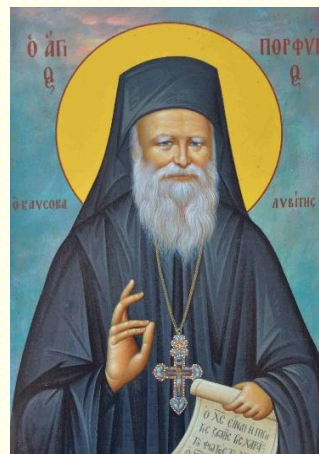


# ΑΠΟΣΤΑΓΜΑΤΑ ΟΜΙΛΙΩΝ

## ΤΟΜΟΣ Β΄

(2009-2013)



Αποφθέγματα επιλεγμένα από πνευματικές ομιλίες κυρίως του π.Βαρνάβα Γιάγκου  
Επιμέλεια (επιλογή & απόδοση): Παναγιώτης Ντάτζης, εκπαιδευτικός  
Θεσσαλονίκη, Απρίλιος 2024

## 12-10-2009 Η εσωτερική ζωή

- Οι περισσότεροι άνθρωποι είμαστε εγκλωβισμένοι σε καταστάσεις άσχετες με αυτό που έχει ανάγκη η ψυχή μας, η ύπαρξή μας. Θέλουμε να κάνουμε θόρυβο και λειτουργούμε νευρωτικά, χωρίς εσωτερική ζωή και χωρίς νόημα. Αυτά έχουν ως αποτέλεσμα την έλλειψη της χαράς από τη ζωή μας.
- Η χαρά και η ειρήνη στον άνθρωπο αποκαθίστανται μέσω της κοινωνίας με τον Θεό.
- Χαρά σημαίνει εσωτερική ζωή. Εσωτερική ζωή σημαίνει προσευχή.
- Με την καρδιακή προσευχή ανοίγει ο εσωτερικός μας ορίζοντας και φωτίζεται ο νους μας. Βλέπουμε τον πραγματικό μας εαυτό και αποκτούμε την ικανότητα αντίληψης του άλλου και την ικανότητα σχέσης με τον άλλον.
- Είναι πολύ σημαντικό πριν από οποιαδήποτε απόφαση ή ενέργεια να αποσυρόμαστε και να ησυχάζουμε.
- Η εξωτερική προσευχή δεν είναι αρκετή. Αυτό που χρειαζόμαστε είναι εκείνη η προσευχή στην οποία ενεργεί όλη μας η ύπαρξη (και ο νους και η καρδιά). Μόνο με αυτή την προσευχή μπορούμε να γευόμαστε τη χάρη του Θεού.
- Η προσευχή του Ιησού είναι η μόνη η οποία μπορεί να εγκαταστήσει στον εσωτερικό μας κόσμο την απαραίτητη τάξη.
- Μπορούμε να ασχοληθούμε θετικά με τους άλλους, μόνο αν έχουμε χαρά.
- Όταν ταλαιπωρούμε τους άλλους, δεν είμαστε καλά. Δεν έχουμε χαρά και ανάπαυση. Δεν έχουμε τη χάρη του Θεού.
- Η πνευματική ζωή είναι συνώνυμο της χαράς.
- Στην ορθόδοξη πνευματική άσκηση τα καλά έργα αποκτούν περιεχόμενο, εφόσον είναι έργα εν Χριστώ. Και γίνονται τέτοια, όταν η καρδιά μας πλημμυρίζει από τον πόθο του Χριστού, δηλαδή όταν η καρδιά μας είναι προσευχόμενη.
- Όταν λέμε "καρδιά", εννοούμε το κέντρο της ύπαρξής μας.
- Σε ό,τι κάνουμε να βάζουμε προσευχή και προσοχή.
- Ό,τι κι αν κάνουμε, να το εμβολιάζουμε με τη μνήμη του Θεού.
- Μόνο με τις δικές μας δυνάμεις δεν μπορούμε να νικήσουμε κανένα πάθος. Κι αν νικήσουμε κάποιο πάθος μόνο με τις δικές μας δυνάμεις, τότε βγαίνουμε πιο δαιμονισμένοι από πριν, γιατί ο διάβολος μας βοήθησε να το κάνουμε.
- Όταν προσευχόμαστε, αναθέτουμε όλη μας την ελπίδα στον Θεό.
- Δεν υπάρχει μεγαλύτερη προσβολή του Θεού από την απογοήτευση.
- Ο Θεός λειτουργεί, όταν δεν λειτουργούμε εμείς.
- Η παρουσία ενός ανθρώπου που είναι φορέας του Αγίου Πνεύματος ειρηνεύει όλο τον κόσμο.
- Να μην αγωνιούμε για τη σωτηρία μας, αλλά να ενδιαφερόμαστε να έχουμε σχέση με τον Χριστό.

- Όταν θέλουμε να αποκτήσουμε κάποια αρετή, να επικαλούμαστε τον Κύριο. Αυτός θα αποδώσει το αιτούμενο.
- Μόνο ο άνθρωπος που είναι συντετριμμένος και ζητάει το έλεος του Θεού μπορεί να είναι σπλαχνικός-ευαίσθητος και έχει την ικανότητα να αντιλαμβάνεται.
- Ένας δείκτης της πνευματικής μας κατάστασης είναι και ο βαθμός ευκολίας της συγκέντρωσής μας.

### **19-10-2009 Η νοερά προσευχή**

- Είναι πολύ σημαντικό να αρνηθούμε τις ιδέες μας, τη φαντασία μας, τους στόχους μας, διά των οποίων αισθανόμαστε την έννοια της ζωής.
- Η προσευχή είναι η αποκατάσταση της εσωτερικής μας πραγματικότητας. Το ξεκαθάρισμα του αληθινού σε σχέση με το ψεύτικο στην καρδιά μας.
- Η αληθινή προσευχή είναι μια επώδυνη διαδικασία αναζήτησης.
- Αυτό που χρειαζόμαστε είναι η εσωτερική αλλαγή της ζωής μας. Η ουσία της αλλαγής στη ζωή ενός ανθρώπου είναι η αίσθηση ότι δεν υπάρχει θάνατος.
- Να έχουμε εσωτερική ζωή. Αν δεν έχουμε εσωτερική ζωή, τότε ζούμε μόνο βιολογικά και δεν μπορούμε ούτε να εμπνευστούμε ούτε να εμπνεύσουμε. Μοιάζουμε με τα ραδιενεργά απόβλητα.
- Η μεγάλη αγωνία μας είναι για το γεγονός του θανάτου. Αν αποκωδικοποιήσουμε τις άλλες μικραγωνίες μας, θα βρούμε σε αυτές την αγωνία του θανάτου.
- Νίκη επί του θανάτου είναι η αίσθηση της παρουσίας και της αγάπης του Θεού.
- Εφόσον νικηθεί ο θάνατος μέσα μας, τότε είμαστε ελεύθεροι.
- Για να αλλάξει η ζωή μας, είναι απαραίτητη η με πόνο καρδιάς επίκληση του Κυρίου.
- Ο άνθρωπος που είναι εγκλωβισμένος στα υλικά αγαθά δεν μπορεί να δει Θεό.
- Περιουσία μας να μην είναι τα υλικά αγαθά, αλλά ο Χριστός.
- Κέντρο της ζωής μας να είναι η ανάπαυση της καρδιάς μας και όχι το γέμισμα της τσέπης μας.
- Η με μέτρο απομόνωση του ανθρώπου ως δυνατότητα σχέσης και προσευχής διώχνει την πλήξη και τη στεναχώρια.
- Η τροφοδότηση του ανθρώπου με το Πνεύμα του Θεού ενεργοποιεί τον άνθρωπο. Του δίνει ζωή και χαρά.
- Αυτό που μας φέρνει πλήξη δεν είναι ότι δεν έχουμε τίποτα. Είναι ότι έχουμε πολλά και δεν έχουμε τίποτα.
- Δεν έχουμε τίποτα και τα έχουμε όλα, όταν έχουμε βρει τον Έναν που έχουμε ανάγκη. Δηλαδή όταν έχουμε βρει την πληρότητα της ζωής, που είναι η παρουσία του Θεού.
- Η πλήξη είναι ένα προσωπικό γεγονός που δεν εξαρτάται από τα εξωτερικά στοιχεία, αλλά από την εσωτερική κατάσταση της ψυχής. Η ψυχή η οποία δεν κάνει κάτι δημιουργικό

πλήττει. Και το πραγματικά δημιουργικό είναι η κοινωνία με τον Θεό, δηλαδή η προσευχή. Τότε ο άνθρωπος νιώθει ότι έχει ζωή μέσα του κι ότι γράφει ιστορία.

- Για να μπορέσω να συνεννοηθώ με τον άλλον, πρέπει πρώτα να περάσει ο νους μου από την καρδιά μου.
- Όπως κατανοώ τον εαυτό μου, έτσι κατανοώ και τον άλλον.
- Αν μπω στην καρδιά μου και συντριβώ εκεί παρέα με τον Θεό, τότε αποκτώ βαθιά ευαισθησία-αντίληψη και δυνατότητα συναντίληψης, δυνατότητα να κατανοήσω τα βάθη της ύπαρξης του άλλου ανθρώπου. Τότε οι σχέσεις που θα κάνω θα είναι αληθινές και θα έχουν ποιότητα.
- Η αναφορά προς τον Έναν, προς αυτή τη βασική μας ανάγκη από όπου αποκτούν νόημα όλες μας οι ανάγκες, τακτοποιεί τα πράγματα.
- Η ψυχή ρέπει προς τον Θεό από τη φύση της, αλλά κι ο Θεός είναι πάντοτε εγγύς προς αυτήν.
- Η πραγματική σχέση με τον Θεό δεν είναι σχέση ατομική, αλλά οικουμενική. Στην καρδιά μας είναι όλος ο κόσμος.
- Ο άνθρωπος που είναι μακριά από τη χάρη του Θεού θέλει, όσο πιο πολύ γίνεται, να φαίνεται. Ο άνθρωπος που ζει τη χάρη του Θεού θέλει, όσο πιο πολύ γίνεται, να εξαφανίζεται, να μειώνεται.
- Όταν ο Κύριος, για να μας δοκιμάσει, αποχωρεί, τότε με τη θλιβερή αναζήτησή μας επανέρχεται περισσότερο ιλαρός και αγαπητικός.
- Αν ο Κύριος αποχωρήσει, επειδή η ψυχή μας ατάκτησε και αμάρτησε, τότε δεν επιστρέφει σύντομα, γιατί η ψυχή μας δεν είναι έτοιμη να Τον αναγνωρίσει και να Τον δεχτεί.
- Η ψυχρότητα αποτελεί την πιο πικρή και επικίνδυνη κατάσταση της ψυχής. Η αναθέρμανση της ψυχής γίνεται με τη μετάνοια.
- Πολλές φορές οι πτώσεις μας και η θεοεγκατάλειψη είναι μέσα στο παιδαγωγικό σχέδιο του Θεού, γιατί μας λείπει η ταπεινοφροσύνη, η επιείκεια, η φιλανθρωπία και γιατί έχουμε έπαρση, αλαζονεία, ξιπασιά.
- Ο μεγάλος μας εχθρός είναι ο εγωισμός, η κενοδοξία μας.
- Όταν καταλάβουμε τα χάλια μας, συντριβούμε και ελπίσουμε στην παντοδυναμία του Θεού, τότε ο Θεός βγάζει το αποτέλεσμα, "ποιεί την έκβαση".
- Ο συντετριμμένος άνθρωπος είναι ο πιο χαρούμενος άνθρωπος, γιατί είναι αυτός που ανοίγεται στον Θεό και φέρει το Πνεύμα του Θεού.
- Ο Θεός είναι πάντα ανοιχτός σε μας.
- Ο άνθρωπος που νιώθει σπουδαίος και χαρισματικός δεν μπορεί να κάνει σχέση. Μπορεί να κάνει μόνο εμπορική συναλλαγή.
- Αν δεν συντριβούμε και δεν αμφισβητήσουμε τον εαυτό μας, δεν μπορούμε να οικοδομήσουμε σχέση.

- Οι καταστάσεις της πνευματικής ψυχρότητας και ξηρασίας είναι απαραίτητες στην πνευματική ζωή. Χωρίς αυτές γινόμαστε αλαζόνες και αυταρχικοί. Οφείλουμε όμως να προσευχόμαστε για την απαλλαγή μας από αυτές τις καταστάσεις, κάτι που τελικά γίνεται με τη θέληση του Θεού.
- Της πνευματικής ψυχρότητας προηγείται η μη προσήλωση του νου στην καρδιά.
- Ο μεγαλύτερος εχθρός της εν Θεώ ζωής είναι η πολυπραγμοσύνη. Αυτή οφείλεται στο ότι μόνιμα μας δημιουργούμε πολλές "ανάγκες". Οι πολλές μας "ανάγκες" δημιουργούνται από τις πολλές μας επιθυμίες. Και οι πολλές μας επιθυμίες δημιουργούνται από την έλλειψη χαράς.
- Η πολυπραγμοσύνη αποτελεί τον μοχλό που κινεί την αυτοτελή κοσμική δράση ως αυθύπαρκτη δέθεν δύναμη.
- Χάνουμε τον Θεό, όταν: α) ο νους μας διασκορπισθεί με την πολυπραγμοσύνη και β) ο νους μας προσκολληθεί κάπου, έχουμε δηλαδή εμμονή σε κάποιον ή σε κάτι.

### **02-11-2009 Η προσευχή**

- Κάθε ύπαρξη έχει ανάγκη τη χαρά και τη θέτει ως στόχο ζωής.
- Η έννοια της χαράς μπορεί να ταυτιστεί με την έννοια της ειρήνης.
- Η έννοια της χαράς-ειρήνης στην ουσία περιέχει κάτι βαθύτερο: την παρουσία του Θεού και τη νίκη επί του θανάτου.
- Όσο ο άνθρωπος δεν αναζητά τον Θεό, αποπροσανατολίζεται σε άλλους δρόμους και προσπαθεί να βρει μίαν άλλη χαρά, υποκατάστατο αυτής της όντως χαράς.
- Αν ο άνθρωπος δεν γεννηθεί άνωθεν, ακόμα και ευφυής να είναι, δεν μπορεί να κατανοήσει τα θεία νοήματα και να καταλάβει τον πλούτο του περιεχομένου τους.
- Άλλο είναι η θεωρητική γνώση και άλλο είναι η βιωματική γνώση.
- Οι λογισμοί έχουν δύναμη μέσα μας. Αυτό που τους εμποδίζει είναι η αποκάλυψη μιας άλλης ζωής στην οποία η καρδιά μας είναι ενεργοποιημένη.
- Οι λογισμοί που έχουμε και που μας ταλαιπωρούν οφείλονται στο ότι δεν είμαστε καλυμμένοι συναισθηματικά.
- Είναι απαραίτητο να έρθουμε εντός του εαυτού μας, να δούμε τι γίνεται στην καρδιά μας και να παραδεχτούμε αυτό που γίνεται.
- Όσο ο άνθρωπος δεν ασχολείται με τις απαιτήσεις του κέντρου της ύπαρξής του, δηλαδή της καρδιάς του, τόσο αρρωσταίνει και πνευματικά και ψυχικά και σωματικά.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι υποταγή σε πέντε κανόνες, για να ησυχάσουμε, αλλά είναι το άνοιγμα σε μια σχέση και, όπως κάθε αληθινή σχέση, έχει τα ρίσκα της, τις εντάσεις της και τις συγκρούσεις της.
- Δείκτης της πνευματικής ζωής είναι η φιλανθρωπία και η επιείκεια.
- Όταν ο άνθρωπος μπει στον πόνο μιας βαριάς ασθένειας και καταλάβει τον κίνδυνο και την τραγικότητα αυτού του γεγονότος, τότε βαθιά το είναι του και εκλεπτύνεται η καρδιά

του. Και τότε αυτός ο άνθρωπος αρχίζει να αντιλαμβάνεται τη ζωή και να συμπάσχει με τον κάθε άνθρωπο.

- Αυτό που πραγματικά θέλει η γυναίκα από έναν άνδρα είναι η δυνατότητα κατανόησης του ψυχικού-συναισθηματικού της κόσμου.
- Αυτό που πραγματικά θέλει ο άνδρας από μια γυναίκα είναι το να είναι αισιόδοξη και ταυτόχρονα αφαιρετική, λιτή, δωρική, απλή.
- Είναι ανάγκη να ενωθεί ο νους μας με την καρδιά μας. Είναι ανάγκη να ενωθεί η σκέψη μας και η επιθυμία μας.
- Η αιτία της εσωτερικής μας ακαταστασίας προέρχεται από τη διάσπαση των ψυχικών μας δυνάμεων. Ο νους (σκέψη) μας και η καρδιά (επιθυμία) μας πορεύονται σε διαφορετικούς δρόμους.
- Να μην απέχει ο νους μας από την απαίτηση-ανάγκη της καρδιάς μας.
- Ότι κάνουμε να το κάνουμε με την καρδιά μας.
- Όλα τα αγαθά που έχουμε, ακόμη και η όρασή μας και το φαγητό μας, να είναι αφορμές δοξολογίας στον Θεό. Να μην τα θεωρούμε αυτονόητα.
- Η ζωή είναι αφορμή για γλέντι και δοξολογία, αλλά εμείς την καταντήσαμε κακομοιριά, γιατί τη θεωρήσαμε αυτονόητη.
- Για να έχει αποτέλεσμα η αναζήτηση του Θεού, είναι απαραίτητο να λειτουργήσει η καρδιά μας.
- Ο Θεός πλησιάζει τον κάθε άνθρωπο, αρκεί ο άνθρωπος να Τον ζητήσει ειλικρινά.
- Η καρδιά μας είναι η αίθουσα δεξιώσεων του Κυρίου.
- Ζούμε αληθινά μόνο όταν ζούμε καρδιακά.
- Μόνο όταν μπορούμε στην καρδιά μας και ησυχάσουμε λίγο, μπορούμε να αντιληφθούμε τα βαθύτερα κίνητρα που οδηγούν τις ενέργειές μας.
- Νήψη είναι η προσοχή της καρδιάς και η φύλαξή της από κάθε εμπαθή διάθεση.
- Η υπερήφανη ιδέα για τον εαυτό μας και η υπεροψία μας είναι η βάση κάθε ολισθήματος και πτώσης. Συχνά η υπερήφανη ιδέα για τον εαυτό μας εμφανίζεται εξωτερικά ως μειονεξία.
- Ο ταπεινός άνθρωπος δεν έχει μειονεξία. Έχει ισορροπία και υγεία. Τιμά τον εαυτό του ως δώρο του Θεού, τιμά και τους άλλους ως εικόνες του Θεού.
- Η ταλαιπωρία μας δεν προέρχεται από τον Θεό, αλλά από την ασθένειά μας.
- Η υπερηφάνεια καταπολεμείται με τον πόνο. Ο πόνος είναι το φάρμακο της υπερηφάνειας, ώστε να μπορούμε να έχουμε σχέση με τον άλλον και με τον Θεό.
- Για να έχουμε καθαρή και βαθιά προσευχή οφείλουμε: α) να αφαιρούμε τα διάφορα "σκουπίδια" από τη ζωή μας, β) να προετοιμαζόμαστε κατάλληλα πριν φτάσει η ώρα της προσευχής (αποφεύγοντας και κάποιες ενέργειες) και γ) να μη στεναχωριόμαστε, αν δεν έχουμε επαρκή συγκέντρωση κατά τη διάρκειά της.
- Η ένωση με τον Χριστό (το Σώμα και το Αίμα Του) καταπαύει τους λογισμούς.

- Ο άνθρωπος που αρχίζει να έχει εσωτερική ζωή γίνεται άλλος άνθρωπος.

#### **09-11-2009 Ο πλούτος και η αγάπη**

- Η προσευχή είναι τρόπος ζωής και δείκτης της πνευματικής κατάστασης του ανθρώπου.
- Η προσευχή δημιουργεί στον άνθρωπο ήθος ζωής και του γεννά διάκριση και αγωγή.
- Η προσευχή είναι μια πάλη σχέσης.
- Μόνο σε μια σχέση ο άνθρωπος μπορεί να εξελιχθεί, να αναπτυχθεί και να γνωρίσει τον εαυτό του. Αυτό μπορεί να γίνει σε κάθε σχέση, αλλά ασφαλέστερα μπορεί να γίνει στη σχέση με τον Θεό.
- Στην προσευχή ο άνθρωπος ξεφεύγει από την τυπικότητά του, τις βεβαιότητές του και την οχύρωσή του. Ανοίγεται σε μια περιπέτεια, μέσα από την οποία αποκτά αίσθηση ζωής και βάθος ζωής.
- Η προσευχή είναι το οξυγόνο της ψυχής.
- Τα πάθη είναι υποκατάστατα της ζωής. Οι Πατέρες έχουν ομαδοποιήσει τα πάθη: α) στη φιληδονία, β) στη φιλοδοξία-κενοδοξία και γ) στη φιλαργυρία-πλεονεξία.
- Ο Θεός δεν είναι δικαστής, αλλά Πατέρας. Ο Θεός δεν σώζει με το δίκαιο, αλλά με την αγάπη.
- Η αγωνία μας για οποιονδήποτε λόγο δείχνει την έλλειψη της πίστης μας.
- Ο άνθρωπος γίνεται άρχοντας, αποκαθίσταται στο βασιλικό του αξίωμα, όταν ζητά τη Βασιλεία του Θεού.
- Για να είναι εντάξει ένας μουσουλμάνος απέναντι στη θρησκεία του, αρκεί να κάνει ορισμένα πράγματα. Στους χριστιανούς όμως είναι απαραίτητη η δημιουργία σχέσης με τον Θεό και με τον συνάνθρωπο.
- Να μη γινόμαστε δάσκαλοι των άλλων. Όταν διδάσκουμε, στην πραγματικότητα προβάλλουμε στους άλλους τις δικές μας ελλείψεις και τα δικά μας απωθημένα.
- Όσο περισσότερο λόγο του Θεού έχουμε μέσα μας, τόσο περισσότερο σιωπάμε. Αντίθετα, όσο λιγότερο έχουμε, τόσο περισσότερο φλύαροι και θορυβώδεις είμαστε.
- Ο σοφός άνθρωπος είναι αυτός που δεν διδάσκει, αλλά γεύεται την αγάπη του Θεού και σιωπά.
- Ούτε ο ίδιος ο Θεός μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο, αν δεν θέλει ο άνθρωπος.
- Για να αλλάξει ένας άνθρωπος, πρέπει οπωσδήποτε να έχει διάθεση αλλαγής.
- Αν προσπαθούμε να αλλάξουμε κάποιον που δεν έχει διάθεση αλλαγής, μεγαλύτερο κακό του κάνουμε.
- Να μην προσπαθούμε να επιβάλουμε τίποτα στον άλλον, αλλά η ζωή μας η ίδια να είναι πρόταση στον άλλον.
- Οφείλουμε να σεβόμαστε την ελευθερία του κάθε ανθρώπου, όπως και ο ίδιος ο Θεός τη σέβεται. Τότε μόνο μπορούμε να συνάψουμε αληθινή σχέση.

- Ο πιο εύκολος τρόπος για να χάσουμε τη χάρη του Θεού δεν είναι το να αμαρτήσουμε, αλλά το να κάνουμε στους άλλους τον δάσκαλο.
- Ένας είναι ο δάσκαλος και ο σωτήρας, ο Χριστός.
- Όταν ένας άνθρωπος αποκόπτεται από κάποιον με σύγκρουση, είναι δύσκολο να ξανασυνδεθεί. Όταν αποκόπτεται χαλαρά, είναι πιο εύκολο.
- Να ενεργοποιούμε στον άλλον τη δική του ελευθερία, τα δικά του χαρίσματα. Να μην του υποδεικνύουμε πώς να κάνει κάτι σύμφωνα με το δικό μας θέλημα.
- Στην αληθινή σχέση έχουμε την ανάδειξη του άλλου, όχι την αφομοίωσή του.
- Όσο πιο πολύ στην αμαρτία είναι ο άνθρωπος, τόσο πιο πολύ του βγαίνει η ανάγκη να διδάσκει και να "σώζει" τους ανθρώπους. Και όσο πιο πολύ έχει την αίσθηση της αμαρτωλότητας και είναι στη μετάνοια, τόσο λιγότερο του βγαίνει αυτή η ανάγκη.
- Η μετάνοια είναι η σημαντικότερη κίνηση που μπορούμε να κάνουμε. Με τη μετάνοια ενεργοποιείται η προσευχή μέσα μας.
- Η προσευχή με φέρνει αντιμέτωπο με την πραγματικότητά μου. Αποκαλύπτει την πραγματικότητά μου.
- Η προσευχή μου δείχνει το μέτρο της ζωής.
- Η αληθινή χαρά εμπεριέχει και λύπη (δάκρυα).
- Η κατά Θεόν λύπη, δηλαδή η μετάνοια, εμπεριέχει τη χαρά.
- Το πρώτο χαρακτηριστικό του ανθρώπου που αμαρτάνει είναι η αίσθηση ότι είναι μόνος στη ζωή και ότι κανείς δεν νοιάζεται γι' αυτόν. Παρερμηνεύει και παρεξηγεί τα πάντα και τους πάντες.
- Να σκεφτόμαστε και να ενδιαφερόμαστε όχι πώς μας φέρονται οι άλλοι, αλλά πώς εμείς φερόμαστε στους άλλους.
- Μπορούμε να αισθανθούμε την αγάπη των ανθρώπων, μόνο αν αισθανθούμε την αγάπη του Θεού.
- Η μετάνοια δεν είναι ενοχή. Είναι ακύρωση της ενοχής. Είναι απόσβεση του χρέους.
- Για να ειρηνεύσω με τον άλλον, οφείλω: α) να είμαι προσευχόμενος και β) να είμαι ειλικρινής μαζί του.
- Να έχουμε απλότητα. Έχουμε απλότητα, όταν είμαστε προσευχόμενοι.
- Όσο ελευθερώνομαι από την αμαρτία, τόσο ενώνομαι με όλους. Αντίθετα, όσο αμαρτάνω, τόσο αποχωρίζομαι από όλους.
- Ο Θεός θα μας κρίνει με την αγάπη Του. Για τους σεσωσμένους η αγάπη του Θεού θα είναι παράδεισος, ενώ για τους κολασμένους θα είναι αποπομπή. Ο Θεός όλους θα μας καλέσει κοντά Του. Άλλοι θα ανταποκριθούν κι άλλοι θα αρνηθούν.
- Ο Θεός είναι σαν τον ήλιο. Για τους ζωντανούς οργανισμούς είναι πηγή ζωής, ενέργειας και ανάπτυξης, ενώ για τους νεκρούς οργανισμούς είναι αιτία αποσύνθεσης.



## **16-11-2009 Η πλεονεξία**

- Αυτό που μας σώζει δεν είναι η μαγκιά μας, η ικανότητά μας, η εξυπνάδα μας, τα έργα μας, αλλά η χάρη του Θεού.
- Η προσευχή είναι το άνοιγμά μας στη χάρη του Θεού. Είναι η διαπίστωση της δικής μας αναπηρίας-ανικανότητας και η επένδυσή μας στη χάρη του Θεού. Με την προσευχή ανοιγόμαστε στα δώρα του Θεού.
- Ο πολιτισμός μας (το σύστημα) καταξιώνει τους δυνατούς, τους ικανούς, τους επιτυχημένους, τους δίκαιους. Και όταν κάποιος οικοδομήσει αυτή την ιδέα του δεδικαιωμένου, ζει με ένα συνεχές άγχος για το αύριο και έτσι δεν μπορεί να επικοινωνήσει αγαπητικά με το άλλο πρόσωπο.
- Η βεβαιότητα ότι με τη χάρη του Θεού σωζόμαστε είναι αυτό που μας ελευθερώνει.
- Μετάνοια είναι η αποκατάσταση της διασαλευμένης σχέσης μας με τον Θεό.
- Όσο ο άνθρωπος ενδιαφέρεται μόνο για τη δική του ικανοποίηση, καταδικάζει τον εαυτό του σε μοναξιά.
- Ο άνθρωπος που δημιουργεί μια σχέση μόνο για να κερδίσει είναι ένας ελλιπής άνθρωπος.
- Το περιεχόμενο της προσευχής δεν είναι η υποβολή αιτημάτων για ικανοποίηση των αναγκών μας, αλλά είναι ο ίδιος ο Θεός.
- Όταν ένα πρόσωπο το εκμεταλλευόμαστε, γίνεται για μας πράγμα.
- Για να μπορέσει ο άνθρωπος να αισθανθεί ασφαλής στην αγάπη του άλλου, χρειάζεται να θυσιάσει την εξασφάλισή του, τη βεβαιότητά του, το εγώ του.
- Σταύρωμα του εγώ μας δεν σημαίνει προσβολή-διάλυση της προσωπικότητάς μας, αλλά γκρέμισμα των τειχών στα οποία είμαστε περιχαρακωμένοι. Όταν σταυρώνω το εγώ μου, είμαι ο εαυτός μου, όχι κάποιος άλλος.
- Οφείλουμε να γκρεμίσουμε τις άμυνές μας, για να μπορούμε να μοιραζόμαστε τα βιώματα της ζωής.
- Αν βρούμε στη ζωή μας έναν άνθρωπο που να καταλάβει την κατάστασή μας και να την αποδεχθεί, τότε έχουμε δυνατότητα θεραπείας-σωτηρίας. Αυτό γίνεται στο μυστήριο της εξομολόγησης, όπου ο πνευματικός είναι ο εκφραστής της φιλανθρωπίας του Θεού. Αρκεί να εκτεθούμε, όπως πραγματικά είμαστε.
- Βασικό στοιχείο της πτώσης του ανθρώπου είναι η έλλειψη κινητικότητας, άρα η έλλειψη εξέλιξης, άρα και η έλλειψη εξέλιξης στις σχέσεις του.
- Η κοινή ζωή δεν σημαίνει απώλεια της προσωπικής ζωής και της προσωπικής ανάπτυξης. Η κοινή ζωή δεν είναι απορρόφηση του ενός προσώπου από το άλλο.
- Στην κοινή ζωή είναι σημαντικό να μη νιώθουμε άχρηστοι χωρίς τον άλλον.
- Ο άλλος δεν είναι ο Θεός μας, γι' αυτό να μη ζητάμε από τον άλλον την ανάπαυση που μας δίνει ο Θεός.

- Σε μια σχέση ο καθένας θα πρέπει να είναι τόσο ελεύθερος και αυτόνομος, ώστε να μπορεί να σταθεί μόνος στα πόδια του. Θα πρέπει να έχει και προσωπικά ενδιαφέροντα και προσωπικές αναζητήσεις και προσωπικό χρόνο.
- Για να μπορέσεις να διαπραγματευτείς μια σχέση, οφείλεις να έχεις μια ταυτότητα, ένα πρόσωπο.
- Για να είμαστε αντικειμενικοί με κάποιον, χρειάζεται να κρατάμε και κάποια απόσταση. Να μην ταυτιζόμαστε συναισθηματικά μαζί του.
- Η ιδεώδης απόσταση είναι αναγκαία, για να επιτευχθεί το ιδεώδες πλησίασμα.
- Στην κοινή ζωή οφείλουμε: α) την πρωτοκαθεδρία της καρδιάς μας να την έχουμε για τον σύντροφό μας και β) να φέρνουμε την προσωπική μας εμπειρία στη σχέση.
- Ο κάθε σύζυγος οφείλει να αναπτύξει εκείνες τις ιδιότητες που τον κάνουν πιο ελκυστικό-επιθυμητό-αγαπητό σύντροφο ζωής.
- Στην κοινή ζωή να φροντίζουμε, ώστε να υπάρχουν πράγματα που να μας ενθουσιάζουν, να υπάρχουν εκπλήξεις.
- Παντρεύονται οι άνθρωποι στην Εκκλησία, για να δηλώσουν την επιθυμία τους να εκκλησιαστικοποιήσουν την κοινή πλέον ζωή τους.
- Η προσωπική καταξίωση δεν είναι ατομικό γεγονός.
- Οι δυνατότητές μας πραγματώνονται και αποκαλύπτονται, μόνο όταν συμβάλλουν στην πλήρωση-διακονία των άλλων.
- Έχουμε δημιουργηθεί, για να προσφέρουμε τους εαυτούς μας στους άλλους και στον Θεό. Υπάρχουμε, για να παίρνουμε αγάπη από τον Θεό και να τη δίνουμε στους άλλους. Είμαστε δοχεία της αγάπης Του και μεταφορείς της αγάπης Του.
- Η έννοια της σωτηρίας είναι η αποκατάσταση της ενότητας και με τον Θεό και με τους ανθρώπους.
- Πραγματικός έρωτας είναι η αγάπη και η συμπόνια. Η αίσθηση ότι ο άλλος είναι ένα κομμάτι της ύπαρξής μου.
- Το πρώτο πρόβλημα σε μια σχέση είναι να μάθει ο άνθρωπος την ταπείνωση.
- Αν πάμε σε μια σχέση ως δάσκαλοι, αυτό "πνίγει" τον άλλον άνθρωπο.
- Να μην προσπαθούμε να αλλάξουμε τον άλλον. Να αλλάζουμε τον εαυτό μας και αυτό θα εμπνέει τον άλλον.
- Σε μια σχέση δεν βγάζουμε μόνο τα χαρίσματά μας, αλλά και τα ελαττώματά μας. Ρισκάρουμε την αυτοαποκάλυψή μας. Ταπειωνόμαστε στον άλλον και συνεισφέρουμε στη σχέση και με αυτόν τον τρόπο.

### **23-11-2009 Η διαφορετικότητα, η σύγκρουση και η αυτοδικαίωση**

- Είναι πάρα πολύ σημαντικό να αποδεχόμαστε τη διαφορετικότητα του άλλου.
- Η διαφορετικότητα του άλλου να γίνεται αφορμή εμπλουτισμού και όχι σύγκρουσης.

Είμαστε διαφορετικοί, για να εμπλουτιζόμαστε ο ένας από τον άλλον, για να έχουμε δηλαδή μια καινούρια παρουσία-μαρτυρία του Θεού.

- Η ενότητα μέσα στην ποικιλία των χαρισμάτων είναι στοιχείο-μαρτυρία της χάριτος του Αγίου Πνεύματος.
- Η ενότητα, όπως την αντιλαμβάνεται ο κόσμος, είναι ομοφωνία. Μέσα στη χάρη του Αγίου Πνεύματος όμως η ενότητα είναι σύζευξη διαφορετικών προσώπων.
- Σε μία ζωντανή σχέση έχουμε δύο ξεχωριστά-διακεκριμένα πρόσωπα, που το ένα σέβεται τη διαφορετικότητα του άλλου και μόνο έτσι τα δύο πρόσωπα βρίσκονται σε πραγματική σύζευξη.
- Άλλο είναι η αποδοχή του άλλου ανθρώπου και άλλο είναι η απορρόφησή του.
- Οφείλουμε κάθε φορά να βρίσκουμε τη θέση-ταυτότητά μας στο μυστήριο της ζωής.
- Να πιστέψουμε στην αλλαγή μας. Να πιστέψουμε στις θεϊκές δυνατότητες που μας χάρισε ο Θεός. Έτσι θα πιστέψουμε και στις δυνατότητες του άλλου ανθρώπου και δεν θα τον καταδικάζουμε.
- Κατά την προσευχή μας να φυλάσσουμε-προσέχουμε την καρδιά μας (ο νους να φυλάσσει την καρδιά). Και καρδιακά να αναπέμπεται η δοξολογία στον Θεό.
- Οι συμπεριφορές μας να είναι καρδιακές. Τα λόγια μας να είναι καρδιακά.
- Αυτό που ελευθερώνει τον άνθρωπο είναι η υπακοή εκεί που υπάρχει αγάπη.
- Τη σύγκρουση τη γεννά κυρίως η έλλειψη, η μειονεξία, η ανασφάλεια.
- Πριν από την προσευχή οφείλουμε να έχουμε ειρηνεύσει.
- Η χειρότερη αμαρτία στις σχέσεις μας είναι η έλλειψη εμπιστοσύνης.
- Είναι μεγάλο λάθος να νηστεύουμε, για να αυτοδικαιωνόμαστε, αδιαφορώντας για τον πραγματικό στόχο της νηστείας, που είναι ο Χριστός.
- Ο άνθρωπος του Θεού όλα ωραία τα βλέπει.
- Όταν θέλουμε να δικαιώσουμε τον εαυτό μας έναντι του άλλου, είναι επόμενο να γεννηθεί μέσα μας η σκληρότητα, η αντιπαλότητα, η εχθρότητα και η μνησικακία.
- Αν εκκλησιάζομαι-κοινωνώ και όμως αμφισβητώ την προσωπική αξία του άλλου για την ύπαρξή μου, για τη σωτηρία μου, τότε υποκρίνομαι.
- Η ανάγκη πάντα να δικαιωνόμαστε είναι σύμπτωμα της τελειομανίας. Η τελειομανία είναι μια νεύρωση, η οποία δημιουργείται στους ανθρώπους που έχουν μια λαθεμένη αγωγή. Είναι μια επικίνδυνη διαστροφή του λόγου του Θεού.
- Η (λανθασμένη) κεντρική ιδέα του πολιτισμού μας είναι ότι ένας καθωσπρέπει άνθρωπος πρέπει να είναι ηθικός-αλάνθαστος. Αν δεν συμβαίνει αυτό, τότε η κοινωνία τον απορρίπτει. Η παραπάνω κατάσταση δημιουργεί στον άνθρωπο το άγχος της προστασίας της εικόνας του και φέρνει συγκρούσεις μεταξύ των ανθρώπων. Η έννοια της μετάνοιας δεν υπάρχει στον πολιτισμό μας.
- Στην πραγματικότητα ο άλλος είναι για μας αφορμή να του αποκαλύψουμε και να του

μαρτυρήσουμε τη χαρά που μας δόθηκε.

- Κάνουμε άσκηση, για να γκρεμίσουμε τους θεούς μας, που είναι τα πάθη μας ειδωλοποιημένα μπροστά μας. Για να μπορέσει να έρθει ο Θεός στην καρδιά μας.
- Τα δώρα του Θεού τα λαμβάνουμε μόνο διά της συνειδητοποίησης της πτώσης-κατάντιας μας, δηλαδή διά της συνειδητοποίησης της μη αυτάρκειάς μας.
- Μόνο η χάρη του Θεού μάς ζωντανεύει την καρδιά και αληθινά μας δικαιώνει. Και τότε αληθινά νοιαζόμαστε για τον άλλον. Έξω από τη χάρη του Θεού το ενδιαφέρον για τον άλλον έχει πάντα σκοπιμότητες, φανερές ή αφανείς.
- Η γνήσια πίστη, δηλαδή η ζωντανή σχέση με τον Θεό, δεν γεννάει έπαρση. Γεννάει μετάνοια και ταπείνωση. Γεννάει επίσης την παραδοχή ότι όλοι μας (αμαρτωλοί και δίκαιοι) εξαρτιόμαστε από το έλεος του Θεού.
- Όταν ένας άνθρωπος νιώθει πλήρης από τη χάρη-αγάπη του Θεού, τότε του είναι εντελώς περιττή η δικαίωση των ανθρώπων. Κατά συνέπεια δεν έχει κανένα λόγο να συγκρουστεί με άλλον άνθρωπο.
- Όταν φοβόμαστε ότι θα κάνουμε ένα λάθος (π.χ. μια αμαρτία), τότε θα το κάνουμε. Κάτω από τον φόβο κρύβεται ο εγωισμός μας να επιτύχουμε χωρίς τη χάρη του Θεού.
- Ο άνθρωπος που νιώθει ενοχές συνήθως προσπαθεί να υποσκάψει τον άλλον άνθρωπο (π.χ. τον σύντροφό του) πριν ο άλλος ανακαλύψει την ανεπάρκειά του.
- Μόνο ένας μειονεκτικός άνθρωπος παρερμηνεύει-υποσκάπτει-κατηγορεί άδικα κάποιον άλλον άνθρωπο.
- Για να ειρηνεύσουμε οφείλουμε να αποδεχθούμε τον εαυτό μας έτσι όπως είναι.
- Τα δώρα (π.χ. τις ικανότητες) που μας χάρισε ο Θεός καλούμαστε ως χριστιανοί και ως άνθρωποι να τα χρησιμοποιήσουμε όχι με εγωκεντρικό τρόπο, αλλά με τρόπο που να αποβλέπει στη δικαίωση της σχέσης.
- Να μην καταδικάζουμε κανέναν. Ούτε τον εαυτό μας.
- Είναι εγωιστικό να καταδικάζουμε τον εαυτό μας, γιατί πίσω από την καταδίκη του εαυτού μας αποβλέπουμε στην αυτοδικαίωσή μας.
- Το έλεος του Θεού μάς ελευθερώνει από την καταδίκη μας.
- Με τη χάρη του Θεού να προσπαθούμε να βελτιώνουμε τον εαυτό μας, για να συμβάλλουμε έτσι και στη βελτίωση του άλλου (π.χ. του συντρόφου μας).
- Η έμμονη απασχόληση ενός ανθρώπου με τις δικές του ατέλειες δείχνει ότι του λείπει εντελώς η ταπείνωση.
- Η έμμονη απασχόληση ενός ανθρώπου με τις ατέλειες του συντρόφου του δείχνει έλλειψη αγάπης γι' αυτόν.
- Αυτός που έχει ταπείνωση και αγάπη μπορεί να υπομένει τη δική του ατέλεια και να κάνει γνήσιες προσπάθειες να τονώσει την αυτοεκτίμηση-αυτοπεποίθηση του συντρόφου του, τονίζοντάς του τις δυνατότητες και τα καλά του στοιχεία.

### **30-11-2009 Οι σχέσεις και η συζυγία**

- Όλα βρίσκουν το περιεχόμενό τους, στον βαθμό που ενεργοποιούν, αναπτύσσουν και διαφυλάσσουν τις σχέσεις των ανθρώπων.
- Ζούμε για να είμαστε πρόσωπα, δηλαδή για να αγαπάμε και να αγαπιόμαστε.
- Στον άνθρωπο που ζει μέσα στη χάρη του Θεού καταργείται η έννοια της δικαιοσύνης και του νόμου. Υπάρχει η αδικία της αγάπης.
- Ο Θεός είναι άδικος γιατί, αν ήταν δίκαιος, δεν θα σωζόταν κανένας. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Αυτό που μας σώζει είναι η αγάπη (το έλεος) του Θεού.
- Τα πράγματα μας εμποδίζουν όχι απλώς από τη φιλανθρωπία, αλλά και από το να ελευθερωθεί η ψυχή μας και να καταλάβουμε ότι η δυνατότητα σχέσης-αγάπης είναι η χαρά μας.
- Ο καρπός του Αγίου Πνεύματος είναι δώρο που έρχεται στον άνθρωπο κυρίως με την προσευχή. Εκείνη την προσευχή που μας θέτει έναντι του Θεού, έναντι του αδελφού μας και έναντι του εαυτού μας.
- Ο σκοπός της προσευχής είναι να μπορούμε να μετέχουμε στα δώρα του Αγίου Πνεύματος. Και το κυριότερο δώρο του Αγίου Πνεύματος είναι η αγάπη.
- Μπορούμε να αγαπήσουμε αληθινά, μόνο αν μας εμπνεύσει το Άγιο Πνεύμα.
- Ταπεινώνομαι στον Θεό, όταν Του λέω "δεν ζω χωρίς Εσένα".
- Η προσευχή είναι μια κίνηση προς τον Θεό με την οποία ζητάμε την αγάπη Του.
- Αγάπα και κάνε ό,τι θέλεις. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Όταν αγαπάμε αληθινά, η ψυχή μας ελευθερώνεται από τους νόμους.
- Κρινόμαστε από το περιεχόμενο που δίνουμε στην έννοια της αγάπης.
- Η αγάπη χωρίς την ελευθερία είναι κτητικότητα.
- Η αληθινή αγάπη έχει ελευθερία και εμπνέει.
- Δείκτης αληθινής αγάπης είναι το να αγαπάμε και αυτούς που δεν είναι "δικοί μας".
- Προϋπόθεση της αληθινής αγάπης είναι η καταπολέμηση της φιλαυτίας.
- Μόνο αν δεν είμαστε αυτάρεσκοι, μπορούμε να είμαστε φιλάδελφοι.
- Η ένωση με τον άλλον άνθρωπο είναι μια πολύ βαθιά ανάγκη του ανθρώπου.
- Καρπός της αμαρτίας είναι ο χωρισμός, το κομμάτιασμα του ανθρώπου. Η αποκατάσταση της ενότητας του ανθρώπου είναι η επιστροφή στη σωτηρία του.
- Ο άνθρωπος με τον οποίο ενώνομαι είναι για μένα η περίληψη όλου του κόσμου.
- Ο άνθρωπος που είναι εγκλωβισμένος στα πράγματα είναι εξαιρετικά σεξουαλικός, με την έννοια της αντικειμενοποίησης του προσώπου. Ο άνθρωπος της σχέσης αγάπης είναι εξαιρετικά ερωτικός.
- Αυτό που οφείλουμε να επιζητούμε σε έναν άνθρωπο, για να τον επιλέξουμε ως

σύντροφο, είναι το κάλλος της ψυχής. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Το σώμα είναι ευλογημένο, όταν εμπνέεται από την ψυχή.
- Ο εγωκεντρικός άνθρωπος νομίζει ότι ερωτεύεται, ενώ διψάει για ατομική ικανοποίηση, δέσμιος σε μια βασανιστική φιλαυτία, σε μια αδιέξοδη απληστία και μοναξιά.
- Η αγάπη ενεργοποιεί-ενθουσιάζει-ζωντανεύει τον άλλον άνθρωπο.
- Γινόμαστε όμοιοι με τον Θεό όχι όταν κάνουμε θαύματα, αλλά όταν αγαπάμε και τους εχθρούς μας.
- Όταν αγαπάμε τον εχθρό μας, στην πραγματικότητα αγαπάμε τον εαυτό μας.
- Η φυσική αγάπη δεν έχει χάρη. Είναι προθάλαμος για την πνευματική αγάπη, που έχει χάρη.
- Δικαιούται ένας άνθρωπος να έχει μια ιδιαίτερη σχέση. Όταν όμως με τη σχέση αυτή υπονομεύεται μια άλλη σχέση, τότε αυτή η ιδιαίτερη σχέση δεν είναι αληθινή ούτε βέβαια είναι του Θεού.
- Το να μπορεί ένας άνθρωπος να αγαπάει όλους τους ανθρώπους είναι θέμα του Θεού, δηλαδή είναι θέμα προσευχής.
- Οι λογισμοί είναι η άμυνα ενός ανασφαλούς-φοβισμένου ανθρώπου.
- Έχουμε εχθρούς, για να κρύψουμε τον πραγματικό εχθρό μας, που είναι ο θάνατος. Έχουμε εχθρούς, γιατί προσπαθούμε να δικαιολογήσουμε τον εαυτό μας, που δεν είναι καλά. Έχουμε εχθρούς, γιατί προσπαθούμε να απενοχοποιήσουμε την ύπαρξή μας, που δεν είναι αναπαυμένη.
- Αγαπάμε αληθινά, όταν αγαπάμε όλους τους ανθρώπους και περιφρονούμε όλα τα πράγματα.
- Όταν αισθανόμαστε πικρία για κάποιον, δεν τον αγαπάμε αληθινά, γιατί παραμένουμε επικεντρωμένοι στον εαυτό μας.
- Κοσμικά έχει πρόβλημα αυτός που αδικείται, ενώ πνευματικά έχει πρόβλημα αυτός που αδικεί.
- Είμαστε θνητοί, γιατί ταυτιζόμαστε με τα πρόσκαιρα. Νικάμε τον θάνατο, όταν ταυτιστούμε με αυτό που είναι αιώνιο, δηλαδή με την αγάπη.
- Η αγάπη μάς δίνει τη δυνατότητα να παραβλέπουμε σημαντικά λάθη εκείνων που αγαπούμε.
- Καθημερινά να νοιαζόμαστε πώς θα δώσουμε χαρά στους ανθρώπους με τους οποίους σχετιζόμαστε. Αυτό και εμάς τους ίδιους θα μας αναπτύσσει-εξελίσει.
- Η αγάπη πάντα δικαιώνεται.
- Η αληθινή αγάπη προέρχεται πάντα από τον Θεό. Ο άνθρωπος μπορεί να τη λάβει από τον Θεό διά της προσευχής.
- Δεν απωθούμε τα πάθη μας, αλλά τα μεταμορφώνουμε μέσα από την αγάπη μας για τον Θεό.

- Ο στόχος μας είναι να αγαπήσουμε τον Θεό, να συνδεθούμε με τον Χριστό. Τότε οι κινητήριες δυνάμεις του πάθους, που είναι η φιλαυτία και ο εγωισμός, θα γίνουν αγάπη και ταπεινώση.
- Σαρκικό πάθος είναι αυτό στο οποίο ο άνθρωπος κάνει το πρόσωπο αντικείμενο και το χρησιμοποιεί μόνο για τις ιδιοτελείς του ανάγκες.
- Το αν αμαρτάνουμε ή όχι μέσα σε μια σχέση κρίνεται από το πόσο εγωκεντρικά λειτουργούμε.
- Μέσω της συντροφικής σχέσης προσπαθούμε να επιστρέψουμε στον παράδεισο.
- Σε μια γνήσια συντροφική σχέση ο ένας κρατά το χέρι του άλλου και οι δυο τους κοιτούν προς τον Χριστό.
- Μια σχέση σώζεται μέσα στο σώμα του Χριστού, δηλαδή την Εκκλησία.
- Γάμος είναι η ενσωμάτωση της σχέσης στο σώμα του Χριστού. Με τον γάμο δίνεται η δυνατότητα στη σχέση να εξαγιασθεί-αφθαρτοποιηθεί.
- Στην Παλαιά Διαθήκη ο Θεός επέτρεπε την πολυγαμία "διά την σκληροκαρδία των ανθρώπων". Στην εποχή της χάριτος, δηλαδή στην εποχή της Καινής Διαθήκης, ο άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να ανταποκριθεί πιο ουσιαστικά στην αγάπη του Θεού, απέχοντας τόσο από την πολυγαμία (ακόμα και το βλέμμα θεωρείται μοιχεία) όσο και από τις προγαμιαίες σχέσεις.
- Στις προγαμιαίες σχέσεις απουσιάζει ο Χριστός.
- Το αν απέχουμε ή όχι από προγαμιαίες σχέσεις εξαρτάται από το αν είμαστε στην Καινή Διαθήκη, αν δηλαδή έχουμε φτάσει σε αυτή την ωριμότητα, ή αν είμαστε στην Παλαιά Διαθήκη.
- Καινή Διαθήκη σημαίνει να αγαπάω τον εχθρό μου.
- Ο Θεός έχει για τον κάθε άνθρωπο προσωπικά μια ιδιαίτερη θέση.

#### **07-12-2009 Οι σχέσεις, η συζυγία και οι συγκρούσεις**

- Ο Κύριος θέλει να βγάλει στην επιφάνεια το πρόβλημά μας.
- Ο νόμος, έτσι όπως εκφράζεται, δεν έχει φιλανθρωπία. Έχει το στοιχείο της σιγουριάς, αλλά δεν μας βάζει σε διαδικασία να κατανοήσουμε το βάθος της ζωής μας και να έρθουμε αντιμέτωποι με την εσωτερική μας πραγματικότητα. Δεν αρκεί ο νόμος, για να ζήσει η καρδιά μας. Παρόλα αυτά ο νόμος είναι ένα βοηθητικό μέσο που οφείλουμε να το προσεγγίζουμε με ταπεινώση.
- Εύκολα τηρούμε κάτι, αλλά δύσκολα ενεργοποιείται η χάρη του Θεού μέσα μας.
- Η χαρά του παραδείσου δεν είναι η ανταμοιβή για την άσκηση, για τις αρετές, για την τήρηση του νόμου. Η χαρά του παραδείσου είναι το μοίρασμα.
- Η χαρά του παραδείσου είναι η σχέση μου με τον Θεό. Είναι το να ζω τη χάρη του Θεού.
- Η μεγαλύτερη ελευθερία για έναν άνθρωπο είναι να αισθάνεται πόσο ανάξιος-χάλια είναι

και ταυτόχρονα να αισθάνεται ότι ο Θεός τον αγαπά.

- Η μεγαλύτερη σκλαβιά για έναν άνθρωπο είναι να προσπαθεί να γίνεται ισχυρός, ώστε να διεκδικεί και να απαιτεί τη χάρη του Θεού.
- Ο ελεύθερος άνθρωπος είναι αυτός που επενδύει στην αγάπη του Θεού και όχι στη δική του δύναμη, που του την καλλιεργεί και του την προστατεύει ο νόμος.
- Όταν σε μια σχέση γάμου ο ένας σύντροφος πολεμάει τον άλλον, τότε στην πραγματικότητα πολεμάει το μέλος του σώματός του, αλλά πολεμάει και το σώμα του Χριστού.
- Αυτό που μας δικαιώνει δεν είναι το δικαίό μας, αλλά η αποκατάσταση της ενότητας του σώματος του Χριστού.
- Αμαρτία είναι η απώλεια της ενότητας του σώματος του Χριστού. Και η αστοχία νοείται ως αμαρτία, γιατί μας απομακρύνει από την ενότητα του σώματος του Χριστού.
- Το λάθος (η αμαρτία) του κάθε ανθρώπου επηρεάζει όλη την ανθρωπότητα.
- Αν στη συζυγία ο καθένας συνεισφέρει το δικό του μέρος, όλα θα είναι στερεά. Το κύριο μέρος των ανδρών είναι να αγαπούν και το κύριο μέρος των γυναικών είναι να υποχωρούν. Η γυναίκα γίνεται φιλική, όταν αγαπιέται και όταν νιώθει σίγουρη για τα συναισθήματα του άνδρα της. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Αν ο άνδρας αγαπάει τη γυναίκα του, η γυναίκα θα του είναι φιλική.
- Αν η γυναίκα είναι υποχωρητική ως προς τον άνδρα της, θα ενεργοποιήσει την αγάπη του άνδρα της προς αυτήν.
- Κύρια ευθύνη του άνδρα είναι να κατευθύνει το "καράβι" (ο άνδρας είναι η κεφαλή). Πιο πολύ του ταιριάζει η αγάπη.
- Κύρια ευθύνη της γυναίκας είναι να ακολουθεί-ενσαρκώνει-πραγματοποιεί την πορεία που δίνει ο άνδρας. Πιο πολύ της ταιριάζει η υποχωρητικότητα.
- Είναι απαραίτητο ο άνδρας να καταλαβαίνει τον ψυχικό κόσμο της γυναίκας, όμως μέχρι ενός ορίου (όχι να γίνεται και ψυχίατρος). Ο άνδρας ναι μεν οφείλει να κατανοεί-αναπαύει τη γυναίκα, αλλά οφείλει επίσης να γνωρίζει πώς να σταματά, όταν ο ναρκισσισμός της γυναίκας γίνεται αχόρταγος. Με τη ρυθμιστική αυτή ικανότητα του άνδρα διατηρείται και ο στόχος της σχέσης.
- Ο άνδρας οφείλει να σταυρώνεται για τη γυναίκα του. Η γυναίκα οφείλει να υπακούει τον άνδρα.
- Για να μπορέσουμε να αναπαύσουμε τον άλλον, οφείλουμε πρώτα να είμαστε ξεκάθαροι μέσα μας.
- Ο αληθινά έξυπνος άνθρωπος, έχοντας την εμπειρία και τη γνώση του λόγου της ύπαρξής του, ξέρει πού να κατευθύνεται. Είναι αυτός που λειτουργεί η καρδιά του και που βλέπει τη ζωή του καθολικά. Βλέπει το όλον της ζωής του κι όχι ένα κομματάκι της. Για παράδειγμα, ένας άνδρας γνωρίζει μια γυναίκα, όχι αν κοιμήθηκε μαζί της, αλλά αν πρωτίστως γνώρισε τον



εαυτό του στο γεγονός της ύπαρξης-κατεύθυνσης.

- Ο αληθινά έξυπνος άνθρωπος είναι αυτός που καθημερινά αμφισβητεί τον εαυτό του, δεν εγκλωβίζεται σε βεβαιότητες-ατομικότητες και ψάχνει την αλήθεια. Με άλλα λόγια, είναι αυτός που θέλει να είναι τίμιος με την καρδιά του.
- Η οποιαδήποτε σχέση μάς αποκαλύπτει την εσωτερική μας πραγματικότητα, τον πλούτο μας ή τη φτώχεια μας.
- Η αναπηρία μας να διαπραγματευτούμε τη σχέση μας δείχνει την αναπηρία μας να διαπραγματευτούμε την ύπαρξή μας.
- Για να είμαστε άνθρωποι ξύπνιοι, σε εγρήγορση, δεν αρκεί να πηγαίνουμε στην Εκκλησία. Χρειάζεται διαρκώς να θέλουμε να ψηλαφούμε την πραγματικότητα του Θεού, η οποία έχει άμεση σχέση με την πραγματικότητα της καρδιάς μας.
- Κάθε σχέση έχει συγκρούσεις. Αυτές όμως οι συγκρούσεις μπορούν να γίνουν αφορμές ανάπτυξης της σχέσης. Το θέμα είναι να μην υπάρχει στη σχέση αλληλοϋπονόμευση και αλληλοκαταστροφή.
- Όταν σε μια σχέση καταλαβαίνω-γνωρίζω τον άλλον, καταλαβαίνω-γνωρίζω και τον Θεό. Γιατί στον άλλον είναι ο Θεός.
- Εξελίσσομαι εξαιτίας του άλλου. Εξαιτίας της γνώσης του άλλου.
- Σε μια σχέση είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει τίμια διάθεση ανοικτής επικοινωνίας, με τη διπλή στόχευση: α) της ανανέωσης της σχέσης και β) της πνευματικής ανάπτυξης του ανθρώπου.
- Στόχος στη σχέση δεν είναι να αλλάξω τον σύντροφό μου, αλλά να κατανοήσω τον εαυτό μου.
- Αν θέλουμε να ελκύουμε τη χάρη του Θεού, οφείλουμε να ανεχόμαστε τον πλησίον με αγάπη.
- Η αγάπη καλύπτει τα λάθη των άλλων.
- Η μεγαλύτερη καταπίεση που υφίσταται ο άνθρωπος είναι όταν προσπαθεί με αγωνία να εκπληρώσει τις προσδοκίες του συντρόφου του.
- Μόνο τα νήπια (οι ανώριμοι) δεν θέλουν ποτέ να χάνουν. Οι ώριμοι άνθρωποι συνυπολογίζουν και τις ανάγκες του άλλου, π.χ. του συντρόφου τους.
- Στην αρχή μιας σχέσης είναι σημαντικό ο άνθρωπος να ζήσει τον μύθο του έρωτα, για να μην έχει μετά το απωθημένο ότι κάτι δεν έζησε. Αυτό βοηθάει τον άνθρωπο να δει πιο ώριμα τη ζωή.
- Σε μια αληθινή σχέση η προσωπική εξέλιξη του καθενός δεν είναι αντιπαλότητα και εχθρότητα για τον άλλον.
- Σε μια σχέση αγαπάμε τον άλλον, όταν ενδιαφερόμαστε περισσότερο για το καλό του, την ανάπαυσή του παρά για τη δική μας υπεροχή.
- Να βρίσκουμε τον τρόπο να δίνουμε χαρά στον άλλον.

- Ότι δίνουμε αυτό παίρνουμε.
- Όταν στη σχέση ο καθένας σπεύδει να εκπληρώσει τα δικά του καθήκοντα, τότε σύντομα θα γίνει το ίδιο και από τον πλησίον. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η σκληρότητα ατιμάζει αυτόν που την έχει κι όχι αυτόν που την υφίσταται.
- Η γυναίκα παρηγορεί και υπομένει τον άνδρα. Ο άνδρας ενισχύει, στηρίζει και εξασφαλίζει τη γυναίκα.
- Να σκεφτόμαστε τα καλά του συντρόφου μας και τα κακά τα δικά μας.

#### **14-12-2009 Η συζυγία και η πνευματική ζωή**

- Αυτό που εμποδίζει τον άνθρωπο από τη Βασιλεία του Θεού είναι ο λάθος τρόπος προσέγγισης της ζωής του.
- Η ερωτική πληρότητα του ανθρώπου στη σχέση του με τον Θεό τού υπερκαλύπτει την ανάγκη μιας ερωτικής ανθρώπινης σχέσης. Η εμπειρία της αγάπης του Θεού πληροί τον άνθρωπο.
- Η ερωτική έλξη δόθηκε στον άνθρωπο ως ένα βοηθητικό μέσο, για να φέρει τον έναν άνθρωπο κοντά στον άλλον και για να τον οδηγήσει στον στόχο, που είναι η σχέση του με τον Θεό.
- Αυτό που είναι έλλειψη ζωής είναι η απουσία του θείου έρωτα. Ο θείος έρωτας δεν είναι προοπτική μόνο του μοναχού. Είναι προοπτική του κάθε ανθρώπου. Είναι προοπτική και της συζυγίας.
- Αν ο άνθρωπος δρομολογήσει τη ζωή του στην προοπτική του θείου έρωτα, δεν θα κινδυνεύσει να ειδωλοποιήσει τη σχέση του ή την οικογένειά του, αλλά αντίθετα θα την ελευθερώσει. Και δεν θα έχει ούτε τον φόβο της αποτυχίας ούτε τον κίνδυνο της έπαρσης.
- Η προσευχή είναι ο δρόμος-τρόπος που ελκούμε την αγάπη του Θεού.
- Όταν σε μια σχέση δεν υπάρχει η προτεραιότητα της προσευχής, η σχέση αυτή είναι καταδικασμένη στη μιζέρια (σε χαμηλές προσδοκίες).
- Οι αισθήσεις είναι ευλογημένες. Το θέμα είναι πού τις αναφέρουμε ή πού τις έχουμε δεσμευμένες.
- Η ποιότητα της πνευματικής ζωής του ανθρώπου καθορίζει και την ποιότητα της προσωπικής του ζωής και των σχέσεών του. (Συμεών ο Νέος Θεολόγος)
- Άλλο πράγμα είναι να πολιτογραφόμαστε χριστιανοί κι άλλο να είμαστε στην πραγματικότητα χριστιανοί. Η γνησιότητά μας ως χριστιανοί καθορίζεται από το πόσο είμαστε διατεθειμένοι να ζητήσουμε προσωπικά τον Θεό ρισκάροντας τις βεβαιότητές μας, τα συμφέροντά μας και την περιουσία μας, όπως αυτή τη νοεί ο καθένας μας.
- Λειτουργεί η καρδιά μου σημαίνει τσαλαπατώ τα ατομικά μου συμφέροντα (ό,τι κολακεύει τον ναρκισσισμό μου) κατανοώντας βαθιά τον άλλον ως μέλος του σώματος του Χριστού και διασφαλίζοντας το συμφέρον της σχέσης.

- Αγαπώ κάποιον σημαίνει του δημιουργώ τις προϋποθέσεις, ώστε να γίνει όπως τον θέλει ο Θεός. Χωρίς να τον ελέγχω, χωρίς να τον καταπιέζω, χωρίς να τον κατευθύνω. Απλά εμπνέοντάς τον.
- Σε μια σχέση είτε με τον Θεό είτε με κάποιον άνθρωπο αυτό που μετράει είναι η συμμετοχή μας σε αυτήν κι όχι το να μιλάμε γι' αυτήν.
- Όταν ο άνθρωπος ελευθερωθεί μέσα στην αγάπη του Θεού, δεν τον ενοχλεί τίποτα.
- Πίσω από τη δικαιολογία κρύβεται η αυτοδικαίωση και πίσω από την αυτοδικαίωση κρύβεται η αμετανοησία.
- Ο άνθρωπος που εθελουφλεί μπροστά στη δική του ευθύνη και κατηγορεί τον άλλον δεν ωριμάζει.
- Δεν δικαιούμαστε να αλλάξουμε τον άλλον ούτε και να τον κρίνουμε. Μόνο τον εαυτό μας οφείλουμε να αλλάξουμε προσευχόμενοι. Τότε και ο άλλος μπορεί να εμπνευστεί από τον Θεό και να αλλάξει.
- Μπορούμε και οφείλουμε να είμαστε ζωντανή παρουσία ελπίδας της χάριτος του Θεού και της αγάπης του Θεού.
- Να εκφράζουμε άποψη, μόνο όταν ζητηθεί ο λόγος μας. Και αυτό να το κάνουμε με πολλή προσευχή και προσοχή.
- Αν παραμένουμε σε κατάσταση πνευματικής νάρκωσης (ακηδίας), ο Θεός, ως Πατέρας μας και όταν Αυτός το κρίνει, επιτρέπει να μας έρθει κάποιος πειρασμός για να ξυπνήσουμε.
- Φοβόμαστε να ζήσουμε, γιατί φοβόμαστε μήπως πεθάνουμε. Αν νικήσουμε τον φόβο του θανάτου, τότε θα μπορέσουμε και να ζήσουμε.
- Για να ζήσουμε ζωή πνευματική, οφείλουμε να γελοιοποιήσουμε τα συμφέροντά μας και τα δικάιά μας.
- Οι στενοί συναισθηματικοί δεσμοί με άλλους ανθρώπους βοηθούν στην πνευματική μας πορεία και ανάπτυξη. Κάνουν να λειτουργεί και η σχέση μας με τον Θεό, έστω και μυστικά.
- Όταν από μια σχέση απουσιάζει η πνευματική εμπειρία, η σχέση αυτή είναι ελλιπής.
- Οι στιγμές της πνευματικής εμπειρίας είναι οι πιο τρυφερές στιγμές της ζωής ενός ανθρώπου.
- Αυτό που καταξιώνει μια σχέση και την κάνει πλήρη είναι η κοινή πνευματική εμπειρία.
- Αγάπη είναι η ελεύθερη προσφορά του εαυτού μου στον άλλον. Αυτό σημαίνει σταύρωμα του μικρόψυχου εγωκεντρισμού μου και κατά συνέπεια άνοιγμα της καρδιάς μου στον Θεό.
- Για τη βαθιά ψυχική σύνδεση δύο ανθρώπων είναι απαραίτητη η φιλία με τον Θεό.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η γκρίνια και η μεγαλύτερη βλαστήμια ενώπιον του Θεού είναι το "αχ".
- Όταν ο άνθρωπος ελπίζει, αν και όλα είναι χάλια, τότε έχουμε παρουσία της χάριτος του Θεού.
- Στην αναζήτηση της πνευματικής εμπειρίας μέσα στη συζυγία βοηθάει η αίσθηση της

προσωρινότητας, δηλαδή η μνήμη του θανάτου. Τότε οι σύζυγοι δεν θρηνούν για χαζομάρες, αλλά μόνο για πραγματικές απώλειες, όπως είναι η απουσία του Θεού.

- Όταν ο άνθρωπος έχει μέσα του τη μνήμη του θανάτου, τότε ξέρει να αξιολογεί ποια είναι η πραγματική ζημιά και ποια είναι η πραγματική ωφέλεια.
- Στις σχέσεις μας είναι σημαντικό ο καθένας να είναι ο εαυτός του. Η υποκρισία μας μέσα σε μια σχέση υποδηλώνει την ανασφάλειά μας.
- Μάγκας είναι αυτός που αφήνεται στα χέρια του Θεού, νιώθει ελεύθερος και είναι ελεύθερος. Δεν αγωνιά να αποδείξει κάτι στους άλλους, δεν είναι καχύποπτος και ζει με εμπιστοσύνη. Ίσως μάλιστα να τον περνάνε και για αφελή.
- Το πιο σημαντικό στοιχείο που οφείλει να έχει ένας άνθρωπος, για να είναι κατάλληλος για μια σχέση, είναι το να είναι ξεκάθαρος υπαρξιακά, να ξέρει δηλαδή τι θέλει στη ζωή του.
- Η πιο όμορφη και ελπιδοφόρα σχέση είναι αυτή που γίνεται με ανθρώπους ξεκάθαρους υπαρξιακά.
- Ο άνθρωπος που έχει εμπειρία της αγάπης του Θεού έχει και αυτοεκτίμηση, δηλαδή αίσθηση εσωτερικής δύναμης.
- Η γυναίκα θέλει να θαυμάζει τον άνδρα της. Αξιοθαύμαστος όμως μπορεί να είναι μόνο κάποιος που έχει αυτοεκτίμηση, δηλαδή αίσθηση εσωτερικής δύναμης.
- Η διαφορά της έπαρσης από την αυτοεκτίμηση είναι ότι η πρώτη λειτουργεί σε βάρος των άλλων και χωρίς τους άλλους (ναρκισσιστικά και αυτονομημένα).
- Ο γάμος προσφέρει την ευκαιρία στους συζύγους να ανακαλύψουν σε βάθος ο ένας τον άλλον. Και η διαδικασία αυτή είναι έκφραση πνευματικής ζωής.

### **21-12-2009 Χριστούγεννα, πόνος και χαρά**

- Οφείλουμε να δούμε την οδύνη που υπάρχει μέσα μας και να ξεφύγουμε από αυτήν όχι αποσιωπώντας την, αλλά ξεπερνώντας την και βρίσκοντας έναν άλλον λόγο-τρόπο ύπαρξης.
- Τα Χριστούγεννα μας προκαλούν να δούμε αν το γεγονός της γέννησης του Χριστού είναι και δυνατότητα προσωπικής μας γέννησης.
- Ο εορτασμός των Χριστουγέννων μπορεί να δικαιολογηθεί μόνο ως ένα ισχυρό πνευματικό σοκ, που θα μας δώσει μια ώθηση εσωτερικής αλλαγής, ώστε να έχουμε προσωπική σχέση με το Πρόσωπο που νικά τον θάνατο, δηλαδή με τον Χριστό.
- Η σχέση με τον Χριστό, ως πραγματική σχέση που είναι, έχει όλες τις εκπλήξεις-απρόοπτα και καθορίζεται από τη διάθεση ανοίγματος (εξόδου από τον εαυτό μου) και από τη διάθεση ταπεινώσης.
- Τα Χριστούγεννα, ως ένα εσωτερικό γεγονός που είναι, ενώ θα έπρεπε να βιώνονται στην ησυχία, οι περισσότεροι άνθρωποι τα βιώνουν μέσα στον θόρυβο αγνοώντας την ανάγκη της καρδιάς τους.
- Η μοναξιά είναι μεγάλη ευλογία, γιατί μας φέρνει σε επαφή με τον εαυτό μας.

- Η αγάπη είναι αληθινή, αν συνοδεύεται με την ταπείνωση, την κένωση, το άδειασμα. Ο Χριστός γεννιέται με έναν ευτελή τρόπο, ως άσημος, για να φανεί η άκρα ταπείνωσή Του, η κένωσή Του, η αληθινή Του αγάπη.
- Να ποθούμε την αλήθεια έμπρακτα, με θυσία και με πόνο.
- Μέσα στις οικογένειες και μέσα στις φιλίες είναι πολύ ωφέλιμο οι άνθρωποι να μοιράζονται τις σκέψεις τους και τα συναισθήματά τους.
- Το ότι δεν είμαστε παντού οι ίδιοι, αλλά ανάλογα με την περίπτωση "βάζουμε διαφορετικό κουστόμι", δείχνει την ανασφάλειά μας, τη μειονεξία μας, την αρρώστια μας.
- Η θλίψη (ο πόνος) είναι αναπότρεπτη ως συνέπεια των λανθασμένων επιλογών μας, της αμαρτωλότητάς μας. Και είναι απαραίτητο να τη ζήσουμε, γιατί έτσι μαθαίνουμε την ταπείνωση, την υπομονή, την πραότητα και την αγάπη.
- Αυτό που δίνει βάρος και βάθος σε μια προσωπικότητα είναι η αποδοχή και το βίωμα του πόνου.
- Η θλίψη (ο πόνος) ενεργοποιεί τα θετικά στοιχεία του ανθρώπου.
- Η ταραχή είναι σημάδι υπερηφάνειας, αγνωσίας και φυγοπονίας.
- Ο πνευματικός θάνατος είναι χειρότερος από τον βιολογικό θάνατο.
- Χρειαζόμαστε την παρουσία του Θεού μέσα μας. Αυτή είναι δυνατότερη από οποιαδήποτε ηδονή και πάθος. Η παρουσία του Θεού μάς δίνει τη σιγουριά και την αίσθηση της προσωπικής αξίας που χρειαζόμαστε, οπότε η ηδονή και το πάθος δεν έχουν χώρο μέσα μας.
- Η έλλειψη νοήματος στη ζωή μάς οδηγεί στις διάφορες εξαρτήσεις.
- Όταν ζεις τον έρωτα του Χριστού, δεν ενδιαφέρεσαι να σε αγαπήσουν, αλλά να αγαπήσεις. Δεν αγωνιάς να βρεις κάποιον που θα σε καταξιώσει συναισθηματικά-κοινωνικά, αλλά έναν άνθρωπο που θα κοινωνήσετε του ίδιου λόγου ζωής, της ίδιας πορείας ζωής.
- Αναζητώ την αλήθεια σημαίνει αναζητώ το Πρόσωπο που γλυκαίνει την καρδιά του κάθε ανθρώπου.
- Όταν έχουμε τον Χριστό μέσα μας, τότε έχουμε και τη βεβαιότητα ότι ο θάνατος νικήθηκε.
- Να υπάρχει στη ζωή μας η προσευχή, η άσκηση, η μυστηριακή ζωή, η κοινή αναζήτηση του Θεού, η επιείκεια, η συγκατάβαση, η συγχώρεση, η φιλανθρωπία και η έμπνευση. Δηλαδή να υπάρχει στη ζωή μας το Πνεύμα του Χριστού.
- Η ζωή μας να είναι μια άρση του σταυρού και μια ανάσταση, μακριά από φόβους, άγχη και εγωισμούς.
- Η αδιαφορία ως προς τους λογισμούς είναι η μεγαλύτερη άσκηση στην πορεία του αγιασμού μας. Και είναι μια άσκηση που δεν θέλει χρόνο.

#### **11-01-2010 Η εσωτερική ζωή και πώς σχετιζόμαστε με τον Θεό και με τους ανθρώπους**

- Η αλήθεια είναι ο Θεός και η αναζήτηση της αλήθειας είναι βασικό ερώτημα ταυτισμένο

με την ανθρώπινη φύση.

- Η γνώση καλλιεργεί την αυτάρκεια και τη γνώμη. Η κατοχή της γνώσης-γνώμης κάνει τον άνθρωπο να θέλει να την υποστηρίξει και να την επιβάλει στους άλλους.
- Η γνώμη και το θέλημα πάνε μαζί.
- Όταν έχω γνώμη και θέλημα, δεν μπορώ να σταθώ ενώπιον του Θεού, γιατί δεν είμαι άδειος, για να γεμίσω από Αυτόν. Όπως ένας παντρεμένος άνθρωπος, που έχει έναν εραστή και δεν μπορεί να δοθεί στον σύντροφό του.
- Αυτό που χρειαζόμαστε είναι να στραφούμε στην καρδιά μας και να δούμε την αμαρτία μας, τον μολυσμό της καρδιάς μας.
- Ανώτερος από αυτόν που βλέπει αγγέλους είναι αυτός που βλέπει την αμαρτία του, τον μολυσμό της καρδιάς του.
- Άλλο είναι να αναλύω τη γνώση (ακόμα και την πνευματική γνώση) ικανοποιώντας το γνωσιολογικό μου πεδίο κι άλλο είναι να συντρίβομαι ζητώντας σχέση με τον Θεό.
- Η συντριβή μας μπροστά σε κάποιον άνθρωπο καταξιώνει την προσωπική σχέση και εμάς ως πρόσωπο. Το ίδιο αποτέλεσμα έχει και η συντριβή μας μπροστά στον Θεό.
- Χρειαζόμαστε έναν Θεό που να είναι ο εραστής μας, όχι έναν Θεό που να μας λύνει τα προβλήματα.
- Ο Θεός μπορεί να μείνει μόνο σε καρδιά που είναι ήσυχη και ήρεμη. Δεν μπορεί να μείνει σε καρδιά που κάνει θόρυβο και έχει ταραχή.
- Είμαι ελεύθερος, όταν κυριαρχώ πάνω στον εαυτό μου (στις επιθυμίες και τα θελήματά μου) και τον κατευθύνω εκεί που πραγματικά έχει ανάγκη.
- Ό,τι κάνουμε να το κάνουμε για τον Θεό. Για να έχουμε σχέση μαζί Του. Όχι για να μας δώσει χαρίσματα και υψηλές θεωρίες. Το αν μας δώσει ο Θεός χαρίσματα, αυτό είναι δική Του δουλειά, όχι δική μας.
- Έχουμε μεγάλη ανάγκη να μάθουμε την ταπείνωση.
- Όταν δεν ζητάμε τίποτα από τον Θεό, τότε Αυτός μας τα δίνει όλα.
- Ο άνθρωπος έχει άγχος, γιατί έχει καταργήσει τον Θεό κι έχει θεοποιήσει τον εαυτό του.
- Κατά κανόνα, τα αιτήματα της καρδιάς μας που περιέχονται στην προσευχή είναι προβολή του εγώ μας. Το περιεχόμενο της προσευχής μας να είναι "Κύριε Ιησού Χριστέ (έχω τα χάλια μου) ελέησόν με". Αυτή είναι η πιο ασφαλής προσευχή.
- Όποιος με επιπολαιότητα και στηριγμένος στη γνώση του προσπαθεί να υποστηρίξει το θέλημά του, να ανατρέψει τη γνώμη του άλλου, να απαντήσει, να δικαιολογήσει και να δικαιολογηθεί, αυτός απολαμβάνει ως καρπό την έχθρα.
- Όταν αγαπώ, δεν με νοιάζει να δικαιολογήσω και να δικαιολογηθώ. Με νοιάζει να αναπαύσω.
- Όταν προσπαθούμε να δικαιολογούμε τον εαυτό μας, απομακρυνόμαστε και από τον συνάνθρωπο αλλά και από τον Θεό.

