

09-03-2025b Οι αρετές της καρδιάς (ομιλία στον Ι.Ν. Αγίου Δημητρίου Θεσσαλονίκης)

- Η Μεγάλη Σαρακοστή είναι το κέντρο του εκκλησιαστικού έτους και της πνευματικής ζωής.
- Στις ακολουθίες της Μεγάλης Σαρακοστής κυριαρχεί η πολύ σπουδαία ευχή "Κύριε και Δέσποτα της ζωής μου..." του οσίου Εφραίμ του Σύρου, η οποία δεν αποτελεί τόσο ένα ατομικό αίτημα σωτηρίας, όσο μια εκ βαθέων ικεσία βγαλμένη από τα σπλάχνα ολόκληρης της εκκλησιαστικής κοινότητας.
- Η προσευχή και γενικά η πνευματική ζωή του κάθε χριστιανού περιέχουν όλη την εκκλησιαστική κοινότητα, δηλαδή πραγματοποιούνται μέσα στο πνεύμα της ενότητας.
- Η προσευχή είναι ένας κρίκος, που ενοποιεί στους πάντες στη μετάνοια και στον εξαγιασμό.
- Η ευχή του οσίου Εφραίμ συνοψίζει το ήθος της Μεγάλης Σαρακοστής, που είναι προσευχητικό, ασκητικό και αγαπητικό. Και συνοδεύεται από μετάνοιες, διότι στην ορθόδοξη παράδοση κάθε προσευχή και άσκηση προϋποθέτει την ταυτόχρονη συμμετοχή ψυχής και σώματος.
- Η ευχή του οσίου Εφραίμ: α) μας προσγειώνει στην πραγματικότητα, β) μας καλεί να ζήσουμε με μετάνοια και εγρήγορση, γ) συγκεφαλαιώνει με αξιοθαύμαστο τρόπο ακριβώς όσα χρειαζόμαστε για την πνευματική μας τελείωση, δ) αποτελεί δείκτη και μέτρο του αγώνα μας κατά την περίοδο της Μεγάλης Σαρακοστής και κατ' επέκταση όλης της ζωής μας.
- Στην ευχή του οσίου Εφραίμ αλλά και σε ολόκληρη την παράδοση της Ορθόδοξης Εκκλησίας πρωτεύουσα σημασία δεν δίνεται στα αμαρτήματα της σάρκας αλλά σε αυτά της καρδιάς.
- Οφείλουμε να συνειδητοποιήσουμε ότι τα κύρια εμπόδια για τη σωτηρία μας είναι τα αμαρτήματα της καρδιάς.
- Δυστυχώς οι περισσότεροι χριστιανοί ασχολούμαστε με τον τύπο και τις εξωτερικές εκφάνσεις της ζωής μας και όχι με την κατάσταση της καρδιάς μας.
- Στην καρδιά δίνονται οι λεπτές πνευματικές μάχες, από τις οποίες εξαρτάται είτε το δράμα της απώλειάς μας είτε το θαύμα της σωτηρίας μας.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι μένουμε στα εξωτερικά και δεν προσπαθούμε να έχουμε επαφή με την καρδιά μας ούτε μάθαμε τα μυστικά του πνευματικού αγώνα, που ενεργούνται μέσα στον χώρο της καρδιάς.
- Κεντρικό αίτημα της ευχής του οσίου Εφραίμ είναι να έλθουμε εις εαυτόν και να μετανοήσουμε, όπως έκανε ο άσωτος υιός της παραβολής. Δεν γίνεται να στραφούμε προς τον Θεό, αν προηγουμένως δεν έλθουμε εις εαυτόν και δεν μετανοήσουμε.
- Το μεγαλύτερο πρόβλημα του σημερινού ανθρώπου είναι η αδυναμία του να έρθει σε επαφή με τον εαυτό του και ο μεγαλύτερος άθλος του είναι όταν αυτό μπορεί να το κάνει.
- Ο σημερινός άνθρωπος κάνει πολλά και με πολύ θόρυβο, γιατί δεν θέλει να έρθει σε επαφή με τον εαυτό του, δεν θέλει να ακούσει τα ενδότερα της ύπαρξής του.

- Τα τέσσερα πάθη που αναφέρονται στη ευχή του οσίου Εφραίμ, δηλαδή η αργία, η περιέργεια, η φιλαρχία και η αργολογία, έχουν καταστροφική επίδραση στην ψυχή μας.
