άλλον. Όταν κρίνω τον άλλον, πάντα τον βγάζω άχρηστο, για να φανώ εγώ εντάξει.
- Η έντονη επιθυμία μας να επεμβαίνουμε στη ζωή του άλλου ανθρώπου και να επιβάλλουμε σε αυτόν τη γνώμη-γνώση μας δηλώνει και καλύπτει δικές μας ελλείψεις.
- Άνθρωποι που δεν είναι καλά και αισθάνονται μειονεξία θέλουν συχνά να γίνονται δάσκαλοι και καθοδηγητές των άλλων.
- Το να γίνομαι δάσκαλος και καθοδηγητής του άλλου είναι μια άλλη μορφή κριτικής διάθεσης απέναντί του και εξουθένωσής του. Πώς μπορώ, αν και βρίσκομαι υπό το κράτος της αμαρτίας και χωρίς να γνωρίζω τα δεδομένα του άλλου, να γίνομαι δάσκαλος και καθοδηγητής του;
- Αυτό που χρειάζεται ο άλλος από μας είναι η σιωπή μας και η προσευχή μας.
- Η ζήλια είναι ένα ψυχικό και πνευματικό νόσημα, που διαταράσσει την ειρήνη και την ενότητα στις σχέσεις των ανθρώπων.
- Από δύο αιτίες μπορεί να οδηγηθεί κάποιος στη ζήλια. Είτε από παθολογική αγάπη (διεκδίκηση αποκλειστικότητας) είτε από διάθεση προβολής και απώθησης-απόρριψης του άλλου, δηλαδή διάθεση να φαίνεται καλύτερος από τον άλλον.
- Κανείς δεν ανήκει σε κανέναν.
- Η έλλειψη οδηγεί στην υπερβολή, στη ζέση, στον ζήλο.
- Η έλλειψη συχνά μας οδηγεί στο να διεκδικούμε και να απαιτούμε από τον άλλον παρεμβαίνοντας σε αυτόν και καταστρατηγώντας την ελευθερία του.
- Η αληθινή αγάπη εμπνέει και τους άλλους στην αγάπη.

- Η ζήλια προέρχεται ή από ένα υπερτροφικό εγώ ή από ένα μειονεκτικό εγώ.
- Η ζήλια γεννά τον ανταγωνισμό. Ο ανταγωνισμός γεννά τον χωρισμό. Ο χωρισμός γεννά την κακότητα.
- Δεν μπορείς να οικοδομήσεις σχέση με τον άλλον, αν δεν έχεις πολεμήσει τον εγωισμό σου και τα άλλα σου πάθη, δηλαδή αν δεν έχεις δουλέψει με τον εαυτό σου.
- Να βλέπουμε το δώρο που έδωσε σε μας ο Θεός, ώστε να το θέσουμε σε λειτουργία, και να μη βλέπουμε το δώρο του άλλου.
- Το να ασχολούμαι με την κατάσταση του άλλου είναι ύποπτο. Δείχνει ότι η έννοια μου είναι αν ο άλλος είναι καλύτερα από μένα ή όχι. Όποια κι αν είναι η κατάσταση του άλλου ανθρώπου, είναι στα χέρια του Θεού.
- Όταν ο άνθρωπος αποφασίσει ολοκληρωτικά να ανοιχτεί στον Θεό, τότε θα αρχίσει ο πνευματικός του αγώνας. Και τότε ο Θεός θα του δώσει τη διάκριση με ποιον τρόπο και σε ποιον βαθμό να ανοιχτεί στον άλλον άνθρωπο, έτσι ώστε να είναι δημιουργική η σχέση.

#### **04-12-2007 Ο περισπασμός του ανθρώπου και η κοντά στον Θεό ανάπαυση**

- Ο περισπασμός (το πολυδιάσπαστο) είναι πρόβλημα. Εμποδίζει την επιθυμία-διάθεση του ανθρώπου να ασχοληθεί με τον εαυτό του και να δει τα σκοτάδια του.
- Η ύπαρξη οράματος δεν εξαρτάται από το αν είμαστε δυνατοί, αλλά από το αν ασχολούμαστε με τον εαυτό μας.
- Αληθινά δυνατός είναι αυτός που μπορεί να αντέξει τα σκοτάδια του.
- Αυτός που θέλει να δείχνει δυνατός είναι ο πλέον αδύναμος.
- Η αληθινή κοινωνία δημιουργεί μια αίσθηση ζωής. Αυτό φαίνεται, αν μετά την επικοινωνία με τους ανθρώπους μου μένει στην ησυχία μου μια απολαυστική αίσθηση, που δεν θέλω να τη χάσω και νιώθω την ανάγκη να προσευχηθώ.
- Η έλλειψη ενασχόλησης με τον εαυτό μας γεννά την αυστηρότητα.
- Αν μια κατάσταση χρονίσει μέσα μας, μετά είναι πολύ δύσκολο να αλλάξει.
- Η αδιακρισία στη ζωή μας και στις σχέσεις μας δημιουργεί δύο προβλήματα: τις εξαρτήσεις και τις συγκρούσεις. Συνήθως η εξάρτηση γεννά τη σύγκρουση.
- Η καλύτερη επαφή με τον εαυτό μας είναι να είμαστε προσευχόμενοι και συντετριμμένοι. Ο προσευχόμενος και συντετριμμένος άνθρωπος αποκτά σοβαρότητα και επιλέγει την αναζήτηση της αλήθειας αντί για το παραμύθι. Γνωρίζει τα χάλια του και δεν απελπίζεται.
- Στον προσευχόμενο και συντετριμμένο άνθρωπο αρχίζουν να αποκαλύπτονται οι ορίζοντές του, που είναι οι ελπίδες του. Αυτό τον κάνει να εκτιμά και να σέβεται τον εαυτό του και έτσι αρχίζει να εκτιμά και να σέβεται και τον άλλον άνθρωπο.
- Σέβομαι τον εαυτό μου σημαίνει βρίσκω τις προοπτικές και τον προορισμό μου.
- Το όραμα που προτείνει η Εκκλησία είναι ο Χριστός.
- Ο ρόλος της γυναίκας είναι να αναπαύει τον άνδρα, να του δίνει χαρά και ευχαρίστηση,

ώστε να μην πηγαίνει πουθενά αλλού η σκέψη του.

- Ο ρόλος του άνδρα είναι να "φυλάσσει" τη γυναίκα, δηλαδή να την προσέχει και να την προστατεύει.
- Η γυναίκα είναι πολύ ευαίσθητη και εύθραυστη. Για τον λόγο αυτό ο άνδρας οφείλει να συμπεριφέρεται στη γυναίκα με πολλή λεπτότητα, ευγένεια, σεβασμό και τιμή (να την εξυψώνει). Μόνο έτσι μπορεί ένας άνδρας να κρατήσει μια γυναίκα.
- Ο άνδρας πετυχαίνει ως σύζυγος όταν έχει λεπτότητα συνείδησης, αντιλαμβάνεται δηλαδή λεπτές εσωτερικές καταστάσεις, τις προλαμβάνει και τις θεραπεύει, και όταν ξέρει να τιμά τη γυναίκα.
- Ο Χριστός είναι Αυτός που μας αναπαύει και εμείς είμαστε αυτοί που θα Τον κρατήσουμε στα χέρια.
- Δεν εμπνεόμαστε από τον άλλον, γιατί δεν έχει τις δυνατότητες να μας εμπνεύσει, αλλά γιατί κι εμείς έχουμε εμμονές-φετίχ (είμαστε τυφλοί).
- Ο περισπασμός δείχνει ότι ψάχνω υποκατάστατα Αυτού που είναι η ανάπαυσή μου. Δεν Τον αναγνώρισα ως ανάπαυση. Υποπτεύομαι πως είναι, αλλά φοβάμαι να Τον αναζητήσω, γιατί νομίζω ότι θα μου κόψει πολλές συνήθειες με τις οποίες είμαι ερωτευμένος.
- Η πλεονεξία μας και οι δήθεν αυξημένες ανάγκες μας είναι στην ουσία ψευδείς καταστάσεις που δείχνουν το πνευματικό μας κενό.
- Το να αρνούμαι τον Χριστό, που είναι ο μόνος που με αναπαύει, και να επιλέγω υποκατάστατα Αυτού δεν διαφέρει καθόλου από τη μοιχεία.
- Το πρόβλημα της εξουσίας είναι ότι βγάζει ψεύτικο πρόσωπο. Ο άνθρωπος που έχει κάποια εξουσία, για να διατηρήσει την ισορροπία του και το αληθινό του πρόσωπο, οφείλει να έχει πολύ μεγάλες ψυχικές αντοχές και πολύ μεγάλη ωριμότητα.
- Πατέρας και μάνα δεν γίνεται κάποιος επειδή γέννησε ένα παιδί, αλλά εφόσον γεννήθηκε πνευματικά. Έτσι γίνεται αληθινός πατέρας και αληθινή μάνα και αναγεννά και το παιδί του.
- Αυτός που τσαντίζεται σε κάποιες καταστάσεις δεν έχει την απαιτούμενη ωριμότητα να τις διαχειριστεί.
- Εξουσία δεν είναι το κατεξουσιάζειν, αλλά το θεραπεύειν.
- Ο κάθε άνθρωπος οφείλει να έχει έναν προσωπικό χώρο (ένα άβατο) στην καρδιά του, όπου να παρακολουθεί τη σχέση του με τον Θεό.
- Ο άνθρωπος οφείλει να βρει τον τρόπο να θερμάνει την ψυχή του για τον Θεό και να κάνει τον Θεό ορατό στη ζωή του.
- Το πρώτο πράγμα που προσβάλλει έναν άνδρα είναι η τσιγκουνιά του και το δεύτερο είναι η αγένεια-αγαρμποσύνη του.
- Όταν γκρινιάζουμε για απουσία του Θεού από τη ζωή μας, στην πραγματικότητα εμείς είμαστε απομακρυσμένοι από Αυτόν.
- Ένας θεός υποταγμένος στη δική μας λογική και στα δικά μας δεδομένα, δεν είναι ο

αληθινός Θεός, αλλά είναι ένα δημιούργημά μας.

- Κανείς δεν είναι τέλειος, αλλά μετέχοντας στο σώμα του Χριστού μπορεί ο καθένας να γίνει τέλειος.
- Τελειότητα είναι η συνάφεια με τον Θεό. Μπορούμε να επιτύχουμε αυτή την τελειότητα μόνο ζώντας στην αφάνεια.
- Ζω στην αφάνεια δεν σημαίνει ότι επιλέγω μια επιτηδευμένη περιθωριοποίηση και μια αντικοινωνική συμπεριφορά. Ζω στην αφάνεια σημαίνει ότι το κέντρο της ζωής μου είναι στην καρδιά μου. Έχω έναν εσωτερικό στόχο που δεν φαίνεται έξω. Αναζητώ κάτι που αγνοεί ο κόσμος.

### **11-12-2007 Η λύπη ως εμπόδιο στον πνευματικό αγώνα**

- Να έχουμε διάκριση. Να διακρίνουμε δηλαδή πότε λειτουργεί το Πνεύμα του Θεού και πότε όχι, πότε είμαστε στην αλήθεια και πότε όχι. Για παράδειγμα, πολλές φορές η "αγάπη" μου είναι εγωισμός και η "ταπείνωσή" μου είναι μικροψυχία.
- Όλη η δυσκολία στην πνευματική ζωή είναι το να κάνουμε την αρχή.
- Κάποιες φορές δεν μας είναι χρήσιμο να βλέπουμε τα χάλια μας, γιατί δεν το αντέχουμε. Βαθμιαία ο Θεός μάς ανοίγει τα μάτια και προχωρούμε.
- Τον υπερήφανο και στον παράδεισο να τον βάλεις θα νιώθει κόλαση, γιατί θα δυσανασχετεί που δεν θα είναι πιο ψηλά από τους άλλους. Τον ταπεινό και στην κόλαση να τον βάλεις θα νιώθει παράδεισο, γιατί θα δίνει τη θέση του στον άλλον. (Άγιος Σιλουανός)
- Δεν γευόμαστε ζωή, αλλά μια αποκομμένη ηδονή που δεν έχει διάρκεια.
- Ο ανικανοποίητος άνθρωπος δεν απαιτεί μόνο από τον εαυτό του, αλλά απαιτεί και από τους άλλους. Γι' αυτό είναι τύραννος.
- Να μη βιαζόμαστε. Να μη θέλουμε άμεσα αποτελέσματα. Αν η πρόοδός μας δεν είναι παράλληλη με τη διάθεσή μας και την πίστη μας, θα εκτεθούμε.
- Με την επίκληση του ονόματος του Κυρίου έρχεται η χάρη-ενέργεια του Θεού στην καρδιά μας.
- Να αγωνιζόμαστε με απλότητα και να μην περιμένουμε αποτελέσματα.
- Η λύπη είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο στην πορεία-ζωή του ανθρώπου, γιατί καθηλώνει τον άνθρωπο. Συχνά ο άνθρωπος, αν και επιθυμεί την πνευματική του πρόοδο, πέφτει σε λύπη, γιατί δεν ακολουθεί τον σωστό τρόπο στην πορεία του αυτή.
- Η λύπη, η ραθυμία και η ακηδία είναι εκδηλώσεις του εγωισμού.
- Όταν αυτά που γνωρίζω είναι σε διάσταση με αυτά που ζω, τότε καταστρέφεται μέσα μου η έννοιά τους και η ζωντάνια της ψυχής μου. Αν π.χ. μιλώ διαρκώς για τον Χριστό, χωρίς να συγκινούμαι βιωματικά μέσω της προσευχής, τότε η έννοια του Χριστού κακοχαρακτηρίζεται μέσα μου και η ψυχή μου χάνει τη ζωντάνια της.
- Το πνεύμα του αντίχριστου είναι να θέλουμε όλα να γίνονται εύκολα (χωρίς κόπο) και

γρήγορα.

- Σύμφωνα με το πνεύμα του αντίχριστου, για κανέναν άνθρωπο δεν υπάρχει σωτηρία.
- Γι' αυτό μας τρομάζουν οι αμαρτίες μας και οι λογισμοί μας, γιατί έχουμε στηρίξει την αποτελεσματικότητα των ενεργειών μας και τη σωτηρία μας στον εαυτό μας.
- Η ταραχή, το άγχος και η διάσπασή μας οφείλονται στην απιστία μας. Δείχνουν ότι οι ελπίδες μας είναι στον εαυτό μας και όχι στον Θεό και ότι θέλουμε ο εαυτός μας να υποκαταστήσει τον Θεό.
- Όλος ο αγώνας μας γίνεται, για να μας δώσει ο Θεός δυνατότητες πρόσληψης της αγάπης Του κι αυτές είναι η ταπείνωση και η μετάνοια.
- Η αγάπη του Θεού δεν ξεπληρώνεται, αλλά ο αγώνας μας είναι η ανταπόκριση στον έρωτα του Θεού, για να μπορούμε να Τον γευόμαστε.
- Ότι μας δίνει ο Θεός, μόνο αν υπάρχει υποδομή μέσα μας, μπορούμε να το προσλάβουμε.
- Η κυριότερη έκφραση του εγωισμού μας είναι η λύπη-απελπισία.
- Χρειάζεται μεγάλη προσοχή να μην κυριεύει την ψυχή μας η λύπη. Συχνά η λύπη καταλαμβάνει τους υπερευαίσθητους και τους ταπεινόσημους ανθρώπους, γιατί κάτω από την υπερευαίσθησία και την ταπεινοσχημία συχνά κρύβεται ο εγωισμός.
- Η χαρά (ο ενθουσιασμός) είναι απαραίτητη προϋπόθεση για τον πνευματικό μας αγώνα. Τα πρώτα χριστιανικά χρόνια η χαρά ήταν συνώνυμη με τον Χριστό. Σήμερα φτάσαμε στο σημείο η κατάθλιψη να είναι συνώνυμη με τον Χριστό.
- Ο Θεός ξέρει πότε να μιλήσει στον καθένα, πότε δηλαδή αυτός είναι έτοιμος να ανοίξει τα αυτιά του και να πράξει.
- Ο Θεός μπορεί να μας αλλάξει όλους. Αυτό που εμείς οφείλουμε να κάνουμε είναι να Τον αναγνωρίσουμε και να ενεργοποιήσουμε τη διάθεσή μας.
- Ανδρείο φρόνημα έχω όταν γνωρίζω τα χάλια μου και πορεύομαι-αγωνίζομαι ειρηνικά, χωρίς να ταράζομαι και χωρίς να τα χάνω.
- Η λύπη καθιστά τον άνθρωπο αδύναμο να κάνει οτιδήποτε.
- Ο μεγαλύτερος εγωιστής είναι αυτός που δεν μπορεί να σταθεί μόνος του, γιατί θα δει τη γύμνια του.
- Η μεγαλύτερη έκφραση εγωισμού είναι, αν και σε συγχωρεί ο Θεός, εσύ να μη συγχωρείς τον εαυτό σου.
- Αυτό που σβήνει τις αμαρτίες μας είναι ο πόθος μας για τον Θεό. Ο άνθρωπος που ποθεί τον Θεό ήδη ζει τον παράδεισο.
- Η χαρά (η απουσία λύπης) δυναμώνει την ψυχή και γεννά τον πόθο για τον Θεό, που σβήνει κάθε αμαρτία.
- Επιδρούμε θετικά στους ανθρώπους, μόνο όταν ελπίζουμε σε αυτούς.
- Αν μέσα μας υπάρχει ενθουσιασμός, σε όλους δίνουμε ελπίδα μέχρι και την τελευταία

στιγμή.

- Να αναλαμβάνουμε τις ευθύνες μας.
- Να μην ασχολούμαστε με τους λογισμούς μας και με τις αμαρτίες μας.
- Υπάρχει η κατά Θεόν λύπη. Αυτή δεν κατακεραυνώνει τον άνθρωπο, αλλά του δίνει παρηγοριά, θάρρος και ειρήνη.
- Πηγαίνουμε στον πνευματικό, όχι για να έχουμε μια καλή σχέση μαζί του, αλλά για να βρούμε τον Χριστό.
- Τον πνευματικό αγώνα τον κάνουμε, για να αναγνωρίζουμε την αγάπη του Θεού και να την αφομοιώνουμε.
- Όταν ξεπεράσουμε το πάθος της κενοδοξίας-έπαρσης, τότε είμαστε πιο ασφαλείς για τη χάρη του Θεού, μέσω της οποίας θα ξεπεράσουμε και τα άλλα πάθη.
- Να είμαστε πιο αποφασιστικοί και πιο σταθεροί στην απόφασή μας να αναζητήσουμε τον Θεό.
- Το να μιλώ για τον Θεό δεν έχει νόημα, αν δεν ζω τον Θεό ή αν δεν έχω διάθεση να ζήσω τον Θεό. Η θεολογία δεν είναι μια διανοητική διαδικασία, αλλά είναι το να πάσχω τα θεία και το να μετέχω-κοινωνώ της αγάπης του Θεού.
- Η λύπη μάς εμποδίζει να προσευχόμαστε.

#### **18-12-2007 Το κοσμικό φρόνημα και η θεία χάρη**

- Οι αλήθειες είναι πολύ δυνατές και πολύ απλές.
- Τα λόγια μας έχουν αξία και δύναμη, μόνο όταν περιγράφουν βιώματά μας.
- Δυσκολευόμαστε να έχουμε βιώματα και να χαρούμε, γιατί δεν έχουμε κατεύθυνση στη ζωή μας. Ως κατεύθυνση έχουμε αυτό που εμείς θεωρούμε καλό και σωστό.
- Να έχουμε κριτήρια ζωής. Τα κριτήρια ζωής καθορίζονται από το πού είναι δοσμένη η καρδιά μας, τι δηλαδή είναι θησαυρός για την καρδιά μας.
- Αυτό που χρειαζόμαστε να έχουμε είναι η διάθεση για κάτι άλλο. Αυτό λύνει τα χέρια του Θεού και επιτρέπει στον Θεό να ασχοληθεί μαζί μας.
- Με τη χάρη του Θεού και τα δύσκολα γίνονται εύκολα.
- Γόνιμο έδαφος για τη χάρη του Θεού γίνεται ο άνθρωπος που αμφισβητεί αυτό που ζει μέχρι τώρα ή καλύτερα ο άνθρωπος που έχει την εντιμότητα να αναγνωρίζει αυτό που είναι και να μη βολεύεται στο ψέμα.
- Το περιεχόμενο και η ποιότητά μας αποκαλύπτονται: α) από το αν είμαστε σκληροί ή επιεικείς, β) από το τι θεωρούμε αδικία, γ) από το ποια είναι η εσωτερική μας διάθεση γι' αυτόν που μας αδικεί, δ) από το ποια είναι η θέση-στάση μας για τον κόσμο.
- Δεν είναι κακό το να κατέχουμε υλικά αγαθά. Κακό είναι το να τα κατέχουμε με πάθος-εξάρτηση. Κακό δηλαδή είναι το να θεοποιούμε τα υλικά αγαθά.
- Για να έχουμε την εμπειρία της αγάπης-χάρης του Θεού, οφείλουμε να πάψουμε να

ζούμε υπολογιστικά.

- Όταν πάσχουμε για τις αδικίες που μας έκαναν, αυτό δείχνει ότι η ψυχή μας είναι άρρωστη.
- Όταν μας κακοποιούν, να υποφέρουμε με γενναιότητα την κακοπάθεια. Κι αν ακόμη θλιβούμε, να θλιβούμε όχι γιατί μας κακοποίησαν, αλλά γιατί δεν υποφέραμε με γενναιότητα την κακοπάθεια. Αυτό είναι που φοβάται ο διάβολος.
- Αυτός που μας αδικεί είναι ο ιατρός μας, γιατί βγάζει στην επιφάνεια το πρόβλημα που έχουμε. Αν αυτόν που μας αδικεί δεν τον μνημονεύσουμε ως ιατρό μας, τότε αδικούμε την ψυχή μας.
- Όταν δεν προσευχόμαστε και δεν κάνουμε τον κανόνα μας, η καρδιά μας κρύνει (γίνεται αναιμική) και χάνει το ήθος του Χριστού.
- Θέλημα του Θεού είναι: α) να μην προσπαθούμε να αυτοδικαιωνόμαστε και β) να μη θεωρούμε ως εχθρό μας αυτόν που φαινομενικά μας επιβουλεύεται, γιατί στην πραγματικότητα είναι ιατρός μας και εχθρός του εαυτού του.
- Κανένας δεν λέει την αλήθεια, δηλαδή ότι είμαστε αδύναμοι, εκτός από εκείνους που μας κατακρίνουν.
- Όσο αναβάλλουμε τη μετάνοια, τόσο δυναμώνει το πονηρό πνεύμα μέσα μας και τόσο αλλοιώνεται το φρόνημα-ήθος μας.
- Αν για μας περιουσία είναι ο Χριστός, τότε ποιος μπορεί να μας την κλέψει;
- Στον εγκλωβισμένο στη λογική του άνθρωπο δεν μπορούμε να ξυπνήσουμε τη λογική του Χριστού. Αντίθετα, αν το προσπαθήσουμε, ο άνθρωπος αυτός θα μας παρασύρει στη δική του λογική λόγω της αδυναμίας του να πει το "ήμαρτον".
- Ο Θεός μάς σώζει, μόνο αν εμείς το θελήσουμε.
- Τα Χριστούγεννα είναι το μυστήριο της συγκατάβασης του Θεού. Ο Θεός έγινε άνθρωπος, για να κάνει εμάς θεούς.
- Ο Θεός γεννιέται-αποκαλύπτεται στη φάτνη ως ασήμαντος-ανυπόληπτος, για να μας δείξει ότι είναι ο Θεός των ασήμαντων-ανυπόληπτων.
- Ο Θεός γεννιέται-αποκαλύπτεται στην ησυχία, για να μας δείξει ότι μόνο ζώντας ησυχαστικά μπορούμε να Τον βρούμε.
- Όταν γινόμαστε ασήμαντοι-ανυπόληπτοι και όταν ζούμε στην ησυχία μας και διαλεγόμαστε στο σπήλαιο της καρδιάς μας με Αυτόν που συγκαταβαίνει, τότε μόνο μπορεί κάτι να γίνει μέσα μας. Αυτό είναι και το βαθύτερο νόημα της γιορτής των Χριστουγέννων.
- Αυτό που φανερώνει ότι έχουμε απορρίψει τον κόσμο, δηλαδή τα πάθη και τις επιθυμίες του κόσμου, είναι η ειρήνη της καρδιάς μας.
- Στο πρόβλημα της αδικίας και φθοράς του κόσμου, συνήθως κάνουμε το λάθος να αντιδρούμε με έναν τρόπο που είναι η δική μας αντίληψη περί δικαιοσύνης και που πάλι είναι φθορά. Αυτό φέρνει αντιπαλότητα και σύγκρουση. Γι' αυτό και δεν έχουμε ειρήνη στην

καρδιά μας.

- Συχνά η αντίδρασή μας σε κάτι που για μας είναι άδικο δεν είναι τίποτε άλλο παρά η καλυμμένη έκφραση του εγωισμού μας.
- Η μόνη ανατροπή του κόσμου που δεν είναι κόσμος είναι ο Σταυρός του Χριστού. Είναι η πληρότητα της καρδιάς μας από τον Χριστό, την ησυχία, την καταλαγή, τη συγνώμη.
- Χωρίς την πληρότητα της καρδιάς μας από τον Χριστό, οτιδήποτε κι αν κάνουμε, ταλαιπωρούμαστε.
- Η συγχώρεση του Θεού είναι δεδομένη και δοσμένη. Στην εξομολόγηση λέμε το "ήμαρτον", για να ανοιχτεί η καρδιά μας και να λάβει τη συγχώρεση του Θεού.
- Ο πνευματικός μαρτυρεί και επισφραγίζει αυτό που γίνεται στην εξομολόγηση, δηλαδή τη συμφιλίωσή μας με τον Θεό.

#### **08-01-2008 Η πνευματική αγάπη και ο πνευματικός πατέρας**

- Σε κάθε μας κίνηση προτείνονται δύο δρόμοι: ο δρόμος του κόσμου και ο δρόμος του Θεού.
- Όταν λέμε ότι αγαπάμε κάποιον, ψευδόμαστε, γιατί μόνο ψυχολογικά τον αγαπάμε.
- Η ψυχολογική αγάπη δεν είναι αληθινή αγάπη. Χαρακτηριστικά της ψυχολογικής αγάπης είναι η εξάρτηση και η αποσπασματικότητα (το μερικό).
- Η πνευματική αγάπη αγκαλιάζει μαζί με το αγαπημένο πρόσωπο και όλους τους άλλους. Η πνευματική αγάπη είναι η μόνη αληθινή αγάπη.
- Όταν θέλουμε να κερδίσουμε την αναγνώριση κάποιου άλλου, δεν είμαστε αληθινοί. Ακόμη και στην εξομολόγηση συνήθως δεν είμαστε αληθινοί.
- Δύσκολα, αν όχι ακατόρθωτα, ένας άνθρωπος μπορεί να συνδυάσει την τιμή και την οικειότητα προς τον πνευματικό του.
- Με την οικειότητα προς τον πνευματικό αλλοιώνεται το φρόνημα και η σχέση. Εκπίπτει αυτή η πνευματική αναφορά σε μια ανθρώπινη ψυχολογική ανάγκη μιας ιδιαίτερης σύνδεσης με ένα πρόσωπο, που τυγχάνει να είναι ο πνευματικός και όχι ο Χριστός.
- Αυτό από το οποίο συνεχώς κρινόμαστε και τελικά θα κριθούμε είναι το πώς η καρδιά μας διάκειται έναντι των άλλων ανθρώπων.
- Το μεγαλύτερο πρόβλημά μας είναι η κενοδοξία μας. Ακόμα και τα σαρκικά πάθη από την κενοδοξία μας γεννιούνται.
- Να μην αντιδρούμε αρνητικά στις ενέργειες του άλλου, αλλά να σωπαίνουμε, να προσευχόμαστε και να αποδεχόμαστε-αγκαλιάζουμε τον άλλον.
- Δεν μας σώζει η γνώση του τι είναι ο ένας και τι είναι ο άλλος. Μία γνώση μάς σώζει: η γνώση της αμαρτίας μας.
- Οποιαδήποτε αγάπη δεν στηρίζει την ενότητα του όλου είναι μια ψευδής αγάπη. Είναι αγάπη της δικής μας ανάγκης, όχι αγάπη του Χριστού.

- Δεν γιατρεύουν μόνο οι άγιοι. Γιατρεύει η ταπείνωση, η μετάνοια, η συντριβή.
- Δεν είναι ωφέλιμο να συμβουλευόμαστε τον άλλον, ό,τι κι αν γνωρίζουμε, παρά μόνο αν ερωτηθούμε επίμονα.
- Εκούσια αμαρτάνουμε. Εκούσια είναι η άγνοιά μας.
- Να μη βιαζόμαστε να αλλάξουμε τους άλλους. Δεν είμαστε οι δάσκαλοί τους.
- Την πραγματικότητά μας τη γνωρίζει μόνο ο Θεός.
- Όταν γίνει η συνάντηση της χάρης του Θεού με την προαίρεση του ανθρώπου, τότε ο πνευματικός μαρτυρεί-επιβεβαιώνει τη φιλανθρωπία του Θεού.
- Πολύ σημαντικό ρόλο σε μια πνευματική ανάπτυξη έχει η προσευχή, γιατί με την προσευχή τροφοδοτείται ο άνθρωπος με την αγάπη του Θεού κι άρα έχει να δώσει. Ό,τι του δίνει ο Θεός, αυτό δίνει ο άνθρωπος.
- Στην ψυχολογική αγάπη υπερτερεί η διάθεσή μου να πάρω, ενώ στην πνευματική αγάπη υπερτερεί η διάθεσή μου να δώσω (αυτό που μου έχει δώσει ο Θεός).
- Την αγάπη μάς τη δίνει από την αρχή ο Θεός ως δυνατότητα, αλλά μας εμποδίζει να την εφαρμόσουμε η πτωτική μας κατάσταση, δηλαδή ο εγωισμός μας, η φιλαυτία μας, τα πάθη μας.
- Πολεμώντας τα πάθη μας μπορούμε να βλέπουμε πιο καθαρά τα πράγματα και έτσι μπορούμε να κάνουμε σωστότερες επιλογές.
- Ο κάθε άνθρωπος δικαιούται να κατέχει, αλλά όχι να εξαρτάται από αυτά που κατέχει, ώστε, αν τα χάσει, να μπορεί ειρηνικά να αποδεχθεί το γεγονός της απώλειας.
- Τον χριστιανό δεν τον ενδιαφέρει ο παράδεισος, αλλά ο Χριστός.
- Το θέμα στη μετάνοια είναι αν είμαι αποφασισμένος να παραδοθώ στον Χριστό.
- Όσο χαμηλότερα είσαι, τόσο μεγαλύτερη δυνατότητα για αγάπη έχεις.
- Όσο πιο ικανός εν εαυτώ είμαι, τόσο λιγότερες προϋποθέσεις καρδιακής-βιωματικής σύνδεσης με τον άλλον έχω.
- Ο νους του ανθρώπου θέλει πολλή δουλειά, δηλαδή προσευχή και ταπείνωση, ώστε να είναι βοηθός της καρδιάς κι όχι εμπόδιο-μπλοκάρισμα της καρδιάς.

#### **15-01-2008 Η εξομολόγηση, η ενότητα και η σχέση με τον Χριστό**

- Στην εξομολόγηση να μην έχουμε άγχος-φόβο-σφίξιμο μέσα μας. Ο σχολαστικισμός των ενεργειών μας και η κατασκόπευση του εαυτού μας δεν μας προωθούν στο μυστήριο ούτε εξυγιαίνουν τη στάση μας, αλλά περισσότερο την περιπλέκουν.
- Αν ερμηνεύουμε και κατανοούμε το μυστήριο της εξομολόγησης διανοητικά, αυτό μπορεί να μας περιπλέξει και να εμποδίσει την καρδιά μας να κατατεθεί στον Θεό με άνεση και όπως νιώθει.
- Το πρώτο στοιχείο που χρειάζεται να έχουμε στην εξομολόγηση είναι η βεβαιότητα ότι η εξαγόρευση των αμαρτιών μας (ή η κατάθεση της καρδιάς μας) δεν γίνεται ενώπιον ενός

δικαστή, αλλά ενώπιον του ουράνιου Πατέρα μας. Κι είναι σημαντικό να έχουμε συνείδηση ποιο είναι το πνεύμα αυτού του ουράνιου Πατέρα μας, γιατί συχνά είναι παραχαραγμένο μέσα μας εξαιτίας διάφορων βιωμάτων μας.

- Ο Χριστός δεν είναι μπαμπούλας. Ο Χριστός είναι ο πιο κοντινός φίλος μας.
- Εάν δεν απεγκλωβιστούμε από ένα σύστημα ιδεών και ηθικής που έχουμε, δεν θα μπορέσουμε να έχουμε ζωντανή σχέση ούτε με τον Θεό, ούτε με τον αδελφό μας, ούτε με τον εαυτό μας. Αυτό που μας εμποδίζει να ζήσουμε αληθινά είναι η εικόνα μας, που προστατεύουμε και υπηρετούμε. Η κοινωνία είναι υποταγμένη στην ανάγκη να υπηρετείται η εικόνα, είτε πρόκειται για κοσμικό γεγονός είτε για εκκλησιαστικό γεγονός. Θα ξεπεράσουμε την ανάγκη μας να διαφυλάσσουμε την εικόνα μας, αν έχουμε έναν άλλον πόλο ζωής (της μόνης αληθινής ζωής) κι αυτός είναι η σχέση μας με τον Θεό. Όσο απομακρυνόμαστε από αυτή την αίσθηση της ζωής, της προσωπικής σχέσης με τον Θεό, υποχρεωνόμαστε να υπηρετούμε την εικόνα μας, να υπηρετούμε τη συμβατικότητα.
- Αν είσαι άνθρωπος του Θεού, δεν τρομάζεις με τα παραστρατήματα ούτε των άλλων ούτε τα δικά σου. Αλλού είναι η ελπίδα σου.
- Η μεγαλύτερη βρωμιά είναι η σκληρότητα, όχι η αμαρτία.
- Είμαστε σκληροί από μειονεξία-ανασφάλεια και από την προσπάθεια να προφυλάξει ο καθένας μας την εικόνα του.
- Οι γαργαλιστικές ιστορίες αρέσουν σε όλους μας, για να λέμε ότι εμείς δεν είμαστε σαν τους άλλους και για να αυτοδικαιωνόμαστε.
- Το κακό που δημοσιοποιείται αποθρασύνεται.
- Η εν Χριστώ ηθική είναι να κρύβεις το παράπτωμα του άλλου, για να του δίνεις δυνατότητες μετάνοιας.
- Η γνώση του άλλου δεν είναι μια πτώση του. Αυτή είναι ένα μέρος της αλήθειας του. Η γνώση του άλλου είναι το όλον του, δηλαδή είναι και οι δυνατότητες θεραπείας του και η μετάνοιά του.
- Σήμερα οι άνθρωποι είναι φοβισμένοι. Φοβούνται τις αμαρτίες τους και φοβούνται να εξομολογηθούν, γιατί πιστεύουν σε έναν Χριστό δικαστή, που είναι προβολή της δικής τους εικόνας, έκφραση της δικής τους σκληρότητας.
- Το τι εμπειρία έχουμε από την εξομολόγηση, το αν δηλαδή αισθανόμαστε την αγάπη του Θεού ή όχι, είναι εξαιρετικά σημαντικό και καθοριστικό της πορείας μας και της σωτηρίας μας. Κι αυτό εξαρτάται από τη διάθεση της καρδιάς μας.
- Η ουσία της εξομολόγησης είναι η αποκατάσταση της σχέσης-φιλίας μας με τον Χριστό.
- Το θέμα δεν είναι να ησυχάσουμε τη συνείδησή μας, αλλά να τη ζωντανέψουμε.
- Όπου είναι η χάρη-αγάπη, εκεί είναι και η αχρήστευση-νέκρωση του νόμου.
- Η εξομολόγηση πρωτίστως είναι η μυστηριακή ενέργεια του Θεού διά της οποίας λαμβάνουμε πείρα της αγάπης Του.

- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι συνήθως είμαστε αδιάφοροι απέναντι στον Χριστό. Αυτό συμβαίνει, γιατί δεν εμπνευσθήκαμε και δεν μας ενέπνευσαν τι χαρά, τι ελευθερία και τι φως είναι ο Χριστός.
- Η θρησκεία, δηλαδή το θρησκευτικό σύστημα σκέψης στο οποίο είμαστε αιχμαλωτισμένοι, είναι ο φονιάς του Χριστού.
- Όσο ο Χριστός είναι νεκρός μέσα μας, τόσο ισχυροποιείται η θρησκεία, το θρησκευτικό σύστημα.
- Η παραδοχή του Χριστού είναι η Εκκλησία, η σύναξη, η Θεία Λειτουργία.
- Η θρησκεία είναι ένα σύστημα κανόνων-ορίων, που σκοπό έχουν κάποια εξασφάλιση και που όμως δεν μας ενεργοποιούν την ευθύνη της προσωπικής σχέσης με τον Θεό.
- Ο Χριστός ήρθε σε αντίθεση με τους ανθρώπους της θρησκείας.
- Στην εξομολόγηση ο πνευματικός είναι μεσίτης του ανθρώπου προς τον Χριστό και ταυτόχρονα μαρτυρεί στον άνθρωπο τη φιλανθρωπία-αγάπη του Θεού.
- Το έργο του πνευματικού δεν είναι να υπερπηδήσει τη σχέση του ανθρώπου με τον Θεό, αλλά να ενεργοποιήσει και να προωθήσει αυτή τη σχέση.
- Στην εξομολόγηση ζητάμε συγχώρεση όχι μόνο από τον Χριστό, αλλά και από την Εκκλησία, που είναι όλα τα μέλη του Χριστού. Όπως η αμαρτία μου είναι ενώπιον όλου του κόσμου (δεν είναι ατομική μου υπόθεση), έτσι και η μετάνοιά μου είναι ενώπιον όλου του κόσμου. Επειδή όμως δεν υπάρχει η αντοχή ούτε από την πλευρά τη δική μου ούτε από την πλευρά όλου του κόσμου για να γίνει αυτό, εκπροσωπεί την Εκκλησία ο ποιμένας.
- Η εγκυρότητα της μετάνοιάς μας και του μυστηρίου της εξομολόγησης έχει να κάνει με τη χάρη του Αγίου Πνεύματος και όχι με την αξιοσύνη του ποιμένα.
- Πέρα από το μυστήριο της εξομολόγησης-μετάνοιας, η καθοδήγηση και η έμπνευση που ζητάμε είναι θέμα που έχει να κάνει με το ποιον πνευματικό επιλέγουμε. Είναι δική μας η ευθύνη.
- Η μεγαλύτερη αδυναμία του σώματος της Εκκλησίας και η μεγαλύτερη πτώση μας είναι η απουσία της ενότητας. Σε αυτή την κατάσταση οδηγεί και η απολυτοποίηση-θεοποίηση του πνευματικού, αφού με το πρόσχημα της υπακοής δεν ζητούμε τον Χριστό, αλλά την αναγνώριση του πνευματικού. Αυτό δημιουργεί λογισμούς, συγκρίσεις, αντιζηλίες, ανταγωνισμούς, δηλαδή κομμάτιασμα της Εκκλησίας. Η ευθύνη για να μην υπάρχει αυτή η κατάσταση είναι και του πνευματικού και των πιστών.
- Ο άνθρωπος μετανοεί αληθινά όχι όταν λέει συγνώμη στον πνευματικό του για κάτι που τον στεναχώρησε, αλλά όταν μέσα στην καρδιά του αποκατασταθεί η ενότητα, όταν δηλαδή διώξει την ψύχρανση και θερμάνει την καρδιά του για το όλον.
- Το ταγκαλάκι παίρνει μια μερική αλήθεια, την παρουσιάζει στα μάτια του ανθρώπου όπως θέλει και ο άνθρωπος διαμορφώνει μια ολική γνώμη για τον άλλον, που όμως είναι ψευδής.

- Η μερική αλήθεια είναι μεγαλύτερο ψέμα κι από το ίδιο το ψέμα. Η μερική γνώση είναι χειρότερη κι από την αμάθεια-αγνωσία.
- Η απώλεια της ενότητας είναι απομάκρυνση από τη χάρη του Θεού.
- Δεν υπάρχει χειρότερο πράγμα από το να είσαι άσωτος και να έχεις το πνεύμα του πρεσβύτερου υιού.
- Η δημοσιοποίηση της αμαρτίας δεν ωφελεί ούτε αυτόν που τη λέει ούτε αυτόν που την ακούει.
- Να γνωρίζουμε την αμαρτωλότητά μας, δηλαδή ότι είμαστε μακριά από τη χάρη του Θεού, και να λησμονούμε τις αμαρτίες μας.
- Δύο είναι τα στοιχεία που μπορούν να μας φέρουν πιο κοντά στον Θεό: α) το να έχουμε πνεύμα επιείκειας-κατανόησης για όλους και β) το να διαφυλάσσουμε την ενότητα στην καρδιά μας και πάντα να εργαζόμαστε γι' αυτήν.
- Δεν υπάρχει μεγαλύτερη άσκηση από το να προσπαθεί ο άνθρωπος να διαφυλάσσει την ενότητα που του χαρίζει ο Θεός.
- Η ενότητα είναι δώρο του Αγίου Πνεύματος. Η άσκηση η δική μας είναι να πολεμούμε τα πάθη μας, που μας απομακρύνουν από τον άλλον.
- Η διάθεση να δικαιολογούμε τον καθένα και να σκεφτόμαστε θετικά για τον καθένα είναι το Πνεύμα του Χριστού. Το πνεύμα του αντίχριστου είναι να βγάζουμε στην επιφάνεια τις βρωμίες των άλλων και να δικαιωνόμαστε εμείς.
- Στην εξομολόγηση έχει μεγαλύτερη βαρύτητα να πω ποιους ανθρώπους δεν χωνεύω παρά ποιες αμαρτίες έχω κάνει.
- Ο νόμος μου δίνει τις αφορμές ή να πολεμήσω ή να χωριστώ ή να είμαι ψυχρός με τον άλλον. Αν ζω μέσα στη χάρη του Θεού, δεν βρίσκω πατήματα, για να αρνηθώ τον άλλον, αλλά βρίσκω αφορμές, για να ενωθώ με τον άλλον.
- Μη βάζουμε όρια και όρους στο πώς θα δράσει ο Θεός.

#### **22-01-2008 Η εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού, η μετάνοια και η ενότητα**

- Ο ερχομός του Χριστού στον κόσμο μάς έδωσε τη δυνατότητα να ελπίζουμε.
- Κάτι που δείχνει ότι είμαστε κοντά στον Θεό είναι η εμπιστοσύνη μας στην αγάπη Του και η ελπίδα μας εξαιτίας της γεύσης αυτής της αγάπης.
- Οι Πατέρες προτείνουν τον προσωπικό αγώνα, δηλαδή αυτόν τον οποίο ο άνθρωπος μπορεί να κάνει, ώστε να πάρει την τροφή που πραγματικά έχει ανάγκη και να δώσει τις πραγματικές διαστάσεις στην ύπαρξή του.
- Η Εκκλησία φαίνεται μερικές φορές σκληρή, για να μας αφυπνίσει στην οδό της αλήθειας. Άρα στην πραγματικότητα είναι φιλόanthρωπη και όχι σκληρή.
- Ο κόσμος φαίνεται φιλόanthρωπος, αλλά στην πραγματικότητα είναι σκληρός. Μας δίνει την ψευδαίσθηση της ελευθερίας να κάνουμε ό,τι θέλουμε, αλλά δεν μας ανοίγει τους

ορίζοντες της ζωής. Μας κάνει να ταυτιστούμε με κάποιες εμμονές και κάποιες ιδέες περί του τι είναι ζωή.

- Είναι μια ψευδαίσθηση ότι η ασκητική της Εκκλησίας καταπιέζει, προσβάλλει και αντιστρατεύεται τα δικαιώματα του ανθρώπου.
- Ο κόσμος σήμερα είναι φασιστικός. Από τη μια μου λέει ότι είμαι ελεύθερος να κάνω ό,τι θέλω και ταυτόχρονα από την άλλη, με την αρχή της υποβολής και της προβολής (π.χ. δελτία ειδήσεων της τηλεόρασης), μου καθορίζει τι θα σκεφτώ, τι θα αισθανθώ και τι θα αγαπήσω. Κι όταν είμαι ένας άνθρωπος μακριά από τον Θεό, μεταπτωτικός, αδύναμος και άρα χωρίς αντιστάσεις, διαμορφώνει μέσα μου συγκεκριμένες αντιλήψεις, που με οδηγούν στην απόγνωση και στο αδιέξοδο.
- Η κοινωνία παντού είναι σάπια, αλλά και παντού είναι όμορφη. Ό,τι είναι σάπιο έχει και τη δυνατότητα να είναι όμορφο. Αυτό είναι δική μας ευθύνη να το αλλάξουμε.
- Ο ξεπεσμός του άλλου να μας γίνεται αφορμή πόνου, προσευχής και μετάνοιας, όχι ικανοποίησης (όπως συνήθως γίνεται).
- Στο κακό κάποιου ανθρώπου κι εμείς έχουμε συμμετοχή.
- Φταίει η εξουσία, αλλά φταίει και ο λαός, γιατί: α) από τον λαό προέρχεται η εξουσία και β) ο λαός είναι τόσο κακομαθημένος, που, αν ήταν εξουσία, θα έκανε τα ίδια και χειρότερα.
- Η εξουσία δεν καταλογίζει ευθύνες στον λαό. Τον αμνηστεύει, για να μην ελέγχεται.
- Όλοι είμαστε "λαδωμένοι". Γι' αυτό έχουμε καλή παραγωγή ελαίου στην Ελλάδα...
- Η κοινωνία βαθμιαία αλλοιώνει το μέτρο της ηθικής στον καθένα μας. Κι επειδή όλοι νιώθουμε ένοχοι, ψάχνουμε εξιλαστήρια θύματα να εκτονώσουμε όλες τις ενοχές μας και να νιώσουμε δικαίωση. Όμως το μόνο που χρειαζόμαστε είναι η μετάνοια.
- Τα στοιχεία που έχουμε και που κυρίως αυτά δείχνουν την πτώση μας είναι η ραθυμία και η απελπισία. Ο άνθρωπος σήμερα είναι ένας τεμπέλης απελπισμένος.
- Η αδιαφορία οδηγεί στην πτώση εκείνον που είναι όρθιος, ενώ η απόγνωση δεν αφήνει τον πεσμένο να σηκωθεί.
- Η αδιαφορία δεν μας αφήνει να απαλλαγούμε από τα κακά που μας περιβάλλουν, ενώ η απόγνωση συνήθως μας στερεί τα αγαθά που αποκτήσαμε.
- Η περιφρόνηση μας κατεβάζει κι από τον ίδιο τον Ουρανό, ενώ η απόγνωση μας καταρρίπτει μέσα στην άβυσσο της κακίας.
- Ο μόνος τρόπος με τον οποίο ο άνθρωπος μπορεί να ελευθερωθεί είναι να έρθει μέσα του μια χαρά δυνατότερη από αυτήν της προσδοκίας να ικανοποιηθούν οι επιθυμίες του.
- Ο διάβολος πριν αμαρτήσουμε μας παρουσιάζει την αμαρτία ως κάτι που το κάνουν όλοι και τον Θεό ως φιλόανθρωπο, που θα μας συγχωρέσει. Όμως αφού αμαρτήσουμε, μας παρουσιάζει την αμαρτία ως κάτι πολύ βαρύ και ασυγχώρητο.
- Ο παράδεισος δεν είναι μια ανταμοιβή για τις καλές μου πράξεις, αλλά μια διαδικασία σχέσης με τον Χριστό.