- Αγαπητοί άνθρωποι είναι αυτοί που διακονούν, που είναι ήρεμοι και που είναι πρόθυμοι να αποδεχθούν τη γνώμη-σκέψη-επιθυμία-ενέργεια του άλλου. Όσοι έχουν στραμμένη την ευαισθησία τους και προς τον Θεό και προς τον άνθρωπο.
- Όταν δέχομαι με απλότητα ψυχής, χωρίς λογισμό και με ευχάριστη διάθεση τον καθένα, τότε γίνομαι αγαπητός.
- Πολλές συγκρούσεις γεννιούνται από αυτό που εκπέμπουμε, από τη δυσαρέσκεια και την αρνητικότητα που εκπέμπουμε.
- Να μην ξεσκεπάζουμε τον εαυτό μας έναντι των άλλων. Όταν ξεσκεπάζουμε τον εαυτό μας έναντι των άλλων, αυτό κάποτε θα γυρίσει εναντίον μας.
- Αν πω στον άλλον κάτι καλό που μου συμβαίνει, τότε θα με φθονήσει, θα πέσει σε απόγνωση (αν είναι αδύναμος) και θα του γεννηθούν λογισμοί. Αν πω στον άλλον κάτι λάθος που μου συμβαίνει, τότε θα μπει στον πειρασμό να κάνει κι αυτός το ίδιο λάθος.
- Να ζούμε τα θέματά μας σιωπηλά. Τα προβλήματά μας να τα κρατάμε στην καρδιά μας και να τα εμπιστευόμαστε-ακουμπάμε στον Θεό.
- Όποιος ανοίγει την καρδιά του στους άλλους ανθρώπους είναι πάντα ταλαίπωρος και δεν του δίνει κανείς στο τέλος σημασία (τον περιφρονούν).
- Χρειάζεται να έχουμε συντριβή, επίγνωση της ανθρώπινης αδυναμίας και γνώση της χάριτος του Θεού, για να ακούσουμε έναν άνθρωπο που μας ανοίγει την καρδιά του. Αντίθετα, μέσα στην εμπαθή μας διάθεση, συνήθως χρησιμοποιούμε τον άλλον, για να πατήσουμε πάνω του και να καλύψουμε τις δικές μας αδυναμίες και τα δικά μας πάθη.
- Για να μην είμαστε δυστυχείς, να εναποθέτουμε τον εαυτό μας στον Θεό και στον πνευματικό μας.
- Για κάποιους ανθρώπους, π.χ. γι' αυτούς που είναι εσωστρεφείς, καχύποπτοι, καταθλιπτικοί, ίσως είναι αναγκαίο-χρήσιμο να ανοίγονται-εκτίθενται στους άλλους.
- Τα ανδρόγυνα μοιράζονται τη ζωή τους. Άρα οφείλουν να ανοίγονται μεταξύ τους με ωριμότητα και χωρίς προσβολές.
- Να μη δημοσιοποιούμε τα αμαρτήματά μας.
- Η προσευχή είναι τόνωση της ψυχής. Η απουσία της προσευχής γεννά την αυξημένη ανάγκη εκτόνωσης, δηλαδή την αυξημένη ανάγκη να λέμε τα πάντα στους άλλους.
- Κοινωνώ με τον άλλον σημαίνει συμπάσχω με τον άλλον.
- Μόνο ο προσευχόμενος άνθρωπος μπορεί να έχει υγιή επικοινωνία με τους άλλους.
- Η δυσκολία μας στην επικοινωνία με τους άλλους οφείλεται στο ότι δεν είμαστε ξεκάθαροι μέσα μας, κάτι που δείχνει ότι δεν έχουμε βρει μια πορεία ζωής.
- Το μπέρδεμα μέσα μας δημιουργείται από την επιθυμία μας να γίνουμε θεοί.
- Η μοναξιά μάς οδηγεί στην εξάρτηση από τα μέσα της τεχνολογίας, π.χ. το κινητό τηλέφωνο και τον ηλεκτρονικό υπολογιστή.
- Ό,τι μας βασανίζει, χρησιμοποιώντας ως διαμεσολαβητή τον πνευματικό μας, να το

ακουμπήσουμε στον Θεό κι Αυτός θα το εξαλείψει. Να κάνουμε μόνο λίγη υπομονή. Να αφήσουμε τον Θεό να επισκεφτεί την καρδιά μας, όποτε Αυτός θέλει.

### **18-01-2010 Η αναζήτηση, η μετάνοια και η σχέση με τον Θεό**

- Αυτό που καθιστά μια καρδιά υγιή είναι η ζωντανή αγωνία της για την αλήθεια.
- Άλλα τα ηθικά μέτρα του κόσμου και άλλα τα μέτρα του Θεού, τα οποία προχωρούν πέρα από το φαινόμενο και εστιάζουν στο κέντρο της ύπαρξής μας, δηλαδή στην καρδιά μας.
- Η πρώτη πράξη μετάνοιας στην πορεία της ζωής μας είναι η αναζήτηση κι αυτή προϋποθέτει ρίσκο. Μετά την αναζήτηση ακολουθεί η συνάντηση.
- Το είδος της αναζήτησής μου εξαρτάται από το πώς αξιολογώ τον εαυτό μου.
- Μερικές φορές η θρησκευτικότητά μας και η αρετή μας νεκρώνουν την ανάγκη μας για αναζήτηση του Θεού και για ζωντανή σχέση μαζί Του.
- Ο Χριστός αξιολογεί τον κάθε άνθρωπο σύμφωνα με τη διάθεση της ψυχής και εντελώς έξω από τα κοσμικά σχήματα (π.χ. την κοινωνική θέση).
- Όταν υπακούμε στις υποβολές του κόσμου, δεν μπορούμε να αναβιβαστούμε σε ύψος νοητό, όπου μπορούμε να δούμε τον Θεό.
- Η δύναμή μας είναι η αδυναμία μας, είναι η αγάπη μας, είναι ο έρωτάς μας, που μας συντρίβει. Κι όλα αυτά σε σχέση με τον Θεό.
- Ο άνθρωπος του νόμου και της αυτοδικαίωσης εχθρεύεται το πανηγύρι, τη χαρά και την ελευθερία της συνάντησης.
- Όταν η καρδιά-ψυχή λειτουργεί αληθινά, παύει να υπάρχει η ανάγκη του νόμου. Γιατί ο νόμος απλώς περιχαράκωνει την καρδιά-ψυχή που ακόμα δεν λειτουργεί, για να την προστατέψει.
- Όταν η καρδιά-ψυχή λειτουργεί αληθινά, υπάρχει η ανάγκη ο ένας άνθρωπος να παραδοθεί στον άλλον.
- Ο Υιός του Ανθρώπου δεν ήρθε ούτε να καταδικάσει, ούτε να χωρίσει τους ανθρώπους σε κατηγορίες, ούτε να κρίνει τον κόσμο. Ήρθε να ζητήσει, να βρει και να σώσει το "απολωλός". Ψυχή που δεν ευαισθητοποιείται από αυτόν τον λόγο του Κυρίου είναι άρρωστη.
- Το άνοιγμα του Κυρίου μπορεί να κάνει ζημιά σε άνθρωπο που δεν έφτασε η ώρα του. Αντί να μαλακώσει την καρδιά του, μπορεί να την κάνει πιο σκληρή. Γι' αυτό ο Κύριος ανοίγεται στον άνθρωπο, όταν αυτός είναι έτοιμος.
- Αγνή ψυχή είναι αυτή που δεν ξεγελιέται με τα ψεύτικα και που απερίσπαστα ζητάει τον Έναν που έχει ανάγκη. Αγνή ψυχή είναι αυτή που διαφυλάσσει τον λόγο της ύπαρξής της.
- Ο Θεός ξεχνάει τις αμαρτίες του ανθρώπου, όταν αυτός μετανοήσει.
- Αυτό που ορίζει την έννοια της μετάνοιας είναι η επιστροφή. Η αποκοπή από το παρελθόν μας.
- Η ψυχή που πιο εύκολα εισακούεται από τον Θεό είναι η ανδρεία ψυχή. Αυτή που δεν



απογοητεύεται και δεν ραθυμεί εξαιτίας της ακηδίας.

- Το πρώτο που χρειάζεται η ψυχή για να εισακουστεί από τον Θεό είναι η ανδρεία. Το δεύτερο είναι η υπομονή.
- Ο Θεός δίνει ανάλογα με τη χωρητικότητα της καρδιάς μας, δηλαδή ανάλογα με το πόσο ελεύθερο χώρο Του έχουμε αφήσει στην καρδιά μας.
- Μετάνοια σημαίνει άδειασμα από την ψεύτικη ζωή, τους ψεύτικους θεούς.
- Ο Θεός είναι η ανάπαυσή μας.
- Η ψυχή αναζητάει τον Θεό, όπως το παιδάκι αναζητάει τη μάνα του που έχασε.
- Την αξία του πατέρα την καταλαβαίνει αυτός που έχει μείνει ορφανός και την αξία του φωτός την καταλαβαίνει αυτός που ζει στο σκοτάδι.
- Η καρδιά ζωντανεύει, όταν συντρίβεται.
- Ανδρείο φρόνημα είναι το ταπεινό φρόνημα. Το φρόνημα που έχει αυτός που αναγνωρίζει ότι δεν είναι καλά και ότι έχει ανάγκη τον Θεό.
- Όταν ο άνθρωπος δεν βρίσκεται σε διαδικασία μετάνοιας, όλη η ζωή του είναι άνω κάτω.
- Ο άνδρας μπροστά στην πρόκληση της γυναίκας φοβάται τον εγκλωβισμό-εξάρτηση που είχε με τη μάνα του. Για τον λόγο αυτό αποφεύγει να συνδεθεί συναισθηματικά μαζί της.
- Η γυναίκα οφείλει να αποκτήσει τη σταθερότητα και την ωριμότητα που έχει ένας άνδρας και ο άνδρας οφείλει να αποκτήσει το συναίσθημα (καρδιά), τη διάκριση και την ευαισθησία-λεπτότητα που έχει μια γυναίκα. Για να τα αποκτήσουν αυτά τόσο ο άνδρας όσο και η γυναίκα, χρειάζονται τη μετάνοια. Και όταν τα αποκτήσουν, θα είναι ικανοί για ουσιαστική σχέση.
- Το συναίσθημα δεν είναι αδυναμία, αλλά δύναμη.
- Αν μια μάνα έχει τον Χριστό μέσα της, σέβεται το παιδί της και δεν λέει "το παιδί μου" ούτε καν "το παιδί μας", αλλά λέει "το παιδί του Θεού". Δεν θεωρεί το παιδί κτήμα της, αλλά ότι της το εμπιστεύθηκε ο Θεός, για να το διακονήσει. Και ναι μεν το φροντίζει, αλλά σιγά-σιγά του δίνει τα περιθώρια προσωπικής ελευθερίας-κλίσης. Έτσι φτιάχνει μια υγιή προσωπικότητα.
- Ένας άνδρας που νιώθει διαρκώς να ελέγχεται και να φροντίζεται από τη μάνα του, στο τέλος γίνεται πολύ σκληρός με τις γυναίκες.
- Η μετάνοια δεν είναι αδυναμία, αλλά δύναμη και ανάπαυση.

### **25-01-2010 Οι λογισμοί, ο φαρισαϊσμός και η νήψη**

- Η Σαρακοστή ορίζεται από την Εκκλησία ως μια χρονική περίοδος συστηματικής και πιο έντονης πνευματικής άσκησης. Η περίοδος του Τριωδίου, που προηγείται, μας προετοιμάζει για τη Σαρακοστή.
- Στην έναρξη της πνευματικής μας προσπάθειας αυτά που χρειαζόμαστε είναι η συνειδητοποίηση της πτώσης-κατάντιας μας και η άρνηση της υπερηφάνειας-έπαρσης.

- Τα πράγματα δεν κρίνονται από την εξωτερική τους έκφραση, αλλά από την εσωτερική τους αιτία.
- Ο φαρισαϊσμός είναι μια ασθένεια πνευματική, που καταδυναστεύει την ψυχή μας και δεν την αφήνει να ελευθερωθεί, να κινηθεί άνετα.
- Ο φαρισαϊσμός είναι κάτι πάρα πολύ δικό μας και επηρεάζει τη ζωή μας.
- Η εποχή μας κατεξοχήν λατρεύει τον Φαρισαίο. Οι άνθρωποι ζουν με τα πρότυπά του και καθορίζονται από το ήθος του.
- Ο Φαρισαίος της παραβολής κατά βάθος λάτρευε τον εαυτό του.
- Οι ενέργειές μας μπορεί να έχουν εντελώς διαφορετικό χαρακτήρα από αυτόν που δείχνουν. Για παράδειγμα, μπορεί να δείχνουν ότι εκφράζουν καλοσύνη, αλλά να κρύβουν εγωισμό. Ο αληθινός χαρακτήρας των ενεργειών μας φαίνεται από το τι κάνουμε στη συνέχεια.
- Το πρώτο και κύριο στοιχείο του Φαρισαίου είναι η αποστροφή του προς τους ανθρώπους. Κίνητρο αυτής της αποστροφής του είναι η βεβαιότητά του ότι ο ίδιος είναι καλός.
- Στον Φαρισαίο το ήθος εκτρέπεται σε ηθικισμό.
- Όταν ένας άνθρωπος τηρεί με ακρίβεια τον ηθικό νόμο, στηριζόμενος όχι στην αγάπη του προς τον Θεό και προς το ανθρώπινο πρόσωπο, αλλά στη διάθεση της προσωπικής του επιβεβαίωσης, γεννιέται μέσα του η σκληρότητα-ψυχρότητα.
- Όταν ο φαρισαϊκού ήθους άνθρωπος κάνει ένα σφάλμα, νιώθει απέραντη απόγνωση και απελπισία. Αγωνιά να διαφυλάξει την ηθική του ακεραιότητα και όχι να αποκαταστήσει τη σχέση του με τον Θεό και τον άνθρωπο.
- Ο Κύριος, αντίθετα με τον Φαρισαίο, ποτέ δεν αποστράφηκε τους αμαρτωλούς.
- Αυτό που δείχνει ότι λειτουργούμε μέσα στη χάρη του Θεού είναι το αν αποδεχόμαστε τον κάθε άνθρωπο. Αυτό είναι πραγματική ελευθερία και φανερώνει ότι έχουμε καρδιά.
- Είμαστε με τον Θεό, αν η καρδιά μας γεμίζει με τη μνήμη του ονόματός Του.
- Να προσέχουμε την καρδιά μας, ώστε να μην έχει κανένα αίσθημα αποστροφής και καταφρόνησης προς τον πλησίον.
- Δύο άλλα χαρακτηριστικά του Φαρισαίου είναι ο σκανδαλισμός (υποτίθεται ότι απέχει μακράν από αυτά που κάνουν οι άλλοι) και η έλλειψη της χαράς.
- Αυτός που σκανδαλίζεται είναι φίλαυτος, αμετανόητος και δεν έχει συναίσθηση του ποιος είναι.
- Τα του Θεού τα καταλαβαίνουμε με την καρδιά, όχι με τον νου.
- Ο Θεός δεν απομακρύνει-αφορίζει κανέναν, αλλά επισημαίνει το γεγονός της απομάκρυνσης-αφορισμού του ίδιου του ανθρώπου από Αυτόν.
- Ο Φαρισαίος χαρακτηρίζεται από σχολαστικότητα. Σκοτώνει για το γράμμα του νόμου και καταπατεί ασύστολα την ουσία του.

- Η προσπάθεια του Φαρισαίου δεν συνδέεται με το πρόσωπο του Χριστού, αλλά με την ανάγκη του για αυτοδικαίωση. Αυτός είναι και ο λόγος που ταλαιπωρείται.
- Η προσπάθειά μας δεν είναι να υποκαταστήσουμε τον Θεό, αλλά να Τον αγαπήσουμε. Για να πετύχει αυτή η προσπάθεια, χρειάζεται να ταπεινωθούμε.
- Όσο πιο πολύ κανείς κοιτάζει τον εαυτό του και βλέπει τη βρωμιά του, τόσο πιο πολύ καταλαβαίνει ότι για τη σωτηρία του ένα και μοναδικό είναι το μέσο, το έλεος του Θεού.
- Οφείλουμε να συνειδητοποιήσουμε πόσο χάλια είμαστε και να ζητήσουμε το έλεος του Θεού. Τότε θα είμαστε ελεήμονες και στους αδελφούς μας. Αληθινά εύσπλαχνος είναι αυτός που νιώθει ότι από την ευσπλαχνία του Θεού ζει.
- Αυτό που έχουμε ανάγκη και λαχταρούμε, αυτό δίνουμε και στους άλλους.
- Μόνο όταν είμαι διαλυμένος, μπορώ να συνάψω πραγματική σχέση με έναν άλλον άνθρωπο.
- Αυτό που θέλει ο Θεός από μας είναι να έχουμε ανάμεσά μας αγάπη, συγχώρεση, επιείκεια.
- Η αδυναμία που σήμερα διαπιστώνουμε σε κάποιον αύριο θα είναι δική μας.
- Ο άνθρωπος που είναι εσωτερικά αναπαυμένος κι έχει καλοσύνη ελκύει κι άλλους ανθρώπους κοντά του.
- Άλλο ελεημοσύνη και άλλο θυματοποίηση. Όταν κάνω ελεημοσύνη, προσπαθώ με αρχοντιά να διαφυλάξω από το κακό και τον εαυτό μου και τον άλλον άνθρωπο.
- Όταν αρνούμαι τον λογισμό μου, δεν σημαίνει ότι αρνούμαι τη συνείδησή μου, αλλά ότι διαχειρίζομαι με ορθό-πνευματικό τρόπο τη συνείδησή μου.
- Τον Φαρισαίο τον σώζει ο άνθρωπος του Θεού απλώς με το να υπάρχει. Χωρίς διδασκαλίες, χωρίς προσπάθειες, χωρίς ελέγχους.
- Τα μεγαλύτερα ψυχολογικά προβλήματα δημιουργούνται στον άνθρωπο, όταν χάσει το πρόσωπό του, όταν φορέσει μάσκα-μάσκες. Ο Φαρισαίος είναι ένας κατεξοχήν τέτοιος άνθρωπος. Ενδιαφέρεται όχι αν πραγματικά είναι καλός, αλλά αν οι άλλοι τον αποδέχονται ως καλό και τον χειροκροτούν. Επιδιώκει και λατρεύει τη δόξα των ανθρώπων.
- Ο Κύριος είπε να περιφρονούμε τη δόξα των ανθρώπων.
- Όταν φοράμε προσωπεία-μάσκες, χάνουμε την επαφή με την πραγματικότητά μας κι αυτό φέρνει πολλά προβλήματα στην ψυχή μας.
- Η ελπίδα του κόσμου είναι ο ταπεινός άνθρωπος, είναι ο άνθρωπος που έχει καρδιά, είναι ο εν Χριστώ άνθρωπος.

#### **01-02-2010 Η φιλαυτία, η ελευθερία και η αγάπη**

- Η παραβολή του ασώτου εκφράζει το ήθος και το πνεύμα του Κυρίου μας.
- Η μεγαλύτερη κατάρρα είναι η φράση "το δικό μου και το δικό σου". (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Όλα όσα είναι του Θεού, τόσο τα υλικά όσο και τα πνευματικά, είναι και δικά μας. Από τη στιγμή που θα θελήσουμε να πάρουμε ένα κομμάτι από αυτά και να το κάνουμε δικό μας, τα χάνουμε όλα.
- Εμπειρία και γνώση που είναι ξεκομμένα από το όλον (από την αλήθεια) γίνονται εγκλωβισμός-φθορά-θάνατος.
- Όλες οι συγκρούσεις μας οφείλονται στην αίσθησή μας ότι ο άλλος καταπατάει τα δικαιώματά μας, παρεμβαίνει στον χώρο μας, προσβάλλει την περιουσία μας.
- Η ουσία της αμαρτίας είναι ο χωρισμός, το κομμάτιασμα, η απομόνωση.
- Η μετάνοια είναι ενσωμάτωση της ζωής μας στο όλον.
- Το βασικότερο δώρο του Αγίου Πνεύματος είναι η ενότητα. Γι' αυτό και σε έναν χωρισμό έχουμε απώλεια του Αγίου Πνεύματος.
- Φιλαυτία είναι η άρρωστη εμμονή στο εγώ μας.
- Η προσβολή της ενότητας είναι καρπός της φιλαυτίας μας.
- Η φιλαυτία είναι η ρίζα κάθε αμαρτίας.
- Αυτό που μετράει μπροστά στο γεγονός ενός χωρισμού είναι η διάθεση-στάση της καρδιάς μας.
- Αν στην αναμενόμενη χαρά μας δεν προβλέπεται ο άλλος, τότε έχουμε πρόβλημα.
- Η ελευθερία είναι η απαραίτητη προϋπόθεση, για να ωριμάσει η συνείδηση του ανθρώπου. Κατά συνέπεια, η ελευθερία είναι η απαραίτητη προϋπόθεση, για να συνάψει ο άνθρωπος αληθινή σχέση.
- Αν ο πατέρας της παραβολής του ασώτου δεν επέτρεπε στον νεότερο γιο του να φύγει από το σπίτι παίρνοντας την περιουσία που του αναλογεί, θα τον καταδίκασε σε μια ζωή ανεπίγνωστη. Αν δημιουργούσε ένταση-σύγκρουση, δεν θα του έδινε τις προϋποθέσεις, το θάρρος, να παραδεχθεί αργότερα την αποτυχία του και να επιστρέψει.
- Όταν αποπροσωποποιείται η ζωή μας, τότε ξεπέφτει σε βιολογικό γεγονός.
- Το φαγητό είναι ένας διαμεσολαβητής που μου δίνει τη δυνατότητα σχέσης με τον εαυτό μου, με τον Θεό και με τους άλλους ανθρώπους.
- Το φαγητό να μην ταΐζει μόνο τη σάρκα μας, αλλά να αναπαύει και την καρδιά μας.
- Η αμαρτία είναι καταδίκη, όχι γιατί εξαιτίας της μας καταδικάζει ο Θεός, αλλά γιατί η ίδια τρώει την ύπαρξή μας.
- Πρόβλημα δεν είναι το πάθος. Το πάθος μάς το εμφύτευσε ο Θεός, για να μας δώσει ώθηση-δύναμη-όρεξη ζωής. Πρόβλημα είναι το κακό πάθος.
- Οφείλουμε όχι να νεκρώσουμε το πάθος, αλλά να το μεταμορφώσουμε.
- Το "έβσκε χοίρους" της παραβολής του ασώτου σημαίνει ότι υπηρετούσε τα πάθη του.
- Τα πάθη δεν μας γεμίζουν. Ο λιμός της παραβολής του ασώτου είναι η διατήρηση των παθών μας.
- Είναι πολύ σημαντικό να βρούμε τον λόγο της ύπαρξής μας.

- Η παραδοχή του αδιεξόδου μας είναι ευλογία, γιατί μας δίνει τη δυνατότητα να επανέλθουμε στην πατρών οικία, που είναι ο πραγματικός μας χώρος.
- Αρνούμενος ο άνθρωπος να παραδεχθεί το αδιέξοδό του αυτοκτονεί στο ψέμα του. Θεωρεί ως διέξοδο μια πλαστή, δημιουργημένη από αυτόν πραγματικότητα. Έτσι, και το κακό διαιωνίζεται, αλλά και ο άνθρωπος απομακρύνεται από την πραγματικότητά του και το πρόσωπό του. Τότε η θέση του ανθρώπου γίνεται δυσκολότερη, γιατί δεν επιστρέφει στην πατρών οικία και δεν ξέρει ποιος πραγματικά είναι.
- Στην κατάσταση της πτώσης μας ο πόνος είναι ευλογία, γιατί μπορεί να μας ωθήσει στην αναζήτηση Αυτού που θα μας δώσει ζωή.
- Η στάση του πατέρα της παραβολής δείχνει ότι δεν τον ενδιαφέρει ο κόσμος. Τον ενδιαφέρει το παιδί του. Είναι στάση αληθινής αγάπης.
- Η πραγματική αγάπη θεωρεί και τους απόντες παρόντες. Αντίθετα, η ψεύτικη αγάπη θεωρεί και τους παρόντες απόντες.
- Ο Θεός δεν νοιάζεται για τη δικαίωσή Του. Δικαίωση του Θεού είναι η χαρά μας.
- Το πρόβλημα στη σχέση λύνεται με τη συντριβή-αγάπη κι όχι με τις κουβέντες που θα μας δικαιώσουν ατομικά.
- Φέρνουμε τον άλλον κοντά μας όχι με τα παράπονά μας, αλλά εμπνέοντάς τον. Και εμπνέουμε τον άλλον, όταν αποκτήσουμε καρδιά.
- Τα δώρα του Θεού διασφαλίζονται και καρποφορούν μόνο στη συντετριμμένη καρδιά.
- Μόνο η συντετριμμένη καρδιά είναι μαλακή και ευαίσθητη.
- Ελκυστικός άνθρωπος είναι αυτός που έχει συντετριμμένη καρδιά.
- Η αγάπη είναι συνώνυμο της ελευθερίας. Δεν διεκδικείται.
- Η συντριβή φέρνει αγάπη. Η δικαιοσύνη φέρνει οργή.
- Ο δικαιωμένος άνθρωπος δεν ανέχεται την προσφορά του Θεού.
- Με τη μετάνοια αποκαθίσταται το πρώτο κάλλος, η πρώτη ομορφιά, αυτή του βαπτίσματος. Με τη μετάνοια αποκαθίσταται η σχέση μας με τον Χριστό.
- Με τη μετάνοιά μας πανηγυρίζει ο ίδιος ο Θεός, όπως ο πατέρας της παραβολής.
- Η μεγάλη μας αμαρτία είναι ότι δεν αποφασίζουμε να πούμε το "ήμαρτον" και να στραφούμε στον Θεό.
- Δεν χρειαζόμαστε να γίνουμε καλοί άνθρωποι, γιατί έτσι μας επιβάλλει ένα σύστημα. Αυτό που χρειαζόμαστε είναι να καταλάβουμε πού είναι η ζωή (Ποιος είναι η ζωή) και εκεί να καταλύσουμε-μείνουμε.
- Η γνήσια καλοσύνη ενός ανθρώπου είναι προβολή-καρπός της χαράς ότι του αποκαλύφθηκε η ζωή.
- Η μεγαλύτερη κόλαση της ψυχής είναι ο φθόνος, η ζήλια, το μίσος.
- Ο πρεσβύτερος υιός της παραβολής του ασώτου δεν μπορούσε να μπει στη λογική της σχέσης. Μπορούσε να μπει μόνο στη λογική της δικαιοσύνης και της δικαίωσης.

- Ο πατέρας της παραβολής δεν αγκαλιάζει τον πρεσβύτερο υιό, αλλά τον παρακαλεί. Αν αγκαλιάσεις έναν άνθρωπο που δεν λειτουργεί με το πνεύμα της αγάπης, θα τον σκάσεις, θα τον κολάσεις τελείως.
- Ο Θεός είναι πλήρης αγάπης. Ο οργισμένος όμως άνθρωπος εκλαμβάνει το ιλαρό πρόσωπο του Θεού ως οργισμένο πρόσωπο. Η κρίση του Θεού είναι υπόθεση δική μας, όχι του Θεού.
- Ο Θεός φαίνεται δυνάστης και ο παράδεισος φαίνεται κόλαση στον άνθρωπο που δεν λειτουργεί με το πνεύμα της αγάπης του Θεού.

### **08-02-2010 Η ελεημοσύνη, η δικαιοκρισία και η αγάπη**

- Όπως φερόμαστε στον αδελφό μας που πάσχει, έτσι φερόμαστε στον Κύριό μας. Και αυτό είναι το κριτήριο με το οποίο θα κριθούμε.
- Η αγάπη είναι το κύριο στοιχείο που δείχνει την υγεία μας.
- Ο άνθρωπος όσο περισσότερο θέλει να βγαίνει από το συμφέρον του και να αναπαύει τον αδελφό του, τόσο πιο υγιής είναι.
- Ο Θεός δεν μας τιμωρεί, δεν μας απορρίπτει, δεν μας αρνείται τον παράδεισο. Εμείς οι ίδιοι αρνούμαστε τον παράδεισο. Όπως το πρόβλημα δεν είναι ο γιατρός και η θεραπεία που εφαρμόζει, αλλά η ασθένεια κι ο ασθενής.
- Η ελεημοσύνη και η δικαιοκρισία έρχονται σε αντίθεση η μία με την άλλη. Είναι σαν να προσκυνάμε και τον Θεό και τα είδωλα.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει την ευθύνη σε ποιο πνεύμα θα στρέψει την ελευθερία του.
- Δικαιοκρισία είναι η ανταπόδοση του ίσου. Και θεωρούμε ότι στη ζωή μας κυρίως αυτή ρυθμίζει τις σχέσεις μας.
- Χάρη του Θεού είναι να γέρνεις προς όλους με συμπάθεια.
- Η δικαιοσύνη, ως μέτρο διαπραγμάτευσης μιας σχέσης, οδηγεί στον χωρισμό και στην ταφόπλακα της σχέσης.
- Οι αμαρτίες του ανθρώπου σε σχέση με την πρόνοια και το έλεος του Θεού είναι σαν μια χούφτα άμμου που πέφτει σε μεγάλη θάλασσα.
- Όρμος γίνεται ο άνθρωπος, όταν παραδέχεται πού είναι γι' αυτόν η ζωή και η χαρά.
- Η προσπάθειά μας να διορθώσουμε τον κόσμο συνήθως είναι έκφραση της εγωιστικής υπερευαισθησίας μας.
- Αυτό που μας ελευθερώνει είναι το έλεος του Θεού και η μετάδοσή του από μας στους αδελφούς μας.
- Ο Θεός είναι απαθής. Δεν προσβάλλεται με τη δική μας συμπεριφορά. Ούτε χαίρεται, ούτε λυπάται, ούτε οργίζεται, ούτε κολακεύεται με δώρα.
- Ο Θεός είναι αγαθός. Μόνο ωφελεί. Ποτέ δεν βλάπτει.
- Όταν ο άνθρωπος γίνεται αγαθός, μοιάζει με τον Θεό και ενώνεται μαζί Του.

- Όταν ο άνθρωπος γίνεται κακός, χωρίζεται από τον Θεό ως ανόμοιός Του.
- Ο άνθρωπος με την αμαρτία χάνει τη δυνατότητα ομοίωσης με τον Θεό και χωρίζεται από Αυτόν.
- Το να λέμε ότι ο Θεός αποστρέφεται τους κακούς είναι σαν να λέμε ότι ο ήλιος κρύβει το φως του από τους τυφλούς. Ο Θεός είναι ήλιος που φωτίζει κάθε άνθρωπο στον κόσμο. Αν εμείς ζούμε την κόλαση, είναι γιατί είμαστε τυφλωμένοι από τα πάθη μας (από τη φιλαυτία μας) και δεν αφήνουμε τις ενέργειες του Θεού να έρθουν και να αναπαύσουν την καρδιά μας.
- Αν προσκυνούμε έναν Θεό οργίλο, που χαίρεται να τιμωρεί τον κόσμο, τέτοια θα είναι και η διάθεσή μας προς τους ανθρώπους. Αντίθετα, αν πιστεύουμε σε έναν Θεό που γλυκαίνει την καρδιά μας με το άπειρο έλεός Του, ανάλογη θα είναι και η διάθεση που θα βγει στις σχέσεις μας.
- Δεν δικαιολογείται να έχουμε "ιερά αγανάκτηση" γι' αυτούς που υποτίθεται ότι αρνούνται ή προσβάλλουν τον Θεό ή την πίστη μας.
- Την πίστη μας δεν την προστατεύουμε αντιστεκόμενοι σε αυτούς που υποτίθεται ότι την προσβάλλουν. Την πίστη μας την προστατεύουμε με το να ζούμε σύμφωνα με το θέλημα του Θεού, όταν δηλαδή η ζωή μας είναι πρακτική έκφραση του θελήματος του Θεού.
- Εικόνες του Θεού είναι όλοι οι άνθρωποι χωρίς καμιά εξαίρεση. Εικόνες του Θεού είναι και οι αλλογενείς και οι άπιστοι και οι αμαρτωλοί και οι αιρετικοί. Οφείλουμε να σεβόμαστε τους πάντες και να μην τους αποστρεφόμαστε. Έχει μεγάλη σημασία ποια είναι η διάθεση της καρδιάς μας απέναντι σε κάθε άνθρωπο.
- Άγιος είναι αυτός που μπήκε στην καρδιά του, είδε την πραγματικότητά του και συντρίφτηκε. Κι αυτό του γέννησε ευαισθησία και του διεύρυνε τους εσωτερικούς του ορίζοντες.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι υπερβολικά επιεικής και υπερβολικά αυστηρός ταυτόχρονα. Υπερβολικά επιεικής, για να δώσει θάρρος στον άνθρωπο, και υπερβολικά αυστηρός, για να κάμψει τον εγωισμό του ανθρώπου, όταν αυτός νομίζει ότι είναι εντάξει.
- Είμαστε μέλη του ίδιου σώματος, του σώματος του Χριστού. Κι όταν πάσχει ένα μέλος, πάσχουμε όλοι.
- Να είμαστε φιλεύσπλαχνοι, γιατί κι ο Πατέρας μας είναι φιλεύσπλαχνος.
- Να προστατεύουμε την καρδιά μας από την εμπάθεια.
- Η σύγκρουση δεν είναι ούτε καλό ούτε κακό. Η σύγκρουση είναι σύμπτωμα ότι κάτι ανατράπηκε στη ζωή μας. Τη σύγκρουση, όπως και κάθε σύμπτωμα, είναι επικίνδυνο να την καλύπτουμε.
- Το να συμφιλιωθώ με τον άλλον είναι υπόθεση ανθρώπινη. Το να ενωθώ με τον άλλον είναι υπόθεση του Θεού.
- Δεν φταίει η κοινωνία για την κατάστασή της. Αυτό που φταίει είναι ότι όλα τα μέλη της κοινωνίας είμαστε σε κατάσταση αποβλάκωσης. Δεν έχουμε αναζήτηση-εγρήγορση-πόθο να

απεργασθούμε εσωτερικά τον σκοπό της ζωής μας. Γι' αυτό τον λόγο ούτε εμπνεύσεις έχουμε ούτε εκπλήξεις έχουμε κι είμαστε υποκείμενοι και υποβαλλόμενοι σε κάποιες ιδέες που μας σερβίρει ο κόσμος. Δεν έχουμε εσωτερική αντίσταση. Δεν έχουμε εσωτερική ζωή.

- Στην εποχή μας, που η ευμάρεια έχει αναδειχθεί ως το υπέρτατο αγαθό, ζούμε μόνο βιολογικά. Γι' αυτό δεν είμαστε αναπαυμένοι.
- Στην εποχή μας ο αναζητητής του χρήματος θεωρείται ισορροπημένος, ενώ ο αναζητητής της αλήθειας θεωρείται γραφικός.
- Το πρώτο που οφείλουμε να έχουμε είναι η ανδρεία. Ανδρείος είναι αυτός που, όταν του συμβαίνει κάτι, δεν πανικοβάλλεται, δεν τα χάνει.
- Ο άνθρωπος που έχει ανδρεία είναι έτοιμος για όλα. Θεωρεί ότι αυτό που αξίζει είναι μόνο θλίψεις και αφήνεται στον Θεό.
- Όταν μας λείπει η ανδρεία, εύκολα χάνουμε και την αγωνιστικότητά μας.
- Να είμαστε ενεργητικοί, εργατικοί, άοκνοι.
- Πολύ συχνά οι άνθρωποι επιδιώκουν την κούραση, κουράζονται με μη απαραίτητα πράγματα, για να μην ασχοληθούν με τον εαυτό τους.
- Να μην ασχολούμαστε αρνητικά με τους άλλους.
- Ασχολούμαστε αρνητικά με τους άλλους, επειδή δεν έχουμε εσωτερική ζωή και εσωτερική ισορροπία. Ο φτωχός εσωτερικά άνθρωπος είναι αυτός που ασχολείται διαρκώς αρνητικά με τους άλλους.
- Ασχολούμαστε αρνητικά με τους άλλους, για να δικαιώνουμε τον εαυτό μας.
- Ότι κι αν κάνουν οι άλλοι, εμείς να σεβόμαστε την προσωπικότητά τους. Το ίδιο άλλωστε κάνει κι ο Θεός.
- Η σχέση μας με τους άλλους είναι σχέση μελών του ίδιου σώματος.
- Η γνώση της πονηριάς ή κακίας των άλλων είναι κάτι που δεν με βοηθάει. Με κάνει να πιστεύω ότι οι άλλοι είναι αμαρτωλοί και καταδικασμένοι, ενώ εγώ είμαι εντάξει.
- Το Πνεύμα του Χριστού διακρίνεται από το πνεύμα του αντίχριστου στο ότι δίνει στους ανθρώπους την ελπίδα.
- Αυτούς που φαίνονται αμαρτωλοί ή που είναι αμαρτωλοί ο Χριστός μπορεί να τους κάνει δικούς Του, να τους κάνει ανθρώπους του παραδείσου. Τον έναν με τη μετάνοια, τον άλλον με την αγάπη, τον άλλον με την αρρώστια, τον άλλον με τη διάλυση της οικογένειάς του.
- Να αγαθοποιούμε (ωφελοούμε) όσους μας έχουν κακοποιήσει (ζημιώσει). Αυτό όμως μπορούμε να το κάνουμε μόνο με τη χάρη του Θεού. Αν προσπαθήσουμε να το κάνουμε χωρίς τη χάρη του Θεού, είναι σίγουρο ότι θα γεμίσουμε με πολλά ψυχολογικά προβλήματα. Πάντως το ελάχιστο που οφείλουμε να κάνουμε σε όποιον μας έχει ζημιώσει είναι να μην τον περιφρονήσουμε. Γιατί δεν φταίει αυτός που ζημιωθήκαμε, αλλά εμείς.
- Για όσα συμβαίνουν σε μένα και γύρω μου να στρέφω την προσοχή μου όχι στην ευθύνη του άλλου, αλλά στη δική μου ευθύνη.



- Για να γλυκάνει η καρδιά μας, να δίνουμε την αγάπη μας ανάλογα με τον δρόμο που καθημερινά μας ανοίγει ο Θεός.
- Το ύψιστο στοιχείο που διακρίνει την αλήθεια του Θεού από το κοσμικό ψέμα είναι η αγάπη προς τους εχθρούς μας.

### **22-02-2010 Η μετάνοια ως θεραπεία του ανθρώπινου προσώπου**

- Αυτό που προτείνεται στη Σαρακοστή δεν είναι μόνο μια αλλαγή διατροφικής συνήθειας, αλλά κυρίως μια στάση ζωής, ένα ήθος ζωής. Το κυρίαρχο στοιχείο αυτού του πνεύματος είναι η μετάνοια.
- Η μετάνοια είναι το κεντρικό σημείο της πνευματικής μας ζωής.
- Δεν σώζεται ο αναμάρτητος, αλλά αυτός που διαρκώς μετανοεί.
- Η μετάνοια δεν είναι η συνειδητοποίηση κάποιας κακής συμπεριφοράς. Δεν είναι η αναγνώριση κάποιων συμπτωμάτων που έρχονται σε αντίθεση με τον νόμο του Θεού ή τη συνείδησή μας. Η μετάνοια είναι η βαθιά συνειδητοποίηση του λόγου που αμαρτάνουμε.
- Η μετάνοια θεραπεύει τον λόγο που μας οδηγεί σε μια εσφαλμένη κατάσταση.
- Η θεραπεία μιας εξάρτησης χωρίς τη θεραπεία του λόγου που τη δημιούργησε θα οδηγήσει σε μιαν άλλη εξάρτηση.
- Πίσω από κάθε εξάρτηση υπάρχει η απουσία του νοήματος.
- Η απουσία του νοήματος για τον κάθε άνθρωπο είναι εξατομικευμένη.
- Η οικονομική-κοινωνική κρίση που ζούμε γεννήθηκε από μια τοποθέτηση του κόσμου που δεν ήταν η αρετή, αλλά η πτώση. Τα συμπτώματα αυτής της κρίσης είναι ευλογία. Διαφορετικά, τα πράγματα θα ήταν πάρα πολύ επικίνδυνα για το ανθρώπινο πρόσωπο. Τα συμπτώματα μας παραπέμπουν στην ανάγκη θεραπείας.
- Όταν ένας αδιέξοδος τρόπος ζωής (χωρίς νόημα) βγάζει συμπτώματα, τότε δίνει ελπιδοφόρες ευκαιρίες στον άνθρωπο.
- Η προχριστιανική μετάνοια μετριέται με εξωτερικά-νομικά κριτήρια. Η χριστιανική μετάνοια μετριέται με την εσωτερική κίνηση της καρδιάς.
- Η χριστιανική αντίληψη περί μετάνοιας ενδιαφέρεται για τη θεραπεία της καρδιάς.
- Η ουσία της χριστιανικής μετάνοιας αποστρέφεται τον έρωτα του πράγματος και του ατομικού συμφέροντος και στρέφεται στον έρωτα του προσώπου του Θεού και του προσώπου του ανθρώπου.
- Όταν κάνω κάτι καλό, επειδή πρέπει, αλλά χωρίς να συμμετέχει η καρδιά μου, τότε έχω πρόβλημα. Δεν είμαι ελεύθερος-ζωντανός άνθρωπος.
- Η μετάνοια δεν είναι μια προφορική δήλωση, αλλά μια μεταστροφή ζωής.
- Όταν μετανοώ, αλλάζει ο τρόπος που σκέφτομαι, οι αξίες μου, οι στόχοι μου, τα βιώματά μου, οι προσδοκίες μου, η ζωή μου. Όταν μετανοώ, γίνομαι άλλος άνθρωπος.
- Στα οικονομικά-κοινωνικά αδιέξοδα οι αλλαγές που συνήθως προτείνονται είναι: α) οι

γενικές και οι εξωτερικές-απρόσωπες, που προτείνονται από τις ιδεολογίες και τα συστήματα, β) οι εξωτερικές-προσωπικές, που προτείνονται από την Παλαιά Διαθήκη και γ) οι εσωτερικές-προσωπικές, που προτείνονται από τη χριστιανική παράδοση.

- Αν στις διάφορες διεκδικήσεις των ανθρώπων (π.χ. κάποιων κοινωνικών ομάδων) δεν υπάρχει φιλότιμο και φιλαλληλία, ο Θεός δεν απαντά.
- Οι άνθρωποι πάσχουμε, γιατί προοδευτικά γίναμε πλεονέκτες και απρόσωποι.
- Οι πολιτικές ιδεολογίες πιστεύουν ότι οι άνθρωποι αλλάζουν, όταν αλλάζουν οι κοινωνικές δομές. Στη χριστιανική παράδοση κυριαρχεί η πεποίθηση ότι μόνο οι αλλαγμένοι (οι θεωμένοι) άνθρωποι μπορούν να πραγματοποιήσουν τις δομικές αλλαγές που θα οδηγήσουν στη βελτίωση της κοινωνίας.
- Ένας άνθρωπος που ζει μέσα στα πάθη του τι αλλαγές θα μπορέσει να κάνει; Με ποια αρχή και με τι μέτρο;
- Ο Ιωάννης ο Πρόδρομος δεν προτείνει αλλαγές στην κρατική διοίκηση και στο στράτευμα, αλλά στη συμπεριφορά των κρατικών λειτουργών και των στρατιωτικών. Επίσης λέει να μη συκοφαντούμε κανέναν, να μην εκβιάζουμε κανέναν, να μην είμαστε πλεονέκτες και να νοιαζόμαστε έμπρακτα για τον άλλον. Ακόμη κι όταν επικρίνει τον Ηρώδη, δεν επικρίνει το κυβερνητικό του σύστημα, αλλά την προσωπική του διαφθορά.
- Για να γλυτώσει ο άνθρωπος τον κατήφορο, οφείλει να μάθει να ζει ασκητικά.
- Για να θεραπευτεί η ανθρώπινη σχέση και για να ηρεμήσει η κοινωνία, ο άνθρωπος οφείλει να ψαλιδίσει τον εγωκεντρισμό του. Τα διάφορα συστήματα δεν μπορούν να λύσουν τα παραπάνω προβλήματα.
- Η πρόταση της προσωπικής αλλαγής δεν είναι καθόλου δημοφιλής. Δημιουργεί άμεσες ευθύνες για τον κάθε άνθρωπο. Στα διάφορα κοινωνικά προβλήματα ο καθένας από μας συνήθως προτείνει λύσεις που δεν χρειάζονται τη συμμετοχή του.
- Η αμαρτία του άλλου είναι και δικό μου γεγονός.
- Η πτώση των ανθρώπων που δεν μετανοούν είναι ίδια, σε όποιο παράπτωμα κι αν αυτοί έχουν πέσει.
- Είναι ύποπτη η ένταση και η επιθετικότητα που ασκούμε στους διεφθαρμένους ανθρώπους, γιατί έτσι αναγνωρίζουμε και προβάλλουμε τη δική μας ενοχή.
- Πολλοί κατηγορούν άλλους για ανεντιμότητα και υπαινίσσονται ότι οι ίδιοι θα διατηρήσουν την ακεραιότητά τους, αλλά κι αυτοί αργά ή γρήγορα κατηγορούνται για δραστηριότητες ανάλογες εκείνων.
- Αυτό που χρειάζεται ο άνθρωπος είναι η εσωτερική αλλαγή, δηλαδή η μετάνοια.
- Η αυτοδικαιωτική κατάκριση των άλλων μας οδηγεί αναπότρεπτα στην ηθική πτώση.
- Η αντίσταση στο κακό και στη διαφθορά δεν είναι ανθρώπινο έργο.
- Είναι προτιμότερο να είμαστε ο περίεργος του κόσμου παρά οι επαινετοί του κόσμου της φθοράς και του θανάτου.

- Ο βαθμός εντιμότητας στην εργασία μου και σε κάθε άλλη δραστηριότητά μου είναι θέμα και πνευματικό και πολιτικό.
- Η αμαρτία έρχεται να υποκαταστήσει την έλλειψη ανάπαυσης και γλύκας που έχει μέσα του ο άνθρωπος.
- Όταν ο άνθρωπος προχωρήσει στην κλίμακα της ωρίμανσής του, κατανοεί ότι κανένας άλλος δεν είναι αγαθός παρά μονάχα ο Θεός και στρέφεται ολόκληρος προς Αυτόν.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι ένας κόσμος. Εάν αλλάξει ο κάθε άνθρωπος προσωπικά, θα αλλάξει και ο κόσμος.
- Το μεγαλύτερό μας βάσανο και η τραγικότητά μας είναι το αν δεν υπάρχει λόγος που ζούμε. Τότε δεν έχει σημασία ούτε ακόμη και το αν έχουμε φαγητό για να φάμε ή όχι. Αντίθετα, αν υπάρχει λόγος που ζούμε, τότε ο παράδεισος ήδη ξεκινάει για μας από δω, μέσα σε έναν κόσμο πτώσης-φθοράς. Μας περιβάλλει ένα φως πνευματικό, που δεν προσβάλλεται από τα φώτα του κόσμου. Είμαστε στα χέρια του Θεού.
- Ο άνθρωπος δεν μπορεί να γευτεί τον Θεό, αν δεν περάσει από το καμίνι του πόνου.
- Ο κόσμος είναι σε κρίση, όχι γιατί υπάρχουν ελλείμματα και χρέη ή γιατί κάποιοι άνθρωποι πεινάνε. Η κρίση οφείλεται στο ότι ο άνθρωπος έφτιαξε έναν πολιτισμό για να απωθήσει τον πόνο, με συνέπεια να γίνει υπαρξιακά ανάπηρος και να χάσει τη δυνατότητα διάκρισης και σοφίας πνευματικής.
- Χωρίς τον πόνο ο άνθρωπος δεν αισθάνεται-λαμβάνει την παρουσία του Θεού.
- Ποια πόλη είναι προοδευμένη; Αυτή που έχει χρυσοστόλιστα σπίτια και ανεπτυγμένη εμπορική κίνηση ή αυτή που οι πολίτες της ελέγχουν την πλεονεξία τους; Το ερώτημα αυτό είναι και πνευματικό και πολιτικό.
- Οι άνθρωποι ξεχωρίζουμε από τα άλογα ζώα, επειδή έχουμε τον λόγο, τον καταλαβαίνουμε και εκτιμούμε την αξία του. Ο άνθρωπος που δεν εκτιμάει την αξία του λόγου είναι πολύ πιο άλογος από τα κτήνη, μη γνωρίζοντας γιατί τιμήθηκε κι από Ποιον έχει την τιμή.
- Αυτό που μας φέρνει σε αγαπητική σχέση με τον άλλον, η οποία μάλιστα δεν εγκλωβίζεται στη φθορά του χρόνου, είναι ο λόγος που χαρακτηρίζει την ύπαρξή του. Για ποιο λόγο δηλαδή αυτός ο άνθρωπος ζει.
- Η γλύκα του Θεού αποβάλλει τα ψευδή στοιχεία που υπάρχουν στην καρδιά μας.
- Αμαρτία είναι η λάθος κατεύθυνση του πάθους του ανθρώπου.
- Με την οικονομική κρίση, όπως και με τα άλλα κοινωνικά ή προσωπικά προβλήματα, ο άνθρωπος καταλαβαίνει τα όριά του και έτσι ωφελείται πνευματικά.
- Η ουσία της εξομολόγησης είναι η μετάνοια.
- Να μάθουμε να γονατίζουμε ενώπιον του Θεού τόσο σωματικά όσο και πνευματικά. Ας αρχίσουμε από τη Σαρακοστή.

### **01-03-2010 Μεγάλη Σαρακοστή, μετάνοια, ραθυμία, άσκηση**

- Η Σαρακοστή είναι μια πρόταση της Εκκλησίας που σκοπό έχει να μας βοηθήσει να αποκαταστήσουμε την πνευματική μας πορεία και τη σχέση μας με τον εαυτό μας, με τον Θεό και με τους ανθρώπους.
- Το κυρίαρχο πνεύμα της Σαρακοστής εκφράζεται με το ψαλίδισμα των εγωκεντρικών μας επιθυμιών, με το ψαλίδισμα της φιλαυτίας μας. Μπορεί αυτό να φαίνεται ως στέρηση-άρνηση, όμως είναι θέση-κατάφαση-δημιουργικότητα. Είναι όπως το κλάδεμα των δέντρων, που είναι απαραίτητο για να καρποφορήσουν.
- Η άσκηση είναι μια απαραίτητη προϋπόθεση, για να έχει ο άνθρωπος πληρότητα.
- Αν προσπαθήσω να κερδίσω κάτι, χωρίς να σεβαστώ τον πνευματικό νόμο, που εκφράζεται με τον σεβασμό του ανθρώπινου προσώπου, αυτό στη συνέχεια θα βγάλει κάποια άλλη έλλειψη.
- Αν και συνηθίζουμε να λέμε ότι οι κερδοσκόποι διέλυσαν το σύστημα, εντούτοις το ήθος όλων μας είναι το κέρδος. Είναι βέβαια καλό να ζητούμε το κέρδος, όμως αυτό που νομίζουμε ότι είναι κέρδος δεν είναι στην πραγματικότητα.
- Δεν έχουμε βρει ποιο είναι το πραγματικό κέρδος-συμφέρον μας και ποιο είναι αυτό που πραγματικά έχουμε ανάγκη. Η Σαρακοστή έρχεται να μας το αποκαλύψει, όχι τόσο με την άρνηση κάποιων τροφών όσο με τη φροντίδα της καρδιάς μας.
- Αν κάποιος νηστέψει, χωρίς να έχει συνειδητοποιήσει ποια είναι η πραγματική του ανάγκη και χαρά, ποιος είναι ο πραγματικός του θησαυρός, δεν ωφελείται. Κάνει μια μηχανική-νευρωτική κίνηση, που δεν φέρνει κανένα αποτέλεσμα.
- Είναι πολύ σημαντικό να παραδεχθούμε μέσα μας τι είναι αυτό που μας λείπει.
- Είναι εύκολο να κάνουμε μια διατροφική αλλαγή, αλλά είναι πολύ δύσκολο να έρθουμε "εις εαυτόν", να ακούσουμε τη φωνή και την ανάγκη της καρδιάς μας.
- Πάντα να παίρνουμε τον χρόνο μας στα σοβαρά.
- Ο χρόνος είναι κάτι φθαρτό, που μου το χάρισε ο Θεός, για να το αφθαρτοποιήσω.
- Εάν δεν δρα το Άγιο Πνεύμα στο πρόσωπό μου, δεν έχει νόημα να συζητώ για τα προβλήματα και τη διόρθωσή τους. Η δράση του Αγίου Πνεύματος στο πρόσωπό μου προϋποθέτει προσωπικό κόστος, δηλαδή πάλη με τον Θεό και την καρδιά μου.
- Αυτό που δραματικά επείγει είναι όχι να διορθωθούν τα κακώς κείμενα, αλλά να ζωντανέψει η καρδιά μου, να γίνει δηλαδή η καρδιά μου φορέας του Αγίου Πνεύματος. Το πρόβλημά μας είναι η αποξένωσή μας από το Πνεύμα του Θεού, από το Άγιο Πνεύμα.
- Το πρώτο που οφείλουμε να κάνουμε είναι να παραδεχθούμε την κατάστασή μας και να την αναφέρουμε στον Θεό.
- Κυρίαρχο στοιχείο της μετάνοιας είναι η προσευχή.
- Ο άνθρωπος είναι καλά, όχι όταν είναι υγιής ούτε όταν κερδίζει χρήματα, αλλά όταν λειτουργεί η καρδιά του.

- Η καρδιά μας λειτουργεί, όταν με ένα μυστικό τρόπο ακούει-αισθάνεται την ανάσα του Θεού. Και τότε, όσο εξουθενωμένοι κι αν είμαστε, είμαστε άρχοντες, είμαστε βασιλιάδες, είμαστε κυρίαρχοι στην κτίση.
- Το πνεύμα της Σαρακοστής είναι η μυστική, εσωτερική, καρδιακή σχέση με τον Θεό, η οποία σχετίζεται και με τις καθημερινές μας σχέσεις με τους ανθρώπους.
- Η δυσκολία μας να απαλλαγούμε από τις εξαρτήσεις δείχνει την αναπηρία μας, τόσο την ψυχολογική όσο και την πνευματική.
- Είμαστε εθισμένοι στη ζωή μας. Αλλά επειδή η ζωή μας έτσι όπως τη ζούμε είναι θάνατος, είμαστε εθισμένοι στον θάνατο. Η Σαρακοστή είναι μια διαδικασία αφύπνισης από αυτή την κατάσταση.
- Όσες φορές κι αν ομολογήσουμε τα λάθη μας στους άλλους, δεν αποκαθίσταται η συνείδησή μας, δεν θεραπευόμαστε. Μόνο λίγο ηρεμούμε ψυχολογικά. Αυτό που αποκαθιστά τη συνείδησή μας και μας θεραπεύει είναι η συγχώρεση και το έλεος του Θεού. Και τότε δεν έχουμε την ανάγκη να εξωτερικεύσουμε τα λάθη μας σε κανέναν.
- Τα λάθη (οι κακές εμπειρίες) που δεν έχουν εξωτερικευτεί αφήνουν στον άνθρωπο συμπλέγματα, μειονεξίες, εσωτερικές συγκρούσεις και άλλες ψυχολογικές δυσκολίες. Αυτό δεν συμβαίνει στον άνθρωπο που εξομολογείται αληθινά, γιατί στην περίπτωση αυτή υπάρχει η πολύ δυνατότερη εμπειρία ότι ο Θεός τον αγαπά, τον συγχωρεί και τον αποκαθιστά.
- Η ραθυμία είναι η καταστροφή μας. Η μετάνοια είναι η σωτηρία μας.
- Η ρίζα κάθε αμαρτίας είναι η ραθυμία.
- Η ραθυμία είναι χειρότερη από τον εγωισμό και γεννά τη λήθη.
- Οι βίοι των ανθρώπων που ήταν αμαρτωλοί, αλλά μετανόησαν και αγίασαν, μας ωφελούν πολύ, αρκεί να είναι θερμή η καρδιά μας. Ο Θεός μάς φανερώνει έτσι την αγαθότητά Του και δεν μας αφήνει να αμφιβάλουμε για τη σωτηρία μας.
- Γνώρισμα της ευλαβικής ψυχής είναι το ότι έχει μπροστά στα μάτια της πάντα τον Θεό, ακόμα και μετά την απαλλαγή από τους πειρασμούς.
- Όταν δεν έχουμε πειρασμούς, φαίνεται περισσότερο το επίπεδο ευγένειας της ψυχής μας, δείχνουμε ποιες είναι οι πραγματικές μας προτιμήσεις.
- Αν βιωματικά αποδεχθούμε ότι η χαρά μας είναι το ανθρώπινο πρόσωπο κι όχι τα πράγματα, μόνο τότε θα αγαπήσουμε τον Θεό.
- Η ποιότητα της συζυγικής μας σχέσης μαρτυρεί και την ποιότητα της σχέσης μας με τον Θεό.
- Όταν αισθανόμαστε ότι караδοκεί ο θάνατος, τότε αφυπνιζόμαστε, συμφιλωνόμαστε και βλέπουμε την κάθε στιγμή σημαντική.
- Η μνήμη του θανάτου (τα όριά μας) είναι ένα δώρο που μας δίνει ο Θεός, όταν βαθιά κατανοήσουμε τον λόγο της ύπαρξής μας.
- Όταν ο άνθρωπος ζει τη χάρη του Θεού, ξεπερνιέται ο περιορισμός του χρόνου.

- Όταν η ψυχή βρίσκεται σε καλή κατάσταση, όποιο κακό κι αν μας βρει, είτε αρρώστια, είτε συκοφαντία, είτε αρπαγή χρημάτων, είτε οτιδήποτε άλλο, θα είναι υποφερτό και ελαφρύ, εξαιτίας της εντολής του Κυρίου και της ελπίδας μας σε Αυτόν.
- Όπως το σώμα διαφθείρεται από μοιχείες, έτσι και η ψυχή μολύνεται από σατανικούς λογισμούς, από άπρεπα νοήματα.
- Από όποιο πονηρό πάθος εξουσιάζεται κάποιος, με αυτό διαφθείρει την παρθενία του.
- Αυτό που ορίζεται ως καθαρότητα της ψυχής (παρθενία) είναι η προστασία της καρδιάς μας από νοήματα, κινήσεις και καταστάσεις που νοθεύουν τον προσανατολισμό-σκοπό-λόγο της ζωής μας, δηλαδή τη σχέση μας με τον Θεό.
- Η λογική είναι δώρο του Θεού. Όταν όμως δεν είναι μπολιασμένη με τον λόγο του Θεού, τότε ή απομακρυνόμαστε από τον άλλον ή προσπαθούμε να κυριαρχήσουμε έναντι του άλλου και αυτά φέρνουν τον διχασμό και τη σύγκρουση.

### **08-03-2010 Η μετάνοια, άσκηση και βίωμα της χάρης του Αγίου Πνεύματος**

- Πρώτιστη αξία είναι η ψυχή. Αυτή η επιλογή αναβαθμίζει την αξία του ανθρώπινου προσώπου και βρίσκεται σε αντίθεση με τον πολιτισμό μας και τον τρόπο που ζούμε, όπου αξία έχουν τα πράγματα.
- Η αμαρτία δεν είναι ένα σύμπτωμα που πρέπει να ελεγχθεί. Το βασικό αίτημα είναι η θεραπεία του αιτίου της αμαρτίας.
- Ο βαθμός της στεναχώριας μας μαρτυρεί την αξία που δίνουμε σε κάτι στο οποίο θεωρούμε ότι έχουμε αποτύχει.
- Η αιτία της στεναχώριας μας είναι αυτό που μας ορίζει και μας καθορίζει.
- Ο δυτικός κόσμος έχει ιεροποιήσει τον νόμο και υποτάσσεται σε αυτόν. Έχει πειθαρχία. Εμείς έχουμε μια παράδοση ελευθερίας και χάριτος χωρίς όμως την απαιτούμενη προσωπική άσκηση. Η Ορθοδοξία, όταν μιλάει για ελευθερία, προϋποθέτει την εκούσια δέσμευση. Μπορούμε να κάνουμε αυτό που θέλουμε, αλλά μέσα στο πνεύμα της αγάπης και της ταπείνωσης.
- Η εξυγίανση είναι καθαρά πνευματικό γεγονός.
- Το συμφέρον μας είναι η προσφορά του ατομικού κέρδους για το κοινό κέρδος.
- Είμαι ειλικρινής και έντιμος, όταν λέω την αλήθεια στην καρδιά μου, όταν δεν κοροϊδεύω την καρδιά μου.
- Η θεραπεία μας είναι η μετάνοια, η αλλαγή της νοοτροπίας, η αλλαγή της στάσης ζωής.
- Το απαραίτητο συνοδευτικό της αληθινής μετάνοιας είναι η επιείκεια, η ελεημοσύνη, η φιλευσπλαχνία.
- Ο χωρισμός ενός ζευγαριού ίσως σε κάποιες περιπτώσεις να είναι ένα αναγκαστικό κακό. Μεγαλύτερα όμως κακά είναι η ελαφρότητα με την οποία συχνά γίνεται ο χωρισμός και η σκληροκαρδία που τον συνοδεύει.

- Η σκληροκαρδία είναι δείγμα αμετανοησίας.
- Για να μπει και να κατοικήσει ο Θεός μέσα μας, οφείλουμε να αδειάσουμε από τον εαυτό μας. Αυτό το άδειασμα είναι η διαδικασία της μετάνοιας.
- Εμπνέουμε τον άλλον, μόνο αν έχουμε προσωπική έμπνευση.
- Γνωρίζουμε τον Κύριο μόνο εν Πνεύματι Αγίω. Και το Άγιο Πνεύμα ενεργεί μόνο στον ταπεινό-συντετριμμένο άνθρωπο.
- Η απουσία της ταπείνωσης-συντριβής γεννά την κάθε μορφής διαφθορά.
- Ένας λαός που έχει μια παράδοση με τεράστιο βιωματικό περιεχόμενο να είναι μπολιασμένος με το Σώμα και με το Αίμα του Χριστού, όταν χάνει αυτή την παράδοση, του δημιουργείται ένα μεγάλο κενό. Και τότε αυτό το κενό το γεμίζει με τη διαφθορά του κόσμου, με τους εμετούς του κόσμου, με το σύστημα του κόσμου.
- Ο άνθρωπος που είχε τη χάρη του Θεού και την έχασε είναι πολύ επικίνδυνος στο να διαπράξει μεγάλες αμαρτίες λόγω του πολύ μεγάλου κενού του. Αν όμως έχει το ανδρείο φρόνημα να ελπίζει στο έλεος του Θεού, τότε είναι προστατευμένος.
- Αυτό που καλλιεργεί τη δεκτικότητα του ανθρώπου και κάνει τον άνθρωπο γόνιμο για την αγάπη του Θεού είναι η άσκηση.
- Είμαστε μέσα στο Πνεύμα του Θεού, όταν ξεχνούμε το δικό μας πρόβλημα και ζητούμε το έλεος για όλο τον κόσμο.
- Δεν μπορούμε να διορθώσουμε τον άλλον. Το Άγιο Πνεύμα μόνο μπορεί να το κάνει εμπνέοντάς τον. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε στον άλλον είναι να του δώσουμε ελπίδα και κατεύθυνση με τη συνέπειά μας, την αγάπη μας, τη χαρά μας, την προσευχή μας, τη ζωή μας.
- Το να μένω στην αδικία ("πληγή") που μου δημιούργησε ένας άνθρωπος και να βασανίζομαι με αυτόν τον λογισμό είναι δείγμα αμετανοησίας και κακής πνευματικής κατάστασης. Αυτό που πραγματικά μπορεί να αναπαύσει-θεραπεύσει τόσο εκείνον όσο και εμένα είναι η προσευχητική αναφορά για ανάπαυση-θεραπεία προς τον Κύριο.
- Ο άνθρωπος που ζει τη χάρη του Θεού, που ζει εν Πνεύματι Αγίω, δεν μπορεί να έχει κανέναν κακό λογισμό για κανέναν άνθρωπο οποιουδήποτε θρησκευματος και οποιουδήποτε έθνους. Μόνο ευσπλαχνία και προσευχή έχει.
- Το μεγαλύτερο θαύμα είναι να αγαπάμε τον άνθρωπο στην πτώση του και πολύ περισσότερο αν αυτή η πτώση του προσβάλλει και αδικεί εμάς. Κατά συνέπεια, αυτή είναι και η μεγαλύτερη αρετή που μπορούμε να έχουμε.
- Να εξετάζουμε αν με αυτό που λέει ο νους μας συμφωνεί κι ο Θεός.
- Όταν μειώνουμε τις βεβαιότητές μας, αφήνουμε χώρο, ώστε να μπορέσουμε να δούμε και να ακούσουμε τον Θεό.
- Με τη μείωση των βεβαιοτήτων μας γινόμαστε πιο επιεικείς με τους ανθρώπους.
- Δεν μπορεί ο άνθρωπος να ξεκινήσει τον αγώνα αποφυγής της αμαρτίας, αν

προηγούμενως δεν γευτεί τον Θεό. Κατά συνέπεια, τα κηρύγματα και η κατήχηση πριν υπάρξει η γεύση του Θεού μπορούν να βλάψουν τον άνθρωπο.

- Σώζεται όποιος μετανοεί, δηλαδή όποιος θέλει.
- Ο άνθρωπος σώζεται ανάλογα με το πόσο αναγνωρίζει-δέχεται ότι η Βασιλεία του Θεού είναι η πραγματική χαρά. Πώς είναι δυνατόν να σωθεί ένας άνθρωπος, όταν, ενώ βλέπει τον συνάνθρωπό του που έχει ανάγκη, μένει ασυγκίνητος; Πώς είναι δυνατόν να σωθεί ένας άνθρωπος, όταν, ενώ γίνεται το πνευματικό πανηγύρι της Θείας Λειτουργίας, όπου προσφέρεται το Σώμα και το Αίμα του Κυρίου, αυτός μένει ψυχρός και αδιάφορος;
- Ό,τι και να πούμε στον άλλον, δεν μπορούμε να τον διορθώσουμε, αν ο ίδιος δεν θέλει να αλλάξει. Πριν δηλαδή του πούμε κάτι, οφείλουμε να καταλάβουμε αν έχει δεκτικότητα. Έπειτα, αφού βεβαιωθούμε ότι τον αποδεχόμαστε ως αδελφό μας, μπορούμε να του μιλήσουμε, χωρίς μάλιστα να αγχωνόμαστε μήπως μας παρεξηγήσει.
- Σε μια αληθινή σχέση οπωσδήποτε υπάρχουν προβλήματα και οπωσδήποτε χρειάζεται να γίνει δουλειά για γεφύρωση των διαφορών μεταξύ των δύο. Η πρώτη μέριμνα είναι όχι ο άλλος να μας καταλάβει, αλλά εμείς να τον καταλάβουμε.
- Θα μπορέσουμε να καταλάβουμε τον άλλον, όταν καταλάβουμε τον εαυτό μας.
- Όταν κάποιος βρίζει τα θεία, για τρεις λόγους δεν πρέπει να του πούμε να σταματήσει να βρίζει: α) γιατί κι εμείς βρίζουμε τον Θεό με τη ζωή μας (αυτός έτυχε να Τον βρίζει και με το στόμα), β) γιατί κάνοντας αυτή την παρατήρηση θα τον προκαλέσουμε να βρίζει ακόμα περισσότερο και γ) γιατί ο Θεός δεν χρειάζεται την προστασία μας. Όταν κάποιος βρίζει τον Θεό, ο Θεός δεν παθαίνει τίποτα, αλλά ο ίδιος ο άνθρωπος παθαίνει.
- Στους ανθρώπους που βγάζουν αρνητικό πνεύμα, αλλά μπορούν να καταλάβουν, μπορούμε να μιλήσουμε με τον κατάλληλο τρόπο και στην κατάλληλη στιγμή. Πριν τους μιλήσουμε όμως, οφείλουμε να τους επισημάνουμε την αξία που έχουν. Πολλές φορές η αμαρτία ενός ανθρώπου είναι η εκτροπή μιας αρετής του. Αν του επισημάνουμε την αρετή που έχει και που άφησε να εκτραπεί, τότε ο άνθρωπος αρχίζει να λαμβάνει ελπίδα. Και όσο περισσότερο επισημαίνουμε σε έναν άνθρωπο την αξία του, τόσο περισσότερο ο άνθρωπος αυτός αποκτά τη δυνατότητα να καταλάβει, άρα και να αλλάξει. Με άλλα λόγια, αυτό που μπορεί να βοηθήσει τον άλλον να καταλάβει το λάθος του είναι ο θετικός τρόπος με τον οποίο του το επισημαίνουμε.
- Ένας άνθρωπος που βγάζει αρνητικό πνεύμα μπορεί, παρά τον θετικό τρόπο με τον οποίο εμείς επισημαίνουμε το λάθος του, να μην αλλάξει. Τότε να ζητάμε από τον Θεό να μας δίνει τη δύναμη να αγαπάμε, να υπομένουμε και να μη λυγίζουμε. Να δεχτούμε ότι αυτή είναι η άσκησή μας.
- Η κάθε ποιμαντική συμπεριφορά αφορά τη συγκεκριμένη εποχή και στιγμή.
- Αν σκεφτόμαστε αρνητικά για κάποιους ανθρώπους, αυτό σημαίνει ότι μέσα μας ζει το πονηρό πνεύμα και αυτό μας υποβάλλει πονηρές σκέψεις εναντίον των αδελφών.



- Αν συγχωρούμε τον αδελφό μας, συγχωρεί κι εμάς ο Κύριος.
- Αν αγαπάμε και συμπονάμε το κάθε ανθρώπινο πλάσμα, ακόμη και τους αμαρτωλούς και τους εχθρούς, όπως κάνει ο Κύριος, τότε είναι μαζί μας η χάρη του Αγίου Πνεύματος. Αντίθετα, αν δούμε άνθρωπο αμαρτωλό και δεν συμπάσχουμε, τότε η χάρη θα μας εγκαταλείψει.

### **15-03-2010 Τα πάθη και η θεία χάρη**

- Η αμαρτία έρχεται να καλύψει κάποια κενά.
- Η αμαρτία είναι ένας λάθος τρόπος να ικανοποιήσουμε τη δίψα μας για τον Θεό. Είναι ένας αποπροσανατολισμός από τον στόχο.
- Όταν σε μια ερωτική σχέση δεν μετουσιώνεται το ερωτικό πάθος σε αγάπη, τα κυρίαρχα στοιχεία είναι ο εγωισμός, η ζήλια, η οργή, η εκδικητικότητα.
- Ο άνθρωπος αγωνιά πώς να κοινωνεί πραγματικά με τον άλλον, χωρίς να χάνει την ταυτότητά του.
- Η εν Χριστώ αγάπη είναι η ανώτερη μορφή αγάπης και σχέσης. Για να δικαιωθεί ο άνθρωπος, ψάχνει να τη βρει αλλά συνήθως με λάθος τρόπο.
- Αν η οποιαδήποτε σχέση δεν εμπνέεται από την εν Χριστώ αγάπη, έχει ως κυρίαρχο συναίσθημα τη ζήλια.
- Την απουσία του Θεού από τη ζωή μας προσπαθούμε συχνά να την αντισταθμίσουμε βάζοντας στη θέση του Θεού έναν άνθρωπο.
- Όταν βρισκόμαστε σε πτώση, ο οποιοσδήποτε έλεγχος μας δημιουργεί τη διάθεση να δικαιολογηθούμε, να αμυνθούμε, να υποκριθούμε. Εγκαταλείπουμε αυτή τη διάθεση, εφόσον βεβαιωθούμε για μια αγάπη η οποία μας αποδέχεται και δεν θίγεται από τα λάθη μας.
- Προκειμένου να γίνει αποδεκτός ο εαυτός μας τόσο από εμάς τους ίδιους όσο και από τους άλλους, εθιζόμαστε στην υποκρισία. Τότε ταυτιζόμαστε με τον ρόλο που παίζουμε, όλη μας η ζωή γίνεται ψεύτικη και χάνουμε την επαφή με τον εαυτό μας. Τότε και η μετάνοια γίνεται δύσκολη. Από τι να μετανοήσουμε;
- Είναι πολύ σημαντικό ο άνθρωπος να γκρεμίσει τους αμυντικούς του μηχανισμούς και να παραδεχθεί την πραγματικότητά του, όσο τρομακτική κι αν αυτή είναι.
- Μαζί με την ασχήμια της ψυχής μας υπάρχει και μια τεράστια ωραιότητα, που είναι ο πόθος της ψυχής μας για τον Θεό. Γι' αυτό υπάρχει ελπίδα.
- "Δεν είναι φοβερό, φίλε Θεόδωρε, το να πέσει ο παλαιστής, αλλά το να παραμείνει πεσμένος κάτω. Ούτε είναι βαρύ το να πληγωθεί ο παλαιστής, αλλά το να απελπισθεί μετά τον τραυματισμό και να παραμελήσει το τραύμα του". (Ιωάννης ο Χρυσόστομος προς μοναχό Θεόδωρο)
- Ο κόσμος επιπλήττει το κακό και βλέπει τα πράγματα πολύ στερεότυπα (καλό - κακό,

ηθικό - ανήθικο, άσπρο - μαύρο). Η παιδαγωγική του αγίου Ιωάννη του Χρυσοστόμου δίνει παρηγοριά και ελπίδα στον άνθρωπο, χωρίς να αλλοιώνει την αλήθεια.

- Η αληθινή παιδαγωγική δεν είναι αυτή που καταξιώνει ή απορρίπτει, αλλά αυτή που ενεργοποιεί τον άνθρωπο σε μια κατεύθυνση-πορεία ζωής και η οποία είναι σύμφωνη με τη φύση του ανθρώπου.
- Όταν είμαστε σε μια πορεία (σε έναν στόχο) ζωής, τότε εύκολα αναγνωρίζουμε την εκτροπή.
- Η αρετή είναι η διαδικασία μέσω της οποίας προσπαθούμε να διαφυλάξουμε τον στόχο. Αν δεν έχουμε τον στόχο, δεν έχει νόημα η αρετή.
- Στην αληθινή παιδαγωγική φανερώνεται το τραύμα, αλλά δίνονται και οι δυνατότητες, δίνεται και η προοπτική. Το να φανερώνεται το τραύμα χωρίς να δίνονται οι δυνατότητες είναι δαιμονικό.
- Η μεγάλη αμαρτία δεν είναι η πτώση, αλλά το να μην αγωνιζόμαστε.
- Ο αγώνας μας είναι να φέρουμε στην επιφάνεια τη βαθύτερή μας ανάγκη και να την ικανοποιήσουμε. Και έτσι θα έχουμε τόσο τη δικαίωση όσο και την ανάπαυση που ζητάμε.
- Σοφός ηγέτης είναι αυτός που δεν λατρεύει τη δόξα, δηλαδή αυτός που δεν λατρεύει τον εαυτό του.
- Αληθινό είναι αυτό που δεν φθείρεται, που δεν τελειώνει, που δεν έχει θάνατο. Αληθινό είναι το αιώνιο.
- Αλήθεια είναι ο λόγος του Θεού. Πτώση είναι η άρνηση του λόγου του Θεού.
- Ο πυρήνας του λόγου του Θεού, ο οποίος αποτυπώνει κατ' απόλυτο τρόπο την αλήθεια, είναι η αγάπη προς τους εχθρούς. Η αγάπη προς τους εχθρούς όμως είναι άρνηση της κοσμικής δικαιοσύνης και άρνηση της κοσμικής αλήθειας.
- Αληθινός ηγέτης είναι ο εν μετανοία άνθρωπος. Αυτός δηλαδή που αναγνωρίζει την πραγματικότητά του και τη στρέφει στη σωστή κατεύθυνση για θεραπεία.
- Δύο είναι οι μεγάλοι κίνδυνοι (εχθροί) του ανθρώπου: η απόγνωση και η ραθυμία. Αυτές συνδέονται μεταξύ τους και η μία οδηγεί τον άνθρωπο στην άλλη.
- Η προσευχή είναι η χαρά μας, ο καθημερινός αναβαπτισμός μας.
- Η μελέτη πνευματικών κειμένων είναι μια διαρκής εγρήγορση μέσα από τις εμπειρίες των Πατέρων μας.
- Η σχέση με τον Θεό ένα "κλικ" είναι. Αρκεί να ξεκινήσουμε τον αγώνα.
- Η μετάνοια είναι ένα ήθος καρδιάς, μια φλόγα, μια ευγένεια, μια λεπτότητα, μια παρουσία. Η μετάνοια είναι ο Χριστός.
- Το πρώτο στοιχείο που μας φέρνει η μετάνοια είναι η άνεση (η έλλειψη φόβου), το δεύτερο είναι η δροσιά της ελευθερίας και το τρίτο είναι η διάθεση επιείκειας-ενότητας με όλο τον κόσμο, με όλους τους αμαρτωλούς του κόσμου.

## **22-03-2010 Η ραθυμία, η απόγνωση και η Μεγάλη Εβδομάδα**

- Δύο είναι οι κίνδυνοι που συναντάει η ψυχή: α) η ραθυμία-ακηδία, δηλαδή η πνευματική τεμπελιά, που οδηγεί στη λήθη, στην αγνωσία και στην απουσία της αγάπης και β) η απόγνωση-απελπισία. Είναι το δίπολο με το οποίο ο πονηρός επιδρά στον άνθρωπο. Από τη μια λέει στον άνθρωπο ότι είναι εξασφαλισμένος και από την άλλη του λέει ότι είναι χαμένος.
- Ανδρεία ψυχή είναι η ταπεινή ψυχή. Ταπεινή ψυχή είναι αυτή που δεν απογοητεύεται, δηλαδή αυτή που αποδέχεται για τον εαυτό της οποιοδήποτε μέτρο αμαρτίας και κακίας.
- Η ταραχή της ψυχής εξαιτίας των αμαρτιών της και των κακών λογισμών της είναι δείγμα μη σοφίας και μη σύνεσης. Η ψυχή που ταρασσεται αγνοεί τη χάρη του Θεού και πιστεύει στον εαυτό της.
- Ο Θεός κάποιες φορές ενεργεί δυσάρεστα στον άνθρωπο. Αυτό το κάνει, όχι για να προστατευτεί ο ίδιος (δεν το έχει ανάγκη), αλλά για το συμφέρον του ανθρώπου, δηλαδή για να μη φτάσει ο άνθρωπος σε μεγαλύτερες διαστροφές εξαιτίας της περιφρόνησης της σχέσης του με τον Θεό.
- Αν περιφρονήσουμε τη σχέση μας με τον Θεό, τα όρια που θέτει ο Θεός, το θέλημα και τον λόγο Του, τότε η ψυχή μας εξασθενεί και παύει να αντιλαμβάνεται τις αλήθειες του Θεού. Όπως, όταν κάποιος απομακρύνεται από το φως, ενώ το φως καθόλου δεν βλέπεται, ο ίδιος βυθίζεται σε πυκνό σκοτάδι.
- Η αγάπη του Θεού δεν υπηρετεί την πτώση μας, δεν διακονεί την αμαρτία μας. Η αγάπη του Θεού θεραπεύει την αμαρτία μας.
- Είμαστε ο καθένας μας ένα μέρος του κόσμου της φθοράς και της αμαρτίας.
- Το να θεωρούμε τον εαυτό μας "εντάξει" και τον άλλον "χαμένο", αυτό είναι για μας καταστροφικό.
- Ο αμαρτωλός που μετανοεί δεν μας γίνεται απλώς ανεκτός, αλλά μπορεί να γίνει και αγίος μας και προστάτης μας.
- Η αγιότητα δεν είναι η ανταμοιβή για κάποια κατορθώματά μας. Η αγιότητα είναι η ένωσή μας με τον Θεό. Δηλαδή η παραδοχή μας και το βίωμά μας ότι η ζωή Του είναι η ζωή μας.
- Ένας άνθρωπος που αληθινά έχει μπει σε μια πνευματική διαδικασία δεν μπορεί να έχει ανιαρή ζωή και να βαριέται. Αντίθετα, αυτός ο άνθρωπος καθημερινά δέχεται αποκαλύψεις, εκπλήξεις και δυνατότητες.
- Την απιστία μας τη δείχνει η αδιαφορία μας για τον Θεό, όχι η σύγκρουση μαζί Του.
- Η ρίζα και η μητέρα της απόγνωσης είναι η ραθυμία (και αντίστροφα).
- Αν ένας άνθρωπος απαλλαχθεί από τον έναν εκ των δύο κινδύνων της ψυχής, που είναι η ραθυμία και η απόγνωση, τότε θα μπορέσει να απαλλαχθεί και από τον άλλον.
- Το να αμαρτήσει κάποιος είναι ανθρώπινο. Το να παραμένει όμως ο άνθρωπος στην αμαρτία δεν είναι καθόλου ανθρώπινο. Αντίθετα, είναι εντελώς σατανικό, γιατί τότε ο

άνθρωπος οδηγείται στην απελπισία και απενεργοποιείται.