- Η αργία ξοδεύει τον υπερπολύτιμο χρόνο μας, η περιέργεια μας αποσπά από αυτό που πραγματικά έχουμε ανάγκη, η φιλαρχία ακυρώνει την αγάπη και τη σχέση μας με τον πλησίον, η αργολογία εξανεμίζει και κατασπαταλά τη δύναμη του λόγου της καρδιάς μας.
- Χρειαζόμαστε αρετές που συστέλλουν και ταπεινώνουν την καρδιά μας, γιατί έτσι γίνεται η συνάντηση του αμαρτωλού ανθρώπου με τον Χριστό, που έγινε άκρα ταπείνωση από αγάπη για το πλάσμα Του.
- Η ουσία της πνευματικής ζωής δεν είναι να έχουμε χαρίσματα που εντυπωσιάζουν, αλλά να γίνει ο Θεός ορατός στη ζωή μας. Κι αυτό μπορεί να γίνει μόνο με την ταπείνωση.
- Η σωφροσύνη καταστέλλει τις κινήσεις της σάρκας, η ταπεινοφροσύνη ημερεύει τις εκρήξεις του εγωισμού, η υπομονή τιθασει την ορμητικότητα και την καταπίεση του χρόνου και τέλος η αγάπη σκεπάζει τα σφάλματα των αδελφών μας, αγκαλιάζει και ενοποιεί τα πάντα.
- Στην πνευματική ζωή οι αρετές δεν αποτελούν κατάκτηση ή επίτευγμα δικό μας, αλλά δώρο του Θεού και καρπό του Αγίου Πνεύματος.
- Ο σκοπός της ζωής μας δεν είναι οι αρετές. Σκοπός της ζωής μας η απόκτηση του Αγίου Πνεύματος, είναι ο ίδιος ο Χριστός. Οι αρετές είναι καρπός του Αγίου Πνεύματος, καρπός της σχέσης με τον Χριστό.
- Οι αρετές που έχουμε δεν είναι δικές μας, αλλά του Χριστού. Αν πιστέψουμε ότι οι αρετές είναι δικές μας, αυτόματα τις χάνουμε.
- Όχι η αρετή, αλλά η ταπείνωση κάνει τον άνθρωπο Πνευματοφόρο και ελεύθερο.
- Η αργία, ως νέκρωση κάθε ικμάδας ζωής και δραστηριότητας, είναι μητέρα των παθών.
- Η αργία είναι πολύ μεγάλη αμαρτία, γιατί δεν μπορεί, όπως οι άλλες αμαρτίες, να οδηγήσει στην πνευματική αντίδραση και τη μετάνοια.
- Σωφροσύνη είναι η ορθή φρόνηση και απαιτεί την ενεργοποίηση και δραστηριοποίηση όλων των πνευματικών μας δυνάμεων.
- Σωφροσύνη μπορεί να έχει μόνο μια εκπαιδευμένη συνείδηση με διαύγεια στη σκέψη και ισορροπία στα συναισθήματα.
- Η σωφροσύνη μάς θωρακίζει απέναντι στα πάθη της φιλοχρηματίας, της πλεονεξίας, της υπερηφάνειας, της σάρκας και γενικά απέναντι σε ό,τι μας απομακρύνει από τον Θεό και αποκαθιστά τον Θεό.
- Η σωφροσύνη κάνει τον άνθρωπο κύριο του εαυτού του και ελεύθερο από τα διάφορα πάθη και να ένστικτα.
- Ο σώφρων άνθρωπος είναι σταθερός και ισορροπημένος. Δεν παρασύρεται από τα παροδικά και τα εφήμερα. Δεν επηρεάζεται από τους άλλους και δεν εξαρτάται από τους άλλους. Είναι ελεύθερος και αδέσμευτος.
- Οι υγιείς σχέσεις προϋποθέτουν την εσωτερική ισορροπία, τη σωφροσύνη.

- Μόνο αν είμαι εσωτερικά ελεύθερος και ισορροπημένος και δεν κρεμιέμαι από τον άλλον, θα έχω τη δυνατότητα να αγαπήσω τον άλλον και να κάνω υγιή σχέση μαζί του.
- Ο σημερινός άνθρωπος αποστρέφεται την άσκηση της εγκράτειας. Επιδιώκει την ευμάρεια, τον καταναλωτισμό, τις απολαύσεις. Αλλά η σωφροσύνη είναι καρπός της άσκησης της εγκράτειας.