- Η μετάνοιά μου δεν έχει να κάνει με το να "κλαίω τα μαύρα μου" για το τι έκανα, αλλά έχει να κάνει με το πόσο σκοτίστηκα και δεν μπορώ να κοινωνήσω της σχέσης με τον Χριστό. Οπότε και αποφασίζω να ρίξω τον μεσότοιχο που με χωρίζει από Αυτόν.
- Αν ένας μοιχός κλαίγεται για την πράξη του, είναι βέβαιο ότι θα την ξανακάνει, ίσως και περισσότερες φορές. Αν όμως θλίβεται, γιατί πρόσβαλε τον άνθρωπό του, τότε έχει πιθανότητες να μην το ξανακάνει.
- Η Εκκλησία εκκλησιαστικοποιεί την ατομικότητά μας.
- Όσο μεγαλύτερη βρωμιά ανακαλύπτουμε μέσα μας, τόσο καλύτερα είναι για την εξομολόγησή μας, γιατί: α) έχουμε αποδεικτικά στοιχεία και β) προστατευόμαστε από την οίηση.
- Ο Θεός ζητάει από μας να κάνουμε την αρχή της μετάνοιας, να πούμε το "ήμαρτον". Τα υπόλοιπα τα κάνει ο Ίδιος.
- Η δημοσιοποίηση του κακού είναι έργο του διαβόλου μέσω κάποιων οργάνων του, για να φέρει την απελπισία στον άνθρωπο.
- Έργο του Θεού είναι να καλύπτει το κακό, για να μην απελπισθεί ο άνθρωπος και για να έχει δυνατότητες μετάνοιας.
- Θα κριθούμε μεν ο καθένας μας από τον Θεό, αλλά εν σχέσει με τον άλλον. Κριτής μας θα είναι ο άλλος. Αν κανείς μεγαλώνει με τη θρησκευτική ιδέα της ατομικής σωτηρίας του, τότε είναι "χαμένος από χέρι".
- Να χαιρόμαστε με αυτούς που χαίρονται και να κλαίμε με αυτούς που κλαίνε. (Απόστολος Παύλος)
- Ο Θεός ποτέ δεν τιμωρεί, αλλά μόνο παιδαγωγεί. Κι αυτά που φαίνονται ως τιμωρίες είναι παιδαγωγικές μέθοδοι, για να ενεργοποιηθούμε προς τη μετάνοια.
- Σε μια σχέση να μη λειτουργούμε με βάση αυτό που φαίνεται στο μυαλό μας ως δίκαιο και ηθικό. Οφείλουμε να βλέπουμε τις αντοχές του άλλου και στον κατάλληλο χρόνο να κάνουμε τον κατάλληλο χειρισμό και να λέμε την κατάλληλη κουβέντα. Να εφαρμόζουμε το μέτρο που αντιστοιχεί σε αυτόν.
- Η αλήθεια είναι αυτό που σώζει τον άνθρωπο κι όχι αυτό που στο μυαλό μας φαίνεται ως αλήθεια. Να συνδέουμε πάντα την αλήθεια με το πρόσωπο. Γι' αυτό το τι θα κάνουμε και τι θα πούμε χρειάζεται πάντα να σχετίζεται με τον άνθρωπο που έχουμε απέναντί μας.
- Η αλήθεια του Θεού είναι απόλυτη, αλλά έχει να κάνει με τον κάθε άνθρωπο χωριστά, ανάλογα με τη διάθεση που έχει ο άνθρωπος απέναντι στον Θεό και τον πόθο που έχει η ψυχή του για την αλήθεια.

#### **29-01-2008 Μετάνοια, εξομολόγηση, αλήθεια, χαρά**

- Η γνώση είναι προσωπική εμπειρία-συμμετοχή. Αυτό όμως προϋποθέτει σταύρωμα του εαυτού μου, του θελήματός μου. Οι Πατέρες λένε "πάσχω τα θεία". Όσο δεν κάνω αυτό,

θεωρώ πως η γνώση είναι μια μαγική διαδικασία, που με το άνοιγμα του κουμπιού της τηλεόρασης ένας "φωστήρας" την αποκαλύπτει.

- Δυσκολευόμαστε να αναζητήσουμε προσωπικά την αλήθεια. Έτσι ψάχνουμε μια ουρανοκατέβατη "αλήθεια", που να μην απαιτεί προσωπική συμμετοχή και προσωπικό κόστος, που να μη μας αφορά και που να μας γεννά την ανάγκη να κατηγορήσουμε τους άλλους, για να δικαιολογήσουμε τη δική μας κατάσταση.
- Το κοσμικό σύστημα εκμεταλλεύεται την ανάγκη μου για αλήθεια και γνώση και μου σερβίρει μια γνώση που μου είναι αδιάφορη προσωπικά, που δεν νιώθω υπεύθυνος γι' αυτήν και που δεν μου κοστίζει και δεν με θίγει. Αντίθετα, μου καλλιεργεί τη σκέψη του κατακρίνειν. Έτσι σπαταλώ τις δυνάμεις μου, απομακρύνομαι από τον εαυτό μου και λέω πως δεν έχω χρόνο να προσευχηθώ και να ψάξω μέσα μου.
- Ο Θεός είναι συνήγορος του ανθρώπου και ο διάβολος κατήγορος του ανθρώπου. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η εξομολόγηση-μετάνοια είναι ένα προσωπικό γεγονός, το οποίο χάνει τη δυναμική του: α) αν γινόμαστε κατήγοροι άλλων ανθρώπων, β) αν ασχολούμαστε με άλλους ανθρώπους και γ) αν θεωρούμε ότι η γνώση είναι υπόθεση πληροφοριών για σφάλματα ανθρώπων ή συστημάτων.
- Η κόπωση είναι σύμπτωμα που δείχνει ότι αυτό που ακούμε δεν έχει αλήθεια-υγεία.
- Αυτό που έχουμε ανάγκη είναι ένα υπαρξιακό ξεκαθάρισμα, με το οποίο θα βρούμε ποια είναι η θέση μας στο μυστήριο της ζωής. Έχουμε ανάγκη να αντιληφθούμε ότι και οι άλλοι και εγώ είμαστε μέλη του σώματος του Χριστού. Έπειτα από αυτό καταλαβαίνουμε ότι η αμαρτία μας δεν είναι πτώση από κάποιο ύψος, αλλά προσβολή μιας σχέσης.
- Η μετάνοια είναι η αποκατάσταση της σχέσης με τον Χριστό. Είναι η συμφιλίωση με τον Χριστό. Με τη μετάνοια η καρδιά του ανθρώπου βρίσκει τον προσανατολισμό της.
- Όταν η καρδιά του ανθρώπου βρει τον προσανατολισμό της, τότε η ζωή του ανθρώπου φωτίζεται.
- Να διψάμε για την αληθινή συμφιλίωση τόσο με τον Χριστό όσο και με τον πλησίον.
- Η τραγωδία μας δεν είναι το πόσο δύσκολα περνούμε στη ζωή, αλλά το ότι δεν ξέρουμε ποια είναι η διέξοδος από αυτές τις δυσκολίες. Η διέξοδος δεν είναι να καλυτερεύσει ο άλλος που μας βασανίζει. Η διέξοδος είναι να αναφερθούμε στον Θεό.
- Ο δαιμονισμένος είναι αυτός που κατεβάζει όλα τα επιχειρήματα, για να δικαιωθεί. Αυτός που στο πρόσωπο του πλησίον του βλέπει τον διάβολο.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι αυτός που θέλει τη συμφιλίωση, αυτός που έχει επιείκεια και συγχωρεί. Αυτός που στο πρόσωπο του κακότροπου πλησίον του βλέπει τον Χριστό.
- Η πραγματικότητα ενός ανθρώπου δεν είναι αυτό που φαίνεται, αλλά αυτό που μπορεί να γίνει (οι δυνατότητές του).
- Όταν μπροστά μας κάποιος κατηγορεί κάποιον άλλον, ακόμη κι αν μας φαίνεται η κρίση

του δίκαιη, να μη μένουμε ακροατές του, γιατί αυτό που κάνει δεν είναι έργο του Θεού. Η ακρόασή του δεν θα μας δώσει ανάπαυση, αλλά αντίθετα θα μας κάνει συμμετόχους στους μολυσμούς.

- Κάτι που κάνουμε είναι ευλογημένο, αν μετά από αυτό έχουμε ειρήνη στην καρδιά, ανάπαυση, χαρά, διάθεση προσευχής.
- Η επιείκεια είναι γέννημα μιας καρδιάς που πάσχει προσωπικά.
- Όταν εμείς βρούμε παρηγοριά, επιείκεια και ελπίδες, τότε μπορούμε να δώσουμε και στον άλλον παρηγοριά, επιείκεια και ελπίδες.
- Ο φθόνος είναι φόνος εντός της καρδιάς μας, που μπορεί να πραγματοποιηθεί και εκτός της καρδιάς μας.
- Όλα όσα μας συμβαίνουν στη ζωή μπορεί να είναι προκλήσεις και ευκαιρίες από τον Θεό για να πούμε το "ήμαρτον".
- Ο καθένας θα δώσει λόγο στον Θεό για τα δικά του, αλλά μέσα στα δικά του είναι και ο πλησίον του.
- Χειρότερη κι από την αμαρτία είναι η αναίδεια-αμετανοησία-σκληροκαρδία.
- Οι ατομικές μας αλήθειες πίσω από τις οποίες οχυρωνόμαστε, για να δικαιολογηθούμε, είναι τα προσωπικά μας ψέματα (ο ψευδής εαυτός μας). Σε αυτές οφείλονται οι μάσκες μας, οι οποίες με τη σειρά τους μας γεννούν τις συγκρούσεις, τη σύγχυση και τα ψυχολογικά προβλήματα. Όλα αυτά όμως μπορούν να αποσοβηθούν, αν πούμε το "ήμαρτον".
- Οι τύψεις είναι κλείσιμο στον εαυτό μας. Δεν είναι μετάνοια.

#### **05-02-2008 Η δύναμη της μετάνοιας και της καταπολέμησης των παθών**

- Και από το ελάχιστο να παίρνουμε ελπίδες, για να προχωρούμε. Αυτό θέλει ο Θεός και αυτό είναι φώτιση του Θεού.
- Στις σχέσεις μας με τους άλλους να μην εστιάζουμε στις διαφορές, αλλά να προσπαθούμε να βρούμε τα θετικά σημεία, τα σημεία συνεννόησης και σύνδεσης. Από αυτά να ξεκινούμε και αυτά να καλλιεργούμε.
- Η κίνησή μου να πάω να εξομολογηθώ δείχνει τη διάθεσή μου για μετάνοια και την παραδοχή μου ότι δεν μπορώ μόνος μου. Αυτά είναι αρκετά. Τα υπόλοιπα θα τα επεξεργασθεί η χάρη του Θεού. Με αυτή την κίνησή μου δίνω το χέρι μου στον Θεό.
- Η Θεία Κοινωνία δεν είναι επιβράβευση για την αρετή μας. Είναι φάρμακο, για να γίνουμε καλά. Αν τη δούμε ως επιβράβευση, αυτό είναι πρόβλημα.
- Με τη μετάνοια ο άνθρωπος μπορεί όχι απλά να αποκατασταθεί, αλλά να γίνει και καλύτερος απ' ό,τι ήταν.
- Κατηγορούμε για το στραβό που συμβαίνει, είτε αφορά κάποια πρόσωπα είτε το σύστημα, για να υπαινιχθούμε ότι εμείς είμαστε υπεράνω πάσης υποψίας. Αυτό όμως είναι έξω από την παράδοση της Εκκλησίας μας, δηλαδή την εμπειρία των αγίων μας. Είναι έξω

από την έμπνευση του Αγίου Πνεύματος, που διαμορφώνει άλλο ήθος.

- Ευαισθησία πνευματική αποκτάει αυτός που έχει καρδιά νήφουσα, δηλαδή καρδιά που είναι σε εγρήγορση (ξύπνια) και αντιλαμβάνεται-βλέπει την αμαρτωλότητά της.
- Η αμαρτωλότητα της καρδιάς του καθενός μας είναι ασύγκριτα πιο αποκρουστική από την αμαρτωλότητα που εντοπίζουμε στη συμπεριφορά των άλλων.
- Τα εξωτερικά μας συμπτώματα δεν είναι πάντα ανάλογα της εσωτερικής μας κατάστασης.
- Με αναπαύει αυτός που, αφού του εκθέσω τον εαυτό μου, δηλαδή την ξεφτίλα μου, με καταλαβαίνει και με αποδέχεται.
- Όταν αποδείξω τόσο σε μένα όσο και σε κάποιον άλλον πόσο δυνατός-σπουδαίος είμαι, δεν αναπαύομαι.
- Νιώθω ανάπαυση σημαίνει ότι έχω σχέση αληθινή.
- Η σύγκριση με τον εαυτό μας (τις δυνατότητές μας) ή με άλλους είναι μια ψυχολογική, ηθικού επιπέδου σύγκριση, που δεν μας ελευθερώνει. Αυτό που μας ελευθερώνει είναι η προβολή της αποκρουστικής πραγματικότητάς μας μπροστά στην αγάπη του Θεού, την οποία προσβάλαμε.
- Ο διάβολος δεν ενοχλείται από την άσκησή μας, αλλά από το αν την κάνουμε για τον Θεό και όχι γι' αυτόν.
- Όταν κάνουμε κάτι, έστω και αγαθό, έχει σημασία ο λόγος για τον οποίο το κάνουμε κι όχι αυτό από μόνο του ως πράξη.
- Γνώση δεν είναι η αναλυτικότητα. Γνώση είναι η αίσθηση-γεύση του Θεού.
- Η αιτία του προβλήματός μας είναι η κενοδοξία, η υψηλοφροσύνη, η ξηπασία μας.
- Η θεραπεία-σωτηρία μας θα έρθει, μόνο όταν αφεθούμε στα χέρια του Θεού ως χαμένοι και ως άνθρωποι που δεν γνωρίζουμε τίποτα. Με αυτό το πνεύμα μπορούμε να έχουμε μεταξύ μας και αγάπη και επιείκεια. Μόνο ο άνθρωπος που γνωρίζει την αμαρτωλότητά του έχει πραγματική επιείκεια.
- Το σύστημα (κοσμικό, εκκλησιαστικό και ατομικό) οικοδομεί την υψηλοφροσύνη μας. Υπηρετεί μια ηθική που διασφαλίζει την εικόνα μας, την αξιοπρέπειά μας, που είναι καλυμμένη έπαρση και κενοδοξία, που απέχει δηλαδή πολύ από την πραγματικότητά μας. Ο Θεός όμως επιτρέπει να τσαλαπατηθούμε, για να γκρεμισθεί αυτή η εικόνα και για να παραδεχθούμε ότι είμαστε ψεύτικοι. Έτσι αρχίζει κάτι να γίνεται-οικοδομείται βαθμιαία μέσα μας.
- Αν ένα κακό κάνει η Εκκλησία είναι ότι μέσα από έναν λόγο κηρυγματικό και ελεγκτικό οικοδομεί ψευδαισθήσεις κι όχι μετάνοια. Αυτό λειτουργεί διχαστικά και δεν μπορεί να φέρει ανάπαυση και ενότητα.
- Αυτό που έχει σημασία είναι το τέλος μας.
- Όταν αγαπάς αληθινά, δεν νοιάζεσαι για την εικόνα σου. Απομακρύνεσαι από την έννοια του δικαίου. Σε ενδιαφέρει μόνο η λύτρωση και η θεραπεία του άλλου.

- Όταν η αμαρτία χρονίσει, αποκτά ρίζες και ο άνθρωπος αλλάζει πιο δύσκολα.
- Όταν είμαστε μαζί με κάποιον που είναι σκληρόκαρδος, θα ζημιωθούμε. Θα υπάρχει ο φθόνος, ο ανταγωνισμός και η κακότητα. Αντίθετα, η αποχώρησή μας θα του δώσει τις προϋποθέσεις (τον απαραίτητο πόνο) να καταλάβει την κατάστασή του και να αφυπνισθεί.
- Στη μετάνοιά μας να είμαστε ενώπιον του Θεού άνετοι, ελεύθεροι και αυθεντικοί.
- Αυτό που μας οδηγεί στην απόρριψη του άλλου είναι οι προκαταλήψεις-ιδέες μας.
- Η απόρριψη του άλλου είναι φόνος. Με το όπλο ο άνθρωπος θανατώνεται βιολογικά, ενώ με την απόρριψη θανατώνεται πνευματικά.
- Ο Θεός δίνεται προς όλους, δικαίους και αδίκους. Εμείς παίρνουμε από τον Θεό ανάλογα με τη διάθεση της καρδιάς μας.

### **12-02-2008 Οι καρποί της μετάνοιας**

- Η νίκη κατά της αργολογίας, η αποβολή δηλαδή των ανούσιων από τη ζωή μου, είναι ο αγώνας μου να ζωντανέψω, να βρω περιεχόμενο.
- Συχνά το κίνητρο των φαινομενικά αγαθών πράξεών μας δεν είναι η αγάπη.
- Να μη μας τρομάζει η γνώση της άσχημης κατάστασής μας.
- Αν δεν κοινωνήσω, από πού θα πάρω αγάπη; Η αγάπη είναι δώρο του Θεού. Η Θεία Κοινωνία είναι μετοχή στην αγάπη του Θεού.
- Να φύγουν από το μυαλό μας οι ψευδαισθήσεις που έχουμε ότι κάποιοι είμαστε, για να γίνουμε πραγματικά κάτι.
- Το κατόρθωμα δεν είναι δικό μας, αλλά του Θεού. Ο αγώνας μας είναι να μετέχουμε σε αυτό το κατόρθωμα του Θεού, που είναι η προσφορά Του στον άνθρωπο.
- Την άσκηση δεν την κάνουμε για να σωθούμε. Την κάνουμε, για να διαφυλάξουμε τη σωτηρία που μας δόθηκε. Με την άσκηση πολεμούμε οτιδήποτε εμποδίζει τη δυνατότητα σωτηρίας.
- Το αίτημα του ανθρώπου προς τον Θεό πρέπει να χρονίσει, για να δημιουργηθεί σχέση μεταξύ ανθρώπου και Θεού. Αν ο Θεός δώσει το δώρο αμέσως, η σχέση χάνεται. Ο Θεός δεν είναι σκληρός. Απλά αφήνει τον χρόνο που απαιτείται, για να μαλακώσει η καρδιά μας και για να δεθούμε μαζί Του.
- Η πολλή εξοικείωση φθείρει τη σχέση μεταξύ των ανθρώπων. Λησμονούμε ότι ο άλλος άνθρωπος είναι πολύτιμη ύπαρξη που οφείλουμε να σεβόμαστε, δηλαδή λησμονούμε ότι ο άλλος άνθρωπος είναι εικόνα του Θεού.
- Ο σε κάθε περίπτωση σεβασμός του άλλου ανθρώπου φέρνει ησυχία-ειρήνη-γλυκύτητα μέσα μας και οικοδομεί κατάσταση προσευχής.
- Όταν σεβόμαστε και τιμούμε τον άλλον άνθρωπο, σεβόμαστε και τιμούμε και τον εαυτό μας.
- Με τον τρόπο που προσεγγίζουμε τον άλλον άνθρωπο, με τον ίδιο τρόπο προσεγγίζουμε

και τον Θεό.

- Την καλή διάθεση που έχουμε προς τον άλλον άνθρωπο οφείλουμε και να τη δείχνουμε.
- Εξοικείωση σημαίνει αδυναμία να μπω στην ουσία της σχέσης. Με την εξοικείωση μένω στο επιφανειακό μέρος της σχέσης, το οποίο γεννά τη φθορά.
- Αν μέσα στη συνείδησή μας υπάρχει η αίσθηση ότι παντού κυριαρχεί το κακό, είναι γιατί το κακό υπάρχει μέσα μας. Αυτό δείχνει ότι δεν έχουμε ανάπαυση και άρα δεν είμαστε σε κατάσταση μετάνοιας.
- Ο άνθρωπος που συνεχώς βλέπει το κακό και γκρινιάζει γι' αυτό, δεν έχει γευτεί τα δώρα και τους καρπούς της μετάνοιας.
- Χρειάζεται να έχει κανείς πολλή αγάπη για έναν άνθρωπο, για να του υποδείξει τις δυνατότητες που έχει, αλλά και για να αντέξει τη δυσαρέσκεια-αντίδρασή του.
- Όταν έχουμε αυτογνωσία, όταν δηλαδή γνωρίζουμε τον εαυτό μας, τότε έχουμε και ταπεινοφροσύνη.
- Αυτογνωσία είναι να γνωρίζω αν έχω μέσα μου ζωή ή θάνατο.
- Η ταπεινοφροσύνη ακολουθείται από την επιείκεια. Μόνο ο ταπεινός έχει επιείκεια.
- Όταν η ταπεινοφροσύνη δεν ακολουθείται από επιείκεια, τότε είναι ταπεινολογία.
- Οι άνθρωποι συνηθίζουν να κατηγορούν άλλους και να δηλώνουν σκανδαλισμένοι, για να δείξουν έτσι ότι οι ίδιοι είναι έξω από το κακό, ότι δηλαδή είναι καλοί και ηθικοί.
- Ο ταπεινός άνθρωπος είναι έτοιμος να ακούσει τα πάντα, χωρίς να τρομάζει ή να σκανδαλίζεται.
- Ο πόλεμος που κάνουμε εναντίον των άλλων, για να προστατέψουμε την αλήθεια, το δίκαιο ή την αρετή, πολύ συχνά είναι σύμπτωμα της εμπλοκής μας σε έναν αγώνα επικράτησης, θέλοντας να εξασφαλίσουμε τη δική μας υπεροχή.
- Τον Χριστό δεν Τον ενδιαφέρει τόσο αυτό που κάνουμε, όσο ο λόγος για τον οποίο το κάνουμε.
- Να βλέπουμε τον άνθρωπο κι όχι την "επιγραφή" του.
- Όταν οι άνθρωποι έχουμε μεταξύ μας φιλονικία, χάνουμε τον Θεό.
- Η προσευχή έλκει τους ανθρώπους προς την αγάπη του Θεού και έλκει τους ανθρώπους μεταξύ τους.
- Η ενότητα είναι κυρίως υπόθεση διάθεσης της καρδιάς μας. Είναι υπόθεση αποδοχής του άλλου όπως είναι. Αν αυτή η εσωτερική ενότητα υπάρχει, τότε είναι βέβαιο ότι θα εκφραστεί και εξωτερικά.
- Ο ταπεινός δεν είναι βλάκας. Είναι άρχοντας. Αν εμείς μπερδεύουμε τη βλακεία με την ταπείνωση, τότε σίγουρα θα φάμε σφαλιάρες.
- Η ταπείνωση είναι ένδυμα Χριστού, το οποίο είναι απρόσβλητο από τις προσβολές των άλλων ανθρώπων.
- Η αληθινή ταπείνωση εμπνέει στον άλλον τον σεβασμό, γιατί πρώτα εμείς του δείχνουμε

σεβασμό. Αντίθετα, η δική μας κακομοίρική στάση εμπνέει στον άλλον να μας βλέπει και να μας συμπεριφέρεται ως θύματα.

- Ο αφορισμός δεν είναι μια τιμωρία ενός μέλους της Εκκλησίας, αλλά είναι μια διάγνωση της ασθένειας ενός μέλους της Εκκλησίας, για να έχει γνώση της ασθένειάς του και για να έρθει αληθινά στην Εκκλησία.
- Να έχουμε όλους τους ανθρώπους στην καρδιά μας, χωρίς προϋποθέσεις. Όπως ο Χριστός.
- Αν έλαμπε η ζωή μας, δεν θα υπήρχε ανάγκη για λόγια. Αν εμείς ήμασταν γνήσιοι χριστιανοί, κανείς δεν θα ήταν άθεος. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

### **19-02-2008 Ο φαρισαϊσμός και ο σκανδαλισμός**

- Ο αγώνας της Σαρακοστής είναι ο αγώνας της ζωής μας. Το πρώτο εφόδιο σε αυτόν τον αγώνα (και η δικαίωσή μας) είναι η επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας.
- Στα μάτια του Θεού δεν είναι λίγες οι φορές που η αρετή κάποιου είναι αμαρτία και η αμαρτία κάποιου είναι αρετή.
- Είναι λάθος να απομονώνουμε τις εντολές του Θεού από αυτό στο οποίο οδηγούν. Οι εντολές του Θεού οδηγούν στη ζωή, μας αποκαλύπτουν τη ζωή, αλλά δεν είναι από μόνες τους ζωή. Αν απομονώσουμε τις εντολές από τον σκοπό τους, τότε οδηγούμαστε σε έναν άρρωστο ηθικισμό, σε μια μορφή φαρισαϊσμού.
- Γνώση είναι η αίσθηση της ζωής.
- Είναι πρόβλημα το να μιλούμε για τις εντολές (τον νόμο) του Θεού, χωρίς να έχουμε γευτεί τη ζωή.
- Η τάση μας να αποστρεφόμαστε τους άλλους δείχνει ότι προσπαθούμε να διαφυλάξουμε την εικόνα που έχουμε φτιάξει για τον εαυτό μας και αυτό είναι αρρώστια της ψυχής.
- Συνοπτικά ο φαρισαϊσμός είναι η αποστροφή του άλλου. Ο λόγος του Κυρίου μας όμως μας ενθαρρύνει να νεκρώσουμε αυτό το αίσθημα αποστροφής-περιφρόνησης του πλησίον.
- Ο φαρισαϊκός τύπος, ενώ δεν πατάει καλά στα πόδια του και προσπαθεί να στηριχθεί στον εαυτό του, φτιάχνει μια δική του ηθική και συνεχώς σκανδαλίζεται.
- Η λέξη "σκανδαλίζομαι" είναι από μόνη της προβληματική. Αυτός που σκανδαλίζεται υποδηλώνει ότι είναι σε πολύ καλύτερη κατάσταση από τον άλλον τον οποίο κρίνει.
- Σκανδαλισμός σημαίνει κατάκριση, σκληρότητα καρδιάς, αμετανοησία και έλλειψη επίγνωσης της κατάστασής μας.
- Ο Φαρισαίος όχι μόνο σκανδαλίζεται, αλλά και δεν θέλει τη θεραπεία του άλλου, δηλαδή μισεί τον άλλον.
- Ο φαρισαϊσμός είναι στοιχείο της καθημερινής ζωής μας.
- Αυτός που πιστεύει ότι είναι ενάρετος, δηλαδή που θεωρεί τον εαυτό του εντάξει, αυτόματα επιλέγει τον χωρισμό του από τον Κύριο και από τον κάθε άνθρωπο.

- Όταν προσπαθώ καθημερινά να αποδείξω ότι είμαι δίκαιος, τότε επιχειρώ καθημερινά να αποκοπώ από τον Θεό.
- Το περιεχόμενο-ήθος των εντολών του Θεού είναι η αγάπη.
- Η αγάπη που δίνεται με διάθεση υπεροχής δεν είναι αληθινή αγάπη.
- Για να είναι αληθινή η σχέση μου με τον άλλον άνθρωπο, οφείλω να έχω επίγνωση των λαθών μου, των πτώσεών μου, της αμαρτωλότητάς μου.
- Ένα πρόβλημα της εποχής μας είναι η έλλειψη ντροπής.
- Αντίθετα με αυτό που γινόταν παλαιότερα, σήμερα λέμε ότι είμαστε καλοί χωρίς να ντρεπόμαστε. Αυτό δείχνει ότι η υποκρισία έχει μπει στο κύτταρό μας και ζούμε με αγωνία την ανάγκη του επαίνου, της αναγνώρισης και της υστεροφημίας (οι μεγαλύτεροι σε ηλικία).
- Οι άνθρωποι παλιά κοκκίνιζαν, όταν τους έλεγαν καλούς. Τώρα κοκκινίζουν, για να κάνουν τους άλλους με το ζόρι να τους πουν ότι είναι καλοί.
- Το αληθινό καλό όσο το κρύβεις, τόσο φαίνεται.
- Όταν η Εκκλησία αγωνιά να δείξει τη φιλανθρωπία της, έχει πρόβλημα. Έχει τις ενοχές της και τα κόμπλεξ της. Γνωρίζει κατά βάθος ότι έχει κάποια έλλειψη και προσπαθεί να την κρύψει, γιατί δεν θέλει να φανεί. Όσο η Εκκλησία αδιαφορεί να δείξει τη φιλανθρωπία της, τόσο υγιής είναι και τόσο η φιλανθρωπία της θα φαίνεται.
- Ζούμε έναν ανταγωνισμό. Η αγωνία των ανθρώπων είναι ποιος θα φανεί καλύτερος από τον άλλον και γι' αυτό συνεχώς προβάλλουμε τον εαυτό μας. Αυτό δείχνει πόσο κενοί είμαστε και πόσο εσωτερική ξηρότητα έχουμε.
- Φοβόμαστε να κοιτάξουμε μέσα μας και να δούμε τα κίνητρα των ενεργειών μας. Αυτός είναι και ο λόγος που δεν έχουμε συντριβή και μετάνοια.
- Αν γνωρίζω τον αληθινό μου εαυτό, τότε μόνο είναι αληθινή και η μετάνοιά μου.
- Να γνωρίζουμε τον αληθινό-άσχημο εαυτό μας, αλλά να μην τρομάζουμε με την ασχήμια μας. Υπάρχει το φάρμακο και αυτό είναι το έλεος του Θεού. Αυτό μας βγάζει από το άγχος και τους ψυχαναγκασμούς μας.
- Να βλέπουμε τους άλλους ανθρώπους ως μη αμαρτωλούς, είτε έχουν μετανοήσει είτε όχι ακόμη. Έτσι μόνο τους δίνουμε ελπίδες.
- Στον χριστιανισμό δεν υπάρχει ηθική. Υπάρχει μόνο η αγάπη του Θεού. Για τον χριστιανισμό υπάρχει από τη μια μεριά η θεραπεία και η ζωή και από την άλλη η αρρώστια και ο θάνατος.
- Όσο πιο πολύ κατανοούμε την ανάγκη μας για το έλεος του Θεού, που σημαίνει ότι γνωρίζουμε την αμαρτωλότητά μας, τόσο πιο πολύ η ψυχή μας έχει έλεος-ελεημοσύνη-ευσπλαχνία για τον πλησίον.
- Η εγωιστική εμμονή μας σε έναν λογισμό, δηλαδή η βεβαιότητα, είναι πνευματική παραφροσύνη.
- Πνευματική αυτογνωσία είναι η αίσθηση ότι είμαι αμαρτωλός άνθρωπος.

- Η ψυχική γνώση με βοηθάει να επιβιώνω. Η πνευματική γνώση με βοηθάει να ζω.
- Ο νόμος είναι αναγκαιότητα της πτώσης μας, της απομάκρυνσής μας από τον Θεό, για να μην υπάρχει χάος. Όμως ο νόμος δεν είναι θεραπεία.
- Στην Εκκλησία πάσχουμε από τον "ου κατ' επίγνωσιν ζήλο" και δικαιολογούμε μέσα μας ενέργειες με τις οποίες χάνουμε την ειρήνη. Ο "ου κατ' επίγνωσιν ζήλος" είναι έκφραση φαρисαϊσμού.
- Ο ζήλος συνοδεύεται από οργή. Η οργή φανερώνει ένα ψυχικό νόσημα και μια πνευματική διαστροφή.
- Ο άνθρωπος που οδηγείται από ζήλο άκριτο δεν θα αποκτήσει ποτέ ειρήνη. Μα εκείνος που δεν έχει ειρήνη δεν θα αποκτήσει ποτέ χαρά. Έτσι βγαίνει το συμπέρασμα ότι όποιος έχει ζήλο αλόγιστο πάσχει από πολύ σοβαρή αρρώστια. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Οι άρρωστοι χρειάζονται φροντίδα, όχι επιτίμια. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Προσπαθώντας με τον άκριτο ζήλο μας να θεραπεύσουμε τους άλλους όχι μόνο δεν τους θεραπεύουμε, αλλά αρρωσταίνουμε και τον εαυτό μας. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Η διαφύλαξη της ειρήνης στην καρδιά μας είναι ένα ασφαλές κριτήριο για τη γνησιότητα της πνευματικής μας στάσης.
- Ο Θεός μάς μιλάει ψιθυριστά. Όχι ως δυνατός, αλλά ως ασήμαντος.

#### **26-02-2008 Η μετάνοια, η διάκριση και η αυτοδικαίωση**

- Η μετάνοια δεν είναι μια αντιπαράθεση του εαυτού μας με κάποιες εντολές και με κάποιους νόμους. Η μετάνοια είναι η επιστροφή μας στον Θεό.
- Ο Θεός, έστω και ένα στοιχείο καλής διάθεσης να δει από μας, το εκμεταλλεύεται.
- Όταν η ψυχή δεν είναι έτοιμη-δεκτική-αποφασισμένη, όταν δηλαδή δεν έχει ίχνος διάθεσης, μια παρέμβαση του Πατέρα είναι καταστροφική γι' αυτήν.
- Στη μετάνοια έχουμε συγκίνηση, δηλαδή δύο κάνουν κίνηση. Ο Πατέρας κάνει κίνηση προς τον υιό και ο υιός κάνει κίνηση προς τον Πατέρα.
- Αν ο άνθρωπος είναι κλεισμένος στον εαυτό του, δεν μπορεί να έχει ευαισθησία-συναίσθημα-συγκίνηση.
- Το άθλημα της φιλανθρωπίας είναι η ενεργοποίηση μιας διαδικασίας σχέσης με τον άλλον άνθρωπο, που εκφράζεται με μια κίνηση, με ένα άνοιγμα προς τον άλλον.
- Δεν μπορούμε να κρίνουμε τα πράγματα σύμφωνα με ό,τι φαίνεται, αλλά σύμφωνα με αυτό που πραγματικά είναι. Και αυτό το γνωρίζει μόνο ο Θεός.
- Ο άνθρωπος έχει μάθει να ζει με τη λογική της αυτοδικαίωσης-ανταπόδοσης, γι' αυτό το μεγαλύτερο σκάνδαλο είναι να του πεις ότι το έγκλημα που έκανε είναι συγχωρεμένο.
- Είσαι πρόσωπο και είσαι εν δράσει, όταν κάνεις κίνηση προς κάποιον.
- Για να εξελιχθεί ένας διάλογος, ο άνθρωπος που συμμετέχει σε αυτόν οφείλει πρωτίστως να ελέγξει την καρδιά του, την κατάστασή της και τον λόγο της.

- Η ψυχή που προσπαθεί να βρει τη χαρά με τη δική της δύναμη δεν πανηγυρίζει ποτέ.
- Η σύγχυση που έχουμε μέσα μας και οι λογισμοί είναι έκφραση μιας καρδιάς που δεν είναι αναπαυμένη-χαρούμενη, αλλά αντίθετα είναι ταλαιπωρημένη. Αν η καρδιά αναπαυτεί, τότε η σύγχυση και οι λογισμοί φεύγουν.
- Η λογική είναι καλή. Κακή είναι η μεταπτωτική λογική, αυτή δηλαδή που είναι αποσυνδεδεμένη από τον λόγο της ζωής. Η μεταπτωτική λογική αποτρέπει την ταπείνωση-συντριβή και τη δημιουργία-οικοδόμηση σχέσης. Αυτή η λογική είναι η ταφόπετρά μας.
- Σημασία έχει ποια είναι η διάθεση της καρδιάς μας προς τον άλλον άνθρωπο. Αν αυτό δεν τακτοποιηθεί, δεν υπάρχει λόγος για κουβέντα.
- Χαρακτηριστικά της αμαρτίας είναι το ξόδεμα και η κόπωση.
- Στην αληθινή αγάπη τεμαχιζόμαστε, αλλά πάλι είμαστε ολόκληροι.
- Όταν ο άνθρωπος είναι αποφασισμένος να "βγάλει τα μάτια του", δεν έχει νόημα καμιά κουβέντα. Το μόνο που μπορείς να κάνεις είναι να του δείξεις αγαπητικά ότι είσαι παρών, για να του δώσεις τις προϋποθέσεις της επιστροφής.
- Η μη ανησυχία, η βόλεψη, η χριστιανική μούχλα είναι πολύ χειρότερη κατάσταση από μια ανησυχία που μπορεί να μας οδηγήσει στο να σπάσουμε τα μούτρα μας. Περισσότερη σημασία έχει το να μπούμε σε μια σωτήρια διαδρομή παρά το να μη σπάσουμε τα μούτρα μας.
- Η εποχή μας είναι χάλια, αλλά συγχρόνως είναι και πολύ ελπιδοφόρα. Η ανθρωπότητα είναι σε ένα σταυροδρόμι και το θέμα είναι προς τα πού θα κινηθεί. Ή θα καταστραφεί ή θα οδηγηθεί στον Θεό.
- Η αμαρτία δεν είναι ένα ατομικό γεγονός. Ο κάθε άνθρωπος είναι ένα κομμάτι του όλου και η αμαρτία του προσβάλλει το όλον. Ο κάθε άνθρωπος είναι ένα κομμάτι του Ουρανού και η αμαρτία του προσβάλλει τον Ουρανό.
- Όταν δεν ζητάς τίποτα από τον Θεό, τότε Αυτός σου τα δίνει όλα.
- Χωρίς συντριβή κάνουν κακό και τα ελάχιστα χαρίσματα, γιατί δημιουργούν έπαρση στον άνθρωπο.
- Απαιτεί το τίποτα ο Θεός κι εμείς αγωνιούμε να Του δείξουμε κάτι. Απαιτεί την αδυναμία-συντριβή μας κι εμείς υποκρινόμαστε τους δυνατούς-έξυπνους.
- Στην παραβολή του ασώτου υιού ο ένας υιός ήταν έτοιμος να εξομολογηθεί, γιατί είχε επίγνωση της άσχημης κατάστασής του, ενώ ο άλλος υιός ήταν έτοιμος να επιτεθεί, γιατί είχε πολλά απωθημένα, είχε δηλαδή την αίσθηση ότι αδικήθηκε.
- Ο άνθρωπος αισθάνεται ότι αδικείται, όταν αδικεί ο ίδιος τον εαυτό του, όταν δηλαδή δεν έχει τη χάρη του Θεού.
- Όταν ο άνθρωπος δεν είναι καλά, και το παραμικρό τον ενοχλεί. Σκέφτεται και προετοιμάζεται για τις αδικίες των άλλων. Παρακαλεί να τον αδικήσουν, για να έχει κάτι να λέει.

- Με συλλογισμούς δεν γίνεται εξομολόγηση. Με τους συλλογισμούς δεν προσπαθούμε να εκθέσουμε τον εαυτό μας, αλλά να τον προστατέψουμε.
- Όταν δεν θεωρούμε τον Θεό Πατέρα που αγαπά, η εξομολόγηση καταργείται. Ξεπέφτει σε μια νομικίστικη αντιδικία-συναλλαγή.
- Ένα πράγμα μένει για τον άνθρωπο που δεν ταπεινώνεται από μόνος του, που δεν λέει δηλαδή στον Θεό το "ήμαρτον". Αυτό είναι η ταλαιπωρία.
- Ο Θεός μάς αγαπά όλους, αλλά εμείς δεν κοινωνούμε της αγάπης Του.

#### **04-03-2008 Η μνησικακία, η συγχώρεση και η θεία ανάπαυση**

- Όλα στη λειτουργική ζωή της Εκκλησίας έχουν μια τάξη, έναν λόγο και μια σειρά.
- Η συγχώρεση δεν είναι ένα συγχωροχάρτι που δίνει κάποιος σε έναν άλλον, αλλά είναι η δυνατότητα να βρίσκονται δύο στον ίδιο χώρο, να μην είναι στενάχωροι και να κοινωνούν του ίδιου πνεύματος.
- Δεν μετράει τόσο τι κάνουμε εξωτερικά, αλλά ποιο είναι το κίνητρο αυτού που κάνουμε.
- Ο φόβος είναι πρόβλημα σε όλα τα επίπεδα.
- Η προσευχή δεν είναι μια παθητική κίνηση του ανθρώπου που περιμένει ουρανοκατέβαρα έναν παράδεισο, αλλά είναι η επαναστατική κίνηση της ψυχής του ανθρώπου που ζητάει ελπίδα εκεί που δεν υπάρχει ελπίδα. Η προσευχή είναι μια μάχη με το ανέφικτο.
- Η προσευχή είναι έκφραση της ανάγκης του ανθρώπου για ζωντανή σχέση.
- Μόνο με την αληθινή προσευχή, με την έννοια της επαναστατικής κίνησης της ψυχής, ο άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να είναι αυθεντικός-άμεσος-ευθύς-ανδρείος στην καθημερινότητά του, να έχει θάρρος και διάκριση.
- Ο Θεός συγχωρεί πιο εύκολα τα αμαρτήματα που γίνονται σε Αυτόν παρά όσα γίνονται στον πλησίον. Με τα αμαρτήματα που γίνονται στον πλησίον προσβάλλεται η ενότητα του σώματος του Χριστού.
- Μια πράξη δικαιώνεται, μόνο αν είναι θεμελιωμένη στην αγάπη και συγχώρεση του πλησίον.
- Το επιτίμιο δίνεται σε έναν άνθρωπο από τον Θεό (όταν δίνεται), για να του επαναφέρει την ισορροπία, τη θεραπεία, το μέτρο, την αλήθεια.
- Δεν μπορεί να υπάρχει αληθινή συμφιλίωση, αν δεν υπάρχει αλήθεια.
- Η συγχώρεση δεν είναι υπόθεση μόνο του Κυρίου, αλλά είναι υπόθεση και της ελευθερίας του ανθρώπου.
- Η αγάπη δεν είναι ένας μαλθακός τρόπος αντιμετώπισης των πραγμάτων.
- Συγχωρώ σημαίνει θεραπεύω την καρδιά μου από την εμπάθεια και βρίσκω τη δυνατότητα μαζί με τον άλλον, στον βαθμό που κι ο άλλος μπορεί, να διαπραγματευτώ την αλήθεια, για να υπάρχει ενότητα.

- Η πράξη μας να είναι ανάλογη με την πίστη μας. Να μην κάνουμε τους αγίους, ενώ δεν είμαστε.
- Όταν δεν υπάρχει η αγιότητα του βίου και η αληθινή πίστη, είναι πιο ώριμο και σωστό ο άνθρωπος να διεκδικεί αυτό που πιστεύει ως δίκαιο με πνεύμα αγαθής διάθεσης. Αυτό μπορεί να διαμορφώσει τη συμφιλίωση και την ειρήνη. Το να κάνουμε τους αγίους, ενώ δεν είμαστε, δημιουργεί απωθημένα και γι' αυτό δεν μπορεί να διαμορφώσει τη συμφιλίωση και την ειρήνη.
- Αυτό που φαίνεται ως μνησικακία δεν είναι πάντα μνησικακία. Πολλές φορές είναι μια αντανάκλαση-αντίδραση ενός ανθρώπου που ο ψυχισμός του είναι επιβαρυνμένος-καταπιεσμένος, για να μην κλονιστεί τελείως.
- Μόνο αν συγχωρούμε τον πλησίον με την καρδιά μας, η καρδιά μας θα έχει ειρήνη.
- Ο άνθρωπος δεν παντρεύεται για να έχει έναν ατέλειωτο έρωτα. Παντρεύεται, για να παιδεύεται με τα πάθη του, για να μάθει τη συγχώρεση και την επιείκεια.
- Η Εκκλησία οφείλει να είναι η προσφορά και η ίαση για τον κάθε άνθρωπο.
- Η μνησικακία είναι η χειρότερη μορφή κακίας και η χειρότερη αμαρτία.
- Το μεγαλύτερο κακό είναι το να μη συγχωρούμε, ενώ συγχωρεθήκαμε.
- Το μεγαλύτερο καλό είναι το να συγχωρούμε αυτόν που μας αδίκησε.
- Ο πιο σύντομος δρόμος που αναπαύει την καρδιά του ανθρώπου είναι να συγχωρεί αυτόν που τον αδίκησε. Αυτό δεν μπορεί ο άνθρωπος να το κάνει εύκολα χωρίς τη χάρη του Θεού, γιατί θα γεμίσει ψυχολογικές συγκρούσεις και προβλήματα. Αυτό όμως που θα δώσει στον άνθρωπο τη δυνατότητα κατά κάποιον τρόπο να κινηθεί προς αυτή την κατεύθυνση είναι η γνώση του εαυτού του, η γνώση των δικών του αδυναμιών. Αυτή η γνώση γεννά στον άνθρωπο μια επιείκεια, που ενεργοποιεί τη χάρη του Θεού. Στη συνέχεια ο άνθρωπος, εφόσον γευτεί τη χάρη του Θεού, μπορεί να πάει ακόμη παραπέρα και να φτάσει στη δυνατότητα να συγχωρεί κι αυτόν που τον αδίκησε.
- Είναι ανθρώπινο να αμαρτάνουμε και να έχουμε ανάγκη θεραπείας, που είναι το έλεος του Θεού.
- Είναι δαιμονικό να κρίνουμε, να παρακολουθούμε, να ελέγχουμε τους άλλους ανθρώπους και μάλιστα με σκληροκαρδία και έπαρση.
- Είναι ανθρώπινο το να αμαρτάνουμε. Όμως το να βγάζουμε τον εαυτό μας από το πλαίσιο της φθοράς και το να μνησικακούμε-κατακρίνουμε-κατηγορούμε όλους τους άλλους, αυτό είναι δαιμονικό. Άρα το πιο δαιμονικό πράγμα είναι ο ηθικισμός. Αυτός έρχεται να εκφράσει τη σκληροκαρδία και να απορρίψει τη συγχώρεση, τη συμφιλίωση και την ενότητα.
- Το όνομα έχει περιεχόμενο και δύναμη. Το κάθε όνομα εκφράζει και μια έκδοση ζωής.

#### **11-03-2008 Η διάκριση και το χαροποιό πένθος**

- Κρίνεται σωστά κάποιος ή κάτι όχι από την εικόνα του, όχι δηλαδή από αυτό που

φαίνεται, αλλά από τον λόγο του, δηλαδή από την ουσία του. Γι' αυτό χρειάζεται να έχουμε διάκριση.