- Η μεγάλη μας ελπίδα και η μεγάλη μας παρηγοριά είναι η μετάνοια.
- Όλη μας η ζωή να έχει ως δείκτη τη μετάνοια.
- Ίδιον του αληθινού εραστή είναι να μη θίγεται-μολύνεται από τη βρωμιά του άλλου, αλλά να αποκαθιστά στην πόρνη ψυχή του άλλου την παρθενία.
- Η αγάπη ξεπερνάει την ιστορία του ανθρώπου. Την υπερβαίνει και τη θεραπεύει.
- Πορνεία είναι το να μη δίνω στην ψυχή μου αυτό για το οποίο πραγματικά δημιουργήθηκε. Το να μένω έξω από τον λόγο της ύπαρξής μου κι έτσι να μην έχει νόημα η ζωή μου.
- Παρθενία είναι το να έχω συνειδητοποιήσει ποιο είναι αυτό για το οποίο δημιουργήθηκα και το να έχω αφοσιωθεί σε αυτό.
- Ο Ιερός Νιπτήρας του Όρθρου της Μεγάλης Πέμπτης δείχνει την ταπείνωση του Χριστού. Ο Χριστός διακόνησε τους μαθητές του και με τον τρόπο αυτό μας έδειξε τι να κάνουμε κι εμείς στους άλλους.
- Η Εκκλησία μας δεν στηρίζεται στα κηρύγματα. Στηρίζεται στο Σώμα και το Αίμα του Χριστού. Στηρίζεται στην Αγία Τράπεζα. Ο Χριστός μάς το έδειξε και αυτό με τον Μυστικό Δείπνο.
- Η συμμετοχή μας στο μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας είναι αυτό που διαφυλάσσει την ενότητά μας. Οφείλουμε όμως και να καταπολεμούμε τη φιλαυτία μας συνεχώς, ώστε αυτή η ενότητα να είναι ενεργή.
- Όταν κάποιος λείπει από την καρδιά μας, τότε αυτή πάσχει και μαζί της πάσχει και η κοινωνία. Η Θεία Ευχαριστία δεν εκπληρώνει τον λόγο της ύπαρξής της.
- Η ανώτερη από όλες τις επιθυμίες είναι η επιθυμία για τη γνώση του Θεού.
- Η αλήθεια δεν είναι μια θεωρητική γνώση, που την αποκτά κανείς με τη νοητική λειτουργία της αφομοίωσης ορισμένων μορφωτικών αγαθών. Η αλήθεια είναι η βίωση της γνώσης που δημιουργείται από τους πειρασμούς.
- Η γνώση είναι η αίσθηση της αθάνατης ζωής, δηλαδή η αίσθηση του Θεού.
- Η αγάπη είναι γέννημα της γνώσης. Η γνώση είναι γέννημα της υγείας της ψυχής. Η υγεία της ψυχής είναι γέννημα της μεγάλης υπομονής.
- Η γνώση οδηγεί και στην αλήθεια και στην αγάπη. Η γνώση, η αλήθεια και η αγάπη είναι μία ενότητα, που στην ουσία είναι αίσθηση του Θεού.
- Ένας τρόπος με τον οποίο ο άνθρωπος μπορεί να ελευθερωθεί από τις ενοχλήσεις του πονηρού είναι η μετοχή του στις ασθένειες και στον πόνο των άλλων.
- Να μην περιφρονούμε κανέναν. Έτσι ωφελούμε τους άλλους, όσο αμαρτωλοί και να είναι, ωφελούμαστε κι εμείς, όσο αμαρτωλοί και να είμαστε.
- Τη Μεγάλη Παρασκευή το πρωί γίνεται ένας πνευματικός "πυρηνικός όλεθρος", που συντρίβει τα δεσμά της φθοράς.

- Ο πιο χαζός του Θεού είναι σοφότερος από τον πιο σοφό του κόσμου ("Το μωρόν του Θεού σοφότερον των ανθρώπων εστί").
- Ο πιο αδύναμος του Θεού είναι δυνατότερος από τον πιο δυνατό του κόσμου ("Το ασθενές του Θεού ισχυρότερον των ανθρώπων εστί").

#### **12-04-2010 Η λύπη και η χαρά**

- Η κυρίαρχη εμπειρία της ανάστασης είναι η χαρά.
- Η αμαρτία είναι μια προσπάθεια να καλύψουμε την έλλειψη της χαράς.
- Η απουσία της χαράς διώχνει τη διάκριση να τοποθετούμαστε, όταν χρειάζεται, με έναν σοβαρό και αυστηρό τρόπο.
- Άλλο είναι η εμπάθεια κι άλλο είναι η υγιής αντίδραση με σεβασμό στο πρόσωπο του άλλου.
- Η απουσία της χαράς διώχνει κάθε ικμάδα ζωής.
- Πτώση είναι η αποκοπή μου (η αυτονόμησή μου) από τον Θεό.
- Η πτώση γεννά τη λύπη και τη στεναχώρια. Αφαιρεί δηλαδή από τον άνθρωπο τη χαρά.
- Εφόσον η χαρά βρίσκεται στον Θεό, όσο έχουμε κοινωνία με τον Θεό, δεν μπορούμε να έχουμε λύπη-στεναχώρια.
- Η ψυχή δημιουργήθηκε από τον Θεό και οδεύει προς τον Θεό. Γι' αυτό η φυσιολογική κατάσταση της ψυχής είναι η χαρά. Η λύπη και η στεναχώρια είναι ξένες και αδικαιολόγητες μέσα στην ανθρώπινη ζωή.
- Το μόνο που μπορεί να δικαιολογήσει τη στεναχώρια μας είναι ο εγωισμός μας.
- Η στεναχώρια είναι ίσως το μεγαλύτερο βάσανο της ανθρωπότητας. Δεν είναι προοίμιο της κόλασης, αλλά είναι η βίωση της κόλασης από την παρούσα ζωή.
- Οι εντολές του Θεού είναι δείκτες που δείχνουν πού είναι η ζωή. Η σωστή τήρησή τους οδηγεί στη ζωή. Κατά συνέπεια, η παράβαση των εντολών του Θεού είναι άρνηση της ζωής.
- Οποιαδήποτε στεναχώρια και για οποιονδήποτε λόγο είναι εργαλείο του θανάτου.
- Άλλο στεναχώρια και άλλο μετάνοια. Η στεναχώρια αντιστρατεύεται τη μετάνοια και η μετάνοια αντιστρατεύεται τη στεναχώρια.
- Η ψυχή που προσδέθηκε στον Θεό μπορεί να ερμηνεύει όσα συμβαίνουν σε αυτήν και στο περιβάλλον της.
- Δεν είναι τυχαία τα γεγονότα που συμβαίνουν στη ζωή μας. Έχουν έναν μυστικό λόγο. Στον άνθρωπο που έχει αναφορά στον Θεό κάποτε αποκαλύπτεται ο λόγος των γεγονότων της ζωής του. Σε αυτόν τον λόγο πάντα υπάρχει η αγάπη του Θεού.
- Ο αληθινός χριστιανός είναι "καταδικασμένος" να είναι χαρούμενος. Να αντλεί χαρά από το καθετί, ακόμη και από την αμαρτία, όταν αυτή τον παιδαγωγεί και τον οδηγεί στη μετάνοια και στη μεγαλύτερη αγάπη προς τον Θεό.
- Ο άνθρωπος του Θεού κι από το πιο αρνητικό βγάζει κάτι θετικό. Κι από την κόλαση

βγάζει παράδεισο. Κι από την κοπριά βγάζει λουλούδι.

- Το πνεύμα του αντίχριστου λέει ότι παντού κυριαρχεί το κακό και η αμαρτία και είμαστε χαμένοι. Το Πνεύμα του Χριστού λέει ότι μέσα στο κακό του κόσμου υπάρχει η ελπίδα και η αγάπη του Θεού και γι' αυτό χαιρόμαστε.
- Την προσευχή την κάνουμε, όχι για να μας λύσει μαγικά ο Θεός τα συμπτώματα της αμαρτίας μας (τη στεναχώρια μας), αλλά για να συναισθανθούμε τι πρέπει να κάνουμε για να μετανοήσουμε.
- Για την κάθε δυσκολία του ανθρώπου ο Θεός έχει δώσει και το μέσο να νικιέται, όπως γενικότερα για την κάθε επιθυμία του ανθρώπου έχει δώσει και τον τρόπο να πραγματοποιείται. Διψάει ο άνθρωπος; Του έδωσε τη βρύση. Θέλει την αιώνια ζωή; Του έδωσε τη Θεία Κοινωνία. Θέλει άφεση αμαρτιών; Του έδωσε την εξομολόγηση. Αν ο άνθρωπος αρνείται να χρησιμοποιήσει τα μέσα που του έδωσε ο Θεός, φταίει ο Θεός για την κατάσταση του ανθρώπου; Ο Θεός δεν είναι παιχνιδάκι μας. Δεν ικανοποιεί τις ιδιοτροπίες μας, που εκφράζουν τον εγωισμό μας.
- Όταν δεν υπάρχει βρύση, ο Θεός μπορεί να βγάλει και από την πέτρα νερό. Όταν υπάρχει βρύση, ο Θεός δεν θα βγάλει ποτέ νερό από την πέτρα, όσο κι αν ο εγωισμός μας και η ιδιοτροπία μας το ζητάει από Αυτόν.
- Όταν ένας άνθρωπος αρνείται τη χαρά της ζωής, αρνείται τον Θεό. Σε έναν τέτοιο άνθρωπο ο Θεός δεν απαντάει.
- Ο μελαγχολικός μοιάζει με αυτόν που πας να του ανοίξεις το στόμα, για να του βάλεις λίγο νερό ή λίγο φάρμακο, κι αυτός κρατάει το στόμα του ερμητικά κλειστό και πεισματικά δεμένο. Μοιάζει με αυτόν που του ανοίξεις τα παράθυρα, για να μπει το φως και να του χαϊδέψει τα μάτια, κι αυτός κλείνει τα μάτια, γιατί έχει αγαπήσει το σκοτάδι.
- Οι στεναχωρημένες ψυχές είναι βλάστημες ψυχές, γιατί βλαστημούν την αγάπη του Θεού.
- Στις μελαγχολικές ψυχές δεν μιλάει, δεν ανταποκρίνεται ο Θεός.
- Ο Θεός Θεό δίνει. Το φως φως δίνει. Εμείς γιατί ζητάμε άλλα πράγματα;
- Η χαρά είναι προϋπόθεση της αγάπης και χωρίς τη χαρά η αγάπη είναι ψεύτικη.
- Τη χαρά την αντλεί κανείς και από τα μικρότερα πράγματα.
- Χαρά μπορώ να έχω κι όταν ο άλλος με κατακρίνει ή με βρίζει, γιατί αυτό με κάνει ήρωα ενώπιον του Θεού.
- Όταν όλοι λένε σε μας καλά λόγια, είμαστε ψεύτικοι. Όταν τοποθετούμαστε αληθινά απέναντι στους άλλους, θα ακούσουμε και άσχημα λόγια.
- Έχει γεμίσει ο Θεός τον κόσμο από πράγματα που μπορούν να μας δώσουν χαρά. Ο άνθρωπος του Θεού έτσι βλέπει τον κόσμο.
- Μπορούμε από την κάθε χαρά που παίρνουμε στη ζωή μας να οδηγηθούμε και να φτάσουμε στην τέλεια χαρά, που είναι ο Χριστός.

#### **19-04-2010 Η χαρά και η συζυγική σχέση**

- Οι χριστιανοί δεν κινδυνεύουμε από την κρίση την οικονομική, αλλά από την κατάκριση.
- Έχουμε ανάγκη από νόημα. Η καρδιά μας έχει ανάγκη από νόημα.
- Η πραγματική μας κρίση εντοπίζεται στο ότι δεν έχουμε νόημα. Η κάθε άλλη κρίση είναι καρπός της ασυνέπειάς μας ως προς αυτή την ανάγκη της καρδιάς μας.
- Ο πολιτισμός μας εμμένει στη φθορά και στον θάνατο.
- Πάσχουμε και ταλαιπωρούμαστε, γιατί δεν έχουμε την εμπειρία της ανάστασης, γιατί δεν θέλουμε εκούσια να σταυρωθούμε.
- Όταν η Εκκλησία θεωρεί ότι νοιάζεται για τα καθημερινά προβλήματα, όχι καταδεικνύοντας τη δυνατότητα αφύπνισης του ανθρώπινου προσώπου, αλλά προτείνοντας λύσεις οικονομικές, κοινωνικές, πολιτικές και εθνικές, δείχνει ότι έχασε τον στόχο της.
- Ο Θεός δεν μας απαντά, όταν επιθυμούμε πράγματα που αντιστρατεύονται τη σχέση μας μαζί Του και κατά συνέπεια δεν είναι προς το συμφέρον μας.
- Δεν μπορούμε να αδιαφορούμε για τον άλλον άνθρωπο. Ένας άνθρωπος είμαστε όλοι. Μία ανθρωπότητα είμαστε.
- Σε ένα ζευγάρι το κριτήριο της ενότητας είναι αυτό που καθορίζει και τις επιλογές και τη σχέση. Ότι διακονεί την ενότητα δεν είναι αμαρτία. Ότι προσβάλλει την ενότητα είναι αμαρτία.
- Η γυναίκα οφείλει να φέρεται όμορφα στον άνδρα της, ώστε αυτός να είναι καλά. Τότε έμμεσα και η ίδια η γυναίκα θα είναι καλά.
- Σε καμιά περίπτωση δεν δικαιολογείται στη γυναίκα η παθητική επιθετικότητα.
- Το κλίμα (η ατμόσφαιρα) σε ένα ζευγάρι σε μεγάλο βαθμό εξαρτάται από τη γυναίκα.
- Σε ένα ζευγάρι ο άνδρας είναι ο προστάτης της γυναίκας. Είναι αυτός που κάνει τη γυναίκα να αισθάνεται ασφαλής.
- Ο άνδρας οφείλει μεν να εργάζεται, αλλά όχι να εργάζεται ασταμάτητα και να εξαντλείται στην εργασία. Οφείλει να αφήνει χρόνο και διάθεση, ώστε να ασχολείται με τη γυναίκα του, με την οικογένειά του.
- Όσο άσχημα κι αν είναι ένας άνθρωπος, όταν για χάρη της χαράς του άλλου αρνείται να υποκύψει στο πνεύμα της θλίψης, αυτό είναι άσκηση και νίκη.
- Ο άνδρας οφείλει να καταλαβαίνει τις ανάγκες της γυναίκας. Ενώ οι ανάγκες του άνδρα φαίνονται, οι ανάγκες της γυναίκας δεν φαίνονται.
- Όσο πιο δύστροπη είναι η γυναίκα, τόσο μεγαλύτερες ευκαιρίες έχει ο άνδρας να εξελιχθεί και να καλλιεργηθεί.
- Η γυναίκα οφείλει να υποτάσσεται (με την έννοια της υπακοής) στον άνδρα, όπως η Εκκλησία υποτάσσεται στον Κύριο.
- Ο άνδρας σε μια σχέση είναι η κεφαλή. Αυτό σημαίνει ότι οφείλει να μεριμνά για όλες τις

ανάγκες της γυναίκας του (της οικογένειάς του) και να δίνει τις κατευθύνσεις.

- Ο άνδρας έχει πιο πολύ την τάση προς τον εγωισμό, ενώ η γυναίκα έχει πιο πολύ την τάση προς τη στεναχώρια, το άγχος, την αγωνία.
- Η γυναίκα έχει πιο πολύ από τον άνδρα την ανάγκη για αναγνώριση.
- Μια γυναίκα που είναι συναισθηματικά χορτάτη από τον άνδρα της είναι πιο ισορροπημένη-υγιής και κατά συνέπεια έχει τις προϋποθέσεις να φερθεί ανάλογα και στα παιδιά της.
- Το πιο σημαντικό σε μία σχέση είναι το μόνιμο αγκάλιασμα των δύο ανθρώπων που αγαπιούνται. Η υπαρξιακή τους ενότητα, το μοίρασμα της ζωής τους, ο κοινός λόγος της ζωής τους.
- Ο Θεός βρίσκεται εκεί που υπάρχει ενότητα και αγάπη.
- Όσο σημαντικότερο είναι το πεδίο συνάντησης δύο ανθρώπων, τόσο ουσιαστικότερη είναι η σχέση τους. Όταν το πεδίο συνάντησης με κάποιον είναι η σάρκα του ή έστω κάποια στοιχεία του χαρακτήρα του, η σχέση δεν θα αντέξει στον χρόνο.
- Αυτό που κάνει όμορφο ένα πρόσωπο είναι το πνεύμα του και ο λόγος της ύπαρξής του. Το κάνει τόσο όμορφο, που κυριαρχεί και στο σώμα.
- Όταν γεννηθεί ο Χριστός στην καρδιά μας, πολλές γέννες ακολουθούν.
- Ο καρπός του έρωτα δεν είναι μόνο τα παιδιά και είναι λάθος να λέμε ότι ο σκοπός του γάμου είναι η τεκνογονία. Άλλωστε και τα ζώα γεννούν. Το ζευγάρι συνέρχεται σε μια ενότητα προσωπική, για να γεννήσει τη ζωή όχι μόνο τη βιολογική αλλά κυρίως την πνευματική.
- Είναι θλίψη το να μην έχει ένας άνθρωπος παιδιά. Μεγαλύτερη όμως θλίψη είναι το να μην καρποφορεί ο άνθρωπος πνευματικά μέσα στη σχέση του και ο έρωτας να μη γεννά ζωή πνευματική.
- Η ατεκνία, η ασθένεια, η οικονομική δυσκολία και άλλα προβλήματα, αν ο άνθρωπος τα διαχειριστεί σωστά, μπορούν να γίνουν αφορμή, ώστε να προχωρήσει ακόμη περισσότερο.
- Η ενότητα είναι δώρο του Αγίου Πνεύματος. Αυτό που εμείς χρειάζεται να κάνουμε είναι να ελκύσουμε το Άγιο Πνεύμα καταπολεμώντας τον εγωισμό μας, δηλαδή καλλιεργώντας την ταπεινώση.
- Να μην προσπαθούμε να αλλάξουμε τον άλλον ή να αναλύσουμε τον άλλον.
- Η προσπάθεια να δικαιωθώ μέσα στη σχέση είναι προσβολή της ενότητας και η χειρότερη πράξη στη σχέση. Με άλλα λόγια, είναι μια διασπαστική κίνηση.
- Για να λειτουργήσει το Πνεύμα του Θεού, οφείλουμε να βγούμε από τον εαυτό μας και να αρνηθούμε τη δικαιοσύνη μας.
- Στην αληθινή ενότητα δεν υπάρχει αφομοίωση του ενός από τον άλλον. Αντίθετα, διαφυλάσσεται η ελευθερία του προσώπου του άλλου. Η διαφορετικότητα και η ποικιλία των χαρισμάτων δεν καταστρατηγούν την ενότητα, αλλά μάλλον την εμπλουτίζουν.
- Ο άνδρας οφείλει να είναι συνεργός του Θεού για τη χαρά της γυναίκας του.



- Ο άνδρας οφείλει να μεταδίδει στη γυναίκα του έμπνευση ζωής.
- Επειδή η γυναίκα ως πιο ευαίσθητη πιο εύκολα υποπίπτει στα πάθη τα ψυχικά, ο άνδρας οφείλει να τη στερεώνει στην ελπίδα της αγάπης του Θεού και να της μεταδίδει τη χαρά.
- Αν ένα ζευγάρι θέλει να έχει χαρά, να μην αναμινγύεται σε πολλά και ξένα πράγματα. Η ζωή του ζευγαριού να είναι βασικά μέσα στο σπίτι.
- Όταν μας αδικούν με οποιονδήποτε τρόπο, εμείς να μην ταρασσόμαστε.
- Ακόμη κι αν μας καταριούνται, εμείς να μην ανησυχούμε, γιατί η ευτυχία δεν χάνεται. Την ευτυχία δεν την περιμένουμε από τους ανθρώπους, αλλά από τον Θεό.
- Η γυναίκα να μην επαινεί κάποιον που ο άνδρας της δεν τον εκτιμάει, γιατί θα δημιουργήσει πρόβλημα στη σχέση. Να είναι κοινές οι χαρές και οι λύπες του ζευγαριού.
- Όταν τιμούμε τον άλλον, θα μας τιμήσει κι αυτός.
- Να έχουμε χαρούμενο πρόσωπο. Έτσι βοηθούμε και την ψυχή μας και την υγεία μας και τους γύρω μας.
- Να μην κουβεντιάζουμε με τους λογισμούς μας.
- Οι λογισμοί μας είναι τα ενεργήματα ("τα βέλη") της φιλαυτίας μας. Να αρνούμαστε τους λογισμούς μας και να παραδινόμαστε στα χέρια του Θεού.
- Οι λογισμοί είναι αυτοί που διαρρηγνύουν την ενότητα της σχέσης.

#### **26-04-2010 Οι διαπροσωπικές σχέσεις γενικά και μέσα στον γάμο**

- Πολλές φορές η σωματική νόσος συνδέεται με την αμαρτία.
- Η μοναξιά μας είναι συνέπεια της ιδιορρυθμίας μας.
- Όπως είναι ευθύνη μας και σημαντικό να αγαπούμε, άλλο τόσο είναι ευθύνη μας και σημαντικό να γινόμαστε αγαπητοί, να ελκύουμε τους ανθρώπους και να τους κάνουμε να μας αγαπούν.
- Αγαπώ έναν άνθρωπο σημαίνει ότι είμαι κοντά του στη δύσκολή του ώρα. Βγαίνω από το ατομικό μου συμφέρον και του δίνω χαρά και ανάπαυση.
- Όταν νιώθουμε ότι οι άλλοι δεν μας αγαπούν, αυτό καταρχήν είναι πρόβλημα δικό μας και μετά των άλλων. Η ιδιοτροπία και η φιλαυτία μας απομακρύνουν τους άλλους από κοντά μας.
- Άλλο είναι η επικοινωνία και αυτό που φαίνεται κι άλλο είναι η κοινωνία και η σχέση.
- Η μοναξιά μας φανερώνει την έλλειψη πνευματικής ζωής που έχουμε.
- Η ικανότητα να βγαίνουμε από τον εαυτό μας και να μπαίνουμε στη θέση του άλλου είναι δώρο του Θεού. Αυτό το δώρο το έχει ο άνθρωπος που κοινωνεί με τον Θεό, που έχει δηλαδή σχέση με τον Θεό.
- Όταν το πρόσωπό μας γίνει Χριστός, τότε η καρδιά μας λειτουργεί πραγματικά και τότε αποκτούμε την ικανότητα να συνάπτουμε αληθινές σχέσεις με τους άλλους.
- Το πρόβλημα των αγάμων είναι η ιδιορρυθμία τους και με πολύ κόπο μπορούν να την

ξεπεράσουν.

- Αυτό που μας κάνει ζωντανούς είναι η αναζήτηση.
- Ο τρόπος που κάποιος προσεγγίζει τον γάμο του δηλώνει και την ποιότητα της πνευματικής του ζωής. Αν κάποιος αποτύχει στον γάμο του, σχεδόν αποτυχαίνει και στην πνευματική του ζωή.
- Όταν έχουμε υγιείς σχέσεις, τότε είμαστε καλά και πνευματικά. Οι υγιείς σχέσεις διακρίνονται από την ειλικρίνεια, τη διαφάνεια.
- Το παιδί από μικρό πρέπει να μάθει να αγαπά, να νοιάζεται, να δίνει, να στερείται και να υπακούει. Αυτά θα τα χρειαστεί σε όλη τη ζωή του και κυρίως στην έγγαμη.
- Παιδί που δεν έμαθε να στρώνει το κρεβάτι του, να βάζει τα παπούτσια του, να βγαίνει να ψωνίζει και να κατεβάζει τα σκουπίδια του σπιτιού, δεν θα μπορέσει να κάνει σωστό γάμο, όσο της Εκκλησίας κι αν είναι.
- Η απόφασή μας είναι ενεργοποίηση της ευθύνης μας.
- Να αποφασίζουμε και να μη φοβόμαστε την αποτυχία για δύο λόγους: α) γιατί η αποτυχία θα μας διδάξει και β) γιατί πάνω από την αποτυχία είναι η αγάπη του Θεού.
- Η καθυστέρηση του γάμου είναι θανάσιμος κίνδυνος για την ψυχή. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το ζήτημα στον γάμο δεν είναι να περάσουμε ευτυχισμένα, αλλά να κινητοποιηθεί η ύπαρξή μας κι έτσι να ωφεληθεί και η ψυχή μας.
- Μη διαλέξεις να παντρευτείς άνθρωπο που σπαταλά τις ώρες του στις λέσχες, στις διασκεδάσεις, στα ταξίδια και στις πολυτέλειες. Αυτός ο άνθρωπος είναι επιπόλαιος και δεν θα μπορεί να διαχειριστεί τις δύσκολες καταστάσεις.
- Πίσω από μια ευχάριστη συμπεριφορά συχνά υπάρχει κρυμμένος εγωισμός.
- Μη διαλέξεις να παντρευτείς άνθρωπο που είναι προσκολλημένος στους γονείς του ή που δεν έχει φίλους. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Μη διαλέξεις να παντρευτείς γυναίκα που μοιάζει με μπαρούτι, που αρπάζεται με το παραμικρό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Μη διαλέξεις να παντρευτείς άνθρωπο γκρινιάρη, παραπονιάρη ή μελαγχολικό.
- Μη διαλέξεις να παντρευτείς άνθρωπο φανατικό ή θρησκοθήπτο.
- Ο φανατικός άνθρωπος είναι συναισθηματικά υπανάπτυκτος. Δεν μπορεί να συναισθανθεί τον άλλον.
- Όταν είμαστε χριστιανοί με οπαδική συνείδηση κι όχι με καρδιακό βίωμα της χάριτος του Θεού, δεν μπορούμε να συναισθανθούμε τον άλλον ούτε βέβαια να κοινωνήσουμε του άλλου.
- Δεν νοείται έρωτας και συζυγία, χωρίς να υπάρχει και φιλία μεταξύ των δύο.
- Αντί να παραπονιόμαστε που δεν μας αγαπάει ο άλλος, ας κοιτάξουμε καλύτερα αν εμείς αγαπάμε τον άλλον.
- Τις δυσκολίες που συναντάμε στον γάμο να τις αφήνουμε στον Θεό.

- Εφόσον πρώτα ισορροπήσουμε με τον Θεό, έχουμε τα εφόδια να ισορροπήσουμε και με τον γάμο. Όχι το αντίθετο.
- Όταν δεν μπαίνουμε στη διαδικασία να αλλάξουμε τον σύντροφό μας, τότε μόνο αυτός έχει πιθανότητες να αλλάξει.
- Για να μπορούμε να ωριμάζουμε, οφείλουμε μεν να τιμούμε τους γονείς μας, οπωσδήποτε όμως διαφυλάσσοντας και την προσωπικότητά μας.
- Η ανασφάλεια, η καχυποψία και η ζήλια είναι μεγάλες αρρώστιες.
- Όταν σε έναν γάμο υπάρχουν κάποιες σοβαρές παθολογικές καταστάσεις, ίσως θα πρέπει να επιλέγεται η απομάκρυνση για κάποιο χρονικό διάστημα ή ακόμη και το διαζύγιο.

### **03-05-2010 Ο σκοπός του γάμου**

- Η ανάγκη για την επιβολή-κυριαρχία των ιδεών μας, μάλιστα με έναν φανατικό τρόπο, είναι η αγωνία μας να καλύψουμε την έλλειψη της αλήθειας που έχουμε. Είναι η αγωνία μας να δώσουμε άλλες διαστάσεις στην αλήθεια που γνωρίζουμε και η οποία είναι σχετική αλήθεια. Με αυτόν τον τρόπο όμως διαφθείρουμε την ακεραιότητα του είναι μας και οδηγούμαστε στην απώλεια.
- Η μετάνοια είναι η αποκατάσταση της ακεραιότητας, της ενότητας, της εσωτερικής συνοχής.
- Η πτώση είναι η διάσπαση, ο πολυμερισμός, η σχιζοφρένειά μας.
- Ένας άνθρωπος μπορεί να έχει πολλές αλήθειες, δηλαδή να ζει μέσα στο ψέμα.
- Οι πολιτικές θεωρίες θέλουν να εξαλείψουν όλους εκείνους που μπορεί να έχουν έναν άλλον λόγο ύπαρξης, θεμελιωμένο σε άλλες αξίες. Η οποιαδήποτε όμως πολιτική θεωρία είναι στερημένη, αν δεν προσεγγίζει τον κάθε άνθρωπο με την αξία που του αναλογεί, δηλαδή αν δεν διαφυλάσσει την ακεραιότητα του είναι του. Κατ' αυτή την έννοια η οποιαδήποτε πολιτική θεωρία είναι μεταπτωτική κατάσταση, είναι φθορά.
- Ο άνθρωπος που αδυνατεί να εργαστεί την ακεραιότητα της ύπαρξής του, έχοντας την έλλειψη και την ενοχή, προσπαθεί να επιβάλει με φανατισμό την αλήθεια του.
- Είναι μεγάλη πλάνη να κατατάσσουμε κάποια πράγματα στην καθημερινή μας ζωή και κάποια άλλα στην πνευματική μας ζωή. Ολόκληροι ή είμαστε στραμμένοι προς τον Χριστό ή δεν είμαστε.
- Ο γάμος είναι πορεία πόνου, πορεία αγάπης και πορεία προς την αιωνιότητα.
- Όταν αποφεύγουμε τον πόνο, μειώνουμε τη δύναμη του συναισθήματός μας.
- Η μετοχή στον προσωπικό-πανανθρώπινο πόνο μάς φέρνει κοντά στην αλήθεια.
- Κόλαση σημαίνει ακοινωνησία, δηλαδή μη κοινωνία προσώπων.
- Η μεγαλύτερη κρίση που περνά ο άνθρωπος είναι η κρίση συναισθήματος (καρδιάς), δηλαδή η ανικανότητα να αγαπά. Η αιτία αυτής της κρίσης είναι η αποφυγή του πόνου.
- Δύο άνθρωποι είναι ενωμένοι, αν συλλειτουργεί η καρδιά τους.

- Για να λειτουργήσει μια καρδιά, χρειάζεται να έχει αισθανθεί τον προσωπικό-πανανθρώπινο πόνο.
- Η κοσμοθεωρία μας και η εσωτερική ζωή μας είναι αυτά που καθορίζουν τη στάση μας απέναντι στον άλλον άνθρωπο, αλλά και απέναντι σε κάθε γεγονός που συμβαίνει στην κτίση.
- Δεν υπάρχει απόλυτο κακό. Απόλυτο είναι μόνο το άναρχο αγαθό.
- Όταν ο άνθρωπος βεβαιώνεται ότι το κακό δεν έχει δύναμη, αυτό σημαίνει ότι ζει σε μετάνοια. Αντίθετα, ο άνθρωπος που θεωρεί ότι το κακό έχει κυριαρχήσει, δεν έχει μπει στη διαδικασία της μετάνοιας.
- Η άποψή μας για τα πράγματα είναι μια προβολή της εσωτερικής μας κατάστασης. Αν είμαστε σε μετάνοια, βλέπουμε παντού την ελπίδα. Αν είμαστε σε κατάσταση αμετανοησίας, βλέπουμε παντού το κακό.
- Η αγάπη καλλιεργείται. Αν καθημερινά προσπαθείς με συνέπεια να αναπαύεις τον άλλον άνθρωπο, είτε είναι σύντροφός σου, είτε συνάδελφός σου, είτε φίλος σου, τότε αποκτάς την ικανότητα να αγαπάς. Αντίθετα, αν θέλεις ο άλλος να υπηρετεί το όνειρό σου (που ακόμα ψάχνεις), τότε δεν καλλιεργείς την αγάπη, αλλά ικανοποιείς τον εγωισμό σου και γι' αυτό σε κάποια δυσκολία ο ένας θα εγκαταλείψει τον άλλον.
- Ο γάμος είναι μια πλατιά θάλασσα, που δεν ξέρεις τι θα σου βγάλει.
- Η χαρά του γάμου είναι ο άνδρας και η γυναίκα να προχωρούν μαζί στις ανηφοριές της ζωής.
- Μόνο αυτός που έχει υποφέρει στη ζωή του μπορεί να αγαπήσει.
- Ο γάμος είναι ένας δρόμος, που τον ομορφαίνει η ελπίδα και τον ενδυναμώνει η δυστυχία.
- Όταν με επίγνωση υπομένουμε και υποφέρουμε, τότε γινόμαστε δεκτικοί της χάριτος του Θεού. Η κάθε σχέση, κυρίως δε η συζυγία, προσφέρεται γι' αυτό.
- Είμαι παντρεμένος σημαίνει δεν μπορώ να ζήσω ούτε καν λίγες στιγμές, χωρίς να έχω πλάι μου ή μέσα στην καρδιά μου τον σύντροφο της ζωής μου, αφού είμαι ένα με αυτόν.
- Οφείλω να βρίσκω τρόπους να αναπαύω τον σύντρόφό μου. Όταν αναπαύω τον σύντρόφό μου, αναπαύω τον Χριστό.
- Η ποιότητα της σχέσης μου με τον σύντρόφό μου φανερώνει την ποιότητα της σχέσης μου με τον Χριστό.
- Να ανεχόμαστε τα ελαττώματα του συντρόφου μας, όπως και κάθε άλλου. Όποιος δεν μπορεί να ανεχθεί τα ελαττώματα του συντρόφου του δεν κάνει για γάμο.
- Ό,τι ευχαριστεί-ενδιαφέρει τον έναν σύντροφο πρέπει να ευχαριστεί-ενδιαφέρει και τον άλλον. Ο ένας σύντροφος οφείλει να μπαίνει στα ενδιαφέροντα του άλλου και να δίνει άλλη διάσταση σε αυτά.
- Να αναζητούμε αφορμές, ώστε να δίνουμε μικροχαρές στον σύντρόφό μας. Αυτό φανερώνει ευγένεια και καθαρότητα ψυχής. Επίσης αυτό βοηθάει στην άσκηση της

προσευχής.

- Εκείνος που αγαπά κοιμάται τελευταίος και σηκώνεται το πρωί πρώτος.
- Τους γονείς του συντρόφου μας να τους βλέπουμε σαν δικούς μας γονείς.
- Η γυναίκα εκφράζει την αγάπη της στον άνδρα με την υποταγή της. Υποτάσσεται σε αυτόν, όπως ακριβώς η Εκκλησία στον Χριστό. Τα νάζια, τα πείσματα και οι γκρίνιες είναι τσεκούρια που σπάνε το δέντρο της συζυγικής ευτυχίας.
- Όταν ένας άνδρας μπαίνει στο σπίτι του, αυτό που κυρίως θέλει είναι να υπάρχει σε αυτό ειρήνη-γαλήνη. Να βρίσκει στο σπίτι του ανάπαυση.
- Ο άνδρας να θυμάται πάντα ότι η γυναίκα του είναι το πρόσωπο που ο Θεός εμπιστεύτηκε στα χέρια του. Είναι μια ψυχή που του εμπιστεύτηκε ο Θεός, για να την επιστρέψει σε Εκείνον.
- Ο άνδρας οφείλει να αγαπάει τη γυναίκα του, όπως ο Χριστός αγαπάει την Εκκλησία. Οφείλει δηλαδή να θυσιάζεται γι' αυτήν.
- Ο άνδρας είναι η κεφαλή και η γυναίκα είναι το σώμα. Κατά συνέπεια, ο άνδρας οφείλει να δείχνει στη γυναίκα τον δρόμο (την κατεύθυνση) που θα ακολουθήσουν.
- Ο άνδρας οφείλει να προστατεύει και να περιποιείται τη γυναίκα του, ιδιαίτερα όταν αυτή είναι στεναχωρημένη.
- Ο άνδρας οφείλει να είναι τρυφερός απέναντι στη γυναίκα του. Έτσι θα καταφέρει να γίνει ο θησαυρός της.
- Ο γάμος είναι ένας δρόμος που αρχίζει από τη γη και τερματίζει στον Ουρανό.
- Πάνω από όλους και από όλα να θυμόμαστε ότι προοριζόμαστε για τον Ουρανό, ότι είμαστε στον δρόμο προς τον Ουρανό.
- Ένας γάμος που δεν οδηγεί στον Ουρανό δεν είναι γάμος. Ένας γάμος στον οποίο δεν συνάπτεται και ο Χριστός, δηλαδή που δεν αναφέρεται στον Χριστό, δεν είναι γάμος. Είναι κοινωνική σύμβαση.
- Τρεις είναι αυτοί που συμμετέχουν στο μυστήριο του γάμου και παραμένουν μαζί για πάντα: ο άνδρας, η γυναίκα και ο Χριστός.
- Παντρεύομαι σημαίνει σκλαβώνω την καρδιά μου στον Χριστό.
- Η στάση μας απέναντι σε καθετί που μας συμβαίνει είναι μια αποδοχή του Χριστού ή μια απόρριψη του Χριστού.
- Η ζωή μας είναι γεμάτη από θεϊκές παρουσίες-μαρτυρίες-μνήμες.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία μας είναι ότι απο-ιεροποιήσαμε τα γεγονότα της ζωής μας και τα χωρίσαμε σε κοσμικά και σε πνευματικά.
- Όλα στη ζωή μας ή θα είναι Χριστός ή θα είναι κακομοιριά, φθορά, πλήξη, έλλειψη νοήματος και χαράς.
- Το κυρίαρχο χάρισμα του Αγίου Πνεύματος είναι η ενότητα. Για να διαφυλάξουμε όμως την ενότητα, μας είναι απαραίτητη η άσκηση.

- Να μπαίνουμε στην καρδιά μας, ώστε να αντιλαμβανόμαστε τι είναι αυτό που χρειάζεται ο άλλος πριν μας το ζητήσει.

### **10-05-2010 Το χριστιανικό ήθος και οι σχέσεις με τους άλλους**

- Στην Εκκλησία πηγαίνουμε, γιατί έχουμε αποφασίσει να στρέψουμε κάπου αλλού την ύπαρξή μας.
- Ο αληθινός χριστιανός συνδέει το είναι του με όλους και δεν θέλει για τον εαυτό του μια ιδιαίτερη προσέγγιση-μεταχείριση. Δεν είναι φίλαυτος-εγωκεντρικός. Ο αληθινός χριστιανός είναι τόσο ταπεινός, που δεν αποκλείει να του συμβούν ακόμη και τα πιο δυσάρεστα, όπως συμβαίνουν και σε άλλους ανθρώπους.
- Αν έχουμε θετικότητα και αγάπη, ενέργειες που δίνει η προσευχή, τότε έλκουμε τους άλλους ανθρώπους κοντά μας.
- Αν οι άνθρωποι δεν νιώθουν ευχάριστα κοντά μας, τότε έχουμε πρόβλημα.
- Αυτό που κάνει έναν άνθρωπο φωτισμένο είναι η διάθεσή του να βγει από το συμφέρον-εαυτό του και να νοιαστεί για τον άλλον.
- Η αληθινή (άδολη και χωρίς υπολογισμούς) αγάπη ελκύει τους πάντες.
- Αν η αγάπη μας έχει την υστεροβουλία του κέρδους (π.χ. της αναγνώρισης), τότε είναι ψεύτικη και δεν ελκύει.
- Να νιώθουμε ότι είμαστε καρδιές που ζούνε η μία κοντά στην άλλη.
- Η αγωνία μας να μην είμαστε θύματα σημαίνει ότι δεν έχουμε καρδιά.
- Η χαρά του άλλου να είναι πανηγύρι για μας. Αυτό σημαίνει χριστιανός.
- Η στάση μας απέναντι στον άλλον να είναι τιμητική, είτε αυτός είναι γνωστός μας είτε άγνωστος. Να αποδίδουμε στον άλλον την αξία που έχει ως εικόνα του Θεού. Να ενδιαφερόμαστε το ίδιο για τους άλλους ανθρώπους, όπως και για τους δικούς μας.
- Όταν στην πίστη μπει η ιδεολογία, τότε τα πράγματα μπερδεύονται.
- Δεν ισχύει ο διαχωρισμός σε υλικά-κοσμικά-πολιτικά πράγματα από τη μια και σε πνευματικά από την άλλη. Αυτό που ισχύει είναι το αν έχουμε τον Χριστό στη ζωή μας ή αν δεν Τον έχουμε.
- Δεν έχουμε όλοι οι άνθρωποι το ίδιο πνεύμα (λόγω ιδιοσυγκρασίας, χαρακτήρα, παιδείας, πίστης κ.ά.). Όταν μπορούμε να καταλάβουμε ποιο είναι το πνεύμα του άλλου ανθρώπου, που αυτό γίνεται μέσα από τη δική μας ταπείνωση-συντριβή, τότε μπορούμε να ισορροπήσουμε και την καρδιά του. Τότε ξέρουμε τι αυτός μπορεί να καταλάβει και τι εμείς πρέπει να του πούμε.
- Ποιο είναι πιο σημαντικό; Το να είμαι νικητής του άλλου ή ενωμένος (μια καρδιά) με τον άλλον; Κάνουμε αγώνα να γίνουμε ένα με τον άλλον; Καταρχήν σεβόμαστε τον άλλον και είμαστε ευγενικοί μαζί του;
- Η ουσία του έρωτα είναι η άσκηση της αγάπης. Κι αυτό έχει σταυρό και φέρνει ανάπτυξη-

εξέλιξη.

- Αν ο άνθρωπος δεν δουλέψει με την προσευχή τη νύχτα, δεν μπορεί να δώσει τίποτα και σε κανέναν τη μέρα.
- Αυτό που μας λείπει είναι τα καρδιακά βιώματα. Όχι τα βιβλία που έχουμε διαβάσει ή οι ομιλίες που έχουμε ακούσει.
- Αυτός που μπορεί να κάνει μια καλή οικογένεια κάνει και για μοναχός.
- Η ανασφάλεια δηλώνει την αγωνία για αναγνώριση.
- Αγάπη είναι το να δίνει ο ένας χαρά στον άλλον.
- Αν την ημέρα έχουμε διάθεση να δίνουμε χαρά στον άλλον, τότε θα θερμαίνεται η καρδιά μας και τη νύχτα θα έχουμε διάθεση για προσευχή.
- Αν ο καθένας μας στερούνταν εκουσία, για να έχει περισσότερα ο άλλος, τότε δεν θα υπήρχε καμία κρίση.
- Η κάθε μορφής κρίση που εμφανίζεται στον κόσμο γεννιέται από την κρίση που έχουμε μέσα μας.
- Να μην προσπαθούμε να διορθώσουμε τους άλλους, γιατί τότε: α) και οι άλλοι θα προσπαθήσουν να διορθώσουν εμάς και β) οι άλλοι καθόλου δεν θα διορθωθούν.
- Να ακούμε αυτόν που μας επισημαίνει κάποια ελαττώματά μας, χωρίς να υψώνουμε άμυνες. Αυτό φανερώνει ταπείνωση, ωριμότητα και διάθεση αλλαγής.
- Χρηστός είναι εκείνος του οποίου η παρουσία ή η απουσία δεν περνάει απαρατήρητη, γιατί είναι χρήσιμος και εύσπλαχνος.
- Βγαίνω από τον εαυτό μου σημαίνει κάνω όχι αυτό που θέλω εγώ, αλλά αυτό που θέλει ο άλλος.
- Αν ένας άνθρωπος δεν έχει δεκτικότητα, ευαισθησία και διάθεση να καταλάβει, τότε η οποιαδήποτε κουβέντα θα τον κλείσει περισσότερο στον εαυτό του και θα τον κάνει περισσότερο εχθρικό και εκδικητικό.
- Να αποφεύγουμε να λέμε ευθέως την αλήθεια στον άλλον, γιατί δεν την αντέχει.
- Συχνά η αλήθεια που λέμε στον άλλον δεν είναι αλήθεια αλλά εγωισμός.
- Συνήθως τα λόγια επιδεινώνουν ένα πρόβλημα. Η υπομονή είναι αυτή που βελτιώνει την κατάσταση.

#### **17-05-2010 Οι σχέσεις με τους άλλους**

- Προϋποθέσεις της προσευχής είναι η εγκράτεια και η υπακοή.
- Εγκράτεια είναι ο έλεγχος της εγωκεντρικής συμπεριφοράς, η διακονία της αγάπης, ο αυτοπεριορισμός, προκειμένου να αναπαυτεί ο άλλος.
- Εγκρατεύομαι σημαίνει αναστέλλω-σταυρώνω τις ορμές μου, οι οποίες είναι προσβολή του προσώπου και των σχέσεων. Και αυτό γίνεται, αν είμαι "υπό ακοήν".
- Αυτά που ακούμε γύρω μας να τα δεχόμαστε, μόνο αφού τα φιλτράρουμε καλά.

- Τη δική μας ευτυχία να τη συνδέουμε πάντα με την ευτυχία του άλλου. Η ατομική ευτυχία και καλοπέραση δεν διασφαλίζει τη σχέση. Αντίθετα, οδηγεί στη διάσπαση, στον χωρισμό.
- Όπου υπάρχει η ατομική ηθική δεν μπορεί να υπάρξει το ήθος του Χριστού. Κατά συνέπεια, ούτε και αληθινή ανθρώπινη σχέση μπορεί να υπάρξει.
- Η ενασχόλησή μας με την Ορθοδοξία ως ιδεολογία, ικανοποιώντας διανοητικά την πνευματική μας ανάγκη, είναι εκκοσμίκευση και κουκούλωμα της εσωτερικής μας ψύχρας, δηλαδή της έλλειψης του Πνεύματος του Θεού.
- Η Εκκλησία να γίνει, όπως οφείλει, καταφύγιο για τους δυσκολεμένους. Τα αληθινά-ζωντανά μέλη της Εκκλησίας ενδιαφέρονται για τον δυσκολεμένο άνθρωπο και ασχολούνται με τα προβλήματά του.
- Για ό,τι συμβαίνει στην Εκκλησία υπεύθυνοι δεν είναι μόνο οι ιερείς. Όλοι εμείς που είμαστε μέλη της Εκκλησίας είμαστε υπεύθυνοι, εφόσον η Εκκλησία είναι το σπίτι μας.
- Έχουμε απίστευτες δυνατότητες, αν θερμανθεί η καρδιά μας κι αν πάρουμε τη ζωή μας στα σοβαρά.
- Ο Θεός μάς θέλει ζωντανούς, ελεύθερους, ενωμένους.
- Ένας από τους κύριους καρπούς του Αγίου Πνεύματος είναι η ενότητα. Χωρίς την ενότητα δεν υπάρχει η Εκκλησία.
- Η αληθινή ενότητα είναι μέσα στη διαφορετικότητα. Δεν είναι κλωνοποίηση.
- Επειδή είμαστε διαφορετικοί, γι' αυτό είμαστε και χρήσιμοι.
- Η αγάπη μας καταξιώνεται, όταν μπορούμε να την εκφράζουμε στον διαφορετικό, όταν μπορούμε να είμαστε ενωμένοι με τον διαφορετικό.
- Δύο από τα κύρια χαρακτηριστικά της πνευματικής ζωής είναι η ευγένεια και η κοινωνικότητα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το μεγαλύτερο πρόβλημα της Εκκλησίας μας είναι ότι εμείς που είμαστε τα μέλη της είμαστε νεκροί μεταξύ νεκρών, κοιμισμένοι μεταξύ κοιμισμένων.
- Να ακούμε με σεβασμό τον άλλον άνθρωπο και να το νιώθει αυτό.
- Κοινότητα δεν είναι το να βρω δέκα ανθρώπους-φιλαράκια μου και να περνώ καλά, αλλά το να βρω δέκα δυσκολεμένους ανθρώπους και να είμαι μαζί τους διακινδυνεύοντας κάτι από τον εαυτό μου.
- Η διαφορετικότητα περιορίζει τον εγωισμό μας. Μας κάνει να βγούμε από τα δεδομένα μας και να αισθανθούμε τον άλλον.
- Η ευγένεια και η κοινωνικότητα είναι η βάση όλων των πνευματικών αθλημάτων.
- Εάν μια σύνδεση που έχω με κάποιον άνθρωπο μου γεννά όρεξη για προσευχή, τότε αυτή είναι σχέση αληθινή και ευλογημένη.
- Να σεβόμαστε τον άλλον σε όποια κατάσταση κι αν είναι. Τόσο όταν αυτός είναι παρών, όσο και όταν είναι απών.
- Η ανάγκη μας να σχολιάζουμε απόντες εκφράζει τη δική μας φτώχεια. Με τον σχολιασμό



απόντων προσπαθούμε να ξερκίσουμε το δικό μας πρόβλημα.

- Όσα λέμε εν τη απουσία κάποιου να μπορούμε να τα πούμε και εν τη παρουσία του.
- Ο πιο υγιής τρόπος αναφοράς σε κάποιον που διαπιστώνουμε κάτι είναι η άμεση αναφορά.
- Δεν υπηρετώ την αλήθεια, όταν αναφέρω ονόματα και καταστάσεις. Υπηρετώ την αλήθεια, όταν έχω τη διάθεση να θεραπεύσω, να αναπαύσω, να μην εκθέσω, να προστατεύσω. Η αλήθεια είναι η αγάπη.
- Κανένας δεν επιτρέπεται να γελάει εις βάρος άλλου. Αφού δεν μπορούμε να γελάμε με τον Χριστό, πώς μπορούμε να γελάμε με την εικόνα του Χριστού, δηλαδή με τον άλλον;
- Να μην προσπαθούμε να διορθώσουμε τον άλλον και μάλιστα διαπληκτιζόμενοι μαζί του. Ο άλλος θα διορθωθεί από τον Θεό, εφόσον ο ίδιος (ο άνθρωπος) το θελήσει.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι ελεύθερος να επιλέξει ό,τι θέλει, ακόμα και να αρνηθεί τον Θεό.
- Ακόμα κι αν ο άνθρωπος αρνηθεί τον Θεό, εμείς δεν έχουμε δικαίωμα να αρνηθούμε τον άνθρωπο.
- Να προσπαθούμε να είμαστε ευχάριστοι στον άλλον. Να αντιλαμβανόμαστε πότε αρχίζουμε να γινόμαστε φορτικοί, ώστε να σταματάμε έγκαιρα.
- Δεν δικαιολογούνται οι πικρίες ή τα άλλα αρνητικά συναισθήματα ούτε προς έναν άνθρωπο. Αν έχουμε πικρία προς έναν άνθρωπο, είναι σαν να έχουμε πικρία προς όλο το ανθρωπινό γένος.
- Όταν αδυνατούμε να καταλάβουμε τον λόγο του Θεού ή κάποιου ανθρώπου, μας τον διερμηνεύει ο πνευματικός.
- Η συμπεριφορά του καθενός διαμορφώνει και το κλίμα της σχέσης. Γι' αυτό να είμαστε πάντα όμορφοι, σοβαροί, χαριτωμένοι και ιεροπρεπείς.
- Στο φαγητό να είμαστε εγκρατείς (όχι λαίμαργοι) και ολιγοδίαιτοι. Επίσης να μην παραπονιόμαστε, αν αυτό δεν είναι και πολύ επιτυχημένο.
- Όταν επισκεπτόμαστε κάποιον, να τον κάνουμε να αισθάνεται σαν να έχει μπει στο σπίτι του ένας άγγελος.
- Αν είμαστε γκρινιάρηδες, παραπονιάρηδες, μεμψίμοιροι και μίζεροι, απομακρύνουμε τη χάρη του Θεού και την ικανότητα για θερμή προσευχή το βράδυ.
- Όταν γνωρίζουμε καλά ότι αυτό που προσφέρουμε στους άλλους προέρχεται από τον Θεό και όχι από τον εαυτό μας, τότε δεν έχουμε λόγο να θιγόμαστε, αν οι άλλοι δεν αναγνωρίζουν την προσφορά μας.
- Να μη δασκαλεύουμε τον άλλον. Με την ίδια τη ζωή μας να του δίνουμε άλλη κατεύθυνση. Κάποιες φορές όμως μπορεί να χρειάζεται και να του μιλήσουμε. Τότε αυτό να το κάνουμε, χωρίς να απελπίζουμε τον άλλον και χωρίς να τον θίγουμε. Και μετά να συνειδητοποιούμε ότι η όποια αλλαγή είναι από τον Θεό και από τον ίδιο τον άνθρωπο κι όχι από μας.

### **31-05-2010 Η σωτηρία σχέση του Θεού με τον άνθρωπο**

- Ο τρόπος που ο Θεός ενεργεί στον κόσμο είναι θαυμαστός. Όπως ένα παιδί, παίζει με τον κόσμο. Με έναν δικό Του τρόπο κάνει παιχνίδι, το παιχνίδι της σωτηρίας μας, και κερνά τον κόσμο. Κι αυτό το παιχνίδι του Θεού είναι η ελπίδα μας. Από την κάθε κατάσταση, ακόμα και από τη χειρότερη, ο Θεός δίνει τη δυνατότητα σωτηρίας στον άνθρωπο.
- Το παιχνίδι του Θεού είναι η αγάπη Του, η οποία μας θεοποιεί. Το παιχνίδι του Θεού είναι η θεία πρόνοια.
- Ό,τι φέρνει ειρήνη στην καρδιά μας είναι του Θεού. Ό,τι φέρνει ταραχή δεν είναι.
- Προσωπικό είναι το γεγονός της συνάντησής μας με τον Θεό και προσωπικά ο Θεός απευθύνεται στον κάθε άνθρωπο. Δεν υπάρχουν γενικεύσεις στον τρόπο με τον οποίο ο Θεός οικονομεί τη σωτηρία των ανθρώπων.
- Κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να θεραπευτεί-σωθεί χωρίς τη συγκατάθεση της ελευθερίας του.
- Στην Εκκλησία δεν είναι δυνατόν να υπάρχει συγκεκριμένη γραμμή. Η Εκκλησία του Χριστού δεν μπορεί να οριστεί ούτε ως συντηρητική ούτε ως φιλελεύθερη, γιατί ο Θεός Πατέρας είναι πότε έτσι και πότε αλλιώς.
- Να κάνουμε ό,τι κάνει και ο Θεός, δηλαδή να μικραίνουμε-ταπεινώνουμε τον εαυτό μας και να δίνουμε στον άλλον άνθρωπο την αίσθηση ότι είναι δυνατός και ότι μας εξουσιάζει.
- Οι αληθινές σχέσεις είναι μια διαρκής έξοδος από τον εαυτό μας. Δεν είναι αναμονή να μας λατρέψει ο άλλος.
- Ο άνθρωπος δεν είναι κάθε στιγμή έτοιμος να ακούσει για τον Θεό. Ο λόγος του Θεού μπορεί να προκαλέσει μεγαλύτερο πρόβλημα στον άνθρωπο που δεν είναι έτοιμος να τον ακούσει.
- Όταν έχουμε καλή διάθεση, τότε μια αόρατη δύναμη μας έλκει κοντά στον Θεό. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να καλλιεργούμε την καλή διάθεση. Καλή διάθεση έχει ο άνθρωπος που δεν πιστεύει στον λογισμό του.
- Λογισμός ίσον εγωισμός. Και εγωισμός ίσον λογισμός.
- Ο ταπεινός άνθρωπος δεν έχει λογισμούς, ούτε κακούς ούτε καλούς.
- Όταν πάψουμε να έχουμε λογισμούς, δηλαδή όταν παραδοθούμε στον Θεό, τότε μαλακώνει η καρδιά μας και δημιουργείται μέσα μας η καλή διάθεση. Τότε κι ο Θεός μπορεί να δουλέψει μαζί μας.
- Ο κάθε λογισμός μας είναι αντίσταση προς τον Θεό.
- Η μετάνοιά μας είναι ψεύτικη, γιατί μας λείπει η απόφαση. Το χαρακτηριστικό της αληθινής μετάνοιας είναι η απόφαση να αλλάξουμε.
- Η αμαρτία αποδυναμώνει τη βούληση-αποφασιστικότητά μας. Αυτό που ενισχύει τη βούληση-αποφασιστικότητά μας είναι η προσευχή.

- Ότι συμβαίνει στη ζωή μας το χρησιμοποιεί ο Θεός για το δικό μας όφελος, ώστε τελικά να φτάσουμε στην κατά χάριν θέωση. Τίποτα δεν είναι τυχαίο.
- Η άρνηση του πόνου και της φτώχειας είναι άρνηση της υιοθεσίας του Θεού.
- Άνθρωπος που δεν αγαπά τα παιδιά, που δεν βλέπει στο βλέμμα τους τον Θεό, δεν είναι άνθρωπος του Θεού.
- Αυτό που αποτυπώνει πιο καλά από οτιδήποτε την ωραιότητα του Θεού είναι το βλέμμα και το χαμόγελο ενός παιδιού.
- Η τραγωδία του ανθρώπου αρχίζει, όταν αυτός εγκαταλείπει τα ιδιώματα του παιδιού, που είναι η απλότητα και η αγαθότητα. Όταν ο άνθρωπος αντικαθιστά το παιχνίδι με τη διασκέδαση.
- Ο άνθρωπος που διασκεδάζει δεν έχει φαντασία και δημιουργικότητα.
- Ο πολιτισμός της διασκέδασης οδηγεί στην πνευματική φτώχεια, στην αμαρτία και στον ακένωτο πόνο, δηλαδή στον πόνο που δεν ξεπερνιέται.
- Η διασκέδαση δεν είναι ανάπαυση και δεν οικοδομεί. Είναι απώλεια των παιδικών θησαυρών και βιωμάτων. Είναι βύθισμα στην απελπισία της αχρηστίας του χρόνου και στην αίσθηση της ματαιότητας.
- Η διασκέδαση οδηγεί στην απώλεια της παιδικότητας και στην απώλεια του σκιρτήματος απέναντι στο βλέμμα των παιδιών.
- Η διασκέδαση είναι απάτη, ψέμα και ενοχή.
- Τα κενά που αφήνει η διασκέδαση δημιουργούν στον άνθρωπο ενοχές. Και τότε ο άνθρωπος προσπαθεί να καλύψει τις ενοχές του (π.χ. με χρήματα, δώρα κ.ά.).
- Η φωνή του Θεού είναι ήσυχη. Δεν μπορούμε να την ακούσουμε, όταν έχουμε θόρυβο, ταραχή, μέρμνες. Η φωνή του Θεού ακούγεται στην απόλυτη εσωτερική ησυχία.
- Οι λογισμοί είναι πρόβλημα, γιατί διαταράσσουν την εσωτερική ησυχία μας και δεν μας αφήνουν να ακούσουμε τον Θεό.
- Όλοι οι άνθρωποι είναι παιδιά του Θεού.
- Ο Θεός παίζει πάντα ορθά το παιχνίδι Του. Εάν κι εμείς παίξουμε ορθά το παιχνίδι μας έναντι των παιδιών μας, τότε είναι σίγουρο ότι κάποτε αυτά θα συναντήσουν τον Θεό, έστω και σε χρόνο βραδύτερο από εκείνον που εμείς επιθυμούμε. Παίζουμε ορθά το παιχνίδι μας, όταν παρακολουθούμε τον Θεό κι όχι όταν Τον αναγκάζουμε να μας παρακολουθήσει μέσα στην αγωνία και στο άγχος μας, μέσα στους υπολογισμούς και στους σχεδιασμούς μας.
- Η τιμωρία για την αμαρτία μας δεν έρχεται από τον Θεό, αλλά από τη λύπη που έπεται της αμαρτίας. Αυτή η λύπη μάς εμποδίζει να προσευχηθούμε.
- Να μην επιζητούμε την αναγνώριση των ανθρώπων. Να επιζητούμε πώς θα αγαπήσουμε τον Θεό και πώς θα γίνουμε παιδιά Του. Αυτό θα φέρει την ειρήνη στην καρδιά μας.

#### **04-10-2010 Η αγάπη προς τους εχθρούς μας**

- Να ζούμε τη ζωή μας με τέτοιον τρόπο, ώστε αυτή να ξεπερνάει τον ιστορικό της χρόνο.
- Άλλο η ηθική ζωή και άλλο η πνευματική ζωή.
- Η σχέση νικά τον θάνατο. Όμως, όχι η σχέση που είναι δομημένη στην έννοια της δικαιοσύνης, αλλά αυτή που είναι οικοδομημένη στο Άγιο Πνεύμα. Μια σχέση είναι οικοδομημένη στο Άγιο Πνεύμα, όταν περιέχει την αγάπη προς τους εχθρούς.
- Η ποιότητα της πνευματικής μας ζωής κρίνεται από το πόσο μπορούμε να ξεπεράσουμε την αδικία που μας έκανε ο άλλος και να τον αγαπούμε.
- Η ουσία της δύναμης είναι η βία. Η ουσία της αγάπης είναι η ελευθερία.
- Η βία δεν θεραπεύει. Απλά υποτάσσει.
- Η βία δεν νικιέται με τη βία.
- Προϋπόθεση του Αγίου Πνεύματος είναι η ελευθερία.
- Όταν, με σκοπό να προστατέψουμε τα ατομικά μας δικαιώματα, θέτουμε με αγωνία στον άλλον όρια, τότε κάνουμε τη ζωή μας περιορισμένη.
- Ο αναγεννημένος με το Άγιο Πνεύμα άνθρωπος βλέπει τον εαυτό του και τον κόσμο όπως πραγματικά είναι. Δεν έχει φόβο. Είναι ανδρείος και ελεύθερος.
- Ο ελεύθερος άνθρωπος εμπνέει ελευθερία.
- Ελεύθερος υπαρξιακά είναι αυτός που έχει ανοιχθεί στο αιώνιο και που ζητά το αιώνιο, δηλαδή τον Θεό. Κι επειδή ο Θεός είναι αγάπη, η ελευθερία ταυτίζεται με την αγάπη.
- Μόνο τα πρόσωπα, δηλαδή οι εραστές του αιωνίου, μπορούν να αλλάξουν τον κόσμο.
- Όλα τα δικαιώματα μας κάνουν θνητούς, εκτός από ένα, το δικαίωμα της θεότητας. Είναι υποκρισία και ανοησία να διεκδικούμε όλα τα άλλα δικαιώματα και όχι το δικαίωμα της θεότητας.
- Μπορούμε να κάνουμε ό,τι θέλουμε, αρκεί με αυτό να οικοδομείται η σχέση μας με τον Θεό.
- Αμαρτία είναι ό,τι δεν οικοδομεί τη σχέση με τον Θεό.
- Το κριτήριο της αληθινής πνευματικής ζωής και αυτό που διαφυλάσσει τη χάρη του Θεού είναι η αγάπη προς τους εχθρούς. (Άγιος Σιλουανός)
- Είμαστε ανικανοποίητοι, γιατί αυτά από τα οποία προσπαθούμε να ικανοποιηθούμε δεν έχουν αιωνιότητα-αλήθεια μέσα τους.
- Καθετί που κάνουμε ή έχει αιωνιότητα ή δεν έχει. Δηλαδή προβαλλόμενο στην αιωνιότητα ή αντέχει ή χάνεται.
- Αυτό που λειτουργεί ενοποιητικά δεν είναι η ικανότητά μας να συνεννοούμαστε με τον άλλον, αλλά το Άγιο Πνεύμα. Η δική μας ικανότητα είναι να διαφυλάξουμε την ενότητα, που είναι δώρο του Αγίου Πνεύματος.
- Φοβόμαστε τον θάνατο, γιατί δεν γνωρίζουμε πόσο μας αγαπάει ο Κύριος.
- Η αγάπη του Θεού μόνο με το Άγιο Πνεύμα μπορεί να κατανοηθεί, όχι με τις ικανότητές

μας.

- Με πολλή πραότητα και μακροθυμία οφείλουμε να διορθώνουμε τον αδελφό μας.
- Το Άγιο Πνεύμα το βρίσκουμε στα μυστήρια της Εκκλησίας, στη Θεία Ευχαριστία.
- Όταν κοινωνούμε, δεν κοινωνούμε μόνο το Σώμα και το Αίμα του Κυρίου, αλλά κοινωνούμε και το Άγιο Πνεύμα.
- Το Άγιο Πνεύμα μάς αλλάζει τα φώτα και την καρδιά.
- Όταν έχουμε ένταση, άγχος, θυμό, διάθεση ελέγχου-διόρθωσης του άλλου, δεν φέρουμε το Πνεύμα του Θεού.
- Ο Κύριος μας αγαπά όλους. Δέχονται όμως την αγάπη Του εκείνοι που Τον αναζητούν.
- Αν είναι δικός μας ο Κύριος, τότε τα πάντα είναι δικά μας. Πόσο πλούσιοι είμαστε! (Άγιος Σιλουανός)
- Ο άνθρωπος που έχει γίνει πρόσωπο, όταν είναι μαζί με άνθρωπο σαρκικής λογικής, οφείλει να σιωπά, να προσεύχεται, να περιμένει, να μην κρίνει και να μην ελέγχει.
- Οι άνθρωποι δεν θέλουν λόγια. Θέλουν τη σιωπή που λέει πολλά. Τη σιωπή που είναι αποδοχή, αγκάλιασμα, συγχώρεση, ελευθερία.
- Το δώρο του Αγίου Πνεύματος ευδοκιμεί στους συντετριμμένους. Σε αυτούς που έπαψαν να πιστεύουν στον εαυτό τους και σε αυτή τη ζωή. Σε αυτούς που ζουν ησυχαστικά.
- Το πιο ησυχαστικό γεγονός που υπάρχει είναι η Θεία Λειτουργία. Είμαστε μόνο εμείς κι ο Χριστός.
- Προϋπόθεση για να μας δοθεί το δώρο του Αγίου Πνεύματος είναι να ταπεινωθούμε και να αγαπήσουμε την αλήθεια.
- Η ταπείνωσή μας να είναι αληθινή, όπως αυτή που νιώθει ο καψούρης που δεν βρίσκει ανταπόκριση στον έρωτά του και νιώθει την απόρριψη.
- Η ταπεινοσημία είναι ο μεγαλύτερος εγωισμός.
- Όταν με έναν άνθρωπο έχουμε κάποιο πρόβλημα, όμως θέλουμε να δημιουργήσουμε σχέση μαζί του, οφείλουμε: α) να αναπτύξουμε άλλα στοιχεία που θα μας συνδέσουν μαζί του, β) να γκρεμίσουμε τα διάφορα τείχη (π.χ. τις υποψίες), γ) να τον καταλάβουμε με τις αδυναμίες του.
- Η σχέση ανάμεσα σε δύο δεν είναι υπόθεση και των δύο. Είναι υπόθεση του ενός, αρκεί αυτός να έχει τον άλλον στην καρδιά του.
- Αν πονούμε για τη δική μας πορεία στη διάσταση της αιωνιότητας, τότε καμιά αδικία εις βάρος μας δεν μπορεί να έχει δύναμη. Είμαστε τόσο συγκλονισμένοι από τον δικό μας προσωπικό πόνο, που αισθανόμαστε τον ίδιο πόνο και για τη σωτηρία αυτού που μας αδίκησε.
- Η ανταμοιβή μας για την αγάπη προς τους εχθρούς είναι η ίδια η κοινωνία με την αγάπη του Θεού.
- Ο άγριος ελκύει την αγριότητα και ο άγιος την πραότητα. Έτσι και ο πόλεμος αποτρέπεται

με τη μετάνοιά μας.

- Όταν ο πόλεμος υπάρχει μέσα στις καρδιές των ανθρώπων, κάποια στιγμή θα εμφανιστεί και έξω από αυτές.
- Αν είχαμε το Άγιο Πνεύμα, δηλαδή την αγιότητα, δεν θα καταφεύγαμε στα όπλα. Η καταφυγή στα όπλα, έστω και για άμυνα, είναι πτώση για το Πνεύμα του Χριστού.
- Η Εκκλησία δεν ευλογεί τον πόλεμο. Ευλογεί τους ανθρώπους που πολεμούν, ώστε να έχουν το λιγότερο κακό.
- Η ορθόδοξη Εκκλησία είναι οικουμενική. Ο εθνοφυλετισμός και οι εθνικές εκκλησίες είναι αίρεση.

### **11-10-2010 Η Εκκλησία, η σχέση με τον πλησίον και η αιωνιότητα**

- Η Εκκλησία είναι οικουμενική. Άλλο είναι η οικουμενικότητα της Εκκλησίας και άλλο ο οικουμενισμός.
- Εκκλησία είναι το σώμα του Χριστού.
- Η δικαίωση του ανθρώπου της Εκκλησίας αρχίζει από εδώ και τώρα ως πρόγευση, αλλά προβάλλεται στη Βασιλεία των Ουρανών, δηλαδή στα έσχατα.
- Ό,τι δεν μας συνδέει με τον Χριστό είναι φθορά.
- Η ουσία της πνευματικής ζωής είναι η οικοδόμηση της σχέσης.
- Όταν ο άνθρωπος αναφέρει την ύπαρξή του στον Χριστό, όταν δηλαδή έχει σχέση με τον Χριστό, τότε γίνονται αληθινές όλες οι άλλες σχέσεις του. Γίνονται υποσχέσεις ζωής.
- Ο δαίμονας νικιέται μόνο εν Χριστώ.
- Όταν δεν βάζουμε μέσα μας τον Χριστό, ασχολούμαστε διαρκώς με τον αντίχριστο. Όταν δηλαδή δεν οικοδομούμε τέτοια εσωτερική κατάσταση, που να μας φοβάται ο δαίμονας, τότε φοβόμαστε εμείς τον δαίμονα.
- Όταν το όνομα της καρδιάς μας είναι ο Χριστός, δεν τολμάει να μας πλησιάσει καμιά αντίχριστη δύναμη. Φοβάται και δραπετεύει.
- Η ιστορία της Εκκλησίας δεν είναι η αλλαγή και διόρθωση θεσμών, αλλά η προσωπική προσέγγιση του μυστηρίου του Χριστού.
- Ο Χριστός δεν θα μας ρωτήσει ποια είναι η άποψή μας για κάτι ούτε τι θεωρούμε ορθό. Ο Χριστός θα δει τι πνεύμα φέρουμε. Αν είναι πνεύμα έχθρας ή καταλαγής. Αν είναι πνεύμα διαίρεσης ή ενότητας.
- Είμαστε πρόσωπο, όταν έχουμε την αναφορά μας στο πρόσωπο του Χριστού. Διαφορετικά, είμαστε μια βιολογική οντότητα και ως τέτοια θέλουμε να λειτουργούμε.
- Η βαθύτερη αλλαγή μας είναι ο προσανατολισμός της ύπαρξής μας από την απρόσωπη επούλωση των ανθρώπινων ατελειών-αδυναμιών στην από εδώ και τώρα πρόγευση των εσχάτων.
- Όσο η Εκκλησία δίνει χαπάκια για να λύσει τα συμπτώματα του προβλήματός μας, δεν

είναι Εκκλησία, αλλά απάτη.

- Η θεραπεία του ανθρώπινου προσώπου είναι η αποκατάσταση των πραγματικών διαστάσεων ζωής, που μας χάρισε ο Θεός. Κι αυτό είναι το αιώνιο.
- Ο άνθρωπος δεν είναι ένα μείγμα καλού και κακού, ώστε να δικαιολογεί την πτώση του. Ο άνθρωπος είναι ένα μείγμα αιωνιότητας και γι' αυτό ζει.
- Το θέμα δεν είναι πόσο καλοί ή πόσο κακοί είμαστε, πόσο συναμφοότεροι είμαστε. Το θέμα είναι πόσο προσανατολισμένοι στα έσχατα, στο πρόσωπο του Χριστού, είμαστε.
- Όταν η αναφορά μας είναι στα έσχατα, στο πρόσωπο του Χριστού, τότε καταλύεται το κράτος του κακού, το κράτος του θανάτου.
- Η κατάλυση του κράτους του κακού, του κράτους του θανάτου, μας δόθηκε δωρεάν με τη Σταύρωση και την Ανάσταση του Χριστού.
- Η έννοια του συναμφοότερου υπάρχει στον άνθρωπο που δεν πιστεύει στην Ανάσταση του Χριστού. Εάν πιστεύουμε στην Ανάσταση του Χριστού, τότε υπάρχει μόνο το καλό.
- Ο πνευματικός οφείλει να βρει ποια είναι η απάντηση του Χριστού που αναλογεί για τον καθένα. Κάτι που για κάποιον είναι αμαρτία μπορεί για κάποιον άλλον να είναι αρετή.
- Όλοι είμαστε καλεσμένοι να γίνουμε άγιοι. Όλοι είμαστε καλεσμένοι να ενωθούμε με τον Χριστό.
- Όλες οι αγωνίες μας, όλοι οι θεοί που φτιάξαμε, είναι προβολές του θεοποιημένου από εμάς τους ίδιους εαυτού μας και μας εμποδίζουν να δούμε το πρόσωπο του Χριστού.
- Δυστυχώς, το περιεχόμενο των περισσότερων εξομολογήσεών μας είναι ότι αυτοί οι θεοί που φτιάξαμε τραυματίστηκαν.
- Εμείς κάνουμε δυνατό τον διάβολο. Από μόνος του δεν γίνεται.
- Το πρόβλημά μας δεν είναι ο διάβολος, αλλά ο εαυτός μας.
- Όταν δεν γέρνουμε στον ώμο του Χριστού, οπωσδήποτε θα χρειαστεί να τον αντικαταστήσουμε με έναν ανθρώπινο ώμο (είτε άνθρωπο, είτε προσδοκία ζωής, είτε επιτυχία), τον οποίο θα βλέπουμε ως θεϊκό και θα θέλουμε να λειτουργεί ως θεϊκός. Αλλά ο ώμος αυτός είναι από τη φύση του ελλειμματικός.
- Σχέση με τον Χριστό έχουμε από εκείνη τη στιγμή που θα αποφασίσουμε να την ξεκινήσουμε.
- Εν Πνεύματι Αγίω γνωρίζεται ο Χριστός. Και δεν απαιτείται χρόνος, αλλά διάθεση ψυχής.
- Η Βασιλεία του Θεού "εντός ημών εστί", όπως και ο έρωτας, που μέσα στην καρδιά μας ιερουργείται και τον αναγνωρίζουμε.
- Το πρόβλημα στον πόνο δεν είναι ο ίδιος ο πόνος, αλλά ο τρόπος που τον διαχειριζόμαστε.
- Είναι ωφέλιμο να έχουμε απορίες που να ταράσσουν την καρδιά μας και να μας ενεργοποιούν στο να ζητούμε προσωπική απάντηση και λόγο από τον Θεό.
- Πολλές φορές ο Θεός μάς σκανδαλίζει επίτηδες, για να Του ζητήσουμε τον λόγο και να

αναπτύξουμε σχέση μαζί Του.

- Όταν ο Θεός δεν απαντά, αυτό το κάνει, για να μη μας βλάψει ή για να μας ωφελήσει περισσότερο.
- Η Εκκλησία οφείλει να μεταδίδει ζωή, όχι να δίνει απαντήσεις.
- Η απάντηση του Θεού σε μια απορία του ανθρώπου είναι πάντα προσωπική και μπορεί να δοθεί μετά από πολλά χρόνια πόνου, αφού έχει διευρυνθεί ο εσωτερικός ορίζοντας του ανθρώπου, ώστε να χωρέσει τον Χριστό.
- Αμαρτία μας είναι η σκληροκαρδία μας και η στενοκαρδία μας. Όταν ο άνθρωπος επιμένει στην αναφορά του στον Χριστό, τότε μέσα στην πορεία του χρόνου αρχίζει να μαλακώνει η καρδιά του και να γίνεται πιο ευαίσθητος, πιο συγκαταβατικός, πιο ευρύχωρος, αλλά και πιο δεκτικός του λόγου του Θεού.
- Καρδιά μας είναι η συνείδησή μας, όχι τα συναισθήματά μας.
- Η προσπάθεια άντλησης της ταυτότητάς μας από την ιστορία ουσιαστικά είναι το περιεχόμενο του αυτοερωτισμού μας.
- Ο πόνος θα μας οδηγήσει στην ανάσταση. Όμως να μην κάνουμε τους ήρωες και τους αγίους ζητώντας περισσότερο πόνο από αυτόν που μπορούμε να σηκώσουμε. Να συμβιβαστούμε με το μέτρο αυτής της αδυναμίας μας.
- Πολλές φορές η φαινομενικά αρνητική στάση είναι αγάπη και όχι απουσία αγάπης.
- Να είμαστε επιεικείς. Η επιείκεια γεννά την ελευθερία και την προσωπική ευθύνη.
- Ο φόβος και ο νόμος δίνουν μόνο για λίγο μια συστολή στον άνθρωπο και τον συγκρατούν από τα πάθη, αλλά δεν τον ελευθερώνουν από τα πάθη. Δεν του οικοδομούν τη διάθεση σχέσης και αγάπης με τον Χριστό, που αυτό θα τον ελευθερώσει από την αμαρτία. Τον εγκλωβίζουν σε μια ενοχή, στην οποία δυναμώνει ο εγωισμός του και η αυτοδικαίωσή του.
- Η Εκκλησία είναι σχέση.
- Στην Εκκλησία, όπως και σε κάθε σχέση, δεν υπάρχει φόβος, δεν υπάρχουν νόμοι. Υπάρχει ελευθερία, αλλά υπάρχουν και όρια. Τα όρια δεν προσβάλλουν τη σχέση, αλλά την αναδεικνύουν.
- Το σημαντικότερο που έχουμε να κάνουμε είναι να γευτούμε την αγάπη του Θεού.
- Ο Θεός είναι τόσο ήσυχος και λεπτός, που θέλει κι από μας να έχουμε ησυχία και λεπτότητα, ώστε να μπορούν οι κεραιές μας να πιάνουν τις ενέργειές Του.