- Αν η προοπτική της εγκράτειάς μας είναι το πρόσωπο του Χριστού και αυτό το πρόσωπο είναι ο θησαυρός μας, τότε η άσκησή μας αυτή δεν είναι για μας κόπος αλλά χαρά.
- Όποιος δεν χαίρεται τον πνευματικό κόπο και τη νηστεία είναι ανυποψίαστος από τη χαρά της πνευματικής ζωής. Και σε συνδυασμό με την προσευχή απελευθερώνουν τον άνθρωπο από τα δεσμά των παθών.
- Χωρίς σωφροσύνη δεν γινόμαστε οικείοι και φίλοι του Θεού. (Όσιος Θεόγνωστος)
- Η πνευματική ζωή μάς ελευθερώνει από ανάγκες, προσδοκίες, συγκρούσεις, όπως επίσης και από τον χρόνο και τον φόβο του θανάτου.
- Ο πρώτος και ωραιότερος καρπός της σωφροσύνης είναι η ταπεινοφροσύνη.
- Η ταπεινοφροσύνη είναι το αντίθετο της υπερηφάνειας, της αλαζονείας, της έπαρσης, της κενοδοξίας, του εωσφορικού εγωισμού, από τα οποία ιδίως εμείς οι της Εκκλησίας πάσχουμε.
- Ταπεινοφροσύνη σημαίνει επίγνωση του εαυτού μας, συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας, φρόνημα συντετριμμένο, μετάνοια για τα λάθη και τις αμαρτίες μας.
- Η αληθινή ταπείνωση είναι ελευθερία από τον εγωκεντρισμό και την κακομοιριά μας. Γιατί είναι κακομοιριά το να θέλεις να κυριαρχείς πάνω στον άλλον, το να θέλεις, επειδή είσαι δυνατός, να τσαλαπατάς τον αδύνατο, το να βγάζεις θυμό για τα κενά που έχεις.
- Ταπεινόφρων δεν είναι αυτός που ταπεινώνεται γιατί "έτσι πρέπει", αλλά αυτός που παραδίνεται εκούσια στο θέλημα του Θεού.
- Η ταπεινοφροσύνη επικαλείται πάντοτε τον Θεό σε βοήθεια και δεν επιτρέπει στον άνθρωπο να ξεθαρρέψει, που τάχα είναι δυνατός και σοφός, ούτε να επαίρεται των άλλων, γιατί αυτά είναι βαριά συμπτώματα της υπερηφάνειας.
- Καλύτερα να κριθούμε για έλλειψη παρά για οίηση. (Πατέρες της Εκκλησίας)
- Καλύτερα να έχουμε πάθη αλλά να είμαστε συντετριμμένοι και να σεβόμαστε τους άλλους, παρά να έχουμε αρετές που να μας κάνουν να έχουμε την ψευδαίσθηση του δυνατού και να κατακρίνουμε τους άλλους.
- Ο αληθινός χριστιανός βλέπει τον κάθε άνθρωπο με ταπείνωση, σεβασμό και εκτίμηση, όπως θα έβλεπε και τον μεγαλύτερο άγιο.
- Αν δεν τιμούμε στον ίδιο βαθμό τόσο τον σημαντικό, όσο και τον ασήμαντο, τότε πάσχουμε και δεν έχουμε τον Χριστό, κι ας ονομαζόμαστε χριστιανοί.
- Μόνο αν στο πρόσωπο του κάθε άλλου βλέπουμε τον Χριστό, είμαστε χριστιανοί.
- Ο χριστιανός αποφεύγει τους επαίνους, την αναγνώριση, την εκτίμηση. Προτιμά την τελευταία θέση, όχι από δειλία και ταπεινοσχημία, αλλά γιατί εκεί συναντά τη χάρη του Θεού.

- Ο αληθινός χριστιανός αφήνει τις πρωτοκαθεδρίες για τους άλλους. Δεν επιδιώκει να επιβάλλει τις απόψεις του. Δεν αντιδρά στις υποδείξεις που του κάνουν. Δέχεται τις δοκιμασίες, τις αποτυχίες, ακόμα και τις πτώσεις του. Γιατί πολλές φορές οι άνθρωποι, όταν αμαρτάνουν, θρηνούν όχι γιατί είναι ταπεινοί, αλλά γιατί θίγεται η εικόνα τους.