- Η νηστεία είναι μια διαμαρτυρία με την οποία ο άνθρωπος δηλώνει ότι η χαρά και η ανάγκη του δεν είναι μόνο το φαγητό που τρώει, αλλά ότι χρειάζεται και την πνευματική τροφή.
- Η νηστεία είναι η υπόμνηση και η ενεργοποίηση του πόθου μας για τον χαμένο παράδεισο, δηλαδή της σχέσης μας με τον ίδιο τον Θεό. Αν αυτό δεν το ξεχωρίσουμε, τότε υποβαθμίζουμε αυτό το γεγονός σε μια αλλαγή της διατροφικής μας συνήθειας.
- Δυνατός είναι αυτός που μπορεί και ελπίζει για το ανέφικτο.
- Αν δεν ελπίζω στον Παντοδύναμο, σε Αυτόν που απείρως με αγαπά, και δεν προσδοκώ να έχω αληθινή σχέση μαζί Του, καλύπτω την αδυναμία μου αυτή με το να φτιάχνω το προσωπείο του δυνατού και να υποκρίνομαι τον δυνατό.
- Έχω ανδρείο φρόνημα, όταν ελπίζω σε κάτι που δεν το έχω δεδομένο και για το οποίο θυσιάζω τα πάντα. Όσο μεγαλύτερο είναι το ρίσκο, τόσο περισσότερο είναι το ανδρείο φρόνημα και τόσο μεγαλύτερη είναι η χάρη του Θεού.
- Ανδρείος είναι ο ταπεινός.
- Η λατρευτική ζωή δεν είναι για να μαστουρώνουμε, αλλά για να ξυπνάμε και για να έχουμε λόγο σε αυτό που κάνουμε.
- Ο άνθρωπος που χωρίς λόγο έχει συναισθήματα και δάκρυα είναι ένας άνθρωπος τρελός. Η θρησκευτική έξαψη και η συγκινησιακή κατάσταση που είναι αόριστη-απροσδιόριστη-ανώνυμη, δεν είναι δημιουργική. Αντίθετα, είναι ένα ναρκωτικό.
- Να εκφράζουμε τους πόθους μας στον Θεό. Να μην είμαστε μοιρολάτρες.
- Η χάρη του Θεού απαντά σε αυτόν που είναι διψασμένος.
- Έχει μεγάλη σημασία από τι είμαστε διψασμένοι και πόσο είμαστε διψασμένοι.
- Το κυρίαρχο στοιχείο της προσπάθειας του χριστιανού, ιδιαίτερα κατά την περίοδο της Σαρακοστής, είναι η δίψα για το φως, την αλήθεια. Με την άσκηση η δίψα αυτή δυναμώνει και ταυτόχρονα ικανοποιείται. Έτσι γεννιέται η χαρμολύπη ή, όπως αλλιώς λέγεται, το χαροποιό πένθος. Η χαρμολύπη είναι το κυρίαρχο πνεύμα της Σαρακοστής.
- Ο Θεός θέλει αυτό που βαθύτερα θέλει ο άνθρωπος. Σέβεται την αληθινή κλίση και ιδιοσυγκρασία του ανθρώπου.
- Όλα όσα ζούμε είναι ευλογημένα, όταν τα ζούμε μαζί με τον Θεό.
- Όλη η ζωή μας είναι μία πρόσκληση για Θεία Λειτουργία.
- Όσο ο άνθρωπος φοβάται τον πόνο, είναι ένας δειλός άνθρωπος.
- Ο πόνος μάς κάνει δημιουργικούς.
- Η αδρανοποίηση και η απώθηση αυτού που τίθεται ως ερώτημα μπροστά μου, μου φέρνει μια πνευματική σύγχυση. Συνέπεια αυτής της πνευματικής σύγχυσης είναι διάφορα προβλήματα, ψυχολογικά και σωματικά.

- Κάθε εξάρτηση είναι καταστροφική.
- Η κύρια αιτία των ποικίλων εξαρτήσεων είναι η καταθλιπτικότητα.
- Η καταθλιπτικότητα είναι κυρίως απόρροια αναπάντητων προσωπικών υπαρξιακών ερωτημάτων.
- Όταν φέρουμε στην επιφάνεια τα αναπάντητα προσωπικά υπαρξιακά ερωτήματά μας και σταθούμε με τη βοήθεια του Θεού τίμια μπροστά τους, αυτό θα μας ισορροπήσει πολύ, ακόμη κι αν ο Θεός δεν μας δώσει τις απαντήσεις. Αυτό στη συνέχεια θα μας γεννήσει και το περιεχόμενο της αναζήτησής μας.
- Ο άνθρωπος που απωθεί τον πόνο, δηλαδή ο ναρκωμένος άνθρωπος, δεν μπορεί να γνωρίζει την κακή του κατάσταση και κατά συνέπεια μόνο σκληρός μπορεί να είναι με τους άλλους. Οι σχέσεις του δεν είναι αληθινές, αλλά είναι σχέσεις που του καλύπτουν τον πόνο.
- Μόνο αυτός που δεν φοβάται τον πόνο μπορεί να έχει αληθινές σχέσεις.
- Το να τρέχουμε πίσω από την αλήθεια με οδυνηρό κλάμα είναι η πιο ορθόδοξη πράξη που μπορούμε να κάνουμε. Ορθόδοξος είναι ο πονεμένος άνθρωπος που τρέχει πίσω από την αλήθεια με οδυνηρό κλάμα.
- Όταν δεν συμπαθούμε τον πονεμένο άνθρωπο και τον αμαρτωλό άνθρωπο, τότε δεν προσκυνούμε το Πνεύμα του Θεού.
- Αν δεν υπήρχε η μετάνοια, αυτό το δώρο του Θεού, οι σωσμένοι θα ήταν σπάνιοι-δυσεύρετοι.
- Να παρατηρούμε την καρδιά μας (να είμαστε στραμμένοι προς αυτήν) και να τη σεβόμαστε, δηλαδή να αναγνωρίζουμε την ανάγκη της για αλήθεια.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει σχέση με την καρδιά του και δεν τη σέβεται δεν μπορεί να έχει σχέση με τους άλλους ανθρώπους.

#### **16-03-2008 Η Μεγάλη Σαρακοστή, ένα επώδυνο ταξίδι αναζήτησης της αλήθειας**

- Ακόμα κι όταν ο άνθρωπος αμαρτάνει, στην ουσία ψάχνει τον Θεό. Απλώς Τον ψάχνει με λάθος τρόπο και αστοχεί.
- Η Σαρακοστή είναι μια δυνατότητα κι ένα ταξίδι επώδυνης αναζήτησης της χαράς που δεν φθείρεται και της αλήθειας. Δεν είναι μια ατομική προσπάθεια, για να βελτιωθούμε ως χαρακτήρες ή για να αυτοδικαιωθούμε.
- Όλη μας η ζωή είναι αναζήτηση της αλήθειας που δεν φθείρεται και δεν δαπανάται.
- Ουσιαστικά, πίστη είναι το να θέλει ο άνθρωπος να πιστέψει. Γιατί η πίστη είναι δώρο του Θεού.
- Όταν ο άνθρωπος αναζητεί τον Θεό, ουσιαστικά ενεργοποιεί τον πόθο που έβαλε ο Θεός στον άνθρωπο. Κι έτσι ο άνθρωπος μυστικά ψάχνει Αυτόν τον Αγαπημένο.
- Άλλο πιστεύω και παραδέχομαι τον Θεό κι άλλο γνωρίζω τον Θεό.
- Αν ο άνθρωπος δεν γίνει χώρος αποκάλυψης και φανέρωσης της αλήθειας, δεν ησυχάζει

με εξωτερικά σχήματα και τύπους.

- Είναι απαιτητική η καρδιά μας.
- Αν η καρδιά δεν έχει γευτεί τη χάρη του Θεού, ο άνθρωπος δεν είναι αναπαυμένος.
- Ο άνθρωπος μπορεί να κλονισθεί από το γεγονός ότι ο Θεός δεν είναι παρών-αισθητός στη ζωή του και να περάσει μια υπαρξιακή κρίση. Τότε έχει τρεις επιλογές: α) Ή να οδηγηθεί στην οδό της αμαρτίας, των ηδονών και των μεριμνών, για να ξεχαστεί. Να ικανοποιήσει με έναν λαθεμένο τρόπο αυτή την άπειρη επιθυμία για τον Άπειρο. β) Ή να επιλέξει μια τυποποιημένη θρησκευτική ζωή ομολογώντας πίστη. Όχι γιατί είναι φορέας της αποκεκαλυμμένης αλήθειας, αλλά γιατί δεν έχει την ταπεινή ανδρεία να ρισκάρει για μια άμεση, ζωντανή σχέση με τον Θεό, επειδή πιστεύει ότι κάτι τέτοιο δεν είναι εφικτό. γ) Ή να τα βάλει με τον Θεό και να αναζητήσει τον Θεό. Να μείνει απογυμνωμένος από οτιδήποτε ψεύτικο, πονεμένος, περιμένοντας και υπομένοντας να φανεί το Φως.
- Αν ο άνθρωπος υπομένει τον πόνο της αναζήτησης του Θεού, τότε αρχίζει η διαδικασία του πνευματικού του τοκετού.
- Η αμαρτία μας είναι ότι δεν πήραμε στα σοβαρά τη ζωή μας. Δεν συνειδητοποιήσαμε ότι ο Θεός είναι για τον καθένα από μας.
- Ο ορθόδοξος δεν είναι αυτός που κάνει κάποιες εξωτερικές ασκήσεις, τις περισσότερες φορές με ψυχαναγκαστικό τρόπο, για να νιώθει ήσυχος με τη συνειδήσή του. Ο ορθόδοξος είναι αυτός που επιλέγει να ασκηθεί στον πόνο της αναζήτησης του Θεού.
- Άγιος δεν είναι ο αναμάρτητος, αλλά αυτός που σεβάστηκε την κλίση του, αυτήν που του έδωσε ο Θεός.
- Όσο προσπαθούμε να ανακαλύψουμε τον Θεό, τόσο περισσότερο ο Θεός κρύβεται από μας. Και όσο προσπαθούμε να αποδείξουμε στους ανθρώπους την παρουσία του Θεού, τόσο κρύβουμε τον Θεό από τους ανθρώπους.
- Ο Θεός δεν ανακαλύπτεται, αλλά αποκαλύπτεται. Σε ποιον αποκαλύπτεται; Στον συντετριμμένο άνθρωπο. Σε αυτόν που σηκώνει τον σταυρό του κενού του και θέλει να αναπαυτεί.
- Το πρώτο βήμα στην αναζήτηση του Θεού είναι η αποδοχή του πόνου της απουσίας Του. Το δεύτερο βήμα είναι η συνειδητοποίηση ότι δεν θα ανακαλύψω τον Θεό με τον νου μου, με τις δυνάμεις μου, αλλά ότι ο Θεός θα μου αποκαλυφθεί. Και αυτό θα γίνει όταν εκτοπίσω όλα τα εμπόδια που δεν αφήνουν να γίνει ο Θεός ορατός στην καρδιά μου, όπως είναι ο υπερήφανος νους και η σκληρή καρδιά, που είναι και τα μεγαλύτερα.
- Αληθινά μετανοεί ο άνθρωπος, όταν συνειδητοποιήσει ότι έχει εκτροχιαστεί στην αναζήτηση της χαράς.
- Αν εμείς θέλουμε μία φορά να γίνει ο Θεός ορατός στη ζωή μας, ο Θεός το θέλει άπειρες φορές.
- Ο Θεός δεν ασχολείται με την αμαρτία μας. Ασχολείται με το πώς θα μας αναπαύσει.

- Η στροφή μας προς τον Χριστό διαμορφώνει μέσα μας έναν άλλον τρόπο σκέψης και αίσθησης των πραγμάτων. Και αυτό είναι η μετάνοια.
- Η μετάνοια μαλακώνει την καρδιά του ανθρώπου και τον αναπτύσσει στο ήθος της ελεημοσύνης.
- Ο Θεός μάς αποκαλύπτεται, μόνο όταν είμαστε συντετριμμένοι, γιατί διαφορετικά θα παθαίναμε ζημιά.
- Αν ο άνθρωπος δεν αποκτήσει την ευαισθησία του μικρού παιδιού, δεν θα μπορεί να συμπάσχει με κανέναν άλλον άνθρωπο.
- Η καρδιά που έχει έλεος έχει και τη δυνατότητα να γίνει ελκυστική στον Θεό.
- Τον Θεό Τον πλησιάζουμε μόνο εν σχέσει με τον αδελφό μας.
- Όταν ο πόνος μάς κάνει να αρνηθούμε τη δύναμή μας, την αρετή μας, τα δικαιώματά μας, όταν αποκτήσουμε την ευαισθησία του μικρού παιδιού και όταν θελήσουμε το καλό και του εχθρού μας, τότε με τρόπο μυστικό θα μας φανερωθεί Αυτός για Τον οποίον και από Τον οποίον υπάρχουμε.
- Δεν έχουμε ανάγκη τόσο από κηρύγματα, αλλά από τη μαρτυρία ότι ο Θεός είναι παρών και μας αγαπά. Αυτό το μεταδίδει η καρδιά που κοινωνεί του θείου ελέους και όχι ο έξυπνος νους, που μπορεί να κατανοεί και να αναλύει.
- Η καρδιά που έχει έλεος είναι αυτή που καίγεται υπέρ όλης της κτίσης, ακόμα και υπέρ των δαιμόνων.
- Ο Κύριος είναι έτοιμος να αποκαλυφθεί ακόμα και στον ελάχιστο αδελφό.
- Ανδρεία ψυχή είναι η ταπεινή ψυχή. Ταπεινή ψυχή είναι αυτή που δεν καταβάλλεται από τις αμαρτίες της. Αυτή που δεν καταβάλλεται από τα λάθη της.
- Αυτός που καταβάλλεται από τα λάθη του είναι ο κενόδοξος-εγωιστής.
- Μπορεί ο κόσμος να ελπίζει, όχι γιατί μπορεί να έχει σπουδαίους άρχοντες και ποιμένες, που θα του λύσουν τα προβλήματα, ή επειδή θα γίνουν ανακαλύψεις, που θα του βελτιώσουν τη ζωή. Μπορεί ο κόσμος να ελπίζει, επειδή έχουμε Θεό Πατέρα και συντετριμμένους αδελφούς, τους αγίους μας, οι οποίοι εξαφάνισαν τόσο τον εαυτό τους, ώστε να αποκαλυφθεί πλήρως ο Θεός στη ζωή τους.
- Αυτά που η ορθόδοξη Εκκλησία θέλει να μαρτυρήσει είναι η παρουσία ενός ζωντανού Θεού και η νίκη επί του θανάτου.
- Οφείλουμε να ξεφύγουμε από το τυπικό της Εκκλησίας. Να δούμε ότι αυτό το τυπικό στοχεύει στο να αδειάσουμε από τα εμπόδιά μας, ώστε να ενεργοποιήσουμε τον πόθο μας για τον Θεό, που τόσο μεγάλη ανάγκη έχουμε.
- Δεν έχει σημασία το πόσο άξιοι είμαστε. Αυτό που έχει σημασία είναι αν έχουμε ζωή μέσα μας, δηλαδή αν έχουμε τον Χριστό μέσα μας.

### **18-03-2008 Το κατά κόσμον πένθος και το κατά Θεόν πένθος**

- Το κυρίαρχο στοιχείο στην πνευματική ζωή της Σαρακοστής είναι το πένθος. Ένα πένθος που είναι ζωογόνο και χαροποιό και όχι μια μορφή κατάθλιψης.
- Η πνευματική γνώση έχει τη διάκριση να ξεχωρίζει το αληθινό από το ψεύτικο.
- Το ότι είμαστε σε κατάσταση συγκίνησης (δακρύων), αυτό δεν σημαίνει πάντα ότι είμαστε στον σωστό δρόμο. Το δάκρυ γεννιέται από ορισμένες σκέψεις και οι σκέψεις έχουν ως πατέρα τον λογικό νου.
- Είναι απαραίτητο σε όλα να βάζουμε αιτία και σκοπό.
- Συχνά τα δάκρυά μας είναι μια ωραία πρόφαση να οχυρωνόμαστε, να μη βλέπουμε το πρόβλημα και να απαιτούμε εκβιαστικά τη στήριξη του άλλου.
- Ευλογημένος είναι ο νους, ευλογημένο είναι και το συναίσθημα. Το θέμα είναι πώς τα διαχειριζόμαστε. Τι μορφή και τι λόγο έχουν. Εγωισμό ή ταπείνωση μπορούν να έχουν και ο νους και η καρδιά.
- Είναι σημαντικό ο λόγος μας και η καρδιά μας να είναι συνδεδεμένα μεταξύ τους. Ο λόγος μας να έχει καρδιά και η καρδιά μας να έχει λόγο.
- Συχνά αποδίδουμε στους άλλους την προβληματική και κακή συναισθηματική μας κατάσταση. Λέμε ότι αυτοί φταίνε, γιατί μας βολεύει να το κάνουμε αυτό.
- Να βλέπουμε τα πράγματα σφαιρικά.
- Ο πόνος της μετάνοιας, ο υγιής πόνος, είναι αυτό που εξετάζει και κρίνει ο Θεός.
- Να μην απαιτούμε από τους άλλους να φτάνουν στο ίδιο σημείο την ίδια στιγμή. Αυτό είναι προσβολή ενώπιον του Θεού. Δεν έχουν όλοι τις ίδιες προϋποθέσεις την ίδια στιγμή.
- Ευχαριστώ τον Θεό για τις δωρεές που μου έδωσε, όταν είμαι φιλάνθρωπος προς αυτόν που στερείται αυτές τις δωρεές. Διαφορετικά, δεν είμαι καλός οικονόμος των δωρεών του Θεού και ο Θεός θα μου τις πάρει.
- Δεν είναι τα λόγια μας που μπορούν να σώσουν τον άλλον, αλλά η ύπαρξή μας. Μια συντετριμμένη ύπαρξη, που αναπνέει στην αίσθηση ότι ο Θεός τη σώζει και που γνωρίζει ότι όλα όσα έχει είναι δώρα του Θεού και άρα δεν μπορεί να επαίρεται γι' αυτά.
- Μόνο αυτός που συνειδητοποιεί τα χάλια του μπορεί να εμπνεύσει κάποιον.
- Ο Δίκαιος Κριτής γνωρίζει την προαίρεση και τη δράση του καθενός. Δεν κρίνει κατ' όψη, δηλαδή σύμφωνα με ό,τι φαίνεται, αλλά κρίνει βαθύτερα, δηλαδή σύμφωνα με τη διάθεση της καρδιάς μας.
- Σε όσους πενθούν δεν αρμόζει να θεολογούν, γιατί η θεολογία διασκορπίζει το πένθος τους.
- Όταν διακηρύσσουμε κάποια χάρη που μας έχει δώσει ο Θεός, τότε τη χάνουμε.
- Δεν διδάσκει τόσο ο λόγος μας όσο η σιωπή που είναι καρπός του πένθους.
- Αυτό που κυρίως αρμόζει στον άνθρωπο που θέλει να έχει μια μυστική σχέση με τον Θεό είναι η σιωπή που είναι έκφραση του πένθους.

- Συχνά πίσω από τα δάκρυα υπάρχει η κενοδοξία.
- Το αίσθημα υπερηφάνειας (και τα δάκρυα) για την πατρίδα είναι μια κενοδοξία. Δεν οικοδομούν τίποτα.
- Να αγαπούμε την πατρίδα μας δημιουργικά, δηλαδή να είμαστε έντιμοι στη ζωή μας και να καλλιεργούμε στην καρδιά μας την ειρήνη την πνευματική.
- Αυτό που διακρίνει το πένθος της μετάνοιας από το πένθος της κενοδοξίας είναι η ζωή μας μετά το πένθος και η κατάστασή μας την ώρα του θανάτου μας.
- Τα δάκρυα μπορούν να προέρχονται από την ιδιοσυγκρασία, από τη χάρη του Θεού, από θλίψη δαιμονική (κατάθλιψη), από θλίψη θεάρεστη, από κενοδοξία, από πορνεία, από αγάπη, από μνήμη θανάτου και από πολλά άλλα.
- Αυτό που φανερώνει την πνευματική αγάπη είναι η θυσιαστικότητα.
- Τα δάκρυα που μας προστατεύουν από την οίηση-κενοδοξία είναι αυτά που προέρχονται από την αίσθηση του εφήμερου της ύπαρξής μας (αλλά και κάθε ύπαρξης) και από τη μνήμη του θανάτου μας, η οποία μας εκβιάζει να πάμε στον Θεό, ώστε να νικηθεί ο θάνατος.
- Με τη διαρκή μνήμη της προσωρινότητάς μας και της ανάγκης μας να νικηθεί αυτή η προσωρινότητα, παύουμε να αγωνιούμε-στεναχωριόμαστε για όσα συμβαίνουν στη ζωή μας. Στη μνήμη του θανάτου όλα διαλύονται.
- Η μνήμη του θανάτου βγάζει δάκρυα καθαρά και αγνά, που τίποτε δεν μπορεί να τα νοθέψει. Με αυτή τη μνήμη μπορούμε να έχουμε πνευματική ζωή και πνευματικές σχέσεις και να τιμούμε αληθινά τον άλλον άνθρωπο. Ο άλλος γίνεται μια δυνατότητα γεύσης της αλήθειας, μια δυνατότητα συνάντησης με τον Θεό, μια δυνατότητα νίκης επί του θανάτου.
- Σε μια αληθινή σχέση αυτός που βγαίνει από τον εαυτό του και σταυρώνει το θέλημά του, για να συναντήσει τον άλλον, αντιλαμβάνεται ότι αυτή η αγάπη είναι μια εμπειρία νίκης επί του θανάτου, χωρίς να την έχει περιγράψει και ονομάσει ακόμα. Όταν αυτή η εμπειρία αναφερθεί στον Χριστό και λάβει μορφή και όνομα, τότε ο άνθρωπος αισθάνεται τη χάρη και την παρουσία του Θεού και αντιλαμβάνεται ότι ο θάνατος νικείται με το σταύρωμα του δικού του θελήματος.
- Με το πένθος (τον πόνο) καθαρίζει η καρδιά του ανθρώπου και έτσι ο άνθρωπος ελκύει την αγάπη και το έλεος του Θεού.
- Όταν στη ζωή μας έρχεται χαρά, να είμαστε πολύ προσεκτικοί, γιατί υπάρχει ο κίνδυνος της έπαρσης, της κενοδοξίας, της πλάνης.
- Ακόμα και η απουσία της χάρης του Θεού είναι κι αυτή χάρη Θεού, αν υπομένουμε κι αγωνιζόμαστε.
- Η ξηρότητα της καρδιάς μας είναι ευλογημένη. Είναι η δημιουργική περίοδος που περιμένουμε τον Πατέρα που χάσαμε. Τότε έχουμε τη δυνατότητα να αναπτυχθούμε.
- Κάθε θαύμα και κάθε χαρά που ζούμε δεν σημαίνει ότι είναι του Θεού. Μπορεί να είναι και πλάνη που κρύβει τον εγωισμό μας.

- Εκτός από τη μετάνοια, όλα τα άλλα χαρίσματά μας είναι επικίνδυνα.
- Θεολόγος είναι αυτός που πάσχει τα θεία.
- Για να μετάσχει κανείς στα θεία, είναι απαραίτητο να περάσει από την κατάσταση της ξηρότητας της καρδιάς και της άρσης της χάριτος του Θεού.
- Οι υπερήφανοι πάντα πάσχουν. (Άγιος Σιλουανός)
- Όταν υπομένουμε δυσάρεστες καταστάσεις και ασκούμαστε στην υπομονή, τότε ο Θεός μάς ετοιμάζει για υψηλότερα πράγματα.

#### **01-04-2008 Η ακηδία και η καταλαλιά**

- Η πολυλογία είναι άσκοπη δαπάνη της εσωτερικής μας δύναμης και γεννά την ακηδία.
- Ακηδία είναι η πνευματική αναισθησία, η έλλειψη ενδιαφέροντος (η αμέλεια) για πνευματική ζωή, δηλαδή για αληθινή ζωή.
- Η ακηδία είναι παράλυση της ψυχής και έκλυση του νου. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Πίσω από κάποια αμαρτία μας τις περισσότερες φορές βρίσκεται η ακηδία.
- Η ακηδία γεννά πολλές αμαρτίες. Μία τέτοια είναι η κατάκριση.
- Όσο περισσότερο θάβουμε την πραγματικότητά μας και ζούμε μια ψευδή εικόνα μας, τόσο μεγαλύτερο χτύπημα-πόνος-συντριβή χρειαζόμαστε, για να αποκαλυφθεί αυτό που πραγματικά συμβαίνει μέσα μας και να αλλάξουμε.
- Σήμερα οι άνθρωποι έχουμε μια αναπηρία εσωτερική, που εκφράζεται με τη βιασύνη, την σκηνηρία και την έλλειψη υπομονής που έχουμε. Για παράδειγμα, αν ήταν δυνατόν, οι γυναίκες θα γεννούσαν σε μια εβδομάδα.
- Όσο είμαστε βιαστικοί-ανυπόμονοι, άλλο τόσο είμαστε και σκηνηροί.
- Όταν το ήθος μας είναι συνηθισμένο στο fast-food, τότε θεωρούμε σκληρό τον Θεό που μας λέει "χρειάζεται υπομονή".
- Το πιο σημαντικό πράγμα που ο άνθρωπος μπορεί να κάνει στη γη είναι να προσεύχεται και να έχει κοινωνία με τον Θεό.
- Την ώρα της αληθινής προσευχής ο άνθρωπος είναι περισσότερο ελεύθερος, ζωντανός, χαρούμενος και ερωτευμένος από οποιαδήποτε άλλη ώρα.
- Ο εγωισμός καταπολεμάται με την ταπείνωση.
- Η σκληροκαρδία καταπολεμάται με την αγάπη.
- Άνθρωποι που ζουν τραυματικές οικογενειακές καταστάσεις κατά την παιδική τους ηλικία γίνονται πανέξυπνοι, αλλά είναι παγωμένο το συναίσθημά τους.
- Αλλοιώνουμε τον άλλον άνθρωπο, μόνο αν μέσα από την κοινωνία με τον Θεό είμαστε παρουσία ειρήνης και εκπέμπουμε ειρήνη. Τότε ο άλλος άνθρωπος ή αναπαύεται και αλλοιώνεται ή φοβάται και φεύγει.
- Ο άνθρωπος που πενθεί είναι μακριά από την ακηδία.
- Τις περισσότερες φορές που είμαστε κουρασμένοι, εμείς το επιλέξαμε να είμαστε. Λάθος

προτεραιότητες θέσαμε. Όχι τα "άνω" αλλά τα "κάτω".

- Ένας άνθρωπος που μπορεί να συγκινηθεί και να χαρεί με κάτι απλό δεν έχει την ανάγκη να τρέχει από δω κι από κει.
- Ο χρόνος που μας δόθηκε είναι όχι για να γίνουμε ήρωες, αλλά για να αγιάσουμε. Είναι χρόνος μετάνοιας, χρόνος επένδυσης στο αιώνιο.
- Η προσευχή θανατώνει την ακηδία.
- Η καταλαλιά γεννιέται από το μίσος και τη μνησικακία.
- Όταν κάποιον άνθρωπο τον δικαιολογούμε και τον αναπαύουμε, τότε έχουμε αγάπη γι' αυτόν. Αντίθετα, όταν τον κατακρίνουμε, τότε έχουμε μίσος γι' αυτόν.
- Συχνά πίσω από την κατάκριση και το μίσος για τον κοντινό μου άνθρωπο, π.χ. για τον σύντροφό μου, βρίσκεται ο αποτυχημένος εαυτός μου, που κατακρίνω και μισώ.
- Η αποτυχία μου μπορεί να ξεπεραστεί με τη μετάνοια.
- Η κατάκριση φέρνει την ακαθαρσία και το βάρος στην καρδιά. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Για τον Θεό όλοι οι άνθρωποι είμαστε πολύτιμοι κι όλοι έχουμε τη δυνατότητα της σωτηρίας αλλά και της απώλειας.
- Για να νικήσουμε το πνεύμα της καταλαλιάς, να επιρρίπτουμε την κατηγορία όχι στον άνθρωπο που αμαρτήσε, αλλά στον δαίμονα που τον έσπρωξε στην αμαρτία. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Η φύση μας δεν έχει ανάπαυση μακριά από τον Θεό. Αν τιμούσαμε τη φύση μας, θα θέλαμε τον Θεό κι όχι την αμαρτία.
- Κάποιον που αμαρτήσε να μην τον κατακρίνουμε, γιατί δεν γνωρίζουμε ούτε τις προϋποθέσεις που είχε, ούτε τις συνθήκες που αμαρτήσε, ούτε τη μετάνοιά του.
- Σε κάποιον που κατακρίνει να λέμε "σταμάτα, αδελφέ, γιατί εγώ καθημερινά σφάλω σε περισσότερα από όσα αυτός που κατακρίνεις".
- Από τα λόγια μας φανερώνεται η κατάσταση μας, το πνεύμα μας.
- Όπως το νερό σβήνει τη φωτιά, έτσι και η κατάκριση σβήνει τη μετάνοια.
- Ο πιο σύντομος, εύκολος και έξυπνος δρόμος και τρόπος για να σωθούμε είναι το να μην κρίνουμε.
- Αν δεις κάποιον να αμαρτάνει ακόμη και την ώρα του θανάτου του, ούτε τότε να τον κατακρίνεις, γιατί η απόφαση του Θεού είναι άγνωστη στους ανθρώπους. Μερικοί που έπεσαν φανερά σε μεγάλα αμαρτήματα έπραξαν κρυφά πολύ μεγαλύτερα καλά. Έτσι εξαπατήθηκαν οι φιλοκατήγοροι κι εκείνο που κρατούσαν στα χέρια τους ήταν καπνός κι όχι ήλιος. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Αυτά για τα οποία κρίνουμε τον άλλον, σε αυτά θα πέσουμε κι εμείς.
- Τον τρόπο που θα κριθούμε εμείς τον καθορίζουμε. Όπως κρίνουμε, έτσι θα κριθούμε.
- Καθημερινά κρινόμαστε.
- Όσοι είναι αυστηροί και σχολαστικοί κριτές των σφαλμάτων των άλλων, νικιούνται από

αυτό το πάθος, επειδή δεν απέκτησαν ακόμη για τα δικά τους αμαρτήματα ολοκληρωτική γνώση, μνήμη και φροντίδα. Γιατί όποιος αφαιρέσει το περικάλυμμα της φιλαυτίας και δει με ακρίβεια τα δικά του κακά για τίποτε άλλο δεν θα φροντίσει ποτέ στη ζωή του, αναλογιζόμενος ότι ο χρόνος της ζωής του δεν του επαρκεί, για να πενθήσει τις δικές του αμαρτίες, ακόμη κι αν ζούσε εκατό έτη. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)

#### **08-04-2008 Η γαστριμαργία, η σκληροκαρδία και η πνευματική εγρήγορση**

- Η γαστριμαργία γεννά την πορνεία (τα σαρκικά πάθη), τη σκληροκαρδία, τον ύπνο, τους λογισμούς-μολυσμούς, την οκνηρία, την πολυλογία, την παρρησία, τα ευτράπελα, την αντιλογία, τη σκληροτράχηλη συμπεριφορά, την ανυπακοή, την αναισθησία, την υποδούλωση στα πάθη, την καύχηση, τη θρασύτητα, την αγάπη του καλλωπισμού, την απελπισία.
- Πολεμούν (όμως δεν νικούν) τη γαστριμαργία η μνήμη των αμαρτιών και η μνήμη του θανάτου.
- Αυτό που καταστρέφει τη γαστριμαργία, όπως άλλωστε και τα άλλα πάθη, είναι ο Παράκλητος, δηλαδή το Άγιο Πνεύμα.
- Πνευματική ωριμότητα είναι η σχέση με τον Θεό.
- Για να διαγνώσω την κατάστασή μου και για να απεξαρτητοποιηθώ από τα πάθη μου, το πιο σημαντικό δεν είναι να ερευνήσω-αναλύσω τον εαυτό μου, αλλά να μπω σε μια επώδυνη διαδικασία να ελκύσω τον Παράκλητο, ώστε να γλυκάνει την ψυχή μου.
- Επειδή ψάχνουμε να βρούμε χαρά, ώστε να καλύψουμε τη λύπη μας και τη στεναχώρια μας, γ' αυτό είμαστε εμπαθείς. Επιλέγουμε τα πάθη και όχι τον Παράκλητο, γιατί τα πάθη προϋποθέτουν χαβαλέ, ενώ ο Παράκλητος προϋποθέτει αληθινή σχέση, δηλαδή σταυρική σχέση.
- Ο άνθρωπος δεν μπορεί να κάνει σχέση με τον Παράκλητο, αν προηγουμένως δεν σταυρωθεί. Ακόμη και να του δοθεί η σχέση, ο άνθρωπος δεν θα την αναγνωρίσει.
- Τα πάθη έρχονται καταργώντας μας. Δεν ενδιαφέρονται για την ελευθερία μας. Δεν μας σέβονται.
- Ο Παράκλητος μας σέβεται. Θέλει τη συγκατάθεσή μας.
- Όσο ο άνθρωπος δεν έχει γευτεί πνευματική χαρά, είναι υψηλότερου κινδύνου στα πάθη και στις εξαρτήσεις.
- Αυτό που απομακρύνει τον άνθρωπο από τα πάθη και τις εξαρτήσεις είναι το να ελέγξει το θέλημά του αναπτύσσοντας σχέση με τον Θεό και δυνατότητα να γευτεί αυτή τη χαρά που θα εξαφανίσει οποιαδήποτε άλλη ψεύτικη χαρά.
- Η βάση της ορθόδοξης άσκησης και ο λόγος που πολεμούμε τα πάθη και την αμαρτία δεν είναι το να είμαστε καλοί-ηθικοί άνθρωποι, αλλά το να γευόμαστε τη γλυκύτητα και τη χαρά του Παράκλητου, που διώχνει κάθε άλλη ψεύτικη χαρά.
- Η βάση και η ρίζα κάθε αμαρτίας είναι η αναισθησία-αναλγησία. Αυτή σκληραίνει την

καρδιά και νεκρώνει τον νου.

- Η αναισθησία-αναλγησία είναι πολυκαιρισμένη και μονιμοποιημένη αμέλεια.
- Όταν δεν έχουμε την παρηγοριά του Παράκλητου, επιλέγουμε τα πάθη, που, όπως τα πυροτεχνήματα που κάνουν κρότο και λάμψη, μας ξεγελούν και μας κάνουν να ξεχνούμε το πραγματικό μας πρόβλημα, που είναι η ανάγκη να νικηθεί ο θάνατος.
- Η φώτιση στον άνθρωπο έρχεται με τον θείο φόβο και με την αδιάλειπτη προσευχή.
- Ο βαθμός της εκτίμησης που έχουμε για την προσευχή δείχνει και τον βαθμό της ευαισθησίας που έχει η καρδιά μας.
- Η αναισθησία-αναλγησία γεννά το γέλιο, το φαγητό και τον ύπνο.
- Τα πάντα είναι δυνατά σε όσους πιστεύουν.
- Αυτά που είναι απαραίτητα για τη σωτηρία μας είναι η προσευχή, η νηστεία και η μνήμη του θανάτου.
- Η κάθε αμαρτία είναι προσβολή στη ζωή.
- Αν ο άνθρωπος είναι σε ανοιχτό διάλογο με την καρδιά του, τότε μόνο μπορεί να αντιληφθεί το βάθος κάθε λάθους του ως προσβολή της ζωής.
- Είναι τεράστιος εγωισμός να μη συγχωρούμε τον εαυτό μας, όταν ο ίδιος ο Θεός μάς συγχωρεί.
- Να έχουμε την αίσθηση της αμαρτωλότητάς μας, αλλά χωρίς να αμφισβητούμε το έλεος, δηλαδή τη συγχώρεση του Θεού, και χωρίς να περιεργαζόμαστε-αναλύουμε τις αμαρτίες μας.
- Τα πάθη μας είναι σύμπτωμα της απομάκρυνσής μας από τον Θεό και της απουσίας της ζωής.
- Ο χειρότερος απόγονος της αναισθησίας και η χειρότερη αμαρτία είναι η απόγνωση.
- Το χειρότερο όπλο του διαβόλου είναι η απόγνωση.

#### **15-04-2008 Η μετάνοια, οι καρποί της προσευχής και η θεία ανάπαυση**

- Εχθρός του Χριστού μπορεί να είναι και αυτός που ως χριστιανός φέρει το όνομα του Χριστού, αλλά η ζωή του δεν συνάδει με αυτό και γίνεται η αιτία να παραχαραχθεί το πρόσωπο του Χριστού στις συνειδήσεις των ανθρώπων.
- Όταν προσπαθούμε να προσεγγίσουμε-αντιληφθούμε τον λόγο του Θεού, χωρίς να έχει μεταμορφωθεί η καρδιά μας, χωρίς δηλαδή να έχει γίνει καρδιά που μετανοεί, δεν μπορεί να έρθει μέσα μας η Βασιλεία του Θεού.
- Για να θελήσει κάποιος να ζήσει σύμφωνα με το Ευαγγέλιο, πρέπει να είναι τρελός.
- Δίχως προσευχή όλες οι αρετές είναι σαν δέντρα χωρίς χώμα.
- Ο χριστιανός είναι κυρίως άνθρωπος προσευχής και εξαιτίας αυτού γίνεται και άνθρωπος προσφοράς. Με την προσευχή γινόμαστε φορείς της χάριτος του Θεού και άρα μπορούμε και να δίνουμε χάρη, χωρίς να ξεζουμιζόμαστε και να αισθανόμαστε πικρίες.
- Πρώτα να αγαπάμε τον Θεό, δηλαδή να είμαστε άνθρωποι προσευχής, και μετά τους

ανθρώπους. Έτσι ακόμα και οι εχθροί μας γίνονται φίλοι μας και θεία δημιουργήματα.

- Αν η αγάπη που δίνω είναι από τον εαυτό μου κι όχι από τον Θεό, τότε έχω κάποια υστεροβουλία.
- Δεν έχουμε ειρήνη μέσα μας. Δεν είμαστε καλά. Ακόμη κι αν όλα τα στραβά που υπάρχουν στη ζωή μας δεν υπήρχαν, η κατάστασή μας πάλι άσχημη θα ήταν.
- Αυτό που μας λείπει είναι η αγάπη του Θεού, γιατί δεν την αφήνουμε να έρθει.
- Αυτό που βγάζω σε μια σχέση είναι αυτό που έχω μέσα μου. Αν η καρδιά μου δεν είναι αναπαυμένη, πώς να αναπαύσω τον άλλον; Η σχέση είναι ένας καθρέφτης που μπορεί να μου δείξει την κατάστασή μου.
- Η προσευχή έχει τη δύναμη να αναζωογονήσει τον χριστιανό.
- Χωρίς την προσευχή δεν μπορούμε να αγαπήσουμε τον Χριστό. (Μάξιμος ο διά Χριστόν Σαλός)
- Ο θρόνος πάνω στον οποίο εμφανίζεται ο Αναστάς είναι η καρδιά του ανθρώπου.
- Ο Χριστός αναπαύεται στις ταπεινές καρδιές, στις καρδιές που μετανοούν και συγχωρούν.
- Ο άνθρωπος μπορεί να συγχωρέσει τον άλλον, μόνο εφόσον πρώτα τον επισκιάσει η αγάπη του Θεού. Η αγάπη του Θεού επισκιάζει τον άνθρωπο, όταν ο άνθρωπος αγαπήσει τον Χριστό. Κι αυτό γίνεται μόνο με την προσευχή.
- Το καλύτερο "χωνευτικό" είναι η προσευχή.
- Το κύριο εφόδιο της προσευχής είναι η συντετριμμένη καρδιά.
- Η μετάνοια είναι ανανέωση του βαπτίσματος.
- Η μετάνοια είναι δεύτερο βάπτισμα. Ο άνθρωπος βαπτίζεται με τα δάκρυα του.
- Μετάνοια σημαίνει συμφωνία (συμβόλαιο) με τον Θεό για μια νέα ζωή.
- Μετάνοια σημαίνει μέριμνα για τη σωτηρία του εαυτού μας και αμεριμνησία για όλα τα άλλα.
- Μετάνοια σημαίνει συμφιλίωση με τον Κύριο.
- Η μετάνοια αρχίζει με το "ήμαρτον", αλλά ολοκληρώνεται με τα έργα της, τους καρπούς της.
- Μετάνοια σημαίνει καθαρισμός της συνείδησης. (Μάξιμος ο διά Χριστόν Σαλός)
- Αν έχουμε αρνητικές σκέψεις (δισταγμούς) πριν από τη Θεία Μετάληψη, να τις αγνοούμε. Είναι εκ του πονηρού.
- Όσο πιο πρόσφατο είναι το τραύμα, τόσο πιο εύκολα θεραπεύεται. Όσο ο άνθρωπος αναβάλλει τη μετάνοια, τόσο γίνεται παιχνιδάκι στα χέρια του διαβόλου.
- Για τον Θεό όλα είναι δυνατά. Αρκεί ο άνθρωπος να θέλει.
- Όσο δυνατότερο είναι το πάθος, τόσο μεγαλύτερη θέληση χρειάζεται ο άνθρωπος, για να αλλάξει.
- Όταν η συνείδηση παύσει να μας ελέγχει για αμαρτίες, να προσέξουμε μήπως αυτό οφείλεται στην κόπωση-άμβλυνσή της εξαιτίας πλήθους αμαρτιών.

- Αυτοί που αφήνουν τη μετάνοια για τα γηρατειά τους οφείλουν να γνωρίζουν ότι τότε ίσως να μην έχουν τη δύναμη, τη συναίσθηση και τη νεότητα της συνείδησης, ώστε να μετανοήσουν ουσιαστικά και να λάβουν χάρη.
- Η αμέλεια, η αναβολή και η συνήθεια της αμαρτίας παχαίνουν τη συνείδησή μας και την κάνουν να μην αντιλαμβάνεται. Κατά συνέπεια, και η μετάνοιά μας χάνει την ποιότητά της, οπότε δεν γευόμαστε τον πλούτο της χάριτος του Θεού.
- Όταν ο άνθρωπος είναι οργίλος, αυτό δείχνει ότι έχει ενοχές, ότι η συνείδησή του δεν είναι αναπαυμένη. Αν αυτός ο άνθρωπος αγωνιστεί να περιορίσει λίγο την οργή του, ο Θεός θα συγκινηθεί και θα δώσει τη χάρη Του και για μεγαλύτερα πράγματα.
- Η ταπείνωση, η συγχωρητικότητα και η επιείκεια μετράνε πολύ στην πνευματική ζωή. Περισσότερο κι από τις νηστείες και τις γονυκλισίες.
- Αυτά που μας σώζουν είναι η παρουσία του Χριστού και η ταπείνωση-συντριβή. Όταν δεν ζούμε την παρουσία του Χριστού, μας μένει η ταπείνωση-συντριβή.
- Το κατά Θεόν πένθος δεν φέρνει μελαγχολία. Φέρνει χαρμολύπη, ειρήνη και δημιουργικότητα.
- Η απόγνωση του ανθρώπου θεραπεύεται, όταν αυτός μάθει και συνειδητοποιήσει ότι δεν υπάρχει αμαρτία που δεν συγχωρείται.
- Η απόγνωσή μας προέρχεται από την έπαρσή μας. Από το ότι θέλουμε να είμαστε οι τέλει, στηριζόμενοι στον εαυτό μας.

#### **06-05-2008 Οι υπόνοιες, η πονηρία και η απλότητα**

- Η απιστία του Θωμά είναι καλή απιστία, γιατί οδηγεί στην επίγνωση.
- Αυτό για το οποίο ο Θωμάς ελέγχεται από τον Κύριο είναι το πολύ χαμηλό επίπεδο που επέλεξε για να πιστέψει, δηλαδή αυτό των αισθήσεων.
- Είμαστε παιδιά του Θεού κι όχι εγγόνια του Θεού. Άρα δεν ζούμε τη σχέση μας με τον Θεό με δανεική εμπειρία, αλλά η εμπειρία των άλλων είναι πρόκληση, για να έχουμε προσωπική εμπειρία με τον Θεό.
- Υπάρχει ο κίνδυνος να ακολουθούμε τον Κύριο για λόγους ιδεοληψίας.
- Η πνευματική γνώση οδηγεί στην πίστη. Και η πίστη οδηγεί στην πνευματική γνώση.
- Η φυσική γνώση οδηγεί στην πίστη, αν ο άνθρωπος είναι καθαρός στην καρδιά, αν δηλαδή δεν προσβάλλει με τα πάθη τη φυσική διάκριση που έχει περί του καλού και του κακού.
- Σε κάθε άνθρωπο υπάρχει μια φυσική αδυναμία. Ο πνευματικός μας αγώνας είναι να την υπερβούμε και να την αγιάσουμε.
- Ο άνθρωπος που έχει σχέση με τον Θεό είναι ο κατεξοχήν απλός, κοινωνικός, ακομπλεξάριστος, φυσικός άνθρωπος.
- Η πραότητα είναι μια αμετακίνητη κατάσταση του νου, που παραμένει η ίδια και στις

τιμές και στις περιφρονήσεις. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)

- Πραότητα σημαίνει το να προσεύχεσαι ειλικρινά για τον πλησίον σου, χωρίς να ενοχλείσαι καθόλου από τις ταραχές που σου προξενεί.
- Η πραότητα είναι βράχος στην αφρισμένη θάλασσα, που εντελώς ακλόνητος διαλύει όλα τα κύματα που τον χτυπούν.
- Η πραότητα είναι το στήριγμα της υπομονής, η προϋπόθεση της διάκρισης, η μητέρα της αγάπης, η πρόξενος της άφεσης των αμαρτιών, η περιοχή του Αγίου Πνεύματος.
- Πράος είναι αυτός που διαφυλάσσει την εσωτερική ησυχία (δεν ταρασσεται) κι αυτό είναι καρπός της σχέσης του με τον Θεό (νιώθει ασφάλεια).
- Ο πράος είναι απλός και δεν κάνει σύνθετες σκέψεις. Έχει εμπιστοσύνη στην πρόνοια του Θεού.
- Οι σύνθετες σκέψεις που κάνουμε μαρτυρούν την ολιγοπιστία μας, αν όχι την απιστία μας.
- Ο πράος έχει τη δυνατότητα να διακρίνει το καλό από το κακό.
- Στις καρδιές των πράων αναπαύεται ο Κύριος, ενώ η ταραχώδης ψυχή είναι καθέδρα του διαβόλου.
- Πραότητα σημαίνει το να μην ταραζομαι από τα δυσάρεστα, αλλά ούτε και από τα ευχάριστα.
- Ο οργίλος είναι αυτός που θέλει να εκπληρωθεί το θέλημά του, που το έχει κάνει θεό. Κι όσο αυτό δεν γίνεται, τόσο αυτός οργίζεται. Κι αυτή η οργή δημιουργεί την πονηριά.
- Μόνο ο ήσυχος άνθρωπος (η ήπια ψυχή) μπορεί να ακούσει τόσο τον Θεό όσο και αυτόν που είναι δίπλα του.
- Τις περισσότερες φορές ο Θεός μάς ομιλεί διά των ανθρώπων. Όχι κατ' ανάγκη των αγίων, μπορεί και των αμαρτωλών. Όχι κατ' ανάγκη των σοφών, μπορεί και των ασόφων. Αρκεί να έχουμε διάθεση να ακούσουμε το θέλημα του Θεού και να βγούμε από την εμμονή του δικού μας θελήματος.
- Η ευθεία ψυχή συζεί με την ταπείνωση, ενώ η πονηρή είναι υπηρέτρια της υπερηφάνειας.
- Οι ψυχές των πράων θα γεμίσουν από γνώση και σύνεση, ενώ ο νους του θυμώδη συγκατοικεί με το σκοτάδι και την άγνοια.
- Ο οργίλος-θυμώδης άνθρωπος είναι τέτοιος, γιατί είναι βέβαιος ότι πιστεύει το σωστό και θεωρεί ότι το να ασχολείται με άλλα είναι γι' αυτόν ενόχληση και μπελάς. Έχει εγωισμό και εμμονή στο θέλημά του. Αγνοεί ότι η αλήθεια για τον καθένα μπορεί να είναι διαφορετική και ότι οι βεβαιότητες είναι πρόβλημα.
- Ο Θεός μιλάει με διαφορετικό τρόπο στην ψυχή του κάθε ανθρώπου.
- Ο άνθρωπος που έχει φάει πολλά χαστούκια στη ζωή του και έχει προσωπική σχέση με τον Θεό, γίνεται ανοιχτός (αρχίζουν να καταρρίπτονται οι βεβαιότητές του) και ακούει την κάθε ψυχή με ένα άνοιγμα διαφορετικό, χωρίς να αιφνιδιάζεται από τίποτα. Αυτός ο

άνθρωπος έχει πραότητα και ποιότητα.