#### **18-10-2010 Η αναφορά στον Θεό και στον συνάνθρωπο**

- Ο Θεός μάς ρωτάει αν θέλουμε να συνάψουμε σχέση μαζί Του. Αν εμείς δεν απαντήσουμε σε αυτό το ερώτημα, η πνευματική μας ζωή είναι μια σύγχυση και μια ταλαιπωρία, όσο κι αν τυπικά συμμετέχουμε στη ζωή της Εκκλησίας.
- Οι καχυποψίες-υποψίες-υπόνοιες είναι αποτέλεσμα του ότι δεν είναι καθαρή η καρδιά



μας, δηλαδή δεν έχουμε καθαρή διάθεση έναντι του άλλου.

- Δεν ενδιαφέρει τον Θεό αν έχουμε δίκαιο έναντι του άλλου. Τον ενδιαφέρει αν αγαπάμε τον άλλον.
- Να τοποθετούμε και τον εαυτό μας σε αυτά που λέμε ή που λέγονται. Να μην τον βγάζουμε απ' έξω. Όλοι είμαστε της ίδιας φύσης και κάτω από τον ίδιο νόμο.
- Ο Θεός δίνει στον κόσμο δασκάλους με αδυναμίες κι όχι αγγέλους, για να υπάρχει συγκατάβαση και επιείκεια.
- Ο άνθρωπος που συναισθάνεται τη δική του αδυναμία-αμαρτωλότητα-αναπηρία είναι πιο παιδαγωγικός και ωφέλιμος. Δίνει σωστότερη αγωγή στον άλλον.
- Περισσότερο πονάμε, όχι όταν ελεγχόμαστε από τους άλλους, αλλά όταν εμείς ελέγχουμε τους άλλους για αμαρτήματα που είναι και δικά μας. Κι αυτός ο πόνος μάς ωφελεί, μας θεραπεύει. Βέβαια, όλα αυτά ισχύουν, εφόσον έχουμε συνείδηση.
- Δεν αντέχουμε τον παραμικρό έλεγχο, γιατί είμαστε εγωιστές και ανασφαλείς.
- Είμαστε μια συντροφιά (σύντροφοι), όταν έχουμε τον ίδιο τροφέα και την ίδια τροφή, δηλαδή όταν έχουμε το ίδιο πνεύμα.
- Η πραγματική σχέση προϋποθέτει την ελευθερία και την ευθύνη.
- Στην πραγματική σχέση δεν έχουμε απλά συνεννόηση με τον άλλον, αλλά έχουμε κοινωνία του προσώπου του άλλου, μοίρασμα της ζωής μας με τον άλλον. Η απλή συνεννόηση μπορεί να κρύβει τον εγωισμό μας να θέλουμε να καταλάβουμε τον άλλον, για να τον ελέγχουμε και για να κυριαρχούμε πάνω του. Άλλο μοίρασμα ζωής κι άλλο κυριαρχία. Το μοίρασμα ζωής δεν επιτρέπει την κυριαρχία, αλλά προϋποθέτει την ελευθερία.
- Στη νεωτερική εποχή προσπαθούμε όλα να τα κρίνουμε με τον ορθό λόγο και να παραμερίζουμε τον Θεό. Στη μετανεωτερική εποχή προβάλλεται ως πρώτη η ανάγκη του ανθρώπου για εμπειρίες και βιώματα, γι' αυτό και η μετανεωτερική εποχή είναι η εποχή του θεάματος. Επειδή οι διάφορες ανατολικές θεωρίες δίνουν τέτοιες εμπειρίες, ο άνθρωπος συχνά οδηγείται σε αυτές.
- Η διαφορά μεταξύ των ανατολικών θεωριών και της ορθόδοξης Εκκλησίας είναι ότι, ενώ σε αυτές ακολουθείται μια διαδικασία τεχνικής και το πρόσωπο απορροφάται από τη συμπαντικότητα, στην ορθόδοξη Εκκλησία ακολουθείται μια διαδικασία σχέσης και το πρόσωπο διαφυλάσσεται.
- Στην πραγματική σχέση το ένα πρόσωπο δεν απορροφά το άλλο, αλλά η ετερότητα των προσώπων διαφυλάσσεται και τα πρόσωπα έχουν κοινωνία και ενότητα.
- Κανένας δεν μπορεί να αδικήσει αυτόν που δεν αδικεί τον εαυτό του.
- Η Εκκλησία έτσι όπως τη ζούμε ούτε Θεό έχει ούτε Εκκλησία είναι. Εμείς, τα μέλη της, αγωνιούμε περισσότερο από τους "κοσμικούς" για τα ατομικά μας συμφέροντα και αδυνατούμε κατά το ελάχιστο να βγούμε από το συμφέρον μας.
- Αμαρτία είναι η προσβολή της σχέσης με τον Θεό και με τους ανθρώπους.

- Η σχέση δεν κρίνεται από τη διάθεση της καρδιάς του άλλου, αλλά από τη διάθεση της καρδιάς της δικής μου.
- Η άποψή μας για το τι είναι αδικία διαμορφώνεται από το τι θεωρούμε θησαυρό.
- Αν θησαυρό θεωρούμε τη σχέση μας με τον Θεό, αυτήν κανείς δεν μπορεί να μας την προσβάλλει εκτός από εμάς τους ίδιους.
- Εάν είμαι σε σύγκρουση με τον άλλον και το περιεχόμενο της σύγκρουσης αυτής είναι να φανεί ότι εγώ έχω δίκαιο, αυτό σημαίνει ότι δεν θέλω να θέσω τον άλλον στην καρδιά μου. Αντίθετα, θέλω να τον θέσω στην καρδιά μου, εάν με ενδιαφέρει πώς να κοινωνήσω μαζί του (με το πρόσωπό του) και πώς να ενωθώ μαζί του.
- Ο άνθρωπος θεραπεύεται, αν αποφασίσει να μετατοπίσει την αναφορά του από το τομάρι του στον άλλον.
- Η ψυχολογία δεν μπορεί να δώσει το νόημα ζωής, αλλά, αν είμαστε μπλοκαρισμένοι, μας ξεμπλοκάρει, για να λειτουργήσουμε τον ψυχολογικό μας μηχανισμό προς κάποια κατεύθυνση. Το ποια θα είναι αυτή η κατεύθυνση εξαρτάται από την πνευματική μας αναφορά.
- Στην παγκοσμιοποίηση έχουμε ένα μίξερ που τα ανακατεύει όλα και καταργεί τη διαφορετικότητα, καταργεί τα πρόσωπα. Ο άνθρωπος γίνεται ένας αριθμός. Στην οικουμενικότητα έχουμε ενότητα των πάντων, χωρίς να καταργούνται τα πρόσωπα. Η οικουμενικότητα είναι η ενότητα των προσώπων.
- Η αληθινή-πνευματική αγάπη είναι αγάπη προς όλους, χωρίς διακρίσεις. Η καρδιά του ανθρώπου που αγαπά αληθινά περιέχει όλη την οικουμένη.
- Η μεγάλη γοητεία της Ορθοδοξίας είναι η οικουμενικότητα.
- Ικανός να αγαπά είναι αυτός που πόνεσε και που δεν φοβάται τον πόνο.
- Αν ενδιαφερόμαστε και πονάμε για όλο τον κόσμο, τότε αντιλαμβανόμαστε την προσωπική και αιώνια αξία που έχει ο κάθε άνθρωπος. Κι αυτή η αξία καταλύει την οποιαδήποτε ταμπέλα που μπορεί ο άνθρωπος αυτός να έχει, καταλύει οποιονδήποτε διαχωρισμό.
- Αυτός που βάζει διαχωρισμούς και λειτουργεί με έχθρα δεν έχει καταλάβει την αξία του ανθρώπου και δεν έχει πονέσει στην αναζήτηση του Θεού.
- Ο άνθρωπος που αναζητά με αγωνία τον απόντα Θεό, ώστε να γίνει παρών στη ζωή του, θέλει να μεταδώσει τη μαρτυρία του αυτή και να γίνει φορέας της ελπίδας για όλο τον κόσμο, ότι είναι δυνατόν ο απών να γίνει παρών. Κατά συνέπεια, αυτός ο άνθρωπος δεν μπορεί να βάλει στην καρδιά του διαχωρισμούς για κανέναν άλλον άνθρωπο.
- Να σεβόμαστε την καρδιά μας και να τη φροντίζουμε. Αυτό θα ξυπνήσει και τον έρωτα και την αγάπη μας για τον άλλον.
- Όταν σε μια σχέση ο άλλος μάς βλέπει ως κόκκινο πανί, τότε αυτό που οφείλουμε να κάνουμε είναι να συσταλούμε και να απέχουμε μέχρι αυτός να ζητήσει ξανά την παρουσία

μας.

- Όταν γλυκαθούμε από την αγάπη του Θεού, δεν έχουμε κέφι να αμαρτήσουμε.

### **01-11-2010 Η δικαιοσύνη και η αδικία κατά τον Θεό και κατά τον κόσμο**

- Αισθανόμαστε αδικημένοι, όταν μας αφαιρούν κάτι που το θεωρούμε σημαντικό. Και όσο πιο σημαντικό το θεωρούμε, τόσο πιο αδικημένοι αισθανόμαστε. Η αίσθηση αδικίας που έχουμε δείχνει ποιος είναι για την καρδιά μας ο θησαυρός και ποια είναι η πνευματική μας κατάσταση. Με άλλα λόγια, δείχνει ποιον θεό λατρεύουμε.
- Πραγματική αδικία είναι οτιδήποτε προσβάλλει την αρετή, αφού αρετή είναι οτιδήποτε διαφυλάσσει τη σχέση μας με τον Θεό. Όμως η διαφύλαξη ή προσβολή της αρετής μας είναι υπόθεση της προσωπικής μας ελευθερίας, εξαρτάται δηλαδή μόνο από μας.
- Αρετή είναι η ακριβής εμμονή στην αληθινή πίστη και ο ορθός τρόπος ζωής. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Πίστη είναι η εμπιστοσύνη στον Θεό και η οικοδόμηση σχέσης μαζί Του.
- Δεν φταίνε οι άλλοι για τα προβλήματά μας. Ας μη μετατοπίζουμε την προσωπική μας ευθύνη για την κατάντια μας στους άλλους.
- Όταν κάνουμε λάθη, να μην οργιζόμαστε εναντίον του εαυτού μας. Το να οργιζόμαστε εναντίον του εαυτού μας μπορεί να είναι ένας μέγιστος εγωισμός και φανερώνει την ολιγοπιστία-απιστία μας. Εναντίον του κακού να οργιζόμαστε.
- Οι σχέσεις μας υπάρχουν για να καλλιεργούμαστε-εξελισσόμαστε-ωριμάζουμε, όχι για να είμαστε ευτυχισμένοι.
- Όσο πιο δύσκολος είναι ο σύντροφός μας, τόσο περισσότερες ευκαιρίες ανάπτυξης έχουμε. Οι γυναίκες θέλουν τον πρίγκιπα και οι άνδρες το τοπ-μόντελ. Αυτά δείχνουν ότι καθοριζόμαστε από τη φαντασία μας κι όχι από την πραγματικότητα της σωτηρίας μας, που έθεσε ο Θεός στη ζωή μας.
- Όλες οι διαφημίσεις σήμερα εκπέμπουν το ίδιο μήνυμα: "Απόλαυσε αυτό το αγαθό, το αξίζεις, το δικαιούσαι". Όταν όμως η ζωή μας είναι ένα δικαίωμα, μία απόλαυση, δεν μπορούμε να διακρίνουμε την έννοια της δικαιοσύνης-αδικίας.
- Δεν φέραμε τίποτα στον κόσμο κι είναι φανερό ότι δεν μπορούμε να πάρουμε τίποτα μαζί μας, όταν θα φύγουμε από αυτόν.
- Αν το πιο σημαντικό για μας είναι να μην απολέσουμε τη χάρη του Θεού και η μεγαλύτερη χαρά είναι η εγγύτητα του Θεού και η γλύκα Του, τότε όλα τα άλλα δεν έχουν μεγάλη αξία.
- Αδικία είναι να έχω καρδιά ανώριμη. Γι' αυτό μόνο εγώ ο ίδιος είμαι υπεύθυνος.
- Το να χαίρομαι όταν με αδικούν (π.χ. όταν με κακολογούν) δείχνει ή ότι δεν είμαι καλά ή ότι έχω αφήσει τον Θεό να κάνει δουλειά μέσα μου.
- Για την ψυχολογία, όταν κάποιος χαιρέται που αδικείται, έχει πρόβλημα. Όμως η

ψυχολογία αγνοεί ότι υπάρχει μια άλλη διάσταση ζωής για τον άνθρωπο, όπου ο Θεός είναι ζωντανός γι' αυτόν και του δίνει χαρά.

- Ο άνθρωπος στη σχέση του με τον Θεό καταξιώνεται και ελευθερώνεται. Δεν υπάρχουν πλέον εχθροί γι' αυτόν.
- Έξω από το πλαίσιο της προσωπικής σχέσης με τον Θεό δεν δικαιώνεται καμιά άσκηση και καμιά αρετή. Όποιος είναι ενάρετος έξω από τη σχέση με τον Θεό ή είναι άρρωστος ή θα γίνει.
- Όσο ο εξωτερικός μας άνθρωπος φθείρεται, τόσο ο εσωτερικός ανακαινίζεται ημέρα με την ημέρα. Αν βέβαια το θέλουμε.
- Το Πνεύμα του Κυρίου μπορεί να μεταμορφώσει τα πάντα. Ακόμη και την αμαρτία μας μπορεί να την κάνει προϋπόθεση αρετής και αγιότητας. Αντίθετα, το αντίχριστο πνεύμα μπορεί και το πιο καλό πράγμα να το κάνει άνθρακα, να το κάνει απόγνωση.
- Ο Χριστός και την ασχήμια την κάνει ομορφιά. Ο αντίχριστος και την ομορφιά την κάνει ασχήμια.
- Αν αφήσουμε την κοπριά στο σακουλάκι, θα σαπίσει. Αντίθετα, αν τη ρίξουμε στο χωράφι, θα κάνει το λουλούδι να ανθίσει. Ας δώσουμε την κοπριά μας (δηλαδή την αμαρτία μας) στον Θεό, για να τη μεταμορφώσει. (Όσιος Παΐσιος)
- Η ίδια η αμαρτία μας ή θα είναι η καταδίκη μας ή θα είναι το σκαλοπάτι που θα μας πάει πολύ ψηλά. Στο χέρι μας είναι.
- Ο πλούτος καμιά αρετή δεν "φυτεύει" στην ψυχή του ανθρώπου. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Αν λατρεύαμε και επιθυμούσαμε τον Θεό όπως λατρεύουμε και επιθυμούμε τον πλούτο, θα ήμασταν άγιοι. Αν με τον ίδιο ζήλο που επενδύουμε για να κερδίσουμε ετοιμαζόμεσταν για τη Θεία Κοινωνία, θα ήμασταν άγιοι.
- Εξαιτίας της αναζήτησης και της πείρας που λαμβάνει από αυτήν ο άνθρωπος, αλλάζει μορφή το πρόσωπό του. Ανανεώνεται ο άνθρωπος, ανανεώνεται και η σχέση του με τον άλλον.
- Όταν δεν ανανεώνεται το πρόσωπο, δημιουργείται η ανάγκη αλλαγής των ερωτικών συντρόφων. Η αλλαγή των ερωτικών συντρόφων δεν είναι πρόβλημα από μόνο του, αλλά είναι η επιβεβαίωση του προβλήματος ότι δεν υπάρχει ουσία στη σχέση.
- Με την εγκράτεια ακόμη και η ηδονή οικονομείται.
- Για να φτάσουμε στην αγάπη του Θεού, οφείλουμε να τηρούμε όλα όσα παράγγειλε ο Κύριος στο Ευαγγέλιο. Οφείλουμε να συμπονούμε όχι μόνο κάθε άνθρωπο, αλλά και κάθε πλάσμα-κτίσμα του Θεού. Έτσι γινόμαστε όμοιοι του Θεού στην αγάπη. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Αισθανόμαστε αδικημένοι και αντιδρούμε, γιατί δεν είμαστε βεβαιωμένοι για την αγάπη του Θεού. Η καρδιά μας δεν έχει μαλακώσει στην αγάπη του Θεού.

- Η ψυχή έχει ειρήνη, μόνο όταν προσεύχεται και για τους εχθρούς.
- Μόνο με τη χάρη του Θεού μπορούμε να αγαπούμε τους εχθρούς.
- Το Άγιο Πνεύμα εμπνέει την αγάπη και τότε η ψυχή λυπάται ακόμη και τους δαίμονες, γιατί ξέπεσαν από το καλό κι έχασαν την ταπείνωση και την αγάπη για τον Θεό.
- Στην αρχή να βιάζουμε την καρδιά μας να αγαπάει τους εχθρούς. Και τότε ο Κύριος, βλέποντας την αγαθή μας προαίρεση, θα μας δώσει κάθε βοήθεια. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Αίτημα της καρδιάς του αληθινού χριστιανού είναι να σωθούν όλοι οι άνθρωποι.
- Δεν χρειάζονται πλούτη, για να γνωρίσουμε τον Θεό. Χρειάζεται να αγαπάμε τον πλησίον και να έχουμε ταπεινό πνεύμα, εγκράτεια και υπακοή.
- Η αγάπη μας προς τους άλλους είναι προβολή της αγάπης μας προς τον εαυτό μας. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να αντιληφθούμε την προσωπική μας αξία, κάτι που μπορεί να γίνει, μόνο αν γευτούμε την αγάπη του Θεού. Όταν καταλάβουμε πόσο σημαντικοί είμαστε, όχι εξαιτίας μας, αλλά εξαιτίας Του, τότε αυτό το ήθος βγαίνει και στις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους.

#### **08-11-2010 Πώς γεννιέται η αγάπη προς τον Θεό και προς τον συνάνθρωπο**

- Η σοφία του Θεού είναι το φως του Θεού, που φανερώνεται στην ψυχή του ανθρώπου που έχει δεκτικότητα, δηλαδή που έχει ταπείνωση.
- Αν θέλεις να νουθετήσεις κάποιον στο αγαθό, πρώτα ανάπαυσέ τον σωματικά και τίμησέ τον με λόγο γεμάτο αγάπη. Δημιούργησε τις κατάλληλες συνθήκες, ώστε ο άλλος να μπορέσει να σε ακούσει.
- Αν δεν έχεις καρδιά καθαρή, έχε τουλάχιστον στόμα καθαρό. Αυτό δεν είναι υποκρισία, όταν υπάρχει διάθεση αλλαγής. Ξεκίνα από τα εξωτερικά.
- Ο λόγος μας έχει μεγάλη δύναμη. Όπως ο ακάθαρτος λόγος μπορεί να μολύνει μια καθαρή καρδιά, έτσι και ο καθαρός λόγος μπορεί να βοηθήσει να θεραπευτεί μια καρδιά ακάθατη.
- Όπως το κακό ξεκινάει από τα μικρά, έτσι και το καλό μπορεί να ξεκινήσει από τα μικρά.
- Να προσέχουμε τον λόγο μας. Να προσέχουμε αυτά που ξεστομίζουμε να μην είναι προσβολή της καρδιάς, αλλά να προφυλάσσουν την καρδιά.
- Αν η καρδιά μας είναι σε καλή κατάσταση κι έχει χαρά, αυτό μπορούμε πολύ εύκολα να το ξοδέψουμε με την απροσεξία του λόγου. Η καρδιά επηρεάζεται από αυτό που λέμε, ακόμα κι αν δεν το εννοούμε. Από την άλλη, αν είμαστε έτοιμοι να καθυβρίσουμε τον άλλον, αλλά ελέγξουμε τον λόγο μας με τη συνείδηση, τότε αυτή η φιλοτιμία μας μπορεί να επηρεάσει θετικά την καρδιά μας.
- Τα λόγια μας δεν είναι ποτέ λόγια του αέρα. Επηρεάζουν την καρδιά μας θετικά ή αρνητικά.
- Όταν πρόκειται να απευθυνθούμε σε κάποιον, για να μπορέσει αυτός να μας ακούσει,

οφείλουμε προηγουμένως να λάβουμε υπόψη την κατάστασή του. Και μόνο αν έχουμε ταπείνωση και προσωπικό σταυρό, μπορούμε να λαμβάνουμε υπόψη την κατάσταση του άλλου.

- Όσο κι αν απατάμε τον εαυτό μας, γνωρίζουμε τότε βγάζουμε θετικότητα και τότε αρνητικότητα.
- Για να μάθουμε με τι διάθεση πλησιάζουμε κάποιον, να ρωτήσουμε την καρδιά μας. Κανέναν άλλον.
- Το κλειδί των θείων χαρισμάτων δίνεται διά της αγάπης προς τον πλησίον και κατά το μέτρο που ελευθερώνεται η καρδιά του ανθρώπου από τις υλικές εξαρτήσεις. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Ο Χριστός δεν περιφρονεί την καθημερινότητά μας. Η καθημερινότητά μας όμως αποκτά νόημα και περιεχόμενο, μόνο αν την έχουμε συνδεδεμένη μαζί Του.
- Η χριστιανοσύνη μας δεν κρίνεται από το πόσο ηθικοί είμαστε εξωτερικά, αλλά από το πόσο η καρδιά μας είναι αφοσιωμένη-αφιερωμένη στον Έναν που έχουμε ανάγκη, δηλαδή στον Χριστό. Στην πρώτη Εκκλησία οι χριστιανοί λέγονταν άγιοι, όχι γιατί ήταν απόλυτα ηθικοί, αλλά γιατί ήταν αφοσιωμένοι-αφιερωμένοι στον Χριστό.
- Οι σχέσεις μας με τους ανθρώπους καταξιώνονται, στον βαθμό που εντάσσονται στο πλαίσιο της σχέσης μας με τον Θεό, στον βαθμό που μας εξελίσσουν εν Χριστώ.
- Η αληθινή άσκηση της αγάπης είναι αυτή που εντάσσεται στην αγάπη προς τον Θεό.
- Μια σχέση είναι σταθερή-ακατάλυτη και ξεπερνάει τον χρόνο, όταν είναι συνδεδεμένη με τον Θεό.
- Ο Θεός φέρνει στον δρόμο μας κάποιους ανθρώπους, για να γίνει η σχέση μας με αυτούς αιώνια. Με άλλα λόγια, για να λάβουμε εμπειρία της αιώνιας ζωής. Γι' αυτό οφείλουμε να τιμούμε τη σχέση.
- Οι σχέσεις μας να μην εμποδίζουν την κοινωνία-σχέση μας με τον Θεό.
- Όταν ο προσευχόμενος άνθρωπος πλησιάζει κάποιον, είναι ευγενικός και διακριτικός. Τον σέβεται, τον εκτιμά ως εικόνα Θεού, τον προστατεύει και θέλει να τον τιμήσει. Προσπαθεί να μπει στη θέση του και να τον καταλάβει. Θέλει όχι μόνο να του μιλήσει, αλλά και να τον ακούσει. Όλα αυτά είναι ο Θεός στην πράξη.
- Κάθε αγαθή σκέψη είναι δώρο του Θεού.
- Η προσευχή είναι κοινωνία-έρωτας με τον Θεό.
- Η προσευχή είναι διαδικασία με την οποία ελκύουμε τη χάρη του Θεού. Και η χάρη του Θεού γεννά τους αγαθούς λογισμούς. Στην ουσία λοιπόν οι αγαθοί λογισμοί είναι καρπός της προσευχής.
- Ο πονηρός λογισμός αποβλέπει στη δοκιμασία και στην πείρα. Γι' αυτό λέγεται και πειρασμός.
- Ο άνθρωπος που βλέπει τις αμαρτίες του, την ασθένειά του, είναι ανώτερος από αυτόν που βλέπει αγγέλους. (Ισαάκ ο Σύρος)

- Η επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας (της ασθένειάς μας) είναι ο πιο ασφαλής δρόμος για τη σωτηρία μας και ο πιο ασφαλής τρόπος για την οικοδόμηση μιας υγιούς-αγαπητικής σχέσης με τον άλλον.
- Ο άνθρωπος που βλέπει τον εαυτό του δικαιωμένο απαιτεί κάτι ανάλογο και από τον άλλον. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη σύγκρουση και την απομάκρυνση του άλλου.
- Η πραγματική αγάπη δεν έχει ούτε απαίτηση ούτε διεκδίκηση.
- Η πραγματική σχέση οικοδομείται εν ελευθερία.
- Όσο πιο πολύ ευχαριστούμε κάποιον, τόσο πιο πολύ τον εμπνέουμε να μας δίνει περισσότερα. Το ίδιο γίνεται και με τον Θεό.
- Η ευχαριστία προς τον Θεό οδηγεί στα χαρίσματα.
- Τον γογγυσμό (τη γκρίνια) ούτε οι άνθρωποι τον αντέχουν ούτε ο Θεός.
- Πριν από τη χάρη τρέχει η ταπείνωση. Πριν από την τιμωρία τρέχει η οίηση.
- Ο Θεός τιμωρεί θεραπευτικά, όχι εκδικητικά. Η τιμωρία του Θεού είναι οι διάφοροι πειρασμοί, που ο Θεός επιτρέπει να έρθουν πάνω μας, για να θεραπευτούμε. Μπορούμε να αποφύγουμε τους πειρασμούς, αν έχουμε ταπείνωση.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει μνήμη Θεού, δηλαδή που δεν είναι προσευχόμενος, όταν πλησιάζει τον άλλον για να τον φροντίσει, έχει μνήμη πονηρή (λογισμό πονηρό).
- Τον άνθρωπο που με μνήμη Θεού πλησιάζει τον άλλον ο Θεός τον ανταμείβει.
- Όποιος υπερασπίζεται τον αδικούμενο βρίσκει τον Θεό υπέρμαχό του.
- Όσο πιο έξω από τα συμφέροντά μας είναι η βοήθεια που δίνουμε, τόσο πιο μέσα στα συμφέροντά μας είναι η ανταμοιβή που μας δίνει ο Θεός.

#### **15-11-2010 Ο αγώνας μας για να έχουμε τον Θεό στην καρδιά μας**

- Όποιος διορθώνει τον αδελφό του κατ' ιδίαν θεραπεύει τη δική του κακία. Κι όποιος κατηγορεί κάποιον δημόσια χειροτερεύει τα δικά του τραύματα. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Όταν κάποιον αληθινά τον αγαπούμε-εκτιμούμε, δεν τον εκθέτουμε. Η διάθεσή μας είναι αυτός να θεραπευτεί κι όχι να γίνει αντικείμενο σχολιασμού, περιφρόνησης ή εξουθένωσης.
- Όταν αγαπούμε-εκτιμούμε κάποιον, είμαστε διακριτικοί ως προς κάποιο σφάλμα του και έτσι βοηθούμε στη θεραπεία της ψυχής του, αλλά ταυτόχρονα βοηθούμε στη θεραπεία και της δικής μας ψυχής.
- Όταν κατηγορούμε κάποιον δημόσια, από τη μια σε αυτόν προξενούμε εξουθένωση και από την άλλη σε εμάς προξενούμε εσωτερική φθορά και απώλεια της προσευχής και της χάριτος του Θεού.
- Ο άλλος είναι αυτός που μας κρίνει και που διαμορφώνει τη δική μας κατάσταση, ανάλογα με τη στάση που εμείς έχουμε ως προς αυτόν. Δηλαδή η κατάστασή μας εξαρτάται από εμάς τους ίδιους.
- Αν δούμε τον άλλον με τιμή, προσοχή, σεβασμό, διάκριση και λεπτότητα, τότε αυτόματα

διαμορφώνονται μέσα μας οι συνθήκες (το κλίμα), για να ενεργήσει-καρποφορήσει η χάρη του Θεού.

- Όποιος θεραπεύει τον αδελφό του κρυφά καθιστά φανερή τη δύναμη της αγάπης του. Ενώ όποιος ντροπιάζει τον αδελφό του ενώπιον των συντρόφων του δείχνει τη δύναμη του φθόνου του. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Φίλος που ελέγχει κρυφά είναι σοφός γιατρός. Ενώ όποιος γιατρεύει ενώπιον πολλών ονειδίζει στην πραγματικότητα. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Η διάθεσή μας να διορθώσουμε τον άλλον στα φανερά δείχνει τη δική μας έλλειψη.
- Συγχωρώ σημαίνει ότι η καρδιά μου δίνει χώρο στον άλλον, δηλαδή βάζω τον άλλον στην καρδιά μου.
- Η συγχώρεση είναι ταπεινή διάθεση κι όχι διάθεση υπεροχής.
- Μετάνοια είναι η λύπη για τα προηγούμενα παραπτώματα και η εγκατάλειψη αυτών.
- Το πνεύμα του Θεού είναι το πνεύμα της συγχώρεσης. Το πνεύμα του κόσμου είναι το πνεύμα της δικαίωσης.
- Αν ο άνθρωπος προσπαθεί να επιτύχει τη δικαίωσή του, τότε ζει με το πνεύμα του κόσμου. Αν όμως γι' αυτόν πρωτεύουσα σημασία έχει η αγαπητική σύνδεση με τον άλλον άνθρωπο, ώστε ακόμα και τα δικαιώματά του να τα θυσιάζει, τότε κυριαρχείται από το Πνεύμα του Θεού.
- Μετάνοια είναι η εγκατάλειψη της προηγούμενης ζωής, που ο άνθρωπος συνειδητοποίησε ότι είναι θάνατος.
- Καθαρή καρδιά είναι αυτή που φλέγεται για όλη την κτίση. Αυτή που είναι γεμάτη έλεος και αγάπη για όλη την κτίση.
- Καθαρή καρδιά έχει αυτός που τιμά και σέβεται τον κάθε άνθρωπο και που τον βλέπει ως εικόνα Θεού.
- Ταπεινός είναι αυτός που δεν διεκδικεί τίποτα και θέλει την ησυχία του.
- Η ταπείνωση είναι απεγκλωβισμός από όλα.
- Η σύγχυση, η ταραχή και το άγχος είναι αποτέλεσμα της αγωνίας μας να κυριαρχούμε.
- Ο εγωισμός είναι η εκδήλωση της μειονεξίας μας. Η ταπείνωση είναι η εκδήλωση της υπεροχής μας. Ο ταπεινός νιώθει ισχυρός μέσα στην αγάπη του Θεού και δεν φοβάται να χάσει τίποτα.
- Το ποιους λυπούμαστε φανερώνει πού είναι στραμμένη η καρδιά μας.
- Αν η απουσία του Θεού δεν σημαίνει τίποτα στην καρδιά μας, τότε αυτή δεν μπορεί να πονέσει για κανέναν άνθρωπο. Μόνο ο πόνος της απουσίας του Θεού μάς κάνει ικανούς να πονάμε για τον κάθε άνθρωπο.
- Στις σχέσεις δεν υπάρχει η έννοια της κατάκτησης. Όταν νιώσουμε ότι κατακτήσαμε τον άλλον, τότε τον χάνουμε. Έτσι γίνεται και στη σχέση μας με τον Θεό.
- Ο Θεός μάς θέλει να έχουμε καρδιά, δηλαδή να μη φοβόμαστε το ρίσκο.



- Ο πόνος, ενώ φαίνεται αρνητικό γεγονός, πνευματικά είναι δημιουργικό γεγονός. Διευρύνει εσωτερικά τον άνθρωπο και τον κάνει δεκτικότερο και χωρητικότερο της αγάπης του Θεού, εφόσον βέβαια ο άνθρωπος δεν τον αντιμετωπίζει εγωιστικά.
- Άνθρωπος μη δεκτικός και χωρητικός της αγάπης του Θεού είναι ο βολεμένος, ο φιλήδονος, ο καλοπερασάκιας, ο σαρκικός άνθρωπος.
- Όταν είμαστε δυνατοί, αποθεώνουμε τον εαυτό μας και δεν αφήνουμε χώρο στον Θεό. Οι περισσότερες προσωπικές αποκαλύψεις του Θεού στον άνθρωπο γίνονται μετά από μεγάλες προσωπικές καταστροφές και αποτυχίες του ανθρώπου. Όταν το είδωλό μας γκρεμίζεται, τότε ο Θεός μπορεί να κάνει τη δουλειά Του.
- Για να ελκύσουμε τον Θεό, να Του πούμε ότι δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς Αυτόν και να Του παραδοθούμε.
- Ο πιο ασφαλής δρόμος για να ξαναγευτούμε τη χάρη του Θεού είναι ο δρόμος της προσευχής και της μετάνοιας.
- Δεν μπορούμε να αλλάξουμε κανέναν άνθρωπο. Κυρίως με την προσευχή μας μπορούμε να τον βοηθήσουμε.
- Η χάρη του Θεού είναι κάτι που εκπέμπεται και επηρεάζει τους γύρω μας κι όλη την κτίση. Αν εμείς ζούμε χαρά αληθινή (πνευματική), τότε δίνουμε παρηγοριά και ελπίδα στον άλλον άνθρωπο και μόνο που είμαστε δίπλα του. Αντίθετα, αν ζούμε μέσα στο πονηρό πνεύμα, τότε επιδεινώνουμε την κατάσταση του άλλου ανθρώπου. Αυτό λοιπόν που μπορεί να βοηθήσει τον άλλον να αλλάξει είναι η δική μας αλλαγή.
- Ας ξεκινήσουμε από τη συνειδητοποίηση της έλλειψης του Θεού. Αυτή θα γεννήσει την αναζήτηση του Θεού και η αναζήτηση του Θεού θα γεννήσει την αγάπη προς τον αδελφό μας.

### **22-11-2010 Η εξομάλυνση της διαταραγμένης σχέσης μας με τον Θεό**

- Η αμαρτία είναι η απομάκρυνση από τον Θεό, η προσβολή της σχέσης με τον Θεό και κατά συνέπεια με τον κάθε άνθρωπο.
- Κέντρο μας είναι το πρόσωπο του Χριστού. Από αυτό αποκτά περιεχόμενο το κάθε πρόσωπο και αποκτά αξία η κάθε πράξη.
- Ό,τι κάνουμε αξιολογείται από το πώς τοποθετούμαστε στο γεγονός της σχέσης. Μια πράξη είναι καλή, αν διαφυλάσσει-προάγει τη σχέση. Αντίθετα, μια πράξη είναι κακή, αν προσβάλλει τη σχέση.
- Ο άνθρωπος εξαιτίας της σχέσης ορίζεται ως πρόσωπο και είναι αθάνατος. Με τη χάρη του Θεού η ψυχή γίνεται αθάνατη, για να διαφυλαχθεί το πρόσωπο και η σχέση.
- Ακόμα και όταν είμαστε αδιάφοροι για τον Θεό, έχουμε σχέση μαζί Του, σχέση αδιαφορίας-περιφρόνησης.
- Αυτό που κρίνει την ποιότητα του ανθρώπου είναι αν μπορεί να βγει από τον εαυτό του και να οικοδομήσει σχέση με τον άλλον.

- Η πτώση μας έχει γίνει αφορμή σχέσης. Αυτός είναι ο καρπός της ενανθρώπισης του Κυρίου μας, του Σταυρού Του και της Ανάστασής Του.
- Όταν η ψυχή αισθανθεί το πλησίασμα (την κατάφαση) του Θεού, γιατρεύεται. Στο χέρι μας είναι να ζητήσουμε τον Θεό.
- Η αμαρτία φέρνει εσωτερική διάσπαση στον άνθρωπο. Ο άνθρωπος έχει πολλές επιθυμίες, που πολλές φορές συγκρούονται μεταξύ τους. Χάνει τη διάκριση του καλού και του κακού. Δεν μπορεί να πλησιάσει τον άλλον ούτε να διαχειριστεί τη σχέση.
- Με την αμαρτία ο άνθρωπος χάνει την κατεύθυνσή του.
- Με τη μετάνοια ο άνθρωπος αποκαθιστά την εσωτερική του ενότητα.
- Το να μην ξέρουμε τι θέλουμε, το να μην ξέρουμε τι είναι σωστό και τι λάθος, δεν είναι προβλήματα ψυχολογικά. Είναι προβλήματα πνευματικά.
- Όπου υπάρχει η χάρη του Θεού δεν υπάρχει καμιά αμαρτία και κανένα κακό.
- Απάθεια κατά Θεόν είναι η χαρά και η πληρότητα που βιώνει ο άνθρωπος στη σχέση του με τον Θεό, ώστε κανένα πάθος δεν μπορεί να σταθεί μπροστά. Το πάθος για τον Θεό νικά όλα τα άλλα πάθη ή, πιο σωστά, τα μεταμορφώνει-μεταποιεί στις αληθινές τους διαστάσεις.
- Η νίκη κατά του κακού και κατά των παθών δεν επιτυγχάνεται με αρνητικό τρόπο, αλλά με θετικό. Δηλαδή με τη χάρη του Θεού.
- Η προσευχή είναι η έλξη της χάρης του Θεού.
- Όταν τρεφόμαστε πνευματικά, ελκούμε τη χάρη του Θεού, δηλαδή ελκούμε τον Θεό να έρθει να κατοικήσει μέσα μας.
- Ο πόνος δίνει βάθος στη σχέση.
- Μόνο αν δεν φοβόμαστε τον πόνο, μπορούμε να αγαπήσουμε τόσο τον Θεό όσο και τον συνάνθρωπο.
- Η σχέση με τον Θεό είναι όπως μια βουτιά στη θάλασσα. Αφηνόμαστε σε Αυτόν, γινόμαστε το περιεχόμενό Του, για να γίνει κι Αυτός το περιεχόμενό μας.
- Όταν ο άνθρωπος πιστέψει ότι είναι αυτάρκης, τότε αυτόματα απομακρύνεται από τον Θεό.
- Όταν το κέντρο μας είναι ο Χριστός, τότε γεννιέται μέσα μας το ήθος και η ηθική ζωή.
- Η ευαισθησία, η έγνοια μας δηλαδή για τα προβλήματα του κόσμου, είναι δώρο του Θεού. Η αναισθησία είναι πρόβλημα.
- Η γυναίκα έχει περισσότερη ευαισθησία, περισσότερη δυνατότητα να αντιληφθεί την ανάγκη του άλλου ανθρώπου. Αυτό είναι χάρισμα που της το έδωσε ο Θεός.
- Οι ευαίσθητοι άνθρωποι είναι πιο δεκτικοί στα μηνύματα και στη θέληση του Θεού.
- Μια μορφή προσευχής είναι να μπαίνουμε στη θέση του άλλου ανθρώπου και να βάζουμε ερωτηματικά στη συμπεριφορά μας. Αφού η ψυχή μας συγκινείται από τον άλλον άνθρωπο, τότε θα συγκινηθεί και από τον Θεό, που ενεργεί.
- Η Θεία Κοινωνία δεν είναι υπόθεση "delivery". Η σωτηρία δεν είναι υπόθεση ατομική.

- Απέχω από την αμαρτία, όχι για να είμαι καλός και για να λάβω τον παράδεισο ως αντιστοιχία. Απέχω από την αμαρτία, γιατί τιμώ τη σχέση. Απέχω από την αμαρτία, για να διαφυλάξω τη σχέση.
- Οι ευαίσθητες ψυχές διατρέχουν τον κίνδυνο της υπερευαισθησίας. Αν δηλαδή δεν εμπιστευθούν τον Χριστό και δεν δοθούν σε Αυτόν, το πονηρό πνεύμα μπορεί να τις οδηγήσει σε λύπη και σε απελπισία.
- Η χάρη του Θεού μεταμορφώνει-μεταποιεί την προσωπικότητα και τον χαρακτήρα του ανθρώπου.
- Ποτέ δεν είναι αργά, για να ζητήσουμε το έλεος του Θεού.
- Η αυτοκαταπίεση (το εσωτερικό σφίξιμο) και βασανιστικό είναι και στην οργή οδηγεί. Μετά την οργή έρχεται η κατάκριση και μετά την κατάκριση έρχεται η απομόνωση.
- Δαιμονισμένοι είμαστε, όταν στηριζόμαστε στις δικές μας δυνάμεις.
- Η διαδρομή της αυτοκαταπίεσης και του άγχους είναι καρκινική διαδρομή. Ας επιλέξουμε την άλλη διαδρομή, δηλαδή να αφεθούμε στο έλεος του Θεού.
- Για να μην πιεζόμαστε και για να μην τρέχουμε, χρειάζεται να έχουμε πρόγραμμα. Κι αυτό γίνεται, όταν έχουμε εσωτερική ευταξία.
- Γυμναστική μας είναι όλες οι αντιδράσεις του περιβάλλοντος και οι δυσκολίες γύρω μας. Γυμναζόμαστε στην υπομονή και στην καρτερία. (Άγιος Πορφύριος)
- Επειδή, όταν αγαπάμε, ξοδεύουμε ένα μέρος του εαυτού μας, είναι πολύ σημαντικό να προσέξουμε για ποιον κάνουμε το έξοδο αυτό. Γιατί, αν το κάνουμε για τον εαυτό μας, τότε αυτό δεν είναι αγάπη, αλλά υστεροβουλία.
- Το να στεναχωριόμαστε πολύ με το καθετί δηλώνει εγωισμό. Όταν στεναχωριόμαστε πολύ με το καθετί, αυτό που χρειαζόμαστε είναι η ταπείνωση.
- Να μη ζητάμε διευκολύνσεις "βάζοντας μέσον". Όταν ζητάμε τέτοιες διευκολύνσεις, είμαστε πλέον εξαρτώμενοι.
- Να είμαστε έτοιμοι να κενωθούμε στον οποιονδήποτε. (Άγιος Πορφύριος)
- Ζώντας μέσα στην αγάπη του Θεού, ζούμε μέσα στην ελευθερία.
- Η ποιότητα της σχέσης κρίνεται από το αν νοιαζόμαστε να αναπαύσουμε τον άλλον.
- Σε μια σχέση να θέτουμε ως κέντρο τον άλλον, ώστε να εξετάζουμε πώς εμείς φερόμαστε σε αυτόν και όχι πώς αυτός φέρεται σε μας.
- Μόνο ένας άνθρωπος που αγαπά τον εαυτό του και έχει αυτοεκτίμηση μπορεί να βγει από τον εαυτό του και να τιμήσει τον άλλον, να δώσει στον άλλον δικαιώματα και χώρο.
- Όταν κινείσαι προς τον άλλον για να δώσεις αγάπη, δεν περιφρονείς τον εαυτό σου, αλλά τον τιμάς και τον αγαπάς.
- Το θέλημα του Θεού είναι να είμαστε χαρούμενοι και να έχουμε αγάπη, δηλαδή να είμαστε καλά. Είναι το ίδιο με το θέλημα του πατέρα μας και της μητέρας μας. Και καθημερινά ο Θεός μάς δείχνει δρόμους, χωρίς συνήθως να το καταλαβαίνουμε, για να μην

το παίρνουμε πάνω μας.

### **29-11-2010 Ο πνευματικός αγώνας και η θεραπεία των παθών**

- Στον τόπο μας υπάρχει μια πνευματική ατμόσφαιρα, που ίσως επειδή τη συνηθίσαμε, την υποτιμούμε. Για να την εκτιμήσουμε ξανά, χρειαζόμαστε ή την πρωτόγονη απλότητα ή τη διάθεση των μικρών παιδιών.
- Ο πόνος και οι δυσκολίες κάνουν τον άνθρωπο πιο απλό και πιο ικανό να διακρίνει το φως από το σκοτάδι.
- Δεν χρειαζόμαστε πολλές διδασκαλίες. Μόνο να αφήσουμε την καρδιά μας ελεύθερη να κινηθεί και να αναπνεύσει τον αέρα του τόπου μας, που όσο κι αν τον προσβάλλουμε, σε πείσμα της πτώσης μας οι άγιοι είναι παρόντες.
- Ύψιστη μορφή προσευχής είναι η σιωπή εκείνη στην οποία αφήνουμε τον πόνο μας να ξεχειλίζει και να δοθεί στον άγνωστο Θεό. Και τότε γινόμαστε δεκτικοί της χάρης του Θεού.
- Παρά τα κοινωνικά προβλήματα που μπορεί να προκαλούνται από τον ερχομό ξένων στον τόπο μας, ίσως τελικά να είναι ευλογία, γιατί κάποιιοι από αυτούς θα μυριστούν την αγιότητα του τόπου αυτού και θα οδηγηθούν στη σωτηρία.
- Ο κάθε μορφής πλουτισμός του εγωισμού μας, π.χ. η γιγάντωση της περιουσίας μας, μας εμποδίζει να δούμε το φως του Θεού.
- Η πιο μεγάλη αδικία δεν είναι η οικονομική αδικία ή η προσβολή των δικαιωμάτων μας, αλλά η πνευματική αδικία, για την οποία μόνο εμείς είμαστε υπεύθυνοι.
- Η πρόταση του Χριστού δεν είναι να κάνει ανθρώπους βελτιωμένους και ηθικά ανώτερους, αλλά να κάνει ανθρώπους ζωντανούς. Η εμπειρία ζωής μπορεί να περάσει από χίλια κύματα.
- Τις πιο ευλογημένες εμπειρίες τις έχει ο άνθρωπος μετά από επώδυνες καταστάσεις και διαδικασίες.
- Το συγκλονιστικό στην αγιότητα είναι ο συνδυασμός ρεαλισμού και ελπίδας.
- Μέσα μας έχουμε και τη μνήμη του Χριστού και τη ροπή στην αμαρτία (αδαμιαίο σύμπλεγμα). Αυτές οι δύο ζητούν ικανοποίηση. Αν δεν τις ικανοποιήσουμε, θα μας εκδικηθούν, εκτός αν τις διοχετεύσουμε στον Θεό. (Άγιος Πορφύριος)
- Δεν μπορούμε να νικήσουμε τα πάθη μας χωρίς μια άλλη αγάπη. Αν προσπαθήσουμε να το κάνουμε, θα αρρωστήσουμε.
- Αν στην Εκκλησία νιώθουμε καταπίεση και μιζέρια, αυτό σημαίνει ότι δεν έχουμε την αγάπη που εμπνέει, τη σχέση που δίνει ζωή, δηλαδή δεν έχουμε τη ζωντανή εμπειρία του Χριστού.
- Αν η Εκκλησία προσπαθεί να συσσωρεύει κοσμική δύναμη και να νιώθει ισχυρή, τότε αυτό σημαίνει ότι δεν έχει τον Χριστό. Είναι ένας άλλος πόλος εξουσίας, γι' αυτό και συγκρούεται με την κοσμική εξουσία.

- Με το βάπτισμα μπαίνουμε στη χαρά του Χριστού. Δεύτερο βάπτισμα είναι η εξομολόγηση, με την οποία γίνεται η κάθαρση από τα πάθη.
- Όταν έχουμε το Άγιο Πνεύμα, το Πνεύμα του Θεού, γινόμαστε ανίκανοι να αμαρτήσουμε. Αυτό που ελκύει το Άγιο Πνεύμα είναι η προσευχή.
- Αμαρτάνουμε, γιατί δεν έχουμε το Άγιο Πνεύμα. Και δεν έχουμε το Άγιο Πνεύμα, γιατί δεν έχουμε προσευχή.
- Διώχνουμε το Άγιο Πνεύμα με την κατάκριση και την υπερηφάνεια. Μια λεπτή έκφραση της υπερηφάνειας είναι η κενοδοξία.
- Όταν έχουμε συγκρουσιακή διάθεση έναντι κάποιου, αυτό σημαίνει ότι έχουμε απομακρυνθεί από το Πνεύμα του Θεού.
- Όσο πιο αμαρτωλός είναι ο άνθρωπος και το συνειδητοποιεί, τόσο πιο πολύ μπορεί να αγαπήσει τον Θεό, που τον συγχωρεί.
- Μόνο με τον Χριστό μπορούμε να διορθώσουμε τον εαυτό μας.
- Η καλύτερη θεραπεία των παθών είναι η αγάπη προς τον Χριστό.
- Να μην προσπαθούμε να νικήσουμε το κακό. Να μην ασχολούμαστε με το κακό, με τα πάθη, με τον σατανά-διάβολο ή με το 666. Είναι αποπροσανατολισμός και ανοησία. Είναι άρνηση του Χριστού.
- Να είμαστε στραμμένοι προς τον Χριστό. Όταν γεμίζουμε από το καλό, δεν μένει χώρος για το κακό. (Άγιος Πορφύριος)
- Το κακό νικιέται με την περιφρόνηση.
- Η υπακοή στον πνευματικό ταιριάζει περισσότερο στους μοναχούς. Σε έναν άνθρωπο που είναι στον κόσμο η υπακοή στον πνευματικό έχει την έννοια της καθοδήγησης.
- Ο αγώνας μας στην πνευματική ζωή να γίνεται απλά, απαλά και χωρίς βία. (Άγιος Πορφύριος)
- Τα καμώματα είναι η αρχή της κατάθλιψης.
- Η κατάθλιψη και οι ενοχές είναι έκφραση του εγωισμού μας. Δεν παραδεχόμαστε την πραγματικότητά μας και θέλουμε όλοι να ασχολούνται με μας.
- Να μην πολεμάμε να διώξουμε το σκοτάδι από το δωμάτιο της ψυχής μας, γιατί έτσι επικεντρωνόμαστε στον εαυτό μας και γινόμαστε πιο εγωιστές στο όνομα της αρετής. Να ανοίξουμε μια μικρή τρύπα, ώστε να μπει το φως. Και τότε το σκοτάδι θα φύγει.
- Όταν πολεμάμε κατά μέτωπο τα πάθη, αυτά αποκτούν δύναμη μέσα μας. Το ίδιο και στην αγωγή των παιδιών, όταν προσπαθούμε να διορθώσουμε τα παιδιά μας κατά μέτωπο, πετυχαίνουμε τα αντίθετα αποτελέσματα.
- Να καταγινόμαστε με τη λατρεία του Θεού, με τον θείο έρωτα. Όταν με λαχτάρα δοθούμε σε αυτή την προσπάθεια, τότε η ψυχή μας θα αγιάζεται με τρόπο απαλό και μυστικό. (Άγιος Πορφύριος)
- Να μη διαλέγουμε αρνητικούς τρόπους για τη διόρθωσή μας.

- Όταν η ψυχή έχει ένταση-οργή, δεν μπορεί να προχωρήσει.
- Να μη φοβόμαστε ούτε τον διάβολο, ούτε την κόλαση, ούτε τίποτα. Ο φόβος δημιουργεί αντίδραση. (Άγιος Πορφύριος)
- Στόχο στη ζωή μας να έχουμε όχι την ηθική τελείωση, αλλά την ικανότητα για σχέση.
- Στη ζωή μας να κυριαρχεί η αγάπη προς τον Χριστό και σκοπός της ζωής μας να είναι η ένωση με τον Χριστό.
- Η εντιμότητα και η υπακοή δεν είναι θέμα νόμων. Είναι θέμα ελευθερίας της σχέσης και της αγάπης. Στην κατάσταση όμως που βρισκόμαστε οι νόμοι είναι αναγκαίο κακό.
- Ο Χριστός είναι για όλους.
- Το Πνεύμα του Θεού είναι αναρχικό. Δεν ταξινομείται. "Όπου θέλει πνει".
- Να μην ασχολούμαστε με τις αδυναμίες, γιατί, όταν ασχολούμαστε, το παίρνει είδηση το αντίθετο πνεύμα και μας καθηλώνει, μας βάζει σε στεναχώρια. Και ψυχή που είναι καθηλωμένη-στεναχωρημένη δεν μπορεί να προχωρήσει.
- Το αντίθετο πνεύμα πριν κάνουμε την αμαρτία μάς λέει "κάνε ό,τι θέλεις, δεν θα υπάρξει πρόβλημα", όμως μετά την αμαρτία μάς λέει "πω πω τι έκανες!".
- Να αγωνιζόμαστε με απαλότητα και απλότητα, χωρίς σφίξιμο και άγχος.
- Όταν αγαπώ κάποιον, δεν τον "πνίγω" με τις δικές μου επιθυμίες. Τον αφήνω ελεύθερο να είναι ο εαυτός του και να αναπτύξει τις δυνατότητές του.
- Ο άνθρωπος που φέρει το Πνεύμα του Χριστού δεν ψάχνει να βρει "μέσα", για να του γίνουν διευκολύνσεις. Ψάχνει να βρει τρόπους για να προσφέρει, να αναπαύσει.
- Η Εκκλησία οφείλει να δίνει, όχι να παίρνει.
- Δεν είναι καλό να σκεφτόμαστε κάποια πάθη που έχουμε ούτε να προσευχόμαστε για να μας απαλλάξει ο Θεός από αυτά, γιατί κάτι γίνεται στην ψυχή μας και μπλεκόμαστε ακόμη περισσότερο. Να θέλουμε μεν να απαλλαγούμε από τα πάθη, αλλά αυτό να γίνεται μυστικά. Όλη η δύναμή μας να στρέφεται στην αγάπη-λατρεία του Θεού.

### **13-12-2010 Η έλλειψη της χαράς και πώς θεραπεύεται**

- Το αντίθετο πνεύμα εκφράζεται με την απελπισία, την αρνητική διάθεση, το αρνητικό φρόνημα. Ο άνθρωπος που χαρακτηρίζεται από αυτά δεν έχει πνευματική υγεία. Με άλλα λόγια, ο άνθρωπος αυτός βρίσκεται σε λάθος δρόμο.
- Το κατά Θεόν πένθος είναι κάτι εντελώς διαφορετικό από την απελπισία. Είναι η αίσθηση της απομάκρυνσης από την πηγή-ζωή, αλλά ταυτόχρονα και η αίσθηση ότι αυτή η πηγή-ζωή μάς αγαπά, μας δέχεται και μας προσκαλεί.
- Το κάθε θλιβερό γεγονός που μας συμβαίνει γίνεται στενοχώρια, όταν το κλείνουμε μέσα μας (το κάνουμε ενοχή) και προσπαθούμε με τις δικές μας δυνάμεις να το ξεπεράσουμε.
- Άλλο είναι η κατανόηση του εαυτού μας και άλλο το κλείσιμο στον εαυτό μας, η ενοχή και η κατάθλιψη.

- Σε μια σχέση ή θα μας ενδιαφέρει πώς λειτουργεί ο άλλος, για να ελέγχουμε τη σχέση και να κυριαρχούμε σε αυτόν, ή θα μας ενδιαφέρει να καταλάβουμε τα δικά μας στραβά, για να τα διορθώσουμε και να ενωθούμε με τον άλλον.
- Σε μια σχέση είναι σημαντικό να προσπαθώ να μιλώ τη γλώσσα που ο άλλος καταλαβαίνει, ώστε να του γίνομαι κατανοητός και να συνδέομαι πληρέστερα μαζί του.
- Για να μπορέσει ο άνθρωπος να κατανοήσει και να μιλήσει τη γλώσσα του άλλου, οφείλει πρώτα να καταλάβει τη δική του κατάσταση.
- Όταν αποειδωλοποιηθεί ο άνθρωπος με τον οποίο σχετιζόμαστε, τότε αρχίζει και η αληθινή σχέση-αγάπη, αλλά και η πνευματική μας ανάπτυξη.
- Είμαστε αγαπητοί όχι γι' αυτό που είμαστε, αλλά γι' αυτό που μπορούμε να γίνουμε.
- Σχέση είναι η δυνατότητα συν-ανάπτυξης. Η δυνατότητα μέσα στην πτώση μας και στην αναπηρία μας να αναπτυχθούμε.
- Αληθινή αγάπη είναι να έχεις τέτοια χαρά μέσα σου από την ύπαρξη του άλλου, που να του δίνεις την ελευθερία ακόμη και να σε αρνηθεί.
- Ο Θεός μάς αγαπάει αληθινά, γιατί μας δίνει την ελευθερία ακόμη και να Τον αρνηθούμε.
- Ο πόνος είναι μια ψυχική δύναμη, που ο Θεός την έβαλε μέσα μας. (Άγιος Πορφύριος)
- Η αγάπη και ο πόνος πάνε μαζί.
- Να στρέφουμε τον πόνο μας στην αγάπη, τη χαρά και την προσευχή.
- Όταν κάποιος μάς ρίχνει πέτρα, να μην του ρίχνουμε κι εμείς, αλλά να παίρνουμε την πέτρα που μας έριξε και "να χτίζουμε σπίτι".
- Ο πειρασμός συνήθως τις γιορτινές μέρες έρχεται να προσβάλει τη χαρά. Αυτό που οφείλουμε να κάνουμε είναι να τον περιφρονήσουμε και να δημιουργήσουμε θετικό κλίμα. Αυτό είναι η ταπείνωση.
- Όλα τα κακά αισθήματα (η ανασφάλεια, η απελπισία, η απόγνωση) που πάνε να κυριεύσουν την ψυχή φεύγουν με την ταπείνωση.
- Κάθε φορά που κάποιος μάς θίγει, καλούμαστε σε μια άσκηση ταπείνωσης.
- Η κατάθλιψη είναι ένας πληγωμένος εγωισμός, που δεν τον αντιμετωπίσαμε και έτσι καλλιεργήθηκε και χρόνισε.
- Τους πειρασμούς οφείλουμε να τους αντιμετωπίζουμε όπως ο καλός κολυμβητής αντιμετωπίζει τα κύματα, δηλαδή να λουφάζουμε, όταν αυτοί έρχονται κατά πάνω μας. (Αβάς Δωρόθεος)
- Να μην ασχολούμαστε με τις αδικίες που έγιναν εις βάρος μας και να μη ζητάμε αποκατάσταση. Η ενασχόληση με αυτές τις αδικίες είναι μεγάλη ταλαιπωρία και δεν αντέχεται. Επιπλέον φανερώνει το μεγάλο μας πρόβλημα, που είναι ο εγωισμός.
- Όταν η ζωή μας δεν πάει καλά, τότε αναπτυσσόμαστε.
- Να ζητάμε συγνώμη και να μην κρατάμε μέσα μας τις αδικίες που μας έγιναν.
- Όταν δεν είμαστε καλά, δεν φταίνε οι άλλοι γι' αυτό. Εμείς οι ίδιοι φταίμε.

- Η κατάθλιψη θεραπεύεται με τη χάρη. Γι' αυτό ας στραφούμε στην αγάπη του Θεού.
- Όταν έχουμε ένα πρόβλημα με κάποιον άνθρωπο, να γονατίσουμε και να ζητήσουμε και για τους δυο μας το έλεος του Θεού.
- Τα προβλήματά μας δεν είναι υπόθεσή μας. Είναι υπόθεση του Θεού.
- Να εμπιστευθούμε τα πάντα στον Θεό.
- Όσο πιο πονεμένος και καταθλιπτικός είναι ο άνθρωπος, τόσο πιο δεκτικός στην αγάπη του Θεού είναι. Αρκεί να στραφεί προς αυτήν.
- Να δώσουμε το 100% της καρδιάς μας στον Θεό. Να μην κρατήσουμε τίποτα για κάποιον άλλον ή για τον εαυτό μας.
- Με τη λατρεία του Θεού και την προσευχή μεταβάλλεται η κατάθλιψη σε χαρά, γιατί επιδρά η χάρη του Θεού, που σε βοηθάει να ενωθείς μαζί Του.
- Όταν δοθούμε στον Θεό και γίνουμε ένα μαζί Του, θα ξεχάσουμε το κακό πνεύμα που ήθελε να μας παρασύρει. Κι εκείνο, έτσι περιφρονημένο, θα φύγει.
- Να έχουμε σεβασμό και ευγένεια όχι μόνο για τους ξένους, αλλά και για τους δικούς μας ανθρώπους.
- Η μνήμη του θανάτου είναι η αρχή της ζωής.
- Ένα από αυτά που μπορούν να βοηθήσουν τον καταθλιμμένο είναι η εργασία.
- Είναι λάθος να μιλάμε στον άλλον άνθρωπο για τον Θεό, ενώ είμαστε μέσα στην πτώση μας. Όσο μιλάμε για τον Θεό, τόσο καταργούμε τον Θεό. Όπως και στον έρωτα, όσο μιλάμε γ' αυτόν, τόσο τον καταργούμε.
- Ο καλύτερος τρόπος να μιλάμε για τον Θεό είναι να μη λέμε τίποτα για τον Θεό και να ζούμε με υπομονή τον πόνο μας.
- Όταν ο άνθρωπος φτάσει στο σημείο να ανέχεται την αδικία που του έκανε ο άλλος και στη συνέχεια να τον αγαπά, τότε και μόνο αυτή του η πράξη εξαγιάζει τον τόπο στον οποίο ζει και αλλάζει την ατμόσφαιρα που περιβάλλει τον κόσμο.
- Η αντίδρασή μας στην αδικία που μας έγινε μολύνει την ατμόσφαιρα γύρω μας.
- Όταν γίνει ανάλαφρη η ύπαρξή μας, τότε η ίδια η ύπαρξή μας θα μιλήσει στον άλλον για τον Θεό.
- Να μη γυρίζουμε πίσω στις αμαρτίες που έχουμε εξομολογηθεί και που ο Θεός τις συγχώρεσε. Η ανάμνηση των αμαρτιών κάνει κακό.
- Στον Θεό ανήκει ο εαυτός μας. Γι' αυτό να μην κατηγορούμε τον εαυτό μας και να μην τον προσβάλλουμε. Ο αυτοεξευτελισμός μας είναι άκαρπος.
- Στη μετάνοια δεν υπάρχει ενοχή.
- Ότι μας στεναχωρεί να το κάνουμε προσευχή. Να μην το κλείνουμε μέσα μας.
- Μετά την εξομολόγηση-μετάνοια αυτό που έχει σημασία είναι τι θα κάνουμε στο εξής, όχι τι κάναμε ή τι δεν κάναμε.
- Η χάρη του Θεού μεταμορφώνει τον άνθρωπο ψυχικά και σωματικά. (Άγιος Πορφύριος)



- Η βάση της σωματικής υγείας είναι η ψυχική υγεία.
- Όλες σχεδόν οι αρρώστιες οφείλονται στο άγχος και αυτό με τη σειρά του προέρχεται από την έλλειψη εμπιστοσύνης στον Θεό.
- Όταν έχουμε έρωτα για τον Χριστό και ασχολούμαστε με τα άγια πράγματα, τότε δεν μένει χώρος μέσα μας για κατάθλιψη και για κανένα άλλο κακό.

### **20-12-2010 Η πνευματική εγρήγορση και ευελιξία κατανόησης του άλλου**

- Συνήθως οι άνθρωποι, αν και έχουν διάθεση να βρουν τον Θεό και την ανάπαυση, όταν προσέρχονται στο μυστήριο της εξομολόγησης, στην ουσία ψάχνουν τη δικαίωση του εγωισμού τους.
- Στοιχείο δηλωτικό της αληθινής αγάπης και της αληθινής σχέσης είναι η εγρήγορση.
- Η γιορτή της σάρκωσης του Λόγου του Θεού, τα Χριστούγεννα, είναι μια αφορμή αφύπνισης, ώστε ο άνθρωπος να οδηγηθεί σε πνευματική εγρήγορση, σε αναζήτηση του ουσιαστικού. Δεν είναι ένα ξόδεμα και μια σπατάλη της εσωτερικής δύναμης του ανθρώπου σε έναν κοσμικό τρόπο ζωής. Δεν είναι ένα πανηγύρι του ψεύδους και του περιττού.
- Να έχουμε συνέχεια στον νου μας τη μνήμη του Θεού, ώστε ο νους μας να αποκτήσει ευλυγισία. (Άγιος Πορφύριος)
- Το πρόβλημα δεν είναι στον απέναντί μας, αλλά μέσα μας. Δεν γνωρίζουμε τον εαυτό μας και την άσχημη κατάστασή μας.
- Για να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, χρειάζεται να έχουμε μνήμη Θεού. Η μνήμη του Θεού είναι μια "πνευματική τομογραφία", που μας αποκαλύπτει τα εντός μας.
- Όταν αρχίσουμε να γνωρίζουμε τον εαυτό μας, θα αρχίσουμε να κατανοούμε και τον άλλον. Μπορούμε να κατανοήσουμε τον άλλον από το βλέμμα του, την κίνησή του, την αντίδρασή του.
- Άλλο η ταπεινωση και η πραότητα, που είναι αρετές, και άλλο η νωθρότητα, που είναι πρόβλημα.
- Δεν γίνεται να αναζητάμε το απόλυτο, να ταλαιπωρούμαστε σε αυτή την αναζήτηση, να κλωνιζόμαστε, να συγκρούμαστε με τον Θεό, να παλεύουμε με την καρδιά μας και ταυτόχρονα να είμαστε νωθροί και κοιμισμένοι.
- Η νωθρότητα (ακηδία, αδιαφορία) μας καταλαμβάνει, επειδή δεν ελπίζουμε ότι θα γευτούμε τον Θεό.
- Ο έρωτας για τον Θεό είναι εγρήγορση, είναι ξύπνημα. Είναι καλημέρα, δεν είναι καληνύχτα.
- Ότι κάνουμε, αν το κάνουμε με λαχτάρα για τον Χριστό, είναι προσευχή και Θεία Λειτουργία και μας αναπαύει.
- Με τη συνεχή επίκληση του ονόματος του Χριστού, αυτό αποτυπώνεται στον νου και στην καρδιά μας.

- Δεν γίνεται να οδηγηθεί κάποιος στον Θεό με τη βία. Μόνο ελεύθερα μπορεί ένας άνθρωπος να αποφασίσει να στραφεί προς Αυτόν.
- Όλα τα κάνει η θεία χάρη. Η θεία χάρη όμως έχει δύο προϋποθέσεις: την ταπείνωση και την αγάπη. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν κανείς νιώθει δυνατός και αυτάρκης, δεν μπορεί να συμπαθήσει-αγαπήσει τον άλλον. Μόνο ένας ταλαιπωρημένος, δυσκολεμένος, πληγωμένος άνθρωπος, που διαχειρίζεται τον πόνο του χωρίς εγωισμό, μπορεί να αισθανθεί και να συμπαθήσει-αγαπήσει τον άλλον.
- Αν ζούμε μέσα στη θεία χάρη, δεν θα μας προσβάλλει το κακό. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν κυριαρχεί μέσα στην καρδιά μας το καλό, δεν έχει χώρο το κακό.
- Ο άνθρωπος γίνεται ευάλωτος και εκτρέπεται, όταν χαθεί η χαρά από την καρδιά του, δηλαδή όταν αυτός χωριστεί από τον Θεό και από τους ανθρώπους.
- Ο άνθρωπος που δήθεν στο όνομα του καλού απομονώνεται έχει πληγωμένο εγωισμό και είναι πολύ ευάλωτος στο κακό.
- Η κατά Θεόν απομόνωση έχει αρχοντιά. Δεν είναι επιτηδευμένη και δεν έχει πικρίες.
- Ο άνθρωπος που λειτουργεί μέσα στο πλαίσιο της αναζήτησης του Θεού έχει και το τελευταίο του κύτταρο ξύπνιο και έχει τον τρόπο να είναι συμφιλωμένος με τον άλλον.
- Είναι λεπτή αύρα ο Θεός. Δεν είναι κάτι που μας πνίγει. Είναι κάτι που μας δίνει αξία.
- Όταν φέρουμε το Άγιο Πνεύμα, έχουμε μέσα μας γαλήνη και δεν μας νοιάζει ποιος είναι πρώτος και ποιος δεύτερος. Νιώθουμε τη χαρά της σχέσης και της ενότητας.
- Άνθρωπος βαθιά έξυπνος και με δυνατότητα κατανόησης του άλλου είναι ο πονεμένος-σταυρωμένος άνθρωπος, δηλαδή αυτός που έχει νιώσει την απουσία του Θεού και που αναζητεί τον Θεό.
- Και οι πολύ απλές καλές συνήθειες της καθημερινότητας, όπως π.χ. το βούρτσισμα των δοντιών ή το να φοράμε καθαρά ρούχα, έχουν κι αυτές πνευματικότητα.
- Όσο πλησιάζουμε τον Θεό, τόσο πιο προσεκτικοί είμαστε, χωρίς να το επιδιώκουμε. Προσέχοντας για την ψυχή μας, γινόμαστε, με τη θεία χάρη, πιο έξυπνοι. (Άγιος Πορφύριος)
- Το κατηχητικό, αν είναι η φανέρωση μιας υγιούς πνευματικής ζωής, κάνει καλό. Αντίθετα, η εκτροπή ενός κατηχητικού που αρκείται στον τύπο και σε μερικούς κανόνες και που μας μαθαίνει την υποκρισία κάνει κακό.
- Οι παιδικές μνήμες παραχαραγμένου Θεού (π.χ. από εκτροπή κατηχητικού) μας κάνουν μεγαλύτερο κακό από το να μην έχουμε καθόλου παιδικές μνήμες Θεού. Για παράδειγμα, μπορεί να μας έχουν οδηγήσει σε μια συμπλεγματική-φοβική-βασανιστική σχέση με τον Θεό, που δεν είναι εύκολο να διορθωθεί.
- Όταν έχουμε έναν πόνο, να τον προσκομίσουμε στην αγάπη του Θεού. Να κάνουμε τον πόνο μας προσευχή.
- Ο χριστιανός δεν ζει στα σύννεφα. Συλλαμβάνει και ενστερνίζεται τα λεπτά μηνύματα του Θεού και ζει στην πραγματικότητα.

- Η ζωή του Θεού έχει ενδιαφέρον. Δεν τη βαριέσαι ποτέ.
- Ο λεπτός-ταπεινός άνθρωπος δεν κάνει φασαρία και βλέπει στον κάθε άνθρωπο την εικόνα του Θεού. Με άλλα λόγια, βλέπει στον κάθε άνθρωπο έναν δυνητικά άγιο. Μόνο ο λεπτός-ταπεινός άνθρωπος μπορεί να βοηθήσει με τη λεπτότητά του (όχι με τα κηρύγματά του) κάποιον άλλον που είναι χονδροειδής.

#### **10-01-2011 Η πραγματική αγάπη και πώς αυτή επιδρά στον άνθρωπο και στις σχέσεις**

- Ο θάνατος, ως χωρισμός από τα αγαπημένα πρόσωπα, δείχνει την τρωτότητα της αγάπης. Και επειδή ο κάθε χωρισμός είναι θάνατος, ο άνθρωπος φοβάται να συνδεθεί με άλλους ανθρώπους, για να μην πονέσει.
- Ο χωρισμός είναι πόνος, γιατί η αγάπη του ανθρώπου περιορίζεται στα πλαίσια του συναισθηματικού του κόσμου ή του σωματικού του κόσμου και υπάρχει η ανάγκη ο άλλος να είναι δικός μας. Εάν η αγάπη είναι άλλου είδους εμπειρία κι όχι μια κτητική διάθεση, τότε δεν υπάρχει ο πόνος του χωρισμού.
- Όταν λέω ότι φοβάμαι να συνδεθώ, αυτό σημαίνει ότι θέλω να συνδεθώ με τέτοιο τρόπο, που ο άλλος να είναι δικός μου. Όταν όμως ο άλλος είναι δικός μου, αυτό δεν είναι σχέση. Η αληθινή σχέση διαφυλάσσει την ετερότητα, δηλαδή ολοκληρώνει τον άλλον.
- Αυτά που ορίζουν το πρόσωπο του ανθρώπου είναι ο θάνατος και η αγάπη.
- Μόνο όταν αγαπάμε, μπορούμε να έχουμε βαθιά αίσθηση της θνητότητας, γιατί στην περίπτωση αυτή φοβόμαστε μήπως αυτός που αγαπάμε πεθάνει και τον χάσουμε.
- Όταν έχουμε την αίσθηση της θνητότητας-προσωρινότητας και τη μνήμη του θανάτου, τότε αγαπάμε με περισσότερο πάθος. Γιατί μόνο με την αγάπη ξεπερνιέται ο θάνατος.
- Με την έμμονη ενασχόληση με τον αυτονομημένο σωματικό έρωτα ο σύγχρονος άνθρωπος προσπαθεί να καλύψει τον φόβο του για τον θάνατο, προσπαθεί να ξεχάσει τον θάνατο.
- Η αδυναμία μας να συνειδητοποιήσουμε τα υπαρξιακά μας όρια, να τοποθετηθούμε μπροστά στο γεγονός του θανάτου και να είμαστε ανήσυχοι αναζητητές της αλήθειας και του Θεού μάς δημιουργεί μια ανιαρή, ανέραστη και θορυβώδη καθημερινότητα.
- Και το πιο απλό γεγονός της ζωής μας περιέχει όλη την αλήθεια της ζωής.
- Αγαπώ τον άλλον σημαίνει του δίνω υπόσταση, τον κάνω υπαρκτό στη ζωή μου. Η αγάπη καθιστά υπαρκτό τον άνθρωπο.
- Ζωντανός είναι είτε αυτός που βρήκε τον Θεό είτε αυτός που προσπαθεί να Τον βρει και ζει τον πόνο.
- Μια σχέση ανανεώνεται με το ζωντάνεμα της καρδιάς μας, όχι με κάποια τεχνική.
- Η υπαρξιακή ασφάλεια ότι έχουμε Θεό που μας αγαπά, που νίκησε τον θάνατο, μας καθιστά τόσο δυνατούς, ώστε να μη βλέπουμε κανέναν ως απειλή.
- Η αληθινή αγάπη προστατεύει την ετερότητα και την ελευθερία του άλλου.

- Ο θάνατος νικιέται, όταν πεθαίνουμε για να ζήσει ένας άλλος. Αυτό έκανε και ο Χριστός.
- Η κάθε αληθινή σχέση είναι ερωτική.
- Ο έρωτας δεν είναι κάτι που αισθανόμαστε αποκλειστικά για έναν άνθρωπο, αλλά είναι μια διαρκής κίνηση ζωής.
- Δεν μπορεί κάποιος να είναι ερωτικός με έναν άνθρωπο, αν δεν είναι ερωτικός γενικά.
- Ο έρωτας δεν είναι κατοχή. Είναι αναζήτηση. Όταν κάνουμε τον άλλον κτήμα μας, έχουμε πάψει να τον αναζητούμε, έχουμε πάψει να προσπαθούμε να τον συναντήσουμε. Τον ελέγχουμε, τον καθορίζουμε, τον εξουσιάζουμε, τον έχουμε του χεριού μας.
- Όσο περισσότερο βλέπουμε-παρατηρούμε την καρδιά μας και τον άλλον, τόσο περισσότερο ανανεώνεται η εμπειρία της σχέσης.
- Ενώ ο άνθρωπος θέλει μια βαθύτερη επικοινωνία-σύνδεση, ταυτόχρονα τη φοβάται. Φοβάται ότι θα αποδειχθεί ευάλωτος. Φοβάται ότι θα αποδειχθούν οι μειονεξίες του και ο άλλος θα τον απορρίψει. Αυτή η στάση-συμπεριφορά δείχνει αμφισβήτηση της αγάπης και ανασφάλεια. Ο άνθρωπος δεν εμπιστεύεται την αγάπη του άλλου και κατά συνέπεια δεν αφήνεται σε αυτήν.
- Όταν ο άνθρωπος σιγουρευτεί ότι ο Θεός τον αγαπά, τότε αφήνεται στην αγάπη Του. Κάνει δηλαδή στη σχέση του με τον Θεό ό,τι κάνει και στη σχέση του με έναν άνθρωπο.
- Για να κερδίσουμε είτε κάποιον άνθρωπο είτε τον ίδιο τον Θεό απαραίτητη προϋπόθεση είναι να βγει στην επιφάνεια όλο μας το είναι.
- Βασικό στοιχείο της αγάπης σε μια σχέση είναι η κατανόηση-συνεννόηση.
- Όσο περισσότερο αποδεχόμαστε άνευ όρων τον άλλον, τόσο περισσότερο εξελίσσεται η αγάπη.
- Το πιο βασικό στοιχείο της σχέσης και της αγάπης είναι η ελευθερία που δίνουμε στον άλλον να μας αρνηθεί και να μας απορρίψει. Κι αν αυτός συνεχίζει να μας αγαπά, τότε αυτή η αγάπη είναι αληθινή.
- Όταν υπάρχει πνευματική σύνδεση, η απόσταση δεν είναι πρόβλημα.
- Μόνο με τη ζωντανή εμπειρία της αγάπης του Θεού μπορεί ο άνθρωπος να ζει ως πρόσωπο και να τιμά και τον άλλον ως πρόσωπο. Δηλαδή να θεωρεί τη χαρά και την ευτυχία του άλλου πιο σημαντική από την ανάγκη τη δική του.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι συγκρούονται μεταξύ τους, γιατί ζουν μέσα στο ψέμα. Όποιοι ζουν στο φως της αλήθειας του Θεού δεν συγκρούονται.
- Σε κάθε μέρος του σώματος του ανθρώπου μπορούμε να δούμε τον όλο άνθρωπο και μάλιστα ως εικόνα του Θεού.
- Η μνήμη του θανάτου μάς κάνει ικανούς να βλέπουμε καθαρά και μας γεννά την επιείκεια.
- Η μνήμη του θανάτου μάς ελευθερώνει από κάθε δέσμευση και εξάρτηση.
- Η εγωκεντρική εξάρτηση στη σχέση είναι αναπηρία, παύση εξέλιξης και ακύρωση της

σχέσης.