- Ο ταπεινός άνθρωπος αποδέχεται τα πάντα λέγοντας "Να 'ναι ευλογημένο". Δείχνει εγκαρτέρηση στις θλίψεις. Διότι γνωρίζει ότι όλα αυτά τον βοηθούν να εξελιχθεί, να ωριμάσει πνευματικά και να ολοκληρωθεί.
- Εκείνο που ιδιαίτερα ελκύει τη χάρη της ταπεινοφροσύνης είναι ο σεβασμός και η αγάπη προς τον πλησίον, η προσευχή μας να μην πλήξουμε τη συνείδησή του.
- Τη στιγμή που πληγώσουμε τον αδελφό μας, τότε γινόμαστε φονιάδες του αδελφού μας.
- Η αγιότητα των αγίων έγκειται ακριβώς στο ότι δεν επαίρονται για τις αρετές τους, αλλά αντίθετα θεωρούν τους εαυτούς τους ανάξιους του Θεού.
- Όταν ο άνθρωπος βρει τον πραγματικό θησαυρό του, που είναι ο Χριστός, παύει να επιδιώκει την αναγνώριση των άλλων και το μόνο που θέλει είναι να βρίσκει αδύνατους ανθρώπους να τους αναπαύει και να τους μεταδίδει την ελπίδα της αγάπης του Χριστού.
- Αν δεν δίνουμε στον κόσμο της αμαρτίας την ελπίδα και την παρηγοριά ότι ο Χριστός είναι μία αγκαλιά, είναι γιατί δεν ζήσαμε ούτε εμείς την αγκαλιά του Χριστού.
- Στην καθημερινότητά μας απαιτείται να έχουμε απεριόριστη υπομονή.
- Η υπομονή μαλακώνει την καρδιά μας, την κάνει ευρύχωρη και ικανή να ελκύσει τη Θεία χάρη και παράκληση.
- Η υπομονή είναι η βασίλισσα των αρετών και το θεμέλιο των γενναίων πράξεων. Είναι το ακύμαντο λιμάνι, η ειρήνη σε καιρό πολέμου, η γαλήνη στην τρικυμία, η ασφάλεια στα κακόβουλα σχέδια των εχθρών. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Υπομένω σημαίνει στρέφομαι αποκλειστικά στον Θεό και Του εμπιστεύομαι τη ζωή μου, έχοντας την πίστη και την ελπίδα πως όλα όσα χρειάζομαι θα έρθουν την κατάλληλη στιγμή.
- Μετά τις δυσχέρειες του χειμώνα έρχεται η άνοιξη φορτωμένη με τους καρπούς της υπομονής. (Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς)
- Κάθε στιγμή έχουμε τόσο ανάγκη την υπομονή, όσο έχει και η γη ανάγκη τη βροχή για να καρποφορήσει. Όχι όμως μια υπομονή μοιρολατρική, μαζοχιστική, επειδή δεν μπορούμε να κάνουμε διαφορετικά, αλλά μια γενναία αντοχή και καρτερία στις θλίψεις και στους πειρασμούς. Διότι όταν υπομένουμε χωρίς γνώση και πίστη, συσσωρεύουμε μέσα μας αγανάκτηση, θυμό και εκδικητικότητα, που κάποια στιγμή θα εκδηλωθούν με βίαιο και επαναστατικό τρόπο.
- Η υπομονή χρειάζεται να τροφοδοτείται με τη θερμή της προσευχής. Η συχνή επικοινωνία με τον Θεό κάνει την υπομονή μας χαρούμενη, γεμάτη ελπίδα και ευχαριστία.
- Να αντλούμε ανεξάντλητη υπομονή από τον Σταυρό του Χριστού, την πηγή της υπομονής.

- Στη ζωή μας χρειαζόμαστε τεράστια αποθέματα υπομονής μέχρι να ολοκληρωθούμε πνευματικά και να έρθει η ώρα της προσωπικής μας συνάντησης με τον Θεό.
- Ο Χριστός περιμένει τη βαθιά-ελικρινή μας μετάνοια, ενώ εμείς προσπαθούμε να είμαστε καθωσπρέπει χριστιανοί, με λίγο "αμαρτιούλα", λίγο "μετανωούλα" και λίγο "Χριστούλη". Αποφεύγουμε να μπούμε στο βάθος της καρδιάς και να δούμε τα μυστικά που αυτή κρύβει.