- Συναντήθηκαν αυτός που θυμώνει κι αυτός που ειρωνεύεται κι ήταν αδύνατο να βρεθεί ένας ευθύς λόγος στη συζήτησή τους. Αν ανοίξεις την καρδιά του πρώτου, θα βρεις τη μανία. Αν ερευνήσεις την ψυχή του δεύτερου, θα αντικρίσεις την πονηριά.
- Η απλότητα είναι μια συμπεριφορά της ψυχής που δεν κινείται σε κανέναν κακό λογισμό.
- Το θέμα δεν είναι να κατανοήσουμε, αλλά να σχετισθούμε.
- Το θέμα δεν είναι να αποκτήσουμε εύστροφο νου που αναλύει, αλλά καρδιά που ταπεινώνεται, αγαπά και πιστεύει.
- Η ακακία είναι μια γλυκιά, ευχάριστη και χαρούμενη ψυχική κατάσταση, απαλλαγμένη από κάθε κακή σκέψη και από κάθε υπόνοια.
- Αλήθεια σημαίνει αληθινός τρόπος ζωής, δηλαδή ζωή σύμφωνα με Αυτόν που είναι η αλήθεια, δηλαδή τον Θεό.
- Αν κάτι που φαίνεται αλήθεια δεν οδηγεί στην αληθινή ζωή, δηλαδή στον Θεό, τότε είναι ψέμα, είναι υπόνοια, είναι δαιμονική ενέργεια.
- Η δουλειά του διαβόλου είναι να βάζει μαζί αλήθειες και ψέματα και να μας μπερδεύει, ώστε να έχουμε υπόνοιες. Και όταν έχουμε υπόνοιες, δεν γίνεται να είμαστε άκακοι.
- Η πρόβλεψη μας φέρνει ταλαιπωρία. Αυτό που μας αναπαύει είναι η εμπιστοσύνη στην πρόνοια του Θεού. Όταν εμπιστευόμαστε την πρόνοια του Θεού, ο Θεός μάς φανερώνει αυτό που χρειαζόμαστε τη σωστή στιγμή και χωρίς κόπο.
- Οι υπόνοιες ταλαιπωρούν τις σχέσεις μας. Οφείλουμε να γκρεμίζουμε τις υπόνοιες με ευθύτητα λόγου.
- Όσοι επιθυμούμε να προσελκύσουμε τον Κύριο ας Τον πλησιάσουμε απλά, σαν δάσκαλο που κάνει μάθημα. Ο Θεός είναι απλός και κατά συνέπεια οι απλές ψυχές μπορούν να Τον συναντήσουν.
- Ο πονηρός άνθρωπος φαντάζεται ότι αντιλαμβάνεται τους λογισμούς των άλλων από τα λόγια τους και τα μυστικά των καρδιών τους από τις εξωτερικές κινήσεις τους. Επίσης, ο πονηρός άνθρωπος κάνει ψευδείς προβλέψεις.
- Απονήρευτος άνθρωπος σημαίνει καθαρή φύση της ψυχής, όπως ακριβώς πλάστηκε, που συνεργάζεται και συνομιλεί εύκολα με όλους τους ανθρώπους. Απονήρευτος είναι ο βολικός, ο προσαρμοστικός, ο άνετος.
- Ευθύτητα σημαίνει σκέψη απερίεργη, συμπεριφορά ανυπόκριτη, ομιλία φυσική και ανεπιτήδευτη.
- Πονηριά σημαίνει μεταβολή της ευθύτητας, σκέψεις πλάνης, ψεύδη που λέγονται κατ' οικονομία (κατά συνθήκη), όρκοι που εν μέρει αληθεύουν, λόγοι που έχουν περιπλακεί, καρδιά όμοια με τον βυθό της θάλασσας, άβυσσος δολιότητας, ψευδολογία που μονιμοποιήθηκε, οίηση που κατάντησε φυσική, αντίπαλος της ταπείνωσης, υποκριτική μετάνοια, απομάκρυνση του πένθους, εχθρός της εξομολόγησης, τακτική όσων ακολουθούν

τη γνώμη τους, πρόξενος ηθικών πτώσεων, εμπόδιο στην ανέγερση των πεσόντων, αντιμετώπιση των ύβρεων με φαινομενικό χαμόγελο, σκυθρωπότητα ανόητη και αφύσικη, ευλάβεια επίπλαστη, ζωή όμοια με των δαιμόνων.

- Ο πονηρός είναι συνόμιλος και συνώνυμος του διαβόλου.
- Η υποκρισία είναι μια κατάσταση όπου το σώμα, οι εξωτερικές δηλαδή εκδηλώσεις, βρίσκονται σε αντίθεση με την ψυχή. Ο υποκριτής άλλο αισθάνεται κι άλλο δείχνει.
- Η συνεχής τριβή με τον Θεό διαμορφώνει ένα καρδιακό ήθος.
- Να αγωνιζόμαστε να θεωρούμε πλανεμένη τη λογική μας και την κρίση μας κι έτσι θα βρούμε ευθύτητα και σωτηρία. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Ακόμη κι αυτά που μας δίνει ο Θεός να τα δεχόμαστε με αμφισβήτηση και με ταπείνωση, για να είμαστε συγκρατημένοι.
- Ξέχωρα από το πρόσωπο του Χριστού δεν υπάρχει αλήθεια αλλά μόνο υποκειμενική γνώση.
- Η αλήθεια και η αγάπη είναι το ίδιο πράγμα.
- Αν αγωνίζομαι να μη σκανδαλίζω τον εαυτό μου, τότε εκ των πραγμάτων δεν θα σκανδαλίζω ούτε τον άλλον.
- Ο άνθρωπος που έχει συναίσθηση, συντριβή και μετάνοια έχει και ευθύτητα και διακριτικότητα. Γι' αυτό και δεν σκανδαλίζει τον άλλον.
- Ο άνθρωπος που δεν εργάζεται και που δεν έχει πρόγραμμα δεν μπορεί να καλλιεργηθεί και να ωριμάσει.
- Τις χαρές μας είναι καλό να τις ζούμε σιωπηλά και μυστικά μέσα μας. Να μην τις λέμε, γιατί τις ακούει κι ο διάβολος.
- Η πίστη δεν διαφυλάσσεται με το να αμυνθούμε με επιχειρήματα. Η πίστη διαφυλάσσεται με την καθαρότητα της καρδιάς.
- Η πίστη είναι δώρο του Θεού που φανερώνεται σε όσους έχουν καθαρή καρδιά.
- Η πίστη είναι καρπός της χάριτος του Θεού κι όχι κατόρθωμα του νου.
- Δεν έχουμε ανάγκη τόσο από λογικά επιχειρήματα, όσο να καθαριστεί η καρδιά μας από τα πάθη και να μπολιαστούμε διά της προσευχής και των μυστηρίων της Εκκλησίας στον Χριστό.
- Η αμαρτία μας είναι η φιλαυτία, ο χωρισμός, το κομμάτιασμα, η έχθρα.
- Ο Χριστός δεν είναι ηθικός δάσκαλος. Είναι η φανέρωση ενός άλλου τρόπου ύπαρξης, που δεν γίνεται χωρίς προσευχή, αγώνα και πίστη.

### **13-05-2008 Η πίστη και η ταπεινοφροσύνη**

- Ο φόβος ξεπερνιέται με τη δύναμη της αγάπης προς τον Κύριο, η οποία ενεργοποιεί την ανδρεία.
- Στα πνευματικά δεν υπάρχει ισχυρό και ασθενές φύλο. Υπάρχει η διάθεση της ψυχής.

- Αυτός που υπερβαίνει τα όρια της λογικής, έχοντας λόγο γι' αυτό, είναι ο ανδρείος. Αντίθετα, αυτός που ανατρέπει τη λογική δίχως λόγο είναι ο παράλογος-τρελός.
- Η αρχή της πνευματικής ζωής είναι η αναζήτηση του ανέφικτου.
- Το να επιδιώκουμε την εξασφάλιση σε ό,τι κάνουμε μας εμποδίζει από την εμπειρία της ζωής.
- Η σχέση με τον Χριστό προϋποθέτει ανδρείο φρόνημα.
- Το πιο ανδρείο πράγμα είναι να προσβάλλουμε τα μέτρα της λογικής μας εξαιτίας του πόθου μας για την αλήθεια.
- Έρωτας είναι αυτό που σε βγάζει από τη στάση σου (τον εαυτό σου) και σε κινεί προς το πρόσωπο για το οποίο θυσιάζεις.
- Αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία σε μια γυναίκα είναι το ανδρείο φρόνημα.
- Για να είναι μια γυναίκα ανδρεία, οφείλει να ανατρέψει τη μιζέρια της (π.χ. τις ζήλειες και την ανάγκη να την προσέχουν-θαυμάζουν) και να αναζητήσει τη ζωή με το να επιθυμεί να γίνει θεοτόκος.
- Όσο υπάρχουν ανδρείες γυναίκες, ο κόσμος θα έχει ελπίδα.
- Αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία σε έναν άνδρα είναι το να έχει λόγο ζωής.
- Η σύνεση προσλαμβάνει το όλον και ορίζει-χαρακτηρίζει το ωραίο.
- Ο ένας να μη ζητά τη δυνατότητα ζωής από τον άλλον, αλλά να βρει τη ζωή από την πηγή της, δηλαδή τον Χριστό. Τότε είναι αυτάρκης, δυνατός, ωραίος και ανδρείος. Τότε έχει κατεύθυνση ζωής και τότε ξέρει να ζει και να εμπνέει τον άλλον.
- Εξαιτίας της άνεσης από την οποία χαρακτηρίζεται η εποχή μας, η ανδρεία δεν τιμάται σήμερα.
- Όταν λέμε έχουμε φίλους, λέμε σαχλαμάρες. Είναι ζητούμενο να βρούμε έναν άνθρωπο που να έχουμε καθαρή σχέση μαζί του, δηλαδή που να είμαστε αληθινοί μεταξύ μας. Αν αυτό συμβεί, τότε σωζόμαστε. Για να έχω όμως μια τέτοια σχέση, οφείλω να έχω κι εγώ την αλήθεια μου. Είναι αλήθεια αυτό που ζω;
- Στρέφομαι στον Θεό, όχι για να μου λυθούν τα προβλήματα, αλλά για να μου διαγνωσθούν τα προβλήματα. Για να μου πει και να καταλάβω Ποιος είναι και ποιος είμαι. Αυτό είναι μία πορεία ζωής, που σε άλλον γίνεται με άλματα και σε άλλον με το σταγονόμετρο. Σε κάθε περίπτωση όμως είναι απαραίτητο να πάρουμε στα σοβαρά τον εαυτό μας.
- Για να πάμε στην εξομολόγηση, χρειάζεται να έχουμε πόθο γι' αυτό που πρόκειται να κάνουμε, αλλιώς χάνεται η χάρη του Θεού. Όταν κάποιος πάει στην εξομολόγηση νωρίτερα από την ώρα του, π.χ. επειδή πιέσθηκε, προσβάλλεται η εμπειρία του μυστηρίου κι έχει κακή μνήμη για το μυστήριο.
- Στην αναζήτηση των ουσσιωδέστερων γεγονότων της ζωής, όταν ένας άνθρωπος γίνεται συμμετοχος του δικού μου πόνου κι εγώ γίνομαι συμμετοχος του δικού του πόνου, αυτό

καλείται σχέση-έρωτας-κοινωνία. Σε αυτή τη βάση, έναν μόνο άνθρωπο να βρούμε στη ζωή μας, δεν έχουμε μοναξιά.

- Αν θέλουμε να βρούμε τη ζωή, ας κρατήσουμε μέσα μας την πίστη και την ταπείνωση. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Έξυπνος άνθρωπος δεν είναι αυτός που "στροφάρει", αλλά ο ξύπνιος, δηλαδή αυτός που ξύπνησε από ύπνο.
- Σοφία είναι η απλότητα της αναζήτησης της αλήθειας. Αυτή ακολουθείται από την πίστη.
- Η λεπτολογία και η αντιλογία φέρνουν την οίηση. Αυτή ακολουθείται από την απομάκρυνση από τον Θεό.
- Να προσεγγίζουμε τον Θεό με νηπιακό φρόνημα.
- Η πίστη είναι δώρο του Θεού, δεν είναι κατάκτησή μας. Να μην επαιρόμαστε για την πίστη μας, γιατί θα τη χάσουμε.
- Πιστός είναι αυτός που θέλει να πιστέψει, ανεξάρτητα αν έχει αμφιβολίες ή δεν έχει. Αυτός που θέλει τον Χριστό, ανεξάρτητα αν Τον έχει ή δεν Τον έχει.
- Ο Θεός είναι τόσο ευγενικός, που δεν έρχεται ποτέ με τη βία.
- Ο Θεός με όλα ασχολείται, αλλά μας σέβεται, μας θέλει υπεύθυνους και δεν θέλει να ανακατεύεται διαρκώς στα πόδια μας καταργώντας μας.
- Πνευματική γνώση είναι η εμπειρία της σχέσης με τον Θεό.
- Η ψυχική γνώση συμπεριλαμβάνει μόνο ό,τι είναι μέσα στο πλήθος των λογισμών.
- Όσο φοβόμαστε να ρισκάρουμε και να χάσουμε, δεν μπορούμε ούτε να ζήσουμε.
- Για να βρει ο άνθρωπος τον Χριστό, χρειάζεται να συντριβεί. Ο πνευματικός απλά διακονεί αυτή την απόφαση του ανθρώπου και βάζει τη σφραγίδα της γνησιότητας της μετάνοιάς του.
- Άλλη γνώση δίνουν οι λογισμοί μας κι άλλη γνώση δίνει η χάρη του Θεού. Οι λογισμοί μας δίνουν τη γνώση που εμείς είμαστε ικανοί να δημιουργήσουμε και να κατανοήσουμε. Η χάρη του Θεού δίνει τη γνώση που μας ξεπερνάει.
- Αν ο άνθρωπος δεν έχει συντριβή ή διάθεση μετάνοιας, δεν θα τον βοηθήσουν τα κηρύγματα.
- Ο τρόπος της κάθαρσης από τα πάθη είναι η μετάνοια.
- Για να είναι καθαρή η καρδιά μας χρειάζεται να έχουμε πίστη και ησυχία από τους πολλούς ανθρώπους.
- Όταν εξασφαλίσουμε την καθαρότητα της καρδιάς και όταν λησμονήσουμε τη γνώση του κόσμου, ώστε να μην την αισθανόμαστε, τότε θα βρεθεί μπροστά μας, και χωρίς να την αναζητήσουμε, η πνευματική γνώση.
- Σε μια συζήτηση, όταν κάποιος έχει αντίρρηση που στηρίζεται όχι σε μια τίμια διάθεση για αναζήτηση της αλήθειας, αλλά στην ψυχολογική γνώση, την οποία θέλει να ισχυροποιήσει για να προστατεύσει το εγώ του, η σοβαρή κουβέντα μαζί του δεν έχει κανένα νόημα και

πρέπει να τη σταματήσουμε επείγοντως.

- Στην προσευχή ούτε οι ευσεβείς λογισμοί είναι καλοί, γιατί τις περισσότερες φορές νομίζουμε ότι είναι μηνύματα-φωτισμός του Θεού, ενώ στην ουσία είναι δικοί μας λογισμοί ή προέρχονται από τον αντικείμενο, που θέλει να μας αποπροσανατολίσει.
- Τους λογισμούς την ώρα της προσευχής να τους περιφρονούμε.
- Όπως το σώμα ακολουθείται από τη σκιά, έτσι και η ταπεινοφροσύνη ακολουθείται από το έλεος του Θεού.
- Ταπεινόφρων είναι αυτός που αρνείται τη γνώση και την πρόνοια τη δική του για τη γνώση και την πρόνοια του Θεού και αυτός που γνωρίζει τα όρια των ψυχικών του λειτουργιών.
- Όταν η θεία χάρη στερεώσει το φρόνημα του ανθρώπου, τότε ο άνθρωπος αρχίζει λίγο-λίγο να εισέρχεται στους πειρασμούς (επιτρέπει ο Θεός κατάλληλους), για να δοκιμαστεί η ελευθερία του και για να ενηλικιωθεί. Σε αυτούς τους πειρασμούς τον πλησιάζει αισθητά η χάρη του Θεού, ώστε ο άνθρωπος να αναθαρρήσει, μέχρι με τη βαθμιαία εκγύμνασή του να αποκτήσει τη σοφία και να περιφρονεί τους πειρασμούς.
- Οι πειρασμοί που έχουμε χωρίς να μας πλησιάζει η χάρη του Θεού είναι οι πειρασμοί που εμείς δημιουργήσαμε.
- Οι πειρασμοί μάς βοηθούν να αφομοιώσουμε τη χάρη που μας δόθηκε και να αποκτήσουμε συνείδηση πνευματική.
- Όταν αρχίζει στον άνθρωπο η οίηση, τότε η χάρη επιτρέπει την ισχυροποίηση των πειρασμών, μέχρι ο άνθρωπος να μάθει την ασθένειά του και να αφοσιωθεί στον Θεό με ταπείνωση.
- Θέλουμε να γλυτώσουμε από τον πειρασμό και την αμαρτία; Να σκύψουμε το κεφάλι.
- Ο ταπεινός άνθρωπος δεν φοβάται να εκτεθεί. Δεν χρειάζεται να προστατέψει καμιά εικόνα του εαυτού του.
- Αν βρισκόμαστε σε ανάπαυση και άνεση, δεν πρόκειται να μάθουμε τη θεϊκή δύναμη.
- Εκεί που ο Θεός δείχνει τη δύναμή Του αισθητά είναι ο χώρος της ησυχίας.
- Χρειάζεται να κάνουμε κάποια ετοιμασία, για να συναντήσουμε τον Θεό. Να έχουμε και να χρησιμοποιούμε έναν χώρο ησυχίας, που ο καθένας μας μπορεί να δημιουργήσει στο σπίτι που διαμένει. Να είμαστε ήσυχοι, ήρεμοι, ξεκούραστοι, με καθαρό νου και καθαρές αισθήσεις.
- Το πιο θαρραλέο πράγμα που μπορούμε να κάνουμε είναι να απαγκιστρωθούμε από τους πόθους και τις ελπίδες της εδώ ζωής μας.

#### **20-05-2008 Η πνευματική άσκηση και οι σχέσεις με τους άλλους**

- Η σωματική ασθένεια του ανθρώπου μπορεί να οφείλεται στην αμαρτία-αστοχία.
- Ο λάθος προσανατολισμός μας στη ζωή έχει ως σύμπτωμα τη διατάραξη της πνευματικής,

ψυχικής και σωματικής ισορροπίας μας.

- Η διαπροσωπική δυσκολία είναι κι αυτή ένα σύμπτωμα της αμαρτίας.
- Η αμαρτία δεν είναι η άρνηση-παράβαση κάποιων εντολών, αλλά η απομάκρυνση από την πηγή της ζωής, δηλαδή τον Θεό.
- Τα συμπτώματα της αμαρτίας είναι ευεργετικά, γιατί, αν θέλουμε κι αν έχουμε τη διάθεση, θα μας παραπέμψουν στη ρίζα του προβλήματος.
- Η θεραπεία της αμαρτίας δεν είναι η αντιμετώπιση του συμπτώματος, αλλά η αποκάλυψη-θεραπεία της αιτίας της.
- Για να αναπαυθούμε από τα πάθη μας, οφείλουμε να καλλιεργήσουμε τις αντίστοιχες αρετές.
- Συνήθως η αιτία της εγκατάλειψής μας από τους άλλους βρίσκεται σε μας.
- Να μην αποδίδουμε στους άλλους την κακή μας κατάσταση. Δεν μας φταίνει οι άλλοι. Τρωγόμαστε με τα ρούχα μας, γιατί δεν έχουμε χαρά μέσα μας. Η καρδιά μας είναι ευπρόσβλητη-ευάλωτη.
- Ο Θεός δεν τιμωρεί. Μόνοι μας, με τη ζωή που κάνουμε, δημιουργούμε την κακή μας κατάσταση.
- Ο Θεός είναι η ζωή που φέρνει την ανάπαυσή μας. Κι όταν είμαστε αναπαυμένοι, μπορούμε να κάνουμε τις ορθότερες επιλογές.
- Η ανισορροπία κάποιου ανθρώπου βγαίνει και στο περιβάλλον του. Υπάρχει δηλαδή και η ψυχική μόλυνση του περιβάλλοντος, η οποία ταρασσει την καρδιά μας και είναι δυνατόν να προσβάλει και το σώμα μας.
- Το ψυχικό περιβάλλον, υγιές ή μολυσμένο, επιδρά επάνω μας.
- Ο Χριστός και η Εκκλησία μάς προτείνουν έναν τρόπο ζωής που φέρνει ισορροπία και ανάπαυση στον άνθρωπο. Αυτός ο τρόπος ζωής είναι της μετάνοιας και της ταπείνωσης.
- Η στάση της ζωής μας είναι αυτή που καθορίζει την ισορροπία μας και την υγεία μας.
- Αν εξακολουθήσουμε να πιστεύουμε πως για ό,τι κακό μάς συμβαίνει φταίνει οι άλλοι, δεν πρόκειται να ξεπεράσουμε τη βρεφική μας ηλικία, δεν πρόκειται να ωριμάσουμε.
- Είναι υποκρισία να ζητώ το θέλημα του Θεού στα λόγια, όταν η ζωή μου είναι τελείως ξένη από τον Θεό.
- Μέλημα του Θεού είναι η διαμόρφωση κριτηρίων ζωής στον άνθρωπο.
- Στο θέμα του έρωτα οφείλουμε να ανεβάσουμε το κατώτερο πεδίο του ενστίκτου στο ανώτερο πεδίο της στάσης ζωής (του λόγου ζωής). Αν αυτό δεν το κάνουμε και αρκεστούμε στο κατώτερο πεδίο, θα είμαστε άνθρωποι πολύ φτωχοί και ανώριμοι.
- Όσο ζωντανεύει η σχέση του ανθρώπου με τον Θεό, διαμορφώνεται μέσα του ένα άλλο ήθος σε όλα.
- Η παρθενία δεν είναι μια αρνητική κατάσταση. Αυτός που αληθινά παρθενεύει, που έχει δηλαδή πληρότητα μέσα του, είναι αυτός που μπορεί αληθινά και να ερωτεύεται. Όσο την

παρθενία τη ζούμε ως μια αρνητική κατάσταση, δυναμώνει μέσα μας η έννοια της λαγνείας και από αυτή στιγματίζεται το κριτήριο της ερωτικής μας αναφοράς και όχι από τη γνώση του προσώπου.

- Το είδος των επιλογών μας είναι ανάλογο με την εξέλιξη (το όνομα) του προσώπου μας. Πες μου τι επέλεξες, να σου πω ποιος είσαι.
- Στη ζωή μας, αυτό που δίνουμε, αυτό παίρνουμε.
- Όταν κάνουμε μια επιλογή, είναι ψέμα να λέμε "έτσι μου ήρθε και την έκανα". Να λέμε "έκανα αυτή την επιλογή, γιατί έτσι ήθελα, γιατί τέτοια κριτήρια είχα, έστω κι αν δεν τα είχα συνειδητοποιημένα".
- Η προοπτική του έρωτα είναι η αγάπη. Αν στον έρωτα δεν υπάρχει αυτή η προοπτική, ο άνθρωπος ζει ένα άγχος, μια ανασφάλεια ("θα αρέσω;") και η απομυθοποίηση της φαντασίωσής του καταλήγει σε άσχημες καταστάσεις (απάτη, μοιχεία κ.ά.).
- Η κατ' επίγνωση εγκράτεια μας παιδαγωγεί-καλλιεργεί και έτσι γινόμαστε πιο δεκτικοί της χάριτος του Θεού, των δωρεών του Θεού, της γνώσης του Θεού.
- Ο άνθρωπος ο αφημένος στην άνεση και στις απολαύσεις, δηλαδή ο εμπαθής άνθρωπος, χάνει τη διάκριση, "χοντραίνει" ο νους του. Αντιλαμβάνεται τον άλλον όχι ως αυτό που είναι, αλλά ως αυτό που φαντάζεται ότι είναι. Αντίθετα, ο προσευχόμενος-εγκρατής άνθρωπος έχει διάκριση και λεπτότητα και μπορεί να καταλάβει τον άλλον και να έχει σχέση μαζί του.
- Άνθρωπος που δεν έχει πραγματική σχέση δεν μπορεί να είναι υγιής σωματικά.
- Λεπτότητα-ευαισθησία έχει ο άνθρωπος που ασχολείται με τον εαυτό του, ελέγχει τη φιλαυτία του, αναζητεί την αλήθεια και τα όμορφα της ζωής στο πρόσωπο του Χριστού, χαίρεται και με τα ελάχιστα, μεταδίδει χαρά, καταλαβαίνει τον άλλον και μπορεί να συνδεθεί μαζί του.
- Ζω ασκητικά σημαίνει σηκώνω τον σταυρό του κενού μου και ζητώ πληρότητα. Αρνούμαι τα θέλω μου για τα θέλω του άλλου. Αυτοπεριορίζομαι, για να έχει χώρο να ανασάνει κι ο άλλος.
- Να αγαπήσουμε τους αμαρτωλούς και να μην τους καταφρονήσουμε για τα ελαττώματά τους.
- Να ευεργετούμε όλους τους ανθρώπους, γιατί είμαστε της ίδιας φύσης.
- Να μιμούμαστε τους γιατρούς, που θεραπεύουν τα θερμότερα πάθη με τα ψυχρότερα φάρμακα και τα ψυχρότερα πάθη με τα θερμότερα φάρμακα.
- Όταν συναντήσουμε τον πλησίον μας, να τον τιμήσουμε πάνω από τα μέτρα του και να τον επαινέσουμε για αρετές που δεν έχει. Και όταν χωρισθούμε από αυτόν, να λέμε ό,τι αγαθό και τίμιο υπάρχει. Με αυτόν τον τρόπο προσελκύουμε τον πλησίον μας στο αγαθό και του σπέρνουμε σπέρματα αρετής. Κι αν αυτός έχει κάποια ελαττώματα, τιμώμενος από μας δέχεται εύκολα τη θεραπεία από μας.
- Ο άνθρωπος που έχει μέσα του ησυχία και καθαρή προσευχή λειτουργεί με άνεση, με

φυσικότητα, με απλότητα, με ευγένεια, με αγάπη.

- Να μην παροξύνουμε τον άλλον.
- Ούτε να ζηλεύουμε τον άλλον ούτε να τον προκαλούμε να ζηλεύει εμάς.
- Αν θέλουμε να επαναφέρουμε κάποιον στην αλήθεια, να λυπηθούμε γι' αυτόν και να του πούμε με δάκρυα και αγάπη έναν λόγο ή δύο, χωρίς να εξοργισθούμε εναντίον του.
- Η αγάπη δεν θυμώνει, δεν παροξύνεται, δεν μέμφεται κάποιον με εμπάθεια.

### **27-05-2008 Η φιλαυτία, η εγωκεντρικότητα και η άσκηση**

- Στη συνάντηση-συνομιλία Του με τον άνθρωπο (όπως π.χ. με τη Σαμαρείτιδα) ο Κύριος υπερβαίνει την ηθική, όχι γιατί είναι ανήθικος, αλλά γιατί ενδιαφέρεται να θεραπεύσει τον άνθρωπο.
- Οφείλουμε να απεγκλωβιστούμε από την αυτοδικαιωτική διαδικασία και να εμπνευσθούμε από τη χάρη του Θεού και τη βεβαιότητα ότι ο Χριστός είναι η σωτηρία μας.
- Τα έργα μας δεν είναι η προϋπόθεση της σωτηρίας μας. Τα έργα μας είναι ο καρπός της σωτηρίας μας.
- Αν κέντρο της ζωής μας είναι ο άνθρωπος, τότε βάζουμε όρια στις δυνατότητες του ανθρώπου. Αν όμως κέντρο της ζωής μας είναι ο Θεάνθρωπος, τότε γνωρίζουμε ότι οι δυνατότητες του ανθρώπου είναι απεριόριστες και ότι οποιαδήποτε πνευματική νόσος μπορεί να θεραπευτεί, αρκεί να το θελήσουμε.
- Σωζόμαστε, εφόσον μετέχουμε στην αγάπη του Θεού. Δεν σωζόμαστε, εφόσον λέμε ότι ο Θεός είναι αγάπη, για να μπορούμε ελεύθερα να υπηρετούμε τα πάθη μας. Αυτό ακυρώνει τη δυνατότητα να κοινωνούμε της αγάπης του Θεού.
- Δεν δικαιολογείται κανένας άνθρωπος να απελπίζεται και δεν δικαιολογείται κανένας άνθρωπος να κατακρίνει.
- Η μετάνοια είναι η καταδίκη του εαυτού μας με ελπίδες.
- Η αμαρτία μας είναι ο εγωκεντρισμός μας. Θέλουμε όλοι να ασχολούνται μαζί μας και να μας υπηρετούν δουλικά. Αυτό γεννά όλες τις άλλες αμαρτίες, που στην πραγματικότητα είναι τα συμπτώματα της προηγούμενης.
- Όταν μπω στη διαδικασία να βγω από το θέλω μου για χάρη του άλλου, τότε είναι δυνατόν να έχω σχέση.
- Ο διάβολος δεν ενδιαφέρεται τόσο να μας ρίξει στην αμαρτία, όσο να μας ρίξει στην απόγνωση. Η επιτυχία του διαβόλου είναι όταν μετά την αμαρτία αναπτυχθεί μέσα μας ο λογισμός της απόγνωσης.
- Η ιδέα ότι δεν έχουμε τίποτε καλό μέσα μας και ότι δεν έχουμε διόρθωση είναι ιδέα δαιμονικότητα.
- Να μην ξεχωρίζουμε τους ανθρώπους.
- Να μην προβάλλουμε στους ανθρώπους το αρνητικό. Το αρνητικό μόνο ο διάβολος το

προβάλλει. Να είναι για μας όλοι οι άνθρωποι ίσοι στο αγαθό. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορούσαμε να ελκύσουμε και τους αναξίους στο αγαθό.

- Το να βλέπουμε και να προβάλλουμε το στραβό που έχει ο άλλος άνθρωπος είναι εύκολο και βολικό, αλλά όχι θεραπευτικό.
- Η μύγα πηγαίνει στην ακαθαρσία, ενώ η μέλισσα πηγαίνει στα θρεπτικά συστατικά. Να μην είμαστε σαν τις μύγες, αλλά σαν τις μέλισσες.
- Άνθρωπος του Θεού είναι αυτός που δίνει ελπίδες και στον εαυτό του και στον άλλον. Αντίθετα, άνθρωπος που βλέπει πρώτα το αρνητικό στον άλλον και που μένει σε αυτό δεν είναι καλά ο ίδιος. Είναι αιχμάλωτος στο πνεύμα της απόγνωσης, δηλαδή στο πνεύμα του διαβόλου.
- Δεν θα θεραπευτούμε, αν μας πουν πόσο στραβοί είμαστε, αλλά αν μας αποκαλύψουν τι δυνατότητες έχουμε.
- Αρχοντιά είναι να κάνεις τον άλλον να αισθάνεται άρχοντας. Να κάνεις τον άλλον να αισθάνεται ότι του είσαι υποχρεωμένος.
- Πιο ταπεινό είναι να λαμβάνουμε τα δώρα που μας προσφέρουν παρά να τα αρνούμαστε. Δεν εννοείται βέβαια να είμαστε συμφεροντολόγοι και φιλάργυροι.
- Οι ανθρώπινες απολαύσεις-αμαρτίες ξοδεύονται. Η χάρη του Θεού δεν ξοδεύεται.
- Στην Εκκλησία μπαίνεις λύκος και βγαίνεις περιστέρι. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Μια μεγάλη αμαρτία μπορεί να είναι προτιμότερη από πολλές μικρές, που τις τακτοποιούμε μέσα στη συνείδησή μας, με αποτέλεσμα να μην έχουμε ζωντάνια στην προσευχή.
- Για να περάσουμε στα πνευματικά, οφείλουμε να ξεκινήσουμε από τα σωματικά, δηλαδή να κοπιάσουμε, να ασκηθούμε σωματικά. Η σωματική άσκηση ταπεινώνει και το πνεύμα, ο άνθρωπος ενεργοποιείται και η χάρη του Θεού αρχίζει να του ανοίγει άλλους ορίζοντες. Αντίθετα, η άνεση κάνει το πνεύμα μας μαλθακό-πλαδαρό.
- Το πιο βλακώδες είναι να αισθάνεται κάποιος ότι η ζωή του είναι ανόητη και να μην κάνει τίποτα.
- Αν πριν από την προσευχή κάνουμε μερικές μετάνοιες, αυτό μας ξεμπλοκάρει και μας ενεργοποιεί. Αν αφήσουμε τις μετάνοιες για μετά την προσευχή, μπορεί να μη γίνει ούτε η προσευχή ούτε οι μετάνοιες.
- Ο έρωτας χρειάζεται κόπο για να γίνει αγάπη.
- Όταν ο άνθρωπος ασκεί τον εαυτό του σε πράξεις αγάπης που του κοστίζουν, εθίζεται στο να μαθαίνει, έστω και με αυτόν τον τρόπο, ότι δεν είναι το κέντρο του κόσμου ο ίδιος και σιγά-σιγά ο Θεός αρχίζει να του δίνει τη χάρη Του.
- Είναι πάρα πολύ καλό ο άνθρωπος να εργάζεται, γιατί μαθαίνει σε ένα πρόγραμμα, σε μια πειθαρχία.
- Αν πλησιάσουμε τον άλλον με προσευχή, με έπαινο, με τιμή, με αναγνώριση των θετικών

που έχει, χωρίς να του κάνουμε τον δάσκαλο ή τον θεραπευτή, και αν με ταπεινό τρόπο του πούμε τον λογισμό μας, τότε μπορεί να υπάρξει αλλοίωση σε αυτόν τον άνθρωπο.

- Οι εργάτες του μοναστηριού στο οποίο ήταν ο άγιος Σιλουανός του έκαναν μεγάλη υπακοή, γιατί ο άγιος Σιλουανός γι' αυτούς προσευχόταν, έβαζε καλό λογισμό και έκλαιγε.
- Τον Κύριο Τον ενδιαφέρει όχι αυτό που είμαστε, αλλά αυτό που μπορούμε να γίνουμε.
- Αυτό που μπορεί να αλλοιώσει τους άλλους είναι η ζωή μας, όχι οι θεωρίες μας.
- Το να συγχωρούμε τους οφειλότες μας φέρνει στον νου μας γαλήνη.
- Ελεύθερος από τα πράγματα είναι αυτός που είναι ελεύθερος από τη δικαιοσύνη. Αν ο ελεήμων δεν υπερβεί τα δικαιώματά του, δεν είναι ελεήμων. Ελεήμων είναι αυτός που υπομένει με χαρά την αδικία από τους άλλους και τους ελεεί. Όταν νικήσει τη δικαιοσύνη του με την ελεημοσύνη, τότε στεφανώνεται με τους στεφάνους των τελείων κατά το Ευαγγέλιο.
- Ελεήμων είναι και αυτός που, όταν ακούει ή όταν βλέπει κάτι που λυπεί τον αδελφό του, θλίβεται κι αυτός.
- Ο άνθρωπος που τρώγεται με τους λογισμούς (ότι αδικήθηκε, ότι πρέπει να ανταποδώσει, ότι πρέπει να διεκδικήσει) αρρωσταίνει. Ο άνθρωπος όμως που μέσα από τη συνειδητοποίηση της ζωής και μέσα από την προσευχή μειώνει την ένταση, τη δραστηριότητα, το άγχος και λειτουργεί κατ' οικονομία, αρχίζει να θεραπεύεται και σωματικά. Εκτός αν ο Θεός θέλει-επιτρέπει κάτι άλλο.

### **03-06-2008 Η Εκκλησία, η ενότητα και η χάρη του Αγίου Πνεύματος**

- Η Πεντηκοστή είναι η γενέθλια ημέρα της Εκκλησίας.
- Η εμπειρία του πένθους-χωρισμού λειτουργεί θεραπευτικά στον άνθρωπο, γιατί τον μαλακώνει, ενεργοποιεί τον εσωτερικό του κόσμο και αναπτύσσει τη γνωστική του ικανότητα, για να μπορεί ο άνθρωπος να γεύεται τα δώρα που χαρίζει ο Θεός.
- Όταν ο Θεός δεν μας δίνει δώρα, ο λόγος δεν είναι ότι δεν θέλει, αλλά ότι εμείς δεν είμαστε έτοιμοι για να τα λάβουμε.
- Το Άγιο Πνεύμα λέγεται Παράκλητος, γιατί μας δίνει την παρηγοριά της παρουσίας του Θεού.
- Χωρίς την ενότητα δεν υπάρχει Εκκλησία. Η ενότητα όμως δεν είναι υπόθεση μόνο ανθρώπινης προσπάθειας. Δεν είναι κάτι που οι άνθρωποι κατακτούν. Πάνω από όλα η ενότητα είναι δώρο του Αγίου Πνεύματος.
- Έχοντας την ενότητα του Αγίου Πνεύματος οι άνθρωποι μιλούν την ίδια "γλώσσα", έχουν το ίδιο πνεύμα, τον ίδιο λόγο. Και αυτά δεν είναι των ανθρώπων, αλλά του Αγίου Πνεύματος.
- Η έλλειψη της πνευματικής επίγνωσης οφείλεται στην απουσία της μετάνοιας.
- Με τη Θεία Μετάληψη, στον βαθμό που συνειδητοποιούμε αυτό το γεγονός, αισθανόμαστε ότι είμαστε σύσσωμοι και σύναιμοι με τον Χριστό αλλά και με τον κάθε αδελφό. Αισθανόμαστε ότι είμαστε πολίτες της ίδιας χώρας, της Βασιλείας των Ουρανών.

- Ο άνθρωπος που έχει το ήθος της ενότητας είναι ήδη στη Βασιλεία των Ουρανών.
- Όταν υψώνεις επιχειρήματα, δεν είσαι του Πνεύματος του Θεού. Τα επιχειρήματα έρχονται να υπερασπίσουν τον εαυτό μας, δηλαδή να ισχυροποιήσουν τον χωρισμό μας από τον άλλον. Έτσι μας απομακρύνουν από τη χάρη του Θεού.
- Η Εκκλησία οφείλει να είναι ευχαριστιοκεντρική, δηλαδή να έχει ως κέντρο της τη Θεία Ευχαριστία. Εάν όλοι ήμασταν στραμμένοι στη Θεία Ευχαριστία, τότε θα είχαμε την ενότητά μας.
- Εάν η Εκκλησία έχει ως κέντρο της κάποιον πνευματικό και όχι τη Θεία Ευχαριστία, αυτό λειτουργεί εις βάρος της ενότητας της Εκκλησίας και υπέρ του χωρισμού της, όπως δυστυχώς συμβαίνει σε όλες τις οργανώσεις της.
- Δεν είμαστε στραμμένοι στο Σώμα και το Αίμα του Χριστού και στα μυστήρια της Εκκλησίας, αλλά στη γνώμη του πνευματικού και τη γνώμη των ανθρώπων. Έτσι, υποβαθμίζουμε την Εκκλησία από σώμα του Χριστού σε ίδρυμα και από πνευματικό γεγονός σε ψυχολογικό γεγονός.
- Ο άνθρωπος του Θεού συνεχώς ανανεώνεται. Δεν επαναλαμβάνεται και δεν παλιώνει.
- Η Εκκλησία παραλαμβάνει παράλογους ανθρώπους και τους μεταμορφώνει-σώζει. Αυτό βέβαια δεν γίνεται στον άνθρωπο καταναγκαστικά, αλλά μόνο εφόσον ο άνθρωπος έρχεται συνειδητά στην Εκκλησία και ποθεί αυτό που δίνει η Εκκλησία.
- Το ήθος του Θεού είναι η προσφορά. Η πλεονεξία είναι άρνηση-απόρριψη του ήθους του Θεού και του ίδιου του Θεού.
- Στην Εκκλησία, μέσω της ενσωμάτωσής μας στο σώμα του Χριστού, καλούμαστε να κάνουμε τη ζωή μας ζωή όλων και τη ζωή του καθενός άλλου ζωή δική μας.
- Η μεγαλύτερη προσβολή της Εκκλησίας είναι ο ατομικός τρόπος ζωής.
- Ανοιχτός άνθρωπος είναι ο ταπεινός άνθρωπος. Αυτός που αμφισβητεί και τη λογική του και τα συναισθήματά του και ζητά τον φωτισμό από τον Θεό.
- Στην αληθινή Εκκλησία υπάρχει ισοτιμία. Ένας χορός εκτελείται από όλους και η γη μιμείται τον Ουρανό. Αν αυτό δεν το ζούμε, σημαίνει ότι δεν ζούμε εκκλησιαστικά, παρόλο που είμαστε μέλη της Εκκλησίας.
- Η Εκκλησία είναι εμπειρία θανάτου. Μόνο μπροστά στον θάνατο είμαστε όλοι ίσοι.
- Σύμφωνα με την Αγία Γραφή, δούλος είναι μόνο εκείνος που είναι υποδουλωμένος στην αμαρτία, δηλαδή εκείνος που κάνει την αμαρτία και δεν μετανοεί.
- Να μη νοιαζόμαστε για τη γνώμη που έχουν οι άλλοι για μας. Αυτό είναι ελευθερία και οικονομία ενέργειας για την προσευχή.
- Η Εκκλησία διδάσκει την οικουμένη να έχει εγκαρτέρηση, να εγκρατεύεται, να υποφέρει τους πειρασμούς, να έχει υπομονή, να περιφρονεί τα εγκόσμια, να θεωρεί τον κοσμικό πλούτο ως κάτι το μηδαμινό.
- Αυτός που αποφεύγει το ιατρείο της Εκκλησίας, κι αν ακόμη νομίζει ότι είναι υγιής, πολύ

γρήγορα θα ασθενήσει πνευματικά. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Η Εκκλησία εξαγνίζει τον άνθρωπο και του αποκαθιστά την ισορροπία.
- Τίποτα δεν μπορεί να κάνει τόσο χαρούμενη και πλήρη τη ζωή μας, όσο η Εκκλησία.
- Το να λέμε ότι τίποτε καλό δεν βρήκαμε στην Εκκλησία, ακόμη κι αν είναι αλήθεια, είναι εγωιστικό, γιατί βολεύει την αυτολύπηση και την αυτοδικαίωσή μας.
- Αυτό που ορίζει και βεβαιώνει ότι κάποιο χάρισμά μας είναι του Θεού είναι το αν συγχωρούμε τους εχθρούς μας.
- Η Θεία Λειτουργία είναι αναφορά στον Πατέρα.
- Κατά τον τύπο της Αγίας Τριάδας, τρία πράγματα να δουλεύουμε στη ζωή μας: την προσευχή, την ταπείνωση και την ενότητα.

### **07-10-2008 Η κενοδοξία**

- Η έλλειψή μας είναι αυτή που μας οδηγεί στην ανάγκη για προβολή της καλής μας εικόνας.
- Το ένα πάθος γεννά κάποιο άλλο πάθος και όλα τα πάθη συμπλέκονται μεταξύ τους.
- Η αμαρτία μας βασίζεται στην κενοδοξία, δηλαδή στην αγωνία μας να αρέσουμε στους ανθρώπους και να αναγνωριζόμαστε από αυτούς. Σε αυτή την αγωνία μας εκθέτουμε την καρδιά μας, που άλλη ανάγκη έχει. Εξαντλούμαστε στο ψεύτικο-εικονικό και απομακρυνόμαστε από το αληθινό-πνευματικό.
- Η σύγχρονη μορφή ειδωλολατρίας είναι η κενοδοξία. Με την κενοδοξία λατρεύουμε τον εαυτό μας ως είδωλο.
- Η ανάγκη μας να αποδείξουμε ότι κάτι είμαστε είναι η ανάγκη μας να δοξαστούμε.
- Οδηγημένοι από την κενοδοξία χτίζουμε κάτι που δεν έχει σχέση με την κλίση μας. Αυτό φέρνει συγκρούσεις και ψυχολογικά προβλήματα.
- Όταν έχω μεγαλώσει με τη λογική ότι όλα κατακτώνται και επιτυγχάνονται, μου δημιουργείται συνεχώς η ανάγκη να αποδείξω ότι κάτι είμαι, οπότε συνεχώς βάζω νέους στόχους και αγωνιώ να τους πετύχω. Έτσι χάνω την ελευθερία μου και τον απλούστατο δρόμο του "ήμαρτον".
- Η κενοδοξία γεννά τη φιλαργυρία και η φιλαργυρία γεννά τη φιλονικία.
- Η φιλονικία εμποδίζει τη ζωντανή προσευχή, δηλαδή την ανεπιτήδευτη προσευχή.
- Βασικό στοιχείο της κενοδοξίας είναι η πονηριά.
- Με την κενοδοξία αρνούμαστε την οδό της σωτηρίας και της αγάπης του Θεού.
- Η κενοδοξία γεννά την κατάκριση, την πορνεία και τους άτοπους λογισμούς.
- Ότι κοροϊδεύουμε θα το βρούμε μπροστά μας.
- Η ισχύς του χριστιανού είναι η συντριβή, είναι η επίγνωση των αμαρτιών του.
- Όταν γνωρίζουμε την πραγματικότητά μας, δηλαδή τα λάθη μας και τα πάθη μας, αυτό συντρίβει-καταργεί τα όπλα του διαβόλου.

- Την κενοδοξία την εξαφανίζει η κρυφή από τα βλέμματα των ανθρώπων πνευματική εργασία.
- Η υπερηφάνεια εξαφανίζεται, όταν ο άνθρωπος αποδίδει τα κατορθώματα της αρετής του αποκλειστικά και μόνο στον Θεό.
- Η αλήθεια δεν έχει ανάγκη από προστασία.
- Οι άνθρωποι δεν σώζονται από μας. Η αγάπη του Θεού τους σώζει.
- Την υπερηφάνεια και την καύχηση τις συνοδεύουν η περιφρόνηση προς τους άλλους και η μη απόδοση των κατορθωμάτων στον Θεό, με τη βοήθεια του οποίου αυτά επιτελέστηκαν.
- Κάποιος έχει απαλλαγεί από την υπερηφάνεια και την κενοδοξία, όταν φτάσει στο σημείο να μη μνησικακεί εναντίον εκείνου που τον κακολόγησε και εξακολουθεί να τον κακολογεί.
- Η συντριβή χωρίς αναφορά στον Θεό είναι μια κακομοίρική κατάσταση.
- Μετάνοια είναι η απόφασή μας να αποκαταστήσουμε τη σχέση μας με τον Θεό που έχουμε προσβάλει.
- Η αμαρτία δεν είναι παράβαση ενός νόμου, αλλά προσβολή μιας σχέσης.
- Επειδή ο άνθρωπος είναι εικόνα-κομμάτι του Θεού, η αμαρτία μας προσβάλλει εκτός από τον άνθρωπο και τον Θεό.
- Την κενοδοξία τη χτυπάμε, όταν δεν φαινόμαστε ούτε ως καλύτεροι ούτε ως χειρότεροι από τους άλλους.