- Αυτό που έχει σημασία σε μια σύγκρουση είναι να αναγνωρίσουμε το βαθύτερο αίτιό της, που είναι η αυτοδικαίωσή μας.
- Επειδή οι άνθρωποι δυσκολεύονται να διαχειριστούν την καρδιά τους, συχνά επιδίδονται στον χειρισμό του σώματος του δικού τους μαζί με το σώμα κάποιου άλλου.
- Να αφήνουμε τον άλλον να κάνει λάθος.
- Από το να κάνουμε έργο είναι πιο σημαντικό να διαμορφώσουμε στον άλλον (π.χ. στο παιδί) προσωπικότητα ικανή να ζήσει και ικανή να αναπτύξει το δικό της έργο, όπως αναλογεί σε αυτή την προσωπικότητα και όχι όπως θα θέλαμε εμείς.
- Τίποτα δεν έχουμε κι όλα είναι δικά μας. Τίποτα δεν έχουμε, γιατί τίποτα δεν μας ανήκει. Όλα είναι δικά μας, γιατί έχουμε τη δυνατότητα της σχέσης και της αγάπης.
- Η πραγματική ερωτική ένωση είναι η εν ελευθερία τιμή και αγάπη του προσώπου κι όχι η σωματική επαφή και συνάφεια. Τελικά, είναι η ένωση προσώπων και ψυχών που ενεργείται με τη χάρη του Αγίου Πνεύματος.
- Πολλές φορές ο άνθρωπος καλύπτει τα κενά της ζωής του με διάφορες εξαρτήσεις.
- Όταν ο άνθρωπος δεν έχει χαρά και νόημα ζωής, βρίσκει τη χαρά στο να εξαρτάται από άλλους και οι άλλοι να εξαρτώνται από αυτόν.
- Να προσέχουμε τον άλλον (τα ρούχα του, την έκφρασή του, το βάδισμά του). Ο άλλος να έχει για μας υπόσταση-ύπαρξη.
- Να εκφράζουμε στον άλλον ευχαριστίες και ευγνωμοσύνη, ακόμη κι αν γνωριζόμαστε πενήντα χρόνια.
- Το κάθε δευτερόλεπτο της ζωής μας είναι ιερό. Είναι μια δυνατότητα σχέσης με τον Θεό διά του ανθρώπου.
- Η κάθε μας στιγμή ή είναι Θεία Λειτουργία ή είναι ταβέρνα.
- Στον ώριμο άνθρωπο η επαναληπτικότητα στη σχέση δεν κουράζει, αλλά ενισχύει την πεποίθηση ότι το πρόσωπο του άλλου είναι ιερό και την ανάγκη να αγκαλιάζει και να ευχαριστεί τον άλλον.
- Επηρεάζουμε τους γύρω μας και επηρεαζόμαστε από αυτούς.
- Για να σταθεί μια σχέση, χρειάζεται ειλικρίνεια στις διαθέσεις μας και ευθύτητα χωρίς χυδαιότητα.
- Όταν δίνουμε το είναι μας στον άλλον, ο άλλος θα ανταποκριθεί. Εκτός αν το δίνουμε με λάθος τρόπο ή αν ο άλλος είναι σαλεμένος.

#### **17-01-2011 Έρωτας. Ναρκισσισμός ή καρδιακή συνάντηση προσώπων που απαιτεί αγώνα;**

- Το πιο σημαντικό στη ζωή του ανθρώπου είναι η αποκατάσταση της σχέσης, όχι η θεραπεία της σωματικής νόσου.
- Πολλά σωματικά νοσήματα οφείλονται σε δυσκολία διαπροσωπικής σχέσης.

- Η προσωπική σχέση με τον Θεό οικοδομείται διά της ευχαριστίας.
- Ο ουσιαστικός και ευαίσθητος άνθρωπος, αντίθετα από τον ανιαρό, επισημαίνει την ουσία στα ασήμαντα γεγονότα και βρίσκει σε όλα τα γεγονότα δυνατότητες ζωής.
- Δεν ζούμε θαύματα, γιατί έχουμε αφαιρέσει την έκπληξη από τη ζωή μας.
- Είναι πρόβλημα στην πνευματική ζωή, όταν ταυτίζουμε την αλήθεια με το σχήμα και όχι με την ουσία.
- Από τα πολλά που καθημερινά βλέπουμε και ακούμε τίποτα δεν μας μένει. Ο λόγος είναι ότι αυτά δεν έχουν ζωή. Δεν είναι καρποί-γεννήματα προσωπικής εμπειρίας που έχει αλήθεια.
- Ζωή έχει κάτι που γεννιέται. Και κάτι γεννιέται μόνο μέσα από προσωπική εμπειρία. Όταν λείπει η προσωπική εμπειρία, τότε μιλάμε για αντικειμενικά γεγονότα, συμβάντα, πράξεις.
- Η γνώση της εσωτερικής μας κατάστασης, αν και μας τρομάζει, είναι απαραίτητη, για να ζήσουμε. Κατά συνέπεια, είναι απαραίτητη, για να αγαπήσουμε και να ερωτευτούμε.
- Όταν κάνουμε κάτι, μεγαλύτερη σημασία από αυτό έχει η διάθεση της καρδιάς μας.
- Αυτά που συμβαίνουν στη ζωή μας είναι ευκαιρίες πνευματικής ανάπτυξης.
- Να προσεγγίζουμε τη ζωή ολιστικά και όχι διασπασμένα και απομονωμένα.
- Ο εξομολόγος είναι ένας ταλαίπωρος άνθρωπος που καθίσταται όργανο του Θεού, για να αναπαυτεί και ο ίδιος και ο άλλος. Δεν είναι κάτι άλλο.
- Δεν γεννιέται κανείς με το γονίδιο της αγιότητας. Για να ξεκινήσουμε την πορεία της αγιότητας, χρειάζεται να αναγνωρίσουμε τα λάθη μας.
- Σε μια προβληματική σχέση αυτός που φταίει είναι αυτός που υπονομεύει τη σχέση.
- Η υστεροβουλία (οι υπολογισμοί, οι μεθοδεύσεις) είναι μεγάλο πρόβλημα για τον άνθρωπο, γιατί τον οδηγεί στην κόλαση της μοναξιάς.
- Το θέμα δεν είναι να είμαστε καλοί άνθρωποι, αλλά να είμαστε ζωντανοί άνθρωποι.
- Μια σχέση προδίδεται με την απάτη, αλλά περισσότερο προδίδεται με την έλλειψη ειλικρίνειας. Αυτό που θεμελιώνει και δομεί τη σχέση και την αγάπη είναι η ειλικρίνεια.
- Όταν κάποιος λέει στον σύντροφό του "κάνε ό,τι θέλεις (δηλαδή απάτησέ με), αρκεί να μην το μάθω", στην πραγματικότητα εννοεί "δεν πιστεύω ότι έχουμε σχέση, αλλά μη μου προκαλείς και τον εγωισμό".
- Αν αποφεύγουμε τον πόνο, δεν μπορούμε να αγαπήσουμε.
- Η μοιχεία ξεκινάει από την έλλειψη εσωτερικής-καρδιακής επικοινωνίας μεταξύ των συντρόφων.
- Όταν εμείς είμαστε ζωντανοί, τότε ζωντανεύει και ο άλλος άνθρωπος δίπλα μας.
- Όταν είμαστε σταθερά επιεικείς προς έναν άνθρωπο και αυτός πιστέψει στην επιεικεία μας, τότε μπορεί να μας ανοιχθεί.
- Ο έρωτας αρχικά είναι μια ενστικτώδης παρόρμηση προς τον άλλον, που, όταν παραμείνει ενστικτώδης, δεν πετυχαίνει τον στόχο του.

- Πρόθεση του έρωτα και ουσία του είναι η ανακάλυψη του άλλου.
- Όταν ο έρωτάς μας παραμένει μια ενστικτώδης παρόρμηση, στην πραγματικότητα δεν ενδιαφερόμαστε για τον άλλον. Ενδιαφερόμαστε γι' αυτό που θα θέλαμε να είναι ο άλλος, για να ικανοποιηθεί η φαντασία μας.
- Αυτό που μας ελευθερώνει σε μια σχέση είναι να ξέρει ο άλλος την πραγματικότητά μας, την πτώση μας και να μας αποδέχεται. Αυτό είναι το ύψιστο δώρο μιας σχέσης αγάπης. Αυτή είναι η πιο ερωτική πράξη. Όπως κάνει ο Θεός: ξέρει τα χάλια μας και μας αποδέχεται.
- Η ανελικρίνεια σε μια σχέση, δηλαδή η απόκρυψη της διάθεσης της καρδιάς μας, είναι προσβολή της ίδιας της σχέσης.
- Η αληθινή σχέση δεν είναι εύκολη υπόθεση, γιατί θέλει τόλμη, εντιμότητα, πόνο, αυτογνωσία και άσκηση ανοίγματος.
- Όταν αληθινά ενδιαφερόμαστε για τον άλλον, δεν ζητάμε να μας ικανοποιεί, αλλά θέλουμε να τον υπηρετούμε και να συμβάλλουμε στην πληρέστερη αυτοπραγμάτωσή του. Κάνουμε ό,τι κάνει μια μάνα με το παιδί της.
- Όταν αληθινά ενδιαφερόμαστε για τον άλλον, ο Θεός μάς δίνει την εσωτερική δύναμη, τη γνώση και τη διάκριση, για να μπορέσουμε να ανταποκριθούμε στις βαθύτερες ανάγκες του.
- Είναι πιο ευλογημένο το να δίνουμε παρά το να λαμβάνουμε ("Μακάριον εστί μάλλον δίδοναι ή λαμβάνειν"). (Κύριος)
- Η θετική εξέλιξη (κορύφωση) του έρωτα είναι να αγαπήσουμε παρά να μας αγαπήσουν.
- Η αγάπη είναι ελευθερία, φως και νίκη επί του θανάτου.
- Ο πιο κερδισμένος είναι αυτός που είναι υπηρέτης όλων. Αρκεί να το κάνει με επίγνωση και με χαρά. Όχι μηχανιστικά και όχι με καταπίεση.
- Ο έρωτας είναι η γέφυρα για την αγάπη. Και η αγάπη είναι η δικαίωση του έρωτα.
- Κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να ακούσει όλη του την αλήθεια. Ο πνευματικός μπορεί να πει στον κάθε άνθρωπο τόση αλήθεια, όση αυτός μπορεί να αντέξει. Αυτό είναι υπόθεση διάκρισης.
- Η διάκριση έρχεται στον άνθρωπο με την εσωτερική δουλειά (π.χ. με την προσευχή), με την αγάπη προς τον άλλον και με την κατανόηση του άλλου.
- Για να υπάρξει μια αληθινή σχέση, χρειάζεται η παρουσία-μνήμη του Θεού.

#### **24-01-2011 Η κτητικότητα**

- Εάν θέλουμε να θεραπεύσουμε κάτι μέσα μας:
  - Το πρώτο που χρειαζόμαστε είναι η αμφισβήτηση του εαυτού μας, δηλαδή η αίσθηση ότι δεν γνωρίζουμε καλά τα πράγματα. Οι βεβαιότητες είναι η ακύρωση οποιασδήποτε μορφής εξέλιξης και ανάπτυξης του ανθρώπου.
  - Το δεύτερο που χρειαζόμαστε είναι να καταλάβουμε ότι μόνοι μας δεν μπορούμε να λύσουμε τα προβλήματα. Αυτά θα μας τα λύσει είτε ο Θεός είτε ο άνθρωπος που στέλνει ο

Θεός. Χρειάζεται λοιπόν να ζητήσουμε τη βοήθεια του Θεού. Αλίμονο σε αυτόν που απομονώνεται, που πιστεύει στον λογισμό του και νομίζει ότι μόνος του θα λύσει το πρόβλημά του ("Ουαί τω ενί").

-- Το τρίτο που χρειαζόμαστε είναι να είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας, με τον Θεό και με τους ανθρώπους. Να μην παίζουμε παιχνίδια υποκρισίας. Ο Θεός εκτιμά πολύ την έντιμη καρδιά.

-- Το τέταρτο που χρειαζόμαστε είναι να τολμήσουμε να αφεθούμε στην αβεβαιότητα του Θεού, αναλαμβάνοντας το προσωπικό κόστος. Να έχουμε δηλαδή ανδρείο φρόνημα.

- Ο άνθρωπος χρειάζεται να έχει ανδρείο φρόνημα, για να συνάψει σχέση με τον Θεό αλλά και με τον συνάνθρωπο.
- Όταν ο άνθρωπος αληθινά κοινωνεί της θείας αγάπης, τότε αποκτά άλλα αισθητήρια και άλλες δυνατότητες, για να λειτουργήσει σε μια αληθινή σχέση.
- Η μοναξιά είναι αποτέλεσμα της αμαρτίας.
- Πολλές φορές η παρέα είναι το ναρκωτικό (το κουκούλωμα, το κρύψιμο) στη μοναξιά μας κι όχι η νίκη της μοναξιάς μας και η πραγματική σχέση.
- Κατάλυση μοναξιάς και πραγματική κοινωνία έχουμε, όταν δυο άνθρωποι βρεθούν, ανοίξουν τις καρδιές τους και κατανοήσει βαθιά ο ένας τον άλλον.
- Το αν έχουμε μοναξιά ή όχι κρίνεται στο επίπεδο της συνάντησης με τον άλλον.
- Ο θόρυβος που εναγωνίως κάνει ένας άνθρωπος στον εαυτό του και στο περιβάλλον του είναι ένα σύμπτωμα μοναξιάς και αδυναμίας για πραγματική σχέση. Ο άνθρωπος που κάνει φασαρία ζει την ενοχή-κόλαση της μοναξιάς του και υποκαθιστά-κουκουλώνει με αυτόν τον τρόπο την πραγματικότητά του.
- Ο άνθρωπος που ζει την πραγματική σχέση, η οποία γεννιέται από την προσωπική σχέση με τον Θεό, έχει ισορροπία, ειρήνη και μέτρο.
- Το επίπεδο συνάντησης με κάποιον εξαρτάται από την υπαρξιακή μας αναζήτηση και από το υπαρξιακό μας υπόβαθρο.
- Τα πάθη ερμηνεύονται ως εμμονές ή εξαρτήσεις και είναι υποκατάστατα σχέσης.
- Με τα πάθη γεμίζουμε το εσωτερικό μας κενό και τις εσωτερικές μας ελλείψεις, που προέρχονται από την προσωπική μας ανισορροπία.
- Όλοι έχουμε το πάθος της κτητικότητας και οφείλουμε να το αντιμετωπίσουμε. Στον βαθμό που το αντιμετωπίζουμε, ωριμάζουμε και εμείς και η σχέση.
- Το πάθος της κτητικότητας προϋποθέτει υπαρξιακή ανασφάλεια.
- Με την κτητικότητα επιδιώκουμε ο άλλος να μας λατρεύει και για τον λόγο αυτό μετατρέπουμε τον άλλον από πρόσωπο σε πελάτη.
- Όταν η γέννηση ενός παιδιού γίνεται από ανάγκη της γυναίκας, π.χ. λόγω της προχωρημένης ηλικίας της ή για να καλυφθούν τα υπαρξιακά και συναισθηματικά κενά της, τότε δεν είναι αποτέλεσμα αγάπης και ελευθερίας. Κατά συνέπεια, η γυναίκα θα



χρησιμοποιεί το παιδί ως κτήμα της.

- Όταν η γυναίκα έχει το παιδί ως κτήμα της, τότε καταστρατηγεί την ελευθερία, την ιδιαιτερότητα και την κλίση του παιδιού της. Καταστρατηγεί την ίδια την ύπαρξή του, ό,τι ο Θεός έδωσε στο παιδί.
- Οτιδήποτε είναι αναγκαιότητα δεν είναι σχέση.
- Η κτητικότητα ξεκινάει από τους επαίνους.
- Οι έπαινοι των άλλων μας κάνουν σιγά-σιγά να δημιουργούμε μεγάλη ιδέα για τον εαυτό μας και αυτό δεν φεύγει εύκολα. Θέλουμε διαρκώς να τροφοδοτείται αυτή η εικόνα. Δεν βλέπουμε τον άλλον ως πρόσωπο για σχέση, αλλά ως ευκαιρία τροφοδότησης αυτής της εικόνας, ενώ εμείς ζούμε στις ψευδαισθήσεις.
- Όταν είμαστε "σφιχταγκαλιασμένοι" με κάτι που κάνουμε, χάνουμε την ικανότητα να ακούμε και να βλέπουμε. Για να μπορούμε να βλέπουμε και να ακούμε, οφείλουμε να βρούμε τον πραγματικό λόγο που υπάρχει πίσω από τις πράξεις και τις επιλογές μας.
- Επειδή η γυναίκα, ως πιο πολύπλοκη, δεν στέλνει απλά και άμεσα μηνύματα γι' αυτό που βιώνει, ο άνδρας δυσκολεύεται να κατανοήσει και να διαχειριστεί τη συναισθηματική συμπεριφορά της γυναίκας. Συχνά αυτός είναι ο λόγος που ο άνδρας υπεραπασχολείται στη δουλειά του.
- Άνθρωποι με ελλείψεις ψυχολογικές ή πνευματικές, θέλοντας να καλύψουν αυτές τις ελλείψεις τους χωρίς να έρθουν αντιμέτωποι με την πραγματικότητά τους, μπορούν να σταδιοδρομήσουν στην κοινωνία ως πολιτικοί και ως κοινωνικοί εργάτες. Μη θέλοντας να δουν τη μειονεξία τους, προσπαθούν να διαμορφώσουν την εικόνα ανθρώπου που σώζει όλο τον κόσμο.
- Η ανάγκη ενός ανθρώπου να προβάλλεται ως σημαντικός παράγοντας της κοινωνίας υποδηλώνει ότι κάτι δεν πάει καλά στον άνθρωπο αυτόν. Τέτοιοι άνθρωποι δεν μπορούν να εμβαθύνουν σε αυτό που κάνουν, δεν μπορούν εύκολα να σεβασθούν τη διαφορετικότητα του άλλου και δεν επιτρέπουν να αμφισβητηθεί η ηγετική τους θέση.
- Όταν η ζωή μας δεν είναι πνευματική, προσπαθούμε να την κάνουμε ηθική και κοινωνική. Και όταν καταλάβουμε ότι αυτό δεν μας καλύπτει, τότε επιδιόμαστε σε πνευματικά έργα, που όμως τα έχουμε ως κτήματά μας (π.χ. τα πνευματικοπαίδια).
- Την ιδιαιτερότητα του κάθε προσώπου να τη σεβόμαστε, να την εμπνέουμε και να την αναπτύσσουμε.
- Ο άνδρας και η γυναίκα που προβάλλουν τον ερωτισμό τους μπορεί στην ουσία να καλύπτουν την αναπηρία τους στο να αγαπήσουν ή τον φόβο τους για μια ουσιαστική-αληθινή σχέση.
- Ο άνδρας που προβάλλει την επιβητορική του ικανότητα δεν μπορεί να αγαπήσει και να συνάψει αληθινή σχέση. Για τον άνδρα αυτόν η γυναίκα που είναι μαζί του είναι ένα κτήμα του. Σε περίπτωση που αυτός απατηθεί, η σφοδρή του αντίδραση επιβεβαιώνει την

κτητικότητα του.

- Εκδηλώσεις της κτητικότητας είναι το ατομικό συμφέρον και η εκμετάλλευση.
- Η γυναίκα ερωτεύεται όχι τον άνδρα, αλλά τον έρωτα του άνδρα προς αυτήν.
- Η γυναίκα στην κτητική εκτροπή θέλει να είναι ποθητή σε όλους τους άνδρες. Και όταν κάποιος από αυτούς που κατέκτησε την αγνοήσει, θα τον επαναδιεκδικήσει με έντονες σκηνές ζήλιας και κακότητας.
- Το πρόβλημά μας είναι ότι είμαστε παιδιά που δεν θέλουμε να μεγαλώσουμε. Βολευτήκαμε σε αυτά που μας έρχονται και σε αυτά που νιώθουμε. Και η αγωνία μας είναι πώς θα νιώσουμε, όχι πώς θα εξελιχθούμε-αναπτυχθούμε-ωριμάσουμε. Όχι πώς θα μάθουμε να αγαπούμε.
- Η γλύκα της ζωής είναι στην αγάπη και την ελευθερία.
- Όταν αγαπάς αληθινά, είσαι ελεύθερος και θέλεις να δίνεις και στον άλλον ελευθερία. Δεν αγωνιάς μη χάσεις τον άλλον. Δεν ζηλεύεις.
- Η ζήλια είναι αιχμαλωσία και σύμπτωμα κτητικότητας.
- Η αγάπη ελευθερώνει τον άνθρωπο, όταν αυτός γίνεται αποδεκτός έτσι όπως είναι.
- Η κτητικότητά μας είναι η φιλαυτία μας.
- Ο λόγος της κάθε σύγκρουσης είναι ότι δεν ξέρουμε να αγαπούμε. Είναι ότι δεν θέλουμε να χάσουμε κάτι.
- Αγάπη και ελευθερία είναι να βλέπουμε τον άλλον να προκόβει περισσότερο από εμάς και να χαιρόμαστε.
- Για να υπάρξει ο σεβασμός και η τιμή στο πρόσωπο του άλλου, καθώς και η σχέση, χρειάζεται να περάσουμε μέσα από τον πόνο και να αφεθούμε στον πλούτο της αγάπης του Θεού.
- Η εμπειρία της αγάπης του Θεού νικάει τον χρόνο και τον θάνατο.
- Όταν ο άνθρωπος γεμίσει από τον πλούτο της αγάπης του Θεού, είναι ελεύθερος. Δεν τον νοιάζει αν τον αγαπούν. Τον νοιάζει να αγαπήσει.
- Όταν ενωνόμαστε με τον Χριστό, εξαιτίας της ενανθρώπισής Του, ενωνόμαστε με τον κάθε άνθρωπο.
- Το καθετί που ζούμε να γίνεται αφορμή για την προσωπική μας εξέλιξη-ανάπτυξη και για την εμπάθυνση των διαπροσωπικών μας σχέσεων.
- Να μιλάμε στον άλλον, μόνο όταν είναι έτοιμος να μας ακούσει. Όταν δεν είναι έτοιμος να μας ακούσει κι εμείς του μιλήσουμε, θα έρθει η σύγκρουση και η στεναχώρια.
- Υπάρχουν τρία επίπεδα επικοινωνίας: α) το επιδερμικό επίπεδο (π.χ. το κουτσομπολιό), β) το επίπεδο πληροφοριών (π.χ. τι ειπώθηκε στις ειδήσεις) και γ) το επίπεδο βαθιάς επίγνωσης, στο οποίο γίνεται ανταλλαγή προσωπικών συναισθημάτων και πεποιθήσεων. Αυτό το τελευταίο επίπεδο επικοινωνίας είναι καρπός προσευχής και προάγει την προσευχή.

**29-01-2011 Η κρίση ως πρόκληση και ως ευκαιρία στα πρόσωπα και στην οικογένεια  
(ομιλία στον Άγιο Χαράλαμπο Συκεών)**

- Κάθε κρίση, αδιέξοδο και δυσκολία είναι δυνατότητα για επίγνωση και ζωή.
- Ο βαθμός του νοήματος της ζωής που βρίσκει ο άνθρωπος καθορίζει την ποιότητα των σχέσεών του με τα άλλα πρόσωπα.
- Η αρχή της πνευματικής πορείας είναι η προσωπική αίσθηση της αποτυχίας. Με άλλα λόγια, η πνευματική πορεία ξεκινάει από μια προσωπική κρίση.
- Το πρόβλημα όλου του κόσμου είναι και προσωπικό μας πρόβλημα. Και το προσωπικό μας πρόβλημα αφορά όλο το ανθρωπινό γένος.
- Η αναζήτηση της αλήθειας δεν είναι ιδιωτική υπόθεση. Χαρακτηριστικό της αλήθειας είναι η καθολικότητα-οικουμενικότητα.
- Η αλήθεια προϋποθέτει το προσωπικό κόστος, που μέσα σε αυτό περιλαμβάνεται η παγκόσμια κρίση και ο παγκόσμιος πόνος.
- Παράδεισος είναι η προσωπική μετοχή και σχέση με το πρόσωπο του Χριστού και διά του Χριστού με τον κάθε άνθρωπο.
- Η φύση του ανθρώπου έχει άπειρη ανάγκη για τον Άπειρο. Η μέγιστη ανάγκη του κάθε ανθρώπου είναι η αναζήτηση του Θεού, είτε ο άνθρωπος έχει επίγνωση αυτής της ανάγκης του είτε όχι.
- Τα πάθη, οι εξαρτήσεις, οι αμαρτίες είναι αστοχία του αιτήματος αναζήτησης του Θεού και παίρνουν τη θέση του Θεού.
- Η αμαρτία είναι εκτροπή της βαθιάς ανάγκης του ανθρώπου για την αλήθεια, για τον Θεό.
- Εκτροπή της βαθύτερης ανάγκης μας για τον Θεό μπορεί να υπάρξει και σε κάτι καλό που κάνουμε. Αυτό συμβαίνει, όταν προσπαθούμε να δικαιώσουμε τον εαυτό μας, χτίζοντας την εικόνα του, φτιάχνοντας το είδωλό του και προσκυνώντας το.
- Η ανάγκη πλουτισμού, η εκμετάλλευση, η εξουσιαστικότητα, ο πόθος για την ευτυχία, η αγωνία για την επιτυχία και την αναγνώριση είναι στοιχεία τα οποία μαρτυρούν την έλλειψη ζωής. Το παράδοξο είναι ότι, ενώ προσπαθούμε μέσω αυτών να καλύψουμε το εσωτερικό-πνευματικό μας κενό, έχουμε ταυτίσει με αυτά τη ζωή.
- Αυτό που ελέγχεται στην πνευματική ζωή είναι το κίνητρο.
- Αυτό που ακυρώνει την ύπαρξή μας και τις δυνατότητές της είναι η βόλεψη μαζί με την έλλειψη νοήματος ζωής. Ο βολεμένος και χωρίς νόημα ζωής άνθρωπος χάνει την ικανότητα να χαίρεται, αλλά και να διαχειρίζεται τη θλίψη του.
- Τη σχέση μας με τον Θεό οφείλουμε να τη δουλεύουμε, για να είναι ζωντανή. Αλλιώς, αυτή θα βαλτώσει.
- Όταν η δομή του πολιτισμού και της κοινωνίας μας καθορίζεται από το κυνήγι του ιδιωτικού συμφέροντος (του κέρδους) και της αποθέωσης του ατόμου, πάντα η κατάληξη των πραγμάτων θα είναι η σύγκρουση και το αδιέξοδο.

- Ο ατομικιστικός τρόπος ζωής οδηγεί οπωσδήποτε σε σύγκρουση και αδιέξοδο, είτε μιλάμε για το διαπροσωπικό επίπεδο είτε για το κοινωνικό.
- Το στοιχείο που κάνει μια σχέση αληθινή και ποιοτική είναι η ενότητα.
- Αυτό που καταξιώνει τη σχέση και οδηγεί στην ενότητα είναι ο λόγος της αγάπης και της ταπείνωσης του Κυρίου μας.
- Η ενότητα καρποφορεί.
- Η κρίση των καιρών μας, που εκδηλώνεται ως οικονομικό γεγονός, είναι σημάδι μιας πνευματικής παθογένειας.
- Η στάση και η διάθεση του ανθρώπου απέναντι στην κρίση είναι αποκαλυπτική της εσωτερικής του αλήθειας. Η μελαγχολία που νιώθει φανερώνει το πόσο έχει επενδύσει για τη χαρά της ζωής στα πράγματα και τα χρήματα.
- Η ανασφάλεια που κυριεύει τον άνθρωπο δηλώνει την απιστία του και την πεποίθησή του ότι η ικανότητα για να ζήσει εξαρτάται από αυτόν και τα έργα του. Θεωρεί ότι αν δεν τα ελέγξει όλα, δεν θα πάνε καλά. Αυτό τον κάνει να λειτουργεί αποσπασματικά, απομονωμένα από τους άλλους ανθρώπους και κατακριτικά.
- Ο άνθρωπος που φαίνεται πιο δυναμικός είναι συνήθως ο πιο ανασφαλής ή ο πιο κατακριτικός.
- Το ότι δεν εμπιστεύομαι τον άλλον οφείλεται πολλές φορές στην προσωπική μου ανασφάλεια.
- Συχνά η ανικανότητα του άλλου οφείλεται στη δική μου έλλειψη εμπιστοσύνης.
- Η εμπειρία του σταυρού και του πόνου είναι ο ασφαλέστερος δρόμος για τον φωτισμό, τη γνώση και την αγάπη.
- Η πίστη στη λυτρωτική δύναμη του Σταυρού, με τη μυστική χαρά και ελπίδα που μας δίνει, διώχνει την ανασφάλεια και τις δυσκολίες.
- Η κρίση είναι μια δυνατότητα βαθιάς επίγνωσης.
- Η διάθεση της ψυχής μας μπροστά στο φαινόμενο της κρίσης κρίνει και την πνευματική μας ζωή.
- Η κρίση είναι μια ευκαιρία να δούμε πιο ώριμα και πιο βαθιά τον εαυτό μας.
- Η αυτονομημένη άνεση και καλοπέραση, δηλαδή η ζωή χωρίς σταυρό και ανάσταση, κομματιάσαν και κομματιάζουν την εσωτερική μας δύναμη και τη συνοχή μας.
- Ο πολιτισμός μας δεν παράγει ζωή. Απλά απαριθμεί επεισόδια και καταστάσεις και μεταλλάσσει την κρίση σε μια άλλης μορφής κρίση, που τελικά είναι η διαιώνιση του θανάτου.
- Ο τρόπος με τον οποίο ζούμε μας κλείνει τα μάτια μπροστά στον θάνατο και την ανάγκη μας να νικηθεί ο θάνατος.
- Είναι μεγάλη ευλογία η αποτυχία. Όσο αποτυγχάνουμε στους στόχους μας και είμαστε γυμνοί από τη δύναμη και τις οχυρώσεις μας, τόσο αμεσότερα συναντούμε την πρόκληση της

αλήθειας και της ευθύνης να τοποθετηθούμε.

- Η επιτυχημένη ζωή είναι το άλλοθι της μη αναζήτησης.
- Οι επιτυχημένοι χριστιανοί και οι ηθικοί άνθρωποι χρησιμοποιούν την επιτυχία τους και την ηθική τους, για να μην ποθούν τον Θεό.
- Ο λόγος της ύπαρξής μας δεν είναι να γίνουμε καλοί και ηθικοί άνθρωποι, δικαιωμένοι από τις πράξεις μας, αλλά να αφοσιωθούμε στο πρόσωπο του Θεού και του αδελφού μας. Όσο μεγαλύτερη είναι η αφοσίωσή μας αυτή, τόσο περισσότερο δικαιωνόμαστε.
- Δεν έχουμε ανάγκη την εξωτερική δικαίωση.
- Δεν φτιαχτήκαμε για να γίνουμε καλοί, αλλά για να γίνουμε θεοί.
- Δεν φτιαχτήκαμε για να δικαιωθούμε με τα έργα μας, αλλά για να ενωθούμε με τον Θεό και διά του Θεού με τον άνθρωπο.
- Τα υλικά αγαθά μάς έχουν δοθεί ως ευκαιρία ευχαριστιακής συνάντησης με τον Θεό και φιλάνθρωπης συνάντησης με τον άνθρωπο.
- Τόσο η αντικειμενοποίηση των υλικών αγαθών, δηλαδή η χρήση αυτών για την ατομική ευχαρίστησή μας, όσο και η αντικειμενοποίηση της πνευματικής ζωής είναι έξω από τον προορισμό μας και τη σωτηρία μας.
- Τον χριστιανό δεν τον ενδιαφέρει η ηθική. Τον ενδιαφέρει η σχέση του με τον Θεό και με τον άνθρωπο. Κι έτσι καταξιώνεται και η ηθική του.
- Η αυτονόμηση της πνευματικής ζωής, δηλαδή η αποσύνδεσή της από τον Θεό και τον συνάνθρωπο, φέρνει το κλείσιμο στον εαυτό μας και την ενοχή. Διαρκώς ο άνθρωπος απασχολείται ψυχαναγκαστικά και αυτοδικαιωτικά με τις αμαρτίες του.
- Η οποιαδήποτε επιτυχία είναι μια απάτη, γιατί ακολουθεί ο θάνατος. Άρα ο μεγάλος μας εχθρός δεν είναι η κρίση, αλλά ο θάνατος.
- Η κρίση των ημερών μας πρόλαβε τον θάνατο. Την πραγματική διάσταση της ζωής μας, ενώ κανονικά μας τη δείχνει ο θάνατος, σήμερα μας τη δείχνει η κρίση. Η κρίση απέδειξε νωρίτερα από τον θάνατο ότι οι στόχοι που βάζουμε στη ζωή μας είναι απάτη και μας παρακινεί να αντιμετωπίσουμε άμεσα τον θάνατο.
- Η νίκη επί του θανάτου είναι ο σαρκωμένος Λόγος του Θεού.
- Η κρίση είναι η μεγαλύτερη ευλογία που συνέβη στον κόσμο τις τελευταίες δεκαετίες. Ξεγύμνωσε την πραγματικότητα και μας έδωσε τη δυνατότητα να δούμε την πραγματική διάσταση της ζωής.
- Ο καλός Θεός επέτρεψε την ευλογία της κρίσης, γιατί θέλει να ζήσουμε. Να αποκτήσουμε πρόσωπο, καρδιά, ελευθερία, αγάπη.
- Στην κρίση έχουμε τρεις επιλογές: ή άγχος με μελαγχολία ή ανέξοδη φιληδονία ή μετάνοια.
- Μετάνοια είναι η αλλαγή του νου και της καρδιάς. Η αλλαγή της στάσης ζωής.
- Με τη μετάνοια ανοίγεται μπροστά μας μια άλλη ζωή, η όντως ζωή. Μια ζωή που δεν

κατακτιέται, αλλά δωρίζεται. Δωρίζεται στους συντετριμμένους.

- Ο συντετριμμένος, σε αντίθεση με τον βολεμένο, μπορεί να δει τις αληθινές διαστάσεις της ζωής του και τις αληθινές δυνατότητές του. Μπορεί να δει τι είναι αληθινό και δεν χάνεται.
- Όταν έχουμε πολλά, δεν έχουμε τίποτα. Όταν έχουμε λίγα, μπορούμε να έχουμε τα πάντα.
- Αυτός που νίκησε τον θάνατο είναι η περιουσία μας. Είναι οι μετοχές μας, που ποτέ δεν υποβαθμίζονται, αλλά αιώνια μας αναβαθμίζουν.
- Ως φτωχοί και ταλαιπωρημένοι είμαστε πιο κοντά στον Κύριο. Γινόμαστε πιο οικείοι του Σταυρού Του. Αποκτούμε μια συγγένεια μαζί Του.
- Όταν προσβάλλεται η υψηλοφροσύνη μας, μπορούμε να νιώσουμε τον αδελφό μας και να κάνουμε αληθινή σχέση μαζί του.
- Μόνο ο άνθρωπος που έλαβε την εμπειρία του πόνου της απουσίας του Θεού, μπορεί να είναι αληθινά ελεήμων.
- Η οικονομική κρίση ή θα φέρει μεγαλύτερη γκρίνια, ένταση και σύγκρουση ή μεγαλύτερο δόσιμο και συνεργασία.
- Λόγω της οικονομικής κρίσης και του ξεβολέματος που αυτή φέρνει, η ανία του ανθρώπου και η αδιαφορία στην οικογενειακή ζωή αντικαθίστανται από την ανασφάλεια και τον φόβο της επιβίωσης. Αποκτάται έτσι η δυνατότητα οι άνθρωποι να μάθουν να ζουν με λιγότερα και οι συζυγίες να είναι πιο ισχυρές και πιο ποιοτικές.
- Κάτι που κρίνει την πνευματική κατάσταση του ανθρώπου είναι το αν μπορεί να ζει τα σημαντικά στα ασήμαντα.
- Το βλέμμα, το άγγιγμα και ο λόγος είναι στοιχεία που μπορούν να γίνουν αποκαλυπτικά της αγάπης του Θεού και της εμπειρίας του ανθρώπου.
- Όσο γνωρίζουμε τον άνθρωπό μας, τόσο γνωρίζουμε και τον Θεό.
- Για να μπορέσει ο άνθρωπος να απολαύσει τη ζωή, χρειάζεται την προσευχή, τη χάρη του Θεού, αλλά και την ευχαριστιακή εμπειρία του Σώματος και του Αίματος του Κυρίου.
- Αυτό που μας φέρνει τη χαρά δεν είναι το πόσα έχουμε, αλλά το πώς προσεγγίζουμε αυτά που έχουμε, το αν δηλαδή τα προσεγγίζουμε ευχαριστιακά. Κι αυτό γίνεται με τη μετοχή στο Σώμα και το Αίμα του Κυρίου μας.
- Όταν έρχεται η κρίση, δυο γλώσσες έχουμε να μιλήσουμε: Η τη γλώσσα του άγχους, της απελπισίας και της ποσότητας ή τη γλώσσα της χαράς, της ελπίδας και της ποιότητας.
- Τα κριτήρια για να επιλέξουμε σύντροφο είναι: α) να μιλάμε την ίδια γλώσσα και β) να έχουμε κοινό λόγο ζωής.
- Την κρίση την προκάλεσε η εγωκεντρικότητα του ανθρώπου και η μανία του για το κέρδος. Επίσης, η ραθυμία του ανθρώπου να μην κάνει εργασίες δημιουργικές, αλλά εργασίες χρηματοοικονομικές με ψευδή νούμερα.

- Όσο πιο ενωτικά λειτουργούμε στη σχέση και την οικογένεια κι όσο πιο γνήσιοι και αληθινοί είμαστε, τόσο πιο ποιοτική και ευλογημένη γίνεται η ζωή μας.
- Όσο πιο πολύ σεβόμαστε τον άλλον, τόσο πιο πολύ βρίσκουμε την αυτοεκτίμησή μας και τη χαρά μας.
- Όσο πιο πολύ εμείς τιμούμε τον άλλον, τόσο πιο πολύ ο Θεός τιμάει εμάς.
- Όσο πιο πολύ συγκινούμαστε με τις ανάγκες του άλλου, τόσο πιο ουσιαστική γίνεται η προσευχή μας.
- Το πιο σημαντικό δεν είναι να πάμε στον παράδεισο. Το πιο σημαντικό είναι να ζωντανέψουμε τη ζωή μας, τις σχέσεις μας.
- Ο πετεινός που είναι στο κοτέτσι νιώθει καλά. Δεν καταλαβαίνει όμως τη χαρά του αετού που πετάει στους ουρανούς. (Άγιος Σιλουανός)
- Όταν το οπτικό μας πεδίο είναι περιορισμένο, νομίζουμε ότι είμαστε καλά. Όταν όμως αυτό διευρυνθεί, τότε καταλαβαίνουμε ποια είναι η πραγματική χαρά.

### **31-01-2011 Η δύναμη της ταπείνωσης και της χωρίς περιορισμούς αγάπης**

- Όταν προσεγγίζουμε μια ατέλειά μας, συνήθως υποπίπτουμε σε δύο εκτροπές: η μία είναι η τελειομανία και η άλλη είναι η οκνηρία-ραθυμία.
- Η τελειομανία (και το άγχος που αυτή έχει) είναι άλλοθι για την οκνηρία-ραθυμία ή, αλλιώς, η οκνηρία-ραθυμία είναι αποτέλεσμα της τελειομανίας.
- Ο άνθρωπος καταλήγει στη ραθυμία, συνήθως αφού με θλίψη παραιτηθεί από τη φαντασική τελειότητα που προσδοκούσε ο ίδιος ή που προσδοκούσαν οι άλλοι από αυτόν.
- Η ποιότητα μιας πράξης και η υγεία της ορίζονται από τα κίνητρά της.
- Τις καλές πράξεις να τις κάνουμε, παρά τις εσωτερικές ελλείψεις μας. Η διόρθωση των ελλείψεών μας είναι υπόθεση άλλης προσπάθειας.
- Για να κάνουμε κάτι, χρειάζεται η δική μας διάθεση, απόφαση και προσπάθεια, αλλά για να έρθει το σωστό αποτέλεσμα, χρειάζεται οπωσδήποτε και η χάρη του Θεού.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η απελπισία. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Είναι πολύ σημαντικό να αποδεχθεί ο άνθρωπος τον εαυτό του, να τον εκθέσει στον άλλον, κι ας μη γίνει αποδεκτός. Έτσι όμως υπάρχει πιθανότητα να αναπτυχθεί μια ουσιαστική σχέση.
- Η απαλλαγή μας από ένα πάθος (μια ασθένεια) θα προέλθει όχι μέσα από την καταπίεση του πάθους, αλλά μέσα από την αύξηση της αρετής (της υγείας).
- Να μην παλεύουμε με τους δαίμονές μας, αλλά να καλλιεργούμε την καλοσύνη-αρετή μέσα μας.
- Να νικάμε τις κακίες με την καλλιέργεια περισσότερων αρετών. (Άγιος Πορφύριος)
- Να παραιτηθούμε από την ψευδαίσθηση της τελειότητάς μας. Όταν απαιτούμε τελειότητα από τον εαυτό μας, τότε ταυτόχρονα απαιτούμε τελειότητα και από τον άλλον.

Όταν γνωρίζουμε το μέτρο μας και την αδυναμία μας, δεν απαιτούμε από τον άλλον τελειότητα, αλλά προσπαθούμε να συνδεθούμε με την πραγματικότητά του. Δεν αγαπούμε αυτό που θα θέλαμε να είναι ο άλλος, αλλά αυτό που είναι ο άλλος.

- Να προσέχουμε αν αυτός που νομίζουμε ότι αγαπούμε εισπράττει αγάπη.
- Η παράδοση των Πατέρων μάς προτείνει τη νήψη. Νήψη είναι η διαρκής εσωτερική εγρήγορση, ώστε να μπορούμε να αντιλαμβανόμαστε βαθιά και να μην εξαπατόμαστε από τα φαινόμενα. Κατά συνέπεια, να γνωρίζουμε καλύτερα και τον εαυτό μας και τον άλλον.
- Πίσω από την εξάσκηση κάθε αρετής καιροφυλακτεί, για να κρυφτεί, μια αντίστοιχη κακία.
- Οι μοναχοί που ζουν σε μοναστήρι πάσχουν από την κενοδοξία, ενώ οι ερημίτες μοναχοί πάσχουν από τη ραθυμία. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Όλος μας ο αγώνας είναι η σταδιακή εξυγίανση των κινήτρων μας με τη χάρη του Θεού.
- Η ενοχή είναι μια πληγή που μας προκαλεί σε μετάνοια, αλλά η αληθινή μετάνοια δεν έχει ενοχή.
- Αν μετά από τη μετάνοια εξακολουθούμε να έχουμε ενοχές, τότε η μετάνοιά μας δεν ήταν αληθινή. Ήταν μια εγωιστική πράξη.
- Όποιος, κατά το παράδειγμα του Κυρίου, χρησιμοποιεί τον λόγο της συμπάθειας ούτε αυτόν που είναι συντετριμμένος από την αμαρτία τον κάνει να κατατσακιστεί τελείως με την απόγνωση, αλλά ούτε σβήνει οριστικά το λογικό εκείνου που είναι κυριευμένος από τη θολούρα της κενοδοξίας κάποιων αρετών. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Ο Γεωργός των ψυχών προστάζει να μην ξεριζώνουμε τα πάθη, ώσπου να ριζώσουν για τα καλά οι αρετές, μήπως θέλοντας να αποσπάσουμε τα πάθη ξεριζώσουμε μαζί και την προθυμία της αρετής.
- Όταν καταπολεμούμε τη λαγνεία με λάθος τρόπο, κινδυνεύουμε να χάσουμε την ικανότητα να αγαπάμε.
- Η λαγνεία είναι η αγαπητική δύναμη που μας δόθηκε από τον Θεό, αλλά εκφυλισμένη-διστραμμένη από μας.
- Όταν καλλιεργηθούν οι αρετές, η διαστροφή φεύγει.
- Στην αντιμετώπιση των παθών να ξεκινάμε από αυτά που μπορούμε.
- Τα πάθη και οι αμαρτίες δείχνουν ότι έχουμε έλλειμμα αγάπης και χαράς.
- Κτητικότητα σημαίνει αγαπώ τον άλλον, στον βαθμό που αυτός με εξυπηρετεί. Μπορούμε να ξεπεράσουμε την κτητικότητα, όταν μετατρέψουμε την εγωκεντρική αγάπη σε αληθινή αγάπη.
- Ένδειξη ότι αγαπάμε αληθινά (όχι κτητικά) τον άλλον είναι ότι τον σκεφτόμαστε και ότι επιθυμούμε τη φυσική του παρουσία στη ζωή μας, χωρίς όμως και να την απαιτούμε.
- Άλλο είναι η τελειότητα και άλλο η τελειομανία.
- Στην τελειομανία υπάρχει μια εγωιστική διάθεση, ώστε, όταν τα καταφέρνουμε, να



ικανοποιούμε τον εαυτό μας και να μπορούμε να κατηγορούμε τον άλλον. Η τελειομανία στηρίζεται στις δικές μας δυνάμεις και όχι στη χάρη του Θεού.

- Αν αποδεχθούμε τον άλλον όπως είναι, ήδη τον έχουμε ελευθερώσει.
- Να αποδεχθούμε τον εαυτό μας έτσι όπως είναι και όχι όπως θα θέλαμε να είναι.
- Το να είναι κανείς άνθρωπος και χριστιανός σημαίνει να χρησιμοποιεί τα δώρα και τα χαρίσματα του Θεού όχι με έναν εγωκεντρικό τρόπο, αλλά με έναν τρόπο που να αποβλέπει στη βελτίωση και ολοκλήρωση τόσο τη δική του όσο και του συνανθρώπου του, χωρίς να καταδικάζει κανέναν.
- Η έμμονη ενασχόληση του ανθρώπου με τις ατέλειές του δείχνει ότι του λείπει εντελώς η ταπεινώση. Και η έμμονη ενασχόληση του ανθρώπου με τις ατέλειες του συνανθρώπου του (π.χ. του συντρόφου του) δείχνει ότι δεν τον αγαπά.

#### **07-02-2011 Βλέπουμε τον άλλον ως κομμάτι του εαυτού μας;**

- Μόνο αυτός που ποθεί την κοινωνία με τον άλλον άνθρωπο και δεν φοβάται μήπως πληγωθεί είναι σε θέση να ζησει αληθινά.
- Να βλέπουμε τα πράγματα στην ουσία τους.
- Έχει μεγάλη σημασία ποια είναι τα κίνητρα της προσέγγισης ενός ανθρώπου και ποιος είναι ο λόγος της σχέσης.
- Η μοναξιά αίρεται, όταν η καρδιά μας επικοινωνήσει με μια άλλη καρδιά και υπάρξει αμοιβαία αποδοχή. Χρειάζεται η ουσία μας να εκτεθεί έναντι του άλλου και η ουσία του άλλου να εκτεθεί έναντι μας. Αυτό είναι θεραπεία, λύτρωση, ελευθερία.
- Η ποιότητα της φιλίας μας με τους άλλους είναι ανάλογη με την ποιότητα της φιλίας μας με τον εαυτό μας.
- Η ποιότητα ενός ανθρώπου δεν κρίνεται με εξωτερικά κριτήρια, αλλά με το κατά πόσο ο άνθρωπος έχει κάνει ξεκαθάρισμα μέσα του.
- Αυτό που ορίζει έναν άνθρωπο είναι η ουσία του. Ο χαρακτήρας ενός ανθρώπου και η ιδιοσυγκρασία του ανήκουν στα εξωτερικά χαρακτηριστικά και όχι στην ουσία του.
- Η ουσία ενός ανθρώπου ορίζεται από το πού είναι στραμμένη η ελευθερία του.
- Να επιμένουμε στις σχέσεις. Να θεωρούμε ότι κι εμείς έχουμε τις αδυναμίες μας.
- Η αίσθηση ότι είμαστε αδικημένοι είναι συνήθως ένα παραμύθι. Απλώς γκρεμίζονται τα όνειρά μας, προσβάλλονται οι στόχοι μας.
- Ο ταπεινός είναι αυτός που δεν κλείνει ποτέ την πόρτα του στους άλλους ανθρώπους.
- Όσο πιο γνήσια αγαπάμε κάποιον, τόσο πιο γνήσια τον υπομένουμε. Κι αυτό μας ελευθερώνει.
- Η συγγνώμη είναι η ουσία της πνευματικής ζωής, η ουσία μιας ζωντανής σχέσης, το πιο ερωτικό γεγονός και το κέντρο της αγάπης. Όταν ο άνθρωπος δεν έχει το θάρρος και τη δύναμη αυτής της επιλογής, δεν μπορεί να συνδεθεί ουσιαστικά με κανέναν άνθρωπο.

- Ο νόμος και ο φόβος ποτέ δεν οικοδομούν σχέση.
- Ο τρόπος που εκφράζουμε κάποια ενόχλησή μας φανερώνει πολλά πράγματα.
- Η απάντηση με καλοσύνη αναχαιτίζει την οργή. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Το κακό νικιέται με το καλό, όχι με το κακό.
- Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε τι συμβαίνει μέσα μας. Πιο σημαντικό από το να προσπαθούμε να διορθώσουμε τον άλλον. Γιατί μόνο αν διορθώσουμε τον εαυτό μας, θα μπορούσαμε να βοηθήσουμε και τον άλλον άνθρωπο.
- Στην πνευματική ζωή δυνατός είναι ο εκούσια αδύναμος. Αυτός που ρίχνει τις άμυνές του ως προς τον άλλον.
- Όσο περισσότερη σκληρότητα εκφράζει κάποιος, τόσο περισσότερη παρηγοριά και επιείκεια χρειάζεται.
- Ο θυμός είναι σαν τη φωτιά. Χρειάζεται υλικό, για να διατηρηθεί και να δυναμώσει. Το υλικό αυτό είναι η αντιλογία μας.
- Να περιβάλλουμε με τιμή και σεβασμό όλους τους ανθρώπους.
- Αν έχουμε μέσα μας τη συγνώμη και πλημμυρίζουμε από επιείκεια και χαρά, όλοι θα θέλουν να είναι κοντά μας.
- Να βλέπουμε τον άλλον ως ένα κομμάτι του εαυτού μας.
- Είμαστε όλοι μέλη του ίδιου σώματος. Του σώματος του Χριστού.
- Το μόνο πάθος που εμποδίζει μια σχέση είναι η αίσθηση ότι εγώ είμαι καλός.
- Το ότι δεν ελκύουμε τους ανθρώπους κοντά μας δεν οφείλεται στα πάθη μας, αλλά στο ότι δεν τα συναισθανόμαστε και στο ότι δεν είμαστε άνθρωποι της επιείκειας και της συγκατάβασης.
- Ο πιο εμπαθής άνθρωπος μπορεί να ελκύει πολλούς ανθρώπους κοντά του, αρκεί να έχει συνείδηση της πτώσης-αδυναμίας του και να είναι άνθρωπος της συγνώμης.
- Όταν η καλοσύνη μας είναι αληθινή, συνήθως βελτιώνει τον άλλον. Αν παρά την καλοσύνη μας ο άλλος δεν βελτιώνεται, τότε ίσως χρειάζεται να διακόψουμε τη σχέση.
- Όταν η σχέση δυο ανθρώπων βαθαίνει, τότε βελτιώνεται και η ποιότητα της πνευματικής τους ζωής και της προσευχής. Εδώ ισχύει και το αντίστροφο.
- Ο χριστιανός δεν είναι ένα καλό παιδί. Είναι ένας ταλαίπωρος, αμαρτωλός άνθρωπος με τα χάλια του, που όμως ελπίζει στην αγάπη του Θεού και δυναμώνει με την αγάπη του Θεού. Και επειδή δυναμώνει με την αγάπη του Θεού, μόνο αγάπη μπορεί να δίνει στους άλλους ανθρώπους.
- Ο άνθρωπος που έχει τον Θεό μέσα του δεν ζορίζεται. Είναι άνετος και φυσικός.

#### **14-02-2011 Η οργή**

- Ο Θεός είναι απαθής. Άρα δεν οργίζεται. Όταν η Γραφή αναφέρεται στην οργή του Θεού, την εννοεί όπως ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται τα αποτελέσματα των ενεργειών του Θεού.

- Δεν υπάρχει ίχνος οργής και διάθεσης τιμωρίας από τον Θεό προς τον άνθρωπο. Αν πιστέψουμε κάτι τέτοιο, τότε απλά προβάλλουμε τα δικά μας πάθη και τους δικούς μας νόμους και όρους στον Θεό.
- Η οργή του Θεού, έτσι όπως την αντιλαμβανόμαστε, είναι φιλάνθρωπη γιατί:
  - Εκδηλώνεται, για να αποκατασταθεί η σχέση μας μαζί Του.
  - Είναι λυτρωτική και όχι εκδικητική.
  - Καταλήγει στη συγνώμη-συγχώρεσή Του.
- Η οργή του Θεού είναι μια χειρουργική διαδικασία, που σκοπό έχει την αποκατάσταση της σχέσης μας μαζί Του μέσω της συγχώρεσης.
- Η ειρήνη του κόσμου είναι επίπλαστη-φαινομενική. Η ειρήνη του Θεού είναι ουσιαστική-οντολογική και ξεπερνά τα όρια του θανάτου. Είναι ειρήνη της καρδιάς και όχι των χειλέων.
- Η ειρήνη των χειλέων είναι ένας κρυφός, βρώμικος και ανέντιμος πόλεμος, που σκοπό έχει τον έλεγχο του άλλου.
- Ο Χριστός οργίζεται όχι για ενέργειες που στρέφονται εναντίον Του, αλλά για ενέργειες που βλάπτουν και ταλαιπωρούν άλλους ανθρώπους. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο Χριστός πεθαίνει, για να ζήσουν οι εχθροί Του. Αντί να θανατώσει τους επιτιθέμενους, σωζόμενος ατομικά, πράγμα που θα ήταν η δική Του ήττα, προτιμά να θανατωθεί Εκείνος, σώζοντας τους πάντες. Νίκη Του είναι η σωτηρία των πάντων.
- Όταν προσπαθούμε να σώσουμε τον εαυτό μας, να διαφυλάξουμε την αξία μας κατατροπώνοντας τον άλλον, στην ουσία ηττόμαστε προσωπικά, γιατί προσβάλλουμε τη σχέση.
- Η οργή θεμελιώνεται ως αρετή, όταν δεν στρέφεται εναντίον όσων μας αδικούν, αλλά όταν εκδηλώνεται, για να προστατευτεί ένας τρίτος (όχι ο εαυτός μας). Αυτή την οργή οι Πατέρες της Εκκλησίας συνιστούν να την καλλιεργούμε.
- Όπως ο Θεός έδωσε στον άνθρωπο την ερωτική επιθυμία για την ενότητα και τη δημιουργία των απογόνων, έτσι του έδωσε και την οργή για τη συγκράτηση του κακού.
- Η οργή είναι δυναμική ενέργεια, απαραίτητη για την αναμόρφωση του ανθρώπου.
- Η οργή είναι μια εσωτερική δύναμη, που θέτει την αλήθεια και τα όριά της στον άλλον άνθρωπο.
- Η οργή είναι αμαρτία, όταν μαζί με αυτήν υπάρχει και εμπάθεια.
- Η οργή είναι εμπαθής, όταν ο άνθρωπος οργίζεται ακόμη και με αυτόν που δεν πρέπει, σε στιγμές που δεν πρέπει και για λόγους που δεν πρέπει. Με άλλα λόγια, η οργή είναι εμπαθής, όταν είναι αδιάκριτη.
- Ο Κύριος δεν έβλεπε πουθενά εχθρούς, γιατί δεν είχε θέλημα. Το θέλημά Του ήταν το θέλημα του Πατρός Του. Εμείς όμως βλέπουμε εχθρούς, και είναι κυρίως οι δικοί μας άνθρωποι, γιατί είναι οι πρώτοι που επιβουλεύονται τα θελήματά μας.
- Σύμφωνα με τους Πατέρες, όποιος κατέχει κάτι ή επιθυμεί κάτι δεν μπορεί να αποφύγει

την εμπαθή οργή.

- Η εμπαθή οργή γεννιέται από τη σύγκρουση του θελήματός μας με το θέλημα κάποιου άλλου.
- Η εμπαθή οργή δεν ξεπερνιέται με την απώθηση του θυμού, αλλά με την κατανόηση του άλλου, με τον σεβασμό του θελήματος του άλλου.
- Το βαθύτερο θέλημά μας είναι το θέλημα του άλλου.
- Η λύτρωσή μας είναι το σπάσιμο της ατομικότητάς μας και η σύνδεσή μας με τον άλλον.
- Όταν το θέλημα του άλλου γίνεται και δικό μου θέλημα, τότε η οργή μου μεταμορφώνεται σε υγιή δύναμη, δηλαδή σε δύναμη προσφοράς.
- Για να προστατευόμαστε από τις συγκρούσεις, οφείλουμε να μην έχουμε εμμονή στο θέλημά μας.
- Για να περικόψουμε τις αφορμές του θυμού, οφείλουμε να περιφρονήσουμε την ανθρώπινη δόξα, τις αισθητές ηδονές και τη φιλαργυρία. (Πατέρες της Εκκλησίας)
- Οι αισθητικές ηδονές γεννούν τη φιλαργυρία και η φιλαργυρία αυξάνει τις αισθητικές ηδονές.
- Ο θυμός συνδέεται με τις επιθυμίες του έχειν, όχι του είναι.
- Η μακροθυμία είναι μεγάλη αρετή. Αυτός που συγκρατεί την οργή του είναι ανώτερος από αυτόν που κυριεύει μια πόλη.
- Άλλο είναι η μακροθυμία και άλλο είναι η απώθηση της οργής.
- Αν σταματήσουμε να απαιτούμε, περιορίζουμε ένα μεγάλο μέρος της οργής μας.
- Η μακροθυμία ως πνευματική κατάσταση και αληθινή ειρήνευση της καρδιάς είναι δώρο του Θεού, που χρειάζεται και τη συμβολή του ανθρώπου. Χρειάζεται δηλαδή την εσωτερική άσκηση, την ταπεινοφροσύνη και την ακτημοσύνη.
- Η απώθηση της οργής εισάγει στον άνθρωπο τη νεύρωση και στη συνέχεια την αυξάνει και τη διαιωνίζει.
- Η νευρωτική απώθηση της οργής είναι χειρότερη και πιο αμαρτωλή κατάσταση από την έκφραση της οργής, γιατί φέρνει στον άνθρωπο την πικρία και τη μνησικακία και στη σχέση τη νέκρωση. Αντίθετα, η έκφραση της οργής μπορεί να ανοίξει τον δρόμο για θετικά συναισθήματα.
- Η απωθημένη οργή σκοτώνει κάθε ίχνος ανθρώπινης ζεστασιάς για το άλλο πρόσωπο.
- Είναι προτιμότερο να ενδιαφέρομαι για έναν άνθρωπο εμπαθώς παρά να αδιαφορώ απαθώς.
- Η νίκη κατά των παθών δεν είναι η νέκρωσή τους. Είναι η ενεργοποίησή τους σε θετική κατεύθυνση.
- Για να αγαπήσω τον άλλον "στραβό" άνθρωπο, οφείλω να δουλέψω την καρδιά μου, να δω σφαιρικά τα πράγματα, να κατανοήσω τη δική μου αδυναμία, να γονατίσω και να ζητήσω τη χάρη του Θεού, ώστε να γλυκαθεί η καρδιά μου.

- Η μνήμη του αδελφού μου να είναι χαρά και ελευθερία, δηλαδή να είναι μνήμη Χριστού.
- Η ολοκληρωτική εκρίζωση του πάθους της οργής πρέπει να είναι η τελική μας επιδίωξη. Επειδή όμως δεν γινόμαστε ξαφνικά άγιοι, όσο έχουμε αυτό το πάθος, οφείλουμε να το εκφράζουμε έντιμα και εποικοδομητικά και να μην το απωθούμε.
- Δείκτης τού πόσο αληθινά ενδιαφερόμαστε για το καλό του άλλου είναι αυτό που τελικά μένει στην καρδιά μας.

### **21-02-2011 Η αυτοδικαίωση και πού αυτή οδηγεί τον άνθρωπο**

- Η αμαρτία είναι η διαταραχή της σχέσης. Είναι η απομάκρυνση, το κομμάτιασμα, ο χωρισμός.
- Η μετάνοια και η αρετή είναι η αποκατάσταση της σχέσης. Είναι η ενότητα, η συμφιλίωση, η επάνοδος, η επιστροφή.
- Όπου υπάρχει το όλον, εκεί υπάρχει και η αρετή.
- Η σχέση υπερέρχει της ιδέας. Ή, καλύτερα, η ιδέα καταξιώνεται, στον βαθμό που προωθεί τη σχέση.
- Η δυνατότητα ανάπτυξης του ανθρώπου γεννιέται μέσα από τη διάθεσή του να τιμήσει το πρόσωπο.
- Ο άσωτος υιός επέλεξε μεν τον δρόμο της αμαρτίας, αλλά δεν έκανε υπολογισμούς. Δεν προσπάθησε να προφυλάξει τον εαυτό του. Αυτό δείχνει μια αυθεντικότητα και μια καθαρότητα. Για τον ίδιο λόγο χωρίς υπολογισμούς επέστρεψε. Δεν είπε "θα γίνω ρεζίλι". Ήταν ανοχύρωτος στην αμαρτία, γι' αυτό και, όταν επέστρεψε στην αγάπη του Θεού, ήταν πάλι ανοχύρωτος.
- Ο πρεσβύτερος υιός ήταν συνεπέστατος στα καθήκοντά του, αλλά όλα τα έκανε με υπολογισμούς. Έκανε όλα τα καλά, χωρίς να υποστηρίζει τη σχέση. Μόνο την ατομικότητά του υποστήριζε.
- Όταν, όπως ο πρεσβύτερος υιός, έχουμε το υστερόβουλο ήθος των υπολογισμών, δεν μπορούμε να αντέξουμε την "αδικία" της συγχώρεσης και τη χαρά της πανήγυρης.
- Ο Θεός είναι καρδιά και κοιτάει τη δική μας καρδιά. Δεν είναι ούτε δικαστής ούτε δικηγόρος.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι πάσχουμε από τον θανατηφόρο ιό του πρεσβύτερου υιού.
- Ο πρεσβύτερος υιός είναι ο μεγαλύτερος άσωτος, γιατί "ναυάγησε στο λιμάνι".
- Για τους περισσότερους ανθρώπους σωτηρία είναι η βόλεψη. Η πραγματική όμως σωτηρία είναι μια διαρκής επανάσταση και ανησυχία.
- Όπως σε μια σχέση ο εφησυχασμός είναι στοιχείο νέκρωσης, το ίδιο γίνεται και με την υπόθεση της σωτηρίας μας.
- Η σωτηρία δεν είναι καταστολή. Δεν διασωληνώνεται ο άνθρωπος πνευματικά, για να μη συγκρούεται με τον Θεό και με τον άνθρωπο. Ο άνθρωπος που βαίνει προς τη σωτηρία του

είναι σε μια διαρκή εγρήγορση αναζήτησης του ουσιαστικού, του ζωντανού και του αληθινού.

- Τον Θεό Τον έχουμε όχι όταν είμαστε σωστοί, αλλά όταν Τον ποθεί η καρδιά μας.
- Ένας ατελής άνθρωπος μπορεί να είναι πιο κοντά στον Θεό από έναν τέλειο.
- Σκοπός της άσκησης είναι να ταπεινώσει το φρόνημά μας και να μας ευαισθητοποιήσει, ώστε να μπορέσουμε να λειτουργήσουμε.
- Η εποχή μας είναι γεμάτη από καλούς ανθρώπους, που όμως δεν λειτουργεί η καρδιά τους. Τέτοιους όπως ο πρεσβύτερος υιός.
- Οι άνθρωποι που δεν λειτουργεί η καρδιά τους ούτε εμπνέουν ούτε εμπνέονται.
- Αυτό που κάνει την καρδιά μας ευρύτερη είναι η εμπειρία της κόλασης, που ακολουθείται από την εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Η εξύψωση της ηθικής και η οικοδόμηση μιας ηθικής χωρίς πρόσωπο γίνεται από τον άνθρωπο που δεν κατάλαβε ότι η ζωή είναι δώρο του Θεού.
- Η μόνη αποδεκτή ηθική είναι αυτή που είναι καρπός της σχέσης με τον Θεό.
- Ο νόμος υποστηρίζει την ηθική τάξη, όχι τον άνθρωπο.
- Οι καλοί και οι δίκαιοι άνθρωποι, που πιστεύουν ότι μόνοι τους τα κατάφεραν, μπορούν να γίνουν οι σκληρότεροι άνθρωποι.
- Η άρση της χάρις του Θεού μάς απαλλάσσει από την πλάνη της αυτοδικαίωσης και της ισχυρογνωμοσύνης, μας ευαισθητοποιεί και μας φέρνει τη διάθεση κοινωνίας και απαντοχής με τους άλλους ανθρώπους.
- Οι αρχές μας έχουν αξία, εφόσον είναι πηγαία και ελεύθερη κίνηση της καρδιάς μας. Όχι όταν είναι ο καταναγκασμός μας, για να είμαστε εντάξει με τον εαυτό μας.
- Δεν απατώ τον σύντροφό μου, όχι γιατί θέλω να τηρήσω τις αρχές μου, αλλά γιατί τον αγαπώ.
- Η αρχή του χριστιανού είναι η ανατροπή του καταναγκασμού και η επιλογή της ελευθερίας, της ζωής και της αγάπης.
- Η αληθινή αγάπη έχει σταυρό και θυσία για χάρη του άλλου.
- Η αληθινή αγάπη δεν έχει καταναγκασμό. Ο άνθρωπος που αγαπά αληθινά επιλέγει ελεύθερα να ζει για τον άλλον και να τιμά τον άλλον.
- Η αληθινή αγάπη ξεπερνά όλες τις μορφές εξουσίας.
- Όταν βλέπουμε κανόνες, δεν μπορούμε να δούμε πρόσωπο.
- Όταν βλέπουμε την ουσία του άλλου ανθρώπου, οι πράξεις μας είναι διακριτικές και παρέχουν δυνατότητες θεραπείας. Για να γίνει όμως αυτό, οφείλουμε να κάνουμε κάποιες ανατροπές μέσα μας, που μπορεί να είναι ανατροπές κάποιων νόμων-κανόνων.
- Η τραγωδία του πρεσβύτερου υιού είναι η απομόνωσή του.
- Ο πρεσβύτερος υιός ήταν τυφλωμένος από την αρετή του.
- Η δικαιοσύνη οδηγεί σε ατέλειωτες διαπραγματεύσεις.
- Η δικαιοσύνη μάς φέρνει την ασυνεννοησία. Η αγάπη μάς φέρνει τη συνεννόηση.

- Ο πρεσβύτερος υιός δεν μπαίνει στη χαρά της πανήγυρης, δηλαδή στη χαρά του παραδείσου, επειδή αδικήθηκε. Και αποδείξεις ότι αδικήθηκε ήταν τα καλά του έργα.
- Τα καλά μας έργα, έξω από τη φιλανθρωπία του Θεού, μας εμποδίζουν να μπούμε στον παράδεισο.
- Όταν η καρδιά μας δεν λειτουργεί, δεν έχουμε ανάπαυση. Χρειαζόμαστε συνεχώς εξηγήσεις, ερμηνείες και διαπραγματεύσεις.
- Για να μπορέσουμε να συζητήσουμε με κάποιον και ο λόγος μας να καρποφορήσει, πρέπει πριν απ' όλα να αποκατασταθεί ο άλλος άνθρωπος μέσα στην καρδιά μας.
- Η συνεννόηση έχει μία προϋπόθεση: την παραδοχή ότι ο άλλος είναι η ζωή μου. Αλλιώς, η συζήτηση γίνεται ως ανάγκη πληγωμένου εγωισμού και οδηγεί σε αδιέξοδα.
- Τον πρεσβύτερο υιό, που δεν μπήκε στον παράδεισο (στην πανήγυρη), δεν τον τιμώρησε ο Θεός (ο πατέρας του). Τον τιμώρησε ο εγωισμός του.
- Μόνο αν η αγάπη του Θεού είναι η χαρά μας, θα μπορέσουμε να αποδεχθούμε την πρόσκληση της χαράς του Θεού. Αντίθετα, αν η αυτοδικαίωσή μας είναι η χαρά μας, δεν θα ανταποκριθούμε σε αυτή την πρόσκληση.
- Να δίνουμε χώρο στην καρδιά μας για τον άλλον. Αυτό σημαίνει να ποθούμε τη σωτηρία του άλλου και να ψάχνουμε λόγους, για να τον δικαιώνουμε.

#### **28-02-2011 Από τι εξαρτάται η σωτηρία μας**

- Όταν πρόκειται να ασχοληθούμε με σοβαρά θέματα, απαιτείται να περιβάλουμε την ύπαρξή μας με εκείνες τις συνθήκες, που να διαφυλάσσεται η ψυχή μας. Με άλλα λόγια, να προσέχουμε να μην εκθέτουμε αδιάκριτα τον εαυτό μας.
- Η αδιάκριτη εξωστρέφεια και επιδειξιμανία προσπαθεί να κρύψει τις ελλείψεις μας και μας εμποδίζει να βρούμε τι συμβαίνει μέσα μας. Κατά συνέπεια, εμποδίζει την αποκάλυψη του πραγματικού νοήματος της ζωής μέσα μας.
- Η ένταση στη ζωή μας και η υπεραπασχόληση προσβάλλουν τη δυνατότητα να βλέπουμε και να ακούμε καθαρά. Προσβάλλουν τη δυνατότητα διάκρισης.
- Ο Κύριος δίδασκε με τον λόγο Του, δίδασκε όμως και με τη σιωπή Του. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Από όλα καλούμαστε να ωφεληθούμε και να αλλάξουμε τη ζωή μας.
- Ίδιον-χαρακτηριστικό του χριστιανού είναι να μπορεί να μεταποιεί τα πάντα (και τα καλά και τα κακά) σε δυνατότητες ζωής και προσωπικής σχέσης με τον Θεό.
- Τα πράγματα δεν αντιμετωπίζονται ηθικά, αλλά οντολογικά.
- Το κριτήριο της σωτηρίας μας δεν είναι οι νηστείες και οι γονυκλισίες, αλλά η αγάπη.
- Ο Κύριος μας απειλεί παιδαγωγικά με την κόλαση, γιατί δεν επιθυμεί την κόλασή μας ούτε ποτέ στέλνει ανθρώπους στην κόλαση.
- Είναι χαρακτηριστικό των πραγματικών παιδαγωγών το να απειλούν για τιμωρία χωρίς ποτέ να εκπληρώνουν την απειλή τους. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Ο Θεός δεν τιμωρεί ποτέ. Αυτό που σε μας φαίνεται ως τιμωρία από τον Θεό είναι θεραπευτικό μέσο, για να επανακτήσουμε την υγεία μας.
- Ο Θεός είναι η αμετακίνητη και η αναλλοίωτη αγάπη. Όλους τους καλεί για σωτηρία.
- Ο άνθρωπος που έχει μπει στο ήθος της αγάπης αναγνωρίζει την αγάπη του Θεού ως ζωή και την αποδέχεται.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει μπει στο ήθος της αγάπης δεν αναγνωρίζει την αγάπη του Θεού ως ζωή και την αρνείται. Εκλαμβάνει την πρόσκληση του Θεού ως αποπομπή και την αγάπη του Θεού ως τιμωρία.
- Η αγάπη του Θεού είναι σαν τον ήλιο. Για τους ζωντανούς οργανισμούς είναι πηγή ζωής, ενώ για τους νεκρούς οργανισμούς είναι αιτία αποσύνθεσης.
- Ο Θεός μάς κρίνει με την αγάπη Του. Όμως ούτε αυτό ανέχεται να το κάνει ο ίδιος, αλλά το κάνει μέσω του δυσκολεμένου αδελφού μας.
- Οι δυσκολεμένοι άνθρωποι αποκαλύπτουν το περιεχόμενο της καρδιάς μας, το ήθος μας.
- Θα σωθεί αυτός που θέλει να σωθεί. Ο Κύριος σέβεται την ελευθερία μας.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι είμαστε υπαρξιακά ασυνάρτητοι. Δεν γνωρίζουμε προς τα πού πηγαίνουμε. Δεν έχουμε δείκτη ζωής.
- Το μεγάλο λάθος μας είναι ότι γεμίζουμε τον εαυτό μας με πράγματα, προκειμένου να μη δούμε τι συμβαίνει μέσα μας.
- Πριν απ' όλα και πάνω απ' όλα να κοιτάμε μέσα στην καρδιά μας.
- Η αλήθεια του Κυρίου αποκαλύπτει την αλήθεια της καρδιάς μας.
- Όταν ο άνθρωπος γεύεται τον Θεό, αυτόματα και αβίαστα κάνει καλά έργα.
- Το πρώτο στοιχείο που μας δυσκολεύει στη διαδικασία της φιλανθρωπίας είναι η υποκρισία.
- Η φιλανθρωπία δεν είναι μια πράξη αυτοϊκανοποίησης και αυταρέσκειας. Είναι ένα οντολογικό-υπαρξιακό γεγονός, δηλαδή ένα γεγονός που είναι καρπός της σχέσης με το πρόσωπο του Χριστού.
- Η φιλανθρωπία ή θα είναι η φανέρωση του εαυτού μου (υποκριτική φιλανθρωπία) ή θα είναι η φανέρωση του Χριστού. Εάν η φιλανθρωπία είναι η φανέρωση του εαυτού μου, πνίγει τόσο εμένα όσο και τον συνάνθρωπό μου. Αντίθετα, εάν είναι φανέρωση του Χριστού, μας ελευθερώνει.
- Η ζωή μας καταξιώνεται, εάν είναι γεγονός φανέρωσης του Χριστού και καρπός προσωπικής σχέσης μαζί Του.
- Το βασικό αίτιο της άσχημης κατάστασης του κόσμου δεν είναι το σύστημα με τους θεσμούς, τις δομές και τους πολιτικούς του. Αυτά είναι η κορυφή του προβλήματος. Η άσχημη κατάσταση του κόσμου οφείλεται στην προσωπική πτώση του καθενός μας.
- Η άσχημη κατάσταση του κόσμου δεν αλλάζει με την κατάρριψη του συστήματος και των θεσμών, αλλά με την αλλαγή του ανθρώπου ως πρόσωπο. Το σύστημα και οι θεσμοί από τα



πρόσωπα οικοδομούνται. Μόνο αν ο άνθρωπος αλλάξει ως πρόσωπο, θα αλλάξει και το σύστημα.

- Έχουμε κάνει αρετή την ανάπτυξη. Μια ανάπτυξη που θυσιάζει το πρόσωπο και έχει ως προοπτική το κέρδος. Αρετή όμως δεν είναι η ανάπτυξη, αλλά ο σεβασμός του προσώπου.
- Μόνο αν θεραπευτούμε ως πρόσωπα, θα θεραπεύσουμε και την ευρύτερη κοινωνία.
- Πρόσωπο γινόμαστε, όταν βγαίνουμε από το συμφέρον μας και άδοξα αγαπάμε τον άλλον. Προσωπείο γινόμαστε, όταν θέλουμε να βγάλουμε κέρδος από τον άλλον.
- Η οποιαδήποτε κρίση δεν είναι πρόβλημα θεσμών, κυβερνήσεων ή πολιτικών ανδρών. Είναι πρόβλημα πνευματικό και η θεραπεία του είναι ένα προσωπικό γεγονός.
- Το θλιβερό είναι ότι πονούμε για την κρίση και δεν πονούμε για την εκτροπή-πτώση μας.
- Να αφήσουμε όλα τα άλλα και να ασχοληθούμε με την ανάστασή μας.
- Η μεγάλη αλλαγή που μπορεί να γίνει είναι στον μικρόκοσμό μας. Και αυτή είναι να ανεχθώ τους ανθρώπους με τους οποίους ζω και να τους βάλω στην καρδιά μου. Από εδώ αρχίζει η άσκηση της ελεημοσύνης.
- Όσο γνωρίζουμε τον άνθρωπο, τόσο γνωρίζουμε και τον Θεό. Και όσο γνωρίζουμε τον Θεό, τόσο γνωρίζουμε και τον άνθρωπο.
- Όταν πραγματικά αγαπάς, κάνεις χίλιες δυο θυσίες και δεν καταλαβαίνεις ότι κάνεις κάτι σπουδαίο. Ελεύθερα κάνεις αυτό που η καρδιά σου σε καλεί να κάνεις.
- Όταν σε μια σχέση αρχίζουν να μετράνε τι έκανε ο ένας για τον άλλον, η σχέση πάσχει.
- Ο άνθρωπος που έχει έλλειψη μέσα του έχει ως πρώτη του κίνηση την άμυνα. Αυτό το κάνει, για να δικαιολογήσει τον εαυτό του και για να δικαιωθεί.
- Μπορεί να έχουμε κάποια δικαιολογία, όταν δεν δίνουμε χρήματα στον άλλον (έχουμε οικονομική κρίση), όταν δεν νηστεύουμε (είμαστε άρρωστοι) και όταν δεν προσευχόμαστε (είμαστε κουρασμένοι). Όμως δεν έχουμε καμιά δικαιολογία, όταν δεν βάζουμε τον άλλον στην καρδιά μας. Η ενεργοποίηση της καρδιάς μας είναι η πιο απλή οδός σωτηρίας.
- Το ύψιστο που μπορεί κάποιος να δώσει στον άλλον είναι η ελπίδα της σωτηρίας, δηλαδή ότι γεύτηκε τον πλούτο της αγάπης του Θεού, που είναι ο κοινός μας Πατέρας.
- Η πραγματική περιουσία του ανθρώπου είναι η πνευματική πείρα, που γεμίζει την καρδιά του και γεννά την ελπίδα.
- Για να γίνει ο άνθρωπος φιλόανθρωπος, πρέπει πρώτα να τσαλαπατηθεί το εγώ του, δηλαδή να περάσει από το στάδιο της πνευματικής πείνας και της σύγκρουσης με τον ίδιο τον Θεό.
- Μόνο εφόσον συνειδητοποιήσουμε την αθλιότητά μας, μπορούμε να εννοήσουμε το μυστήριο του Θεού και να γίνουμε ελεήμονες.
- Επειδή ο καλός Θεός περισσότερο από όλους θέλει τη σωτηρία μας, επιτρέπει να υπάρχουν κοντά μας δύσκολοι άνθρωποι (σύντροφος, παιδί κ.ά.), που να μας ξυπνάνε από τη βεβαιότητα ότι είμαστε καλά και σε καλό δρόμο.

- Η κοινωνική και οικονομική κρίση γεννήθηκε από την πλεονεξία. Και η πλεονεξία γεννήθηκε από την απιστία στον Θεό.
- Η παραγωγική διαδικασία και η ανάπτυξη χρεοκόπησαν, γιατί στον πυρήνα τους είχαν το κέρδος, όχι τον άνθρωπο και το δίκαιό του.
- Αυτό που σήμερα χρειάζεται ο κόσμος δεν είναι τόσο το ξεπέραςμα της οικονομικής κρίσης, αλλά η έμπνευση ζωής.
- Έμπνευση ζωής μπορεί να δώσει όχι ο θεολογικός λόγος ενός βολεμένου, αλλά ο λόγος ενός συνειδητοποιημένου χαμένου, που βγαίνει μέσα από προσωπικό βίωμα. Γι' αυτό και είναι λόγος αληθινός. Έμπνευση ζωής μπορεί να δώσει το "Δόξα τω Θεώ" μιας πονεμένης μάνας και η ελπίδα ενός συντετριμμένου ανθρώπου, που ζει την κόλασή του.
- Μπορούμε να αναπαύσουμε τον άλλον, μόνο αν εμείς είμαστε αναπαυμένοι. Και αυτό γίνεται, μόνο αν έχουμε κοινωνία με τον Χριστό, οπότε τα πάντα χριστοποιούνται.
- Στη θέση του κάθε αμαρτωλού μπαίνει ο Χριστός. Όταν κατακρίνουμε τον αμαρτωλό, τον Χριστό κατακρίνουμε.
- Ο Κύριος με τον Σταυρό και την Ανάστασή Του είναι ο εγγυητής της σωτηρίας του εγκληματία.
- Ζωή είναι ο σεβασμός του προσώπου, όχι ο σεβασμός εντολών.
- Οι υποκριτές βλέπουν τους άλλους ανθρώπους ως υποκριτές. Οι αληθινοί άνθρωποι βλέπουν όλους τους ανθρώπους αληθινούς.