- Το πόσο υπομένουμε τα ελαττώματα του αδελφού μας και πόσο επιεικείς είμαστε προς αυτόν είναι ένας δείκτης της πνευματικής μας κατάστασης.
- Η αγάπη είναι η κορωνίδα των αρετών, διότι αυτή αποτελεί τον στόχο και τον τελικό προορισμό της ζωής μας.
- Όταν σε όλο το κάλος των αρετών προστεθεί ο φωτισμός της αγάπης, τότε το "κατ' εικόνα" έφτασε πλέον καθ' ολοκληρίαν στην ωραιότητα του "καθ' ομοίωσιν". (Άγιος Διάδοχος)
- Στους πρωτοχριστιανικούς χρόνους υπήρχε μια παροιμιώδης έκφραση μεταξύ των ειδωλολατρών: Όταν ήθελαν να πουν ότι δύο άνθρωποι αγαπιούνται αληθινά-βαθιά, έλεγαν αυτοί αγαπιούνται σαν χριστιανοί. Βέβαια σήμερα ίσως θα λέγαμε μισιούνται σαν χριστιανοί...
- Κριτήριο της αγάπης μας είναι τήρηση των εντολών του Θεού στον πλησίον μας. Με άλλα λόγια μέτρο της αγάπης μας είναι ο Χριστός.
- Η αληθινή αγάπη πηγάζει από την πηγή της αγάπης, που είναι ο Θεός.
- Ο εγωκεντρισμός και η αυταρέσκεια αποτελούν σοβαρό εμπόδιο στο να σχετισθούμε αγαπητικά με τον Θεό και τους συνανθρώπους μας.
- Συνήθως η "αγάπη" μας προς τον άλλον και οι "σχέσεις" μας έχουν ως κίνητρο την ανάγκη, το συμφέρον, την ευχαρίστηση. Λειτουργούν ωφελιμιστικά. Βλέπουμε τον άλλον ως όργανο που οφείλει να υπηρετεί τον ναρκισσισμό μας και τα πάθη μας. Αγάπη όμως σημαίνει αφήνω τον άλλον να προηγείται, τον σέβομαι, τον ακούω προσεκτικά και ως το βάθος της καρδιάς του.
- Ο συνάνθρωπός μου γίνεται αφορμή να σπάσω τα τείχη του εγωισμού μου και να συναντήσω πραγματικά τόσο τον ίδιο, όσο και τον Θεό. Τον έβαλε ο Θεός δίπλα μου, για να θυμάμαι ότι η σωτηρία μου περνάει από αυτόν.
- Μόνο η αληθινή αγάπη, η αγάπη του Χριστού, μπορεί να συμπεριλάβει κάθε άνθρωπο, γνωστό ή άγνωστο, φίλο ή εχθρό, ευεργέτη ή συκοφάντη.
- Σύμφωνα με την κοσμική λογική, αυτόν που είναι δικός σου ή σε βολεύει τον προσέχεις, αυτόν που σου έκανε κακό προσπαθείς με κάποιον τρόπο να τον εκδικηθείς, π.χ. με ανταπόδοση ή με το να του κρατάς μούτρα. Η λογική όμως του Χριστού είναι τελείως διαφορετική. Ο άνθρωπος ψάχνει τον εχθρό του για να τον αναπαύσει και αυτό είναι πραγματική ελευθερία.
- Όποιος προσπαθεί να ευαρεστεί τον Θεό, συμπονώντας και βοηθώντας τους ανθρώπους γύρω του, όποιος προσεύχεται αδιάλειπτα για όλους και καλλιεργεί μέσα του το πνεύμα της ταπεινοφροσύνης και της μετάνοιας νιώθει να τον πλημμυρίζει κάθε μέρα όλο και περισσότερη αγάπη του Χριστού, που πυρπολεί την καρδιά του.

- Όπου δεν υπάρχει ταπείνωση δεν υπάρχει ούτε αγάπη. Ο υπομονετικός άνθρωπος νιώθει πως βρίσκεται μέσα σε ένα κάστρο που δεν μπορεί να το πατήσει κανένας εχθρός και μένει ατάραχος στις ανεμοζάλες που τον χτυπούνε. Έβγα λίγο από τη νύχτα της υπερηφάνειας που σε σκεπάζει και θα λάμψει μπροστά σου το γλυκό φως της ταπείνωσης και θα νιώσεις χαρά μεγάλη και ησυχία ευλογημένη. (Φώτης Κόντογλου)