#### **14-10-2008 Η κενοδοξία**

- Σε κάθε ανθρώπινο γεγονός αυτό που έχει σημασία είναι το κίνητρο, ο λόγος.
- Τη γενναιότητα του ανθρώπου στις δύσκολες καταστάσεις (στους πειρασμούς) τη φοβούνται πάρα πολύ οι δαίμονες.
- Για την αλλαγή μας σημασία δεν έχει μόνο η ποσότητα του χρόνου που διαθέτουμε αλλά και η ποιότητα της διάθεσής μας. Η ποσότητα του χρόνου δεν είναι αρκετή, για να μας εξασφαλίσει.
- Ο χρόνος της ζωής μας είναι πολύ μεγάλη ευλογία του Θεού στον άνθρωπο.
- Εκκλησία είναι η αγιοπνευματική κίνηση του ανθρώπου προς τον Θεό.
- Αυτό που έχουμε ανάγκη είναι να πιστέψουμε στον καλό εαυτό μας και να τον θέσουμε σε λειτουργία.
- Ο άνθρωπος που διψά για την αναγνώριση από τους άλλους είναι λειψός και κακομοίρης.
- Ο διάβολος φανερώνει τα λάθη μας και μας οδηγεί στην απογοήτευση. Ο Θεός φανερώνει τα λάθη μας, αλλά φανερώνει και το καλό και τις δυνατότητες που έχουμε, για να μπορέσουμε να προχωρήσουμε.
- Η ενόχληση-αδικία που αισθανόμαστε κάποιες φορές εξαιτίας των άλλων φανερώνει ότι έχουμε πρόβλημα. Τελικά οι άλλοι μάς κάνουν καλό, γιατί εξαιτίας τους φανερώνονται τα πάθη μας.

- Τίποτα δεν δικαιολογεί την απώλεια της ενότητας.
- Η σωστή τοποθέτησή μου απέναντι σε αυτόν που με ενοχλεί-αδικεί είναι να εξακολουθώ να τον θεωρώ μέλος του ίδιου σώματος, έστω και άρρωστο.
- Η ουσία της αμαρτίας ως συνέπεια είναι ο χωρισμός, είναι το κομμάτιασμα, είναι η απώλεια της ενότητας.
- Όταν αυτόν που με έχει αδικήσει τον αποβάλω από την καρδιά μου, τότε είμαι και αδικημένος και στην αμαρτία.
- Φεύγω από κάποιους ή γιατί δεν βρίσκω σε αυτούς αγαπητικό-ενισχυτικό περιβάλλον ή για να δείξω παιδαγωγικά σε αυτούς ότι δεν έχουν αγάπη.
- Να πιστεύουμε ότι ο κάθε άνθρωπος μπορεί να αλλάξει.
- Αυτός που δεν θίγεται είναι ελεύθερος. Και αυτό το νιώθει και το χαίρεται.
- Για να αγαπήσω τον άλλον, οφείλω πρώτα να αγαπήσω τον εαυτό μου. Αγαπώ τον εαυτό μου, όταν τον φροντίζω, δηλαδή όταν του δίνω αυτό που είναι τροφή πραγματική.
- Να μη ζητάμε από ταλαίπωρους ανθρώπους πράγματα που ζητούνται από αγιασμένους ανθρώπους.
- Να είμαστε ρεαλιστές. Να παραδεχτούμε ότι έχουμε κενοδοξία και όχι αγάπη.
- Αν δεν αναγνωρίσω ότι είμαι εικόνα Θεού, ότι είμαι πνοή Θεού κι ότι έχω αξία, δεν μπορώ να κάνω το ίδιο και στον άλλον.
- Στον βαθμό που τιμούμε και σεβόμαστε τον εαυτό μας, τιμούμε και σεβόμαστε και τον άλλον.
- Σε όλες τις μορφές και εκδηλώσεις του βίου μας υπάρχει η δυνατότητα της κενοδοξίας (π.χ. στο βάδισμα, στην ομιλία, στα ρούχα κ.ά.).
- Η κενοδοξία οδηγεί στη σύγκριση, στην αγωνία (μήπως και εκτεθούμε) και τελικά στην πτώση.
- Μια βαριά μορφή κενοδοξίας είναι το να είναι κάποιος στα πρόθυρα του θανάτου του και να αγωνίζεται για την υστεροφημία του και όχι για το πώς να έχει άλλη δυνατότητα ζωής.
- Πραγματικοί φίλοι μας είναι όχι αυτοί που λένε καλά λόγια για μας (αυτοί είναι κόλακες), αλλά αυτοί που μας λένε την αλήθεια, που μας επισημαίνουν δηλαδή τα λάθη μας, για να μας προστατέψουν.
- Συνήθως οι άνθρωποι κολακεύουν αυτούς που φοβούνται, αυτούς από τους οποίους εξαρτώνται και εξουσιάζονται.
- Η δυστυχία των εξουσιαστών είναι ότι όλοι τούς κολακεύουν και κανείς δεν τους λέει την αλήθεια.
- Αυτό που μας σώζει είναι η αίσθηση της αδυναμίας μας.
- Μια από τις κυριότερες αιτίες του άγχους μας είναι η ανάγκη μας για επιτυχία, η τελειομανία μας.
- Το πάθος της τελειομανίας έχει ως βάση την κενοδοξία.

## **21-10-2008 Η πονηρία**

- Η αμαρτία είναι χωρισμός από τον Θεό. Η μετάνοια είναι επιστροφή στον Θεό.
- Η απλότητα του χαρακτήρα και το να μη θεωρεί κανείς τον εαυτό του σπουδαίο αγιάζουν την καρδιά του ανθρώπου και την καθιστούν απρόσβλητη από τον διάβολο.
- Ο άνθρωπος που αγωνιά να αποδείξει τη σπουδαιότητά του δείχνει την έλλειψή του, τη μειονεξία του, την αρρώστια του. Και αυτή η αρρώστια ονομάζεται έλλειψη εμπιστοσύνης στην αγάπη του Θεού και χωρισμός από τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που εμπιστεύεται την αγάπη του Θεού και ζει με τον Θεό έχει δύναμη, νιώθει τη δόξα του Θεού να τον περιβάλλει-ενδύει, είναι δοξασμένος.
- Το πρώτο στοιχείο του ανθρώπου που έχει σχέση με τον Θεό είναι η απλότητα, δηλαδή η αδυναμία του να είναι ψεύτης-υποκριτής. Αυτό που είναι, αυτό βγάζει.
- Ο άνθρωπος που συνειδητοποιεί τα λάθη του και τα πάθη του έχει ενότητα και ακεραιότητα. Δεν είναι σχιζοειδής. Δεν είναι κομματιασμένος.
- Ο διάβολος βρίσκει και κάνει. Δεν μπορεί να βιάσει την ελευθερία μας.
- Ο άνθρωπος που χρησιμοποιεί πονηριές-μεθοδεύσεις δεν έχει χαρά.
- Η χριστιανική ζωή δεν έχει να κάνει με μια εξωτερική έκφραση συμπεριφοράς. Έχει να κάνει με πολύ σημαντικότερα πράγματα, που "παίζονται" μέσα στην καρδιά μας.
- Όταν άλλα λέμε-κάνουμε και άλλα αισθανόμαστε, αυτό θα βγει παντού, ακόμα και στην προσευχή μας.
- Να ασκούμαστε, ώστε να ταιριάζουμε τα λόγια μας με τα αισθήματα της καρδιάς μας. Αυτό φέρνει και πνευματική υγεία αλλά και ψυχική.
- Αν θέλουμε να μη χάσουν την αξία τους οι πνευματικοί μας κόποι και αν θέλουμε να δούμε την ειρήνη του Θεού να βασιλεύει στην ψυχή μας, τότε να μην έχουμε πονηριά και καχυποψία εναντίον οποιουδήποτε ανθρώπου.
- Κάποιες ενέργειές μας που νομίζουμε ότι δεν γίνονται με πονηριά στην πραγματικότητα γίνονται με πονηριά, αλλά δεν το αντιλαμβανόμαστε, γιατί η πονηριά μέσα μας έχει γίνει συνήθεια-κατάσταση.
- Με όσα περισσότερα μηδενικά βαθμολογήσουμε τον εαυτό μας, τόσο καλύτερο θα είναι το αποτέλεσμα βάζοντας μπροστά τη μονάδα, δηλαδή τον Θεό.
- Η πονηριά είναι δηλητήριο. Μολύνει όλη μας την καρδιά.
- Όσο πιο απλός είναι ο άνθρωπος, τόσο πιο κοντά στον Θεό είναι.
- Όσο πιο απλοί είναι οι λογισμοί του ανθρώπου, τόσο πιο καθαρή είναι η προσευχή του και τόσο πιο πολλή χαρά έχει ο άνθρωπος.
- Να σκεφτόμαστε ότι όλοι είμαστε μέλη του Χριστού και ότι τόσο η τιμή όσο και η καταισχύνη του πλησίον είναι τιμή και καταισχύνη όλων μας. Η κοσμοθεωρία αυτή είναι τελείως αντίθετη με την κοσμοθεωρία του κόσμου.
- Εκκλησιαστικό γεγονός είναι η ζωή μου να είναι και ζωή όλων και η ζωή όλων να είναι και

ζωή δική μου.

- Η ειλικρίνεια ξεκινάει από την καρδιά μας. Για να δούμε αν είμαστε ειλικρινείς, ας ρωτήσουμε πρώτα την καρδιά μας.
- Πολλές φορές πίσω από την ειλικρίνεια κρύβεται η αγένεια, η αγαρμποσύνη, η προσβλητικότητα.
- Η απλότητα και η ευγένεια δεν είναι αντίθετα χαρακτηριστικά. Οφείλουμε να τα έχουμε και τα δύο.
- Το σημαντικό είναι να εκλεπτύνουμε την καρδιά μας. Να την κάνουμε ευαίσθητη. Σε αυτό βοηθάει πολύ η αίσθηση των λαθών-παθών μας.
- Μπορεί κάποιος να μη μου επιτρέπει να μπω στη ζωή του, αλλά δεν μου αποκλείει να είμαι ζεστός μαζί του. Οπότε σε κάθε περίπτωση εγώ μπορώ να είμαι ζεστός μαζί του σε απλά πράγματα.
- Παρεμβαίνω στον άλλον, στον βαθμό που αυτός μου επιτρέπει.
- Αυτό που κοιτάει ο Θεός είναι η καρδιά μας. Αυτό που μετράει είναι ο λόγος και ο σκοπός που ξεκινούμε κάτι.
- Αν κάποιος μάς φθονεί για κάποιο προτέρημά μας, οφείλουμε να το κρύβουμε, ώστε να μην τον προκαλούμε περισσότερο.
- Όταν κάποιος που σε φθονεί αισθανθεί ότι γίνεσαι ένα μαζί του, ότι συμμετέχεις στη ζωή του, ότι η χαρά του γίνεται χαρά σου και η λύπη του γίνεται λύπη σου, ασφαλώς αυτός ο άνθρωπος θα αρχίσει να απορρίπτει τον φθόνο και η ειρήνευση θα έρθει.

### **03-11-2008 Η ακηδία**

- Η πορεία μας δεν είναι αυτόνομη από τους άλλους.
- Ακηδία είναι η λύπη-νωθρότητα που καταλαμβάνει την ψυχή μας και δεν μας αφήνει να προχωρήσουμε και να βρούμε ανάπαυση.
- Η ακηδία είναι η κύρια αιτία των εξαρτήσεων-παθών.
- Το πάθος έρχεται να καλύψει ένα κενό που έχουμε και, όσο μεγαλύτερο είναι το κενό, τόσο μεγαλύτερο είναι το πάθος.
- Άνθρωποι με μεγάλα πάθη είναι συνήθως άνθρωποι δυναμικοί και ανήσυχοι, που όμως δεν έστρεψαν αυτή την ορμή τους στη σωστή κατεύθυνση, δηλαδή στον Θεό.
- Αυτό που έχει σημασία στη ζωή μας είναι να έχουμε χαρά-ανάπαυση-ειρήνη και αυτό συμβαίνει κυρίως, όταν έχουμε συμφιλίωση με τον θάνατο και τη βεβαιότητα ότι ο θάνατος έχει νικηθεί.
- Αυτό που είναι σημαντικό, όταν κάνουμε κάτι, είναι οι προθέσεις μας και τα κίνητρά μας.
- Πνευματική ζωή είναι η ζωή εν μετανοία. Η ζωή στην οποία ο άνθρωπος δεν νοιάζεται να σωθεί, αλλά νοιάζεται να συναντήσει τον Θεό, να γευτεί την αλήθεια που περιέχει τα πάντα και νικά τον θάνατο.

- Τα παρόντα είναι σε ενότητα με τα μέλλοντα. Τα παρόντα φωτίζονται από τα μέλλοντα και τα μέλλοντα φωτίζονται από τα παρόντα.
- Αυτό που έχει σημασία δεν είναι πόσο επιτυχημένοι ή αποτυχημένοι είμαστε ούτε πόσο ευχάριστοι ή θλιβεροί είμαστε, αλλά πόσο μας αποκαλύπτεται το μυστήριο της ζωής.
- Η Εκκλησία δεν είναι παραίνεση για καλά έργα. Δεν είναι καν παραίνεση. Η Εκκλησία είναι προσφορά ζωής για όποιον θέλει. Σου λέει: "Έλα να φας, για να ζήσεις. Έλα να πάρεις από την αγάπη του Θεού, για να ζήσεις". Η Εκκλησία είναι γεύση.
- Ο άνθρωπος στον οποίο μπορεί να καρποφορήσει η αγάπη του Θεού είναι ο πονεμένος άνθρωπος. Αυτός έχει εκείνη την ευαισθησία, που δεν αντέχει να βλέπει δίπλα του κάποιον να πάσχει. Ακόμη και η ίδια η Εκκλησία να του πει να μη δώσει αγάπη, αυτός θα δώσει.
- Ο άνθρωπος οφείλει να γνωρίζει το μέτρο του. Να μην κάνει πράγματα που είναι πάνω από τις αντοχές του.
- Να δίνουμε θάρρος και ελπίδα στον εαυτό μας.
- Ο διάβολος είναι κυρίως φορέας απόγνωσης.
- Το μεγαλύτερο κτύπημα-τραύμα που μπορεί να φέρει ο άνθρωπος στον διάβολο είναι εκεί που δεν υπάρχουν ελπίδες να ελπίζει.
- Ακόμη κι ο Θεός να μας πει ότι δεν υπάρχουν ελπίδες, εμείς να μην απογοητευτούμε και να στραφούμε ενάντια στον Θεό. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Άλλο είναι να γνωρίζω τα λάθη μου (αυτό οφείλω να το κάνω) κι άλλο είναι να απελπίζομαι.
- Αυτό που μας οδηγεί σε απόγνωση δεν είναι τα λάθη μας, αλλά ο εγωισμός μας που προσβλήθηκε και η αμετανοησία μας.
- Τα συμπτώματα της ακηδίας είναι η έλλειψη διάθεσης για προσευχή και η ευερεθιστότητα.
- Η ακηδία είναι από τα πιο επικίνδυνα πάθη.
- Στην πραγματικότητα όλοι είμαστε αδύναμοι, ελλιπείς και εμπαθείς. Το θέμα είναι πώς αυτά τα προσεγγίζουμε και πού τα αναφέρουμε. Τα όπλα μας είναι δύο: η υπομονή και η προσευχή.
- Η αμαρτία είναι ενέργεια θανάτου. Η προσευχή είναι ενέργεια ζωής.
- Όταν προσδοκούμε να γίνουμε καλοί με τις δικές μας δυνάμεις, χωρίς τον Χριστό, τότε θα οδηγηθούμε στην απελπισία.
- Σύμφωνα με τους Πατέρες, η Δευτέρα Παρουσία είναι για τον κάθε άνθρωπο η στιγμή του βιολογικού του θανάτου. Για τον λόγο αυτό οφείλουμε να έχουμε κατά νου τη στιγμή του βιολογικού θανάτου μας και να ετοιμαζόμαστε.
- Ο καλύτερος τρόπος για να μην πέσουμε στο πάθος της ακηδίας είναι να περιμένουμε κάθε μέρα τον θάνατό μας, χωρίς όμως να απελπιζόμαστε.

### **17-11-2008 Η ακηδία και η άσκηση**

- Η ακηδία, δηλαδή η απουσία της πληρότητας και της χαράς, αντιμετωπίζεται με την προσευχή και την υπομονή-ελπίδα.
- Η αμαρτία δεν είναι μια ηθική εκτροπή. Είναι η επιλογή μας εκείνη που δαπανάται, καταναλώνεται, φθείρεται, έχει θάνατο μέσα της. Είναι η επιλογή μας εκείνη που έχει τέλος και που δεν μας ικανοποιεί αιώνια.
- Ο νόμος είναι ένα βοηθητικό μέσο που μας έδωσε ο Θεός, για να βλέπουμε πότε πάμε στη ζωή και πότε πάμε στον θάνατο.
- Για να ζωντανέψει ο οργανισμός μας, χρειαζόμαστε την προσευχή και τη μετάνοια.
- Για να έχει ένας άνθρωπος τη διάθεση να μετανοήσει, χρειάζεται να κοιτάξει προς τον εαυτό του και να απαντήσει στο ερώτημα αν είναι ευχαριστημένος με τη ζωή του, αν έχει ανάπαυση-ειρήνη-ησυχία στην καρδιά του.
- Στα παιδιά όλα φαίνονται ότι είναι αληθινά, ζωντανά και αιώνια. Σαν κι αυτά να γίνουμε κι εμείς, αν θέλουμε να σωθούμε.
- Το να μεγιστοποιώ το κακό που μου γίνεται και που μου έγινε σημαίνει ότι δεν είμαι καλά, σημαίνει ότι δεν έχω πληρότητα.
- Όταν μας αδικούν, εφόσον δεν έχουμε τις πνευματικές προϋποθέσεις για κάτι άλλο, είναι καλύτερα να μην απωθούμε την αδικία και να αντιδρούμε με έναν ορθό τρόπο. Αυτό μας προστατεύει, αλλά δεν μας λυτρώνει, δεν μας ελευθερώνει.
- Είναι ευθύνη μας να έλκουμε τη χάρη του Θεού και να πολεμάμε το πνεύμα της εχθρότητας, του ανταγωνισμού και της κοσμικής δικαιοσύνης-δικαίωσης.
- Ο φωτισμός του Θεού δίνεται στους ανθρώπους σύμφωνα με τη δεκτικότητα και την αντοχή τους.
- Όταν βλέπω τα χάλια μου με τη χάρη του Θεού, έχω ελπίδες. Όταν μου τα υποδεικνύει ο διάβολος ή ο εαυτός μου, έχω απελπισία-απόγνωση.
- Όταν ο άνθρωπος αποδέχεται και εκτιμά τον εαυτό του, αποδέχεται και εκτιμά και τον σύντροφό του.
- Ο σκοπός της Θείας Κοινωνίας είναι το να γίνουμε αναστημένοι, όπως ο Κύριος, του οποίου το Σώμα και το Αίμα κοινωνούμε.
- Αν είμαστε ανήσυχοι και ανικανοποίητοι, θα τη βρούμε την πορεία μας.
- Ό,τι κάνουμε εμείς στον αδελφό μας, αυτό θα κάνει κι ο Θεός σε μας.
- Αν στη δύσκολη στιγμή υπομείνει κανείς με τη χάρη του Θεού τον πλησίον του, αυτό ισοδυναμεί με μαρτύριο.
- Η Εκκλησία είναι πίστη και τρόπος ζωής.

### **24-11-2008 Το ψεύδος**

- Η συνήθεια παίζει ρόλο και στο καλό και στο κακό.

- Ο επιτόλαιος λόγος μάς οδηγεί σε λάθη. Το πρώτο λάθος είναι ότι προσβάλλουμε την καρδιά μας, γιατί η καρδιά μας πολλές φορές παρασύρεται-συσχηματίζεται με αυτά που λέμε. Αντίθετα, όταν είμαστε προσεκτικοί και διακριτικοί στον λόγο, η καρδιά μας προστατεύεται και η ποιότητά της διαφυλάσσεται. Αποκτούμε τις προϋποθέσεις για κατάνυξη και για προσευχή. Τιμούμε τον εαυτό μας και δίνουμε αξία στον εαυτό μας.
- Από τα λόγια μας κρινόμαστε.
- Τα λόγια μας βγαίνουν από το περίσσειμα της καρδιάς μας.
- Αν μάθουμε να είμαστε προσεκτικοί στα λόγια, θεωρώντας ότι ο λόγος έχει ιερότητα, τότε θα έχουμε μεγάλη ωφέλεια.
- Όταν με ευκολία καταφεύγουμε στο ψέμα, σιγά-σιγά αρχίζουμε να πιστεύουμε και τα ψέματα και χάνουμε την επαφή με την πραγματικότητά μας.
- Αυτός που άλλο δείχνει πως είναι κι άλλο είναι στην πραγματικότητα δεν μπορεί να συνάψει αληθινή-υγιή σχέση με έναν άλλον άνθρωπο.
- Τα περισσότερα προβλήματα που έχουμε οι άνθρωποι είναι αποτέλεσμα ψεύτικων-άρρωστων σχέσεων.
- Να είμαστε ο πραγματικός μας εαυτός, για να έχουμε ειρήνη στην καρδιά μας.
- Υπάρχουν τρεις τρόποι να πει κανείς ψέματα: α) με τον νου του, β) με τα λόγια του, γ) με ολόκληρη τη ζωή του.
- Εκείνος που με τον νου του λέει ψέματα είναι αυτός που δέχεται τις υπόνοιες.
- Ο άνθρωπος έχει μεγάλο βάσανο, όταν οι υπόνοιές του γίνουν βεβαιότητες.
- Η περιέργεια γεννιέται είτε από ανασφάλεια, είτε από μειονεξία, είτε από την επιθυμία μας να ελέγχουμε τις σχέσεις μας και να κυριαρχούμε πάνω σε αυτές.
- Απουσιάζει η αληθινή σχέση, όταν υπάρχει ο πλάγιος τρόπος.
- Ο πλάγιος τρόπος είναι ένα μεγάλο πρόβλημα και στην πνευματική ζωή αλλά και στην ψυχική υγεία του ανθρώπου.
- Πλάγιους τρόπους χρησιμοποιεί αυτός που θέλει να κερδίσει τον αντίπαλό του. Άρα αυτός που χρησιμοποιεί πλάγιους τρόπους βλέπει τον άλλον ως αντίπαλο και όχι ως αδελφό του. Δεν τον εμπιστεύεται.
- Θα εμπιστευτούμε τον άλλον, αν πρώτα εμείς γίνουμε τόσο απλοί, ώστε αυτός να μπορέσει να μας εμπιστευτεί.
- Δεν γνωρίζω κάποιον, αν μάθω τα έργα του, γιατί δεν γνωρίζω τα κίνητρα των έργων του. Τα κίνητρα των έργων μόνο ο Θεός τα γνωρίζει.
- Θα γνωρίσω καλά τον άλλον, μόνο αν αποφασίσω να μην τον ελέγχω και να είμαι υπηρέτης του.
- Αυτό που έχει σημασία είναι η διάθεσή μας, δηλαδή τι εκπέμπει η καρδιά μας.
- Όταν κάνουμε παράπονα σε κάποιον, να ρωτήσουμε τον εαυτό μας αν είναι θετικά διακείμενος προς αυτόν τον άνθρωπο.

- Ευτυχώς που το να αγαπάμε τον εχθρό μας ξεπερνά τις δυνάμεις μας, γιατί αυτό μας οδηγεί στην άσκηση-προσευχή.
- Η πνευματική εργασία του ανθρώπου είναι το μαλάκωμα της καρδιάς του.
- Πρόβλημα δεν είναι μόνο η κακία για τον άλλον άνθρωπο αλλά και η αδιαφορία-περιφρόνηση-ψυχρότητα.
- Ο τρόπος που αντιμετωπίζουμε κάτι που δεν είναι θετικό για μας δείχνει την πνευματική μας κατάσταση.
- Με τη διάκριση στρεφόμαστε προς τα εμάς, ώστε να διακρίνουμε τα δικά μας συναισθήματα, τις δικές μας προθέσεις και διαθέσεις. Αν αυτά είναι θετικά, ο Θεός θα μας δείξει τον τρόπο με τον οποίο θα ενεργήσουμε στον άλλον άνθρωπο.

### **01-12-2008 Το ψεύδος**

- Η έκφραση του ψεύδους του νου είναι οι υποψίες, η καχυποψία.
- Ο Θεός μάς μιλάει με πολλούς τρόπους.
- Στην περίπτωση που κάποιος λέει ψέματα, αυτό που έχει σημασία είναι ο λόγος για τον οποίο το κάνει.
- Να μην εμπιστευόμαστε ποτέ τις υποψίες μας. (Αβάς Δωρόθεος)
- Εάν ο άνθρωπος εμπιστευτεί τις υποψίες του, δημιουργεί δύο τρόπους επικοινωνίας, δύο κόσμους: έναν πραγματικό κι έναν ψεύτικο.
- Διατηρούμε τις υποψίες μας, για να αυτοδικαιωνόμαστε από αυτές, και δεν τις βγάζουμε στην επιφάνεια, για να μην γκρεμιστούν τα φανταστικά σενάρια που έχουμε κάνει και τελικά για να μην εκτεθούμε.
- Με τις υποψίες τρία κακά συμβαίνουν: α) προσβάλλεται το πρόσωπο του άλλου ανθρώπου, β) ο εαυτός μας απομακρύνεται από την πραγματικότητα, οπότε παύει να έχει αληθινές σχέσεις και αρρωσταίνει και γ) ο εαυτός μας παύει να ασχολείται με τα δικά του λάθη και ασχολείται με τα πιθανά λάθη των άλλων, για τα οποία μπορεί ο ίδιος να έχει ευθύνη.
- Καρπός της υποψίας είναι η ασυνεννοησία. Δεν ακούμε αυτό το οποίο μας λέει ο άλλος, αλλά αυτό που φανταζόμαστε ότι υπονοεί ο άλλος.
- Είναι σημαντικό να έχουμε καθαρό λόγο, αλλά είναι εξίσου σημαντικό να έχουμε και καθαρή ακοή, η οποία επηρεάζεται από αυτά που έχουμε στην καρδιά μας και στο μυαλό μας.
- Με καθαρή-απλή καρδιά, δηλαδή με καρδιά που έχει ενότητα, μπορούμε να καταλάβουμε τον άλλον και να συνεννοηθούμε.
- Καρδιά που δεν έχει ενότητα δεν έχει κατεύθυνση.
- Αποκτούμε απλότητα-ενότητα-κατεύθυνση, όταν βρούμε τον στόχο που έχουμε πραγματικά ανάγκη για να ζήσουμε.

- Η ποιότητα του στόχου που έχουμε βάλει στη ζωή μας εκφράζει και την ποιότητα της ζωής μας.
- Η ένταση με την οποία προβάλλουμε κάτι κακό που συμβαίνει (π.χ. τη διαφθορά του κόσμου) φανερώνει την έλλειψή μας και την ενοχή μας για το ίδιο θέμα στην προσωπική μας ζωή.
- Για τους αγαθούς τα πάντα είναι αγαθά. (Αβάς Δωρόθεος)
- Προβάλλουμε αυτό το οποίο πραγματικά βιώνουμε.
- Η τυπικότητα έχει αξία μόνο σε συνύπαρξη με την ουσία. Η τυπικότητα χωρίς την ουσία είναι πρόβλημα.
- Οι κακές σκέψεις μετατρέπονται σε καλές, όταν ο άνθρωπος βρει τη χαρά στη ζωή του. Και για να βρει τη χαρά, οφείλει να την ελκύσει.
- Η διάθεσή μας να μετατοπίζουμε το πρόβλημα στον άλλον φέρνει σύγχυση.
- Δεν μπορεί ο άλλος να γίνει η χαρά μας, αν εμείς δεν βρούμε τη χαρά μέσα μας.
- Για το ότι δεν είμαι καλά φταίω εγώ κι όχι ο άλλος. Ο άλλος απλά αναδεικνύει το πρόβλημά μου. Γίνεται η αιτία να φανεί το πρόβλημά μου.
- Δεν είναι εχθρός μου ο άλλος άνθρωπος. Εχθρός μου είναι η έχθρα.
- Ο άλλος άνθρωπος είναι η ζωή μου.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει τον Θεό μέσα του, γι' αυτό και έχει άπειρη-θεϊκή αξία.
- Η προσευχή του ανθρώπου προσβλέπει στη βίωση της αγάπης του Θεού.
- Το ζήτημα δεν είναι να γνωρίζουμε τι πραγματικά συμβαίνει, αλλά πώς να διαχειριζόμαστε αυτό που συμβαίνει.
- Κάτι που είναι νομικά κατοχυρωμένο δεν σημαίνει ότι είναι και πνευματικά κατοχυρωμένο.
- Οι χλευασμοί και οι ύβρεις προς το πρόσωπό μας καθιστούν εμάς συγγενείς του Χριστού, οπότε κάθε άλλο παρά πρόβλημα είναι για μας, εκτός βέβαια εάν μέσω του προσώπου μας οδηγούν στη βλασφημία του ίδιου του Χριστού και στην προσβολή του χριστιανικού ήθους.
- Οι χριστιανοί οφείλουμε να γινόμαστε υπόδειγμα στους ανθρώπους, για να τιμάται και να δοξάζεται ο Θεός. Κι αυτό όχι γιατί το ζητάει ο Χριστός, αλλά για να γνωρίζει ο άνθρωπος πού μπορεί να ελπίζει και για να διατηρεί τις δυνατότητες της σωτηρίας του.
- Το πρόβλημά μας δεν είναι το κακό που υπάρχει στον κόσμο, αλλά το ότι οι άνθρωποι δεν ξέρουν πού να ελπίζουν, πού να στραφούν.
- Το πρόβλημα του ανθρώπου δεν είναι το ολίσθημα (η αμαρτία), αλλά η αμετανοησία-σκληροκαρδία. Είναι δηλαδή το ότι δεν μάθαμε να λέμε "ήμαρτον".
- Ψέμα είναι και η απουσία της ευθύτητας.
- Όταν χαθεί η εμπιστοσύνη, χάνεται και η σχέση.
- Η πραγματική αλήθεια είναι η αγάπη. Έτσι σε κάποιες περιπτώσεις (σπάνια), για να διαφυλαχθεί η αγάπη και η ειρήνη, είναι καλύτερα να αποκρύπτουμε αυτό που φαίνεται ως

αλήθεια. Και τότε ο Θεός, βλέποντας τη σπουδαιότητα της ανάγκης και την καλή μας προαίρεση, μας σκεπάζει.

- Είναι σοφό να ελέγχουμε το στόμα μας, τα λόγια μας.

#### **08-12-2008 Η οργή**

- Γνωρίζουμε τα γεγονότα, στον βαθμό που γνωρίζουμε τις βαθύτερες αιτίες.
- Όταν ένας άνθρωπος δρα με έναν αρνητικό τρόπο (π.χ. βίαια), αυτό που φαίνεται ως το αίτιο της πράξης του είναι στην πραγματικότητα η αφορμή. Το πραγματικό αίτιο είναι το ότι δεν είναι καλά ο άνθρωπος. Δεν είναι καλά, γιατί του λείπει η χαρά-ζωή.
- Η οργή και η βιαιότητα στην ουσία εκφράζουν μια δειλία, μια ανασφάλεια, έναν μετεωρισμό. Ότι κι αν προβάλλουμε, στην ουσία πίσω από όλα βρίσκεται ο φόβος του θανάτου, που κάποτε θα συναντήσουμε.
- Μπροστά στο μυστήριο του θανάτου μικρή σημασία έχει αν είμαστε φτωχοί ή πλούσιοι, αν είμαστε δυνατοί ή αδύναμοι, αν έχουμε δίκαιο ή άδικο.
- Υπαρξιακή αγωνία σημαίνει να στέκομαι αντιμέτωπος με τον θάνατο.
- Για να έχουμε εσωτερική ισορροπία-ενότητα, χρειαζόμαστε να έχουμε μια αναφορά. Τότε και ο λόγος μας μπορεί να αναπαύει, να συμφιλιώνει, να ευαισθητοποιεί.
- Αντί να προσπαθούμε να κηρύξουμε και να δώσουμε κάτι που δεν έχουμε, είναι προτιμότερο να σιωπούμε και ταπεινά να ζητούμε και για μας και για τους άλλους.
- Αν δεν ζητήσουμε το έλεος του Θεού, δεν μπορούμε να προχωρήσουμε.
- Για να μπορέσει να εμπνευσθεί ο άνθρωπος, χρειάζεται να του δοθεί η αλήθεια.
- Το πρόβλημα του κόσμου είναι κυρίως πνευματικό. Έχει χαθεί η ελπίδα του Θεού από τις ψυχές των ανθρώπων. Οι άνθρωποι δεν γεύονται εκείνη τη χαρά που δίνει την ελπίδα για τη ζωή.
- Πώς είναι δυνατόν ένας πιτσιρικάς που νιώθει ότι αδικείται να κάνει ανατροπή μέσα του, όταν ούτε οι μεγάλοι δεν μπορούν να το κάνουν; Χρειάζεται να δουλέψουμε πολύ με τον εαυτό μας, ώστε να ενεργοποιήσουμε τη χάρη του Θεού, για να υπερβούμε αυτή τη δυσκολία.
- Ο ταλαιπωρημένος άνθρωπος, που έχει κενό μέσα του, δεν χρειάζεται κηρύγματα και τα αποκρούει. Χρειάζεται ανθρώπους που να τους χρησιμοποιήσει ως στήριγμα, ως βακτηρία (μπαστούνι). Είμαστε σε θέση να γίνουμε το στήριγμα του άλλου ανθρώπου, να είμαστε δηλαδή παρόντες στην οδύνη και στον πόνο του, πράγμα που θα έχει για μας ένα προσωπικό κόστος;
- Ο πιο θεολογικός λόγος είναι να ζούμε τον Θεό στη σχέση μας με τον άλλον άνθρωπο, να νιώθει ο άλλος ότι είμαστε δικοί του, όχι να του μιλούμε για τον Θεό. Έτσι θα απορροφήσουμε την οργή του και ο άνθρωπος θα αναπαυθεί. Αυτή άλλωστε είναι η ανάγκη και της δικής μας καρδιάς.

- Όταν θέλουμε να υποδείξουμε κάτι σε κάποιον άνθρωπο, ήδη δεν έχουμε σχέση μαζί του. Ξεκινούμε από θέση ηθικής ή υπαρξιακής υπεροχής. Δεν μπορούμε να νιώθουμε υπεροχή έναντι του άλλου ανθρώπου, γιατί ο Θεός, όποτε θέλει, παίρνει τη χάρη Του.
- Πολλές φορές λέμε ότι μας αδικούν. Εμείς όμως αδικούμε περισσότερο τον εαυτό μας, γιατί δεν του δίνουμε αυτό που πραγματικά έχει ανάγκη.
- Αναζήτηση του Θεού είναι η επώδυνη αναζήτηση της αλήθειας. Η οδύνη αυτής της αναζήτησης είναι πιο μεγάλη κι από την οδύνη της έλλειψης φαγητού.
- Η αναζήτηση του Θεού, δηλαδή η αναζήτηση της αλήθειας, είναι ένα ρίσκο προσωπικό, πιο επώδυνο από οποιοδήποτε άλλο. Είναι η μεγαλύτερη αντίσταση που μπορεί να κάνει ένας άνθρωπος.
- Η αναζήτηση του Θεού δεν είναι ατομική υπόθεση. Αντίθετα, περιέχει τον πόνο όλου του κόσμου και γίνεται για όλη την οικουμένη.
- Είναι πολύ επώδυνο για τον άνθρωπο να σταθεί απέναντι από τον εαυτό του.
- Στην περίπτωση που κάποιος μάς πει έναν κακό λόγο, αν έχουμε πνευματική εγρήγορση, μπορούμε αρχικά να αμυνθούμε σε αυτόν που μας τον είπε και έπειτα να βρούμε έναν λόγο, ώστε να τον συμπαθήσουμε κιόλας. Έτσι ο κακός λόγος του άλλου μπορεί να γίνει για μας αφορμή πνευματικής εξέλιξης.
- Στην περίπτωση που ένας άνθρωπος σκοτώσει κάποιον άλλον, με την κοσμική προσέγγιση ο φονιάς είναι το πρόβλημα και το θύμα είναι αυτός που έχει δίκαιο και που θρηνούμε, ενώ με την πνευματική προσέγγιση θρηνούμε και τους δύο. Ο δεύτερος μάλιστα μπορεί με τον μαρτυρικό θάνατό του να έχει σωθεί, ενώ ο πρώτος να βασανίζεται στην κόλαση του εγκλήματός του.
- Όλα είναι μέσα στην πρόνοια του Θεού και τίποτα δεν γίνεται τυχαία.
- Όταν κάποιος με αδικεί, αυτό είναι πρόκληση από τον Θεό, για να βρω τον τρόπο να τον συγχωρέσω και να τον αγαπήσω. Και τότε μόνο θα αναπαυθώ-ελευθερωθώ.
- Ο Θεός θα μας δώσει, εφόσον η καρδιά μας είναι διατεθειμένη να θυσιάσει κάτι.

#### **15-12-2008 Το ασκητικό φρόνημα**

- Η διάσταση-ερμηνεία που δίνουμε στα γεγονότα εξαρτάται από τον λογισμό και τη διάθεση που έχουμε.
- Έχει μεγάλη σημασία να νοιαζόμαστε για τον άλλον άνθρωπο και να αντιλαμβανόμαστε την κατάσταση του. Τότε η διάσταση-ερμηνεία που θα δίνουμε στα γεγονότα θα είναι πολύ καλύτερη.
- Η σχέση είναι ένα άθλημα, κατά το οποίο βγαίνω από το δικό μου συμφέρον, για να αναπαύω τον άλλον.
- Αν ο καθένας μας αποφασίσει να ζήσει αληθινά, δηλαδή χωρίς φιλαυτία, θα έχει συνεισφέρει πολύ στη διόρθωση αυτού του προβληματικού κόσμου.

- Η χαρά του άλλου είναι και δική μου χαρά.
- Η δυστυχία μας είναι ότι έχουμε πολλές επιθυμίες και είμαστε εξαρτημένοι από αυτές. Γι' αυτό και είμαστε πάμφτωχοι.
- Όταν αναφερόμαστε σε σημαντικά βιώματα, να παραπέμπουμε σε ανθρώπους που έχουν αυτά τα βιώματα.
- Σεβόμαστε την καρδιά μας, όταν δεν ικανοποιούμε τη φιλαυτία μας.
- Αυτοί που καταστρέφουν ξένα πράγματα έχουν μπερδεμένο συναίσθημα και σαλεμένη λογική. Η κατάστασή τους οφείλεται στο ότι έχασαν την εσωτερική τους δομή. Και αυτό, γιατί δεν έχουν αναφορά ζωής.
- Χριστιανός είναι αυτός που ταυτίζεται με τον ευαγγελικό λόγο και που έχει πάρει την καθαρή απόφαση να καθορίσει τη ζωή του σύμφωνα με τον λόγο του Θεού.
- Η δική μας στάση μπορεί να είναι μια ατομική βόμβα για το "κακό σύστημα".
- Να μας ενδιαφέρει όχι τόσο η αλλαγή των άλλων όσο η δική μας αλλαγή.
- Στην Εκκλησία:
  - η ζωή η δική μου (και των ανθρώπων μου) είναι και ζωή όλων των άλλων,
  - η ζωή όλων των άλλων είναι και δική μου ζωή (και των ανθρώπων μου).
- Ο χριστιανός οφείλει να είναι έντιμος στη ζωή του.
- Όταν κάνουμε κάποιο καλό και κρίνουμε τους άλλους που δεν το κάνουν, τότε το καλό το χάνουμε.
- Ο αποθηκευμένος θυμός γίνεται μνησικακία.
- Αυτός που κατηγορεί τους άλλους ότι χρησιμοποιούν δόλια μέσα συνήθως τα χρησιμοποιεί και ο ίδιος.
- Επαναστάτης είναι αυτός που:
  - ενώ μπορεί άνετα να κλέψει, δεν κλέβει,
  - ενώ μπορεί νόμιμα να κερδίσει, δεν το κάνει, για να μη θίξει τον άλλον,
  - ενώ μπορεί να παρακολουθεί ψευτοειδήσεις, δεν το κάνει,
  - ενώ μπορεί να βάλει ως πρώτη προτεραιότητα τον εαυτό του, βάζει τον άλλον.
- Ο ταπεινός μπορεί να μπαίνει στη θέση του άλλου ανθρώπου, να αφουγκράζεται την ανάγκη του.
- Το θαύμα του έρωτα μεταξύ δύο ανθρώπων κρατάει δύο χρόνια. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Στην εξομολόγηση οι πνευματικοί μόνο καλά πράγματα ακούνε, γιατί οι άνθρωποι πηγαίνουν εκεί για να μετανοήσουν.
- Έχει μεγάλη σημασία με τι μάτια βλέπουμε τα πράγματα.
- Αυτό που μας κοστίζει περισσότερο, όταν το χάσουμε, δείχνει και ποιας ποιότητας είναι το πνεύμα μας.
- Η ζωή μας να είναι μια ανατροπή έναντι της σπουδαιότητας του χρήματος και της δόξας,

όπως έκανε ο Διογένης στην αρχαία Αθήνα.

### **22-12-2008 Γιατί έχουμε ανάγκη από τον πνευματικό λόγο**

- Ό,τι κάνουμε οφείλουμε να το συνδέουμε με τον πνευματικό λόγο. Όχι γιατί το θέλει ο Θεός, αλλά γιατί έτσι βρίσκει ανάπαυση η ψυχή μας.
- Μια ορθή διαχείριση, ακόμα και μια φιλάνθρωπη διαχείριση, δεν σημαίνει κατ' ανάγκη και μια πνευματική πράξη.
- Αν πιστεύουμε, δεν υπάρχει κανένα κακό. Τότε δεν έχουμε ούτε άγχος, ούτε φόβο, ούτε ανασφάλεια.
- Ο κύριος εξουσιαστής μας είναι ο φόβος, π.χ. για την απώλεια της ζωής, για την απώλεια ή την έλλειψη της περιουσίας, για την απώλεια ή την έλλειψη της εξουσίας. Αν αποδεσμευτούμε από τον φόβο, τότε ο εξουσιαστής μας ανατρέπεται.
- Προσβολή μας είναι μόνο η αμαρτία μας. Εφόσον εμείς δεν προσβάλλουμε τον εαυτό μας με την αμαρτία, δεν κινδυνεύουμε από την προσβολή των άλλων.
- Προδοσία είναι μόνο η προδοσία της συνείδησης.
- Η μεγάλη ανατροπή είναι να αποδεσμευτούμε από την αμαρτία και από την ενοχή της συνείδησης.
- Όταν ένας άνθρωπος έχει μια έλλειψη, προσπαθεί να δημιουργήσει έναν πλεονασμό, μια εξάρτηση. Για παράδειγμα, όταν εξαιτίας της αμαρτίας του φοβάται και έχει ενοχή, επειδή αυτά δεν μπορεί να τα διαχειριστεί, αναγκαστικά κατευθύνεται στην ανατροπή του καθεστώτος που τον εξουσιάζει. Στρέφεται και επιτίθεται σε λάθος καθεστώς, δηλαδή σε καθεστώς έξω από τον εαυτό του.
- Τα πράγματα του κόσμου είναι ασήμαντα.
- Ο πλούτος είναι δραπέτης και ανθρωποκτόνος.
- Όταν κάποιος λατρεύει τον πλούτο, τότε πιο πολύ προδίδεται από αυτόν.
- Ο πλούτος είναι θηρίο. Όταν τον κρατάμε, φεύγει. Όταν τον σκορπίζουμε, μένει.
- Ο πλούτος δεν είναι κακός. Η κακή χρήση του είναι το πρόβλημα.
- Όταν η σκέψη μας χωρίζει τους ανθρώπους σε καλούς και κακούς, είναι σκέψη άρρωστη. Η αλήθεια δίνει ελπίδα σε όλους τους ανθρώπους.
- Άνθρωπος δεν θα μας βλάψει, αν εμείς δεν πληγώσουμε τον εαυτό μας. Κατά συνέπεια, κανένα παράπονο δεν δικαιολογείται.
- Άπειρα δώρα και να μας δώσει ο Θεός, αν έχουμε κλεισμένη την καρδιά μας, δεν θα αναπαυθούμε.
- Χίλια λάθη να κάνουμε, αν έχουμε συντριβή και τη σοφία να μετατρέψουμε την κοπριά μας σε μετάνοια, θα λυτρωθούμε.
- Αν πιστεύουμε στην ηθική μας, δεν αγαπούμε τον αμαρτωλό. Αν ξέρουμε τα χάλια μας, μπορούμε να αγαπούμε τον αμαρτωλό.

- Η τιμή μας και η αξία μας δεν είναι ο εαυτός μας, αλλά είναι ο Χριστός και η χάρη Του. Εάν έτσι έχουμε αξιολογήσει τη ζωή μας, τότε αξιολογούμε διαφορετικά και τους ανθρώπους και δεν τους χωρίζουμε σε καλούς και κακούς. Τότε όλοι οι άνθρωποι έχουν αξία για μας.
- Ο χριστιανός δεν έχει χώρα-πόλη-σπίτι. Είναι ένας οδοιπόρος που μένει για κάποιο χρονικό διάστημα σε ένα πανδοχείο (παρούσα ζωή).
- Να χαιρόμαστε, όταν βλέπουμε τα χάλια μας, όπως χαίρονται οι ασθενείς που τους έχει γίνει η διάγνωση και άρα είναι κοντά στη θεραπεία. Μάλιστα η χαρά μας είναι μεγαλύτερη, γιατί για τον Θεό δεν υπάρχουν ανίατες ασθένειες.
- Γνώρισμα του αληθινού εραστή είναι το να μην απαιτεί ευθύνες για τα αμαρτήματα, αλλά να συγχωρεί τα παράνομα σφάλματα. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

### **12-01-2009 Η κατάκριση και η αγάπη**

- Για να θεραπευτούμε από κάποιο πάθος μας, χρειάζεται να βρεθεί η αιτία.
- Η επιθυμία μας να κατακρίνουμε κάποιον άνθρωπο σημαίνει ότι έχουμε πρόθεση να υποβαθμίσουμε αυτόν τον άνθρωπο και να αναδείξουμε τον εαυτό μας.
- Ο ανταγωνισμός φέρνει τη σύγκρουση.
- Η διάθεσή μου να επικυριαρχήσω στον άλλον δηλώνει τη μειονεξία μου. Αυτό είναι εμπόδιο σχέσης και πράξη απομόνωσης.
- Εξουσία είναι η προσπάθεια να νικήσει ο εγωισμός μας. Εξουσιαστής και τύραννος είναι αυτός που αγωνιά να κυριαρχήσει ο εγωισμός του, ο λογισμός του, το θέλημά του.
- Πολλές φορές αυτοί που διαμαρτύρονται και επιτίθενται σε ανθρώπους που κατέχουν εξουσία το κάνουν γιατί οι ίδιοι δεν βρίσκονται στη θέση τους.
- Κανένα πράγμα δεν είναι κακό, όταν γίνεται ταπεινά, σύμφωνα με το θέλημα του Θεού. Αντίθετα, κάθε πράγμα που χρησιμοποιείται υπερβολικά, γίνεται εμπόδιο για όποιον θέλει να σωθεί. (Ιωάννης ο Δαμασκηνός)
- Δεν είναι κακή από μόνη της η εξουσία. Κακός είναι ο εγωισμός.
- Δεν είναι κακή η δόξα. Κακή είναι η φιλοδοξία και ακόμη χειρότερη η κενοδοξία.
- Να μη ζητάμε τα καλά λόγια (τη δόξα) των ανθρώπων. Αυτά δεν έχουν ζωή και περιεχόμενο. Να ζητάμε την πραγματική δόξα, που είναι η χάρη του Θεού.
- Είμαστε δούλοι της ανάγκης μας να μας αναγνωρίζουν οι άνθρωποι και της αγωνίας μας να κυριαρχούμε πάνω στους ανθρώπους. Λατρεύουμε την εξουσία, είτε την έχουμε είτε την πολεμούμε.
- Η οδός για την αληθινή δόξα δεν είναι η επικυριαρχία, αλλά η διακονία.
- Σε άνθρωπο με μεγάλη ενεργητικότητα (π.χ. σε ένα παιδί) δεν πρέπει να λέμε τι να μην κάνει, αλλά να διοχετεύουμε σε θετική κατεύθυνση την ενεργητικότητά του λέγοντάς του τι να κάνει.
- Οι συγκρούσεις μας οφείλονται στο ότι ο ένας θέλει να ξεπεράσει τον άλλον, θέλει να

είναι ισχυρότερος του άλλου. Ο άνθρωπος που αληθινά εκτιμά τον εαυτό του δεν έχει αυτή την ανάγκη.