#### **14-03-2011 Η πνευματική μας κατάσταση και η σχέση μας με τον πλησίον**

- Η Σαρακοστή είναι για τον χριστιανό η πιο ευλογημένη και σημαντική περίοδος.
- Η Σαρακοστή φαίνεται περίοδος στέρησης, αλλά είναι περίοδος χαράς.
- Αν με επίγνωση αρνηθούμε το θέλημά μας και επιλέξουμε την οδό της άσκησης, αυτό βοηθάει να μας αποκαλυφθούν οι αληθινές διαστάσεις της ύπαρξής μας.
- Το πνεύμα της Σαρακοστής δεν είναι απλά μια διαφορετική διατροφική συνήθεια, αλλά είναι ένας άλλος τρόπος ύπαρξης.
- Καθετί που είναι αληθινά πνευματικό είναι και καθολικό. Δηλαδή περιλαμβάνει τον όλο άνθρωπο, όλες τις πτυχές της ύπαρξης του ανθρώπου.
- Τον ίδιο άνθρωπο διαφορετικοί άνθρωποι τον βλέπουν διαφορετικά. Αντικειμενική αλήθεια υπάρχει μόνο στην περιγραφή των εξωτερικών στοιχείων των ανθρώπων.
- Ο κάθε άνθρωπος βλέπει στους άλλους μόνο αυτό που με την πνευματική του πείρα έχει γνωρίσει για τον εαυτό του.
- Μόνο αν κάποιος έχει εμβαθύνει στην ουσία του, δηλαδή είναι προσευχόμενος, μπορεί να εμβαθύνει και στην ουσία του άλλου ανθρώπου.
- Μια σχέση αγάπης καθορίζεται όχι από τον άλλον, αλλά από τον εαυτό μας, από τη δική μας πνευματική κατάσταση.

- Η πνευματική μας κατάσταση είναι αυτή που καθορίζει τις ενέργειές μας, τις εκφράσεις μας, τις αισθήσεις μας και την αντίληψή μας. Η πνευματική μας κατάσταση είναι επίσης αυτή που διαμορφώνει και το ήθος και τη διάθεση του άλλου ανθρώπου.
- Αν εμείς εκτιμούμε τον εαυτό μας ως εικόνα Θεού και τον σεβόμαστε, τότε θα εκτιμούμε και θα σεβόμαστε και τον άλλον άνθρωπο.
- Όταν κάποιος δεν πιστεύει στον Θεό και κατ' επέκταση δεν πιστεύει ότι ο θάνατος νικήθηκε, η ζωή του υπόκειται στον βιολογικό θάνατο και η ύπαρξή του καθορίζεται από τη βιολογία. Κατά συνέπεια, οι σχέσεις αυτού του ανθρώπου έχουν βιολογικά όρια. Η αγάπη του δεν μπορεί να είναι αιώνια.
- Μόνο αν ο άνθρωπος έχει την προσωπική πείρα ότι ο θάνατος νικήθηκε, μπορεί να δει τον άλλον ως αιώνιο και να τον αγαπήσει αιώνια. Διαφορετικά, θα προσπαθεί να ξεπερνά τον φόβο του θανάτου με το να κάνει συνεχώς καινούριες σχέσεις.
- Πίσω από μια θεοποίηση του ερωτισμού κρύβεται η απουσία του πραγματικού έρωτα, που νίκησε τον θάνατο.
- Το πώς βλέπουμε τον κόσμο εξαρτάται από το τι έχουμε στην καρδιά μας.
- Το πώς βλέπουμε τον άλλον μαρτυρεί την εσωτερική μας κατάσταση.
- Μόνο ο άνθρωπος που έζησε προσωπικά την απομάκρυνση από τον Θεό και τη ζωή με τον Θεό, δηλαδή που έζησε την κόλαση και τον παράδεισο, γνωρίζει ότι κάθε ανθρώπινη ύπαρξη έχει αξία αιώνια και μέγιστη. Ένας τέτοιος άνθρωπος δεν επιθυμεί π.χ. να καταδικάζεται ο αιρετικός, αλλά επιθυμεί να σώζεται ο κάθε άνθρωπος. Η καρδιά του δεν αντέχει την απώλεια κανενός ανθρώπου.
- Προφυλάσσουμε τον εαυτό μας από την αμαρτία, όχι για να τηρήσουμε έναν νόμο, αλλά γιατί αγαπάμε τον Θεό. Η βάση της τήρησης των εντολών είναι η αγάπη για τον Θεό.
- Η πλεονεξία είναι χειρότερη αμαρτία από την πορνεία και τη μοιχεία. Είναι ειδωλολατρία. (Απόστολος Παύλος)
- Ο πλεονέκτης δεν αναγνωρίζει τις πραγματικές του ανάγκες. Είναι υπαρξιακά ασυνάρτητος.
- Όποιος παραμένει στη χάρη βλέπει τη χάρη και στους άλλους.
- Όταν βλέπουμε στους άλλους το κακό, πιστεύοντας μάλιστα ότι αυτό δεν μπορεί να αλλάξει, αυτό σημαίνει ότι δεν ζει η χάρη του Θεού μέσα μας.
- Ο τρόπος που ο άνθρωπος βλέπει τον πλησίον του δείχνει τον βαθμό της χάρης που έχει μέσα του.
- Σε μια σύγκρουση που υπάρχει σε μια σχέση η προσπάθεια να βρούμε ποιος έχει το δίκαιο και ποιος το άδικο είναι από μόνη της αρρώστια πνευματική.
- Για να αγαπήσω έναν άνθρωπο και να συνδεθώ μαζί του, προϋπόθεση είναι να ξεπεράσω τα ατομικά μου δίκαια.
- Η τέλεια υπακοή προς τον άλλον άνθρωπο είναι μια ενεργητική κίνηση του ανθρώπινου

πνεύματος, που οδηγείται από την εντολή Αυτού που αγάπησε άμετρα τον κόσμο, δηλαδή του Χριστού.

- Η αληθινή σχέση ορίζεται από τη διάθεση υπακοής του ενός προς τον άλλον.
- Ο άνδρας οφείλει να σταυρώνεται για τη γυναίκα του. Αυτό σημαίνει ότι ο άνδρας οφείλει να υπακούει στη γυναίκα του μέχρι θανάτου.
- Η υπακοή είναι πιο δύσκολη από την υποταγή, γιατί στην υπακοή οφείλουμε να καταλάβουμε τι εννοεί και τι θέλει ο άλλος.
- Η υπακοή προϋποθέτει και υπονοεί την επίγνωση και τη μόρφωση ήθους ζωής. Αντίθετα, η υποταγή είναι μια δουλική-μηχανική διαδικασία.
- Οφείλουμε να καταλαβαίνουμε τι θέλει ο άλλος πριν μας το πει.
- Ο πιο έξυπνος άνθρωπος είναι ο προσευχόμενος άνθρωπος. Είναι αυτός που αναζητά το απόλυτο, που παλεύει με τη ζωή και τον θάνατο και που τα βάζει ακόμα και με τον Θεό. Αυτός ο άνθρωπος μπορεί να καταλάβει τι θέλει ο άλλος.
- Ο άνθρωπος του Θεού ξέρει να κατεβαίνει μέχρι τον Άδη, για να αγαπήσει και να τιμήσει τον κάθε κολασμένο και τον κάθε πονεμένο.
- Η περαιτέρω εξέλιξη της εργασίας της υπακοής οδηγεί τον υποτακτικό στο να αρχίσει να αισθάνεται την υπόστασή του μέσα στο άλλο πρόσωπο.
- Η υπακοή στον Θεό συνδέεται με την υπακοή στον αδελφό μας. Ασκούμεστε στην υπακοή στον Θεό κάνοντας υπακοή στον αδελφό μας σε μικρά θελήματα, που δεν αντίκεινται στο θέλημα του Θεού.
- Όταν θέλω να αναπαύσω τον κάθε άνθρωπο, σε βαθμό που η υπόστασή μου να βρίσκεται σε αυτόν, τότε είμαι ενωμένος με όλους τους ανθρώπους. Τότε γίνομαι ένας παγκόσμιος άνθρωπος. Αυτό μοιάζει με την παγκοσμιότητα του ίδιου του Χριστού, που προσεύχεται για όλον τον Αδάμ.
- Όσο μορφωμένος διανοητικά κι αν είναι ο άνθρωπος, χωρίς την ευαγγελική υπακοή, χωρίς τη διάθεση να αναπαύσει τον οποιονδήποτε άλλον, η θύρα του εσωτερικού του κόσμου παραμένει ερμητικά κλεισμένη και δεν μπορεί να εισχωρήσει η αγάπη του Χριστού και να διαποτίσει αυτόν τον κόσμο με την παρουσία της.
- Η έλλειψη διάθεσης για υπακοή στον άλλον δηλώνει την ύπαρξη ψυχικού προβλήματος, όπως είναι ο φόβος, η ανασφάλεια, η αντιπαλότητα, η σύγκριση, η ζήλια.
- Χωρίς την υπακοή ο άνθρωπος είναι εγκλωβισμένος στην ατομικότητά του.
- Το πλησίασμα στον Θεό προϋποθέτει την κοινότητα-συλλογικότητα με τους άλλους ανθρώπους, δηλαδή προϋποθέτει την εκκλησιαστική ζωή.
- Χωρίς τη διαπαιδαγώγηση της υπακοής, που βάση της είναι η προσευχή, δεν θα πετύχει ποτέ ο κόσμος την ειρήνη.
- Ειρήνη υπάρχει, όταν ο ένας υπακούει στον άλλον. Δεν υπάρχει, όταν ο ένας ανταγωνίζεται τον άλλον.

- Αν ο κόσμος έστρεφε όλη του τη δύναμη στην αφομοίωση της θαυμαστής επιστήμης της υπακοής, θα γνώριζε ίσως τη μεταμορφωτική της δύναμη, αφού θα έπαυε ο παραλογισμός της έχθρας και των συγκρούσεων.
- Η υπακοή του ενός προς τον άλλον είναι η καλύτερη προϋπόθεση της προσευχής και ο δείκτης της αληθινής προσευχής.
- Η υπακοή του ενός προς τον άλλον είναι η καλύτερη προϋπόθεση της συμμετοχής στο Σώμα και το Αίμα του Χριστού, στη Θεία Κοινωνία, αλλά και αυτό που δείχνει αν ο άνθρωπος που μετέλαβε το Σώμα και το Αίμα του Χριστού αληθινά το μετέλαβε και δεν έκανε απλά μια μηχανική-μαγική πράξη.

### **21-03-2011 Δικαιοσύνη - Η ποιότητα της προσευχής μας, το μέτρο της χάρις του Θεού**

- Σύμφωνα με το πνεύμα της αγάπης του Θεού, όταν κάποιος που αγαπάμε ενέχεται για κάτι, η αποδοχή της δικής μας συμμετοχής στην ευθύνη, ακόμα και η πλήρης ανάληψη της ευθύνης, είναι κάτι το τελείως φυσικό. Κι αυτό δεν είναι προϊόν επιβολής, αλλά καρπός της σχέσης με τον Χριστό και της εμπειρίας της αγάπης Του.
- Η πτώση είναι κοινή στον Αδάμ και στην Εύα, στον άνδρα και στη γυναίκα.
- Ο Αδάμ μπορούσε να αναλάβει την ευθύνη για την πτώση της γυναίκας του και να αναχαιτίσει τη ροπή των πραγμάτων. Αντί όμως να κάνει αυτό, κατηγορήσε τη γυναίκα που του έδωσε ο Θεός, αλλά και τον ίδιο τον Θεό που του την έδωσε.
- Όταν σκεφτούμε ότι εμείς δεν έχουμε καμιά ευθύνη για το αμάρτημα του Αδάμ, εκείνη τη στιγμή με τη στάση αυτή της καρδιάς μας επαναλαμβάνουμε το ίδιο αμάρτημα με τον προπάτορα. Κάθε φορά που αρνούμαστε να αναλάβουμε την ευθύνη μας για το κοινό κακό, για τα έργα του πλησίον μας, επαναλαμβάνουμε την ίδια αμαρτία.
- Η τύχη του κόσμου θα αλλάξει, αν αναλάβουμε το βάρος της ενοχής του πλησίον.
- Όταν σε μια σχέση συγκρούονται ο άνδρας και η γυναίκα για το ποιος είναι ένοχος και ποιος όχι, η κατάσταση δεν μπορεί να αλλάξει. Αντίθετα, η κατάσταση αλλάζει, όταν ο ένας αναλάβει την ενοχή του άλλου. Κι αυτό είναι ελευθερία και αγάπη.
- Σε μια σχέση θέλουμε να ξέρουμε ποιος είναι πρώτος; Πρώτος είναι αυτός που θέλει να είναι δεύτερος. Πρώτος είναι αυτός που αναλαμβάνει την ευθύνη, την ενοχή και τον πόνο του άλλου.
- Σε κάθε ανθρώπινο πρόσωπο συμπεριλαμβάνεται όλο το ανθρώπινο γένος. Άρα, με την κάθε αμαρτία μου προσβάλλω όλο το ανθρώπινο γένος και για την αμαρτία κάθε προσώπου έχω κι εγώ ευθύνη.
- Όταν αντιλαμβάνομαι τη σωτηρία μου ως μια ατομική υπόθεση, ξέχωρα από τους άλλους, τότε αυτή είναι μια ψευδής σωτηρία.
- Η δικαιολογία σε μια σχέση είναι προσβολή της ενότητας. Είναι μέγιστη πτώση και επανάληψη του προπατορικού αμαρτήματος.

- Σε μια σχέση ο ένας βρίσκεται μέσα στην υπόσταση του άλλου, χωρίς να αφομοιώνεται-χάνεται η δική του υπόσταση.
- Δεν μπορούμε να πούμε για τον Θεό πως είναι άδικος, αλλά και δεν μπορούμε να πούμε πως είναι δίκαιος, όπως αντιλαμβανόμαστε εμείς τη δικαιοσύνη. Αδικία δεν είναι εμείς να αμαρτάνουμε κι Αυτός να πεθαίνει για μας; Αδικία δεν είναι οι άγγελοι του Θεού, που είναι γεμάτοι αγάπη, να μας υπηρετούν και να θλίβονται για την κατάστασή μας;
- Για να γευτούμε την αγάπη του Θεού, οφείλουμε να την αναζητήσουμε μέσω της προσευχής. Η προσευχή είναι το κυνηγητό του Θεού.
- Η πτώση της θρησκείας και του θρησκευτικού συστήματος είναι ότι μας παρουσίασαν έναν Θεό τόσο απόμακρο, που δεν μπορούμε να έχουμε σχέση μαζί Του.
- Οφείλω να δω όχι τι κακό μού έκανε ο άλλος, αλλά τι κακό έκανα εγώ στον άλλον.
- Η προσευχή ζωντανεύει την καρδιά του ανθρώπου. Την κάνει να λειτουργεί αληθινά.
- Να ενδιαφερόμαστε για τα κοινά και να αφιερώνουμε χρόνο γι' αυτά, αλλά με την προϋπόθεση η καρδιά μας να μπορεί να μεταποιεί την αρνητική κατάσταση σε ελπίδα, τον θάνατο σε ζωή.
- Ο παράδεισος δεν είναι μια μεταθανάτια εξασφάλιση για κάποια πράγματα που κάναμε. Είναι ένα ζωντανό γεγονός του παρόντος, που προεκτείνεται αιώνια.
- Το επίπεδο της σχέσης μας με τον Θεό προεκτείνεται αιώνια.
- Να μην ψάχνουμε αλλού τον αντίχριστο. Μέσα μας τον έχουμε.
- Το τραγικό είναι ότι δεν μας συγκινεί ούτε ο Θεός ούτε η αμαρτία.
- Ενώ στο παρελθόν υπερτονιζόταν η ανθρώπινη αρετή, σήμερα ούτε το κακό καταγγέλλεται σωστά. Έτσι ο άνθρωπος δεν έχει την αίσθηση του λάθους και δεν μπορεί να στραφεί στον Θεό.
- Είναι σημαντικό να αισθανόμαστε το σκοτάδι μας, γιατί μόνο έτσι μπορούμε να οδηγηθούμε στη μετάνοια.
- Ο μεγαλύτερος πνευματικός πόλεμος είναι η υπερηφάνεια, δηλαδή η αυτονόμηση από τον Θεό. (Γέροντας Σωφρόνιος)
- Η υπερηφάνεια είναι εχθρός του θείου θελήματος. Διαστρέφει τη θεία τάξη των όντων και φέρνει τα πάντα στη διάσπαση και τον θάνατο. (Γέροντας Σωφρόνιος)
- Το κύριο όπλο της υπερηφάνειας είναι το λογικό.
- Ο υπερήφανος άνθρωπος επιχειρεί να κυριαρχήσει γύρω του. Έτσι όμως δεν μπορεί να προσευχηθεί.
- Το λογικό του ανθρώπου λειτουργεί ως ένας αμυντικός μηχανισμός προστασίας από την αβεβαιότητα και τον πόνο της. Όμως αυτό που μας φέρνει σε ορθή επαφή με το άγνωστο και το αβέβαιο είναι η πίστη, που είναι το ξεπέρασμα της λογικής.
- Για να υπάρχει προσευχή, χρειάζεται διάθεση πίστης, δηλαδή υπέρβαση της λογικής.
- Η λογική δεν έχει έμπνευση, δεν έχει έκπληξη, δεν έχει σχέση. Έχει οχύρωση και

απομόνωση.

- Ο Θεός περιμένει από μας να ρισκάρουμε κάτι, για να μας δοθεί.
- Οι υπολογισμοί νεκρώνουν τα πάντα, ακόμη και τη χάρη του Θεού, αν αυτή δοθεί.
- Θα μπορέσουμε να οικοδομήσουμε αληθινή σχέση με τον Θεό αλλά και με τον συνάνθρωπο, μόνο αν ρισκάρουμε τη βόλεψή μας.
- Το ήθος του λογικοκρατούμενου ανθρώπου διαμορφώνεται από το τι θα λάβει κι όχι από το τι θα δώσει.
- Η χάρη του Αγίου Πνεύματος έρχεται στον άνθρωπο με την προσευχή.
- Η προσευχή προφυλάσσει τον άνθρωπο από την αμαρτία, γιατί ο προσευχόμενος στέκεται με ταπεινωμένο πνεύμα ενώπιον του προσώπου του Κυρίου.
- Ο άνθρωπος που, για να ζήσει, ζητά τη χάρη του Θεού μπορεί να μην είναι επιεικής με τους ανθρώπους;
- Η προοπτική του χριστιανού είναι το ξεπέρασμα του νόμου όχι διά της ανομίας, αλλά διά της αγάπης και του σταυρού.
- Η βάση της πραγματικής προσευχής είναι η "πνευματική χυλόπιτα". Να λυπούμαστε που χάσαμε τον Θεό, αλλά και να χαιρόμαστε που Τον ποθούμε ακόμα.
- Η Εκκλησία είναι σαν πεθαμένη, γιατί έπαψε να προσεύχεται. Ζητείται σήμερα από την Εκκλησία να έχει έναν πολιτικό, κοινωνικό, εθνικό λόγο και όχι να προσεύχεται.
- Το πνεύμα της Εκκλησίας είναι να υπακούμε όλοι σε όλους.
- Ο άνθρωπος που προσεύχεται καταλαβαίνει μέσα από την ποιότητα της προσευχής του πότε έχει απομακρυνθεί από τον Θεό και πότε είναι κοντά Του.
- Το Άγιο Πνεύμα μοιάζει πολύ με καλή μητέρα. Σπλαχνίζεται, συγχωρεί, θεραπεύει, νουθετεί και χαροποιεί.
- Διά του Αγίου Πνεύματος αποκαλύπτεται ο Κύριος.

### **28-03-2011 Η απόγνωση και η μετάνοια**

- Η πνευματική ζωή είναι επιστήμη και το πιο σημαντικό στοιχείο αυτής της επιστήμης είναι η διάκριση.
- Διάκριση είναι η ικανότητά μας να διακρίνουμε πότε μια κατάσταση είναι ευλογημένη και κατά Θεόν και πότε όχι.
- Η μετάνοια είναι ο τρόπος που σωζόμαστε. Είναι η πόρτα που μας οδηγεί στον παράδεισο. Είναι η οδός του αγιασμού μας. Είναι το μυστήριο και η κατάσταση που μας φέρνει σε κοινωνία με τον Θεό. Είναι ο φόβος και ο τρόμος του διαβόλου. Είναι η χαρά του κόσμου.
- Η μετάνοια είναι για όλους.
- Εάν ο άνθρωπος συνειδητοποιήσει πόσο ευλογημένο δώρο είναι η μετάνοια, δεν θα μπορέσει ποτέ να λυπηθεί στη ζωή του.

- Εάν εκτιμήσουμε την αξία της μετάνοιας, θα συνειδητοποιήσουμε πόσο εύκολος είναι ο Θεός και πόσο κοντά μας είναι η χαρά.
- Η μετάνοια μπορεί τον λύκο να τον κάνει περισσότερι και τον διάβολο να τον κάνει άγγελο.
- Η μετάνοια μας αλλάζει τα φύτα.
- Αν κάναμε στόχο ζωής τη μετάνοια, τότε θα γινόμασταν άνθρωποι αληθινοί. Θα βρίσκαμε το νόημα της ζωής.
- Η μετάνοια έχει δύο εχθρούς: ο ένας είναι η ραθυμία-αδιαφορία-ολιγωρία και ο άλλος είναι η απόγνωση-απελπισία. Ο πειρασμός μάς οδηγεί τότε στη μια κατάσταση και τότε στην άλλη, ώστε να μη βρίσκουμε ανάπαυση.
- Η αδιαφορία οδηγεί στην απόγνωση και η απόγνωση στην αδιαφορία.
- Η πραγματική θεολογία είναι να πάσχουμε τα θεία. Να μετέχουμε στη ζωή του Θεού.
- Ο τρόπος να ζήσουμε τον Θεό είναι η μετάνοια.
- Η μετάνοια δεν θέλει κόπο. Θέλει να κάνουμε μια στροφή στη ζωή μας.
- Ο άνθρωπος που μετανοεί είναι ένας καινούριος-ανακαινισμένος άνθρωπος.
- Αν το ξεπέρασμα ενός πάθους μας δεν συνδυάζεται με αλλαγή της στάσης της ζωής μας, δεν είναι τίποτα.
- Η σύνδεση με το πρόσωπο φέρνει την αλλαγή της στάσης ζωής και η αλλαγή της στάσης ζωής φέρνει το ξεπέρασμα των παθών.
- Δεν έχει σημασία αν είμαστε ηθικοί ή ανήθικοι, αν προηγουμένως δεν μετανοήσουμε, αν δηλαδή δεν έχει αποκατασταθεί η σχέση μας με τον Θεό.
- Η αποκατάσταση της σχέσης μας με τον Θεό έχει χαρά. Και εξαιτίας αυτής της χαράς ενεργώ την άσκηση και την τήρηση των εντολών.
- Οι άνθρωποι της Εκκλησίας που δεν έχουν συνειδητοποιήσει τη χαρά της μετάνοιας και της σχέσης με τον Θεό είναι γεμάτοι με καταπίεση και απωθημένα. Γι' αυτό βγάζουν νευρώσεις και ψυχολογικά προβλήματα. Αυτά οφείλονται στη θρησκευτική τους ζωή. Ο Χριστός δεν είναι θρησκευτική ζωή, αλλά προσωπική σχέση.
- Για να δημιουργήσω προσωπική σχέση με τον Θεό, παραδέχομαι ότι είμαι εντελώς χάλια και ότι ζω στο ψέμα και στην αμαρτία και Του ζητώ να έρθει στη ζωή μου. Δεν ζητάω τον παράδεισο. Τον ίδιο τον Θεό ζητάω.
- Είμαστε ανασφαλείς ενώπιον του Θεού, γιατί έχουμε φτιάξει μια ιδέα περί Θεού που δεν ανταποκρίνεται στον πραγματικό Θεό.
- Οι λογισμοί και οι αμφιβολίες είναι καρπός της διάθεσής μας να ελέγχουμε μια σχέση και κατ' επέκταση της ανασφάλειάς μας.
- Όταν είμαστε σίγουροι για την αγάπη του Θεού, δεν έχουμε λογισμούς.
- Σε μια δύσκολη περίσταση λέμε "ξέρει ο Θεός", μόνο εφόσον έχουμε την εμπειρία της αγάπης του Θεού. Κι αυτό είναι ελευθερωτικό.
- Η απόγνωση και η αδιαφορία είναι ολέθριες καταστάσεις. Η απόγνωση δεν αφήνει τον



πεσμένο να σηκωθεί, ενώ η αδιαφορία οδηγεί στην πτώση εκείνον που είναι όρθιος. Η απόγνωση συνήθως μας στερεί τα αγαθά που αποκτήσαμε, ενώ η αδιαφορία δεν μας αφήνει να απαλλαγούμε από τα κακά που μας περιβάλλουν.

- Οι καταστάσεις της απόγνωσης και της αδιαφορίας συνήθως εναλλάσσονται ή ακόμα και συμπίπτουν.
- Αυτό που δείχνει ποια είναι η πνευματική μας κατάσταση είναι ο βαθμός διάθεσης για προσευχή που έχουμε.
- Ακόμα και τη χειρότερη αμαρτία να κάνουμε, να μη σταματήσουμε ποτέ να ελπίζουμε και να προσευχόμαστε. Ο Θεός ποτέ δεν μας εγκαταλείπει.
- Η προσευχή που γίνεται με συναίσθηση της κατάντιας μας αναιρεί την απόγνωση.
- Η αδιαφορία-ραθυμία μάς αχρηστεύει. Μας αφαιρεί την ικανότητα να ζούμε και να αγαπάμε.
- Ο άνθρωπος που έχει εμπειρία πνευματικής ζωής οφείλει να προστατευτεί περισσότερο από τη ραθυμία, ενώ αυτός που δεν έχει τέτοια εμπειρία οφείλει να προστατευτεί περισσότερο από την απόγνωση.
- Είναι πολύ σημαντικό να πιστέψουμε στο καλό που όλοι έχουμε μέσα μας.
- Όταν είμαστε χάλια, να εστιάζουμε στο καλό που έχουμε μέσα μας. Όταν είμαστε καλά, να εστιάζουμε στα χάλια μας.
- Όταν συνεργάζεται η μετάνοια του ανθρώπου με τη φιλανθρωπία του Θεού, αλλάζει όλος ο κόσμος.
- Ο Παύλος ήταν βλάσφημος και έγινε απόστολος των Εθνών, ενώ ο Ιούδας ήταν απόστολος και εξαιτίας της ραθυμίας του καταδικάστηκε.
- Η ενασχόλησή μας με την οικονομική κρίση είναι αποτέλεσμα της ραθυμίας μας. Ξεχάσαμε τον αληθινό θησαυρό κι ασχολούμαστε με τα "αργύρια".
- Ο ληστής μετά από τόση κακία, επειδή δεν κυριεύτηκε από την απόγνωση, εισήλθε πρώτος στον παράδεισο.
- Ο ληστής ακόμη και πάνω στον σταυρό δεν ξέχασε την τέχνη του και έκλεψε τον παράδεισο. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η δύναμη του ανθρώπου είναι η ταπεινωση. Δυνατός είναι ο ταπεινός.
- Ο ταπεινός, αντίθετα από τον εγωιστή, δεν απελπίζεται, γιατί δεν στηρίζεται στον εαυτό του.
- Να μην απελπιζόμαστε ούτε μπροστά στην απόφαση του Θεού ούτε μπροστά στη γνώμη του γέροντα. Ο Θεός αλλάζει την απόφασή Του και ο γέροντας αλλάζει τη γνώμη του.
- Ο διάβολος ευχαρισιέται περισσότερο, όταν κυριευόμαστε από την απελπισία παρά όταν αμαρτάνουμε.
- Το να αμαρτάνει κανείς είναι ανθρώπινο. Το να απελπίζεται είναι δαιμονικό.
- Όταν ζούμε μέσα σε μια οικογένεια και πάσχει ένα μέλος, εφόσον υπάρχει διάκριση,

μπορεί να χρειάζεται η κοινοποίηση του προβλήματος για τη θεραπεία του. Και αυτό δεν είναι ούτε κατάκριση, ούτε κουτσομπολιό, ούτε περιφρόνηση. Αν υπάρχει η αίσθηση της ενότητας, ούτε αυτός για τον οποίο γίνεται ο λόγος θα αντιδράσει αρνητικά. Αρνητική αντίδραση συνήθως υπάρχει, όταν η κοινοποίηση του προβλήματος γίνεται με κακόβουλη διάθεση.

- Η κουβέντα "δική μου είναι η αμαρτία, τι σε νοιάζει" ή "δική μου είναι η ζωή, τι σε νοιάζει" είναι αντεκκλησιαστική συμπεριφορά και προσπάθεια του ανθρώπου να προστατέψει την εικόνα του. Μας νοιάζουν τα προβλήματα των άλλων, γιατί είμαστε Εκκλησία, δηλαδή ένα σώμα.
- Πολλές φορές για το πρόβλημα κάποιου με τον οποίο ζούμε μαζί είμαστε υπεύθυνοι εμείς.
- Οφείλουμε να αναφέρουμε στον άνθρωπο με τον οποίο ζούμε την αμαρτία που κάνει. Όταν αυτός κάνει μια χαζομάρα κι εμείς την αποδεχόμαστε ευχαρίστως, τότε με τη στάση μας αυτή γινόμαστε συνυπεύθυνοι.
- Μέσα στην κοινότητα δεν υπάρχουν ατομικά δικαιώματα με τη στενή έννοια. Όταν ο άλλος έχει πρόβλημα, οφείλουμε να του το αναφέρουμε. Όχι μόνο για τον ίδιο, αλλά και για όλη την κοινότητα. Γιατί, αν αφήσουμε το πρόβλημα να λειτουργεί μέσα στο σώμα της Εκκλησίας, τότε αλλάζει το ήθος της Εκκλησίας και το μέτρο της ζωής. Ο άνθρωπος εκτρέπεται και η προβληματική του κατάσταση νομιμοποιείται.
- Σε μια παρέα που υπάρχει η κατάκριση αυτός που δεν αντιδρά είναι συνυπεύθυνος, έστω κι αν δεν κατακρίνει ο ίδιος. Με την παρουσία του και με τη μη αντίδρασή του νομιμοποιεί το γεγονός.
- Αν αισθανθούμε ότι το πρόβλημα του άλλου είναι κοινό πρόβλημα (και δικό μας πρόβλημα), τότε είναι πιο εύκολη η θεραπεία. Αυτό είναι εκκλησιαστική συνείδηση και όχι αυτό που γίνεται, δηλαδή να κατηγορούμε κάποιον ότι τάχα αυτός είναι όλο το κακό του κόσμου κι εμείς να εμφανιζόμαστε ως οι καθαροί.
- Ο πραγματικός φίλος λέει αλήθειες που ενεργοποιούν, επισημαίνει το πρόβλημα του άλλου και βάζει όρια. Έτσι ξεκινάει και η διαδικασία της σχέσης και της κοινωνίας.
- Είναι κακό το να αμαρτάνουμε, αλλά είναι πιο κακό το να μεγαλοφρονούμε για τα αμαρτήματά μας. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Το ενδιαφέρον μας για το πρόβλημα του άλλου, αν δεν μας γεννά πόνο και προσευχή, είναι υποκριτικό.
- Μόνο ο άνθρωπος που προσεύχεται μπορεί να αγαπά αληθινά.
- Μόνο ο άνθρωπος που προσεύχεται μπορεί να αισθάνεται ενωμένος με όλους τους άλλους.
- Θέλει πολλή δουλειά, για να οικοδομηθεί μια αληθινή σχέση, μια σχέση εμπιστοσύνης.
- Το κακό είναι σαν μια σαπίλα, που βλάπτει κι όλο το υπόλοιπο σώμα. (Απόστολος

Παύλος)

- Στην προβληματική του κατάσταση κάθε άνθρωπος κάθε στιγμή χρειάζεται διαφορετικό "φάρμακο" μεταξύ της αυστηρότητας και της επιείκειας.
- Η καθοδήγηση είναι σχέση.
- Να μη λυπούμε τον άνθρωπο παραπάνω από το όριο που αντέχει. Όταν η λύπη που είναι απαραίτητη για την ενεργοποίηση και τη μετάνοια γιγαντωθεί, μπορεί να γίνει καταστροφική.
- Η ψυχή που πολεμάει τον αντίχριστο βγάζοντας σκληρότητα προς τον άλλον έχει κάτι άρρωστο μέσα της.
- Η προστασία μας από οποιοδήποτε "σφράγισμα αντίχριστου" είναι η καλλιέργεια της λεπτότητας, της ευαισθησίας και της συνείδησής μας.
- Ο φανατισμός είναι εκτροπή του κατά Θεόν και εν επιγνώσει ζήλου.
- Ο φανατισμός είναι η διαστροφή της καρδιακής προσευχής.
- Η καρδιακή προσευχή είναι η μεταμόρφωση του φανατισμού και της επιθετικής δύναμης εναντίον του κακού σε υγιή κατάσταση προσωπικής άσκησης.
- Ο άνθρωπος ή θα έχει το φρόνημα της άσκησης και της ταπείνωσης και θα θέλει όλοι οι άνθρωποι να σωθούν ή θα βγάζει επιθετικότητα εναντίον των άλλων.

#### **04-04-2011 Η μετάνοια και η πραγματική ελευθερία από τις επιθυμίες του κόσμου**

- Οι στόχοι του πνευματικού ανθρώπου διαφέρουν εντελώς από τους στόχους του σαρκικού ανθρώπου. Ο πνευματικός έχει άλλο άνοιγμα και ο σαρκικός έχει άλλον περιορισμό.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι ανοιχτός στην αναζήτηση του νοήματος ζωής και στην εμπειρία της αιώνιας ζωής.
- Ο σαρκικός άνθρωπος περιορίζεται από την αγωνία του για αναγνώριση, επιτυχία, δόξα, πλούτο.
- Αυτό που ορίζει τον άνθρωπο είναι η ελευθερία του, δηλαδή το πού έχει στραμμένη την ελευθερία του, όχι ο ρόλος του στην κοινωνία ή η ισχύς του.
- Η χριστιανική αλήθεια δεν περιφρονεί τα κοσμικά, αλλά τα υπερβαίνει.
- Ο αναρχισμός διαφέρει από τον χριστιανισμό στο εξής: πολεμάει μεν τη γεμάτη υποκρισία εξουσία του κόσμου αλλά με εμπαθή τρόπο. Έτσι γίνεται κι αυτή μια άλλη μορφή εξουσίας, που ικανοποιεί τον εγωκεντρισμό της.
- Ο πόλος υπαρξιακής αναφοράς του αναρχικού είναι πάλι η φθορά και ο θάνατος.
- Ο χριστιανός, έχοντας την εμπειρία του όλου και αιώνιου, υπερβαίνει την εξουσία, θεωρώντας ότι αυτή δεν είναι αξία της ζωής, αλλά ίσως μια αναγκαιότητα που υπηρετεί την αμαρτία του ανθρώπου.
- Οι άνθρωποι που επιζητούν την εξουσία και την κατέχουν αξίζουν όχι απλά την τιμή αλλά τον οίκτο και τη μέσω της έμπνευσης βοήθεια, ώστε να οδηγηθούν σε μια άλλη κατεύθυνση.
- Μια ανατροπή είναι αληθινή κι έχει ζωή και περιεχόμενο, μόνο αν έχει ως βάση την

αγάπη και μόνο αν αυτή η αγάπη έχει ως βάση την κοινωνία με τον Χριστό.

- Αυτός που ασκεί μια μορφή εξουσίας οφείλει να αντιλαμβάνεται ότι το περιεχόμενο της εξουσίας του είναι η διακονία.
- Ο χριστιανός υψώνεται όταν ταπεινώνεται και πλουτίζει όταν φτωχαίνει. Αυτό είναι ανατροπή και ελευθερία.
- Η κοσμική εξουσία καταλύεται, ενώ η πνευματική όχι.
- Η μετάνοια δεν είναι υπόθεση ποσότητας χρόνου. Είναι υπόθεση διάθεσης ψυχής.
- Η συναίσθηση της αμαρτίας μας είναι σωτήρια, γιατί μόνο έτσι μπορούμε να συναισθανθούμε το μέγεθος της αγάπης του Θεού.
- Η ενοχή είναι φαρισαϊσμός.
- Πνευματικά (οντολογικά) ανίατες ασθένειες δεν υπάρχουν.
- Ο Χριστός μπορεί να θεραπεύσει όλο τον άνθρωπο.
- Δεν είναι τόσο βαρύ το να πέσει κάποιος στην αμαρτία, όσο το να μείνει πεσμένος σε αυτήν.
- Η καλύτερη θεραπεία-αποκατάσταση είναι αυτή που γίνεται βαθμηδόν και ανάλογα με την ιδιαιτερότητα του κάθε ανθρώπου. Έτσι θεραπεύει ο σοφός Θεός.
- Είναι πολύ βασικό, όταν θέλουμε να βοηθήσουμε κάποιον, να μην ξεχωρίζουμε τον εαυτό μας από αυτόν και την πτώση του.
- Κάποιος που έχει την εμπειρία της προσωπικής του πτώσης και της έλλειψης της χάρις του Θεού ξεκινάει με μεγαλύτερη ορμή και γίνεται καθαρότερος απ' ό,τι ήταν πριν.
- Το μέτρο του πνευματικού μας αγώνα δεν είναι οι λιγότερες αμαρτίες μας, αλλά η περισσότερη αγάπη μας προς τον Χριστό.
- Όταν απουσιάζει η ικανότητα σχέσης και αγάπης κι όταν αποπροσωποποιείται η κοινωνία, τότε ευδοκμεί ο νόμος και η αντικειμενική (με εξωτερικά κριτήρια) αξιολόγηση των πράξεων του ανθρώπου.
- Το δύσκολο στην πνευματική ζωή είναι η αρχή, δηλαδή η απόφαση να ξεκινήσουμε.
- Ο Θεός μάς έβαλε να εξομολογούμαστε σε παπάδες και όχι σε αγγέλους, γιατί θα τρέμαμε την καθαρότητα των αγγέλων. Επειδή οι παπάδες είναι ομοιοπαθείς με μας, μπορούν να δείξουν κατανόηση και επιείκεια.
- Η μετάνοια είναι συναίσθηση του χωρισμού και αποκατάσταση της σχέσης.
- Στη μετάνοια είμαστε όλοι καλεσμένοι.
- Ό,τι γίνεται ξέχωρα από τον Χριστό, είτε καλό είτε κακό, είναι φθορά και ψέμα.
- Όταν η άσκηση και η αρετή είναι χωρισμένες από τον Χριστό και οδηγούν στην αυτοδικαίωση, είναι δαιμονικές. Όταν όμως οδηγούνται από τον πόθο μας για τον Χριστό, είναι ευλογημένες.
- Η σχέση με τον Χριστό γεννά την αληθινή αρετή.
- Το πάθος νικείται με άλλο πάθος, δηλαδή με το δυνάμωμα της αγάπης μας για τον Θεό

και τον συνάνθρωπο. Γι' αυτό χρειαζόμαστε την προσευχή, τα μυστήρια της Εκκλησίας, τον καλό λογισμό, την αποφυγή της κατάκρισης.

- Χωρίς τη γλύκα της χαράς του Θεού δύσκολα μπορούμε να αντισταθούμε στην αμαρτία. Για να οικοδομηθεί όμως η χαρά του Θεού μέσα μας, χρειαζόμαστε την προσευχή.
- Η προσευχή είναι ο έρωτας με τον Θεό.
- Η προσευχή είναι η δυνατότητα να γλυκαίνει η καρδιά μας από τον Θεό, για να μην έχει ανάγκη τα ψεύτικα πράγματα, τα "σκουπιδάκια".
- Αν εντρυφήσουμε μέσα μας στο καλό, δεν θα μείνει χώρος για το κακό. Αντίθετα, η εμμονή μας στην καταπολέμηση του κακού κάνει το κακό να δυναμώνει μέσα μας.
- Ό,τι σφίγγει την καρδιά μας δεν είναι του Θεού.

### **11-04-2011 Η υμνολογία της Μεγάλης Εβδομάδας ως πρόταση ζωής**

- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι πρόταση ζωής και ο πυρήνας της πνευματικής ζωής.
- Αν ορισμένα στοιχεία της Μεγάλης Εβδομάδας τα βάλουμε στην καρδιά μας και τα εντάξουμε στη ζωή μας, τότε η ζωή μας θα αποκτήσει νόημα.
- Σε ένα δοξαστικό του Όρθρου της Μεγάλης Πέμπτης (τελείται την εσπέρα της Μεγάλης Τετάρτης) ο Χριστός μάς αποκαλεί φίλους Του. Ο Χριστός πάντα είναι φίλος μας και πάντα πάσχει με τη θέλησή Του για τον κόσμο.
- Αν έχουμε Χριστό που είναι φίλος μας και πάσχει με τη θέλησή Του για τον κόσμο, εμείς μπορούμε να απελπιζόμαστε;
- Γινόμαστε φίλοι του Χριστού, όταν Τον μιμούμαστε. Και μιμούμαστε τον Χριστό, όταν με τη θέλησή μας γινόμαστε οι έσχατοι (οι τελευταίοι) του κόσμου. Για να γίνει όμως αυτό, απαραίτητη προϋπόθεση είναι να έχουμε εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Το ήθος του Χριστού είναι το ήθος της ταπείνωσης και της διακονίας.
- Η προσπάθειά μας να διαφυλάξουμε την αξιοπρέπειά μας εμποδίζει εμάς να προχωρήσουμε πνευματικά.
- Πρόβλημα δεν είναι οι πτώσεις που έχουμε στη ζωή μας, αλλά οι εκπτώσεις που κάνουμε στις προσδοκίες της ζωής μας.
- Ο Σταυρός του Κυρίου, ενώ για τους Ιουδαίους είναι σκάνδαλο και για τους Έλληνες μωρία, για τους χριστιανούς είναι Θεού δύναμη και Θεού σοφία.
- Ο Θεός είναι γνωστός στις ενέργειές Του και άγνωστος στην ουσία Του.
- Η δόξα της Εκκλησίας είναι η Μεγάλη Εβδομάδα.
- Στη σχέση αγάπης η κορύφωση της ένωσης των προσώπων είναι η κατάσταση της μυστικής σιωπής, στην οποία λέγονται πολύ περισσότερα πράγματα από όσα λέγονται διά του λόγου.
- Ο αληθινά προσευχόμενος άνθρωπος δεν χρειάζεται να πασχίσει, για να βάλει όρια στους άλλους. Εμπνέει στους άλλους τον σεβασμό και τα όρια.

- Όταν βάλεις όρια, μπορείς να συνυπάρχεις με τον άλλον άνθρωπο. Όταν όμως βάλεις ταπείνωση και αγάπη, ενώνεσαι με τον άλλον άνθρωπο. Η ταπείνωση και η αγάπη βάζουν από μόνες τους και εν ελευθερία τα όρια.
- Μόνοι μας μετατρέπουμε σε θύμα τον εαυτό μας.
- Όταν ο τρόπος σκέψης μας είναι συστηματικά απαισιόδοξος, κάποια στιγμή θα μας συναντήσει και η κατάθλιψη.
- Αν η καρδιά μας έχει τη χαρά του Θεού, είμαστε ευτυχισμένοι όπως και να μας φερθεί ο άλλος άνθρωπος. Αντίθετα, αν δεν την έχει, είμαστε δυστυχισμένοι και ανικανοποίητοι.
- Όταν ενοχοποιούμε τους άλλους για όσα συμβαίνουν στη ζωή μας, δεν μπορούμε να μετανοήσουμε.
- Εμείς επιλέγουμε τη ζωή μας.
- Άλλο να βλέπουμε λάθη στον άλλον και να τον διώχνουμε κι άλλο να βλέπουμε λάθη στον άλλον και να του δίνουμε το χέρι μας.
- Ο μόνος άνθρωπος που εξουσιάζουμε και που μπορούμε να αλλάξουμε είναι ο εαυτός μας.
- Ο άνθρωπος μπορεί να αλλάξει, μόνο εφόσον το αποφασίσει ο ίδιος. Εμείς, για να βοηθήσουμε κάποιον να αλλάξει, οφείλουμε να τροποποιήσουμε τη σκέψη μας και τη στάση μας απέναντί του, ξεπερνώντας προκαταλήψεις και αναδιαμορφώνοντας γνωστικές διαστρεβλώσεις (λαθεμένες απόψεις).
- Όταν βελτιώσουμε τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε κάποιον, τότε κι εκείνος θα βελτιώσει τον τρόπο με τον οποίο βλέπει εμάς. Το πότε, σε ποιο βαθμό και σε ποιους τομείς θα το κάνει εξαρτάται από τη δεκτικότητά του, δηλαδή από το πόσο είναι δεκτικός ή προκατειλημμένος.
- Ο πιο ωραίος άνθρωπος είναι ο δεκτικός. Ο πιο κρύος είναι ο προκατειλημμένος.
- Το πιο σημαντικό σε μια πορεία είναι να ξέρουμε πού θέλουμε να πάμε και πού πηγαίνουμε, όχι να είναι καλές οι συνθήκες.
- Γ' αυτόν που δεν ξέρει πού πηγαίνει δεν υπάρχει ευνοϊκός άνεμος.
- Μόνο τον εαυτό μας μπορούμε να αλλάξουμε και η ώρα της αλλαγής μας είναι τώρα.
- Η αναβολή είναι ο προθάλαμος της ματαιώσης.
- Το να διατηρούμε καθαρά και τακτοποιημένα τα πράγματά μας είναι κι αυτό ένα πνευματικό γεγονός.
- Το να κατηγορούμε τον εαυτό μας και να μένουμε σε αυτό είναι εγωισμός.
- Με την πραγματική μετάνοια συνειδητοποιώ ότι πήρα λάθος δρόμο και ξεκινώ τον σωστό δρόμο. Συνειδητοποιώ ότι χωρίστηκα από τον Θεό και τους αδελφούς μου και επανέρχομαι.
- Για να ξεπεράσουμε κάτι, οφείλουμε πρώτα να το παραδεχθούμε.
- Αν χάσουμε χρυσό, μπορούμε να τον ξανακερδίσουμε. Αν χάσουμε χρόνο, δεν μπορούμε. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Ο σκοπός της ζωής μας είναι η αγάπη προς τον Θεό και τους ανθρώπους. Όμως ο τρόπος έκφρασης της αγάπης αυτής διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο.
- Μόνος του ο κάθε άνθρωπος οφείλει να ανακαλύψει τον δικό του τρόπο έκφρασης της αγάπης του.
- Και ένας μόνο άνθρωπος μπορεί να αναμορφώσει τον κόσμο, αρκεί να έχει πίστη και αγάπη σε αυτό που κάνει.
- Ο άνθρωπος που είναι εμπειρικός φορέας της αγάπης του Θεού είναι πηγή αληθινής ζωής για πολλούς άλλους ανθρώπους.
- Ο κοινωνημένος με τον Χριστό άνθρωπος, ό,τι κι αν κάνει, μεταδίδει στους άλλους τον αέρα του Χριστού, χωρίς να χρειάζεται να κάνει κηρύγματα.
- Αν έχουμε τον Χριστό μέσα μας, δεν ενοχλούμε τον άλλον με κηρύγματα.
- Η χαρά που βιώνουμε, επειδή είμαστε ενωμένοι με τον Χριστό, είναι η ελπίδα και η παρηγοριά για τον άλλον.
- Ο πόνος είναι ένα θεραπευτικό μέσο που μας δίνει ζωή. Αν όμως έχουμε εγωισμό, ο ίδιος ο πόνος μάς δίνει θάνατο.

#### **02-05-2011 Η καλή απιστία του Αποστόλου Θωμά**

- Η Θεία Λειτουργία είναι απαραίτητη, για να ζήσει ο άνθρωπος πνευματικά, δηλαδή αληθινά.
- Αν ζούσαμε το Χριστός Ανέστη, δεν θα είχαμε αγωνία ούτε άγχος για τίποτε. Δεν θα ήμασταν αιχμαλωτισμένοι στους εγωισμούς, στις μικρότητες, στα πάθη, στις αντιπαλότητες, στην κακομοιριά μας. Αν ζούσαμε το Χριστός Ανέστη, θα ήμασταν ελεύθεροι.
- Το Χριστός Ανέστη σημαίνει ότι δεν υπάρχει η παραμικρή πιθανότητα λύπης για τον άνθρωπο.
- Όταν η πίστη μας στηρίζεται στις διαβεβαιώσεις και όχι στην προσωπική εμπειρία, τότε αρχίζει η εκκοσμίκευση-νόθευση της πνευματικής μας ζωής και της Εκκλησίας.
- Η αλήθεια είναι εμπειρία προσωπικής σχέσης κι όχι συμπέρασμα νοητικής διεργασίας.
- Για τον Θωμά δεν ήταν αρκετές οι διαβεβαιώσεις των άλλων (μαθητών), που μάλιστα ήταν από πρώτο χέρι, αλλά ήθελε ο ίδιος να έχει την προσωπική εμπειρία της σχέσης. Η απιστία του Θωμά ήταν καλή απιστία.
- Μια καλή απιστία, όπως αυτή του Θωμά, είναι προτιμότερη από μια κακή πίστη, δηλαδή πίστη συμβατική και μη γνήσια, η οποία υπνωτίζει και νεκρώνει τον άνθρωπο.
- Όταν κατά τον Ευαγγελισμό η Παναγία πήρε το μήνυμα ότι θα γεννήσει τον Χριστό, ρώτησε "πώς θα γίνει αυτό;" (ρώτησε, δεν ήταν θεούσα). Και στην απάντηση ότι αυτό θα το κάνει το Άγιο Πνεύμα είπε "να 'ναι ευλογημένο".
- Μια σχέση δεν νομιμοποιείται μαγικά από ένα μυστήριο, π.χ. το μυστήριο του γάμου. Ο άνθρωπος οφείλει να ενεργεί διαρκώς σε αυτό το μυστήριο, δηλαδή να αμφισβητεί διαρκώς

τη σχέση, ως έκφραση της επιθυμίας του η σχέση αυτή να είναι αληθινή.

- Δεν είμαστε εξασφαλισμένοι, επειδή τυπικά είμαστε χριστιανοί και μετέχουμε στα μυστήρια της Εκκλησίας. Και δεν είναι εξασφαλισμένη καμιά σχέση, επειδή τυπικά έγινε νόμιμη μέσα από ένα μυστήριο εκκλησιαστικό.
- Με το μυστήριο του γάμου ένας άνθρωπος καλείται διαρκώς να εκπλήσσει από τις αποκαλύψεις του συντρόφου του, που είναι αποκαλύψεις του Θεού.
- Πολλές φορές η σύγκρουση σε μια σχέση εκφράζει την παραδοχή στη σχέση. Είτε αυτή η σχέση είναι μεταξύ δύο ανθρώπων είτε είναι μεταξύ ενός ανθρώπου και του Θεού.
- Το λάθος του Θωμά δεν ήταν ότι ήθελε να έχει προσωπική μαρτυρία-εμπειρία του Κυρίου μας, αλλά ότι επέλεξε το επίπεδο των αισθήσεων για τη συνάντηση αυτή. Το επίπεδο των αισθήσεων είναι το λιγότερο συγκλονιστικό επίπεδο συνάντησης με τον Κύριο.
- Αυτό που έχει σημασία είναι από τι πνεύμα κυριαρχείται ο άνθρωπος.
- Το πνεύμα από το οποίο κυριαρχείται ένας άνθρωπος υπάρχει σε κάθε του κύτταρο.
- Η άγνοια του Θεού έχει ως συνέπεια τη σκληροκαρδία. Και η σκληροκαρδία έχει ως συνέπεια τα πάθη και τις εξαρτήσεις.
- Το πρόσωπο του ανθρώπου ορίζεται από τον λόγο ύπαρξής του. Δηλαδή ορίζεται από τον προσανατολισμό της ελευθερίας του.
- Αν μπορούμε στη διαδικασία αναζήτησης του προσώπου του Κυρίου μας, ήδη αρχίζει να ανασταίνεται το δικό μας πρόσωπο.
- Ο Θεός φανερώνεται (γίνεται ορατός) σε όσους έχουν καθαρή από τα πάθη καρδιά.
- Τα κύρια πάθη του ανθρώπου είναι η υπερηφάνεια, η φιλαυτία και η κενοδοξία.
- Οι αισθήσεις μας να υπηρετούν την αγάπη, τη σχέση και την ενότητα.
- Άλλο είναι ο λόγος και άλλο η σκέψη.
- Άλλο είναι το συναίσθημα (η καρδιά) και άλλο ο άκρατος συναισθηματισμός.
- Η προσωπική σχέση καλλιεργείται με τον λόγο και την καρδιά.
- Η μετοχή μας στα μυστήρια της Εκκλησίας καρποφορεί, μόνο αν συμμετέχει και η καρδιά μας.
- Η πίστη μας καρποφορεί όχι όταν είναι συμβατική, αλλά όταν είναι ζωντανή.
- Βλέπουμε στον άλλον αυτό που ζούμε.
- Αν ο Θεός μάς έστειλε ένα δώρο, ενώ εμείς δεν ήμασταν έτοιμοι να το δεχτούμε, τότε θα αποκτούσαμε πρόβλημα.
- Όταν "τα βρούμε" με τον Θεό, τότε μπορούμε να "τα βρούμε" με τον κάθε άνθρωπο.
- Μερικές φορές η υπακοή στον πνευματικό είναι στην ουσία ανευθυνότητα, οπότε ίσως η ανυπακοή να είναι προτιμότερη.
- Το μόνο που χρειαζόμαστε είναι να στρέψουμε την καρδιά μας προς τον Θεό.
- Ο Θεός μάς έφτιαξε από το περίσσειμα της αγάπης Του. Γι' αυτό είμαστε φτιαγμένοι για το φως, τη ζωή, την αγάπη, τη χαρά και το αιώνιο.



- Ούτε τα πλούτη, ούτε οι έρωτες, ούτε η δόξα είναι ζωή. Αυτό που είναι ζωή είναι η Ανάσταση του Κυρίου μας. Μέσα στην Ανάσταση του Κυρίου μας είμαστε ενωμένοι με όλους και με όλα και δεν μας λείπει τίποτα.
- Οι σχέσεις υπάρχουν, όχι για να παίρνουμε, αλλά για να δίνουμε.
- Οι σχέσεις υπάρχουν, για να μοιραζόμαστε το δώρο της παρουσίας του Κυρίου και τη χαρά της Ανάστασής Του.
- Η σχέση είναι μοίρασμα χαράς και αναζήτησης, όχι μοίρασμα κενού και δαπάνη ζωής.
- Οι αποκαλύψεις του Θεού ενεργούνται σε καταστάσεις εσωτερικής σιωπής και ησυχίας.
- Με την εσωτερική σιωπή και την ησυχία δίνουμε χώρο στο Άγιο Πνεύμα, για να δράσει.
- Ο Θεός είναι πολύ ευγενικός, πολύ ήσυχος, πολύ απαλός, πολύ ειρηνικός. Ενοχλείται με τη φασαρία και φεύγει.
- Ο θάνατος νικείται, όταν υπάρχει πίστη (ως δώρο του Θεού). Και πίστη υπάρχει, όταν παραμερίσουμε τον δικό μας λογισμό και τη δική μας αγωνία και παραδοθούμε στην πρόνοια του Θεού.
- Ο πιο χαρισματούχος είναι αυτός που δεν έχει κανένα χάρισμα και παραδίνει τον εαυτό του στον Θεό.

#### **09-05-2011 Η μεταμόρφωση των σχέσεων μέσα από τη χάρη-αγάπη του Θεού**

- Αυτό που μας δίνει τη δυνατότητα προσωπικής σχέσης με τον Θεό είναι η μετά πόθου αναζήτησή Του.
- Αυτό που ποθούμε-αναζητούμε δηλώνει και το περιεχόμενο της καρδιάς μας.
- Η αξία ενός προσώπου δεν κρίνεται με εξωτερικά μέτρα. Κρίνεται κατά το περιεχόμενο της καρδιάς του.
- Κάθε αληθινή σχέση προϋποθέτει ρίσκο. Εκ του ασφαλούς δεν μπορεί να υπάρξει αληθινή σχέση.
- Προϋπόθεση της συνάντησης με τον Θεό είναι η επιθυμία μας για την αλήθεια.
- Η αλήθεια δεν είναι αποτέλεσμα μιας διαλεκτικής διαδικασίας. Η αλήθεια μάς φανερώνεται-αποκαλύπτεται, εφόσον συντριβεί η καρδιά μας από τον πόθο για τον Θεό.
- Αυτό που δίνει ζωή στο σώμα είναι το πρόσωπο.
- Για να πλησιάσουμε τον Θεό, δεν είναι αρκετό να απαλλαγούμε από τη διαστροφή της αμαρτίας. Χρειάζεται να συγκλονιστούμε από το πάθος για τον Χριστό.
- Όταν η νέκρωση των παθών δεν συνοδεύεται από το θείο πάθος, δηλαδή από τον έρωτα και την αγάπη για τον Θεό, είναι μια νευρωτική απώθηση των συναισθημάτων, που καλλιεργεί τον εγωισμό και την υπερηφάνεια.
- Αυτό που χρειαζόμαστε δεν είναι να βγει το κακό από μέσα μας, αλλά να αντικατασταθεί με το καλό. Η κάθε κακία να αντικατασταθεί με την αντίστοιχη αρετή.
- Το σκοτάδι των παθών φεύγει από την καρδιά μας, όταν έρθει το φως του Χριστού.

- Προϋπόθεση της νίκης κατά των παθών είναι να κατοικήσει η χαρά του Χριστού στην καρδιά μας.
- Άλλο να είναι κανείς φιλόνητος, γιατί έτσι πρέπει, κι άλλο να είναι φιλόνητος, γιατί αγαπά και τιμά το πρόσωπο. Άλλο να είναι κανείς πρόσκοπος κι άλλο να είναι χριστιανός.
- Ο αληθινός χριστιανός δεν έχει κανένα καθήκον.
- Δεν είναι καθήκον του χριστιανού η φιλανθρωπία. Η ίδια η ζωή του είναι φιλανθρωπία-αγάπη.
- Για να θεραπευτεί ο άνθρωπος από κάποιο πάθος που συνδέεται με τον συνάνθρωπό του, προϋπόθεση είναι να αγαπήσει τον συνάνθρωπό του ως πρόσωπο.
- Δεν φταίνε οι άλλοι για τους λογισμούς μας. Η συνέπεια που έχει σε μας ένας εξωτερικός παράγοντας εξαρτάται από την εσωτερική μας διάθεση. Αυτό που για κάποιον είναι αφορμή αμαρτίας, για κάποιον άλλον είναι αφορμή μετάνοιας.
- Να βρούμε τον προσανατολισμό μας. Να θέσουμε την ύπαρξή μας στην τροχιά της ζωής και του είναι κι όχι στην τροχιά του θανάτου και του τίποτα.
- Η κοινωνία με τον Θεό και η ένωση μαζί Του μυσταγωγείται στην εσωτερική ησυχία κι όχι στον εσωτερικό θόρυβο.
- Η Εκκλησία ως σώμα Χριστού ενεργοποιεί την ευθύνη μας και την ελευθερία μας έναντι του Θεού, του αδελφού μας και του εαυτού μας.
- Καθαρίζουμε την καρδιά μας, για να υπάρχει χώρος για τον Κύριο, όχι για να δικαιωνόμαστε.
- Προϋπόθεση της αγάπης μας για τον άνθρωπο είναι η αγάπη μας για τον Θεό. Και η αγάπη μας για τον Θεό είναι αληθινή, αν αγαπάμε αληθινά τον άνθρωπο.
- Όταν δεν αγαπάμε τον Θεό, δεν αγαπάμε ούτε τον άλλον άνθρωπο, αλλά τον καταναλώνουμε.
- Χωρίς τον Χριστό ο άλλος είναι ευκαιρία εκμετάλλευσης. Μαζί με τον Χριστό ο άλλος είναι δυνατότητα ζωής.
- Όταν ο άνθρωπος δεν κοινωνεί του Θεού, είναι χρονικά περιορισμένος. Κατά συνέπεια, έχουν χρονικό περιορισμό και οι ενέργειές του, οι εμπειρίες του, τα βιώματά του, η αγάπη του, η γνώση του, η αντίληψή του.
- Πολύ συχνά η έλλειψη εμπιστοσύνης που έχουμε προς τον άλλον άνθρωπο οφείλεται στην πονηριά της δικής μας καρδιάς. Δηλαδή οφείλεται στο ότι τις δικές μας πονηρές διαθέσεις τις προβάλλουμε και τις αποδίδουμε και στον άλλον άνθρωπο.
- Όταν κάποιος λειτουργεί με πολλή ευαισθησία και αγάπη και τον εκμεταλλεύονται οι άλλοι, ο λόγος που τον εκμεταλλεύονται είναι ότι η ευαισθησία και η αγάπη του είναι ψυχικές και όχι πνευματικές. Με άλλα λόγια, είναι δικές του και όχι του Χριστού. Είναι θεμελιωμένες στο εγώ του κι όχι στον Χριστό.
- Άλλο ο καλός άνθρωπος και ο καλός χαρακτήρας κι άλλο ο χαριτωμένος άνθρωπος.

- Άλλο η φυσική ευαισθησία και άλλο η ταπείνωση. Η φυσική ευαισθησία γεννά ιδιορρυθμίες, ενώ η αγάπη που δίνει ο Θεός στον ταπεινό γεννά απλότητα και ενότητα.
- Η γραφικότητα είναι η ανάγκη μας να επιδεικνύουμε την ιδιαιτερότητά μας εγωιστικά.
- Ο άνθρωπος που έχει το Πνεύμα του Θεού δεν φαίνεται γραφικός, δεν ξεχωρίζει από τους άλλους ανθρώπους, δεν προβάλλεται. Είναι αληθινός και του το αναγνωρίζουν οι άλλοι.
- Η δική μας (η ψυχική) αγάπη και προδίδει και προδίδεται. Η αγάπη του Θεού δεν θίγεται-εκπίπτει ποτέ.
- Η ψυχική αγάπη ψάχνει λόγους, για να αιτιολογηθεί. Η πνευματική αγάπη υπάρχει, γιατί έτσι θέλει. Την πνευματική αγάπη τη σκοτώνουν οι αναλύσεις και οι ερμηνείες.
- Ο αληθινός χριστιανός διακρίνεται ανάμεσα στους άλλους ανθρώπους, αλλά πρέπει να έχεις τα κατάλληλα μάτια, για να τον διακρίνεις.

### **16-05-2011 Θεραπεία του συμπτώματος ή του βαθύτερου προβλήματος;**

- Η αιτία και η βάση της ανθρώπινης κατάντιας είναι η αμαρτία.
- Αμαρτία είναι η αποκοπή του ανθρώπου από τον Θεό, που είναι η πηγή της ζωής.
- Η αμαρτία είναι απομόνωση-κομμάτισμα.
- Η αμαρτία εκδηλώνεται με τρεις τρόπους: α) ως σωματική αρρώστια, β) ως διαπροσωπική δυσκολία και γ) ως πνευματικό πρόβλημα. Πολλές φορές αυτές οι εκδηλώσεις της αμαρτίας δεν ξεχωρίζουν ούτε διακρίνονται.
- Κάθε σωματική αρρώστια δεν είναι αποτέλεσμα αμαρτίας προσωπικής. Μπορεί να είναι μια κατάσταση δοκιμασίας, ώστε να φανεί η αρετή του ανθρώπου. Ή μπορεί να είναι μια δανεική κατάσταση, δηλαδή να παίρνουμε το βάσανο και το σύμπτωμα της αμαρτίας κάποιου άλλου, αφού δεν είμαστε ξεχωριστοί ο ένας από τον άλλον.
- Ο Χριστός είναι Κύριος και των ψυχών και των σωμάτων. Δίνει τη χάρη Του αδιαίρετα και στο πνεύμα και στην ύλη.
- Όταν οι άνθρωποι απομακρύνονται από κοντά μας, πάντα έχουμε κάποια ευθύνη κι εμείς.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι χαριτωμένος-εύχαρις-κοινωνικός άνθρωπος. Όλοι θέλουν να είναι κοντά του. Όλοι χαίρονται την παρουσία του.
- Για τις δυσκολίες που παρουσιάζονται στη ζωή μας πρώτα τον εαυτό μας οφείλουμε να ελέγχουμε, γιατί συνήθως εμείς είμαστε οι κύριοι υπεύθυνοι.
- Η άρνηση της σχέσης οδηγεί στην κατάθλιψη και η κατάθλιψη οδηγεί στις εξαρτήσεις.
- Η σωματική μας υπόσταση επηρεάζεται από τη συνολική μας στάση ζωής.
- Η δυνατότητα των ανθρώπων να ανεχθούν την ατέλεια των συνανθρώπων τους μπορεί να έχει όρια, αλλά η ανοχή του Θεού για την ανθρώπινη ατέλεια δεν έχει όρια.
- Όταν ο Κύριος θεράπευε ασθενείς, πάντα θεράπευε και το αντίστοιχο πνευματικό τους πρόβλημα. Αποκαθιστούσε τη σχέση των ανθρώπων με τον εαυτό τους και με όλους τους άλλους.

- Η γνήσια θεραπεία δεν περιορίζεται στα συμπτώματα. Η θεραπευτική επέμβαση που περιορίζεται στα συμπτώματα και δεν περιλαμβάνει τα αίτια είναι μαγεία, είναι κομπογιανντισμός.
- Ο Χριστός θα μισούσε τον άνθρωπο, αν απομάκρυνε μόνο τα συμπτώματα και δεν θεράπευε τις αιτίες των συμπτωμάτων.
- Ο πνευματικός μου διερμηνεύει όχι τη δική του ανάγκη, τη δική του ιδιοτροπία ή το δικό του θέλημα, αλλά μου διερμηνεύει στην πράξη το θέλημα του Θεού.
- Η προσωπολατρία προς τον πνευματικό κρύβει από τον άνθρωπο το πρόσωπο του Χριστού.
- Το πιο σημαντικό που έχουμε να κάνουμε είναι να σεβόμαστε την καρδιά μας. Αυτό σημαίνει να προστατεύουμε την καρδιά μας από το ψέμα, από το κενό, από τα πάθη.
- Η χριστιανική πίστη δεν μένει στην επιφάνεια, αλλά αναζητά τον βαθύτερο λόγο των πραγμάτων. Με άλλα λόγια, αναζητά τον λόγο του Θεού στη ζωή μας.
- Η γνήσια πίστη δεν απομακρύνει απλώς τα συμπτώματα, αλλά προσκαλεί τη χάρη του Θεού. Η χάρη του Θεού δίνει τη δυνατότητα στον άνθρωπο να αλλάξει τον λανθασμένο τρόπο ζωής, που προκαλεί τα δυσάρεστα συμπτώματα.
- Στον βαθμό που ανοίγεται η καρδιά μου στον Θεό, έρχεται η χάρη του Θεού και με αλλάζει.
- Οι μεγαλύτερες ευκαιρίες μας είναι τα βάσανά μας.
- Η πιο εγκληματική κοινωνία είναι αυτή που θέλει να μας κάνει να ξεχνάμε τον πόνο και τον θάνατο.
- Συχνά το ψυχολογικό πρόβλημα ενός παιδιού οφείλεται στο διαπροσωπικό πρόβλημα των γονιών του.
- Η απληστία οδηγεί στη χρεοκοπία.
- Οι πολλές απαιτήσεις είναι αυτές που κάνουν τον άνθρωπο να ζορίζεται οικονομικά.
- Η καχυποψία του ανθρώπου και οι βεβαιότητές του τον κάνουν να κρίνει αρνητικά ακόμα και τα ωφελιμότερα λόγια και τις ωφελιμότερες προθέσεις του άλλου, κυρίως όταν δεν ακούγονται ευχάριστα.
- Εκτός από την ασκητική (κατά Θεόν) απομόνωση του ανθρώπου υπάρχει και η εγωιστική απομόνωση.
- Να μπορούμε να αποδεχόμαστε τον σκληρό λόγο του άλλου που προσβάλλει την ιδιοτροπία-ιδιορρυθμία μας.
- Ο ποιμένας που υπηρετεί την ίαση κάποιων συμπτωμάτων, χωρίς να προχωρά στο άγγιγμα της καρδιάς του ανθρώπου, είναι ένας κοινός τσαρλατάνος.

### **30-05-2011 Η προσωπική μας Πεντηκοστή και το Μυστήριο της Εκκλησίας**

- Η εμπειρία του χωρισμού, ιδίως όταν πρόκειται για τη χάρη του Θεού, είναι το πιο

δύσκολο γεγονός, αλλά μπορεί να γίνει και το πιο καρποφόρο γεγονός, γιατί ο άνθρωπος μπορεί να κατανοήσει βαθύτερα την αξία του προσώπου και της σχέσης.

- Η άνοδος του Κυρίου στους Ουρανούς και η εμπειρία της ορφάνιας των μαθητών δημιούργησε τις προϋποθέσεις, για να καρποφορήσει το Άγιο Πνεύμα ως Παράκλητος.
- Το Άγιο Πνεύμα λέγεται Παράκλητος, γιατί έρχεται να παρηγορήσει τους μαθητές για τον χωρισμό από τον Διδάσκαλο. Εν Αγίω Πνεύματι είναι πάντα παρών ο Κύριος.
- Μόνο με την οδύνη του χωρισμού, την άρση της χάριτος, την εμπειρία του Άδη έρχεται στον άνθρωπο η πνευματική ενηλικίωση και η βαθιά συνείδηση της εμπειρίας-αγάπης του Θεού.
- Όσο πιο δυνατός είναι ο πόνος, τόσο πιο βαθιά γίνεται η εμπειρία-γνώση του Θεού.
- Με την Ανάληψη ο Κύριος ολοκλήρωσε το έργο Του, δηλαδή αποκατέστησε την ανθρώπινη φύση και της έδωσε τις προϋποθέσεις της θέωσης.
- Η οδύνη της απώλειας της αγάπης του Θεού δίνει στον άνθρωπο την ικανότητα να συμπάσχει και να αγαπά τον συνάνθρωπό του.
- Άλλο η ιδεοληψία της φιλανθρωπίας, άλλο ο ψυχισμός της ευαισθησίας και άλλο η εμπειρία της κόλασης, της άρσης δηλαδή της χάριτος του Θεού.
- Δεκτικός της χάριτος του Θεού είναι αυτός που ζει τη Θεοεγκατάλειψη.
- Η Πεντηκοστή μαρτυρεί τη δυνατότητα συνεννόησης και ενότητας των ανθρώπων.
- Αν ο Θεός ήταν ένα πρόσωπο, αν δηλαδή ήταν μοναδικός, δεν θα ήταν αγάπη. Ο Θεός είναι αγάπη, γιατί είναι τριαδικός, αποτελείται από τρία πρόσωπα. Τα τρία πρόσωπα του Θεού τα έχουν όλα κοινά, εκτός από τις υποστάσεις.
- Ως αντανάκλαση της τριαδικότητας του Θεού δόθηκε στην ανθρωπότητα η Εκκλησία και η εκκλησιαστικότητα.
- Εκκλησιαστικότητα είναι η δυνατότητα ξεπεράσματος του ατομικισμού μας.
- Στην Εκκλησία δίνεται η δυνατότητα όλα να τα έχουμε κοινά, εκτός από την προσωπική ταυτότητα.
- Η Εκκλησία ως πνευματικός οργανισμός έχει κατασυκοφαντηθεί. Όχι τόσο από τους ανθρώπους του κόσμου όσο από τα μέλη της Εκκλησίας, από εμάς. Υπάρχει μια αντίφαση-αντίθεση μεταξύ θεωρητικής βάσης της Εκκλησίας, που είναι η δυνατότητα σωτηρίας του ανθρώπου, και της πρακτικής εκδήλωσής της.
- Ο ανθρώπινος οργανισμός της Εκκλησίας χαρακτηρίζεται από μια σχιζοφρένεια. Δεν είναι ούτε κόσμος ούτε Εκκλησία. Ο καθένας δημιουργεί μια δική του ατομική συνείδηση περί Εκκλησίας και εντάσσεται σε αυτήν με την προσδοκία ότι θα του λυθούν τα προβλήματα και θα βρει ανθρώπους που θα τον αγαπούν, όχι ανθρώπους που θα τους αγαπά.
- Την Εκκλησία, όπως μας την πρότειναν και μας την παρέδωσαν οι Πατέρες, την τοποθετούμε στο παρελθόν και δεν μπορούμε να τη σχετίσουμε με το σήμερα. Καταντήσαμε την Εκκλησία μνημειακή. Το μόνο που μας ενδιαφέρει είναι να διαφυλάξουμε την

παραδοσιακότητά της, παραβλέποντας όμως ότι αυτή είναι νεκρή.

- Η αληθινή Εκκλησία έχει μια διαχρονικότητα αλλά και μια προοδευτικότητα, δηλαδή έχει ουσιαστικό λόγο στα προβλήματα του σήμερα (του κάθε σήμερα).
- Από την Εκκλησία, έτσι όπως τη γνωρίζουμε και τη ζούμε, λείπει η πνευματική βίωση του μυστηρίου του Θεού. Τα λόγια είναι αληθινά, αλλά η ζωή μας ψεύτικη.
- Οφείλουμε να είμαστε ανοιχτοί στον Θεό, ώστε να αντιλαμβανόμαστε τι είναι αυτό που στην κάθε περίπτωση θέλει από μας.
- Οι πιο αριστεροί θέλουν η Εκκλησία να έχει φιλανθρωπικό και κοινωνικό έργο, ενώ οι πιο δεξιοί θέλουν η Εκκλησία να σώσει το έθνος, όπως το έσωσε κάποτε. Αλλά αυτά προσβάλλουν την Εκκλησία, γιατί η δουλειά της Εκκλησίας είναι άλλη: να ελευθερώνει και να σώζει τον άνθρωπο.
- Μια κοινωνία που αρνείται να στηρίξει την Εκκλησία αναδεικνύει την Εκκλησία και τις δυνατότητές της.
- Η Εκκλησία δεν στηρίζει τη δύναμή της στο κοσμικό σύστημα. Είναι θεμελιωμένη στον Χριστό και δρα σε αυτήν το Άγιο Πνεύμα.
- Η Εκκλησία δεν φοβάται τίποτα ούτε κινδυνεύει από τίποτα.
- Ο άνθρωπος που φοβάται τον αιρετικό, τον αντίθεο και τον αρνησίθρησκο δεν πιστεύει βαθιά στον Χριστό. Αν πιστεύουμε βαθιά στον Χριστό, προσευχόμαστε γι' αυτούς τους ανθρώπους και δεν τους φοβόμαστε.
- Όταν χωρίζουμε τους ανθρώπους στους εντός της Εκκλησίας και στους εκτός της Εκκλησίας και όταν προσεγγίζουμε αυτές τις δύο κατηγορίες διαφορετικά, τότε κατανοούμε την Εκκλησία μια μασονία, όπου εμείς αλληλοϋποστηριζόμαστε και για τους άλλους λέμε "ο Θεός να τους φωτίσει...".
- Ο αυθεντικός άνθρωπος έχει αγάπη για τον κάθε άνθρωπο χωρίς διάκριση. Αυτό ορίζει το φρόνημα και το πνεύμα της Εκκλησίας.
- Το ότι πολλοί άνθρωποι αρνούνται την Εκκλησία οφείλεται σε μας, "της Εκκλησίας", που είμαστε κλειστοί, ψυχροί, αποκρουστικοί και καταδικαστικοί.
- Είναι παράξενο το να μετέχεις στην Εκκλησία και να μην μπορείς να διαχειρίζεσαι τη ζωή σου με τους άλλους ανθρώπους που είναι εκτός της Εκκλησίας. Και αυτοί που είναι εκτός της Εκκλησίας να έχουν μεγαλύτερη άνεση να διαχειριστούν εσένα που είσαι εντός της Εκκλησίας.
- Εκκλησιαστικότητα είναι η άνεσή μου να χάσω για χάρη του άλλου, όχι ο φόβος μου να μη χάσω.
- Η εκκλησιαστικότητα είναι συμφιλίωση και ενότητα με όλους και με όλα.
- Αυτό που αυτόματα μας αποβάλλει από την Εκκλησία (από το σώμα του Χριστού) είναι η μνησικακία. Όταν μέσα στην καρδιά μας αδυνατούμε να χωρέσουμε κάποιον, τότε παύουμε να είμαστε της Εκκλησίας.