- Αληθινά εκτιμούμε τον εαυτό μας, όταν νιώθουμε αγαπητοί κι έχουμε χαρά γι' αυτό.
- Ο άνθρωπος που δεν είναι σίγουρος για την αγάπη των ανθρώπων είναι ο καχύποπτος άνθρωπος, αυτός που έχει κακό λογισμό και αμφιβολίες-υπόνοιες.
- Συμφιλιώνομαι με τον άλλον και αισθάνομαι ότι με αγαπά, ανεξάρτητα από τη δική του πραγματική διάθεση, όταν δεν θέλω να κυριαρχήσω πάνω του, όταν δηλαδή λειτουργώ με ταπείνωση.
- Στον έρωτα δεν υπάρχει αγάπη. Στην πορεία του μπορεί να βγει και αγάπη.
- Αυτό που ορίζει την έννοια της αγάπης είναι η ελευθερία.
- Ο άνθρωπος που αληθινά μπορεί να αγαπά είναι αυτός που δεν είναι καχύποπτος, αυτός που δεν έχει υπόνοιες.
- Ο γάμος τελείται μέσα στην Εκκλησία όχι τυχαία, αλλά για να φανεί ότι αυτή η ιδιαίτερη σχέση δύο προσώπων καταξιώνεται-δικαιώνεται με την εκκλησιαστικοποίησή της. Αυτό σημαίνει ότι στον γάμο αποφασίζω να ζήσω με έναν άνθρωπο που μέσα από τη συζυγία θα με μάθει να αγαπάω όλο τον κόσμο.
- Ο Θεός μάς δίνει τα παιδιά, για να γίνουμε φιλόανθρωποι.
- Δεν έχει σημασία ποια είναι η διάθεση του άλλου ανθρώπου προς εσένα, αλλά ποια είναι η διάθεση η δική σου προς αυτόν. Η δική σου θετική διάθεση θα αλλοιώσει και τον άλλον.
- Η κλίμακα αξιών του Θεού είναι σε πλήρη αντίθεση με την κλίμακα αξιών του κόσμου. Το να είσαι ελάχιστος είναι ευλογία για τον Θεό, ενώ είναι κατάρρα για τον κόσμο.
- Η σχέση στην οποία υπολογίζουμε τι θα κερδίσουμε δεν είναι αληθινή σχέση.
- Να μην απωθούμε τα πάθη μας, αλλά να τα μεταποιούμε. Π.χ. την πορνεία μπορούμε να την ξεπεράσουμε, αν μάθουμε να αγαπούμε. Τότε το πρόσωπο του ανθρώπου θα το βλέπουμε ως εικόνα Θεού κι όχι ως αντικείμενο.
- Είναι πολύ σημαντικό να ξεπεράσουμε τον ανταγωνισμό με τον άλλον και να δούμε τον πολύτιμο άνθρωπο, όποιος και αν είναι αυτός. Αυτό είναι ελευθερία.
- Αν τα σαρκικά πάθη τα απωθήσουμε και δεν τα μεταποιήσουμε, τότε θα έχουμε την εμφάνιση μέσα μας δύο άλλων πολύ επικίνδυνων παθών: της φιλαργυρίας και της φιλοδοξίας-κενοδοξίας-εξουσιομανίας.
- Ο πράος-ειρηνικός-ταπεινός είναι πιο έξυπνος στη διαπραγμάτευση των σχέσεών του, άρα και πιο αποτελεσματικός, κι έχει μεγαλύτερη ανάπαυση.
- Ο ταπεινός έχει διάκριση και μπορεί να βλέπει και να ακούει.
- Ο ισχυρογνώμων χάνει τη διάκριση, είναι σε κατάσταση ταραχής λόγω του λογισμού του και δεν μπορεί να βλέπει και να ακούει.
- Ο ισχυρογνώμων άνθρωπος είναι χαζός άνθρωπος.
- Ζούμε τον κατά φαντασία βίο. Σε αυτό οφείλονται οι συναισθηματικές συγκρούσεις που

έχουμε, όταν κάποτε αποκαλύπτεται η πραγματικότητα.

- Συνήθως ο άνθρωπος ερωτεύεται τη φαντασία του.
- Όταν ο άνθρωπος ερωτεύεται τη φαντασία του, αυτό σημαίνει ότι ο ίδιος ζει τη φαντασία του την προσωπική.
- Αν δεν παραδεχτούμε την κατάντια μας και δεν την εμπιστευτούμε στον Θεό, δεν θα εκτιμήσουμε αληθινά τον εαυτό μας ούτε θα μπορέσουμε να ερωτευτούμε και να αγαπήσουμε τους ανθρώπους. Θα ζούμε τη ζωή μας κατά φαντασία.
- Το κουτσομπολιό είναι ένα στοιχείο που δηλώνει την εσωτερική μας φτώχεια.
- Ο άνθρωπος που περιεργάζεται τις ζωές των άλλων το κάνει, γιατί δεν θέλει να περιεργαστεί τη δική του ζωή.
- Ο άνθρωπος που ασχολείται με τις ζωές των άλλων δεν είναι καλά.
- Επειδή ο άνθρωπος δεν ασχολείται με τα δικά του, σε όσα κατακρίνει σε αυτά πέφτει.
- Τίποτα δεν ξεγυμνώνει τόσο τον άνθρωπο και δεν τον οδηγεί στην εγκατάλειψη όσο η καταλαλιά-κατάκριση, δηλαδή η εξουθένωση του πλησίον.
- Η κατάκριση φανερώνει έλλειψη αγάπης. Αν αγαπούσαμε τον πλησίον, δεν θα είχαμε στον νου μας τα ελαττώματά του.
- Αν προκρίνουμε την αγάπη από το δίκαιο, τότε βρίσκουμε λόγους να δικαιολογήσουμε και να αναπαύσουμε τον άλλον μέσα στην καρδιά μας και έτσι να αναπαύσουμε την ίδια την καρδιά μας.
- Η αγάπη σκεπάζει κάθε σφάλμα.

### **19-01-2009 Η έχθρα**

- Πολλές πράξεις που έχουν μέσα τους εμπάθεια είναι ενδεδυμένες με θρησκευτικό ένδυμα.
- Η αγάπη έχει το στοιχείο της πληρότητας και δεν το ζητάει κάπου έξω από αυτήν. Η χαρά και η ευτυχία η δική μου είναι η χαρά και η ευτυχία του άλλου. Αντίθετα, ο έρωτας δεν χαρακτηρίζεται από το δούναι αλλά από το λαβείν ή έστω από το δούναι για το λαβείν.
- Η αγάπη είναι ξεχείλισμα υπάρχοντος υπερπερισσέυματος.
- Ο έρωτας είναι προσπάθεια πλήρωσης μιας έλλειψης.
- Ο κοσμικός έρωτας, κυρίως ο παράφρων έρωτας, καταλήγει ή στο μίσος ή στην αυτοκαταστροφή.
- Ο έρωτας δεν είναι συνάντηση του εγώ με το εσύ, δηλαδή συνάντηση προσώπων, αλλά συνάντηση των βιολογικών φορέων τους ή των βιολογικών ορμών και τάσεών τους. Γίνεται συνάντηση προσώπων, όταν μεταποιηθεί σε αγάπη.
- Η ωρίμανση του έρωτα είναι η αγάπη.
- Όταν δεν υποψιαζόμαστε καν και δεν ζητούμε το παραπέρα του έρωτα, από τη στιγμή που διαψεύδονται οι προσδοκίες μας τελειώνει κι η σχέση.

- Κάνουμε κατάκριση, όταν δεν θέλουμε να κάνουμε αυτοκριτική.
- Βασικό στοιχείο της αγάπης-φιλίας είναι η ελευθερία.
- Ο μόνος εχθρός της σωτηρίας μας είναι ο εαυτός μας.
- Στην πνευματική ζωή αποτελεσματικό είναι μόνο το εποικοδομητικό.
- Η απωθημένη οργή είναι επικίνδυνη γι' αυτόν που τη συντηρεί και γι' αυτόν στον οποίο απευθύνεται. Θα οδηγήσει ή σε μια σωματική αρρώστια ή σε μια συναισθηματική αστάθεια, που θα καταλήξει σε νευρωτικές συμπεριφορές και σε κατάκριση ή σε μια ανεντιμότητα, συνειδητή ή ασυνείδητη.
- Ο άνθρωπος που έχει απωθημένη οργή δεν έχει την εσωτερική ελευθερία να εκφράσει άμεσα και με ευθύ τρόπο αυτό που αισθάνεται, αλλά το εκφράζει με έμμεσους τρόπους, ολέθριους για τις ανθρώπινες σχέσεις.
- Δεν μπορούμε να έχουμε Θεία Κοινωνία, αν δεν έχουμε ανθρώπινη κοινωνία και συνεννόηση.
- Η σύγκρουση, αν έχουμε ωριμότητα ή διάθεση ωριμότητας, είναι αυτή που μας αποκαλύπτει και μας φέρνει σε μια πραγματική συνεννόηση και σχέση.
- Μόνο αν είμαστε άγιοι, δεν έχουμε συγκρούσεις. Εφόσον παραδεχόμαστε ότι δεν είμαστε άγιοι, αν έχουμε στοιχειώδη καλή διάθεση, οι συγκρούσεις είναι αφορμές ανάπτυξης.
- Η υπακοή δεν είναι μια διαδικασία δειλίας, για να γίνουμε αρεστοί σε ένα πρόσωπο που μας φαίνεται σημαντικό. Η υπακοή είναι μια συνειδητή πράξη ελευθερίας που παραπέμπεται διά του πνευματικού στον Χριστό.
- Δεν λύνονται τα διαπροσωπικά μας προβλήματα με το να χωρίζουμε τη ζωή μας από τη ζωή του άλλου ανθρώπου, δηλαδή με το να αποφεύγουμε τον άλλον.
- Να προσέχουμε τα λόγια μας, ώστε να μη στεναχωριούνται και να μη σκανδαλίζονται οι άνθρωποι που τα ακούνε.
- Όταν περιφρονούμε κάποιον, δεν του δίνουμε περιθώρια αξίας και αλλαγής.
- Μόνο αν δίνουμε καλές ελπίδες στον άλλον, μπορούμε να αποφύγουμε την κατάκριση.
- Έχει μεγάλη σημασία η καρδιά μας να αγκαλιάζει τον άλλον και να του δίνει ελπίδες-δυνατότητες.
- Στον βαθμό που αγαπούμε τον εαυτό μας και ασχολούμαστε μαζί του, έχουμε και τις προϋποθέσεις να αγαπήσουμε και να έχουμε καλό λογισμό για τον άλλον. Αν όμως απομακρυνόμαστε από τον εαυτό μας και ζούμε μόνο βιολογικά, ζούμε δηλαδή μια παραζάλη, είναι νεκρωμένα τα πνευματικά μας αισθητήρια και δεν μπορούμε να αγαπήσουμε και να έχουμε καλό λογισμό για τον άλλον.
- Μας διαλύουν οι ευκολίες, η άνεση, τα πάθη, ο χαβαλές.
- Οφείλουμε να αποδεχθούμε ότι υπάρχουν εχθροί. Ο Κύριος είπε να αγαπάμε τους εχθρούς, δεν είπε κάτι άλλο. Επίσης είπε "αλίμονο αν όλοι μιλούν με καλά λόγια για μας". Αυτό είναι χτύπημα στην επικοινωνιακότητα, που εμείς στην εποχή μας την κάναμε αρετή.

- Όλοι φοράμε μάσκες ανάλογα με τις περιστάσεις, γι' αυτό να εξετάζουμε αν ο εχθρός μας είναι αυτό που πραγματικά δείχνει. Μπορεί να διαπιστώσουμε ότι δεν είναι τόσο αποκρουστικός, όσο φαίνεται, ή ακόμα και να τον συμπαθήσουμε.
- Ένας κακόκεφος και δύστροπος άνθρωπος δεν είναι πάντα αυτό που δείχνει, αλλά μπορεί κατά βάθος να είναι ένας φοβισμένος και ανασφαλής άνθρωπος.
- Όταν μέσα μας κακοχαρακτηρίζουμε κάποιον άνθρωπο, αυτός το αισθάνεται, γιατί του το εκπέμπουμε χωρίς να το καταλαβαίνουμε.
- Η συμπεριφορά του άλλου ανθρώπου εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη δική μας καλή ή κακή διάθεση απέναντί του.
- Να αποδεχόμαστε ανεπιφύλακτα και απροϋπόθετα τον άλλον άνθρωπο.
- Κάθε πρόσωπο θέλει τον δικό του τρόπο προσέγγισης.
- Τον εχθρό μας να τον κάνουμε δάσκαλό μας. Την πιο αληθινή κρίση για μας την έχει ο εχθρός μας.
- Όταν ακούμε τους επικριτές μας, τους βοηθάμε να αλλάξουν κι αυτοί.
- Οι επικριτές μας γνωρίζουν καλύτερα από μας τα αδύνατά μας σημεία. Είναι οι απλήρωτοι φρουροί της ψυχής μας.
- Κάποιες εξαιρετικές περιπτώσεις σκληρών ανθρώπων ίσως να χρειάζονται τη δίκαιη οργή μας, ώστε αυτοί να "ταρακουνηθούν" και τελικά να ωφεληθούν.

#### **26-01-2009 Η κατάκριση, η ησυχία και η προσευχή**

- Η διάγνωση των πραγματικών διαθέσεων και των κινήτρων μας είναι η απαραίτητη προϋπόθεση για την εποικοδομητική προσέγγιση της σχέσης.
- Η προσπάθειά μας να δείξουμε κάτι άλλο από αυτό που είμαστε δημιουργεί παρεξηγήσεις και εντάσεις.
- Πίσω από τις επικρίσεις και τις αντιρρήσεις των ανθρώπων κρύβεται η ανάγκη για προσοχή και ενδιαφέρον.
- Η αντίδραση στην αντίδραση προκαλεί μεγαλύτερο πρόβλημα.
- Η καλοσύνη, ο σεβασμός και η πεποίθηση ότι ο άλλος έχει αξία εξουδετερώνει την εχθρότητα του άλλου και μεταβάλλει τον εχθρό σε φίλο.
- Μπορεί κάποιος να είναι ενάρετος όχι από πόθο για την αλήθεια, αλλά από δειλία και από μια προσπάθεια να δικαιωθεί.
- Ό,τι κατακρίνουμε, στο ίδιο θα πέσουμε κι εμείς.
- Τίποτε δεν παροργίζει τόσο τον Θεό, τίποτε δεν ξεγυμνώνει τόσο τον άνθρωπο και δεν τον οδηγεί στην εγκατάλειψη όσο η καταλαλιά, η κατάκριση και η εξουθένωση του πλησίον.
- Η αιτία όλων των πτώσεών μας, όπως και της κατάκρισης, είναι ότι δεν ασχολούμαστε με τον εαυτό μας. Τα δικά μας προβλήματα τα προβάλλουμε στον άλλον. Δεν ασχολούμαστε με τον εαυτό μας, γιατί δεν έχουμε προσωπικό χρόνο. Και δεν έχουμε προσωπικό χρόνο, γιατί

δεν θέλουμε να έχουμε. Σε μια κοινωνία που καταξιώνει τη δράση και αρνείται την ησυχία ως κάτι περιττό θεωρούμε τον προσωπικό χρόνο περιττό χρόνο.

- Η πραγματική ενασχόληση με τον εαυτό μας είναι η προσευχή.
- Η πιο μεγάλη πράξη είναι η απραξία. (Γρηγόριος ο Θεολόγος)
- Ο κόσμος έχει ανάγκη από ένα βίωμα, έναν λόγο που να είναι σωτήριος και θεραπευτικός, που να έχει δηλαδή την πνοή του Θεού. Προϋπόθεση όμως αυτού του βιώματος-λόγου είναι η ενασχόληση με τον εαυτό μας, η εκτίμηση της ησυχίας, της απραξίας και του περιττού.
- Να ιεραρχήσουμε τη ζωή μας. Αν αυτό που κάνουμε δεν μας επιτρέπει να σταθούμε λίγο απέναντι από τον εαυτό μας, τότε δεν αξίζει τον κόπο, είναι χαμένο.
- Όταν κάποιος ασχολείται διαρκώς με τα προβλήματα των άλλων, κάποια προβλήματα έχει ο ίδιος που δεν θέλει να τα δει. Προβάλλει τα δικά του προβλήματα στα προβλήματα των άλλων.
- Οι διάλογοί μας με τον Θεό και με τον συνάνθρωπο αλληλοσυμπληρώνονται. Ο διάλογος μόνο με τον Θεό και όχι με τον συνάνθρωπο είναι η στάση του Φαρισαίου. Στην ουσία είναι ένας διάλογος μόνο με τον εαυτό μας. Ο διάλογος με τον συνάνθρωπο και όχι με τον Θεό καταργεί την ιερότητα και τη μυστηριακότητα της διανθρώπινης σχέσης. Δεν μπορούμε να έχουμε σχέση με τον Θεό αδιαφορώντας για τον άνθρωπο ούτε μπορούμε να ασχολούμαστε αληθινά με τον άνθρωπο, αν δεν έχουμε επαφή με τον Θεό.
- Στην επιλογή συντρόφου αυτό που οφείλουμε να κοιτάμε είναι αν νοιάζεται για μας, αν μας ηρεμεί και αν υπάρχουν οι δυνατότητες διαχρονικά να γίνουμε ένα με αυτόν τον άνθρωπο.
- Οι άνδρες οφείλουν να κάνουν πρώτοι την κίνηση του ανοίγματος, της προσφοράς και τότε οι γυναίκες έχουν πάρα πολλά να τους δώσουν (εκ της φύσεως).
- Η ησυχία είναι το σύμβολο του περιττού.
- Στον περιττό χρόνο αξιολογούμε τη δράση μας, κάτι που είναι εντελώς απαραίτητο.
- Στον περιττό χρόνο η ψυχή κοινωνεί με τον Θεό.
- Να κόψουμε από αλλού και να βρούμε χρόνο για ησυχία και προσευχή.
- Όταν δεν έχουμε ούτε μια στιγμή για να σκεφτούμε, να αισθανθούμε και να κατανοήσουμε τον άλλον, τότε μέσα σε αυτή την ένταση βγαίνει η κατάκριση, η επίκριση, η μιζέρια και η γκρίνια.
- Να σεβόμαστε την καρδιά μας. Όταν ένας άνθρωπος δεν σέβεται και δεν αναγνωρίζει τις προσωπικές του ανάγκες, δεν μπορεί να καταλάβει τις πραγματικές ανάγκες του άλλου. Όταν δεν γνωρίζει τα δικά του όρια, δεν μπορεί να καταλάβει τα όρια του άλλου.
- Το οποιοδήποτε έργο δικαιώνεται, όταν δίνουμε στον άλλον τη δυνατότητα να αναπνεύσει.
- Αν θέλουμε να μάθουμε ποιοι είμαστε εμείς πραγματικά, να φροντίσουμε να μάθουμε

πώς αισθάνεται ο άλλος δίπλα μας.

- Να μπαίνουμε στη θέση του άλλου.
- Η κάθε προσευχή είναι επικοδομητική, αν γίνεται με απλότητα καρδιάς και ζητούμε το έλεος του Θεού.
- Ο άνθρωπος δεν κρίνεται από το πόσες αμαρτίες έκανε ή δεν έκανε, αλλά από το πόσο προσευχόμενος και αναπαυμένος είναι.
- Εάν το έργο μας το κάνουμε, για να δικαιωθούμε και να πάμε με το σπαθί μας στον παράδεισο, θα πάμε με το σπαθί μας στο τρελάδικο. Αυτό συμβαίνει, γιατί στην περίπτωση αυτή δημιουργείται μια αίσθηση καταπίεσης-καταναγκασμού.
- Τόσο οι συντηρητικοί της Εκκλησίας όσο και οι αριστεροί έχουν το ίδιο πρόβλημα: βλέπουν τα πράγματα ασπρόμαυρα, είναι ηθικιστές και πουριτανοί.
- Η ύπαρξη των μυστηρίων της Εκκλησίας δείχνει ότι ο Θεός πλησιάζεται εν σχέσει με τον άλλον άνθρωπο.
- Είναι σημαντικό: α) να βρίσκουμε σημεία προσέγγισης-επαφής με τον άλλον και β) να ξεπερνούμε τις εμμονές μας.
- Στη σχέση μας με τον άλλον, εφόσον αναγνωρίσουμε μέσα μας τι είναι αυτό που μας ενοχλεί, θα καταλάβουμε πώς θα μπορέσουμε να συνεννοηθούμε μαζί του και θα βρούμε πολλές λύσεις.
- Οι γυναίκες έχουν μεγάλη συναισθηματική νοημοσύνη.
- Το κριτήριό μας καθορίζεται από την υποδομή μας, το ήθος μας, τον χαρακτήρα μας, την ποιότητά μας.
- Η βασική φροντίδα του σώματος οπωσδήποτε είναι απαραίτητη, αλλά αυτό που δίνει άλλη διάσταση στη σάρκα και ανανεώνει τη σχέση είναι οι εσωτερικές αναζητήσεις, η ανανέωση του προσώπου, το ζωντάνεμα του είναι. Κι αυτά έχουν κόπο.

## **02-02-2009 Η κατάκριση**

- Η διάθεσή μου να κατακρίνω βγαίνει από την ανάγκη μου να δικαιωθώ.
- Όταν κρίνω τον άλλον, προσπαθώ να βγω εγώ ανώτερος από τον άλλον, κάτι που δείχνει ότι έχω πρόβλημα.
- Όσο ο άνθρωπος βρίσκεται σε απόσταση από τα πραγματικά αιτήματα της καρδιάς του, τόσο γίνεται ανίκανος να διαπραγματευτεί τη σχέση του και με τον Θεό και με τον άνθρωπο.
- Αν ο άνθρωπος δεν περιθάλπει την καρδιά του, είναι ένας στερημένος άνθρωπος, που δεν νιώθει καλά με τον εαυτό του. Κι επειδή δεν έχει τη δύναμη να παραδεχτεί ότι μέσα του βρίσκεται το πρόβλημα, προβάλλει το πρόβλημα στον άλλον, άλλοτε ως την αιτία που δεν είναι καλά και άλλοτε ως την προσδοκία για να είναι καλά.
- Είμαστε μπουκωμένοι από το εγώ και ό,τι προσβάλλει αυτή μας την κατάσταση μας κάνει να αντιδρούμε βίαια, να επαναστατούμε.

- Δεν αντέχει ο άνθρωπος την προσβολή. Αυτό είναι ένα μεγάλο πρόβλημα, που γεννά όλες τις άρρωστες συμπεριφορές, όπως είναι η κατάκριση, η συκοφαντία, η αντιζηλία και η ασυνεννοησία.
- Δεν μπορούμε να επικοινωνήσουμε με τον άλλον, όταν τον προσεγγίζουμε με υπολογισμό του κέρδους που θα έχουμε.
- Δυστυχώς ενδιαφερόμαστε μόνο για το πώς νιώθουμε εμείς από τη στάση του άλλου. Αυτό που έχει σημασία και που οφείλουμε να σκεφτόμαστε είναι το πώς νιώθει ο άλλος από τη δική μας στάση.
- Να νοιαζόμαστε για την κατάσταση του άλλου. Να μπαίνουμε στη θέση του.
- Κατακρίνουμε, γιατί δεν έχουμε αγάπη. (Αβάς Δωρόθεος)
- Αγαπώ τον εαυτό μου σημαίνει πιστεύω στην αξία που μου δόθηκε και στις δυνατότητες που σημαίνονται για μένα από αυτήν. Αντιλαμβάνομαι ότι η κλήση μου είναι πολύ υψηλή και ανταποκρίνομαι σε αυτήν.
- Αν δεν δώσω τις πραγματικές διαστάσεις της προσωπικής μου αξίας, δεν μπορώ να αποδώσω αξία και να αγαπήσω ούτε τον άλλον. Κι αυτό, γιατί στον άλλον καθρεφτίζεται η δική μου άποψη ζωής.
- Ανδρείος είναι αυτός που νιώθει ασφάλεια στην αγάπη του Θεού (ή ενός έστω ανθρώπου).
- Είμαστε δειλοί, γιατί είμαστε μόνοι. Είμαστε δειλοί, γιατί δεν νιώθουμε ότι κάποιος μάς καταλαβαίνει.
- Στην εξομολόγηση να πηγαίνουμε όχι φτιασιδωμένοι, αλλά με όλα τα χάλια μας. Όσο πιο αληθινοί πηγαίνουμε στην εξομολόγηση, τόσο πιο καλή δουλειά γίνεται.
- Να ζητάμε και να αναδεικνύουμε τα καλά στοιχεία που έχει ο άλλος άνθρωπος. Να τιμούμε τον άλλον άνθρωπο. Αυτός είναι ο πιο εύκολος-άμεσος τρόπος να ελκύσουμε τη χάρη του Θεού στην καρδιά μας.
- Όταν δεχόμαστε ειρηνικά κάποια αδικία, η αδικία αυτή γίνεται για μας Χριστός. Όμως να είμαστε προσεκτικοί, γιατί μερικές φορές η αποδοχή της αδικίας μπορεί να κρύβει εγωισμό.
- Άλλο ο φυσικός άνθρωπος, άλλο ο ψυχικός άνθρωπος κι άλλο ο πνευματικός άνθρωπος.
- Η άποψη ζωής είναι αληθινή-πνευματική, όταν είναι καθολική, όταν δηλαδή περιλαμβάνει το όλον. Κι αυτό γίνεται, όταν είναι ενσωματωμένη στο σώμα του Χριστού, είτε το ονομάζουμε είτε δεν το ονομάζουμε.
- Εάν χωρίς επίγνωση δίνουμε το εγώ στο εσύ, τότε σίγουρα θα πάμε στο ΕΣΥ (δηλαδή στο Εθνικό Σύστημα Υγείας).
- Το δόσιμο στον άλλον δεν έχει τόσο να κάνει με το ξεπέρασμα των φυσικών και ψυχικών αντοχών μας, αλλά κυρίως με το πόσο σεβόμαστε και εκτιμούμε τον άλλον.
- Να βάζουμε το πρόσωπο πάνω από το δίκαιο.
- Οι αρχές, οι αξίες και οι ιδέες αποκτούν υπόσταση, εφόσον διακονούν το πρόσωπο.

- Η κατάκριση και η κρίση μπορεί ως λέξεις να είναι διαφορετικές, ως βιώματα όμως συχνά ταυτίζονται.
- Το πότε αμαρτάνουμε μας το πληροφορεί η κατάσταση της καρδιάς μας.
- Την καρδιά μας την κουράζουν όχι μόνο πράγματα άσχημα που έχουμε κάνει, αλλά και το χάσιμο χρόνου σε πράγματα ανούσια.
- Το ότι ζούμε στον κόσμο δεν σημαίνει ότι παραδινόμαστε στον κόσμο. Έχουμε τη δυνατότητα να κάνουμε τις επιλογές μας και να προστατεύουμε τον εαυτό μας.
- Σε περίπτωση που μας συκοφαντούν οφείλουμε να αποκαθιστούμε την αλήθεια χωρίς εμπάθεια. Σε αυτό μας βοηθάει η σκέψη εκείνων των περιπτώσεων που εμείς συκοφαντήσαμε ή γενικά αδικήσαμε ανθρώπους.
- Αν και μας κάνουν καλό οι θλίψεις, ζητάμε από τον Θεό να τις πάρει από μας, επειδή έχουμε γνώση της αδυναμίας μας. Αυτό είναι μια ταπεινή προσέγγιση. Το να ζητάμε από τον Θεό θλίψεις είναι έκφραση εγωισμού.
- Αν ποτέ αξιωθούμε να κάνουμε κάτι καλό, οφείλουμε να ευχαριστούμε τον Θεό, γιατί Αυτός συνεργάστηκε μαζί μας και μας βοήθησε. (Αβάς Δωρόθεος)
- Ο Φαρισαίος αμάρτησε, όταν είπε πως δεν ήταν σαν τον τελώνη. Όταν δηλαδή προσωποποίησε την κρίση του και πρόσβαλε το πρόσωπο του τελώνη.
- Τον εαυτό μας δεν τον κατακρίνουμε, γιατί τον εκτιμάμε, τον έχουμε περί πολλού. Ούτε και τον άλλον άνθρωπο θα κατακρίναμε, αν τον εκτιμούσαμε.
- Όταν κατακρίνουμε κάποιον για κάτι, θέλουμε με αυτόν τον τρόπο να πούμε ότι εμείς δεν το έχουμε κάνει. Αυτό όμως δημιουργεί την υποψία ότι μπορεί και να το έχουμε κάνει.
- Ο καθένας ας έχει στον νου του τις δικές του μόνο αμαρτίες.
- Ο Θεός μόνο μπορεί να κρίνει, γιατί Αυτός μόνο γνωρίζει του καθενός την κατάσταση και τη δύναμη και το περιβάλλον και τα χαρίσματα και την ιδιοσυγκρασία και τις ιδιαίτερες ικανότητες.
- Όταν κάποιος έχει ένα πάθος, δεν γνωρίζουμε τις αιτίες που τον οδήγησαν σε αυτό.
- Οι πιο ευάλωτοι στα πάθη είναι οι υπερευαίσθητοι και οι μελαγχολικοί. Αυτοί που από το πρωί που ξυπνούν αισθάνονται δυσφορία.
- Να βρούμε τρόπους, ώστε να κάνουμε την καρδιά μας πιο ανάλαφρη για τον άλλον. Αυτό δεν θέλει κόπο, θέλει διάθεση.

#### **09-02-2009 Η κατάκριση, η αυτομεμψία και η συγχωρητικότητα**

- Μπορούμε να αρνηθούμε μια αρνητική ενέργεια, όπως είναι η κατάκριση, αν έχουμε επίγνωση της ενέργειας και των πραγματικών αιτιών της και αν έχουμε λόγο, για να μην την κάνουμε.
- Να συνειδητοποιήσουμε ότι η κατάκριση έχει θάνατο και ότι η άρνηση της κατάκρισης είναι η προσδοκία-επιθυμία για ζωή.

- Η κατάκριση σημαίνει άρνηση της αγάπης, απόρριψη της σχέσης, προσβολή του προσώπου.
- Συνειδητά αρνούμαι την κατάκριση, όταν επιθυμώ να έχω σχέση με τον άλλον και όταν αναγνωρίζω ότι σε αυτή τη σχέση υπάρχει η ζωή, άρα και ο Θεός, αφού ο Θεός είναι η ζωή. Τότε η άρνηση της κατάκρισης δεν είναι για μένα μια πράξη καταπίεσης, που κάποια στιγμή θα με οδηγήσει σε εκρήξεις, αλλά είναι μια κατάφαση ζωής και αγάπης, μια άσκηση που την κάνω ευχαρίστως.
- Να είμαστε σε εγρήγορση, δηλαδή σε τροφοδοσία πνευματική και επίβλεψη της πορείας μας, για να μπορούμε να διακρίνουμε πότε κινδυνεύουμε να εκτραπούμε.
- Να αναγνωρίσουμε τον πόθο για τον Θεό που έχουμε στο βάθος της ψυχής μας, να τον αποκαλύψουμε και να τον κάνουμε κέντρο της ζωής μας. Και αυτά να τα κάνουμε αναλαμβάνοντας και το κόστος και το ρίσκο που απαιτούνται.
- Για να γίνουμε του Θεού, οφείλουμε να συντριβούμε και να αδειάσουμε, ώστε να αφήσουμε χώρο για τον Θεό.
- Να κάνουμε "παιχνίδι" με τον Θεό, αλλά τους όρους του "παιχνιδιού" να τους αφήνουμε σε Αυτόν.
- Ο πλησίον μας μπορεί να είναι ο κάθε άνθρωπος, κυρίως όμως εκείνος που είναι για μας πρόβλημα και μας δοκιμάζει.
- Μόνο ο Θεός γνωρίζει την καρδιά του κάθε ανθρώπου, δηλαδή την ουσία και τα κίνητρα των πράξεών του. Άρα μόνο Αυτός μπορεί να κρίνει.
- Όταν έχουμε κάποιο πρόβλημα με έναν άνθρωπο, η συζήτηση αυτού του προβλήματος μπορεί να είναι χρήσιμη, όταν γίνεται με τρόπο που δείχνει ότι θέλουμε να διευκρινιστούν τα πράγματα, ώστε να θεραπευτεί ο λογισμός και η διάθεση της καρδιάς μας απέναντί του.
- Αυτό που σε μας φαίνεται ως αμαρτία, στα μάτια του Θεού, που γνωρίζει την καρδιά του κάθε ανθρώπου, μπορεί να φαίνεται σχεδόν σαν αρετή.
- Η ηθική του κόσμου είναι σκληρή. Μάλιστα σήμερα είναι πιο σκληρή απ' ό,τι στο παρελθόν ίσως λόγω των ενοχών, αφού οι ενοχές σκληραίνουν τη συμπεριφορά. Στην ηθική του κόσμου δεν υπάρχει μετάνοια. Η αμαρτία γράφεται και δεν ξεγράφεται. Στη νομική σφαίρα τα πράγματα είναι καλύτερα, γιατί υπάρχει η έννοια της επιείκειας λόγω μεταμέλειας.
- Οι ενοχές σκληραίνουν τη συμπεριφορά. Έτσι, επειδή στα μέλη της κοινωνίας προβάλλονται οι ενοχές της, η κοινωνία μας γίνεται όλο και πιο σκληρή.
- Να μην προσέχουμε τα ελαττώματα των άλλων, αλλά να προσέχουμε τις δικές μας αδυναμίες. Έτσι θα προκόβουμε.
- Εάν έχουμε συναίσθηση της αδυναμίας μας, ότι κάθε ώρα κινδυνεύουμε από πτώση, κι αν έχουμε σκυμμένο το κεφάλι, τότε μας προστατεύει η χάρη του Θεού.
- Να μην έχουμε αμαρτοφοβία. Απλά να είμαστε σε εγρήγορση, να έχουμε δηλαδή την

καλή ανησυχία.

- Όταν βλέπουμε κάποιον να αμαρτάνει, να σκεφτόμαστε ότι αύριο μπορεί αυτός να μετανοήσει και εμείς να αμαρτήσουμε. Έτσι θα είμαστε συγχωρητικοί με τους ανθρώπους.
- Να μην είμαστε σφιχτοί στην αποδοχή του κάθε άλλου.
- Για να μπορέσει μια ψυχή να λειτουργήσει θεραπευτικά σε μιαν άλλη ψυχή, οφείλει να έχει ευαισθησία, καλοσύνη και καλό λογισμό. Αυτά θα τα αποκτήσει όχι με την κατάκριση αλλά με την αυτομεμψία.
- Η κατάθλιψη προέρχεται από την πεποίθησή μας ότι όλα εξαρτώνται από εμάς.
- Την ψυχική αγάπη οφείλουμε να την αναβαθμίσουμε σε πνευματική αγάπη, γιατί μόνο η πνευματική αγάπη μάς ελευθερώνει.
- Η κατεύθυνση της αγάπης είναι ο Χριστός. Ο κάθε άνθρωπος που συναντούμε είναι μια ευκαιρία να μάθουμε να αγαπούμε και να διοχετεύουμε αυτή την αγάπη στον Χριστό. Γιατί στο σώμα του Χριστού είμαστε όλοι και είμαστε ενωμένοι (εν σχέσει).
- Δεν υπάρχουν ανώτερες και κατώτερες αγάπες ούτε ανώτερα και κατώτερα πρόσωπα. Η κάθε αγάπη είναι μοναδική και ανεπανάληπτη, όπως και το κάθε πρόσωπο είναι μοναδικό και ανεπανάληπτο.
- Ο λόγος που παντρεύονται οι άνθρωποι είναι για να μάθουν να αγαπούν όλο τον κόσμο με την αληθινή αγάπη, την αγάπη του Χριστού.
- Όταν σε μια σχέση μας θέλουμε να γίνεται το δικό μας αγνοώντας τον άλλον, τότε είμαστε μακριά από τον Θεό. Όσο ενωνόμαστε με τον πλησίον, τόσο ενωνόμαστε με τον Θεό και όσο ενωνόμαστε με τον Θεό, τόσο ενωνόμαστε με τον πλησίον.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ελεύθερος άνθρωπος και εμπνέει ελευθερία.

#### **16-02-2009 Η αγωγή της ελευθερίας**

- Το πρώτο στοιχείο της παραβολής του ασώτου υιού είναι η αγωγή της ελευθερίας. Η αγωγή αυτή φαίνεται βολική, αλλά είναι δύσκολη και επώδυνη. Είναι πράγματι βολική, όταν δεν ενδιαφερόμαστε για τον άλλον, αλλά είναι δύσκολη και επώδυνη, όταν πραγματικά ενδιαφερόμαστε και αγωνιούμε για τον άλλον.
- Οι Πατέρες μάς λένε ότι τίποτε καλό δεν γίνεται με τη βία.
- Για να μπορεί ένας άνθρωπος να αναπτύσσεται-εξελίσσεται, οφείλουμε να του δίνουμε τη δυνατότητα να λειτουργεί ελεύθερα.
- Μπορούμε αληθινά να επιστρέψουμε κοντά στον Θεό, μόνο αν αληθινά η καρδιά μας εκφράσει αυτό που νιώθει.
- Βρίσκουμε κάποιον τρόπο να καταργήσουμε την ελευθερία του άλλου, όταν δεν έχουμε να του δώσουμε κάποια πρόταση ζωής, κάποια πρόταση που να εμπνέει.
- Είναι έντιμο να λέμε στον άλλον "αυτό είναι σωστό κι αυτό λάθος, επέλεξε εσύ".
- Μας τρομάζει η αγωγή της ελευθερίας για τον άλλον, γιατί δεν έχουμε έναν λόγο

πειστικό, που να αποκαλύπτει αυτό που πραγματικά συμβαίνει στην καρδιά του, δεν έχουμε μια πρόταση ζωής να του δώσουμε.

- Να μη βιαζόμαστε να χαρακτηρίσουμε κάποιον. Αυτή η βιασύνη δείχνει προβλήματα που εμείς έχουμε. Να δίνουμε χρόνο στον άλλον, ώστε να τον ακούσουμε και να κατανοήσουμε την κατάστασή του.
- Η σχέση ενός ανθρώπου με τον πνευματικό του είναι σχέση προσωπική, που προϋποθέτει την ευαισθησία και των δύο. Αυτή η σχέση γίνεται με αγώνα και πόνο, αλλά συγχρόνως είναι χαρά και ευλογία.
- Η ομορφιά της ζωής είναι η δυνατότητα να έχω προσωπική σχέση με τον άλλον άνθρωπο. Αυτό προϋποθέτει την πνευματική ευαισθησία.
- Να μην αξιολογούμε και να μη ρυθμίζουμε τον άλλον με τα δικά μας κριτήρια ζωής.
- Όταν κάποιος είναι ανώριμος, ό,τι και να του πούμε, θα το κάνει το λάθος. Αυτό που μπορούμε μόνο να κάνουμε είναι να τον αφήσουμε να εκφράσει την ελευθερία του όπως αυτός νομίζει και να του δώσουμε τις προϋποθέσεις επανόρθωσης-επιστροφής. Έτσι τον βοηθάμε να ωριμάσει.
- Η αγάπη ξεφεύγει από το παρόν και δίνει-στρώνει δυνατότητες για το μέλλον.
- Ο Θεός τα δέχεται όλα.
- Όλοι είμαστε ικανοί να κάνουμε τα πάντα, γι' αυτό να μην τρομάζουμε με τις αμαρτίες των άλλων. Αν μας εγκαταλείψει η χάρη του Θεού, δαίμονες μπορούμε να γίνουμε αύριο.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει ανάγκη την ευαισθησία και την έμπνευση.
- Μπορούν τα λόγια μας να συγκινήσουν-συγκλονίσουν την καρδιά ενός ανθρώπου, εφόσον ο άνθρωπος βεβαιωθεί ότι αληθινά νοιαζόμαστε γι' αυτόν.
- Η ένταση και ο φανατισμός κρύβουν αμφιβολίες. Δείχνουν ότι η καρδιά δεν ζει τη χάρη του Θεού. Ο άνθρωπος που έχει βεβαιότητα μέσα στη χάρη του Θεού δεν έχει ένταση, έχει ειρήνη. Δεν χρειάζεται να φωνάξει αυτό που ζει, για να το υποστηρίξει.
- Σε άνθρωπο που κυριαρχείται από τη λογική της αυτοδικαίωσης, ο διάλογος δεν ωφελεί. Αυτός ο άνθρωπος έχει μια εσωτερική στατικότητα-δυσκαμψία. Δεν έχει ευρύτητα πνεύματος, ώστε να μπορεί να αντιληφθεί τα πράγματα. Συνήθως τέτοιοι είναι οι πολύ ορθολογιστές και οι πολύ ευαίσθητοι.
- Ελευθερία είναι η δυνατότητα του αυτεξούσιου. Η δυνατότητα να επιλέξει κανείς τη ζωή ή τον θάνατο.
- Πνευματική ελευθερία είναι να μπορεί κανείς να αγαπά με την αληθινή αγάπη, δηλαδή με την αγάπη του Θεού.
- Η αναρχία είναι μια φοβική συμπεριφορά σκλαβιάς, όπου ο άνθρωπος δεν θέλει να εξουσιάζεται από κανέναν. Η αναρχία έχει αντίπαλο, άρα δεν έχει ελευθερία.
- Η μεγαλύτερη σκλαβιά είναι ο φόβος.
- Η ελευθερία έχει αγάπη. Δεν έχει φόβο. Ο ελεύθερος άνθρωπος δεν φοβάται να

διοικείται από κάποιον, γιατί γνωρίζει ότι αυτό δεν βλάπτει την ψυχή. Οι μάρτυρες, αν και ήταν στις φυλακές, ένιωθαν άπειρη ελευθερία.

- Η αγάπη διώχνει τον φόβο.
- Όταν δεν έχουμε αγάπη, έχουμε φόβο. Και ο φόβος γεννά αντιπάλους, ανθρώπους που μας καταδυναστεύουν και πρέπει να τους διώξουμε. Αυτό βέβαια δεν είναι ελευθερία.
- Για να μην είμαστε κι εμείς στην κατάσταση του πρεσβύτερου υιού, που χαρακτηρίζεται από καθωσπρεπισμό και αυτοδικαίωση, οφείλουμε να βλέπουμε διαρκώς τα χάλια μας.
- Δεν δικαιούμαστε να είμαστε περισσότερο επιεικείς ή αυστηροί από τον Θεό Πατέρα. Αυτό γίνεται, όταν αισθανόμαστε την αμαρτωλότητά μας και ποθούμε να ζήσουμε για την αγάπη του Θεού. Όταν, όπως ο νεότερος υιός, καταλάβουμε ότι είμαστε σε χώρα μακρινή και αποφασίσουμε να επιστρέψουμε.
- Όταν δεν ζούμε για τον εαυτό μας αλλά για τον Χριστό, δεν πελαγοδρομούμε στο ποιο είναι το σωστό και ποιο το λάθος, αλλά ζει ο ίδιος ο Χριστός μέσα μας. Έτσι τα πράγματα απλοποιούνται, αλλά και αποκαλύπτεται στους άλλους αυτό που έχουν ανάγκη.
- Όταν είμαστε ισχυροί, τον άλλον τον διαλύουμε. Όταν όμως εμείς είμαστε διαλυμένοι, τότε έχουμε τη δυνατότητα και τις προϋποθέσεις για την αληθινή θεραπεία του άλλου ανθρώπου.
- Μέγας είναι αυτός που κάνει τον άλλον να νιώθει μεγάλος.
- Όταν αληθινά αγαπάμε κάποιον, δεν τον αιχμαλωτίζουμε στα δικά μας και στα δικαιώματά μας.
- Οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται την αγάπη του Θεού είτε ως αγάπη είτε ως τιμωρία. Όπως ο ήλιος, που για τους ζωντανούς οργανισμούς είναι πηγή ζωής, ενώ για τους νεκρούς οργανισμούς είναι αιτία αποσύνθεσης.
- Να λειτουργούμε ευθυνοκεντρικά. Έτσι τιμούμε και τον εαυτό μας και του δίνουμε αξία.

### **23-02-2009 Η φιλανθρωπία και η αυτογνωσία**

- Το κριτήριο με το οποίο θα κριθούμε είναι η αγάπη-φιλανθρωπία μας.
- Οφείλουμε να συνδέουμε την άσκησή μας με τη φιλανθρωπία. Τότε μόνο η άσκησή μας έχει αξία.
- Εάν θέλουμε να προσεγγίσουμε τον άλλον πραγματικά-αγαπητικά, οφείλουμε να είμαστε έντιμοι με τον εαυτό μας.
- Για να γνωρίσουμε την ανάγκη και την αδυναμία του άλλου, οφείλουμε πρώτα να γνωρίσουμε τη δική μας ανάγκη και αδυναμία.
- Ο φιλάνθρωπος δεν γίνεται να είναι εμπαθής με τους ανώτερους και ανταγωνιστικός με τους ισότιμους.
- Η ένταση και η σύγκρουση γεννιούνται από μια μονόπλευρη διάσταση της έννοιας της ζωής, που έχει να κάνει με την κοσμική ηθική και το κοσμικό δίκαιο.

- Ο πολιτισμός μας είναι επίπεδος. Δεν έχει δυνατότητες εμβάθυνσης.
- Εφόσον ο άνθρωπος καταλάβει τα κενά του, δεν μπορεί παρά να αποκτήσει ευαισθησία και να είναι φιλόανθρωπος.
- Όταν έχουμε τον πόνο της αναζήτησης της αλήθειας, δεν μας ενδιαφέρει να κρίνουμε τους ανθρώπους, αλλά μας ενδιαφέρει όλοι οι άνθρωποι να σωθούν.
- Όπως η αμαρτία ενός ανθρώπου μολύνει όλη την οικουμένη, έτσι και η αναζήτηση της αλήθειας από έναν άνθρωπο είναι διακονία όλου του κόσμου.
- Η σκληροκαρδία είναι σύμπτωμα πνευματικής άγνοιας.
- Εάν δεν έχουμε το ερώτημα ποιοι είμαστε, από πού ερχόμαστε και πού πάμε, τότε είμαστε ζώα. Δεν ζούμε όπως αληθινά αρμόζει σε ανθρώπους. Φτιάχνουμε τα σπιτάκια μας και ανταγωνιζόμαστε τους άλλους, προσπαθώντας να τους δείξουμε ότι κάτι είμαστε. Κι αυτό γεννά την έχθρα.
- Το ερώτημα ποιοι είμαστε, από πού ερχόμαστε και πού πάμε, μας συνδέει με όλους και μας κάνει φιλόανθρωπους προς όλους.
- Άλλο πράγμα να είσαι φιλόανθρωπος, γιατί έτσι πρέπει να είσαι, και άλλο πράγμα να είσαι φιλόανθρωπος, γιατί έχεις διαλυθεί μέσα σου.
- Όποιος νομίζει πως στέκεται ως προσέχει μήπως πέσει.
- Η επίγνωση της δικής μας αμαρτωλότητας μας κάνει ικανούς να συγχωρούμε.
- Όλοι οι άνθρωποι είμαστε στην πτώση. Με αυτή την έννοια δεν μας ενδιαφέρει ποιος έχει δίκαιο. Αυτό που μας ενδιαφέρει είναι πώς μπορούμε να αποκτήσουμε συμπάσχουσα καρδιά και πώς ο άνθρωπος μπορεί να θεραπευτεί-ελευθερωθεί.
- Το να είμαι πλούσιος μπορεί να είναι δικό μου κατόρθωμα. Το να είμαι καλός μπορεί να είναι δικό μου κατόρθωμα. Το να νικηθεί μέσα μου ο θάνατος δεν είναι δικό μου κατόρθωμα.
- Δεν μπορούμε να λάβουμε φιλοανθρωπία, εάν δεν είμαστε εμείς φιλόανθρωποι.
- Σκοπός της άσκησής μας δεν είναι η ισχυροποίηση του εαυτού μας, αλλά η εκούσια ταπείνωσή μας.
- Να μην ξεχνάμε ότι είμαστε μελλοθάνατοι κι ετοιμοθάνατοι.
- Ο Θεός κάποιες φορές παίρνει από μας τη χάρη Του, για να καταλάβουμε ότι όλα είναι της χάρις Του. Γι' αυτό οφείλουμε να είμαστε επιεικείς και φιλόανθρωποι.
- Όλα τα καλά που έχουμε είναι από τον Θεό.
- Είναι απαραίτητο η φιλοανθρωπία να συνδέεται με τη φιλοθεΐα, γιατί από εκεί παίρνουμε αγάπη και δύναμη.
- Έχουμε αυτοεκτίμηση, όταν έχουμε μετάνοια.
- Εάν πιστέψουμε στη δύναμη της μετάνοιας και της χάρις του Θεού, τότε πιστεύουμε και στην αξία που μας δίνει ο Θεός. Δεν ασχολούμαστε με την πτώση, αλλά με το έλεος του Θεού. Αποκτούμε μια αίσθηση προσωπικής αξίας, η οποία μεταδίδεται και προβάλλεται και στους άλλους.

- Αν έχουμε ταπεινή διάθεση, μπορούμε κι από ένα παιδάκι ή έναν αγράμματο ή έναν αμαρτωλό να ακούσουμε το θέλημα του Θεού.
- Είμαστε μεν καλοπροαίρετοι, αλλά ταυτόχρονα είμαστε και ανταρτάκια. Δεν θέλουμε να υποταχθούμε-παραδοθούμε στην αγάπη του Θεού, αλλά θέλουμε να γίνουμε εμείς θεοί και μάλιστα θέλουμε να κάνουμε και κουμάντο στον Θεό.
- Η αγάπη προς τα μέλη της οικογένειάς μας είναι δρόμος, για να αγαπήσουμε και τους άλλους ανθρώπους.

### **09-03-2009 Η Μεγάλη Σαρακοστή, η μετάνοια και η εξομολόγηση**

- Η Σαρακοστή δεν είναι απλά μια διατροφική αλλαγή, αλλά μια γενικότερη στάση ζωής. Είναι το κέντρο της πνευματικής ζωής του χριστιανού μέσα στο εκκλησιαστικό έτος.
- Η έλλειψη νοήματος ζωής γεννά μέσα μας μια αίσθηση κόπωσης και μας καταδικάζει.
- Η Σαρακοστή προτείνεται από την Εκκλησία ως μια ολοκληρωμένη πρόταση στάσης ζωής, που έχει να κάνει με την αναζήτηση νοήματος ζωής και την αναζήτηση της προσωπικής μας αξίας. Έχει να κάνει δηλαδή με το ζωντάνεμά μας.
- Όλοι οι άνθρωποι έχουμε τη δυνατότητα να πλησιάσουμε τον Θεό. Και όσοι είμαστε εμείς οι άνθρωποι, τόσο είναι και οι δρόμοι με τους οποίους μπορούμε να πλησιάσουμε τον Θεό.
- Ο Θεός, για να μας αποκαλυφθεί, θέλει τον πόθο μας, την αυθεντικότητά μας και την κατάθεση της καρδιάς μας.
- Κυρίαρχο στοιχείο της Σαρακοστής αλλά και όλης της πνευματικής ζωής είναι η μετάνοια.
- Η μετάνοια εκφράζεται κυρίως ως παράδοση στον Θεό, ώστε να συνάψουμε σχέση μαζί Του. Μόνο αν παραδοθείς σε κάποιον, μπορείς να έχεις σχέση μαζί του.
- Αυτό που έχει σημασία για τον άνθρωπο είναι να οικοδομηθεί στην αλήθεια. Μόνο τότε ο άνθρωπος θα έχει ανάπαυση και ειρήνη.
- Να προσέχουμε ποιο είναι το πνεύμα που κατευθύνει τη λογική μας.
- Ένας λόγος που πάσχουμε από ασθένειες σωματικές είναι για να καμφθεί η έπαρση που έχουμε μέσα μας και να ξαναβρούμε το μέτρο μας.
- Στη μετάνοια συμμετέχουν η λογική και το συναίσθημα. Η λογική κατευθύνει το συναίσθημα και το συναίσθημα πραγματώνει τη λογική.
- Όσο πιο "ξεκούμπωτοι" πηγαίνουμε στη μετάνοια, τόσο περισσότερο ωφελούμαστε από αυτήν. Να πηγαίνουμε τελείως "ξεκούμπωτοι".
- Τρία είναι τα στοιχεία που δείχνουν ότι η μετάνοιά μας είναι γνήσια: α) Η χαρμολύπη, δηλαδή η λύπη (όχι η στεναχώρια) γι' αυτό που είμαστε και η χαρά γι' αυτό που μας καθιστά Αυτός που μας αγαπά, παρόλο που τέτοιοι είμαστε. β) Η ειρήνευση της καρδιάς μας. γ) Η συγχώρεση όλων των συνανθρώπων μας.
- Η σκληροκαρδία είναι χειρότερη από τη μοιχεία και την πορνεία. Η σκληροκαρδία και ο επακόλουθος χωρισμός είναι η λατρεία του διαβόλου.

- Χωρίς ενότητα δεν μπορεί να υπάρχει παράδεισος, δεν μπορεί να υπάρχει Εκκλησία.
- Η μισή θεραπεία μας είναι η αναγνώριση της κατάστασής μας.
- Αν δεν έχουμε μετάνοια, να μην απογοητευόμαστε, αλλά να ζητάμε από τον Θεό να μας τη δώσει.
- Είμαστε τόσο ζωντανοί, όσο είναι τα ραδιενεργά απόβλητα.
- Όταν ο άλλος δεν είναι για μας αφορμή ζωής, αλλά μας αφήνει παγερά αδιάφορους, αυτό είναι η κόλασή μας.
- Ο Χριστός δεν είναι κάτι ξεχωριστό από τους ανθρώπους. Ο Χριστός ταυτίζεται με τους ανθρώπους κι έτσι κρινόμαστε.
- Όπως είμαστε ενώπιον των ανθρώπων, έτσι είμαστε και ενώπιον του Θεού.
- Στην εξομολόγηση είναι παρών ο Χριστός.
- Στην εξομολόγηση υπογράφεται ένα συμφωνητικό φιλίας με τον Θεό.
- Για τον άνθρωπο που δεν έχει το δώρο της πίστης θεωρείται πίστη η διάθεσή του να πιστέψει. Αυτή η διάθεση εκφράζεται με κάποιο βήμα ή κάποια βήματα και αυτό είναι μεγάλη άσκηση.
- Η κακία μας έχει όρια. Η φιλανθρωπία του Θεού δεν έχει όρια.
- Όσο διατηρείται μια σπίθα που έπεσε στο πέλαγος, τόσο, κι ακόμη λιγότερο, διατηρείται μια κακία απέναντι στη φιλανθρωπία του Θεού. Γιατί το πέλαγος έχει όρια, ενώ η φιλανθρωπία του Θεού δεν έχει όρια.
- Η παραδοχή μας ότι δεν τηρήσαμε τον λόγο του Θεού είναι ενώπιον του Θεού σαν να τον έχουμε "μισοτηρήσει". Κι αυτό ο Θεός το βλέπει και το τιμά.
- Η κλασική χριστιανική αμαρτία είναι η επιθυμία μας να είμαστε και με τον Χριστό και με την αμαρτία. Να αισθανόμαστε βολεμένοι έτσι και να μη θέλουμε να βγούμε από τη στάση αυτή.
- Ανδρείος είναι αυτός που έχει την καλή ανησυχία, είναι σε δράση-εγρήγορση διαρκώς και δεν μένει βολεμένος.
- Ανδρείος είναι αυτός που πέφτει και ξανασηκώνεται.

#### **14-03-2009 Νέοι ώρα μηδέν (ομιλία στον Άγιο Χαράλαμπο Συκεών)**

- Όταν η πνευματική ζωή δεν είναι τύπος αλλά άσκηση, για να ενεργοποιηθεί η χάρη του Θεού στην καρδιά μας, αυτό μας γεννά την ταπείνωση.
- Όταν είμαστε οχυρωμένοι σε κάποιους θρησκευτικούς τύπους διεκδικώντας την ατομική μας σωτηρία και τη διασφάλιση ενός παραδείσου ή όταν έχουμε τη βεβαιότητα ότι είμαστε διασφαλισμένοι και σεσωσμένοι, εμποδίζεται η ανάπτυξη ευαισθησίας στην καρδιά μας. Και τότε δεν συναισθανόμαστε τον άλλον άνθρωπο και αδιαφορούμε για την κόλασή του.
- Όταν η καρδιά απομακρύνεται από το βίωμα, τότε επικεντρώνεται σε απρόσωπες θεωρίες και διδασκαλίες που δεν σχετίζονται με την πραγματικότητα του κάθε προσώπου.

- Όταν ο άνθρωπος ψηθεί, ταλαιπωρηθεί και ζυμωθεί μέσα στον πόνο της αναζήτησης, τότε μόνο μπορεί να αποκτήσει αισθήσεις, ώστε να συναισθάνεται-συναντιλαμβάνεται την προσωπική κατάσταση του κάθε ανθρώπου.
- Επειδή η ζωντανή σχέση με τον Θεό είναι κάτι που το θεωρούμε απόμακρο ή το αμφισβητούμε ή δεν το έχουμε, προτιμούμε να οχυρωνόμαστε στη βεβαιότητα των θρησκευτικών τύπων. Αυτό όμως ψυχραίνει την καρδιά μας και δεν μας δίνει τη δυνατότητα να εκφράσουμε και να μεταδώσουμε θετική διάθεση και φιλανθρωπία στον άλλον.
- Για να μπορέσει ο άνθρωπος να μπει στη διαδικασία του προσωπικού αγώνα για την απόκτηση της χάριτος του Αγίου Πνεύματος, χρειάζεται να έχει ανδρείο φρόνημα.
- Η θεραπευτική δυνατότητα εξαρτάται από το πόσο σεβόμαστε την καρδιά μας.
- Δείγμα καρδιάς που μέσα της κατοικεί ο Θεός είναι ότι στην καρδιά αυτή έχει νικηθεί ο θάνατος και ότι ο άνθρωπος αυτός έμαθε να βγαίνει από τον εαυτό του και να νοιάζεται για τον συνάνθρωπό του.
- Η κάθε σχέση μάς δίνει τη δυνατότητα να μπορούμε στη θέση του άλλου ανθρώπου και να γνωρίσουμε αυτό που έχει στην καρδιά του.
- Αν δεν βγούμε από τον εαυτό μας και δεν μπορούμε στη θέση του άλλου, δεν μπορούμε να συνάψουμε σχέση μαζί του ούτε, ακόμα περισσότερο, μπορεί η στάση μας να είναι θεραπευτική για τον άλλον.
- Όταν οι μεγάλοι δεν κατανοούν τους νέους, το αποτέλεσμα είναι οι νέοι να οργίζονται και οι μεγάλοι να απελπίζονται.
- Ένας είναι ο δρόμος που πλησιάζουμε τον Θεό, αυτός της Εκκλησίας και των μυστηρίων της. Ο τρόπος όμως αυτού του δρόμου διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο, σύμφωνα με τον χαρακτήρα και την κλίση-έφεση που έχει ο καθένας.
- Δεν μπορεί κανείς να μιλήσει για την αναζήτηση, αν δεν αναζητεί. Δεν μπορεί κανείς να μιλήσει για τα πάθη, αν δεν πολεμάει με τα πάθη. Δεν μπορεί κανείς να μιλήσει για τον τρόπο που ελκύουμε τη χάρη του Θεού, αν δεν έχει μπει σε αυτή τη διαδικασία.
- Στοιχείο που δείχνει ότι είμαστε χριστιανοί είναι το να συμπάσχουμε με τον ελάχιστο αδελφό μας, ακόμα κι αν αυτός βρίσκεται χιλιόμετρα μακριά.
- Η αλήθεια της πνευματικής ζωής κρίνεται από το κατά πόσο μπορούμε να αγαπούμε τον εχθρό μας.
- Ο διάβολος λέει ότι όλα είναι κακά και πουθενά δεν υπάρχει ελπίδα. Η μεγέθυνση του κακού είναι όπλο του διαβόλου, για να φέρει απόγνωση-απελπισία. Ακόμη και το όμορφο ο διάβολος μας το παρουσιάζει ως άσχημο. Ο άνθρωπος του Θεού σκέφτεται θετικά, προσπαθεί να δει πού είναι οι ελπίδες και να μεταποιήσει το κακό σε θετικότητα. Δεν βλέπει το κακό ως πρόβλημα, αλλά ως δυνατότητα θεραπείας και ζωής.
- Για τον χριστιανό δεν υπάρχει ανίατη ασθένεια.
- Ο μεγαλύτερος εχθρός του κακού είναι η ελπίδα. Κι αυτή ξεκινάει από τη μετάνοια.

- Δεν υπάρχει μεγαλύτερη προσβολή του Θεού από την πεποίθηση ότι το παιχνίδι χάθηκε και ότι οι νέοι βρίσκονται στον δρόμο που δεν έχει επιστροφή. Μήπως αυτό δείχνει ότι δεν πιστεύουμε στον Θεό, αλλά μόνο στον εαυτό μας;
- Ποτέ να μην απελπιζόμαστε. Ποτέ να μη θεωρούμε τα πράγματα τελειωμένα.
- Το μηδέν καταξιώνεται στην Εκκλησία ως αρχή ζωής, ποτέ ως τέλος ζωής.
- Η μεγαλύτερη άσκηση είναι η ελπίδα.
- Δεν έχουμε το δικαίωμα να απορρίπτουμε κανέναν, ούτε νέο ούτε γέροντα.
- Για την Εκκλησία δεν υπάρχει ο διαχωρισμός καλός-κακός. Για την Εκκλησία υπάρχει ο διαχωρισμός ζωντανός-νεκρός. Έναν νεκρό δεν τον απορρίπτεις, αλλά προσπαθείς να βρεις τον τρόπο και τον λόγο που αυτός θα αναστηθεί.
- Ό,τι καλό έχουμε είναι του Θεού και δεν είναι κατόρθωμά μας. Πώς μπορούμε λοιπόν να κατακρίνουμε και να απορρίπτουμε τον άλλον;
- Η κατακραύνωση των άλλων που γίνεται, είτε δήθεν για να προστατέψουμε τον Θεό είτε δήθεν για να προστατέψουμε αυτούς, είναι μια λανθασμένη στάση.
- Η οργή των νέων δεν είναι η ασθένειά τους. Είναι το σύμπτωμα που δείχνει ότι είναι άρρωστη η κοινωνία, δηλαδή όλοι μας. Όταν χτυπούμε το σύμπτωμα και όχι την ασθένεια, δεν βοηθούμε στη λύση του προβλήματος.
- Όταν επιλέγουμε να ζούμε με προσωπεία και να μην τακτοποιούμε την κατάσταση της καρδιάς μας, αυτό κάποια στιγμή θα βγάλει προβλήματα τόσο στα παιδιά μας όσο και σε μας τους ίδιους.
- Όταν δεν αγαπούμε τον αδελφό μας, τότε με ελαφριά την καρδιά τον απορρίπτουμε, για να ξεφορτωθούμε την ενοχή και την ευθύνη, αλλά κυρίως για να μη χαλάσουμε την εικόνα μας. Από τη στιγμή που γινόμαστε κατηγοροι του άλλου, δηλώνουμε ότι εμείς δεν είμαστε σαν κι αυτόν.
- Η πονεμένη ψυχή έχει την ικανότητα αυτόματα να συμπονάει, χωρίς να αναλογίζεται ευθύνες.
- Και ο νέος έχει τις ευθύνες του. Διατηρεί το αυτεξούσιό του. Δεν είναι σε κατάσταση αμνηστίας λόγω της ηλικίας του.
- Η δικαίωση του άλλου συχνά γίνεται από κάποιους που, πονηρά σκεπτόμενοι, θέλουν να τον ελέγχουν και να τον κατευθύνουν.
- Η οργή και η επιθετικότητα συχνά υποδηλώνουν φόβο, ανασφάλεια και δειλία.
- Την Εκκλησία δεν την ενδιαφέρουν οι αμαρτίες του ανθρώπου, αλλά την ενδιαφέρει η κατάσταση του ανθρώπου.
- Όταν ένας άνθρωπος, π.χ. ένας νέος, παίρνει πάντα ό,τι θέλει, όποτε το θέλει, μειώνεται η δύναμή του να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες. Θέλει να επιτυγχάνει πράγματα χωρίς κόπο και του αναπτύσσεται η οργή.
- Όταν οι γονείς βάζουν στο παιδί από μικρό κάποια όρια, τότε το παιδί μαθαίνει να

σέβεται και να συμπεριφέρεται με τρόπο που τιμά τον άλλον.

- Όταν το παιδί μεγαλώνει σε περιβάλλον συναισθηματικής ανασφάλειας, τότε στη ζωή του θα έχει λανθασμένη αντιληπτικότητα των μηνυμάτων, θα βλέπει τους άλλους με καχυποψία και αυτό θα του βγάζει οργή.
- Η Εκκλησία δίνει ελπίδα στον άνθρωπο, όχι όταν είναι ένα τυπικό πακέτο εντολών, αλλά όταν είναι πρόταση ζωής που εμπνέει κι αναπαύει.
- Όταν χάσουμε τον προσανατολισμό μας, γεννιέται στην καρδιά μας ένα άγχος κι ένας πανικός. Αυτό οδηγεί στην έκφραση οργής είτε προς τον εαυτό μας είτε προς τους άλλους.
- Ο νέος απεχθάνεται την υποκρισία και το ψέμα.
- Όταν τα όπλα της εξουσίας είναι μόνο ο νόμος και η επιβολή κι όχι το ήθος και η σχέση, ο φοβισμένος κλείνεται ακόμη περισσότερο στον εαυτό του.
- Ο νέος δεν αποδέχεται τον νομοταγή, γιατί ξέρει ότι η μεγαλύτερη ανηθικότητα είναι αυτή που επενδύεται με νομικούς ακροβατισμούς.
- Ο νέος αγαπά τη στάση ζωής που υπηρετεί την αλήθεια και τη ζεστασιά της ανθρώπινης σχέσης.
- Μερικοί νέοι που ορίζονται ως αναρχικοί ή αντικομφορμιστές διεκδικούν στην ουσία τη ζεστασιά μιας σχέσης και προσπαθούν να δημιουργήσουν έναν χώρο που να γεννά μια οικογενειακή ατμόσφαιρα.
- Ο νέος δεν είναι νηστικός τόσο από δουλειά και υλικά αγαθά όσο από εμπειρίες και βιώματα που θα τον κάνουν να ανασάνει και να καταλάβει ότι αξίζει να ζει.
- Ο νέος θέλει να αισθάνεται ότι πραγματικά ενδιαφερόμαστε για την κατάστασή του, για την αγωνία του, για την αναζήτησή του.
- Πιο εύκολα δίνεις τροφή σε έναν νέο παρά ικανοποιείς την αναζήτησή του.
- Όταν ο άνθρωπος ενεργεί την προσωπική του αναζήτηση, γίνεται ώριμος και εμπνέει την αναζήτηση του άλλου ανθρώπου.
- Αυτός που ανταποκρίνεται στην προσωπική του αναζήτηση, ανταποκρίνεται και στην αναζήτηση του άλλου ανθρώπου.
- Οι θέσεις, τα αξιώματα και οι θεσμοί σπάνια έχουν αξία στη συνείδηση του νέου ανθρώπου. Αντίθετα, του βγάζουν μια διάθεση χλευασμού και προσβολής. Όχι μόνο γιατί ο νέος αντιδρά σε ό,τι προσπαθεί να τον κατευθύνει και να κυριαρχήσει πάνω του, αλλά κυρίως γιατί θεωρεί ότι η εξουσία και τα αξιώματα διακατέχονται από ψύχρα κι από έλλειψη ευαισθησίας και διάκρισης για το τι έχει ανάγκη.
- Η πραγματική εξουσία είναι αυτό που μας πρότεινε ο Χριστός, δηλαδή η άρνηση της δύναμης. Όταν ο άλλος παρουσιάζεται ως αδύναμος, πιο εύκολα τον αποδεχόμαστε και πιο εύκολα τον ακούμε. Όταν παρουσιάζεται ως πανίσχυρος, από τον οποίο εξαρτάται η ύπαρξή μας, τότε αυτό θα μας βγάλει την αντίδραση και την άρνηση.
- Ο νέος περιμένει από μας να του πούμε γιατί αξίζει να ζούμε. Όμως τη μεγαλύτερη

βαρύτητα δεν θα τη δώσει ο νέος σε αυτό που λέμε, αλλά στο κατά πόσο ζούμε αυτό που λέμε. Κι αν είμαστε κάποια "ρομποτάκια", που δουλεύουμε 15 ώρες την ημέρα, ή κάποια "χριστιανικά φυτά", που ψυχαναγκαστικά προσπαθούμε κάνοντας κάποια πράγματα να πάμε σε έναν παράδεισο, τότε σίγουρα δεν θα αποδείξουμε στον νέο ότι αξίζει να ζούμε.

- Τι είναι χειρότερο για τον Θεό; Να καταπατούνται εικόνες ή εμείς οι πιστοί να παραχαράσσουμε με τη ζωή και τον λόγο μας το θέλημα του Θεού; Όταν συμβαίνει το δεύτερο, ακυρώνουμε τις δυνατότητες και τις ελπίδες των άλλων (π.χ. των νέων) να ακουμπήσουν κάπου, ώστε να βρουν μια κατεύθυνση ζωής.
- Χρειάζεται ένας να δει τον Θεό, για να καταλάβουν και οι άλλοι ότι είναι δυνατόν και αυτοί να Τον δουν.
- Το θέμα δεν είναι αν αμαρτήσαμε λίγο ή πολύ, αλλά αν αποκαλύφθηκε ο Θεός στη ζωή μας. Κι ο Θεός αποκαλύπτεται όχι στους δυνατούς, αλλά στους αδύνατους, στους έσχατους, στους ελλιπείς αδελφούς μας που συντρίβονται και μετανοούν.
- Το κακό δεν νικιέται με το κακό, αλλά με το καλό.
- Βρες την ειρήνη και πολλοί άνθρωποι θα βρουν την ειρήνη κοντά σου. (Σεραφεΐμ του Σάρωφ)
- Η οργή των νέων δείχνει ότι η κοινωνία και η Εκκλησία δεν έχουν βρει ακόμη την ειρήνη.
- Τα με αγάπη και διάκριση όρια έχουν κεντρική θέση σε μια σχέση.
- Ο γονέας που δεν ζει ζωή πνευματική στερεί από τα παιδιά του σημαντικά εφόδια. Υπάρχει όμως η πρόνοια και η αγάπη του Θεού.
- Την πνευματικότητα οφείλουν οι γονείς να τη δίνουν στα παιδιά με τον σωστό τρόπο. Διαφορετικά, τα αποτελέσματα μπορεί να είναι αντίθετα.
- Αν τα συνειδητά μέλη της Εκκλησίας παρουσιάζουν με τη ζωή τους το φως ως σκοτάδι, εμποδίζουν τα μη συνειδητά μέλη να καταφύγουν στην Εκκλησία.

#### **16-03-2009 Τα πάθη, η προσευχή, η μετάνοια και η χαρά**

- Μετάνοια σημαίνει αλλαγή τρόπου σκέψης, αλλαγή στάσης ζωής, αλλαγή του τι εμείς θεωρούμε σημαντικό και τι όχι.
- Με τη μετάνοια αποκαθίσταται η σχέση μας με τον Θεό, με τους συνανθρώπους μας και με τον εαυτό μας.
- Καρπός της μετάνοιας είναι η ειρήνη, η ανάπαυση, η χαρά, ο φωτισμός.
- Η μετάνοια, άρα η εμπειρία της αγάπης του Θεού, είναι η απαραίτητη προϋπόθεση, ώστε να έχουμε τη δύναμη να πολεμήσουμε-αρνηθούμε το κακό.
- Αυτό που ζητώ από τον Θεό χρειάζεται να αποδεικνύεται και στην προσωπική μου ζωή. Δεν γίνεται να ζητώ από τον Θεό το έλεός Του και να μην είμαι ελεήμων.
- Ο αληθινός χριστιανός είναι αυτός που συμπάσχει με τον κάθε ταλαιπωρημένο ή αμαρτωλό άνθρωπο.

- Η σωματική άσκηση λειτουργεί αφυπνιστικά και στις εσωτερικές μας αισθήσεις. Μας βοηθάει να γίνουμε πιο αντιληπτικοί, πιο ευαίσθητοι από πνευματικής άποψης.
- Παρθενία είναι η καθαρότητα, δηλαδή η κατάσταση εκείνη στην οποία δεν υπάρχει ξένο στοιχείο. Την παρθενία τη διαφθείρουν τα πάθη.
- Η ψυχή έχει ανάγκη από αληθινή τροφή. Όταν η ψυχή τρέφεται με ψεύτικη τροφή, τότε ζημιώνεται-καταδικάζεται.
- Η ζωή μας είναι γεμάτη από πολλά ψέματα και από πολλές εξαρτήσεις. Αυτά εμποδίζουν να έρθει σε μας η χαρά η πραγματική.
- Κατά τους Πατέρες της Εκκλησίας, ο κάθε άνθρωπος που μισεί τον συνάνθρωπό του είναι ανθρωποκτόνος. Αλλά και η αδιαφορία για τον άλλον είναι μια πιο εξευγενισμένη μορφή ανθρωποκτονίας.
- Κατά τους Πατέρες της Εκκλησίας, παρθενία είναι η ερωτική πληρότητα.
- Με την αληθινή προσευχή γίνεται η διάγνωση της κατάστασής μας, αλλά γίνεται και η επέμβαση που θα μας θεραπεύσει.
- Το αν η προσευχή είναι αληθινή ή όχι φαίνεται από τους καρπούς της, που είναι η ταπεινοφροσύνη και η πραότητα.
- Η οργή και η επιθετικότητα είναι συμπτώματα μιας ψυχής που δεν είναι καλά, που δεν είναι αναπαυμένη, που "τρώγεται με τα ρούχα της". Η ψυχή αυτή λέει "φταίνε οι άλλοι", επειδή δεν μπορεί να πει "φταίω εγώ". Αν η ψυχή μπορέσει να πει "φταίω εγώ", δύο ενδεχόμενα υπάρχουν γι' αυτήν: Ή να οδηγηθεί στην κατάθλιψη ή να μάθει την προσευχή και τη μετάνοια, που γεννά την ελπίδα και τη συγχώρεση.
- Εφόσον η ψυχή καταφύγει στην προσευχή, βρίσκει σε αυτήν μια γλυκιά-ειρηνική παρουσία, που είναι παρηγοριά και έξοδος από την κόλαση της μοναξιάς. Και η ψυχή πλέον δεν μπορεί να βγάλει οργή και επιθετικότητα.
- Ταπείνωση είναι η συγκαταβατικότητα προς τους άλλους. Ο ταπεινός δεν ενδιαφέρεται να αποδίδει ευθύνες στους άλλους. Ενδιαφέρεται πώς να συνεννοείται με τους άλλους.
- Η προσπάθειά μας να είναι όχι πώς ο άλλος θα καταλάβει εμάς, αλλά πώς εμείς θα καταλάβουμε τον άλλον και πώς θα βρούμε τα αίτια για την κατάστασή του.
- Στην εξομολόγηση προσεγγίζεται το πρόσωπο, όχι οι αμαρτίες του.
- Για τη θεραπεία του ανθρώπου οφείλουμε να βγάζουμε στην επιφάνεια ό,τι θετικό αυτός ο άνθρωπος έχει. Ο άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να κάνει πορεία μετάνοιας, μόνο αν πρώτα πιστέψει ότι έχει και κάτι καλό. Να τιμούμε το πρόσωπο του άλλου, ό,τι κι αν έχει κάνει.
- Οι ανασφαλείς άνθρωποι πιο εύκολα παρερμηνεύουν κάτι.
- Η ευτυχία μας δεν κρίνεται από τη γνώμη που έχουν οι άλλοι για μας. Γι' αυτό ας μη δίνουμε σημασία στο αν οι άλλοι μας αδικούν και μας συκοφαντούν. Ακόμη, αν κοιτάξουμε μέσα μας, ίσως παραδεχτούμε ότι είμαστε και χειρότεροι.
- Αν έχουμε ανυπόκριτη σχέση με έναν άνθρωπο που τον καταλαβαίνουμε και μας

καταλαβαίνει, αυτό είναι θεραπευτικό και ίσως η αρχή της σωτηρίας και των δυο μας.

- Όταν νιώσουμε ότι ένας άνθρωπος μας τιμά, παρόλο που ξέρει πόσο ρεμάλια είμαστε, αυτό μας ελευθερώνει-σώζει. Αυτό άλλωστε γίνεται και με τον Θεό.
- Ό,τι κι αν έχουμε κάνει, αν έχουμε συντριβή, ταπείνωση και απλότητα, ο Θεός δεν θα μας περιφρονήσει.
- Όταν έχουμε συντριβή, ταπείνωση και απλότητα, τότε εκτιμούμε πραγματικά τον εαυτό μας.
- Η θετική διάθεση έχει σημασία, όχι η αυτοκριτική.
- Μετάνοια είναι η επαναλειτουργία της καρδιάς μας.
- Εκείνος που μόνος έπλασε τις καρδιές μας, Εκείνος μπορεί και να τις θεραπεύσει.
- Όταν ο Θεός στερεώσει μια καρδιά, κανένας δεν μπορεί να την κλονίσει.
- Ο Θεός σπεύδει να μας βοηθήσει, αρκεί να παρακαλέσουμε με την καρδιά μας προσωπικά και μυστικά.
- Μια ψυχή που είναι σε κατάσταση προσευχής θέλει συνεχώς να δίνει και είναι συγκαταβατική και συγχωρητική.
- Κι αυτοί που καταδιώκουν την Εκκλησία είναι αδελφοί μας και οφείλουμε να τους αγαπούμε. Δεν είναι δαίμονες.
- Εκκλησία που αφορίζει αυτούς που την καταδιώκουν δεν είναι Εκκλησία του Χριστού.
- Αυτός που φαίνεται ως εχθρός μας είναι ένας ευεργέτης μας που μας λέει "κοιτάξτε με, είμαι άρρωστος, βοηθήστε με".
- Δείγμα αληθινής προσευχής είναι η αγάπη προς τους εχθρούς.
- Να παρακαλούμε τον Θεό λέγοντας "Θεέ μου, συγχώρεσέ με τον αμαρτωλό". Κι Αυτός γνωρίζει στη συνέχεια πώς θα μας βοηθήσει.

### **23-03-2009 Η μετάνοια, η ελεημοσύνη και η προσευχή**

- Ο Θεός έδωσε στους ανθρώπους πολλούς δρόμους, για να οδηγηθούν στη μετάνοια και για να εκφράσουν τη μετάνοια.
- Η καρδιά μας έχει ανάγκη να κατευθύνεται από τον λόγο. Το ίδιο έχουν ανάγκη και οι πράξεις μας.
- Αυτό που γεννά τη δυνατότητα σχέσης και αγάπης είναι ο λόγος.
- Η αλήθεια μιας πράξης κρίνεται από το περιεχόμενο του λόγου για τον οποίο γίνεται.
- Μόνο ο άνθρωπος που αισθάνεται την πτώση του και που έχει ανάγκη το έλεος του Θεού μπορεί να είναι αληθινά φιλόανθρωπος.
- Το ήθος της καρδιάς μας, το πώς δηλαδή η καρδιά μας διάκειται προς τους άλλους ανθρώπους, δείχνει τον βαθμό της μετάνοιάς μας.
- Αυτό που ανοίγει διάπλατα την πύλη της χάριτος του Θεού αλλά και τις πύλες των Ουρανών είναι η ευσπλαχνία-ελεημοσύνη.

- Η παρθενία, όταν φιλτράρεται από την αγάπη του Θεού, γίνεται ερωτική πληρότητα. Διαφορετικά, η παρθενία γίνεται μια αρνητική-αυτοδικαιωτική-δαιμονική κατάσταση που φέρνει τη φιλαργυρία, τη σκληρότητα και τη μνησικακία.
- Η μητρότητα έχει σκοπό τη φιλανθρωπία. Γι' αυτό σε μια μητέρα δεν δικαιολογείται η σκληρότητα.
- Ο αναστεναγμός του αδικημένου δεν αφήνει την προσευχή εκείνου που τον αδίκησε να φτάσει στον Θεό.
- Αφού ανήκουμε στο ίδιο σώμα με τον συνάνθρωπό μας, αυτός είναι το άλλο μέλος του ίδιου σώματος.
- Ο άλλος είναι ο αδελφός μας.
- Αδικούμε τον άλλον, ακόμη και όταν δεν τον τιμούμε. Οφείλουμε λοιπόν να τιμούμε τον άλλον.
- Αδικία έναντι του αδελφού μας είναι και η αδιαφορία.
- Μπορεί η καρδιά μας να είναι κρύα, παρόλο που προσευχόμαστε. Αυτό συμβαίνει, γιατί η ζωή μας έρχεται σε αντίθεση με την προσευχή-αναφορά μας προς τον Θεό, δηλαδή γιατί είμαστε απρόσεκτοι.
- Όταν δεν εμπνεόμαστε από κάτι που είναι παραπάνω από τον φυσικό νόμο, τότε ισχύει ο φυσικός νόμος.
- Η πίστη είναι δώρο του Θεού. Αυτό που χρειάζεται από μας είναι να θέλουμε να πιστέψουμε.
- Το να ζητώ τις προσευχές-μεσιτείες κάποιου είναι μια ταπεινή προσέγγιση. Όμως αυτό δεν είναι αρκετό.
- Η καταπίεση δεν έχει θέση στην πνευματική ζωή. Καταπίεση αισθανόμαστε, όταν δεν έχουμε λόγο πνευματικό για κάτι που κάνουμε. Όταν έχουμε λόγο πνευματικό, τότε ελευθερωνόμαστε και βρίσκουμε ζωή σε αυτό που κάνουμε.
- Η άσκηση, αν δεν έχουμε βρει τον λόγο για τον οποίο την κάνουμε, είναι μια καταπίεση και κατά συνέπεια μας προκαλεί ζημιά.
- Τον άνθρωπο που μας έχει αδικήσει να τον αντικρίζουμε με αληθινή χαρά κι όχι με μνησικακία. Αυτό λέγεται καλοσύνη-ευσπλαχνία και αντιστοιχεί με τρεις Σαρακοστές αλάδωτες.
- Για να εισακούονται οι προσευχές μας, να προσευχόμαστε πρώτα με όλη μας την ψυχή για τους εχθρούς μας. (Αβάς Ζήνων)
- Να είμαστε θετικοί προς όλους. Και προς τους όμοιούς μας και προς τους διαφορετικούς από μας. Ο κόσμος τότε θα αλλάξει.
- Ο παράδεισος είναι το άνοιγμά μας προς όλους τους άλλους με τη διακινδύνευση των δικών μας συμφερόντων, του δικού μας παραδείσου.
- Ενεργούμε με ανδρείο φρόνημα, όταν κάνουμε κάτι χωρίς να είμαστε σίγουροι και

εξασφαλισμένοι.

- Η αγάπη είναι μόνο απώλεια. Γι' αυτό και είναι κέρδος πραγματικό.
- Όταν εν ελευθερία ενεργούμε, χωρίς να φοβόμαστε να χάσουμε, τότε εν ελευθερία γινόμαστε αποδεκτοί από τον άλλον. Και κάποια στιγμή ο άλλος θα μας τιμήσει.
- Να ειρηνεύουμε με όλους, για να έχουμε παρρησία στον Θεό κατά την προσευχή μας, δηλαδή για να έχει η προσευχή μας δύναμη.
- Να διορθώνουμε την καρδιά μας έναντι όλων, για να περνάει η προσευχή μας μέσα από την καρδιά μας, έτσι ώστε η προσευχή μας να έχει δύναμη.
- Να γνωρίζουμε σε τι άσχημη κατάσταση είναι η καρδιά μας. Να γνωρίζουμε την πτώση μας, για να λέμε στον Θεό "ήμαρτον".
- Ανάλογα με το μέτρο της ανεξικακίας μας θα λάβουμε και το Πνεύμα του Θεού, που στοιχεία Του είναι η εσωτερική ισορροπία και η εσωτερική ελευθερία.
- Η ελευθέρωση του ανθρώπου από τα πάθη είναι αποτέλεσμα συνέργειας του ανθρώπου και του Θεού. Ο άνθρωπος βάζει τη θέληση, ο Θεός βάζει τη χάρη.
- Η μη πραγματοποίηση ενός αιτήματός μας είναι κι αυτό κάτι που προέρχεται από την αγάπη του Θεού, που θέλει να μας κρατήσει περισσότερο στην προσευχή, ώστε να συνομιλούμε πιο πυκνά μαζί Του. Γι' αυτό να επιμένουμε στην προσευχή.

### **30-03-2009 Η μετάνοια, η άσκηση και η αγάπη**

- Άγιος είναι αυτός που βρίσκεται συνεχώς σε κατάσταση μετάνοιας.
- Γι' αυτόν που μετανοεί δεν υπάρχει αμαρτία που να μη συγχωρείται ή αμαρτία που να υπερβαίνει την αγάπη του Θεού.
- Συνεχώς κινδυνεύουμε από τον πειρασμό και την αμαρτία, γι' αυτό και συνεχώς έχουμε ανάγκη τον Θεό.
- Μετάνοια είναι η μετάβαση από τη λύπη της προσωπικής μας ενοχής στην επώδυνη δίψα της προσωπικής μας κοινωνίας με τον Θεό.
- Μετάνοια είναι η στροφή της ύπαρξής μας στην αναζήτηση του Θεού.
- Εκκλησία δεν είναι η κοινότητα αυτών που πιστεύουν ότι είναι άριστοι, αλλά αυτών που πιστεύουν ότι είναι άρρωστοι.
- Ο άνθρωπος έχει δημιουργήσει τέτοιες ανάγκες, που τον έχουν βγάλει από τον εαυτό του και τον εμποδίζουν από το να ξαναμπει και να δει την κατάστασή του.
- Όλοι οι άνθρωποι έχουμε τη φλόγα μέσα μας από τη βάπτισή μας. Αυτό που χρειαζόμαστε είναι να ανακατέψουμε τα κάρβουνα, δηλαδή το μέσα μας, ώστε αυτή η φλόγα να γίνει μεγάλη φωτιά.
- Όταν κάτι το αγαπούμε, ο αγώνας που χρειάζεται γι' αυτό μας φαίνεται εύκολος. Δεν μας βαραίνει.
- Όταν η ψυχή δεν είναι καλά, ούτε και το σώμα είναι καλά.

- Η άσκηση στοχεύει στη στροφή της ανθρώπινης ελευθερίας προς τον Θεό και στην αναζήτηση της χάριτος του Θεού παρά τη μεταπτωτική-επαναστατημένη φύση μας, που αντιδρά.
- Η άσκηση δεν είναι η υποταγή σε ένα σύστημα ηθικής φιλοσοφίας ούτε σε ένα σύστημα αρετών. Δεν αποβλέπει σε ηθικά πρότυπα, δηλαδή σε αντικειμενικά πιστοποιημένες αρετές. Αν είναι κάτι τέτοιο, τότε είναι μια ταλαιπωρία, που γεννά την υποκρισία.
- Ο ηθικός νόμος είναι απρόσωπος και δεν αναπαύει τον άνθρωπο. Δεν δίνει απάντηση στα προσωπικά και στα έσχατα ερωτήματα του ανθρώπου.
- Αυτό που κυρίως χρειάζεται ο άνθρωπος στην εποχή μας είναι να απελευθερωθεί από καθετί που του προκαλεί διέγερση και ταραχή (π.χ. θόρυβος, ταχύτητα, ναρκωτικά, αλκοολισμός) και τον εμποδίζει από το να δει μέσα του τι γίνεται. Σε αυτό οφείλει να κατευθύνει την άσκησή του και όχι τόσο σε επιπλέον σωματικές καταπονήσεις.
- Ο άνθρωπος σήμερα έχει μεγάλη ανάγκη από ανάπαυση, ησυχία, ηρεμία και σιωπή. Σε αυτά οφείλει να κατευθύνει την άσκησή του, για να αποκτή την ικανότητα να προσεύχεται, να ακούει την καρδιά του και να την προστατεύει.
- Όσο πιο ελλιπείς είμαστε μέσα μας, τόσο περισσότερα εξωτερικά πράγματα θέλουμε να κάνουμε.
- Η πρώτη μας άσκηση είναι ο σεβασμός της καρδιάς μας και των αναγκών της και αυτό μπορεί να γίνει με την αφαίρεση όλων των περιττών-ψεύτικων αναγκών μας.
- Μόνο αν έχουμε επαφή με την καρδιά μας, μπορούμε να συνεννοηθούμε με τους άλλους ανθρώπους.
- Η ζωή και η άσκηση συνδέονται. Κάτι, όπως π.χ. το φαγητό, μας δίνει ζωή όταν το λαμβάνουμε όχι απεριόριστα, αλλά στη συγκεκριμένη ποσότητα, στον συγκεκριμένο χρόνο, με τον συγκεκριμένο τρόπο κτλ.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει ανάπαυση οδηγείται στην ατομική και απεριόριστη χρήση των αγαθών σε βάρος της κτίσης. Αυτό είναι πορνεία-πτώση. Από αυτή τη συμπεριφορά του ανθρώπου αρρωσταίνει και η κτίση. Αυτό που θα θεραπεύσει την κατάσταση είναι η άσκηση, δηλαδή η απελευθέρωσή μας από τις περιττές-ψεύτικες ανάγκες.
- Η σωτηρία του κόσμου είναι η άσκηση, με τρεις όμως προϋποθέσεις: α) Την επίγνωση, β) την αναφορά προς το πρόσωπο του Θεού και γ) τη σχέση με το πρόσωπο του άλλου ανθρώπου.
- Η αμαρτία δεν περιορίζεται στον άνθρωπο που την κάνει. Εκπέμπεται από αυτόν και μεταδίδεται σε όλη την κτίση.
- Η ευτυχία και η ανεξέλεγκτη ευημερία οδηγούν στη δουλεία, στην αναζήτηση άχρηστων και περιττών αναγκών και στην προσβολή της κτίσης.
- Η άσκηση είναι ο έλεγχος των αναγκών μου.
- Η δυστυχία μας οφείλεται στις άχρηστες ανάγκες που εμείς οι ίδιοι έχουμε δημιουργήσει.

- Με την άσκηση δεν επιδιώκεται ο βασανισμός του ανθρώπου, αλλά η θεραπεία της φύσης του.
- Κεντρικό σημείο της άσκησης είναι η αγάπη προς τον αδελφό μας.
- Μπορώ να καταλάβω τον άλλον, ανάλογα με το πόσο μπορώ να καταλάβω τον ίδιο τον εαυτό μου.
- Δεν μπορούμε να καταλάβουμε τον άλλον, γιατί είμαστε αιχμάλωτοι στις ανάγκες μας, στα θελήματά μας και στις βεβαιότητες των δικαιών μας.
- Η χριστιανική μας ποιότητα φαίνεται από την ικανότητά μας να συνεννοούμαστε με τον άλλον, διαφορετικό από μας, άνθρωπο.
- Πτώση είναι το να υψώνουμε τείχη. Μετάνοια είναι το να στήνουμε γέφυρες.
- Ο ασκητικός άνθρωπος είναι ευφυής άνθρωπος. Αντίθετα, ο μη ασκητικός είναι μαλθακός και χαμηλής αντιληπτικότητας.
- Αυτός που μπορεί να συνάψει πραγματική σχέση είναι αυτός που μπορεί να μπει στη θέση του άλλου. Και μπορεί να μπει στη θέση του άλλου, αν προηγουμένως μπει στη θέση του εαυτού του, αν δηλαδή δει με καθαρή ματιά τον εαυτό του.
- Όταν τα αμαρτήματα αποκαλύπτονται, οδηγούν σε αδιαντροπιά αυτόν που τα διέπραξε.
- Όταν το κακό δημοσιοποιείται, χάνει τα όριά του κι αρχίζει να μπαίνει στη ζωή μας ως κάτι φυσιολογικό.

#### **06-04-2009 Η μετάνοια, η εξομολόγηση και η υμνολογία της Μεγάλης Εβδομάδας**

- Η ντροπή-ενοχή δεν είναι κατ' ανάγκη και έκφραση μετάνοιας.
- Στην αμαρτία χρειάζεται να έχουμε ντροπή και στη μετάνοια παρρησία. Εμείς δυστυχώς κάνουμε τα αντίθετα.
- Αυτό που φέρνει την ενότητα είναι το κοινό πνεύμα. Κοινό πνεύμα σημαίνει η ψυχή μας να έχει τον ίδιο θησαυρό, την ίδια αναφορά.
- Μετά την εξομολόγηση οι αμαρτίες μας είναι συγχωρεμένες. Είναι σβησμένες. Είναι σαν να μην έχουν γίνει ποτέ.
- Η ελπίδα μας είναι το μυστήριο της μετάνοιας και της φιλανθρωπίας του Θεού.
- Η σχέση μας με τον Θεό είναι μια προσωπική σχέση που δεν έχει μεσολαβητές. Ο πνευματικός δεν είναι μεσολαβητής, αλλά είναι αυτός που αποκαλύπτει τη φιλανθρωπία του Θεού και δείχνει τον δρόμο.
- Μπορούμε να ταπεινωθούμε στον αδελφό μας μόνο με την πίστη στον Θεό και με τη χάρη του Θεού. Σε κάθε άλλη περίπτωση θα ζητούμε κάποια δικαίωση, δηλαδή κάποια ανταπόδοση.
- Κάθε στιγμή της ζωής μας είναι μια πρόκληση.
- Ο Θεός δεν έχει ανάγκη από μας. Εμείς Τον έχουμε ανάγκη.
- Για τον ορθόδοξο χριστιανό το καθετί στον κόσμο είναι αφορμή έρωτα και λατρείας για

τον Θεό και απαρχή της σωτηρίας του κάθε ανθρώπου.