- Για να μπορεί η Εκκλησία να φανερώνει την προσωπική κλήση στον κάθε άνθρωπο, οφείλει να μην απομακρύνεται από την αλήθεια της.
- Όταν ζούμε με ένα αγαπημένο πρόσωπο που το έχουμε ως δεδομένο, δεν το γνωρίζουμε και δεν το εκτιμούμε. Όταν υπάρχει κίνδυνος απώλειας αυτού του αγαπημένου προσώπου, τότε αρχίζουμε να ενεργοποιούμαστε και να το εκτιμούμε.
- Αν έχουμε καθημερινή μνήμη θανάτου, εκτιμούμε τους ανθρώπους. Δεν περιμένουμε να πεθάνουν, για να τους εκτιμήσουμε.
- Τα πάντα αποκτούν νόημα, μόνο αν προβάλλονται στην αιωνιότητα.
- Όταν κάποιος αναζητά τον Θεό και τη νίκη επί του θανάτου, αυτό σημαίνει ότι αναζητά την αιώνια σχέση με όλους.
- Ο Θεός είναι η αιώνια ζωή. Ζητώντας τον Θεό ζητάμε την αιώνια ζωή.
- Η απώλεια του Θεού είναι νέκρωση όλης μας της ζωής.
- Οι άγιοι μοιάζουν με τα μικρά παιδάκια. Είναι τόσο αθώοι, ακέραιοι και ευαίσθητοι, όσο είναι τα μικρά παιδάκια.
- Η χάρη του Θεού και η εμπειρία της αιώνιας ζωής κάνει τον άνθρωπο λεπτό-ευαίσθητο. Ένας τέτοιος άνθρωπος αποκλείεται να μην είναι έξυπνος. Όχι μόνο η διανοητική του δυνατότητα είναι υψηλή αλλά και η δυνατότητα όλων των αισθήσεων. Όλα του τα κύτταρα είναι ξύπνια.
- Αυτό που εκπαιδεύει όλες μας τις αισθήσεις είναι η αναζήτηση του Θεού.
- Είναι δυνατόν να αγαπάμε έναν άνθρωπο, αλλά να μην μπορούμε να ενωθούμε μαζί του. Η ένωσή μου με έναν άνθρωπο προϋποθέτει και των δυο μας τα πνεύματα να ξεπερνούν τον θάνατο.
- Πολλές φορές ο άνθρωπος που είναι καλός στον διάλογο είναι καλός και στον διάβολο.
- Για τον άνθρωπο που έχει την εμπειρία του Θεού κεντρική αξία έχει το πρόσωπο.
- Αν ένας άνθρωπος δεν έχει την εμπειρία του Θεού, μόνο ως ένα σημείο θα βάλει πάνω από τα χρήματα το πρόσωπο του άλλου. Κάποια στιγμή που ο πειρασμός θα είναι μεγάλος "θα κάνει και λίγο πως δεν βλέπει".
- Να εντάσσουμε τα υλικά αγαθά μέσα στο πνεύμα της αγάπης του Θεού, που μεταμορφώνει τα πάντα.
- Αυτό που κυρίως χρειάζεται ένας φιλοχρήματος είναι να του δώσουμε το αντίθετο παράδειγμα: αυτό του ανοίγματος, του δοσίματος και της περιφρόνησης των χρημάτων.
- Εκκλησία είναι ο ένας να έχει λόγο στη ζωή του άλλου με διάκριση.
- Στην Εκκλησία όλοι υπακούουν σε όλους.
- Να τιμούμε τον κάθε άνθρωπο εξίσου και να μην κάνουμε διακρίσεις και κλίκες.
- Να μη βλέπουμε το κακό του ανθρώπου, αλλά τις δυνατότητές του.
- Η διάθεσή μας επηρεάζει την κατάσταση του άλλου ανθρώπου.
- Να δίνουμε ελπίδες αλλαγής και σωτηρίας στον άλλον άνθρωπο. Γι' αυτό υπάρχει η

Εκκλησία.

- Η Εκκλησία δεν είναι μια οργάνωση καθάρων ανθρώπων που τέλειωσε ο αγώνας τους. Η Εκκλησία είναι μια δυναμική και διαρκής πορεία μετάνοιας-αλλαγής.
- Η Εκκλησία, που θεμελίωσε ο Κύριος, δεν είναι διοίκηση, δεν είναι οργάνωση, δεν είναι εξουσία. Είναι κοινωνία, συνομιλία, συνύπαρξη, συμβίωση, συνοδοιπορία, συμμετοχή.
- Η Εκκλησία είναι μοίρασμα της ζωής μας με τους άλλους. Χωρίς μοίρασμα της ζωής μας δεν υπάρχει Εκκλησία.
- Όταν βλέπουμε μέλη της Εκκλησίας μας να πάσχουν, να μην ταρασσόμαστε. Η άνεσή μας απέναντι σε αυτές τις καταστάσεις δίνει στα πάσχοντα μέλη τις προϋποθέσεις θεραπείας. Η ταραχή και η ένταση είναι κουλτούρα και καμώματα του κόσμου που δεν μπορέσαμε να αποβάλουμε από την καρδιά μας.
- Να μη φοβόμαστε μήπως μας αδικήσουν. Αυτό είναι πραγματική ελευθερία.
- Αυτό που μας κάνει ικανούς να μη φοβόμαστε μήπως μας αδικήσουν είναι η διάθεσή μας να έχουμε σχέση με τον Χριστό.
- Άλλο η δίκαιη κατανομή των υλικών αγαθών και άλλο η αγάπη.
- Η σύγχυση που επικρατεί συχνά στην ανθρώπινη επικοινωνία είναι αποτέλεσμα της αμαρτίας. Ο Θεός δεν έκανε τους ανθρώπους αλλόγλωσσους. Αν οι άνθρωποι δεν είχαν αμαρτήσει και δεν είχαν στερηθεί τη χάρη, και θα μιλούσαν την ίδια γλώσσα και θα κατανοούσαν πλήρως ο ένας τον άλλον. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Όλες τις καταστάσεις, ακόμη και τις πιο άσχημες, μπορούμε με την προσέγγιση και την τοποθέτησή μας να τις μεταποιήσουμε σε δυνατότητες διδαχής και καλού παραδείγματος.
- Αυτούς που συμπεριφέρονται άσχημα, μόνο αν ενωθούμε με τον Χριστό, μπορούμε να τους δούμε με αγάπη. Μέχρι όμως να ενωθούμε με τον Χριστό, μπορούμε να παγώσουμε την άποψή μας γι' αυτούς, ώστε η καρδιά μας λίγο λίγο να μαλακώσει.

### **03-10-2011 Η πνευματική αγάπη ζωντανεύει και ελευθερώνει τον άνθρωπο**

- Ο θησαυρός μας είναι αυτό που μας χαροποιεί όταν το έχουμε και που μας κοστίζει όταν το χάνουμε.
- Μόνο εμείς είμαστε υπεύθυνοι για την ψυχή μας. Μόνο εμείς μπορούμε να την προσβάλλουμε ή να τη δικαιώνουμε.
- Για τον άνθρωπο που έχει βαθιά πίστη η κρίση δεν είναι ένα δυνατό γεγονός που μπορεί να ταραξεί την ψυχή του. Μόνο στο ποσοστό που μπορεί να νιώθει και να συμμερίζεται τον πόνο του άλλου, είναι γι' αυτόν τον άνθρωπο η κρίση ένα δυνατό γεγονός.
- Αν καταλαβαίναμε πόση ξεκούραση έχει η εν Χριστώ στέρση και πόση ζωή δίνει η πραγματική προσευχή, τότε θα μας αποκαλύπτονταν άλλοι ορίζοντες ζωής.
- Όταν προσπαθούμε να απολαύσουμε τη ζωή μας χωρίς λόγο, τότε τη χάνουμε. Όταν υπάρχει λόγος, τότε ζούμε.



- Να είμαστε σπλαχνικοί, όπως σπλαχνικός είναι και ο Θεός Πατέρας μας.
- Ο Θεός είναι καλός και με τους κακούς και με τους αχάριστους. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με την ανθρώπινη δικαιοσύνη.
- Μόνο όταν έχουμε καλοσύνη, γινόμαστε δεκτικοί της αγάπης του Θεού. Για τον κακό άνθρωπο η αγάπη του Θεού είναι κακότητα.
- Η μεγάλη μας πλάνη είναι ότι φτιάχνουμε έναν θεό της δικής μας φαντασίας και του δικού μας ψυχισμού. Νομίζουμε ότι ο Θεός είναι κατ' εικόνα δική μας και όχι ότι εμείς είμαστε κατ' εικόνα του Θεού.
- Υπάρχει η υγιής ενασχόληση με τον εαυτό μας, που φέρει μετάνοια, και υπάρχει η άρρωστη ενασχόληση με τον εαυτό μας, που είναι μια διαρκής και ανούσια αυτοαπασχόληση.
- Ο Θεός δίνει τα παιδιά, για να μάθει ο άνθρωπος διακονώντας τα να βγαίνει από τον εαυτό του. Αυτό όμως δεν συμβαίνει πάντα, γιατί τις περισσότερες φορές υπάρχει μια ανέντιμη συναλλαγή των γονέων, ιδίως της μάνας, με τα παιδιά ("Σου δίνω, για να μου δώσεις").
- Η φιλαυτία ως εμπαθής κατάσταση είναι η άλογη (χωρίς λόγο ζωής) αγάπη προς τον εαυτό μας, που δεν ξεπερνά τα όρια του θανάτου. Είναι η προσκόλληση στην ατομικότητά μας και η μητέρα όλων των παθών.
- Η πνευματική φιλαυτία είναι η αγάπη προς τον εαυτό μας μέσα στη σχέση με τον Θεό. Και αυτό μας οδηγεί στην αιωνιότητα.
- Ενώ η εμπαθής φιλαυτία αλλοτριώνει τον άνθρωπο μέσω ενός ναρκισσισμού που γίνεται άγχος και μελαγχολία, η πνευματική φιλαυτία επιτρέπει στον άνθρωπο να αναγνωρίζει τον εαυτό του και να τον αποδέχεται.
- Η ψυχολογική αγάπη προϋποθέτει ότι μας αποδέχεται ο αδελφός μας. Η πνευματική αγάπη είναι ακέραια, ακόμα κι αν μας έχει απορρίψει ο αδελφός μας.
- Η πνευματική φιλαυτία είναι ένα από τα κλειδιά της αγάπης προς τον πλησίον.
- Η αγάπη προς τον Θεό και η αγάπη προς τον εαυτό μας πάνε μαζί. Είναι δηλαδή το ένα προϋπόθεση του άλλου. Επίσης, η αγάπη προς τον εαυτό μας και η αγάπη προς τον πλησίον πάνε μαζί. Αν δεν αγαπάμε τον εαυτό μας, τότε θα έχουμε συνεχώς απαιτήσεις από τον άλλον και θα τον "ξεζουμίζουμε".
- Μόνο στον βαθμό που ο άνθρωπος αγαπά τον εαυτό του αληθινά, έχει τη δυνατότητα να αγαπά και τον αδελφό του αληθινά (χωρίς εμπαθή στοιχεία).
- Αυτό που ξεκουράζει τον άνθρωπο είναι η προσευχή, όταν αυτή γίνεται με απλότητα.
- Ο άνθρωπος που γεμίζει από την αγάπη του Θεού νιώθει δυνατός. Και τότε έχει την τάση να αναπαύσει τον άλλον, να τον αγκαλιάσει και να του δώσει από το περίσσειμά του.
- Την αγάπη του Θεού δεν τη γεύεται ο άνθρωπος που είναι τέλειος, αλλά αυτός που, παρά τις πτώσεις του, την εμπιστεύεται.

- Αυτό που ενδιαφέρει τον Θεό είναι το αν έχουμε ανδρεία καρδιά που ποθεί.
- Ο μειονεκτικός άνθρωπος κρύβει έναν μεγάλο εγωισμό.
- Το πλησίασμά μας προς τον Θεό μάς οδηγεί στη γνώση του εαυτού μας και αυτή η γνώση μάς οδηγεί στη γνώση όλων των άλλων δημιουργημάτων.
- Φιλάδελφος είναι αυτός που αληθινά αγαπάει τον εαυτό του. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η αληθινή αγάπη είναι η ανατροπή των κανόνων, γιατί είναι η συγχώρεση αυτού που μας αδίκησε. Αυτό οι κανόνες της ψυχολογίας δεν το επιτρέπουν.
- Μόνο η αληθινή αγάπη μάς δίνει τη δυνατότητα να ενωθούμε με τον άλλον και να θυσιαστούμε γι' αυτόν.
- Ο ενθουσιασμός είναι απαραίτητος στη ζωή μας.
- Η αληθινή αγάπη δεν απαιτεί, αλλά εμπνέει και ελκίζει.
- Η αυτοεκτίμηση που έχει πνευματική βάση μας ελευθερώνει. Η αυτοεκτίμηση που δεν έχει πνευματική βάση μας μπλοκάρει.
- Η προσευχή και η μετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας είναι οι ενέργειες του Θεού που όχι απλώς μας αναπαύουν, αλλά μας κάνουν θεούς κατά χάριν.
- Το αν έχουμε τον Θεό ή όχι φαίνεται από το αν έχουμε τη διάθεση να βρούμε τον αδελφό μας, για να τον βοηθήσουμε.
- Η υπερπροστατευτική μεταχείριση του άλλου, δηλαδή η προσπάθειά μας να υποκαταστήσουμε τον άλλον και την ελευθερία του με τον εαυτό μας, είναι μια άλλη μορφή μειονεξία.
- Αυτά που δείχνουν ότι έχουμε υγιή αυτοεκτίμηση, τουλάχιστον ως προς τη συμπτωματολογία, είναι το αν επεμβαίνουμε μόνο όταν μας το ζητούν και το αν απαντάμε μόνο όταν μας ρωτάνε. Το αν δηλαδή δεν λειτουργούμε παρεμβατικά, με μια υπερβολή και με μια βεβαιότητα, προσπαθώντας να γίνουμε οι σωτήρες και τα αφεντικά του άλλου.
- Την πνευματική αυτοεκτίμηση μας τη χαρίζει ο Θεός, όταν μας πλησιάσει. Αυτό που οφείλουμε να κάνουμε εμείς είναι να Τον ελκύσουμε κοντά μας μέσω της αίσθησης της αμαρτωλότητάς μας, της μη κατάκρισης, της προσευχής και της συγχωρητικότητας.

#### **10-10-2011 Η έλλειψη της χαράς. Αίτια και αντιμετώπιση**

- Η αιτία της κρίσης μας είναι ο ατομικισμός και ο κατακερματισμός μας, δηλαδή το ότι ο καθένας μας ενδιαφέρεται μόνο για το συμφέρον το δικό του και της ομάδας του και ότι αγωνιά, για να είναι η ζωή του άνετη. Για να το επιτύχει αυτό, χρησιμοποιεί όλα τα μέσα που μπορούν να τον οδηγήσουν εκεί, ονομάζοντάς τα ηθικά.
- Η αιτία της κρίσης μας είναι ότι έχουμε για θεό μας την άνεση.
- Οι μάρτυρες έλεγαν: "Δεν θέλω τίποτα, αρκεί να έχω τον Χριστό, που είναι ο θησαυρός μου". Εμείς λέμε: "Ας έχω το φαγητό μου, ας έχω το σπίτι μου, ας έχω τις ανέσεις μου, ας έχω και τον Χριστό". Αυτή είναι η δυστυχία μας. Αυτό είναι που φέρνει την κατάθλιψη.

- Χαρά λύπης όλεθρος. (Νείλος ο Ασκητής)
- Η στεναχώρια, η αγωνία, η ψυχική τραγωδία του ανθρώπου είναι πτώση, η οποία οφείλεται στον εγωισμό του ανθρώπου και στην έλλειψη κοινωνίας του με τον Θεό.
- Οι αναθυμιάσεις του εγώ γεννούν στην ψυχή τη στεναχώρια. Η φυσιολογική κατάσταση της ψυχής είναι η χαρά, γιατί η ψυχή είναι εμφύσημα του Θεού και γιατί ο Θεός είναι χαρά.
- Η στεναχώρια είναι ξένη και αδικαιολόγητη στην ανθρώπινη ζωή. Είναι εγωισμός και άρα είναι κατάσταση αμαρτίας.
- Η χαρά είναι απόδειξη της παρουσίας του Θεού. Έλλειψη χαράς σημαίνει έλλειψη Θεού. Δεν γίνεται να είσαι στενάχωρος και να είσαι άνθρωπος του Θεού.
- Η τήρηση της εντολής του Θεού μόνο χαρά μπορεί να φέρει και ποτέ στεναχώρια. Κι αυτό γιατί η εντολή του Θεού είναι η αγάπη, που πάντα υπάρχει μαζί με την ταπείνωση, η οποία δεν φέρνει ποτέ στεναχώρια.
- Ο ταπεινός άνθρωπος δεν μπορεί να στεναχωρηθεί.
- Η στεναχώρια είναι αρρώστια τρομερή, που μαστίζει την οικουμένη. Είναι ίσως η μεγαλύτερη βάσανος της ανθρωπότητας.
- Η στεναχώρια είναι η βίωση της κόλασης από την παρούσα ζωή.
- Η οποιαδήποτε στεναχώρια και για οποιονδήποτε λόγο είναι εργαλείο του θανάτου.
- Ο τρόπος με τον οποίο αντιδρούμε, όταν μας αδικούν, δείχνει και την κατάστασή μας.
- Όταν αμαρτάνουμε, να λυπούμαστε, αλλά και τότε ακόμα να μη στεναχωριόμαστε. Η στεναχώρια στην αμαρτία είναι μια εγωιστική κατάσταση, που μας εμποδίζει να προσευχηθούμε και να μετανοήσουμε.
- Η μεγαλύτερη απόδειξη της παρουσίας του Θεού είναι, όταν υπάρχει κρίση (οποιασδήποτε μορφής), να είμαστε χαρούμενοι, να λάμπει το πρόσωπό μας. Αυτή είναι η μεγαλύτερη επανάσταση που μπορούμε να κάνουμε.
- Ο χριστιανισμός είναι προσωπικός δεσμός με τον Χριστό. Κοινωνία θείας και ανθρώπινης φύσης. (Άγιος Βασίλειος)
- Η πνευματική ελεημοσύνη διαφέρει από την ανθρώπινη ελεημοσύνη, την οποία μπορεί να κάνει και ένας ανθρωπιστής. Στην πνευματική ελεημοσύνη η καρδιά μου ενώνεται με την καρδιά του άλλου στο όνομα του Χριστού. Τότε ο πόνος μου για τον άλλον έχει μέσα του χαρά και πνευματική εμπειρία. Και τότε δεν κινδυνεύω να εξαντληθώ και να αρρωστήσω ψυχικά.
- Αν αγαπώ τον άλλον με τη δική μου αγάπη, στο τέλος δεν θα αντέξω, θα εξαντληθώ. Αγαπώ τον άλλον και κλαίω γι' αυτόν μέσα από το πρόσωπο του σταυρωμένου Χριστού. Κι αυτό το κλάμα στην ουσία του είναι χαρά.
- Σε μια εποχή κρίσης και πτώσης ένα από τα καλύτερα φάρμακα είναι το να αρνούμαστε τον εαυτό μας και να συμμετέχουμε στη ζωή του άλλου. Το αντίθετο δηλαδή από αυτό που βλέπουμε να γίνεται σήμερα, όπου όλοι ενδιαφερόμαστε μόνο για το "τομάρι" μας.

- Ο καλύτερος "χριστιανός" σήμερα είναι ο άνθρωπος που αδιαφορεί για ό,τι γίνεται γύρω του και εναγωνίως προσπαθεί να μη θιγεί ο ίδιος και να προστατέψει τα δικαιώματά του, χρησιμοποιώντας και θεούς και δαίμονες. Θεούς την Εκκλησία και δαίμονες τους υπουργούς.
- Στις αδικίες δικαιούμαστε να αντιδρούμε, όταν αδικείται κάποιος άλλος, για να τον προστατέψουμε. Όχι όταν εμείς αδικούμε.
- Τα παράπονα φανερώνουν μειονεξία και εγωισμό.
- Να μην παραπονιόμαστε. Οφείλουμε όμως να απαντούμε με ανδρεία, με ευθύτητα και χωρίς συναισθηματικά τερτίπια, που υπονομεύουν τον διάλογο και τη σχέση.
- Η "μοίρα" του χριστιανού είναι να αντλεί αφορμή χαράς από το καθετί, δηλαδή να είναι πάντα χαρούμενος. Όχι μόνο όταν ο άλλος άνθρωπος χαιρέται ή επιτυγχάνει, αλλά και όταν θλίβεται, αποτυγχάνει ή αμαρτάνει (π.χ. συκοφαντεί).
- Μόνο με την ταπείνωση και την αγάπη μπορούμε να ξεπεράσουμε την αδικία που μας έκανε ο άλλος. Και τότε το δυστυχές γεγονός μετατρέπεται σε πηγή χαράς.
- Η πρόνοια του Θεού και το θαύμα του Θεού δεν είναι για όλους. Είναι γι' αυτούς που τα πιστεύουν.
- Το πρόσωπο αυτού που πιστεύει στην πρόνοια του Θεού λάμπει. Και μόνο αυτό του το χαρακτηριστικό τον κάνει ελκυστικό και επιθυμητό στους άλλους.

#### **17-10-2011 Χαρά λύπης όλεθρος (Άγιος Νείλος)**

- Η χαρά και η στεναχώρια είναι επιλογές μας.
- Οποιοδήποτε γεγονός μάς συμβαίνει, ανάλογα με το πώς θα το διαχειριστούμε, μπορεί να είναι η αφορμή να εκφραστεί η κακομοιριά και ο εγωισμός μας ή η ταπείνωση και η χαρά μας.
- Το πώς διαχειριζόμαστε ένα γεγονός αποκαλύπτει την κατάσταση της ψυχής μας.
- Αν κάποιος έχει αληθινή μετάνοια, φαίνεται από το αν είναι χαρούμενος ή όχι.
- Η αληθινή μετάνοια έχει χαρά και ελπίδα.
- Ο Κύριος μας έχει δώσει τη λύση στις θλίψεις μας με τον λόγο Του και τα μυστήριά Του. Το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε εμείς είναι να αναλάβουμε την ευθύνη της εναρμόνισης της ελευθερίας μας μαζί Του.
- Η προσωπική μας ανάπτυξη και η μόρφωση του προσώπου μας σφυρηλατείται σε αυτή την ίδια τη ζωή.
- Για να ξεδιψάσουμε, δηλαδή για να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες μας, ο Θεός μάς έδειξε τη βρύση. Το μόνο που εμείς χρειάζεται να κάνουμε είναι να πάμε και να την ανοίξουμε. Όμως, λόγω της αναπηρίας μας, κι αυτό μάς φαίνεται δύσκολο.
- Δεν χρειάζεται να ψάχνουμε για αγίους και προορατικούς. Κάθε Θεία Λειτουργία είναι ο Χριστός ανάμεσά μας.
- Η ανάγκη του ανθρώπου να ψάχνει για θαυματοποιούς είναι προσβολή και περιφρόνηση

των μυστηρίων της Εκκλησίας. Τελικά, είναι προσβολή του Σώματος και του Αίματος του Χριστού.

- Η συγχώρεση, η άφεση των αμαρτιών, είναι δώρο του Θεού, που μας δίνεται χωρίς προϋποθέσεις. Η άσκησή μας δεν είναι προϋπόθεση της συγχώρεσης. Είναι καρπός της συγχώρεσης και της τιμής της σχέσης.
- Ο Θεός νοιάζεται και δίνει λύση για τον κάθε άνθρωπο. Αν δεν υπάρχει βρύση, ο Θεός μπορεί κι από την πέτρα να βγάλει νερό. Όταν όμως υπάρχει βρύση, ο Θεός δεν θα βγάλει ποτέ νερό από την πέτρα.
- Ο Θεός δεν υπηρετεί τα χούγια μας, τα γινάτια μας, τους εγωισμούς μας, γιατί τότε αυτά που θα μας έδινε, δεν θα καρποφορούσαν.
- Η ψυχή που είναι εγκλωβισμένη στα δικά της δεδομένα (στη δυστυχία της) δεν μπορεί να ακούσει τον Θεό.
- Χαρούμενος άνθρωπος είναι αυτός που ό,τι και να γίνει αφήνεται στον Θεό.
- Όταν ο άνθρωπος αρνείται τη χαρά της ζωής, στην ουσία αρνείται τον Θεό.
- Η μεγαλύτερη προσβολή του Θεού είναι η στεναχώρια και η μεγαλύτερη απόδειξη ότι είμαστε στον δρόμο του Θεού είναι η χαρά.
- Να μην κρατάμε το πρόβλημά μας, αλλά να το καταθέτουμε ειρηνικά στον Θεό.
- Συνηθίσαμε να κατηγορούμε όλους τους άλλους και να τους βλέπουμε με καχυποψία δικαιώνοντας έτσι τον εαυτό μας.
- Θέλουμε να δηλώνουμε ή πολύ αμαρτωλοί ή πολύ πονεμένοι, για να ικανοποιείται ο εγωισμός μας.
- Αγαπούμε το σκοτάδι και την αμαρτία μας, γιατί αυτό μας βολεύει, αφού νιώθουμε δικαιωμένοι και ικανοποιούμε τον εγωισμό μας. Και επομένως, ένα έλεος του Θεού που έρχεται να τα ανατρέψει όλα αυτά, αντί να μας αιφνιδιάσει θετικά, το αρνούμαστε.
- Ο στεναχωρημένος άνθρωπος είναι ο πιο άδικος απέναντι του Θεού, γιατί στην ουσία λέει ότι ο Θεός δεν είναι ικανός να τον βοηθήσει.
- Να έχουμε πάντα στον νου μας ότι πίσω από οτιδήποτε συμβαίνει, ακόμα και από το πιο δυσάρεστο, υπάρχει πάντα η πρόνοια του Θεού για μας.
- Αυτό που πάνω από όλα έχουμε ανάγκη είναι η αίσθηση της προσωπικής κοινωνίας με τον Θεό.
- Ο Θεός πάντα απαντά και μάλιστα δίνοντας αυτό που μας ωφελεί περισσότερο. Τις περισσότερες όμως φορές δεν ακούμε την απάντησή Του, γιατί άλλη απάντηση ζητούσαμε.
- Η εσωτερική ελευθερία, που περιέχει τη χαρά, είναι αυτό που μας κάνει ελκυστικούς και μας κρατάει σε μια σχέση.
- Μόνο ο άνθρωπος που ελπίζει στον Θεό έχει χαρά. Και μόνο η προσευχή του ανθρώπου που ελπίζει στον Θεό, δηλαδή του ανθρώπου που έχει χαρά, φτάνει στον Θεό.
- Ο χρόνος της σωτηρίας μας είναι το παρόν.

- Να μην καθηλωνόμαστε στο παρελθόν. Αυτοί που καθηλώνονται στο παρελθόν είναι οι μίζεροι άνθρωποι, οι οποίοι μάλιστα συνήθως βλέπουν ζοφερό και το μέλλον.
- Και τα πιο μικρά πράγματα μπορούμε να τα χαιρόμαστε, όταν τα ζούμε συν Θεώ και εν Θεώ.
- Χαρά μπορεί να μας δώσει ακόμα και η κατάκριση του άλλου προς το πρόσωπό μας, γιατί αυτό μας κάνει ήρωα ενώπιον του Θεού. Εφόσον αποδεχόμαστε ταπεινά, χωρίς έπαρση, την κατάκριση, μπορούμε να έχουμε εκείνη τη χαρά που δίνει το ότι πάσχουμε στο όνομα του Κυρίου.
- Να είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας και με τους άλλους. Κι αυτό έχει ένα κόστος.
- Όποιος έχει επιλέξει να είναι πάντα (ό,τι και να γίνει) χαρούμενος δεν μπορεί να πείσει όσους ζούνε γύρω του μίζερα και στενάχωρα να γίνουν χαρούμενοι. Αν το προσπαθήσει, θα εξαντληθεί. Είναι καλύτερα να κάνει πως δεν βλέπει, συνεχίζοντας τη ζωή του.

#### **24-10-2011 Πώς θα μεταβάλλουμε την αγάπη μας για τα μάτια σε αγάπη για ζωή**

- Το πρόβλημά μας δεν είναι οι αιτίες μιας οικονομικής-κοινωνικής κρίσης, που θα βρεθούν. Το βασικό μας πρόβλημα είναι ότι αυτό που υφιστάμεθα κυριαρχεί στη συνείδησή μας ως μεγάλο πρόβλημα και μεγάλη απειλή και ότι αυτό είναι που έχουμε ονομάσει κρίση. Δηλαδή το βασικό μας πρόβλημα είναι ότι μας άγγιξε η έννοια της απειλής της ύπαρξής μας από τη στιγμή που απειλήθηκε η τσέπη μας.
- Έχει πολύ μεγάλη σημασία για μας ποια έννοια προσδίδουμε στη ζωή, τι δηλαδή θεωρούμε ζωή. Η οικονομική κρίση έγινε τόσο μεγάλο θέμα μέσα στη συνείδησή μας, γιατί ξεχάσαμε τον λόγο για τον οποίο ζούμε.
- Δεν μακαρίζουμε τις οικονομίες που δεν πάσχουν ούτε ελεεινολογούμε τις οικονομίες που πάσχουν. Μακαρίζουμε την ελεύθερη ψυχή που ξέρει να ζει και θρηνούμε την ψυχή που είναι αιχμάλωτη στον θάνατο, δηλαδή στην εξάρτηση και στην κατοχή των πραγμάτων.
- Για να θεραπεύσουμε ένα πάθος, οφείλουμε πρώτα να γνωρίσουμε τη νοσολογία του, δηλαδή να κατανοήσουμε τις ρίζες του και τα αποτελέσματά του. (Πατέρες της Εκκλησίας)
- Ο πρόσκαιρος χαρακτήρας της ανθρώπινης ύπαρξης κάνει τελικά μάτια τα υλικά αποκτήματα, ακόμη και τα πιο σταθερά.
- Η θεραπευτική της φιλαργυρίας και της πλεονεξίας προϋποθέτει τη συνειδητοποίηση της ματαιότητας των υλικών αποκτημάτων.
- Η ψυχολογία δεν δίνει λύση στο πρόβλημα του θανάτου. Αποσιωπά τον θάνατο (μας λέει να μην τον σκεφτόμαστε) και βρίσκει υποκατάστατά του. Εντέλει, η ψυχολογία είναι υπηρέτης του θανάτου.
- Για να αποδεσμευτούμε από τη φιλαργυρία και την πλεονεξία, οφείλουμε να αρκούμαστε σε ό,τι κατέχουμε και να μη ζητούμε περισσότερα από τις ανάγκες μας.
- Ελεύθερος είναι ο ολιγαρκής, δηλαδή αυτός που δεν έχει απαιτήσεις πάνω από τις

ανάγκες του.

- Η ρίζα και των σαρκικών παθών είναι η αγωνία μας να πλουτίζουμε.
- Μόνο ο ολιγαρκής μπορεί να έχει γνήσια χριστιανική ζωή.
- Αυτός που έχει βαθιά πίστη στον Θεό περιορίζει τις μέριμνες.
- Έχουμε τη μανία να πλουτίζουμε, ενώ δεν είναι σίγουρο ότι θα ζούμε αύριο.
- Τα χρήματα δεν τα έχουμε για κάποια μελλοντική εξασφάλιση, αλλά για να υπηρετούμε τη σχέση και την αγάπη.
- Το ενδιαφέρον μας να είναι η Βασιλεία του Θεού, όχι ο πλουτισμός μας.
- Αυτό που μας αποδεσμεύει από την αγωνία της φιλαργυρίας και της πλεονεξίας είναι η μετοχή μας στα πνευματικά αγαθά.
- Η πραγματική αιτία της οικονομικής κρίσης είναι η εξάρτησή μας από τα υλικά αγαθά. Δεν ζούμε τα πνευματικά αγαθά, δεν ζούμε τη χαρά των Ουρανών και δεν είναι αναπαυμένη η ψυχή μας.
- Η αιτία όλων των προβλημάτων μας είναι ότι έχουμε εκτροχιαστεί από τον λόγο της ύπαρξής μας.
- Ο πραγματικά ελεύθερος άνθρωπος είναι αυτός που αξιολογεί τα υλικά αγαθά στην αληθινή τους διάσταση, δηλαδή έτσι, ώστε αυτά να υπηρετούν τον πραγματικό λόγο της ύπαρξής του.
- Ο πραγματικά ελεύθερος άνθρωπος ευχαριστεί τον Χριστό για τα υλικά αγαθά και Του τα χαρίζει. Και τότε ο Χριστός τα επιστρέφει σε αυτόν μεταμορφωμένα ως φως Χριστού.
- Διακονώ με τα υλικά αγαθά μια σχέση, όταν αυτά με συνδέουν με τον άλλον άνθρωπο διά της αγάπης.
- Η αγάπη για τον πλούτο καταστρέφει την αγάπη για τον Θεό και τον πλησίον.
- Ο νόμος δεν μας μαθαίνει να είμαστε τίμιοι και ηθικοί.
- Αληθινά τίμιος και ηθικός δεν είναι ο νομοταγής, δηλαδή αυτός που εξαιτίας του νόμου ενεργεί τίμια και ηθικά, αλλά αυτός που με συνείδηση και εν ελευθερία ενεργεί τίμια και ηθικά.
- Αν μιλάμε για τον Χριστό χωρίς να Τον βιώνουμε, τότε διώχνουμε τον κόσμο από την Εκκλησία.
- Ο πραγματικός πλούτος είναι η αθάνατη ηδονή του Θεού, η Βασιλεία και η δόξα του Θεού. Όταν έχουμε αυτόν τον πλούτο, είμαστε τόσο άνετοι και ελεύθεροι, που και στη δουλειά μας γινόμαστε πιο αποτελεσματικοί.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι που έμπλεξαν οικονομικά είναι αυτοί οι έξυπνοι που έψαχναν και εφάρμοζαν πολύπλοκους τρόπους, για να πλουτίσουν.
- Αυτός που κατηγορεί κάποιον για το ότι είναι πλούσιος είναι στην πραγματικότητα ο ίδιος φιλάργυρος και τον ζηλεύει. Αν θεωρούσε τον πλούτο αρρώστια, δεν θα κατηγορούσε τον άλλον άνθρωπο, αλλά θα τον λυπόταν.

- Είναι φιλάργυρος ακόμη και αυτός που ξοδεύει τα χρήματά του εδώ κι εκεί.
- Ο σκοπός της θεραπείας μας από τη φιλαργυρία και την πλεονεξία δεν είναι να γίνουμε ελεήμονες, αλλά να ενωθούμε με τον Θεό. Εξαιτίας της ένωσής μας με τον Θεό, που είναι ελεήμων, γινόμαστε κι εμείς ελεήμονες.
- Το κύριο χαρακτηριστικό του ανθρώπου που γεύεται τον Χριστό είναι το δόσιμο.
- Όλα τα πάθη θεραπεύονται με τον έρωτα των Ουρανών.
- Ένας πλούσιος μπορεί να μην είναι φιλάργυρος και πλεονέκτης. Από την άλλη μεριά, ένας φτωχός μπορεί να είναι και φιλάργυρος και πλεονέκτης. Αυτό που κυρίως μετράει είναι η προσκόλληση που κάποιος έχει στα υλικά αγαθά.
- Ο εθισμένος στην κατοχή ακόμα και τους άλλους ανθρώπους τους βλέπει ως κτήματα. Αυτός ο άνθρωπος δεν αντέχει τους ελέγχους και τις αρνητικές κριτικές των άλλων. Τελικά, αυτός ο άνθρωπος δεν μπορεί να ωριμάσει.
- Ο αληθινά ελεύθερος και αφιλάργυρος δίνει αέρα ελευθερίας σε όλους και όλα. Αυτός που θέλει να έχει τον άλλον του χεριού του είναι οπωσδήποτε φιλάργυρος.
- Αν είμαστε ελεύθεροι από τα πράγματα, είμαστε ελεύθεροι και από τα πρόσωπα. Και το αντίθετο. Και μόνο τότε είμαστε ικανοί να ερωτευόμαστε και να αγαπάμε, όπως θέλει ο Θεός.
- Στο αδιέξοδό μας ή θα βρούμε μια λύση που πάλι θα οδηγήσει σε αδιέξοδο ή θα βρούμε τη λύση στο πρόβλημα της ύπαρξής μας.

### **31-10-2011 Η ακηδία και πώς θεραπεύεται**

- Αυτό που φαίνεται ως σχέση πολλές φορές δεν είναι σχέση. Και αυτό που φαίνεται ως κοινωνία πολλές φορές είναι ακοινωνησία.
- Η σχέση μας με τον άλλον βασίζεται στη σχέση μας με τον εαυτό μας.
- Τα πάθη μας αποτελούν εμπόδιο στο άνοιγμά μας προς τον άλλον.
- Η ακηδία είναι μια κατάσταση νωθρότητας, ασυγκινησίας και αδιαφορίας, που μας κάνει να είμαστε σαν πεθαμένοι. Έχουμε έλλειψη νοήματος, ενθουσιασμού, δροσιάς.
- Η κάθε μας στιγμή έχει ζωή, μόνο όταν συνδέεται με το αιώνιο, δηλαδή όταν είναι εμπειρία της αιωνιότητας. Διαφορετικά, είναι νεκρή.
- Η σχέση με το πρόσωπο είναι ζωή και εμπειρία της αιωνιότητας.
- Η ακηδία καταλαμβάνει όλες τις δυνάμεις της ψυχής και απονευρώνει τη θέλησή μας. Κινητοποιεί σχεδόν όλα μας τα πάθη και κατά συνέπεια νεκρώνει τις αρετές.
- Η ακηδία περισφίγγει όλη την ψυχή του ανθρώπου.
- Υπάρχουμε, μόνο όταν αφήσουμε τον Θεό να έρθει στη ζωή μας. Και όταν υπάρχουμε, μπορούμε και να μεταδίδουμε ζωή.
- Ο καθένας μας χρειάζεται έναν χώρο, που να είναι η βάση του και στον οποίο να γίνεται η πνευματική τροφοδοσία του. Χρειάζεται τον χώρο της συνάντησης, της μαρτυρίας και του μαρτυρίου του. Κι αυτός ο χώρος είναι ο χώρος της προσευχής.



- Τα ζευγάρια οφείλουν να "χωρίζουν" για κάποιο χρόνο της ημέρας, ώστε το κάθε μέλος να στέκεται μόνο του σε κάποιον χώρο ενώπιον του Θεού. Έτσι μόνο μπορούν να τροφοδοτούνται πνευματικά και να εξελίσσονται τόσο τα μέλη όσο και η σχέση.
- Το πρόσωπο του προσευχόμενου ανθρώπου λάμπει. Και ένα τέτοιο πρόσωπο μεταδίδει στους γύρω του ειρήνη και ανάπαυση.
- Η ένταση στο πρόσωπό μας δείχνει ότι μας λείπει η επαφή με τον Θεό. Δείχνει ότι μας λείπει η προσευχή.
- Η αταξία στον χώρο που ζούμε δείχνει ότι λείπει από μέσα μας η χάρη.
- Η ακηδία δεν νικείται με τη φυγή, αλλά με την αντίσταση. Η υποχώρηση στην ακηδία μάς επιδεινώνει το πρόβλημα.
- Στον ύπνο χρειαζόμαστε ένα μέτρο. Ούτε πολύ να κοιμόμαστε ούτε λίγο.
- Η εξομολόγηση είναι η κατάθεση της κατάστασης της καρδιάς μας.
- Μετάνοια είναι η επανασύνδεσή μας με τον Θεό.
- Τα παιδιά παίρνουν από την ενέργεια που δίνουν στον χώρο τα πρόσωπα των μεγάλων, κυρίως των γονιών. Και τα πρόσωπα όλων εμπνέονται από τη χάρη του Θεού.
- Με τις δυνατότητες που δίνει σήμερα η τεχνολογία ο άνθρωπος κινδυνεύει ακόμη περισσότερο από την έπαρση. Η τεχνολογία εύκολα μπορεί να κάνει τον άνθρωπο να αισθάνεται ότι είναι ο κυρίαρχος των πάντων και κατά συνέπεια να έχει μεγάλο πρόβλημα στις σχέσεις του με τους άλλους.
- Αν έχουμε βρει νόημα ζωής, τότε βρίσκουμε τρόπους να είμαστε δημιουργικοί.
- Η αρχή της θεραπείας μας από τη νόσο της ακηδίας έγκειται στην αναζήτηση της σχέσης που έχουμε με τον εαυτό μας.
- Έχουμε μεγάλη ανάγκη από την ησυχία, γιατί μόνο σε αυτήν μπορούμε να συναντήσουμε τον Θεό και τον εαυτό μας.
- Στην ησυχία τροφοδοτούμαστε, παίρνουμε δυνάμεις. Έτσι μπορούμε μετά να δίνουμε και στους άλλους.
- Μόνο αν έχουμε φωτισμένο εσωτερικό κόσμο, μπορούμε αληθινά να αγαπήσουμε και να αγαπηθούμε.
- Η εργασία που κάνουμε να έχει νόημα μέσα μας. Τότε δεν θα μας κουράζει.

#### **07-11-2011 Η ακηδία και πώς θεραπεύεται**

- Μια πράξη επικοινωνίας είναι ουσιαστική, όταν μας ανανεώνει, μας εξελίσσει και μας δημιουργεί τη διάθεση να δοξολογήσουμε τον Θεό.
- Η συνεισφορά του καθενός σε μια σχέση είναι τα βιώματα. Αυτά καθορίζουν την ουσία, το περιεχόμενο και την ποιότητα της σχέσης.
- Τα βιώματά μας είναι αυτά που εμπλουτίζουν ή φτωχαίνουν μια σχέση.
- Μια σωστή σχέση δεν είναι μόνο θέμα απόφασης, αλλά είναι και θέμα δυνατοτήτων.

Αυτές οι δυνατότητες ορίζονται από τα βιώματα που έχουμε.

- Η συνάντησή μας με ανθρώπους που έχουν αληθινά βιώματα μας δίνει δύναμη να προχωρήσουμε στη ζωή.
- Όταν είμαστε σε κατάσταση ακηδίας είναι καλύτερα να παραμένουμε υπομονετικά στον δικό μας χώρο και στην ησυχία μας. Εκεί μπορούμε να δούμε καθαρότερα τον εαυτό μας και να τον συμμαζέψουμε.
- Για να ξεπεράσουμε την κατάσταση της ακηδίας, αυτά που οφείλουμε να κάνουμε είναι: α) η υπομονή (καρτερία), β) η ελπίδα, γ) η μετάνοια, δ) η μνήμη του θανάτου, ε) η εργασία και στ) η προσευχή.
- Τα επιτεύγματα της τεχνολογίας μειώνουν την ικανότητά μας να κάνουμε υπομονή. Γι' αυτό οι πειρασμοί μάς φαίνονται ανυπόφοροι και γι' αυτό δεν κρατάνε οι σχέσεις.
- Ευτυχώς που ο άνθρωπος για τον οποίο ενδιαφερόμαστε δεν είναι τέλειος, γιατί έτσι και οι δυο μας έχουμε περιθώρια αγώνα και βελτίωσης. Τα μόνα μας κριτήρια για τον άλλον να είναι: α) το αν έχει τη διάθεση να αγαπήσει κάποιον και β) το αν έχει τις προϋποθέσεις να αλλάξει.
- Η ικανότητά μου να χαίρομαι κάτι προϋποθέτει την ικανότητά μου να χαίρομαι το τίποτα, π.χ. την ησυχία μου ή τον αέρα που αναπνέω.
- Αν στη μοναξιά μου και στο κενό μου σπίτι νιώθω τη χαρά της παρουσίας του Θεού, τότε έχω και τις προϋποθέσεις να χαίρομαι τη ζωή μου.
- Όταν ο άνθρωπος αγωνίζεται να αλλάξει τα βιώματά του, τότε σιγά-σιγά θα αλλάξει και τη θεώρηση της ζωής.
- Αυτό που ορίζει την πραγματικότητά μας και καθορίζει την ποιότητα της ζωής μας και των σχέσεών μας είναι το τι βιώματα έχουμε, όταν είμαστε μόνοι μας.
- Πριν από τις πτώσεις μας συνήθως περνάμε από κάποια φάση ακηδίας.
- Η ακηδία είναι η κύρια αιτία των πτώσεών μας.
- Όταν έχουμε ζωή μέσα μας, δεν έχουμε χώρο για πτώσεις-αμαρτίες.
- Αυτό που κάνει τον άνθρωπο ικανό να καταλάβει τον άλλον είναι η άσκηση της υπομονής και της καρτερίας σε κατάσταση πειρασμών.
- Η ελπίδα είναι η μεγαλύτερη αρετή. Από την άλλη, η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η απόγνωση, η απελπισία.
- Είναι πολύ σημαντικό να πιστεύουμε βαθιά ότι υπάρχει ελπίδα για τον καθένα μας, σε όποια κατάσταση κι αν βρισκόμαστε.
- Και ο ίδιος ο Θεός να έχει βγάλει μια αρνητική απόφαση για κάποιον, εμείς να εξακολουθήσουμε να ελπίζουμε. Κάποιες φορές ο Θεός αλλάζει τις αποφάσεις Του. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Όταν ο άνθρωπος αναγνωρίζει τις αμαρτίες του και το μέγα έλεος του Θεού, ο Θεός είναι βοηθός του σε όλα. Έτσι δεν υποφέρει και από την ακηδία.

- Μνήμη του θανάτου είναι η αίσθηση της συντομίας της ζωής, που μάλιστα μπορεί να τελειώσει ανά πάσα στιγμή, και του απεριόριστου της αιωνιότητας.
- Μπροστά στην αιωνιότητα τα δυσάρεστα γεγονότα της ζωής μας αποκαλύπτονται ως μηδαμινά.
- Να ζούμε την κάθε μέρα μας σαν να είναι η τελευταία. Η συμβουλή αυτή περισσότερο βοηθάει να ζούμε ορθά παρά να προετοιμαζόμαστε να πεθάνουμε καλά.
- Η κύρια λειτουργία της μνήμης του θανάτου είναι να βοηθήσει τον άνθρωπο, ώστε να ζει την κάθε στιγμή με τη μέγιστη πνευματική ένταση και να μην ξοδεύει ασυλλόγιστα τον πολύτιμο για τη σωτηρία χρόνο.
- Η πίστη στον Χριστό ομορφαίνει τη μνήμη του θανάτου. Της βάζει χαρά. Ξέχωρα από την πίστη στον Χριστό, η μνήμη του θανάτου είναι μια κατάθλιψη και δεν αντέχεται.
- Όταν τη θλίψη μας την καταθέσουμε στον Θεό, Αυτός τη μεταποιεί σε χαρά.
- Ποτέ δεν είναι καλός ένας χωρισμός, όμως σε κάποιες περιπτώσεις είναι προτιμότερος.
- Στην αρχή μιας σχέσης χρειάζεται να γίνει η εξήγηση για το πώς το ζευγάρι θα προχωρήσει. Αν δηλαδή οι δυο τους θα ξεκινήσουν την αλλαγή τους ή αν θα μείνουν όπως είναι.
- Σε έναν χωρισμό αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία είναι η στάση μας, ο τρόπος του χωρισμού, το ήθος του χωρισμού. Το αν δηλαδή διατηρούμε στην καρδιά μας αυτόν με τον οποίο χωρίζουμε ή όχι.
- Η εργασία μάς απαλλάσσει από την ακηδία. Γι' αυτό και οφείλουμε να έχουμε κάποιο πρόγραμμα εργασίας στη ζωή μας και να το τηρούμε.
- Είμαι εργατικός σημαίνει έχω πρόγραμμα, αυτοπειθαρχία (τηρώ το πρόγραμμα που έκανα) και τάξη στη ζωή μου.
- Μόνο ο άνθρωπος που εργάζεται μπορεί να κάνει σχέση.
- Να εργαζόμαστε ήσυχα και ήρεμα.
- Να μην είμαστε υπεραπασχολούμενοι.
- Να μην αναλωνόμαστε στην κριτική των άλλων, αλλά να ασχολούμαστε μόνο με τις αρετές και τη δική μας διόρθωση.

#### **14-11-2011 Κενοδοξία-φιλοδοξία. Η βάση, η έκφραση και η θεραπεία της**

- Είναι μεγάλο το πρόβλημα της κενοδοξίας μας, δηλαδή που θέλουμε και αγωνιούμε όλοι να μας παραδέχονται και να μας τιμούν. Και αυτό κρύβει κάποιες ελλείψεις που έχουμε.
- Η κενοδοξία είναι μόλυσμα του πνεύματος.
- Αν θέλουμε να γνωρισθούμε από τον Θεό, τότε οφείλουμε να αγνοηθούμε από τους ανθρώπους.
- Η κενοδοξία μπορεί να εμφανιστεί ακόμα και ως αρετή.
- Όταν η καρδιά μας εγκλωβισθεί στην κενοδοξία, τότε χάνει τη χάρη του Θεού.

- Η κενοδοξία είναι η πιο δύσκολη και επικίνδυνη από όλες τις παγίδες. (Ιωάννης ο Συναΐτης)
- Η κενοδοξία είναι ένα ιδιαίτερα λεπτό πάθος, που δεν αναγνωρίζεται εύκολα.
- Οι μη πνευματικοί τρόποι καταπολέμησης της κενοδοξίας τελικά την ενισχύουν.
- Χρειαζόμαστε μεγάλη διάκριση, εγρήγορση και νήψη (νηφαλιότητα), για να μην πέφτουμε θύμα της κενοδοξίας.
- Η βάση της κενοδοξίας είναι το ενδιαφέρον μας για την καλή γνώμη των άλλων. Όταν γι' αυτό ενδιαφερόμαστε και αγωνιούμε, τότε είναι πολύ δύσκολο να είμαστε ειλικρινείς και να έχουμε αληθινές σχέσεις με τους άλλους.
- Αυτό που αξίζει (είναι το παν) είναι η δόξα του Θεού και όχι η δόξα των ανθρώπων. Μπορούμε αυτό να το συνειδητοποιήσουμε, μόνο αν έχουμε ζωντανή σχέση με τον Θεό.
- Αν μας λείπει η ζωντανή σχέση με τον Θεό και τη δόξα Του, τότε είμαστε δούλοι της δόξας των ανθρώπων.
- Για να αποφασίσουμε να καταπολεμήσουμε ένα πάθος, χρειάζεται πρώτα να συνειδητοποιήσουμε τι κακό μάς προκαλεί.
- Η κενοδοξία σκορπίζει όλο τον πλούτο που με κόπο συγκεντρώνουμε.
- Οι γνώμες των ανθρώπων δεν έχουν δύναμη. Πρώτον είναι ευμετάβολες (π.χ. σήμερα μας λατρεύουν, αύριο μας πολεμούν) και δεύτερον διαμορφώνονται από υστεροβουλία (κάτι προσδοκούν να πάρουν από μας).
- Αγαπάμε κάποιον αληθινά, όταν τον αγαπάμε για το πρόσωπό του και όχι για τους τίτλους του.
- Η δόξα των ανθρώπων είναι μάταιη.
- Όταν μέσα μου έχει νικηθεί ο θάνατος, δεν έχω ανάγκη τη μάταιη δόξα, δηλαδή την αναγνώριση των άλλων.
- Η αναγνώριση των ανθρώπων είναι η πιο συχνή αιτία σύγκρουσης.
- Ο θάνατος αποκαλύπτει όλο το μέτρο της ματαιότητας και μηδαμινότητας των ανθρώπινων πραγμάτων.
- Ό,τι αντέχει στον θάνατο είναι ευλογημένο. Ό,τι ο θάνατος το διαλύει είναι ψεύτικο.
- Ο θάνατος αποτελεί την καθοριστική στιγμή που η κρίση του Θεού σημαίνεται στον άνθρωπο.
- Να αδιαφορούμε για τα τιμητικά αξιώματα. Να μη δίνουμε σημασία σε αυτά.
- Να απέχουμε από οτιδήποτε μας κάνει κέντρο της προσοχής.
- Για να απελευθερωθούμε από την κενοδοξία, οφείλουμε να κάνουμε ό,τι μπορούμε, ώστε να είμαστε αφανείς και άσημοι μεταξύ των ανθρώπων. Αρκεί, αφού γίνει αυτό, να μη μας δημιουργηθεί ο λογισμός ότι τα καταφέραμε, κάτι που είναι μια άλλη μορφή κενοδοξίας.
- Είναι σημαντικό να βλέπουμε τον πλούτο μέσα στην ασημότητα και την αφάνεια. Αυτό όμως μπορεί να γίνει, μόνο αν βρούμε μια άλλη πηγή ζωής, δύναμης και χαράς. Κι αυτή είναι

η Βασιλεία του Θεού και είναι μέσα μας.

- Όταν επιδιώκουμε την αφάνεια και την ησυχία, δεν έχουμε ούτε συγκρούσεις ούτε ταραχή.
- Η αρχή της ακενοδοξίας είναι ο έλεγχος και η συγκράτηση του λόγου, δηλαδή το να γνωρίζουμε να σιωπούμε. Εξαίρεση σε αυτό είναι η σιωπή από εγωισμό.
- Όταν ένας άνθρωπος έχει κάποια θέση, έχει δύο προβλήματα. Το ένα είναι η ευθύνη της θέσης και το άλλο είναι να μην "πάρουν τα μυαλά του αέρα" λόγω της θέσης. Αν έχει μια καλή συστολή και "τα μυαλά του δεν πάρουν αέρα", τότε ο Θεός θα του δώσει σοφία και διάκριση, ώστε τελικά ο άνθρωπος αυτός να τιμήσει τη θέση.
- Όταν κάποιος επιδιώκει να αποκτήσει θέση εξουσίας και να γίνει άρχοντας, πολύ δύσκολα θα έχει τη σύνεση και τη διάκριση να διοικήσει σωστά τους ανθρώπους. Αυτό ισχύει και στην εργασία του ανθρώπου, στην προσωπική του ζωή, ακόμα και στην οικογένειά του.
- Για να πείσουμε και να εμπνεύσουμε κάποιον σε μια θετική κατεύθυνση, οφείλουμε ο λόγος μας και η στάση της ζωής μας να έχουν αλήθεια.
- Το να θέλουμε να μας υπακούουν, επειδή έχουμε τίτλους και αξιώματα, είναι σύμπτωμα μιας πνευματικής και πολιτιστικής έκπτωσης. Λείπει η πειθώ του προσώπου.
- Υπάρχει κάτι χειρότερο από την κενοδοξία. Αυτό είναι η απόγνωση. Για να αποφύγουμε την απόγνωση, κάποιες φορές ίσως χρειάζεται προσωρινά λίγη κενοδοξία. Λίγα λόγια που μπορούν να βοηθήσουν τον άλλον να σταθεί στα πόδια του.
- Όταν έχουμε κάποια θέση εξουσίας, να συναισθανόμαστε ότι διακονούμε τον άλλον, ότι δηλαδή είμαστε υπηρέτες του άλλου. Όταν συμβαίνει αυτό, άλλη ενέργεια βγαίνει από μέσα μας και άλλη εμπειρία λαμβάνει ο άλλος από μας, γι' αυτό και έχει άλλη διάθεση και δεκτικότητα.
- Όταν έχω μια θέση και ένας υφιστάμενός μου δεν με υπακούει, οφείλω: α) να αναρωτηθώ αν πραγματικά τον υπηρετώ και β) να εντείνω τον πνευματικό μου αγώνα γι' αυτόν. Τότε σίγουρα θα με υπακούσει. Αν δεν με υπακούσει, έχει πρόβλημα.
- Σε μια σχέση ανώτερος είναι αυτός που θέλει να είναι κατώτερος.
- Η κενοδοξία των αξιωμάτων προσβάλλεται, όταν αισθανόμαστε ότι είμαστε διάκονοι και υπηρέτες των άλλων.
- Όταν συγχωρώ τον άλλον, φεύγει η οργή από μέσα μου, ακόμη κι αν αυτός δεν μου ζητήσει συγγνώμη. Άρα, με συμφέρει να συγχωρώ.

### **21-11-2011 Η κενοδοξία. Η πνευματική έκφραση, οι συνέπειες και η θεραπεία της**

- Η κενοδοξία θεωρείται ένα πάθος που εκφράζει τη διάθεση του ανθρώπου να επενδύει στην κοσμική δόξα, δηλαδή να βρίσκει ο άνθρωπος την καταξίωσή του στην αναγνώρισή του από τους άλλους.
- Η κενοδοξία είναι κούφια δόξα, γιατί δεν στηρίζεται στην ουσία, στην αλήθεια, στο

πρόσωπο (δηλαδή στη σχέση με τον Θεό) και διαλύεται μπροστά στο γεγονός του θανάτου.

- Η κενοδοξία είναι ένα λεπτό πάθος, γι' αυτό και δύσκολα αναγνωρίζεται, ιδιαίτερα όταν συνδέεται με ενάρετες πράξεις.
- Η κενοδοξία αναιρεί την εσωτερική πνευματική εργασία. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Όταν ένα βίωμα το μαρτυρήσουμε, τότε το χάνουμε.
- Όσο λιγότερο δημοσιοποιούμε κάτι, τόσο πιο γερά μένει στην καρδιά μας.
- Να μπορούμε να διακρίνουμε πού να ανοίγουμε την καρδιά μας και πώς.
- Οφείλουμε να επαγρυπνούμε ελέγχοντας με επιμέλεια τη συμπεριφορά και τους λόγους μας, ώστε να μην αφήνουμε να φανερωθεί τίποτα από την εσωτερική μας κατάσταση και την πνευματική μας ζωή.
- Να σεβόμαστε και να διαφυλάττουμε τα δώρα που μας δόθηκαν από τον Θεό, κρατώντας τα σε ενέργεια και σε ενάργεια. Και όταν αυτό το κάνουμε για μας, το κάνουμε και για όλο τον κόσμο. Όταν διατυμπανίζουμε τα δώρα, τα διαλύουμε και τα χάνουμε.
- Γίνε σπουδαίος στην ψυχή, χωρίς να θέλεις αυτό να φαίνεται σωματικά-εξωτερικά. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Να κρύβουμε την εσωτερική μας πολιτεία.
- Να καλλιεργούμε την αρχοντιά, την ευγένεια και την κοινωνικότητα με ήσυχο-εσωτερικό τρόπο, δηλαδή χωρίς να θέλουμε να τις δείχνουμε. Όμως και χωρίς να επιδεικνύουμε την ικανότητά μας να τις κρύβουμε και χωρίς να εκφράζουμε υπεροχή έναντι των άλλων.
- Να φερόμαστε με απλό, φυσικό, κοινωνικό τρόπο και με ζωντανή την καρδιά μας.
- Η αρχή της ακενοδοξίας είναι να κρατάμε κλειστό το στόμα μας. Δηλαδή να μη διδάσκουμε, να μην κάνουμε κηρύγματα, να μην κάνουμε ελέγχους, να μην κάνουμε υποδείξεις στους άλλους.
- Όταν προσπαθούμε να σώσουμε τον άλλον με το ζόρι, να του "ανοίξουμε τα μάτια", δημιουργούμε πρόβλημα στη σχέση.
- Πραγματική ταπείνωση είναι η επίγνωση της κατάστασής μας, δηλαδή της αναπηρίας μας.
- Όταν γνωρίζουμε την κατάστασή μας, γνωρίζουμε ότι δεν είμαστε ανώτεροι από τον άλλον. Και αυτό είναι η αληθινά παιδαγωγική και θεραπευτική στάση προς τον άλλον.
- Ανώτερο και από τις ανώτερες διδαχές είναι το βίωμα ενός συντετριμμένου ανθρώπου, που σέβεται και εκτιμά τον άλλον ως ανώτερό του. Γι' αυτό και δεν του κάνει κήρυγμα.
- Να πλησιάζουμε τον άλλον ως αδαείς-αμαθείς. Αυτό από μόνο του εμπνέει τον άλλον.
- Όποιος θέλει να νικήσει την κενοδοξία οφείλει όχι μόνο να κρύβει τις αρετές και τη σοφία του, αλλά και να μην κρύβει τα σφάλματά του. Εκτός αν η φανέρωση των σφαλμάτων του προκαλεί μεγαλύτερη ζημιά ή είναι εκδήλωση μεγαλύτερης κενοδοξίας, οπότε οφείλει να τα κρύβει.
- Αρχή της ακενοδοξίας είναι η αγάπη της ατιμίας, δηλαδή το να αποφεύγουμε να μας

απονέμουν τιμές.

- Όταν αισθανόμαστε ότι κινδυνεύουμε να πέσουμε στην κενοδοξία, ας προκαλούμε την περιφρόνησή μας από τους άλλους. Όταν αυτό δεν το κάνουμε εκούσια, συνήθως γίνεται ακούσια.
- Τότε μόνο ζούμε αληθινά, όταν αισθανόμαστε ότι είμαστε χάλια.
- Οι διάφορες δυσκολίες και αποτυχίες που μας συμβαίνουν είναι το φάρμακο που μας δίνει ο γιατρός, δηλαδή η πρόνοια του Θεού.
- Η πικρία και η ταραχή που νιώθουμε με κάποιες αφορμές δείχνει ότι είναι άρρωστη η ψυχή μας από την κενοδοξία.
- Ο άνθρωπος που πάσχει από την κενοδοξία είναι ευπρόσβλητος-παρεξηγησιάρης. Κατά συνέπεια, αυτός ο άνθρωπος έχει πρόβλημα στις σχέσεις του.
- Ο άνθρωπος που μας προσβάλλει είναι το φάρμακο που ο Θεός μάς έστειλε, για να θεραπευτούμε.
- Αυτό που κυρίως ένας άνθρωπος εισπράττει από μας είναι η διάθεση της καρδιάς μας.
- Το παιδί μας δεν είναι προέκτασή μας, αλλά είναι του Θεού και μας το εμπιστεύτηκε.
- Ένας άνθρωπος μπορεί να αλλάξει, μόνο αν το θελήσει ο ίδιος. Δεν ωφελεί εμείς να προσπαθούμε να τον αλλάξουμε.
- Όταν είμαστε εσωτερικά συσταλμένοι (ακενόδοξοι), γίνεται πιο δεκτικός ο λόγος μας.
- Συχνά το αίτιο μιας σύγκρουσης δεν είναι τα λόγια μας αλλά η διάθεσή μας.
- Ο άνθρωπος που με τη χάρη του Θεού νικά την κενοδοξία, όταν ταπεινώνεται δημόσια, δεν πονάει και δεν διατηρεί μνησικακία έναντι εκείνου που τον προσέβαλε. Αντίθετα, τον ευχαριστεί σαν να πρόκειται για ευεργέτη του.
- Η πραγματική αγάπη προς τον πλησίον συμβαδίζει με την καταφρόνηση της δόξας. Αν αγαπάμε τη δόξα, δεν μπορούμε να αγαπήσουμε βαθιά και αληθινά κάποιον.
- Η αυτοεκτίμηση μας φέρνει σε μια ισορροπία, ώστε να μπορούμε να συνεννοηθούμε με τον άλλον. Αυτό όμως που μας ζωντανεύει αληθινά είναι η υπαρξιακή αυτοεκτίμηση, δηλαδή η εκτίμηση του εαυτού μας με τη χάρη του Θεού. Βασικό στοιχείο της υπαρξιακής αυτοεκτίμησης είναι η συγχώρεση του άλλου άνευ όρων και ορίων.
- Η ψυχολογική-κοσμική αυτοεκτίμηση μπορεί να γίνει κενοδοξία. Προστατευόμαστε από αυτόν τον κίνδυνο, όταν αναγνωρίζουμε ότι αυτό που έχουμε μας δόθηκε.
- Σε μια σχέση αληθινής αγάπης ο άλλος είναι δώρο.
- Ο Θεός λέει: "Θα έχεις εμένα, αλλά θα έχεις κι όλους τους άλλους. Αν δεν έχεις όλους τους άλλους, ούτε εμένα θα έχεις".
- Η ανθρώπινη και η θεία δόξα είναι ανταγωνιστικές και η μία αποκλείει την άλλη. Ο άνθρωπος οφείλει να απαρνηθεί την κάθε ανθρώπινη δόξα, ώστε να προσεγγίσει τη θεία δόξα, που αποτελεί τον προορισμό της φύσης του.
- Όσο ο άνθρωπος παραμένει προσκολλημένος στην εγκόσμια δόξα, δεν μπορεί με κανέναν

τρόπο να ευφρανθεί την ουράνια δόξα. Γι' αυτό η ταπεινοφροσύνη είναι η απολύτως αναγκαία οδός, η καθοριστική προϋπόθεση, ώστε ο άνθρωπος να κοινωνεί της θείας δόξας.

- Άνθρωπος που μεταδίδει ζωή δεν είναι ο σπουδαίος, αλλά αυτός που ξέρει να συνδέεται, να συγχωρεί και να αγαπά.

### **28-11-2011 Υπερηφάνεια, υπεροψία, οίηση. Η ρίζα κάθε κακού στην ψυχή μας**

- Η ταπείνωση είναι ο δρόμος της χάριτος, μέσω του οποίου γευόμαστε τα αγαθά του Θεού.
- Το αντίθετο της ταπείνωσης είναι η υπερηφάνεια, η υπεροψία, η οίηση, η έπαρση, η αλαζονεία.
- Η υπερηφάνεια είναι η ρίζα κάθε αμαρτίας, κάθε κακού.
- Με την υπερηφάνεια απομακρυνόμαστε από τον Θεό (χάνουμε τη σχέση μας μαζί Του) και ταυτόχρονα κομματιαζόμαστε.
- Η υπερηφάνεια εκφράζεται προς δύο κατευθύνσεις: α) προς τον συνάνθρωπο, τον οποίο βλέπουμε ως κατώτερό μας και β) προς τον Θεό, από τον οποίο αυτονομούμαστε.
- Η βάση των συγκρούσεων, των ανταγωνισμών και της καχυποψίας μας είναι η αγωνία μας να είμαστε ανώτεροι από τον άλλον ή τουλάχιστον όχι κατώτεροι.
- Ο υπερήφανος ανεβάζοντας τον εαυτό του υποβιβάζει αντίστοιχα τον πλησίον του.
- Όταν υπάρχει διαφωνία, υπάρχει όξυνση, γιατί ο καθένας μέσα από την ιδέα του εκπροσωπεί τον εαυτό του και δεν θέλει να είναι "υπό". Θέλει να κυριαρχήσει η ιδέα του, γιατί δεν μπορεί να είναι ο ηττημένος.
- Να μη θέλουμε να υπερισχύουμε έναντι του άλλου πείθοντάς τον. Αν δεν έχουμε αυτή την ανάγκη, είμαστε ελεύθεροι.
- Η μεγάλη ευλογία μιας σχέσης κι ενός γάμου είναι τα προβλήματα που προκύπτουν, που είναι αποκαλυπτικά της κατάστασής μας.
- Να βλέπουμε τη σχέση ως δρόμο αγιότητας, όχι ως δρόμο ευτυχίας και απόλαυσης.
- Σε μια σχέση η ποιότητα της αγάπης δοκιμάζεται από την υπομονή την καθημερινή. Και υπομονή έχουμε, όταν αγαπάμε τον άλλον.
- Το να περνάμε καλά είναι κάτι που φεύγει. Το να αγιάσουμε είναι κάτι αιώνιο.
- Όπως στο πλεκτό το ένα ξήλωμα φέρνει συνεχή ξηλώματα, έτσι και στον άνθρωπο το ένα πάθος φέρνει αλυσιδωτά όλα τα άλλα πάθη.
- Οι γονείς που έζησαν άσωτα κι έχουν τις ενοχές τους είναι συνήθως πολύ αυστηροί με τα παιδιά τους.
- Αμαρτία είναι η αυτονόμησή μας από τον Θεό.
- Σε μια σχέση η αυτονόμηση από τον άλλον είναι μεγάλο πρόβλημα.
- Η σωτηρία μας είναι δωρεά του Θεού. Το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε εμείς είναι να δεχθούμε αυτή τη δωρεά.



- Όλα όσα έχουμε είναι από τον Θεό. Όταν κατακρίνουμε τον άλλον, αυτό δείχνει ότι δεν πιστεύουμε ότι όλα είναι από τον Θεό. Αντίθετα, πιστεύουμε ότι κι εμείς έχουμε κάνει κάτι.
- Τα προτερήματά μας προέρχονται από τη μετοχή μας στις θείες τελειότητες και είναι δωρεά του Αγίου Πνεύματος.
- Όταν συναισθανόμαστε βαθιά ότι τα έχουμε κάνει χάγια και όμως ο Θεός μάς αποδέχεται και μας συγχωρεί, τότε είναι βέβαιο ότι τα κύτταρά μας και η ανάσα μας θα μαρτυρούν αυτή την αίσθηση της αγάπης του Θεού.
- Όσο λέω ότι δεν έχω τίποτε δικό μου και ότι όλα είναι του Θεού, ο Θεός συνεχίζει να μου δίνει. Μόλις πω ότι τα κατάφερα μόνος μου, τα χάνω όλα.
- Μόλις ξιπαστούμε, τα χάνουμε όλα. Μόλις χαμηλώσουμε, τα απολαμβάνουμε όλα.
- Στον βαθμό που ο άνθρωπος αδειάζει από τη δύναμή του, πληρούται από τη θεία χάρη, τον φωτισμό του Θεού.
- Αυτό που σώζει είναι η σχέση μας με τον Θεό. Οφείλουμε να βρούμε τον τρόπο να οικοδομήσουμε αυτή τη σχέση, γι' αυτό χρειαζόμαστε την ταπείνωση.
- Η σχέση με τον Θεό δεν προϋποθέτει τη διανοητική ή την ψυχική μας βελτίωση. Προϋποθέτει να Τον αναζητούμε συντετριμμένοι.
- Ακόμα και η στιγμιαία υπερηφάνεια τα γκρεμίζει όλα (όλες τις αρετές).
- Ο υπερήφανος δεν πειράζεται από κανέναν πειρασμό, γιατί έχει πάθει μεγάλη καταστροφή. (Πατέρες της Εκκλησίας)
- Το αίτιο των καυγάδων είναι ο κρυφός εγωισμός ("εγώ ξέρω, εσύ δεν ξέρεις").
- Η χάρη του Θεού είναι ο φωτισμός του Θεού, η ενέργεια του Θεού. Αυτό που εμποδίζει τη χάρη του Θεού να φτάσει σε μας είναι η υπερηφάνειά μας, ο εγωισμός μας.
- Δεν έχουμε έπαρση, μόνο αν σεβόμαστε και τιμούμε τον πλησίον ως εικόνα Θεού. Τον κάθε πλησίον και όχι μόνο αυτόν που κατά τα κοσμικά αξίζει τον σεβασμό.
- Κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός. Είναι πρόσωπο διακριτό από τα υπόλοιπα. Έχει δηλαδή προσωπικό τρόπο πραγμάτωσης της προσωπικής φύσης και εκδήλωσης της θείας εικόνας.
- Κάθε άνθρωπος καλείται να αξιοποιήσει και να αναπτύξει τα προσωπικά του таланτα.
- Κάθε άνθρωπος έχει τον ίδιο λόγο ύπαρξης με όλους τους άλλους, αλλά τον δικό του ιδιαίτερο τρόπο πραγμάτωσης αυτού του λόγου.
- Ο κοινός λόγος ύπαρξης που έχουμε με όλους τους άλλους μάς φέρνει την ενότητα και την ισοτιμία.
- Δεν είμαστε άτομα, αλλά πρόσωπα. Αυτό σημαίνει ότι το χάρισμα του καθενός είναι για όλους, ότι ο ένας συμπληρώνει τον άλλον κι ότι όλοι μαζί υπηρετούμε την ενότητα.
- Η Εκκλησία δεν δείχνει επιείκεια μόνο σε ό,τι επιβουλεύεται την ενότητά της.
- Ένας χαρισματούχος κι ένας μη χαρισματούχος το ίδιο σημαντικοί είναι. Κάθε μέλος έχει τον λειτουργικό του ρόλο και δεν είναι δυνατόν να ανταγωνίζεται τα άλλα.
- Οι διαφορές των ανθρώπων καταργούνται μπροστά σε κάτι μέγιστο, που είναι το

πρόσωπο του Χριστού.

- Όταν, αντί να υπηρετούμε την ενότητα, υπηρετούμε το άτομό μας, τότε γεννιέται η αντιπαλότητα, η σύγκρουση και η έχθρα.

### **05-12-2011 Ο θυμός και η οργή**

- Η οργή θεωρείται ένα από τα θανάσιμα πάθη.
- Η οργή είναι έκφραση υπερηφάνειας και ταυτόχρονα προσβολή της σχέσης.
- Η οργή δηλώνει άγνοια της κατάστασης του εαυτού μας.
- Το θυμικό μάς έχει δοθεί, για να αντιδρούμε στο κακό και για να επιλέγουμε το καλό. Όμως το έχουμε εκτρέψει σε λάθος σκοπό, δηλαδή αντιδρούμε, όταν δεν ικανοποιούνται οι επιθυμίες μας. Η αιτία αυτής της εκτροπής είναι η φιληδονία μας, την οποία οφείλουμε να ξεριζώσουμε.
- Υπάρχει και η καλή ηδονή, την οποία οφείλουμε να δυναμώνουμε. Είναι η ηδονή που δεν έχει ημερομηνία λήξης, δηλαδή η ηδονή για τον Χριστό.
- Επειδή η βάση της οργής είναι η επιθυμία, η θεραπευτική της οργής προϋποθέτει τη νέκρωση της επιθυμίας.
- Η βάση της επιθυμίας είναι τα αισθητά πάθη (γαστριμαργία, πορνεία, φιλαργυρία).
- Τα αισθητά πάθη πολεμούνται με τις αντίστοιχες αρετές.
- Η αντίστοιχη αρετή της φιλαργυρίας είναι η ελεημοσύνη.
- Η ελεημοσύνη, όχι μόνο η οικονομική, είναι έκφραση της αγάπης.
- Όταν θίγεται ο άνδρας, συνήθως εκφράζει την οργή του με φωνές και θυμό. Όταν θίγεται η γυναίκα, συνήθως εκφράζει την οργή της με κλάματα και κακομοιριά.
- Πίσω από την οργή μας κρύβεται η αγωνία μας να είμαστε γαντζωμένοι στον εαυτό μας και στα του εαυτού μας.
- Η συμπόνια και το έλεος μειώνουν την οξυθυμία. (Ευάγγελος)
- Να βλέπουμε την ομορφιά που ο κάθε άνθρωπος έχει μέσα του.
- Το πιο σημαντικό δεν είναι το πόσο μεγάλες αμαρτίες κάνουμε, αλλά το πού έχουμε στραμμένη την καρδιά μας, το πού έχουμε στραμμένη την ελευθερία μας. Αυτό είναι που ορίζει την ταυτότητά μας.
- Είναι σημαντικό και πρέπει να μας ενδιαφέρει όχι αν κάποιος είναι καλός, ήσυχος ή αμαρτωλός, αλλά αν είναι άνθρωπος, δηλαδή αν έχει στραμμένη την ύπαρξή του προς τα υψηλά και αν έχει αποφασίσει να είναι ένας ακόρεστος αναζητητής της αλήθειας.
- Η αναζήτηση της αλήθειας είναι αναζήτηση της ζωής.
- Αγαπώ κάποιον σημαίνει συνδέομαι μαζί του και εργάζομαι εσωτερικά υπομένοντας τις αδυναμίες του, για να εξελιχθώ στο όνομα της σχέσης.
- Όποιος καταφρονεί τη δόξα ξεφεύγει από τις αφορμές του θυμού.
- Η ταπείνωση, δηλαδή η συναίσθηση των λαθών, εμποδίζει όσο τίποτε άλλο την οργή.

- Αν κλείσουμε την πόρτα στην υπερηφάνεια, η οργή δεν βρίσκει τρόπο να μπει.
- Όταν ο άλλος μάς αδικεί, μας προσβάλλει, στην ουσία μάς δίνει τα φάρμακα που χρειαζόμαστε, για να θεραπευτούμε.
- Όσο αποδεχόμαστε τις αδικίες και τις προσβολές με υπομονή και χωρίς ταραχή, τόσο καλλιεργούμε εσωτερικά. Αρκεί η υπομονή μας να μην είναι απώθηση και να έχει λόγο και επίγνωση.
- Όταν κατανοήσω τον άλλον και μπω στη θέση του, ελευθερώνομαι.
- Επειδή εκείνος που μας αδικεί και μας προσβάλλει είναι αυτός που έρχεται να θεραπεύσει τη φιληδονία μας και την οργή μας, οφείλουμε να προσευχόμαστε γι' αυτόν.
- Οι εξ αριστερών αμαρτωλοί είναι εκείνοι που ζουν αμαρτωλά και αισθάνονται ρεμάλια. Οι εκ δεξιών αμαρτωλοί είναι εκείνοι που ζουν ηθικά, όμως είναι μόνιμα παραπονούμενοι, στην ουσία για τις ηδονές που δεν απόλαυσαν και όχι για τον Θεό που δεν βρήκαν.
- Η κατάκριση είναι μια έκφραση οργής. Ένας τρόπος επίθεσης προς τον άλλον.
- Τη μεγαλύτερη οργή τη βγάζουν οι "καλοί", οι "δίκαιοι", οι "ηθικοί". Αυτοί που ασκούνται στην αρετή όχι για την αναζήτηση του Χριστού, αλλά για τη δικαίωση του εαυτού τους.
- Άγιος είναι αυτός που βρίσκει ελπίδα και μέσα στο κακό.
- Άγιος είναι αυτός που μεταποιεί και την αμαρτία σε αρετή. Όχι νομιμοποιώντας την αμαρτία, αλλά διακρίνοντας τη δυνατότητά της να οδηγήσει στο καλό.
- Ο "έξω από δω" είναι αυτός που και το καλό το διαστρέφει και το κάνει κακό. Κάτι καλό που γίνεται ψάχνει τρόπο να το προσβάλει, γιατί υποψιάζεται ότι μέσα του κρύβεται κάτι κακό.
- Όταν πραγματικά έχουμε αίσθηση της αμαρτωλότητάς μας, δεν έχουμε το ηθικό ανάστημα να κατηγορήσουμε κανέναν.
- Άλλη είναι η επιείκεια που γεννιέται από τη συναίσθηση των δικών μας λαθών και άλλη αυτή που νομιμοποιεί το κακό.
- Ο λόγος για τον οποίο κάνουμε κάτι φανερώνει την αλήθεια ή το ψέμα του.
- Να λέμε τον λογισμό μας στον άλλον. Με τον τρόπο αυτό προστατεύουμε τον εαυτό μας από την οργή.
- Μας κάνει μεγάλη ζημιά το να κρατάμε μέσα μας πικρίες, γιατί όταν αυτές χρονίζουν, γίνονται μνησικακίες. Η αποφόρτιση είναι προτιμότερη.
- Την οργή μάς την έδωσε ο Θεός, για να οργιζόμαστε όχι εναντίον των ανθρώπων αλλά εναντίον των παθών, ώστε να μην αμαρτάνουμε.
- Η διαφορά του έρωτα και της αγάπης είναι ότι ο έρωτας είναι κίνηση προς κάποιον για να πάρω, ενώ η αγάπη είναι κίνηση προς κάποιον για να δώσω. Ερωτεύομαι αυτόν που θέλω να καλύψει μια έλλειψή μου, ενώ αγαπώ αυτόν που έχει κάποια έλλειψη και θέλω να του την καλύψω.
- Στην αληθινή αγάπη κινούμαστε προς κάποιον που του λείπει κάτι, για να του το

δώσουμε.