- Ο παράδεισος δεν προσβάλλεται, επειδή ο πρώτος που μπαίνει μέσα σε αυτόν είναι ληστής, αλλά τιμάται, επειδή έχει τέτοιον Κύριο, που υιούς κόλασης τους κάνει υιούς Βασιλείας.
- Ελεύθερος είναι αυτός που είναι βεβαιωμένος για την αγάπη του Θεού.
- Ο στενόκαρδος άνθρωπος ακόμη και το καλό το βλέπει κακό.
- Αυτός που φέρει το Πνεύμα του Θεού δίνει ελπίδα στον κάθε άνθρωπο και πρώτα στον εαυτό του. Εκεί που υπάρχουν αδιέξοδα, βρίσκει διεξόδους.
- Αυτός που αναβάλλει τη μετάνοιά του για τα γεράματα ούτε τότε θα μετανοήσει, γιατί δεν θα έχει τη δύναμη να το κάνει. Χώρια βέβαια ότι δεν είναι σίγουρο πως θα ζήσει μέχρι τα γεράματα.
- Η άσκηση αποσκοπεί στο να διαφυλάξουμε το δώρο που μας δόθηκε από τον Θεό, όχι στο να δικαιωθούμε. Είμαστε ήδη δικαιωμένοι από την ταφή του Κυρίου μας.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι τρόπος ζωής. Αν κανείς ζήσει έστω για μια φορά στη ζωή του τη Μεγάλη Εβδομάδα, έχει ελπίδες για πάντα.
- Τη Μεγάλη Εβδομάδα, αντί να ταλαιπωρούμαστε με άλλα πράγματα, ας διαφυλάξουμε εσωτερική ειρήνη, με λιγότερους λογισμούς και με περισσότερο προσωπικό χρόνο.
- Ο νους μας να είναι δοσμένος στον Σταυρό και στην Ανάσταση του Κυρίου μας. Για να γίνει αυτό, οφείλουμε να αφαιρέσουμε από πάνω μας τις άχρηστες ανάγκες και να διαφυλάττουμε εσωτερική σιωπή.
- Να θυμόμαστε πάντα τη φιλανθρωπία του Θεού, για να παίρνουμε θάρρος και δύναμη.

#### **27-04-2009 Ο κόσμος, η Εκκλησία και η θεία χάρη**

- Η λέξη χαρά είναι συνώνυμη με τον Χριστό.
- Η χαρά είναι το πανηγύρι που έχει η ψυχή, όταν συναντά τον Χριστό. Προηγούνται όμως οι "ωδίνες του τοκετού".
- Ο Θωμάς έχει τον πόθο για τον Χριστό, αλλά, για να του γίνει Αυτός γνωστός, επιλέγει το επίπεδο των αισθήσεων, δηλαδή το κατώτερο επίπεδο. Με άλλα λόγια μπορούμε να πούμε ότι ο Θωμάς έχει την καλή απιστία.
- Προϋπόθεση της χαράς είναι ο πόθος.
- Και η Εκκλησία και η πολιτεία ασχολούνται με ολόκληρο τον άνθρωπο. Αυτό που διακρίνει την Εκκλησία από την πολιτεία είναι ότι η Εκκλησία με τη χαρισματική διακονία και με τον χαρισματικό λόγο, που οφείλει να έχει, στοχεύει στη θεραπεία του ανθρώπινου προσώπου. Ως σώμα Χριστού η Εκκλησία δεν έχει καμιά σχέση με τον κατεξουσιασμό. Από την άλλη, η πολιτεία προσπαθεί να οριοθετήσει τις σχέσεις των ανθρώπων, γι' αυτό καλείται και εξουσία.
- Άλλη διάκριση έχει ο εκκλησιαστικός κανόνας και άλλη το κοσμικό δίκαιο. Ο

εκκλησιαστικός κανόνας μπορεί να είναι πάρα πολύ αυστηρός και ταυτόχρονα πάρα πολύ επιεικής και η απόφασή του δεν είναι οριστική-τελεσίδικη ποτέ. Σκοπός του εκκλησιαστικού κανόνα δεν είναι να εξουθενώσει-καταδικάσει-εξοντώσει τον άνθρωπο, αλλά να τον θεραπεύσει και να τον σώσει.

- Το σύστημα παράγει αποδιοπομπαίους τράγους, επειδή εμείς οι άνθρωποι δεν είμαστε καλά. Είμαστε γεμάτοι ενοχές και προσπαθούμε να τις φορτώσουμε σε άλλους.
- Στο σύστημά μας υπάρχει το εξής κωμικοτραγικό: καταδικάζεται αυτός που δεν καταφέρνει να κρύβει τις αδυναμίες του.
- Όσο σκληρή παρουσιάζεται η κοινωνία, τόσο υποκριτική στην πραγματικότητα είναι. Κι αυτό, γιατί η κοινωνία δεν έχει ως στόχο την εν Χριστώ σωτηρία του ανθρώπου, αλλά την ικανοποίηση της κενοδοξίας της στον παρόντα φθαρτό χρόνο.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει την καταξίωσή του στο σώμα του Χριστού στην αιωνιότητα είναι πάρα πολύ ελλιπής. Έτσι θέλει να καλύψει αυτή την έλλειψή του με το να φαίνεται ότι υπερέχει έναντι του άλλου ανθρώπου στον φθαρτό παρόντα απατεώνα χρόνο.
- Όλοι οι άνθρωποι είμαστε κάτω από το κράτος της αμαρτίας. Άλλοι τα καταφέρνουμε και κρύβουμε τις ασχήμιες μας κι άλλοι όχι.
- Η κοσμική εξουσία δεν μπορεί να γίνει πραγματικά φιλόανθρωπη. Αντίθετα, η Εκκλησία, ως ζωή του Χριστού, είναι φιλανθρωπία στο έπακρο.
- Για να απευθυνθούμε σε έναν άνθρωπο, πρώτα να ειρηνεύουμε την καρδιά μας.
- Το πλησίασμα του Θεού και κατά συνέπεια η σωτηρία μας μία προϋπόθεση έχουν: τη μετάνοια.
- Δεν σωζόμαστε για την επάρκειά μας, αλλά για την ανεπάρκειά μας, την οποία παραδεχόμαστε.
- Η ηθική του κόσμου είναι υποκριτική και μειονεκτική. Προβάλλει όσους έχουν μια ηθική επάρκεια, μέσα από την οποία μπορούν να αυτοδικαιώνονται και να στέλνουν "αστροπελέκια" στους άλλους.
- Η πραγματική αγάπη δεν ζητάει αναγνώριση.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει τον δικό του ψυχισμό και τις δικές του δυσκολίες, γι' αυτό και η προσέγγισή του απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή.
- Η δουλειά της σωστής εξουσίας, δηλαδή της διακονίας, είναι η διάκριση, η διάγνωση, η έμπνευση και η θεραπεία.
- Να τιμούμε τον κάθε άνθρωπο και να τον αξιολογούμε ως ό,τι πιο σημαντικό υπάρχει στον κόσμο. Να βλέπουμε τον κάθε (γνωστό ή άγνωστο) άνθρωπο όπως θα βλέπαμε τον ίδιο τον Χριστό.
- Όταν κρίνουμε ή σχολιάζουμε κάποιον άνθρωπο, χάνουμε την εσωτερική μας ειρήνη. Να μη σχολιάζουμε το τι κάνουν οι άλλοι. Να επικεντρωνόμαστε στο τι κάνουμε εμείς.
- Να είμαστε θετικοί προς όλους σύμφωνα με την αγάπη του Θεού.

- Με τον όρο "πατέρας" δεν εννοείται υπεροχή ή πηγή εξουσίας, αλλά παρηγοριά, ενθάρρυνση, ενίσχυση, στήριξη και ευθύνη.
- Μόνο στον Θεό οφείλουμε να κάνουμε υπακοή.
- Η επιβολή της υποταγής σε κάποιον άνθρωπο είναι κάτι το εξευτελιστικό για την ανθρώπινη προσωπικότητα.
- Απαραίτητο στοιχείο μιας πραγματικής σχέσης είναι η ελευθερία.
- Η λατρεία των ηρώων να περιορίζεται στους ανηλίκους, αλλά κι εκεί ακόμα είναι επικίνδυνη. Οι ανήλικοι θα πρέπει να γνωρίζουν αρκετά για την ανθρώπινη ατέλεια.
- Η τελειότητα είναι πέρα από τα ανθρώπινα μέτρα.
- Η αγιότητα δεν είναι τελειότητα, αλλά ταπεινή αποδοχή της ανθρώπινης αδυναμίας κι ακόμη ταπεινότερη αποζήτηση της χάριτος του Θεού.
- Αυτό που καθιστά τον άνθρωπο τέλειο είναι η χάρη του Θεού.
- Κεντρικό μας σημείο δεν είναι η ηθική μας τελείωση, αλλά η ένωσή μας με τον Θεό. Η ηθική μας τελείωση μπορεί να έχει θάνατο. Η ένωσή μας με τον Θεό είναι η νίκη επί του θανάτου.
- Ότι καλό έχουμε είναι του Θεού και ό,τι κακό έχουμε είναι δικό μας. Αν αυτό το συνειδητοποιήσουμε, δεν θα σκανδαλιζόμαστε με τη βρωμιά του άλλου.
- Για να αναπτύξουν τα παιδιά μας υγιείς προσωπικότητες και να μην κινδυνεύουν από την εκμετάλλευση κάποιων, οφείλουμε να τα εμψυχήσουμε ασφάλεια και αυτοεκτίμηση.
- Ο Θεός δεν είναι δικαστής. Είναι πατέρας, καρδιογνώστης και ιατρός. Γνωρίζει πολύ καλά την ανασφάλειά μας και μας καλεί να στραφούμε σε Αυτόν.
- Όταν στο παιδί δίνουμε ό,τι θελήσει, θεωρεί ότι το περιφρονούμε και ότι δεν το υπολογίζουμε. Αντίθετα, όταν του βάζουμε όρια, θεωρεί ότι του δίνουμε σημασία και ότι το υπολογίζουμε.
- Εξαιτίας της έλλειψης αναφοράς μας στον Θεό αναπτύσσεται μέσα μας η κενοδοξία, η φιληδονία, η φιλαυτία. Τα περισσότερα καταναλωτικά προϊόντα που κυκλοφορούν στην αγορά δεν καλύπτουν πραγματικές ανάγκες μας, αλλά ικανοποιούν αυτή την κενοδοξία, τη φιληδονία, τη φιλαυτία μας.

#### **04-05-2009 Η πνευματική ζωή, η ευγένεια και η κοινωνικότητα**

- Για να αγαπήσουμε τον εαυτό μας και τον άλλον άνθρωπο, χρειάζεται να συνειδητοποιήσουμε: α) την ανάγκη μας να αναπαύσουμε τον εαυτό μας και β) τον τρόπο που αυτό μπορεί να γίνει.
- Το πώς βλέπω τον άλλον περνάει από το πώς βλέπω τον εαυτό μου.
- Η ποιότητα αγάπης προς τον εαυτό μου κρίνει και την ποιότητα αγάπης προς τον άλλον.
- Η ευγένεια και η κοινωνικότητα είναι η αρχή της πνευματικής ζωής.
- Ποτέ μη δυσκολέψεις τον άλλον. Ποτέ μην προσπαθήσεις να επιμείνεις στον λόγο σου.

Βρες έναν διακριτικό τρόπο να δώσεις στον άλλον την αίσθηση ότι είναι νικητής και άρχοντας.  
(Άγιος Αντώνιος)

- Να μη λέμε ευθέως την αλήθεια στον άλλον, όταν δεν την αντέχει.
- Η αλήθεια δεν είναι μια αντικειμενική γνώση. Η αλήθεια είναι μια δυνατότητα ενότητας με τον άλλον.
- Δεν επιτρέπεται ποτέ να αργολογεί κανείς σε βάρος άλλου. (Άγιος Βασίλειος)
- Για να εφαρμόσουμε κάποιους κανόνες συμπεριφοράς, είναι απαραίτητη η εσωτερική λεπτότητα-ευαισθησία.
- Να μη θίγουμε τους άλλους ούτε με τα μάτια. (Άγιος Βασίλειος)
- Η ταραχή, η προχειρότητα και η έλλειψη εσωτερικής τάξης κουράζουν την ψυχή μας, της φέρνουν μελαγχολία και αρρωσταίνουν και το σώμα μας.
- Όταν σεβόμαστε τον εαυτό μας και τους γύρω μας, τότε γλυκαίνει η ύπαρξή μας, έχουμε χαρά στην καρδιά μας και εξυγιαίνεται το σώμα μας.
- Να μην προσπαθούμε να διορθώνουμε τον άλλον ούτε να διαπληκτιζόμαστε μαζί του. Αν είναι ανάγκη να διορθώσουμε κάποιον, να το κάνουμε με μεγάλη γλυκύτητα, γιατί αλλιώς θα κλείσει η καρδιά του και θα γίνει χειρότερα. (Άγιος Βασίλειος)
- Να μη γινόμαστε ποτέ φορτικοί. Κι αυτό ακόμα κρίνει την ποιότητα της προσευχής που θα κάνουμε το βράδυ.
- Όταν συζητάμε, να έχουμε ευχάριστο πρόσωπο και να μιλάμε με γλυκύτητα.
- Όταν συναντούμε κάποιον, εμείς πρώτοι να τον χαιρετούμε.
- Όταν μετανοούμε, ο κάθε άνθρωπος είναι Χριστός για μας. Ακόμη και ο πιο ασήμαντος, ακόμη και ο πιο αμαρτωλός.
- Όταν κάποιος αναγκαστεί να μας αφήσει μόνους στο σπίτι του, να μην περιεργαζόμαστε πράγματα, αλλά να του ζητήσουμε να κάνουμε κάτι (π.χ. να διαβάσουμε ένα βιβλίο), για να μην αισθάνεται άσχημα.
- Αν δεν μπορούμε στη θέση του άλλου, δεν θα δούμε Χριστό.
- Ενώπιον του άλλου να είμαστε σοβαροί, όμορφοι και χαριτωμένοι, ώστε να είμαστε ιεροπρεπείς και σεβαστοί. Η όλη μας παρουσία να είναι τιμητική για τον άλλον.
- Το βάδισμά μας να είναι ανδροπρεπές (ακόμα και της γυναίκας).
- Να μην τρώμε λαίμαργα. Όταν τρώμε λαίμαργα, προσβάλλουμε τον εαυτό μας.
- Να μην τρώμε μεγάλη ποσότητα φαγητού.
- Όταν σε κάποιο τραπέζι που μας ετοίμασε κάποιος τρώμε λαίμαργα και πολύ, τότε τιμάμε το φαγητό περισσότερο από αυτόν.
- Όταν κοιμόμαστε στο σπίτι κάποιου που μας φιλοξενεί, να κοιμόμαστε λιγότερο απ' ό,τι κοιμόμαστε στο δικό μας σπίτι. Να δώσουμε χρόνο για κουβέντα μαζί του. Να δείξουμε την αγάπη μας γι' αυτόν. Να δώσουμε τα δώρα μας. Να νιώσει ότι στο σπίτι του μπήκε ένας άγγελος.

- Αν έχουμε κάτι να πούμε σε κάποιον, πρώτα να του πούμε δυο κουβέντες που θα του δώσουν χαρά, παρηγοριά και ανάσα.
- Να κάνουμε τους άλλους να χαίρονται και να μας καμαρώνουν, όταν πρόκειται να μας συναντήσουν. Κι αυτό, γιατί όλοι οι άνθρωποι έχουν δυσκολίες, καημούς, βάσανα και πόνο στη ζωή τους.
- Όταν λέμε "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", στο "με" περιλαμβάνονται όλοι οι άνθρωποι.
- Όταν ο Θεός βλέπει την καθημερινή μας άσκηση να κάνουμε ευρύχωρη την καρδιά μας και να αποδεχθούμε τον κάθε άλλον, τότε θα κάνει ευρύχωρο τον παράδεισο και θα χωρέσουμε κι εμείς και οι άλλοι.
- Αρνούμεστε το πνεύμα της κατάκρισης με την καθημερινή ενεργοποίηση της ευαισθησίας-καλοσύνης μας για τον άλλον άνθρωπο, με συνέπεια να μη μας αγγίζει η αμαρτία του, η ιδιοτροπία του, το πάθος του.
- Άρνηση κατάκρισης σημαίνει και άρνηση κρίσης.
- Αυτό που διευρύνει την αντίληψή μας, τους ορίζοντές μας και την ελευθερία μας είναι η συντριβή της αναζήτησης.
- Το να ξέρω τι είναι ο άλλος και να μη με αγγίζει, αυτό είναι ελευθερία. Η συντριβή της αναζήτησης οδηγεί σε αυτή την κατάσταση.
- Η γυναίκα προς τον άνδρα της να έχει πραότητα, ηρεμία και ευελιξία.
- Ο άνδρας οφείλει να γνωρίζει την ψυχολογία της γυναίκας του, δηλαδή τι ζητάει η καρδιά της. Επίσης, ο άνδρας οφείλει να θυμάται τι του είχε πει η γυναίκα του όταν γνωρίστηκαν.
- Η ψυχολογία της γυναίκας είναι διαφορετική από την ψυχολογία του άνδρα. Ο Θεός το έκανε αυτό, για να συνδέονται-ενώνονται τα διαφορετικά, ώστε να προκύπτει η πληρότητα-τελειότητα. Να υπάρχει δηλαδή η αλληλοσυμπλήρωση.
- Ο άνδρας να αγαπάει τη γυναίκα του και να της το δείχνει. Να προσέχει κάθε ανάγκη της και να την τιμά. Διαφορετικά, μπορεί να προκαλέσει σοβαρό ράγισμα στην ψυχή της γυναίκας του.
- Η σωστή σχέση άνδρα και γυναίκας αποσκοπεί στην προσευχή, γιατί οι δυο τους είναι συγκληρονόμοι της αιώνιας ζωής.
- Όταν με τη συμπεριφορά μας πληγώνουμε τον άλλον, χάνεται η ειρήνη της καρδιάς μας και αυτό επιδρά αρνητικά στην προσευχή μας.
- Ο άνθρωπος που ζει το έλεος, την ευσπλαχνία, τη χάρη του Θεού είναι ένας άνθρωπος ανάλαφρος και ειρηνικός.
- Κοινωνία Θεού είναι και το χαμόγελο, η επιείκεια, η λεπτότητα.

#### **11-05-2009 Η αυτογνωσία, οι σχέσεις και η οικογένεια**

- Η επαφή μας με έναν άνθρωπο δεν εξαρτάται τόσο από τη σωματική παρουσία του, όσο

από την εσωτερική διάθεση που έχουμε προς αυτόν.

- Ο άνθρωπος που αληθινά έχει σχέση με κάποιον (συνδέεται μαζί του με τον σύνδεσμο της αγάπης) έχει ανάπαυση, πληρότητα, ισορροπία και σιγουριά. Κατά συνέπεια, αυτός ο άνθρωπος μπορεί να χαίρεται και τη μοναξιά του. Επιζητεί μεν την εξωτερική επαφή με τον άλλον, αλλά μπορεί να κάνει και χωρίς αυτήν.
- Τα τέλη της ζωής του κάθε ανθρώπου είναι δείκτης και τεκμήριο της στάσης που είχε στη ζωή του και του τρόπου που διαχειρίστηκε την ελευθερία του.
- Όταν ο άνθρωπος ενδιαφέρεται για τα τέλη του (τα έσχατα), αυτό τον βοηθάει να ρυθμίζει καλύτερα τη ζωή του.
- Τα τέλη μας συνδέονται με την υπόλοιπη ζωή μας. Στην ουσία τα τέλη μας εξαρτώνται από την υπόλοιπη ζωή μας.
- Για να έρθει η ειρήνη μέσα μας, χρειάζεται να κάνουμε μεγάλο πόλεμο με τα πάθη μας και με τη φιλαυτία μας, που είναι η ρίζα κάθε πάθους.
- Η κατάσταση της ειρήνης είναι δώρο του Θεού, αλλά είναι και ευθύνη της δικής μας ελευθερίας.
- Για να αλλάξει-βελτιωθεί η ζωή μας, δεν αρκεί να παρακαλέσουμε τον Θεό και τους αγίους, αλλά είναι απαραίτητη και η δική μας συμμετοχή. Ο Θεός δεν λειτουργεί μαγικά.
- Ο Θεός σέβεται απεριόριστα την ελευθερία μας. Ενεργεί, μόνο εφόσον εμείς Του το ζητήσουμε.
- Ο χρόνος της σωτηρίας μας είναι το τώρα.
- Η αναβολή είναι ο δαιμονικός χρόνος, που σκοπό έχει την απομάκρυνσή μας από την ευθύνη και την πραγματική σχέση με το πρόσωπο του Χριστού.
- Ότι κι αν κάνουμε, να είμαστε πάντα έτοιμοι να δώσουμε το στίγμα μας. Να απαντήσουμε στο ερώτημα ποιοι είμαστε και τι θέλουμε.
- Ζωή είναι η δυνατότητα να επιλέγουμε την αγάπη.
- Αρχή κάθε θεραπείας είναι η παραδοχή της νόσου μας, του προβλήματός μας.
- Ο άνθρωπος αρχίζει να βρίσκει την ισορροπία του, όταν αναπτύσσει σχέση αληθινής αγάπης, έστω και με έναν άλλον άνθρωπο.
- Κάνουμε θόρυβο, γιατί δεν θέλουμε να ακούσουμε τη φωνή της καρδιάς μας. Ακόμα και φιλανθρωπία κάνουμε σε άλλους, για να μην κάνουμε φιλανθρωπία στον εαυτό μας, που είναι η βάση από την οποία οφείλουμε να ξεκινήσουμε.
- Η πρώτη και βασική ανάγκη του ανθρώπου είναι να αγαπά και να τον αγαπούν.
- Αγαπώ σημαίνει βγαίνω από τα δεδομένα μου και ακούω-αντιλαμβάνομαι τα δεδομένα του άλλου. Μπαίνω στη θέση του.
- Με αγαπούν σημαίνει έχω δώσει το αληθινό μου στίγμα (το ποιος είμαι) και μπορώ να δέχομαι αγάπη από τους άλλους.
- Έχουμε μεγάλη ανάγκη να αισθανόμαστε την αξία τόσο τη δική μας όσο και των άλλων.

Την αξία αυτή μάς την έχει δώσει ο Θεός και εμείς οφείλουμε να την έχουμε ενεργοποιημένη.

- Ο άνθρωπος που αισθάνεται ότι έχει αξία είναι συνήθως εκείνος που τον αγαπούν ή και που ανταποδίδει την αγάπη των άλλων.
- Όταν οι γονείς ικανοποιούν όλες τις επιθυμίες των παιδιών τους, τότε αυτά δεν αναπτύσσουν αίσθημα αυτοαξίας. Οι γονείς αυτοί στην πραγματικότητα δεν αγαπούν ή δεν ξέρουν να αγαπούν τα παιδιά τους.
- Η ικανοποίηση όλων των επιθυμιών του άλλου (π.χ. ενός παιδιού), πίσω από τη φαινομενική λύπη, κρύβει τον φόβο μας ότι θα πονέσουμε, αν αρνηθούμε.
- Πολλά παιδιά κάνουν ζαβολιές, για να δοκιμάσουν την αγάπη των γονιών τους. Οι γονείς οφείλουν να επισημάνουν το πρόβλημα στο παιδί με τρόπο που αυτό να το καταλάβει και όχι να "χαϊδέψουν" το παιδί. Το πρώτο είναι πράξη αγάπης, το δεύτερο όχι.
- Όταν ένας άνθρωπος ικανοποιεί συνεχώς τις επιθυμίες κάποιου άλλου, π.χ. ενός παιδιού, συχνά αυτό το κάνει, για να εξασφαλίσει τη μόνιμη προσκόλληση του άλλου σε αυτόν.
- Οι γονείς που συνεχώς δίνουν παροχές στα παιδιά τους και δεν περιμένουν κάποια αντιπροσφορά από αυτά υπονομεύουν απάνθρωπα την αυτοεκτίμηση των παιδιών τους και τα κάνουν να πιστεύουν ότι όλος ο κόσμος έχει την ίδια υποχρέωση απέναντι σε αυτά. Τα παιδιά αυτά μεγαλώνοντας θα συνεχίσουν να έχουν προσδοκίες από τους άλλους και αυτό θα έχει ως συνέπεια οι άλλοι να φεύγουν από κοντά τους. Θα είναι καταδικασμένα σε μια τραγική αποστέρηση της ανθρώπινης παρουσίας στη ζωή τους.
- Οι αναπηρίες που δημιουργούνται στα πρώιμα στάδια της παιδικής μας ηλικίας είναι καταστάσεις σχεδόν μη αναστρέψιμες.
- Οι υπερβολικές προσδοκίες των γονέων βλάπτουν τα παιδιά. Τα κάνουν να παραιτούνται από κάθε προσπάθεια (τα παραλύουν) και τα πανικοβάλλουν.
- Όπως η έλλειψη προσδοκιών δημιουργεί στα παιδιά την αίσθηση ότι οι γονείς δεν τα αγαπούν, έτσι και οι υπερβολικές προσδοκίες δημιουργούν σε αυτά την ίδια αίσθηση. Στη δεύτερη περίπτωση τα παιδιά αισθάνονται ότι οι γονείς τα έχουν για τη δική τους προβολή και καταξίωση.
- Όταν οι γονείς θέτουν τα σωστά όρια στα παιδιά τους και όταν οι προσδοκίες που έχουν από αυτά είναι λογικές, τότε τα παιδιά τους βελτιώνονται. Απαραίτητος βέβαια είναι ο έλεγχος.
- Όταν οι γονείς θέτουν όρια στα παιδιά τους, στην ουσία λένε στα παιδιά τους "σας αγαπούμε και νοιαζόμαστε για σας". Και όταν τα παιδιά αντιδρούν στα όρια που θέτουν οι γονείς τους, στην ουσία ζητούν από τους γονείς τους να αποδείξουν την αγάπη τους προς αυτά.
- Για να μπορέσει ο άνθρωπος να αποκαταστήσει την προσωπική του αξία, για να είναι ικανός για σχέση και αγάπη, οφείλει να επιβλέπει τον εαυτό του και να τον διορθώνει. Και πρώτα από όλα οφείλει να βλέπει τον εαυτό του όπως στην πραγματικότητα είναι.

- Για να θεραπευτούν οι εξαρτημένοι, τα τρία πρώτα βήματα που οφείλουν να κάνουν είναι: α) να αποδεχθούν την αρρώστια τους, β) να καταλάβουν ότι έκαναν ζημιά σε άλλους και γ) να ζητήσουν ταπεινά τη βοήθεια του Θεού και των ανθρώπων.
- Η αλλαγή του ανθρώπου ξεκινάει από την απόφασή του.
- Όταν δημιουργούμε μια σχέση, να έχουμε κατά νου τι θα δώσουμε στον άλλον και όχι τι θα λάβουμε από αυτόν.
- Στην αληθινή σχέση προσεγγίζουμε τον άλλον με διάθεση να του δώσουμε αυτό που έχει η καρδιά μας. Όταν η διάθεσή μας είναι να πάρουμε από τον άλλον, αυτό δεν είναι σχέση, αλλά εκμετάλλευση.
- Σχέση πρωτίστως σημαίνει διάθεση να δώσω αυτό που μου χάρισε ο Χριστός: την πληρότητα της καρδιάς μου, η οποία μπορεί να είναι και αναζήτηση.
- Στην κατάσταση που είμαστε, η συνειδητοποίηση της έλλειψης του Χριστού, που για μας είναι πόνος και καημός, είναι πληρότητα.
- Η συνάντηση με τον Θεό είναι εύκολη. Εμείς την κάνουμε δύσκολη με τη φιλαυτία μας.
- Όπως είναι αμαρτία να επιδεικνύουμε τον εαυτό μας ως σπουδαίο, έτσι είναι αμαρτία να επιδεικνύουμε τον εαυτό μας και ως άχρηστο. Και αυτό, γιατί ο εαυτός μας δεν μας ανήκει. Ο εαυτός μας είναι πνοή του Θεού και δεν έχουμε το δικαίωμα να τον ξεφτιλίζουμε. Άλλο είναι η ταπείνωση και άλλο είναι ένα επιτηδευμένο και εκκωφαντικό φτύσιμο του εαυτού μας, για να κάνουμε αισθητή την παρουσία μας έστω και αρνητικά.
- Ταπείνωση σημαίνει να ζούμε ήσυχα τον πόνο της καρδιάς αναζητώντας τα ουσιώδη της ζωής, αυτά που μας χαρίζει ο Θεός.
- Ο χρόνος που μας δόθηκε από τον Θεό αποτελείται από πάρα πολλές στιγμές. Κάθε στιγμή από αυτές είναι για μας και μια ευκαιρία, ώστε να μετανοήσουμε και να θεραπευτούμε. Αυτό είναι το μυστήριο της θεραπείας μας.
- Όσο ο άνθρωπος καθυστερεί τη μετάνοιά του, τόσο αυτή γίνεται δυσκολότερη, γιατί οι ρίζες των παθών του προχωρούν όλο και βαθύτερα μέσα του. Η διάθεση του ανθρώπου αδυνατίζει-παραλύει και έτσι ο άνθρωπος δεν έχει πλέον τον πόθο να πει το "ήμαρτον".
- Η μια αμαρτία (όταν δεν εξομολογείται) ανοίγει τον δρόμο για την άλλη και τελικά ο άνθρωπος οδηγείται στην απελπισία.

#### **18-05-2009 Ο πόνος, οι σχέσεις και η αυτογνωσία**

- Η συνάντηση του Χριστού με τη Σαμαρείτιδα είναι ένα πρότυπο συνάντησης και σχέσης.
- Ο Χριστός αποδίδει τιμή στη Σαμαρείτιδα. Δεν ασχολείται με το αν αυτή ήταν αμαρτωλή ή όχι, αλλά με τη διάθεση-δίψα της ψυχής της. Αναγνωρίζει την πνευματική της αναζήτηση.
- Αυτό που μας εμποδίζει από τις αληθινές σχέσεις είναι ο ναρκισσισμός μας.
- Ο μεγαλύτερος εχθρός του ναρκισσισμού μας είναι ο συνειδητοποιημένος πόνος της αναζήτησης.

- Ο Χριστός έρχεται να μας αναστήσει άλλες δυνατότητες στη σχέση, που δεν εξαντλούνται ούτε με τα χρήματα ούτε με τη σάρκα. Προτείνει την αληθινή κοινωνία μεταξύ των ανθρώπων, που έχει να κάνει με την αναζήτηση της αλήθειας. Και αυτό το προτείνει σε όλους τους ανθρώπους, ακόμα και στους πιο αμαρτωλούς.
- Το πρώτο πράγμα που οφείλουμε να κάνουμε είναι να πιστέψουμε στην αξία που έχουμε, δηλαδή στην αξία που μας χάρισε ο Θεός.
- Όταν θέλεις να δώσεις σε κάποιον κάτι σημαντικό, πρώτα ζήτησε να σου δώσει αυτός κάτι που μπορεί να δώσει. Αυτό είναι μια κίνηση αρχοντιάς και ευγένειας που χαλαρώνει τον άλλον και τον κάνει να αισθάνεται ότι αξίζει.
- Πολλοί άνθρωποι, αν και κατανοούν τον πνευματικό λόγο, δεν τον ακολουθούν, γιατί φοβούνται το κόστος (τον πόνο) που θα έχουν από την εφαρμογή του.
- Ένας άνθρωπος ελευθερώνεται ενώπιόν μας, όταν τον αποδεχούμε όπως ακριβώς είναι. Και αυτό λειτουργεί θεραπευτικά γι' αυτόν και του δίνει ελπίδα.
- Ο άνθρωπος μπορεί να κοινωνεί με τον άλλον και να αγαπά τον άλλον, όταν μπορεί να ζει (να σηκώνει) τον πόνο του τον προσωπικό και ιδιαίτερα τον υπαρξιακό.
- Σεβόμαστε τον άλλον και ικανοποιούμε τις ανάγκες του, όταν σεβόμαστε τη δική μας καρδιά και ικανοποιούμε τις ανάγκες της.
- Άνδρας είναι αυτός που μπορεί να δέχεται τον πόνο του. Άνδρας είναι αυτός που δεν δραπετεύει από τον πόνο του.
- Για να μπει η χάρη του Θεού μέσα μας, οφείλουμε να αδειάσουμε-απαλλάξουμε την καρδιά μας από τα πάθη.
- Τα πάθη είναι όπως τα παράσιτα. Όπως τα παράσιτα εμποδίζουν τον άνθρωπο να δει και να ακούσει κάποια εκπομπή, έτσι και τα πάθη εμποδίζουν τον άνθρωπο να δει και να ακούσει τον Θεό.
- Τα του Θεού κατανοούνται μέσα από την πάλη με τα πάθη μας και μέσα από τη συντριβή μας. Δεν κατανοούνται μέσα από τον ορθολογισμό ούτε μέσα από τον άκρατο συναισθηματισμό.
- Απλότητα δεν είναι η απλουστευμένη σκέψη (η αφασία). Απλότητα είναι η εύρεση του ακέραιου λόγου, που μας ελευθερώνει και μας σώζει.
- Απλός άνθρωπος δεν είναι αυτός που πάντα σκέφτεται απλά, αλλά αυτός που βρήκε την ενότητα της ύπαρξής του σε έναν λόγο ζωής, σε έναν στόχο ζωής. Ο απλός άνθρωπος, προκειμένου να αναπαύσει τον άλλον, μπορεί να σκεφτεί με έναν ιδιαίτερα σύνθετο τρόπο.
- Μπορούμε να δούμε την καρδιά μας την ώρα της ησυχίας κι αυτό είναι μια μεγάλη ανάγκη που έχουμε όλοι μας. Αυτό που μας εμποδίζει να δούμε στην ησυχία την καρδιά μας είναι ο φόβος.
- Όταν αφιερώνουμε χρόνο ησυχίας, για να δούμε την καρδιά μας, γινόμαστε πιο αποδοτικοί ακόμα και στις δουλειές-υποθέσεις μας.

- Ο άνθρωπος που ακούει τη φωνή της καρδιάς του είναι άνθρωπος ανοιχτός και έξυπνος.
- Είναι απαραίτητη η επαφή με τον εαυτό μας και διά του εαυτού μας η επαφή μας με τον Θεό.
- Ο μεγάλος πόνος του ανθρώπου είναι η αίσθηση του κενού. Οι περισσότεροι άνθρωποι προσπαθούν να καλύπτουν το κενό αυτό με το να περνούν καλά (να διασκεδάζουν), αλλά έτσι η ευτυχία που νιώθουν λήγει με τη λήξη αυτού που κάνουν. Όμως ο άνθρωπος, για να απαλλαγεί από αυτό το κενό, έχει ανάγκη όχι από το να περνάει καλά, αλλά από το να είναι καλά. Κι αυτό προϋποθέτει μια άλλη στάση ζωής.
- Για να είμαι καλά, οφείλω να γνωρίζω την κατάστασή μου την προβληματική και τον τρόπο με τον οποίο θα ελευθερωθώ από αυτήν.
- Έχουμε ανάγκη από ψυχαγωγία (αγωγή της ψυχής), όχι από διασκέδαση.
- Η αγωνία μας να περνάμε καλά οφείλεται στο ότι δεν είμαστε καλά.
- Χωρίς πόνο δεν μπορεί ο άνθρωπος να αγαπήσει.
- Ο πόνος, όταν τον διαχειριζόμαστε εν Χριστώ, είναι ευλογία. Και η ευλογία του πόνου με κάνει ικανό να ακούω τον άλλον.
- Ο άνθρωπος που συνεχώς θέλει ανθρώπους γύρω του είναι ένας άνθρωπος που δεν αντέχει τη μοναξιά του.
- Να έχουμε έγνοιες, αλλά να μην τις αφήνουμε να κυριαρχούν στην καρδιά μας.
- Χωρίς άσκηση και με ιδανικό της ζωής μας πώς θα περνάμε καλά αυτό που ενισχύεται είναι ο εγωισμός-ναρκισσισμός μας. Έτσι ο άνθρωπος όλο και πιο δύσκολα μπορεί να αντιληφθεί τον άλλον, να μπει στη θέση του άλλου και να τον αγαπήσει.
- Όσο αγνοώ-περιφρονώ τις βαθύτερες ανάγκες μου, επειδή απαιτούν άσκηση και πόνο, τόσο αγνοώ-περιφρονώ και τον άλλον.
- Στον άλλον καθρεφτίζεται η θεώρηση του εαυτού μας. Όπως δηλαδή βλέπω τον εαυτό μου, έτσι βλέπω και τον άλλον. Αν, για παράδειγμα, προσέχω να διασώζω στον εαυτό μου τον λόγο ύπαρξης που μου έδωσε ο Θεός, το ίδιο θα κάνω και στον άλλον. Αν ικανοποιώ τις πραγματικές μου ανάγκες, αυτή η στάση και αυτό το ήθος θα προβληθούν και στον άλλον.
- Να πονάμε για τον κάθε άνθρωπο. Και για τον αμαρτωλό, τον αιρετικό ή τον αντίχριστο.
- Να τιμάμε τον άλλον, όποιος κι αν είναι, με την τιμή που οφείλουμε στον Χριστό.
- Κέντρο της ζωής μας να είναι η Θεία Ευχαριστία. Εφόσον πάρουμε αυτή την απόφαση, θα καταλάβουμε ότι, για να πάμε στη Θεία Λειτουργία, χρειαζόμαστε προετοιμασία από την προηγούμενη μέρα.
- Ο άνδρας που δεν αγαπάει τη γυναίκα του πάσχει από ακόρεστες σεξουαλικές ανάγκες. Και είτε θα τις ικανοποιεί είτε θα βρει άλλα πάθη πιο "χριστιανικά", που δεν θα του δημιουργούν ενοχές και δεν θα τον εκθέτουν. Επίσης ο άνδρας που δεν αγαπάει τη γυναίκα του πάσχει από μισογυνισμό. Το αντίστοιχο συμβαίνει και στη γυναίκα που δεν αγαπάει τον άνδρα της.

- Αυτό που δείχνει ότι μας γέμισε η συνάντηση με κάποιον άνθρωπο είναι το ότι ο αποχωρισμός μας από αυτόν αφήνει τη χαρά της παρουσίας του μέσα μας. Και τότε νιώθουμε την ανάγκη να έχουμε τον προσωπικό μας χώρο και χρόνο για να καλλιεργηθεί αυτό το οποίο γευτήκαμε.
- Αν πραγματικά τιμώ κάποιον με τον οποίο συναντήθηκα, μετά θέλω κι έναν προσωπικό χώρο και χρόνο, για να δουλέψει και να εμβαθύνει μέσα μου αυτό το οποίο έζησα μαζί του. Αν δεν θέλω προσωπικό χώρο και χρόνο, τότε η συνάντηση αυτή ήταν για μένα ένα ναρκωτικό και τίποτα παραπάνω.
- Η ανθρώπινη σχέση απαιτεί κι έναν προσωπικό χώρο και χρόνο, που είναι τιμητικά για τον άλλον και πρωτίστως τιμητικά για τον εαυτό μας.
- Αυτό που κυρίως χρειαζόμαστε είναι το ανδρείο φρόνημα. Δηλαδή το να είμαστε έτοιμοι αφενός να αποδεχθούμε την πραγματικότητά μας και αφετέρου να αναλάβουμε την ευθύνη της ζωής που μας χάρισε ο Θεός.
- Ανεύθυνος είναι ο άνθρωπος που θέλει να μένει νήπιος, όχι ως προς την κακία, αλλά ως προς την ευθύνη.
- Οι έξυπνοι άνθρωποι, δηλαδή οι αληθινοί χριστιανοί, είναι αυτοί που δεν συμβιβάζονται με το ψέμα της καρδιάς τους.
- Να είμαστε αληθινοί και να μη στρουθοκαμηλίζουμε. Αν στρουθοκαμηλίζουμε, θα θέλουμε να δικαιώνουμε τον εαυτό μας και τα κενά μας, φτιάχνοντας τη δική μας ατομική θεωρία, που να βολεύει τον εαυτό μας.
- Να ενεργοποιήσουμε τη ζωή μας.
- Όταν θέλουμε κάτι που μας ξεπερνάει, ο Θεός συγκινείται.
- Το τι επιλογές κάνουμε δείχνει και το ποιος είναι ο θησαυρός της καρδιάς μας.
- Αν ο άνθρωπος φιλοσοφεί τη ζωή μελετώντας τον θάνατο, κατανοεί ότι όλα τα υλικά πράγματα του πολιτισμού μας είναι σκουπίδια (σκύβαλα). Δεν εξαρτάται από αυτά και τα χρησιμοποιεί με λιτότητα, όχι για να τα υπηρετεί, αλλά για να τον υπηρετούν.
- Όταν θησαυρός για τον άνθρωπο είναι τα υλικά πράγματα, φτάνει ο άνθρωπος στον παραλογισμό να εφευρίσκει λόγους για τους οποίους τάχα τα χρειάζεται, κάτι που δεν αντέχει σε καμιά κριτική.
- Είναι πάρα πολύ όμορφο να καταλάβουμε πόσο χάλια είμαστε, γιατί τότε θα συνειδητοποιήσουμε ότι έχουμε μεγάλη ανάγκη από την αγάπη του Θεού.
- Για να μας δυναμώσει ο Θεός, είναι απαραίτητο να αδειάσουμε από τη δική μας δύναμη και να αισθανθούμε συντριβή. Όσο πιο ερωτιάρηδες είμαστε, τόσο πιο αγαπησιάρηδες είμαστε.
- Ο αληθινός πλούτος είναι το δόσιμο.

## **25-05-2009 Τα πάθη, η ακηδία και η θεία χάρη**

- Να είμαστε ζεστοί, όχι χλιαροί. Δηλαδή να είμαστε αληθινοί και ζωντανοί, όχι μαλθακοί και συμβιβασμένοι.
- Οφείλουμε να έχουμε σε δράση την ελευθερία μας.
- Η νίκη κατά των παθών δεν είναι η καταστολή των παθών, αλλά η διόρθωση της κατεύθυνσης των παθών.
- Το πρόβλημα στον άνθρωπο δεν είναι το πάθος, αλλά το άνευ λόγου πάθος.
- Όπως μια πτώση μπορεί να ικανοποιεί τον εγωισμό μας, έτσι και μία αρετή μπορεί να ικανοποιεί τον εγωισμό μας.
- Όταν καταστέλλουμε τα πάθη μας, νεκρώνουμε και τη διάθεση για ζωή, που μας έβαλε ο Θεός.
- Αυτός που λέει "τα κατάφερα" να ετοιμάζεται για πτώση.
- Όλη η ιστορία είναι να νικηθεί ο θάνατος μέσα μας, να γευτούμε αιώνια ζωή.
- Η αιώνια ζωή δεν είναι μια μεταφυσική-μεταθανάτια πραγματικότητα, αλλά είναι η εμπειρία του άπειρου και του αιώνιου, δηλαδή η εμπειρία του σώματος του Χριστού. Από το να είμαι αιώνιος είναι σημαντικότερο το να είμαι αναστημένος.
- Ο Θεός μάς έπλασε ελεύθερους στις επιλογές μας. Κανείς δεν σώζεται με τη βία.
- Προκειμένου να δικαιολογήσουμε τα πάθη μας, βρίσκουμε διάφορους λόγους, για να ερμηνεύσουμε τη συμπεριφορά μας. Και συνήθως αποδίδουμε τη συμπεριφορά μας σε εξωτερικούς λόγους. Σπάνια αναλαμβάνουμε οι ίδιοι την ευθύνη.
- Φιλαυτία είναι η άνευ λόγου αγάπη προς τον εαυτό μας.
- Οφείλουμε να αγαπάμε τον εαυτό μας. Αλλά αγαπώ πραγματικά τον εαυτό μου, όταν του δίνω αυτό που αληθινά έχει ανάγκη για να ζήσει.
- Θεραπευόμαστε, μόνο αν βγάλουμε στην επιφάνεια την αιτία του προβλήματός μας. Αν κουκουλώνουμε την αιτία, θεραπεία δεν πρόκειται να δούμε.
- Όταν ζητώ κάτι χωρίς αυτό να το συνοδεύω με ένα προσωπικό κόστος, ο Θεός δεν απαντάει.
- Δεν μπορεί να υπάρχει αγάπη, χωρίς να υπάρχει και πόνος. Πόνος και αγάπη πάνε μαζί.
- Ο λόγος που σε πολλές ερωτικές σχέσεις υπάρχει χυδαιότητα είναι ότι σε αυτές δεν υπάρχει θυσιαστικότητα.
- Η ψυχή του ανθρώπου εμπνέεται, όταν είναι έτοιμη να κενωθεί-αδειάσει.
- Σε όλους απαντάει ο Θεός, αλλά δεν ακούνε την απάντησή Του όλες οι ψυχές. Η ψυχή που ακούει την απάντηση του Θεού είναι αυτή που είναι έτοιμη να θυσιάσει κάτι, να αδειάσει κάτι από τον εαυτό της στο όνομα της αναζήτησης του Θεού.
- Όσο αγνοούμε την πραγματικότητά μας, τόσο χειροτερεύει η κατάστασή μας.
- Χωρίς την εύρεση του λόγου των παθών μας και του λόγου με τον οποίο θα μετουσιωθούν τα πάθη μας δεν μπορούμε να ελευθερωθούμε ούτε να κάνουμε κουμάντο τον

εαυτό μας.

- Η άσκηση στην ορθόδοξη Εκκλησία δεν γίνεται για να καθυποτάξει τα πάθη, αλλά για να μετουσιώσει τα πάθη σε έναν λόγο ζωής, τον οποίο έχουμε ανάγκη να εμπνευστούμε και που χωρίς αυτόν δεν μπορούμε να ζήσουμε.
- Ο δρόμος του Χριστού είναι απλός, ακέραιος, ενιαίος. Όμως, επειδή εμείς είμαστε σύνθετοι και μπλεγμένοι μέσα στα πάθη μας, καθίσταται σύνθετος ως προς την προσέγγισή του από μας.
- Για να απλοποιηθεί η ζωή μας, μερικές φορές χρειαζόμαστε μια διαδρομή που είναι σύνθετη.
- Χωρίς τη γνώση της τύφλωσής μας δεν μπορούμε να δούμε φως.
- Αυτοί που νομίζουν ότι βλέπουν είναι τυφλοί για τον Χριστό.
- Από το να διαβάζουμε τους Πατέρες της Εκκλησίας είναι πιο αναγκαίο το να γονατίζουμε και να ζητάμε το φως του Θεού. Η πραγματική γνώση είναι ο φωτισμός του Θεού.
- Η ησυχία-σιωπή είναι το μυστήριο του μέλλοντα αιώνα. (Εφραίμ ο Σύρος)
- Μόνο στην ησυχία ο άνθρωπος μπορεί να δει την πραγματική του κατάσταση.
- Είναι ανδρείο το να αντέχουμε την επαφή με τον εαυτό μας και να την αξιοποιούμε δημιουργικά.
- Η πολυπραγμοσύνη του ανθρώπου είναι ύποπτη, όταν δεν αφήνει τον άνθρωπο να ασχοληθεί με την πραγματικότητα του εαυτού του.
- Η αρχή της πνευματικής πορείας είναι η γνώση του πόσο χάλια είμαστε.
- Ο Χριστός γίνεται γνωστός σε μας στην ένωσή Του με μας.
- Η ένωσή μας με τον Χριστό δεν είναι μια μηχανιστική διαδικασία.
- Ο άνθρωπος που φαίνεται δυναμικός προσποιείται τον δυναμικό, για να κρύψει την αδυναμία του.
- Στην ιστορία της ζωής μας αυτό που έχει σημασία δεν είναι τόσο μια απόφαση που κάποια στιγμή πήραμε, αλλά το αν καθημερινά παλεύουμε καλλιεργώντας τη σχέση μας με τον Θεό και με τον συνάνθρωπο.
- Η εφήμερη πραγματικότητα αποσυνδεδεμένη από την αιώνια πραγματικότητα είναι πρόβλημα και αίρεση.
- Η ψυχολογία βοηθάει τον άνθρωπο να καταλάβει τις φυσικές του λειτουργίες και να αποκτήσει κάποια ισορροπία. Και αυτό είναι χρήσιμο. Δεν μπορεί όμως να του εμπνεύσει έναν πνευματικό λόγο, ώστε να τον πάει παραπέρα.
- Είναι πολύ σημαντικό να εκτιμήσουμε την αξία της Θείας Λειτουργίας.