- Όταν αγαπώ κάποιον που δεν είναι τέλειος, τότε έχω ελπίδες ότι και εμένα, που δεν είμαι τέλειος, θα βρεθεί κάποιος να με αγαπήσει. Κι αυτό είναι ελευθερωτικό.
- Στην ουσία η δική μας αγάπη προς τον Θεό είναι έρωτας, ενώ η αγάπη του Θεού προς εμάς είναι η μόνη αληθινή αγάπη. Εμείς κινούμαστε προς τον Θεό για να λάβουμε, ενώ ο Θεός κινείται προς εμάς για να δώσει.
- Η ποιότητα της υπομονής μας μαρτυρεί και την ποιότητα της αγάπης μας.
- Να καταλάβουμε ότι η κατάστασή μας είναι ευμετάβλητη. Ίσως τώρα να είμαστε ψηλά, αλλά μετά από λίγο μπορεί να είμαστε χαμηλά.
- Ό,τι κι αν έχουμε δεν είναι δικό μας. Είναι της χάριτος του Θεού.
- Ο άλλος άνθρωπος μπορεί να αλλάξει όχι με τις δικές μας ενέργειες, αλλά με τη χάρη του Θεού και με την αποδοχή-σύμπραξη τη δική του.
- Η χάρη του Θεού επισκέπτεται μόνο τον άνθρωπο που νιώθει ότι είναι αδύναμος και ότι δεν μπορεί να κάνει τίποτα χωρίς τον Θεό.

#### **12-12-2011 Η θεραπεία της οργής**

- Το πρώτο θεραπευτικό μέσο για την οργή είναι η προσευχή.
- Η οργή, όπως και το σύνολο των παθών, θεραπεύεται με τη νοερά προσευχή και με τη μακροχρόνια νήψη. (Ιωάννης ο Κασσιανός)
- Η αληθινή προσευχή ικανοποιεί τις βαθύτερες ανάγκες μας. Και όταν οι βαθύτερες ανάγκες μας είναι ικανοποιημένες, δεν οργιζόμαστε.
- Ο θυμός είναι αντίδραση ενός ανθρώπου που δεν είναι μέσα του τακτοποιημένος, δηλαδή αναπαυμένος.
- Αν μας ενδιαφέρει ο εαυτός μας και η πορεία του, τότε μας ενδιαφέρουν τα πάθη μας και οι αρετές μας. Μας ενδιαφέρει πώς θα θεραπευτούμε.
- Πιο σημαντικό και από την αναμαρτησία μας είναι το να έχουμε ζωή μέσα μας.
- Το πρόβλημα δεν είναι ηθικό, αλλά υπαρξιακό. Δεν είναι αν είμαστε καλοί ή κακοί, αλλά αν είμαστε ζωντανοί ή πεθαμένοι. Δηλαδή αν θέλουμε να συνδεθούμε με τον Θεό και τον άνθρωπο ή όχι.
- Η δυνατότητα που έχουμε (που μας δόθηκε) δεν είναι να είμαστε καλοί, αλλά να συνδεθούμε με τον Θεό, με τον συνάνθρωπό μας και με τον εαυτό μας. Αυτή η δυνατότητα γεννά την αληθινή ηθική. Κάθε άλλη ηθική είναι δαιμονική.
- Όταν η ηθική δεν υπηρετεί τη σχέση, τότε γεννά την ένταση, την κατάκριση, την κακότητα.
- Με την κατάκριση προσβάλλεται η σχέση με τον Θεό, τον συνάνθρωπο και τον εαυτό μας. Κυρίως γι' αυτό η κατάκριση είναι αμαρτία.
- Να οργιζόμαστε εναντίον του κακού και του ψεύδους.
- Στην εποχή μας η γυναίκα έχασε κατά κάποιον τρόπο τη φύση της. Αντί να κινείται στο να

δώσει ζωή, είναι σε κατάσταση αναμονής στο να της δώσουν ζωή.

- Στην εποχή μας ο άνδρας έχασε κατά κάποιον τρόπο τη φύση του. Νοιάζεται μόνο πώς να τον κυνηγούν οι γυναίκες, αλλά δεν αναλαμβάνει την ευθύνη μιας σχέσης κι ενός γάμου.
- Η αληθινή σχέση και αγάπη είναι η εκούσια παράδοση της ελευθερίας μας στον άλλον.
- Για να είναι μια γυναίκα ειρηνική, ο άνδρας της οφείλει να έχει ανδρείο φρόνημα. "Να πιάνει τον ταύρο από τα κέρατα".
- Όποιος, παρά την απουσία του Θεού, συνεχίζει να αναζητά τον Θεό, αυτός μπορεί να καταφέρει τα πάντα στη ζωή του.
- Η εμπειρία της σχέσης αγάπης είναι διακινδύνευση (ρίσκο). Δεν είναι εξασφάλιση.
- Ο έξυπνος άνθρωπος είναι αυτός που αναζητά την όντως ζωή.
- Δεν φταίνε οι άλλοι που οργιζόμαστε. Στον εαυτό μας να αναζητήσουμε την αιτία.
- Να μην εξαρτάμε την πρόοδό μας στην εσωτερική ειρήνη από τη βούληση των άλλων, την οποία δεν μπορούμε ποτέ να ελέγξουμε.
- Δεν έχουμε το δικαίωμα να προσδοκούμε την αλλαγή του άλλου, γιατί αυτό είναι υπόθεση του ίδιου και της χάρις του Θεού. Όταν δεν έχουμε προσδοκίες από τον άλλον, τότε του δίνουμε την ελευθερία και τις προϋποθέσεις να αλλάξει.
- Τα προβλήματα σε μια σχέση βοηθούν να αναπτυχθεί η αρετή, με την προϋπόθεση όμως να υπάρχει κοινό πνεύμα και κοινή πορεία-κατεύθυνση.
- Σε ένα διαπροσωπικό πρόβλημα η λύση δεν είναι η αποφυγή του άλλου. Αυτό που χρειαζόμαστε είναι η συνεννόηση, η κατανόηση, τελικά η ανάπτυξη. Εκτός αν ο άλλος έχει το δαιμονικό πνεύμα και μας ενοχλεί συνεχώς.
- Το δεύτερο θεραπευτικό μέσο για την οργή, μετά την προσευχή, είναι η σιωπή. Ο έλεγχος δηλαδή των εξωτερικών μας αντιδράσεων.
- Η σιωπή αντιπαλεύει την οργή και τη δική μου και του άλλου ("Αρχή μεν αοργησίας σιωπή χειλέων εν ταραχή καρδιάς"), ("Θυμού χαλινός η εύκαιρος σιωπή").
- Η σιωπή δεν σημαίνει συσσώρευση κακών λογισμών.
- Να έχουμε διάκριση στη σιωπή. Κάποια στιγμή οφείλουμε να μιλήσουμε, συνήθως αφού περάσει η ένταση.
- Η προσευχή δεν υποκαθιστά σε μια σχέση την ορθή διαχείριση ή την αποκατάστασή της.
- Να μην αφήνουμε εκκρεμότητες στις σχέσεις μας, γιατί αυτές γίνονται σκουληκάκια και μας κατατρώγουν. Να λύνουμε τις εκκρεμότητες με τον σωστό διάλογο στη σωστή ώρα.
- Οφείλουμε να μπαίνουμε πάντα στη θέση του άλλου και να τον καταλαβαίνουμε. Αυτό το γεννά η αγάπη.
- Όταν κάποιος μάς είναι σημαντικός, είναι αδιάφορο τι ξεκινάμε να κάνουμε μαζί. Αρκεί να είμαστε μαζί. Έτσι μπορούμε να μετατρέψουμε ακόμα και το αρνητικό σε θετικό.
- Εκτός από την εξωτερικευμένη οργή υπάρχει η μη εξωτερικευμένη, η μνησικακία, που καλλιεργείται από την ταραχή των λογισμών. Αυτή η οργή είναι χειρότερη.

- Όλοι οι άνθρωποι είμαστε ατελείς. Οφείλουμε να το συνειδητοποιούμε αυτό, κυρίως όταν πρόκειται να επιλέξουμε σύντροφο.
- Αν η αναζήτηση του Θεού υποκατασταθεί από τον έρωτα ενός ανθρώπου, και τα δύο αδικούνται. Πραγματικός έρωτας είναι η κοινή αναζήτηση του Θεού.
- Ο έρωτας δεν είναι δύο άνθρωποι που κοιτούν ο ένας τον άλλον. Θα αλληθωρίσουν. Ο έρωτας είναι δύο άνθρωποι που κρατούν ο ένας το χέρι του άλλου και κοιτούν τον Θεό. Έτσι η σχέση τους παίρνει από τον θείο έρωτα και αποκτούν την ικανότητα να ερωτεύονται και να αγαπούν.
- Όταν σε μια σχέση λείπει ο Θεός και ο ένας είναι θεός και πηγή ζωής του άλλου, στο τέλος γίνεται δαίμονας του άλλου.
- Άλλο η οργή και άλλο τα όρια και η σταθερότητα. Συχνά η οργή ακολουθεί την έλλειψη ορίων και σταθερότητας.
- Η συγκράτηση της οργής γίνεται όχι μόνο με την αποφυγή των εξωτερικών εκδηλώσεων της, αλλά κυρίως με την αποφυγή των αρνητικών λογισμών.
- Να περιφρονούμε τους λογισμούς. Στη θέση των λογισμών να βάζουμε τον λόγο του Θεού και την προσευχή.
- Αν νιώθουμε την αγάπη του Θεού, δεν έχουμε λόγο να νιώθουμε ζήλιες και άλλες μειονεξίες.
- Η οργή μπορεί να οδηγήσει σε μια αποκλειστικά εσωστρεφή ζωή, ιδιαίτερα όταν λαμβάνει τη μορφή της πικροχολίας, της μήνιδος και της μνησικακίας.
- Τα προβλήματά μας να τα ξεκαθαρίζουμε πριν από τη δύση του ήλιου, για να μη μας κάνουν ζημιά.
- Όταν γνωρίζουμε τα χάλια μας, δεν μπορούμε ούτε να κατηγορήσουμε κανέναν ούτε να οργισθούμε με κανέναν.
- Η μετάνοια και η συντριβή μάς αφαιρούν την ικανότητα να στρεφόμαστε εναντίον του άλλου και μας δίνουν την πραότητα. Όταν δεν έχουμε μετάνοια και συντριβή, την πραότητα μπορούν να μας τη φέρουν οι "κατραπακιές" της ζωής.
- Η βάση για την αοργησία είναι η λήθη των προσβολών, δηλαδή η συγχώρεση.
- Η συμφιλίωση με τον κάθε αδελφό μας είναι απαραίτητη προϋπόθεση για τη Θεία Μετάληψη και γενικότερα για την πνευματική ζωή.
- Η συμφιλίωση με τον κάθε αδελφό μας είναι η πιο ευλογημένη πράξη που μπορούμε να κάνουμε.
- Αν αγαπάμε τον αδελφό μας, νοιαζόμαστε για την ψυχική του κατάσταση και κάνουμε ό,τι μπορούμε για τη βελτίωσή της.

#### **19-12-2011 Γιατί ήρθε ο Χριστός και γιατί υπάρχει η Εκκλησία**

- Αυτό που κοιτάει ο Θεός στον άνθρωπο είναι η καρδιά του και η διάθεσή του.

- Ο Κύριος δεν σαρκώθηκε, για να λύσει το κοινωνικό μας πρόβλημα, αλλά για να αναπαύσει την ψυχή μας και να ικανοποιηθεί η άπειρη έφεση και ανάγκη μας για ζωή.
- Η φύση μας είναι ανήσυχη και ανικανοποίητη. Έχει άπειρο πόθο για τον Άπειρο. Όταν κρατάμε κοιμισμένη αυτή μας τη διάθεση, τότε καταδικάζουμε τον εαυτό μας σε θάνατο. Αυτό που οφείλουμε να κάνουμε είναι να αφυπνίσουμε τη φύση μας.
- Η μετάνοια είναι η αποκατάσταση της φύσης μας.
- Η σπουδαιότητα της Εκκλησίας δεν κρίνεται από τις ιδέες της, αλλά από το ότι είναι το σώμα του Κυρίου μας, που φτιάχνει καινούρια "κυριακά" σώματα, δηλαδή καινούρια σώματα Χριστού, που είναι οι άγιοί μας.
- Αν μπορούσαμε να σπουδάσουμε στον βίο κάποιων αγίων, δεν θα είχαμε ανάγκη από φιλοσοφίες ή ιδέες.
- Αυτό που οδηγεί τον άνθρωπο στην αμαρτία είναι το εσωτερικό του κενό. Με άλλα λόγια, είναι η έλλειψη ζωής και χαράς.
- Η αληθινή μετάνοια είναι αλλοίωση.
- Έχουμε μυριάδες νεομαρτύρων επί Τουρκοκρατίας, τους οποίους αγνοούμε.
- Μάρτυρας σημαίνει ανάσταση. Σημαίνει νίκη επί του θανάτου. Ένας άνθρωπος πηγαίνει στο μαρτύριο με χαρά, μόνο αν του έχει αποκαλυφθεί ο Χριστός, οπότε είναι σίγουρος για την ανάσταση.
- Όπου υπάρχει μαρτύριο υπάρχει και πίστη, υπάρχει και μετάδοση πίστης.
- Σήμερα ο πολιτισμός μας δεν πείθει, γιατί είναι λόγια και θεωρίες και όχι μαρτυρικός.
- Όταν η θεωρία συνδυάζεται με την πράξη και όταν η πράξη είναι ασκητική-σταυρική, τότε οι άνθρωποι πείθονται και αλλάζουν.
- Η αληθινή αγάπη είναι η διάθεση για κοινή αιωνιότητα.
- Η κόλασή μας είναι η δουλεία μας στις εγωκεντρικές μας επιθυμίες. Οι αμαρτίες είναι απλώς τα συμπτώματα.
- Η αληθινή αγάπη, η του Χριστού, δίνει τα πάντα. Γι' αυτό και κερδίζει τα πάντα.
- Αν είμαι ενός ανθρώπου, δεν είμαι κανενός. Αν δεν είμαι κανενός, αλλά είμαι του Χριστού, τότε είμαι όλων των ανθρώπων.
- Ο μάρτυρας του Χριστού ξεπλένει με το αίμα του τις προηγούμενες αμαρτίες του και γίνεται άγιος.
- Το πιο σημαντικό κατά τη διάρκεια της ζωής μας είναι να νικηθεί μέσα μας ο θάνατος.
- Να μην κατακρίνουμε τη ζωή των ανθρώπων που ζουν μακριά από τον Θεό. Η πορεία του κάθε ανθρώπου πολλές εκπλήξεις μπορεί να παρουσιάσει. Η θεία χάρη του παντοδύναμου Κυρίου αλλοιώνει και τις πιο άνομες καρδιές, εφόσον είναι δεκτικές και καλοδιάθετες.
- Η Εκκλησία δεν είναι για τους φλώρους και τους κοιμισμένους, γι' αυτούς που θέλουν να βολευτούν σε ένα σύστημα και να περάσουν καλά. Η Εκκλησία είναι για τους ανδρείους.
- Να μην ασχολούμαστε με το ότι ο κόσμος χάλασε και το ότι παντού υπάρχει το κακό και η

αμαρτία, γιατί σε τέτοιες καταστάσεις υπάρχουν μεγαλύτερες δυνατότητες για χάρη.

- Όπου υπάρχει δυστυχία, υπάρχει και δυνατότητα μεγαλύτερης ευλογίας. Κι όπου υπάρχει πένθος, υπάρχει και δυνατότητα μεγαλύτερης χαράς.
- Η σκέψη του επικείμενου θανάτου μάς κάνει να αναλογισθούμε ποιες ήταν οι αξίες της ζωής μας. Ποιος ήταν ο λόγος για τον οποίο ζήσαμε.
- Το πρόσωπο και η αξία ενός ανθρώπου ορίζονται από το πόσο η ζωή του μπορεί να σταθεί μπροστά στον θάνατο.
- Σε μια εποχή κρίσης υπάρχει πιο πολύ ο κίνδυνος να λησμονήσουμε τον θάνατο.
- Αυτό που ελέγχει τον αμαρτωλό άνθρωπο δεν είναι οι θεωρίες και τα κηρύγματα, αλλά το φως της αλήθειας.
- Ο αληθινός εραστής δεν απαιτεί ευθύνες για τα αμαρτήματα, αλλά συγχωρεί τα παράνομα σφάλματα. Ο Κύριος ήρθε στον κόσμο ως αληθινός εραστής, που ερωτεύεται πόρνη (τη φύση μας), για να την κάνει παρθένα και αγία.
- Ο αληθινός εραστής έχει τον τρόπο και μαθαίνει στον άλλον την προσευχή.
- Μια σχέση είναι υγιής, όταν υπάρχει εμπιστοσύνη κι όταν ο ένας δεν φοβάται να πει την αλήθεια στον άλλον.
- Οι ψυχολόγοι μπορούν να βοηθήσουν στην ισορροπία και στην επικοινωνία. Δεν μπορούν να βοηθήσουν στην ενότητα. Η ενότητα είναι υπόθεση του Αγίου Πνεύματος.
- Το Άγιο Πνεύμα κατοικεί στον άνθρωπο που δεν φοβάται, που έχει ανδρείο φρόνημα και βγαίνει από τον εαυτό του.
- Προδίδω κάποιον, όταν τον βγάζω από την καρδιά μου.
- Για να είμαστε αυθεντικοί και ελεύθεροι, να μη φοβόμαστε την απόρριψη.
- Αυτό που χαρακτηρίζει την αληθινή αγάπη είναι η ελευθερία. Όταν αγαπάμε αληθινά, φέρουμε το πρόσωπό μας κι όχι τη μάσκα μας.
- Όλα τα δίνει το πρόσωπο του Χριστού, γιατί αυτό είναι η αγάπη.
- Ο Κύριος έγινε άνθρωπος και ήρθε στον κόσμο, όχι για να πουλήσει ιδέες ή να αποκαλύψει τεχνικές, που θα μας έκαναν υπεράνθρωπους. Ήρθε, για να μας κάνει ανθρώπους και σιγά σιγά να μας κάνει θεούς.
- Ο Κύριος επέλεξε έναν στάβλο, για να γεννηθεί. Επέλεξε δηλαδή το ακρότατο περιθώριο, ώστε και στους πιο ακραίους του περιθωρίου να δώσει ελπίδα.

#### **09-01-2012 Προσευχή, ευχαριστία, αγάπη, φιλαδελφία**

- Είμαστε καθηλωμένοι στην ανωριμότητα. Θέλουμε όλα να έρχονται όπως μας βολεύει και, αν έρθουν αλλιώς, δυσκολευόμαστε να τα αποδεχθούμε.
- Η δυστυχία είναι αφορμή για προσωπική εξέλιξη.
- Η σκληρότητα ενός ανθρώπου οφείλεται σε παλιά καμώματα αυτού του ανθρώπου, που τα ικανοποιούσαν οι δικοί του.



- Να μην ασχολούμαστε με τις δυσκολίες μας. Όσο πιο πολύ περιεργαζόμαστε μια δυσκολία μας, τόσο πιο περίπλοκη γίνεται και τόσο πιο πολύ οι πνευματικές μας δυνάμεις εξασθενούν.
- Τις περισσότερες φορές δεν μας εξαντλεί η αμαρτία, αλλά η ενασχόλησή μας με την αμαρτία.
- Πάντα θα υπάρχουν ιδιότροποι άνθρωποι γύρω μας (κι εμείς ιδιότροποι είμαστε). Το θέμα δεν είναι η φυγή, αλλά η διαχείριση αυτής της κατάστασης.
- Να βλέπουμε τα πράγματα ελπιδοφόρα και να μην είμαστε παραπονιάρηδες, γκρινιάρηδες, μίζεροι.
- Το παράπονο, η γκρίνια, η πίκρα και ο γογγυσμός είναι του δαιμονικού πνεύματος. Η ευχαριστία σε κάθε περίπτωση, ακόμα κι όταν τα πράγματα έρχονται ανάποδα, είναι του Πνεύματος του Θεού.
- Προϋποθέσεις της προσευχής είναι η ευχαριστία και η εμπιστοσύνη στον Θεό.
- Γνώση είναι η εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Η γνώση του προσώπου είναι βίωμα και καρπός προσωπικής σχέσης.
- Να είμαστε ευχαριστημένοι για ό,τι μας συμβαίνει.
- Να μην αγχωνόμαστε για τίποτα, ούτε ακόμα και για τη σωτηρία μας.
- Μόλις σηκωνόμαστε το πρωί, να επισκεπτόμαστε τους πλησίον μας ασθενείς αδελφούς μας. Από αυτή την επίσκεψη ωφελούμαστε αμφότεροι. (Άγιος Αντώνιος)
- Ζωντανός άνθρωπος είναι ο προσευχόμενος άνθρωπος.
- Προσευχόμενος άνθρωπος είναι αυτός που διαρκώς αναζητεί και μέσα από αυτή την αναζήτηση αποκτά τη δυνατότητα να αντιλαμβάνεται.
- Η ασθένεια που μας χαρίζει ο Θεός είναι μοναδική ευκαιρία για την τελείωσή μας.
- Η ασθένεια αντικαθιστά την προσευχή που δεν μπορούμε να κάνουμε.
- Η υπομονή στην ασθένεια είναι μια κατάσταση προσευχής και μεγάλης ευλογίας.
- Όταν ασθενούμε, να γνωρίζουμε ότι αυτό είναι το άθλημά μας, το μεταγωγικό μέσο μας για τον Ουρανό.
- Να μοιάσουμε στον Κύριο και στους αγίους μας, που ούτε παρηγοριά ζητούσαν ούτε ελάφρυνση του ζυγού της ασθένειάς τους. (Άγιος Αντώνιος)
- Ο λογισμός είναι γέννημα της φαντασίας. Αν είμαστε ικανοποιημένοι από τη ζωή μας και αν είμαστε αναπαυμένοι μέσα μας, δεν έχουμε ανάγκη να φτιάξουμε μια άλλη φανταστική ζωή και άρα δεν έχουμε ανάγκη να φτιάξουμε λογισμούς.
- Αν έχουμε μέσα μας τη χαρά του Θεού, η πραγματικότητα που ζούμε είναι ανώτερη από οποιαδήποτε άλλη φανταστική ζωή και δεν έχουμε ανάγκη τους λογισμούς.
- Η Θεία Κοινωνία δεν λειτουργεί μαγικά. Το όφελός μας από αυτήν είναι ανάλογο με την προετοιμασία που έχουμε κάνει και με τη διάθεση που την προσεγγίζουμε.
- Ό,τι επιλέγουμε να ζήσουμε καθορίζει αυτό που θα ζήσουμε μετά. Έχει συνέπειες, είτε

θετικές είτε αρνητικές.

- Τα πνευματικά οφέλη, π.χ. της προσευχής, των ακολουθιών κ.ά., να μην τα σκορπάμε επιπόλαια, αλλά να τα διαφυλάττουμε και να τα πολλαπλασιάζουμε μέσα από την κοινωνία με τους αδελφούς μας.
- Ο καλύτερος ύπνος είναι μετά τη Θεία Λειτουργία.
- Εργασία που την κάνουμε με γογγυσμό μάς αποφέρει μικρό κέρδος.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει ένα πρόγραμμα στην καθημερινότητά του και που δεν είναι συνεπής με την εργασία του ούτε πνευματικά μπορεί να προχωρήσει.
- Η συνέπεια μας εξασκεί, μας ωριμάζει, μας ταπεινώνει, μας καλλιεργεί πνευματικά.
- Η προσευχή και η καθημερινή εργασία προϋποθέτουν η μία την άλλη.
- Ό,τι κι αν κάνουμε και αντιμετωπίζουμε, να διατηρούμε στην ψυχή μας την ηρεμία και την ευχάριστη διάθεση.
- Να μην υποκρινόμαστε τα θύματα, γιατί θύματα δεν είμαστε.
- Να μη στεναχωρούμε τους αδελφούς μας για τα ελαττώματά τους. (Άγιος Αντώνιος)
- Κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να μου απαγορεύσει να τον βάλω στην καρδιά μου. Μπορώ να έχω σχέση ακόμα και με αυτόν που δεν θέλει να έχει σχέση μαζί μου.
- Να μη βλέπουμε παντού φαντάσματα και δαίμονες. Άλλωστε, αν έχουμε τον Χριστό, κανένας δαίμονας δεν μπορεί να μας πειράξει.
- Όταν προσεγγίζω τον άλλον θετικά (όχι ελεγκτικά, με καλή διάθεση, χωρίς γογγυσμό), τότε τον ελευθερώνω, του βελτιώνω τη διάθεση και του βελτιώνω ακόμα και τους λογισμούς του.
- Να μη βάζουμε ταμπέλες προβληματικότητας στους άλλους ανθρώπους.
- Ο άνθρωπος δεν διορθώνεται με τον ονειδισμό και την παρατήρηση, αλλά με τον ευγενή έπαινο. Μόνο αν ήταν πολύ άγιος, θα δεχόταν να διορθωθεί με τον ονειδισμό και την παρατήρηση. Αλλά, αν ήταν πολύ άγιος, δεν θα είχε αυτό το ελάττωμα.
- Το μόνο που από την πλευρά μας μπορεί να βοηθήσει κάποιον άνθρωπο να διορθωθεί είναι ο άκρος σεβασμός μας απέναντί του.
- Ποτέ να μην κάνουμε κάποιον να νιώσει κατωτερότητα τονίζοντας τις αδυναμίες του, γιατί έτσι του τραυματίζουμε την ψυχή και βάζουμε εμπόδια στην πρόοδό του.

### **16-01-2012 Η φιλαδελφία**

- Να μην ονειδίζουμε τον άλλον και να μην του υπενθυμίζουμε τα ελαττώματά του.
- Μόνο αν έχουμε λεπτότητα και ευγένεια, μπορούμε να γίνουμε παιδιά του Θεού.
- Η σχέση με τον Θεό καθρεφτίζεται στις σχέσεις με τους ανθρώπους κι αντίστροφα.
- Να παρακολουθούμε πάντα την καρδιά μας. Να διαφυλάττουμε την πνευματική μας ισορροπία και να μην τη χάνουμε προσπαθώντας να διορθώσουμε τον άλλον.
- Η πρώτη κακή αλλοίωση μέσα μας προέρχεται από την "εξυπνάδα" μας να κρίνουμε τη

γύρω κατάσταση.

- Η διόρθωση-βελτίωση του άλλου ανθρώπου δεν εξαρτάται καθόλου από τη δική μας παρέμβαση. Μόνο από τη δική του απόφαση εξαρτάται.
- Οι άνθρωποι είμαστε πολύ θεληματάρηδες και δεν ακούμε κανέναν παρά μόνο τον εαυτό μας.
- Όταν προσπαθούμε να διορθώσουμε τον άλλον, η καρδιά μας τελικά ταρασσεται και ο άλλος εισπράττει την προσπάθειά μας αυτή ως αγένεια και προσβολή.
- Η τάση μας για κηρύγματα και για διόρθωση των άλλων δηλώνει ότι εμείς οι ίδιοι έχουμε έλλειψη ζωής.
- Πολύ διακριτικά, με τον τρόπο που ζούμε, χωρίς να τον κρίνουμε και χωρίς να νομίζουμε ότι κάνουμε κάτι, μπορούμε να υποδείξουμε σε έναν άνθρωπο μια άλλη κατεύθυνση.
- Η εσωτερική ευγένεια ενός ανθρώπου καθηλώνει τον άλλον και τον αλλάζει. Αυτό συνήθως γίνεται χωρίς να το καταλάβει κανένας από τους δύο.
- Όταν η ζωή μας δεν εμπνέει τον άλλον, τότε θέλουμε να του υποδεικνύουμε.
- Όταν έχουμε αποκτήσει την πνευματική λεπτότητα, τότε μπορούμε να βλέπουμε χωρίς να βλέπουμε, να δείχνουμε χωρίς να δείχνουμε και να μιλάμε χωρίς να μιλάμε. Και τότε ο άλλος ακούει πραγματικά και αλλοιώνεται.
- Να υπολογίζουμε-σεβόμαστε τον άνθρωπο που είναι δίπλα μας και αμέσως να καταλαβαίνουμε την ανάγκη του.
- Αυτός που καταλαβαίνει αμέσως την ανάγκη του άλλου είναι ο πνευματικός άνθρωπος, δηλαδή ο άνθρωπος της ησυχίας και της προσευχής.
- Αυτός που παρακολουθεί με λεπτότητα τη δική του καρδιά μπορεί από το βλέμμα και μόνο του άλλου ανθρώπου να αντιλαμβάνεται ποια είναι η κατάστασή του.
- Να μην εξετάζουμε αν ο άλλος φταίει ή όχι, γιατί θα κάνουμε λάθος, αφού θα ερμηνεύσουμε το ελάττωμά του με το δικό μας προσωπικό κριτήριο και όχι με το κριτήριο της δικής του καρδιάς.
- Όλοι οι άνθρωποι είμαστε ευμετάβολοι. Τώρα μπορεί να είμαστε έτσι, ύστερα μπορεί να είμαστε αλλιώς.
- Ο άνθρωπος που ζει πνευματικά είναι ρεαλιστής. Δεν είναι αιθεροβάμων.
- Να μη διεκδικούμε-απαιτούμε τίποτα, ούτε από τον Θεό ούτε από τους ανθρώπους.
- Αυτός που διεκδικεί-απαιτεί είναι μειονεκτικός κι έχει εγωισμό μέσα του. Και η σχέση του με τον άλλον (τον Θεό ή κάποιον άνθρωπο) αρχίζει να λειτουργεί ανταγωνιστικά και συγκρουσιακά.
- Για να έχουμε διάθεση για προσευχή είναι απαραίτητο: α) να έχουμε αποφύγει τις συγκρούσεις και τα πολλά λόγια κατά τη διάρκεια της ημέρας, β) να μην είμαστε πολύ χορτάτοι και γ) να μην είμαστε πολύ κουρασμένοι. Το δεκαπεντάλεπτο της προσευχής εξαρτάται από το εικοσιτετράωρο όλης της ημέρας. Η προσευχή είναι όπως και ο έρωτας.

- Η ποιότητα της δεκαπεντάλεπτης προσευχής μάς δείχνει πώς ήταν η μέρα μας.
- Η στεναχώρια είναι έκφραση πληγωμένου εγωισμού και δείχνει ότι έχουμε χάσει την κατεύθυνσή μας και τη χαρά μας.
- Η στεναχώρια κουράζει ψυχικά τον άνθρωπο και τον εμποδίζει να προσευχηθεί.
- Όταν δεν έχουμε διάθεση για προσευχή, να μην κατηγορούμε τον εαυτό μας.
- Τον εαυτό μας ούτε να τον επαινούμε ούτε να τον κατηγορούμε.
- Άλλο πράγμα είναι η ταπείνωση, η συναίσθηση της αμαρτωλότητας και η αυτομεμψία κι άλλο είναι η στεναχώρια, η μειονεξία και η "αυτομαστίγωση".
- Η αυτομεμψία είναι μετάνοια. Μετατοπίζω το κέντρο μου από τον αμαρτωλό εαυτό μου στον ελεήμονα Θεό. Παραδέχομαι τα χάλια μου ενώπιον του Θεού και ζητώ το έλεός Του. Δεν κάθομαι να κλαίγομαι.
- Να είμαστε χαρούμενοι ακόμα και μέσα στην αμαρτία μας, ελπίζοντας στην αγάπη του Θεού και στη δύναμη της μετάνοιάς μας.
- Η στεναχώρια για την αμαρτία (εγωισμός) οδηγεί πάλι στην αμαρτία.
- Πολύ συχνά τα δάκρυα ενός ανθρώπου είναι δάκρυα εγωισμού και κάλυψης της πραγματικής του κατάστασης. Αυτά τα δάκρυα κουράζουν την ψυχή και την κάνουν ανίκανη για μετάνοια.
- Την κατάσταση της καρδιάς μας να μην την αποκαλύπτουμε σε όλους, αλλά μόνο σε αυτόν που μπορεί να μας βοηθήσει και που μας αγαπά πραγματικά.
- Είναι πολύ σημαντικό να σεβόμαστε τον εαυτό μας και να μην τον εκθέτουμε.
- Την ποιότητα ενός ανθρώπου τη γνωρίζουμε από την ομιλία του, τα λόγια του.
- Όταν μιλάω με κάποιον, αλλά αυτός δεν με ακούει, είναι καλύτερα να φύγω διακριτικά. Όχι με παράπονο, αλλά με τη χαρά ότι μπορώ να επανέλθω στη σιωπή μου, στη φυσική μου θέση και πράξη.
- Ο Θεός και η προσευχή βρίσκονται στη σιωπή. Γι' αυτό η σιωπή είναι έκφραση του ανθρώπου του Θεού, με την προϋπόθεση όμως ότι αυτή αποβλέπει στην ειρήνη και δεν οφείλεται σε θιγμένο εγωισμό. (Άγιος Αντώνιος)
- Να μην αποκαλύπτουμε τη γνώμη μας για τους άλλους.
- Στη μετάνοιά τους κάποιες πόρνες και κάποιοι τελώνες προάγουν εμάς στη Βασιλεία των Ουρανών. (Κύριος)
- Ο πνευματικός μας δεν χρειάζεται να είναι φιλόσοφος. Απλά να φοράει πετραχήλι.
- Να μη δημοσιοποιούμε τις αμαρτίες μας, γιατί κι ο άλλος που θα ακούσει μπορεί να μην το αντέξει, αλλά κι εμείς δεν θα ωφεληθούμε. Μια αμαρτία, ακόμη κι αν διαγραφεί στα "μάτια" του Θεού, κάποιος που την άκουσε μπορεί να μην την ξεχάσει ποτέ.
- Το να τα πηγαίνουμε καλά με τον Θεό και με τον άνθρωπό μας είναι αλληλένδετα.
- Να μη θυμίζουμε στον άλλον τα ελαττώματα και τις αδυναμίες του.
- Τον πολιτισμό δεν τον κάνει η πολιτεία, αλλά η ευγενική και εκλεπτυσμένη ψυχή μέσα

στη χάρη του Θεού.

- Ο Θεός ποτέ δεν μας εκθέτει ούτε μας απογυμνώνει. Ας μην εκθέτουμε κι εμείς τους αδελφούς μας.
- Αν ξεφτιλίσεις κάποιον, θα ξεφτιλιστείς κι εσύ από τον Θεό. (Πνευματικός νόμος)
- Να κάνουμε τον άλλον να αισθάνεται σαν βασιλιάς, να χαίρεται την ευγένεια της ανθρώπινης φύσης του. Συνήθως όταν ο άνθρωπος νιώθει ξεπεσμένος, ταυτιζόμενος με την ιδέα αυτή, επαναλαμβάνει τα λάθη. Αντίθετα, όταν νιώθει σαν βασιλιάς, πιο εύκολα μπορεί να διορθωθεί.
- Άνθρωπος που δεν είναι λεπτός και ευγενής, ακόμα και το αίμα του να χύσει, δεν μπαίνει στον παράδεισο. Εάν μπει, θα τον διαλύσει τον παράδεισο. (Άγιος Αντώνιος)
- Ο άνθρωπος που δεν σέβεται τους αδελφούς του δεν θα σεβαστεί ούτε τους αγίους ούτε τον Θεό.
- Να συναναστρεφόμαστε με ανθρώπους που έχουν σιωπή, λεπτότητα και ευγένεια. Και τέτοιοι να είμαστε κι εμείς.
- Οι αγενείς δεν πρόκειται να πάνε στον Ουρανό.
- Να αγαπούμε τους αγενείς και να τους ακούμε, αλλά να μην κοινωνούμε εσωτερικά μαζί τους, να μην ανοιγόμαστε σε αυτούς, γιατί δεν θα το εκτιμήσουν και θα μας δημιουργήσουν προβλήματα.
- Ο αγενής λειτουργεί με εγωισμό. Γι' αυτό δεν μπορούμε να κάνουμε διάλογο μαζί του παρά μόνο λογομαχία.
- Κοιμισμένος και χριστιανός δεν γίνεται. Ο άνθρωπος που έχει το Πνεύμα του Θεού βρίσκεται σε εσωτερική εγρήγορση. Επειδή είναι προσευχόμενος, βλέπει το όλον μέσα στην καρδιά του και έτσι αντιλαμβάνεται την κάθε λεπτομέρεια γύρω του.

### **23-01-2012 Η πνευματική ευγένεια και οι ανθρώπινες σχέσεις**

- Να μην προσβάλλουμε τον εαυτό μας ούτε θαυμάζοντάς τον ούτε επιτιμώντας τον, γιατί αυτά είναι αρρώστιες της ψυχής. (Άγιος Αντώνιος)
- Η αυτομεμψία που δεν έχει πνευματικές βάσεις κρύβει μειονεξία ή εγωισμό.
- Πολλές φορές οι άνθρωποι κάνουν λάθη, για να κερδίσουν το ενδιαφέρον των άλλων. Και αυτό είναι αρρώστια.
- Τον εαυτό μας ούτε να τον τιμούμε, γιατί μόνο τον Θεό και τους ανθρώπους οφείλουμε να τιμούμε, αλλά ούτε και να τον εξευτελίζουμε αποκαλύπτοντάς τον, γιατί μετά δεν θα έχουμε τη δύναμη να σηκώσουμε τις παρενέργειες αυτής της συμπεριφοράς μας.
- Να μη δείχνουμε στους άλλους τα πάθη μας, τις αδυναμίες μας, τα προβλήματά μας, τις αγωνίες μας, γιατί έτσι χάνουμε το κύρος μας και προσβάλλεται η αξία μας. Και την αξία μας δεν πρέπει να την προσβάλλουμε, γιατί δεν είναι δική μας αλλά του Θεού.
- Όταν οι πάντες γνωρίζουν την πραγματικότητά μας, αυτό δεν μας βοηθάει να σηκωθούμε.

Γιατί η παρουσία κάθε ανθρώπου που γνωρίζει την πραγματικότητά μας θα είναι μνήμη του λάθους μας, της αδυναμίας μας. Και έτσι δεν θα έχουμε το κουράγιο και την ελπίδα να προχωρήσουμε.

- Η αμαρτία και οι αδυναμίες υπάρχουν, μόνο για να μετανοούμε, όχι για να τις δημοσιοποιούμε.
- Η δημοσιοποίηση των αμαρτιών και των αδυναμιών είναι για τους πραγματικά ταπεινούς, όχι για μας. Για μας είναι μια κομπλεξική διαδικασία και άρρωστη κατάσταση.
- Αν δεν σεβόμαστε το κύρος μας, δεν θα μας σέβονται ούτε οι άλλοι. Έπειτα δεν θα έχουμε το κουράγιο να σηκωθούμε και θα μας φταίνει οι άλλοι.
- Η διάθεση έκθεσης του εαυτού μας είναι ύποπτη. Ή μειονεξίες κρύβει (προσπαθούμε να μας προσέξουν οι άλλοι) ή έλλειψη σεβασμού και εκτίμησης του εαυτού μας.
- Ο άλλος δεν έχει τη δύναμη να ακούσει τη ζωή μας. Ούτε αυτός θα βοηθηθεί ακούγοντάς μας ούτε εμείς.
- Να μην προσβάλλουμε την ευγένεια της φύσης μας.
- Τα λάθη μας υπάρχουν για να σβήνονται, όχι για να παραμένουν.
- Σεβόμαστε την αξία των άλλων, μόνο όταν σεβόμαστε τη δική μας αξία.
- Να εμπνέουμε τους άλλους, ώστε να μας σέβονται και να μας χαίρονται, αλλά να μην επιδιώκουμε να μας καταλαβαίνουν και να μας αναγνωρίζουν.
- Τον Χριστό δεν Τον δέχονταν, αλλά Τον σέβονταν. Έτσι και τον άνθρωπο του Θεού μπορεί να μην τον δέχονται, αλλά τον σέβονται, γιατί κρύβει μια αξία.
- Οφείλουμε να είμαστε προσεκτικοί στις κοινωνικές μας σχέσεις. Αυτός που δεν μπορεί να συνεννοηθεί με τους άλλους και να ζήσει στη γη ούτε στον Ουρανό θα ζήσει.
- Το ήθος που έχουμε εδώ, το ίδιο ήθος θα έχουμε και στον Ουρανό.
- Είναι δική μας ευθύνη να είμαστε μια ευχάριστη-θετική παρουσία στον άλλον.
- Να μη νοιαζόμαστε πώς θα καλοπεράσουμε, αλλά πώς θα δώσουμε χαρά στον άλλον άνθρωπο, πώς θα λάμπει το πρόσωπό μας για τον άλλον.
- Η αγωνία που έχουμε να μας προσέχουν και να μας αναγνωρίζουν οι άλλοι γεννά μέσα μας πολλές εντάσεις και συγκρούσεις και τελικά χάνουμε την εσωτερική μας ελευθερία.
- Οι επιτυχημένες κοινωνικές σχέσεις δεν είναι αντίθετες με την πνευματική ζωή, αλλά συμβαδίζουν με αυτήν.
- Να σεβόμαστε την ελευθερία του άλλου. Να μη θέλουμε να σώσουμε τον άλλον με το ζόρι. Να θυμόμαστε ότι ο Χριστός δεν ήρθε στον κόσμο να σταυρώσει κανέναν, αλλά ήρθε να σταυρωθεί ο ίδιος για μας.
- Ο Κύριος στην κοινωνική Του ζωή ήταν ευγενέστατος, χαριέστατος και, όπως λένε τα κείμενα της εποχής Του, ο ωραιότερος άνθρωπος. Αλλά και η Παναγία ήταν η ωραιότερη, η γλυκύτερη και η πιο χαριτωμένη γυναίκα.
- Η πραγματική ομορφιά είναι η ομορφιά της ψυχής, που βγαίνει στο πρόσωπο και κάνει

τον άνθρωπο χαριτωμένο.

- Να προνοούμε αγαθά τόσο για τον Θεό όσο και για τους ανθρώπους. Να θέλουμε να αναπαύουμε τους ανθρώπους.
- Να προβλέπουμε την ανάγκη του άλλου, να την αντιλαμβανόμαστε και να την ικανοποιούμε, δηλαδή να αναπαύουμε τον άλλον, πριν μας το ζητήσει. Όταν αυτό γίνεται, τότε η σχέση μας είναι ευλογημένη.
- Ο έξυπνος-πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που αντιλαμβάνεται την κατάσταση του άλλου ανθρώπου στο βάθος της και τη σέβεται. Αυτό είναι προσευχή και οδηγεί στην προσευχή.
- Να τιμούμε τον άλλον σαν να είναι ο Θεός μας. Να κάνουμε τον άλλον να χαιρέται όταν είναι κοντά μας.
- Να συμπεριφερόμαστε στους άλλους με τέτοιο τρόπο, ώστε να μας καταλαβαίνουν και να ενδιαφέρονται για το καλό μας. Αυτό όμως πάντα να γίνεται για τη δόξα του Θεού και όχι για τη δική μας.
- Να υποδεικνύουμε σε κάποιον κάτι, μόνο αν αυτός μας το ζητήσει. Διαφορετικά, παρεμβαίνουμε στο προσωπικό του άσυλο και προσβάλλουμε το πρόσωπό του.
- Να σεβόμαστε πολύ τον σύντροφό μας και να μη μειώνεται ο σεβασμός μας γι' αυτόν με τον χρόνο. Να είμαστε πάντα ευγενικοί μαζί του.
- Να προσεγγίζουμε τον άλλον πάντα με λεπτότητα, ειδικά όταν θέλουμε να του μιλήσουμε για κάτι που κατά τη γνώμη μας πρέπει να διορθώσει. Συχνά η λάθος προσέγγιση του άλλου οδηγεί σε αντίθετα αποτελέσματα, παρά τις καλές μας προθέσεις.
- Τις πιο πολλές φορές οι άνθρωποι γνωρίζουν κατά βάθος ποιο είναι το σωστό. Στις περιπτώσεις όμως που το αγνοούν, αν εμείς τους το πούμε με έξυπνο τρόπο, θα το αρπάξουν αμέσως.
- Όταν μιλάμε σε κάποιον, να μην τα λέμε όλα από την αρχή, αλλά να αφήνουμε τον ίδιο να ρωτήσει για περισσότερα.
- Να μη μας ξεφεύγει ούτε μια λέξη με την οποία υποτιμάται ο αδελφός μας.
- Να μην κατακρίνουμε τους ανθρώπους, ούτε κι όταν αμαρτάνουν βαριά.
- Να παίρνουμε το μέρος των αμαρτωλών και να προσευχόμαστε γι' αυτούς.
- Μία μόνο θανάσιμη αμαρτία υπάρχει: η αμετανοησία.
- Να τιμούμε τους άλλους και να τους κάνουμε να αισθάνονται ότι έχουν αξία. Έτσι τους δίνουμε τη δυνατότητα να διορθώσουν και τα λάθη τους.
- Άλλο τιμάω κάποιον και άλλο αφήνω τον εαυτό μου να παρασυρθεί από αυτόν.
- Όταν αγαπάμε αληθινά, συγχωρούμε τα πάντα στον άλλον.
- Όταν έχουμε κάποιον άνθρωπο στην καρδιά μας, μας ενδιαφέρει να είναι αναπαυμένος και να διαφυλάσσεται η σχέση μας. Και η μόνη αδικία που μπορεί να υπάρξει στη ζωή μας είναι ο χωρισμός.

- Το "όχι" μας να μην είναι απόρριψη του άλλου, αλλά να κρύβει αποδοχή και σεβασμό για τον άλλον. Με άλλα λόγια, το "όχι" μας να είναι "ναι" για το πρόσωπο του άλλου.

### **30-01-2012 Πνευματικές νουθεσίες από τον άγιο Αντώνιο**

- Να μη γινόμαστε κουραστικοί. Αν κάποιος επιμένει σε κάτι κουράζοντας τους άλλους, τότε όλη η αμαρτία θα νικήσει μέσα του. (Άγιος Αντώνιος)
- Δεν γινόμαστε κουραστικοί, όταν έχουμε ζωή και λεπτότητα μέσα μας και όταν ξέρουμε τι μας γίνεται.
- Άλλο απλότητα και άλλο χονδροκοπιά. Άλλο άνεση και άλλο αγένεια.
- Είναι σημαντικό οι άλλοι άνθρωποι να αισθάνονται καλά μαζί μας, γιατί αυτό δείχνει ότι υπάρχει καλό πνεύμα μέσα μας.
- Πολλές φορές εμείς φταίμε που απομακρύνονται οι άλλοι από μας, γιατί δεν είμαστε ευχάριστοι και ελκυστικοί.
- Να προσπαθούμε να μοιάσουμε στον Θεό. Όπως ο Θεός δεν ζητάει τίποτα από μας και το μόνο που θέλει είναι η σωτηρία μας, έτσι και εμείς να μην έχουμε προσδοκίες και απαιτήσεις από τους ανθρώπους.
- Όταν δεν έχουμε προσδοκίες και απαιτήσεις από τον σύντροφό μας, τότε θα μας ερωτευτεί και θα μας αγαπήσει. Αντίθετα, όταν έχουμε προσδοκίες και απαιτήσεις, κάποια στιγμή θα κουραστεί και θα μας βαρεθεί.
- Αυτός που δίνει και δεν απαιτεί είναι πάντα ελκυστικός και αγαπητός στους άλλους.
- Αυτό που μας χωρίζει από τους άλλους ανθρώπους είναι η γκρίνια, η απαιτητικότητα, τα παράπονα, η μιζέρια και οι πικρίες μας.
- Μπορούμε να καταλαβαίνουμε από το βλέμμα του τι είναι αυτό που χρειάζεται ο άλλος την κάθε στιγμή, ώστε να τον αναπαύουμε.
- Ο πιο ξύπνιος άνθρωπος είναι ο αληθινά προσευχόμενος άνθρωπος.
- Ικανότητα να αντισταθούν έχουν οι ταπεινοί άνθρωποι, αυτοί που βγαίνουν από τον εαυτό τους και εκλεπτύνονται με την προσευχή.
- Έχει μεγάλη σημασία το πώς βλέπουμε τον άλλον. Αν δηλαδή βλέπουμε τον άλλον καθαρά και ως σύμμαχο ή καχύποπτα και ως ανταγωνιστή.
- Να πάψουμε να μονολογούμε και να αρχίσουμε να ακούμε τον άλλο άνθρωπο.
- Η μνήμη του θανάτου μάς προστατεύει από την αμαρτία.
- Τα πρώτα εκατό χρόνια είναι δύσκολα... Μετά όλα περνάνε.
- Η δυστυχία του πλούσιου και του σπουδαίου είναι ότι δεν θα είναι για πάντα πλούσιος και σπουδαίος.
- Ο θάνατος είναι φοβερό ισοπέδωμα αλλά και πραγματική ελευθερία.
- Η μεγαλύτερη ανατροπή είναι η ανατροπή του συστήματος της φθοράς και του θανάτου. Δηλαδή είναι η πίστη μας στην ανάσταση, που είναι η νίκη επί του θανάτου.



- Αν η ζωή μας είναι ζωή ανάστασης, τα προβλήματα δεν μας βαραίνουν. Ακόμη και ο θάνατος είναι αφορμή χαράς για μας.
- Ότι σημαντικό κι αν χτίσουμε υπόκειται στον θάνατο, αλλά και ό,τι σημαντικό κι αν χάσουμε υπόκειται στον θάνατο. Αυτό που σε όλα δίνει περιεχόμενο είναι η αναφορά στη νίκη επί του θανάτου.
- Το σημαντικό δεν είναι να μας λύσει κάποια προβλήματα ο Θεός, αλλά να έχουμε σχέση μαζί Του.
- Ο σχιζοειδής τρόπος που λειτουργούμε αποκαλύπτει την εσωτερική μας διάσπαση. Ο άνθρωπος που αληθινά έχει τον Θεό και είναι προσευχόμενος έχει μια εσωτερική ενότητα. Είναι ακέραιος. Κι αυτό βγαίνει στη ζωή του.
- Ο άνθρωπος που είναι εξωτερικά μπερδεμένος είναι και εσωτερικά μπερδεμένος. Αντίθετα, η εξωτερική συγκρότηση είναι έκφραση καλής εσωτερικής κατάστασης.
- Συμβαίνει συχνά κάποιοι που δηλώνουν αναρχικοί να είναι στην πραγματικότητα τεμπέληδες που, έχοντας το πρόσχημα της ιδεολογίας τους, κατηγορούν αυτούς που εργάζονται ότι δήθεν υπηρετούν το σύστημα.
- Να αναλάβουμε την ευθύνη της ύπαρξής μας.
- Μεγαλύτερη αμαρτία δεν είναι η ανηθικότητα, αλλά η ανευθυνότητα.
- Νομίζουμε ότι είμαστε θύματα, αλλά θύματα δεν είμαστε.
- Η σωτηρία μάς έχει δοθεί δωρεάν με τον Σταυρό του Κυρίου μας. Όλος ο αγώνας μας γίνεται, για να ανοίξει η καρδιά μας και να δεχθεί αυτή τη δωρεά.
- Δεν είναι σημαντική μόνο η εξωτερική δραστηριότητα, αλλά και η εσωτερική, δηλαδή η προσευχή. Αυτή δίνει την ενέργεια που χρειάζεται ο άνθρωπος, για να είναι ζωντανός.
- Τα πάθη δεν καταστέλλονται. Αδυνατίζουν και χάνονται, όταν αναπτύξουμε ένα άλλο πάθος, το πάθος για τον Θεό.
- Ο άλλος δεν σώζεται με τη δική μας επίμονη προσπάθεια. Σώζεται, μόνο αν ο ίδιος το αποφασίσει.
- Όταν ο Θεός δεν μας δίνει χαρίσματα, το κάνει γιατί δεν είμαστε έτοιμοι να τα δεχθούμε και γιατί, αν μας τα έδινε, θα παθαίναμε ζημιά. Τα χαρίσματα βλάπτουν τον ξιπασμένο και ανέτοιμο άνθρωπο.
- Ο φυσιολογικός άνθρωπος μπορεί και να παντρευτεί και να γίνει μοναχός. Στο ένα όμως από τα δύο θα πετύχει περισσότερο και θα είναι αναπαυμένος περισσότερο.
- Δεν πάει στο μοναστήρι ο τεμπέλης ούτε παντρεύεται ο βολεμένος.
- Αν είμαστε καλά ψυχικά και πνευματικά, δεν κουραζόμαστε εύκολα σωματικά.
- Τον άνθρωπο που δεν έχει μοχθήσει στη ζωή του δεν τον υπολογίζει και δεν τον εμπιστεύεται κανείς.
- Όταν παραδεχόμαστε (και ενώπιον του Θεού) ότι δεν πάμε καλά, τότε πνευματικά είμαστε σε καλό δρόμο.

- Να μην αγωνιούμε για τη χάρη του Θεού και να μην την απαιτούμε, αλλά με ηρεμία να εμπιστευόμαστε τον Θεό σε όλα.
- Η κατάκριση είναι πολύ μεγάλο εμπόδιο στην πνευματική πορεία ενός ανθρώπου.
- Να παραβλέπουμε τα όσα αρνητικά έχουν οι άνθρωποι και να τονίζουμε τα θετικά.
- Να δικαιολογούμε τους ανθρώπους και να σκεφτόμαστε θετικά γι' αυτούς.
- Είναι καλό να βάζουμε όρια στον άλλον, αλλά είναι ακόμα καλύτερο τα όρια να τα βάζει η ίδια η αξιολόγησή μας.

#### **06-02-2012 Η πνευματικότητα του κόπου**

- Να μην αποφεύγουμε τους κόπους, γιατί μέσα από αυτούς θα έρθει σε μας η ανάπαυση. (Άγιος Αντώνιος)
- Το να ελέγχουμε την ποσότητα και το είδος της τροφής που καταναλώνουμε είναι βασικό στοιχείο της πνευματικής ζωής. Όταν ελέγξουμε τη γαστριμαργία, μπορούμε ευκολότερα να ελέγξουμε και τα υπόλοιπα πάθη.
- Η μετάνοια είναι η πυξίδα της ζωής μας. Όταν απομακρυνόμαστε από τη μετάνοια, χάνουμε το μέτρο της ζωής μας και την ισορροπία μας.
- Η αργολογία μας, δηλαδή η τάση μας διαρκώς να μιλάμε, σχετίζεται με τη δυσκολία μας να ησυχάσουμε.
- Εάν θέλουμε την καινή ζωή, ας ξεκινήσουμε με το να ελέγχουμε την τροφή που καταναλώνουμε και με το να επιζητούμε τους κόπους.
- Αν είμαστε εγκλωβισμένοι στο φαγητό, δεν μπορεί να λειτουργήσει το πνεύμα μας ούτε μπορούμε να έχουμε προσευχή.
- Η έγγαμη ζωή είναι ευλογία, γιατί είναι κόπος, ευθύνη, περιορισμός και άσκηση.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι ο πλέον κοινωνικός άνθρωπος.
- Ο ράθυμος άνθρωπος είναι γαστρίμαργος, αργόσχολος και κουτσομπόλης.
- Ο κόπος και η πίστη ότι ο Θεός μάς βλέπει και μας ελεεί, μας παρέχουν την άνεση, την ελευθερία και την ελπίδα.
- Όταν αγαπάμε τον Θεό και Τον εμπιστευόμαστε, αγαπάμε τον μόχθο.
- Η μεγαλύτερη άσκηση και ο μεγαλύτερος κόπος είναι, παρόλο που δεν βλέπουμε τον Θεό, εμείς να Τον προσμένουμε και να Τον προσδοκούμε.
- Ο μεγαλύτερος κόπος είναι να παλεύουμε με τα σκοτάδια μας ζητώντας το ανέφικτο. Για να μπούμε σε αυτή τη διαδικασία, πιο πριν οφείλουμε να έχουμε ξεκαθαρίσει μέσα μας ποιο είναι το σημαντικό.
- Ο Θεός δεν είναι κατάκτηση. Είναι ζήτηση και εύρεση.
- Η ζήτηση (αναζήτηση) του Θεού φέρνει την εύρεση του Θεού.
- Στον άνθρωπο που επιζητεί τον μόχθο και την εσωτερική άσκηση δίνεται δωρεάν η χαρά, η ειρήνη και η αγαλλίαση.

- Ο φιλόδοξος ενδιαφέρεται για τα αποτελέσματα, ενώ ο ταπεινός για τη διαδικασία.
- Να είμαστε σοβαροί. Να σεβόμαστε την ύπαρξή μας, τον συνάνθρωπό μας, τον χώρο μας και τον χρόνο μας.
- Αυτός που γελάει όταν μιλάει ή όταν δέχεται συμβουλές ή όταν δέχεται παρατηρήσεις, δεν μπορεί να εκτιμήσει τα πράγματα. Είναι ανώριμος.
- Η πολυλογία σκοτώνει ό,τι ιερό έχουμε μέσα μας. Επίσης μας δημιουργεί μια εσωτερική κόπωση.
- Η οικειότητα προς τον άλλον χωρίς τον σεβασμό είναι πρόβλημα. Είναι αδιακρισία.
- Τόσο η πολυλογία όσο και η αφωνία σκοτώνουν τη σχέση. Αυτό που ενεργοποιεί τη σχέση είναι ο λόγος.
- Το μεγάλο πλήθος των πληροφοριών που δεχόμαστε είναι εχθρός του βιώματος, είναι φυγή από το βίωμα. Και επειδή σε μια σχέση είναι απαραίτητο το βίωμα, το μεγάλο πλήθος των πληροφοριών δημιουργεί προβλήματα στη σχέση.
- Αυτός που κοροϊδεύει τον σοβαρό θέλει κατά βάθος να δικαιολογήσει τον εαυτό του.
- Αυτός που αγωνίζεται για την αγιοσύνη του δέχεται επιθέσεις από πολλούς. Κατά βάθος όμως οι υβριστές του τον εκτιμούν.
- Κατά βάθος ο κάθε άνθρωπος γνωρίζει πού είναι η αλήθεια και πού το ψέμα. Πού είναι το σωστό και πού το λάθος.
- Η σοβαρότητα είναι ασπίδα προστασίας από τις επιθέσεις των άλλων.
- Κάποιες φορές συμβάλλουμε περισσότερο στην αναγνώριση από έναν άνθρωπο μιας δυσκολίας του και στην εξάλειψή της, αν αρνηθούμε να κανακέψουμε τον άνθρωπο αυτό.
- Αυτό που ενεργοποιεί την ψυχή και την καρδιά μας και μας δίνει ζωή είναι ο λόγος του Κυρίου μας "Θαρσείτε, εγώ νενίκηκα τον κόσμο".
- Παράδεισος είναι η ανάδειξη του προσώπου. Είναι η κοινωνία με το πρόσωπο του Κυρίου μας και με τον κάθε άνθρωπο.
- Η εποχή μας δεν τιμά τον άνθρωπο, δεν αναδεικνύει την οντολογική του αξία, δηλαδή την αξία που ο άνθρωπος έχει ως πρόσωπο. Η εποχή μας έχει υποβιβάσει τον άνθρωπο απλά σε ένα βιολογικό ον.
- Όσο κι αν η εποχή μας εμποδίζει την πνευματική πρόοδο του ανθρώπου, παραμένουν βαθιά μέσα μας δύο σημαντικά εργαλεία, με τα οποία μπορούμε να ξεπεράσουμε αυτό το πρόβλημα. Αυτά είναι η συνείδηση και το ανικανοποίητο, δηλαδή ο άπειρος πόθος για τον Άπειρο και για τη νίκη επί του θανάτου.
- Είμαστε γεννημένοι για τη ζωή κι ο θάνατος είναι अपαράδεκτος.
- Δεν αποδεικνύουμε τη φιλία μας σε κάποιον ακολουθώντας το δικό του πρόγραμμα.
- Η ίδια μας η ζωή δίνει τα μηνύματα στον άλλον. Δεν χρειάζονται τα κηρύγματα.
- Δίνουμε στον άλλον αυτό που είμαστε.
- Ο σοβαρός και θεοφόρος άνθρωπος έχει μια ειδική πνευματική ακτινοβολία, η οποία

προέρχεται από τη χάρη του Θεού.

- Η χάρη του Θεού είναι αόρατη, λεπτή αλλά και αισθητή. Μεταδίδεται στον άλλον.
- Όταν ένα φαγητό είναι γεμάτο αγάπη και Πνεύμα Θεού, άλλη αίσθηση έχει και αλλιώς σου κάθεται στο στομάχι.
- Όταν συστελλόμαστε εκούσια, τότε αποκαλύπτεται ο Θεός.
- Η πραγματική φιλοξενία δεν έχει σκοπιμότητες.
- Να γνωρίζουμε το μέτρο μας και να μην υπερβάλλουμε σε τίποτα.
- Ο ακραίος εξαρθρώνεται, ταλαιπωρείται, δυστυχεί.
- Η υπερβολή είναι αρρώστια, που την παθαίνουν οι ράθυμοι και οι ασθενείς.
- Να αρχίσουμε να οικοδομούμε κάτι μέσα μας. Μόνο τότε οι σχεδιασμοί και οι αποφάσεις μας θα έχουν βαρύτητα και δεν θα είναι έργα της φαντασίας μας.
- Ο ταπεινός αφήνεται στον Θεό, γι' αυτό είναι πάντα ισορροπημένος.

### **13-02-2012 Η αγάπη, η ελευθερία και η σωτηρία του προσώπου**

- Το Πνεύμα του Θεού είναι ζωή και όχι απλώς έξυπνες σκέψεις και ιδέες. Για να το αντιληφθεί αυτό ο άνθρωπος, χρειάζεται κάποιες πνευματικές προϋποθέσεις. Αυτές είναι ο πόθος για το φως του Θεού και η ταπείνωση.
- Το ότι εμείς υπάρχουμε και ελπίζουμε οφείλεται στον ουράνιο Πατέρα.
- Στην παραβολή του ασώτου υιού, ο πατέρας δεν προσπαθεί να σταματήσει τον νεότερο υιό του από την εκτροπή για δύο λόγους: α) Δεν θέλει να εμποδίσει την προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη του παιδιού του. β) Όταν κάποιος είναι αποφασισμένος να σπάσει τα μούτρα του, ό,τι και να του πούμε, αυτός θα το κάνει.
- Αυτό που μας ορίζει ως πρόσωπα είναι η ελευθερία μας. Και αυτή η ελευθερία μας μπορεί να λειτουργήσει, να εννοηθεί και να εξελιχθεί, μόνο αν αναλάβουμε την προσωπική μας ευθύνη.
- Όταν πνίγουμε την ευθύνη και την ελευθερία κάποιου ανθρώπου, ούτε αυτόν σώζουμε ούτε εμείς σωζόμαστε. Μπορούμε να σώσουμε κάτι, όμως αυτό δεν θα είναι το πρόσωπο του ανθρώπου. Θα είναι ένα έκτρωμα. Και το θέμα δεν είναι να σωθούμε ως εκτρώματα, αλλά ως πρόσωπα.
- Αυτός που έχει αγάπη σέβεται την ελευθερία και την αξία του προσώπου του άλλου.
- Η ανοιχτή πόρτα εξόδου (δηλαδή η ελευθερία) δίνει στον άλλον τις προϋποθέσεις της επιστροφής.
- Στην παραβολή του ασώτου υιού το ήθος του πατέρα είναι η αρχοντιά.
- Είναι πολύ πιο δύσκολο να περιμένουμε το αγαπημένο μας πρόσωπο σταυρικά μέσα στη σιωπή μας και έχοντας το ρίσκο της απώλειας παρά να ψάχνουμε να βρούμε άλλους τρόπους να λύσουμε το πρόβλημα.
- Θα σωθούμε, μόνο αν περάσουμε από τον πόνο τον σταυρικό και από τη σιωπή την

προσευχητική.

- Η αληθινή αγάπη πάντα μένει ακέραιη. Μερίζεται, αλλά δεν διαιρείται. Εσθίεται, αλλά δεν δαπανάται. Μοιράζεται, αλλά όποιος τη λαμβάνει την έχει ολόκληρη.
- Αμαρτία είναι ό,τι έχει μέσα του φθορά, διαίρεση, ξόδεμα.
- Η αμαρτία δεν αντέχει στον χρόνο.
- Αυτό που έδωσε στον άσωτο υιό το θάρρος να επιστρέψει και που τελικά τον έσωσε ήταν η εμπειρία που είχε από τον πατέρα. Δηλαδή ήταν η αγαπητική στάση του πατέρα απέναντί του, η οποία τον συνόδευε και στη μακρινή χώρα.
- Αυτός που δεν έχει την αίσθηση ότι ο Θεός είναι Πατέρας δύσκολα μπορεί να σωθεί.
- Να εμπνέουμε στον άλλον την αίσθηση ότι πάντοτε θα είμαστε δικοί του άνθρωποι.
- Αυτό που μας σώζει είναι ότι ο Θεός είναι Πατέρας όλων των ανθρώπων, ακόμη και των πιο αμαρτωλών.
- Όπως ο Θεός δεν μας παρακολουθεί, έτσι κι εμείς δεν δικαιούμαστε να παρακολουθούμε κάποιον. Του αρκούν η αγάπη μας και η προσευχή μας.
- Όταν ο άσωτος υιός επέστρεψε, ο πατέρας του έτρεξε και χωρίς λόγια τον αγκάλιασε. Ήταν σαν να του έλεγε "δεν με ενδιαφέρει τι έκανες, αλλά με ενδιαφέρεις εσύ". Αυτή είναι η πιο ελευθερωτική ενέργεια που μπορεί να λάβει ένας άνθρωπος.
- Όποιος πατέρας νιώθει προδομένος από το παιδί του δεν είναι αληθινός πατέρας.
- Στις αληθινές σχέσεις δεν υπάρχει η λογική του νικητή και του ηττημένου.
- Στις αληθινές σχέσεις δεν ζητούνται εξηγήσεις.
- Το να θυμόμαστε κάτι που έγινε παλιά και μας ενόχλησε-πρόσβαλε είναι πρόβλημα. Δεν αφήνουμε το μυαλό μας να ησυχάσει και δείχνει ότι δεν έχουμε αγάπη για τον άλλον.
- Η αγάπη μας και ο σεβασμός μας για τον άλλον άνθρωπο διαλύει όλες τις προηγηθείσες παρεξηγήσεις.
- Στο χαρούμενο γεγονός και στο γλέντι είναι συνηθισμένο να υπάρχει και ο πειρασμός.
- Στην εποχή μας οι άνθρωποι τα βλέπουν όλα επιδερμικά και δεν τολμούν βαθιές σχέσεις. Αυτό έχει ως συνέπεια να μην μπορούν να δουν τα πράγματα καθαρά ούτε να ενεργούν κατάλληλα και τελικά να παρεκκλίνουν είτε στον συντηρητισμό είτε στον φιλελευθερισμό (ελευθεριότητα).
- Οι δύο τάσεις-εκτροπές μας είναι: α) ο συντηρητισμός, που επιπλήττει τους πάντες και β) ο φιλελευθερισμός (ελευθεριότητα), που δικαιολογεί τα πάντα.
- Παράδεισος είναι η θεραπεία της σχέσης.
- Αν όλοι είμαστε αδέρφια, τότε δεν έχω ένα σπίτι, αλλά εξακόσια σπίτια. Και δεν έχω ένα γεύμα, αλλά εξακόσια γεύματα.
- Η κρίση είναι μια αφορμή αφύπνισης της κοινωνίας με τον άλλον και της σχέσης με τον άλλον.
- Η δυσκολία που έχουμε να μοιραζόμαστε αυτά που τα θεωρούμε δικά μας είναι το ήθος

του πρεσβύτερου υιού της παραβολής του ασώτου.

- Τα προβλήματά μας είναι από τα μεγαλύτερα δώρα που μας έδωσε ο Θεός, γιατί με αυτά γκρεμίζεται το είδωλό μας, δεν μπορούμε να σταθούμε στα πόδια μας και απλώνουμε το χέρι μας στον Θεό. Και τότε αρχίζει να οικοδομείται η σχέση μας με τον Θεό. Αντίθετα, όταν νιώθουμε υγιείς και δυνατοί, έχουμε τον Θεό για διακοσμητικό στοιχείο.
- Η στάση μας απέναντι των άλλων να είναι τέτοια, ώστε αυτοί να μας αγαπούν, να μας ευλογούν και να δοξολογούν τον Θεό. Προϋπόθεση αυτής της στάσης είναι να δίνουμε χώρο στους άλλους ανθρώπους, να ξεχνούμε τον εαυτό μας για χάρη των άλλων.
- Συχνά η αρνητική στάση του άλλου απέναντί μας δεν οφείλεται σε έλλειψη αγάπης, αλλά σε δυσκολία και ανισορροπία, γι' αυτό οφείλουμε να έχουμε πάντα καλό λογισμό.
- Είναι εξαιρετικά γόνιμο για την πνευματική μας εξέλιξη το να δικαιολογούμε και το να βάζουμε καλό λογισμό για τον κάθε άνθρωπο, ακόμη και για τον εγκληματία ή γι' αυτόν που μας πρόδωσε.
- Αν δικαιολογούμε τον άλλον άνθρωπο, γλυκαίνει η καρδιά μας. Και τότε αυτό που χάσαμε το παίρνουμε εκατονταπλάσιο. Μας το δίνει η χάρη του Θεού.
- Η στάση των άλλων απέναντί μας είναι σαν τον βήχα. Όπως όταν κάποιος βήχει απέναντί μας, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μας αγαπάει, έτσι και όταν κάποιος έχει αρνητική στάση απέναντί μας, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μας αγαπάει.
- Το ότι μας ταλαιπωρούν δεν σημαίνει ότι δεν μας αγαπούν. Συχνά οι άνθρωποι, για να επιπλεύσουν στη ζωή, ταλαιπωρούν αυτόν που αγαπούν και που σέβονται, γιατί γνωρίζουν ότι από αυτόν δεν πρόκειται να πάθουν ζημιά. Είναι γι' αυτούς ο εύκολος "σάκος του μποξ".
- Κανένας δεν σέβεται τον ελαφρύ άνθρωπο. Όλοι όμως σέβονται αυτόν που είναι σοβαρός, σιωπηλός και δραστήριος. Αυτόν που η ζωή του είναι προσευχή, νηστεία και αγρυπνία. (Άγιος Αντώνιος)
- Να μην είμαστε ποτέ απόλυτοι για κανέναν. Αυτό είναι ελευθερία και πλούτος ψυχής. Αυτό είναι ο "κρυφός άσος στο μανίκι". Όμως για να μην είμαστε ποτέ απόλυτοι για κανέναν, χρειάζεται να έχουμε ζήσει μια άλλη πραγματικότητα, που ξεπερνάει τη φτήνια του ανταγωνισμού και της σύγκρουσης. Κι αυτό είναι το φρόνημα του Θεού.
- Ακόμα και η προσευχή είναι δώρο του Θεού.
- Η πρώτη εντολή είναι να αγαπούμε τον Θεό και τον πλησίον. Η αγάπη προς τον Θεό και η αγάπη προς τον πλησίον δεν διακρίνονται. Είναι μία η εντολή και είναι μία η αγάπη. Αν προσπαθήσουμε να κάνουμε διάκριση, σίγουρα θα πέσουμε σε σφάλματα. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Η αγάπη προς τον Θεό είναι αληθινή, μόνο αν αποκαλύπτεται στην αγάπη προς τον άνθρωπο. Αλλά και δεν μπορούμε να αγαπήσουμε αληθινά τον άνθρωπο, αν δεν έχουμε εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Ο έρωτας προς τον άνθρωπο αντέχει, μόνο αν τροφοδοτείται κατάλληλα. Κι αυτό γίνεται,

όταν η καρδιά μας είναι συνδεδεμένη με τον έρωτα του Θεού.

- Η αγάπη του Θεού μάς διαφυλάσσει ζωντανούς, ενεργοποιημένους, δραστήριους.
- Μόνο όταν αγαπάμε τον Θεό, η αγάπη μας προς τον άνθρωπο είναι αληθινή και έχει διάρκεια και εξέλιξη. Διαφορετικά, είναι εγωκεντρική.
- Πάντα να βλέπουμε τον άνθρωπό μας σαν να είναι ο Θεός μας και πάντα να θέλουμε να είναι αναπαυμένος. Και τότε θα μπορούμε να προσευχόμαστε και να ωριμάζουμε.
- Σε κάθε ανθρώπινο πρόσωπο υπάρχει κάποια χαρισματική ενέργεια του Αγίου Πνεύματος. Μέσα από κάθε ανθρώπινο πρόσωπο μας αποκαλύπτεται και μας μιλάει ο Θεός.
- Η συμπεριφορά μας απέναντι στον συνάνθρωπο αποδεικνύει πόσο αγαπάμε τον Θεό.

### **20-02-2012 Η αγάπη προς τον πλησίον**

- Όλα κρίνονται από τα κίνητρα, δηλαδή από τον πραγματικό λόγο για τον οποίο γίνονται. Ακόμα και οι θυσίες μας προς τον Θεό (νηστείες, γονυκλισίες, προσευχές κτλ) είναι δυνατόν να υπηρετούν τον εγωισμό μας και να μας ειδωλοποιούν.
- Βαδίζουμε σωστά, όταν η καρδιά μας έχει ειρήνη, χαρά και αγάπη προς τον εχθρό.
- Κριτήριο ότι είμαστε μέλη του σώματος του Χριστού είναι η έμπρακτη αγάπη.
- Αγαπάω αληθινά τον Θεό, αν έχω απαντοχή. Δηλαδή αν αντέχω και χαίρομαι τους πάντες, χωρίς να ταλαιπωρούμαι με αντίθετους λογισμούς.
- Όταν βιώνουμε έστω και ελάχιστα την αγάπη του Θεού, γινόμαστε πυρίκαυστοι και ανυπόστατοι για τη γη. Κατά συνέπεια, δεν θιγόμαστε από τίποτα ούτε στεναχωριόμαστε για τίποτα.
- Ο Θεός που μπορούμε να δούμε είναι ο κάθε άνθρωπος.
- Πίσω από τον πολιτισμό του κόσμου, που στηρίζει την αλληλεγγύη, υπάρχει το σύστημα της λογικής, δηλαδή της αντιδικίας, της σύγκρουσης, της φθοράς. Αντίθετα, ο λόγος του Θεού προτάσσει την αγάπη και τοποθετεί τον άνθρωπο στα ύψη, οπότε αυτός μπορεί να αγαπηθεί.
- Η θεσμοποίηση των ανθρώπινων σχέσεων είναι υπαρξιακή και πνευματική ζούγκλα, γιατί στερείται του λόγου της ζωής και άρα δεν εμπνέει την αγάπη και τον σεβασμό.
- Ο Θεός έκανε τον άνθρωπο κατ' εικόνα Του, για να είναι συνεχώς δίπλα μας ο Θεός. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Οφείλουμε τιμή στον άλλον άνθρωπο, όχι γιατί έτσι μας έμαθαν ότι πρέπει να κάνουμε, αλλά γιατί ο άλλος άνθρωπος είναι ο Θεός μας.
- Αν δεν τα πάμε καλά με τους ανθρώπους, κυρίως με αυτούς που έχουμε πρόβλημα, ούτε με τον Θεό μπορούμε να τα πάμε καλά.
- Η αγάπη μας για τον Θεό είναι μια καρδοκία της καρδιάς μας με σκοπό να γοητεύσουμε τον Θεό. Βασικά εργαλεία επιτυχίας του σκοπού αυτού είναι η προσευχή και η συμμετοχή μας στα μυστήρια της Εκκλησίας.
- Ο άνθρωπος που από νέος δεν έμαθε να προσεύχεται είναι δυστυχής. Ούτε στα γεράματά

του θα μάθει.

- Όσο περισσότερο προσεύχεται ο άνθρωπος, τόσο περισσότερο γνωρίζεται με τον Θεό. Και αυτή η γνωριμία αυξάνει τον πόθο του γι' Αυτόν.
- Γνωρίζουμε τον άλλον άνθρωπο, μόνο αν γνωρίσουμε την ανθρώπινη φύση. Και γνωρίζουμε την ανθρώπινη φύση, μόνο αν γνωρίσουμε τον εαυτό μας και τα όριά του.
- Η αμαρτία είναι λαθεμένη αναζήτηση του Θεού.
- Μόνο αν ζήσουμε την κόλαση και μπούμε στην επώδυνη διαδικασία αναζήτησης του Θεού, μπορούμε να εκτιμήσουμε και να αγαπήσουμε τον κάθε άνθρωπο.
- Αυτό που μας λείπει είναι η αυθεντικότητα. Ακόμα και στην αμαρτία μας δεν είμαστε αληθινοί, αφού την ευθύνη της αμαρτίας μας δεν την αναλαμβάνουμε.
- Μόνο αν παραδεχόμαστε τα χάλια μας, μπορούμε να αντιλαμβανόμαστε τον πόνο του άλλου ανθρώπου και μπορούμε να έχουμε σεβασμό, τιμή και αγάπη γι' αυτόν.
- Έκφραση αγάπης είναι να αντιλαμβάνομαι την κατάσταση και την ανάγκη του άλλου ανθρώπου χωρίς να μου το πει ο ίδιος και να τον αναπαύω.
- Να εμπνέουμε τον άλλον να πιστέψει στην αξία που του χάρισε ο Θεός. Μόνο έτσι θα μπορέσει ο άλλος να προχωρήσει.
- Ο απέναντι άνθρωπος, ακόμα και ο πιο αμαρτωλός, είναι καθρέφτης που μας δείχνει αν έχουμε μέσα μας τον Θεό.
- Ο εχθρός μας δεν είναι ο άλλος άνθρωπος, αλλά ο εαυτός μας.
- Όσο περισσότερο δικαιολογούμε τον άλλον, τόσο πιο πολλή χαρά έχουμε και τόσο πιο αβίαστα βγαίνει η προσευχή μας.
- Να προσπαθούμε εμείς να καταλαβαίνουμε τον άλλον παρά να ζητάμε ο άλλος να καταλαβαίνει εμάς.
- Να έχουμε καλό λογισμό όχι μόνο για τους άλλους ανθρώπους αλλά και για τον εαυτό μας. Να δίνουμε ελπίδες στον εαυτό μας.
- Στην παραβολή του ασώτου υιού ο πρεσβύτερος υιός θα σωθεί, αν κι αυτός μπει στο πανηγύρι, αν μπει στην τράπεζα. Και θα το κάνει αυτό, αν καταλάβει ότι έχει ανάγκη την τράπεζα. Η αρετή του κάθε ανθρώπου καταξιώνεται μόνο μέσα στην τράπεζα, δηλαδή μόνο μέσα στο Σώμα και το Αίμα του Κυρίου μας.
- Αυτό που δικαιώνει τον άνθρωπο είναι η σχέση του με τον Θεό.
- Η καρδιά μας να έχει θετική διάθεση προς κάθε άνθρωπο. Ας αρχίσουμε από τους ανθρώπους με τους οποίους σχετιζόμαστε.
- Τίποτε καλό δεν γίνεται με τη βία και καμιά ανάγκη δεν θεραπεύεται με τη βία.
- Η αληθινή αγάπη δίνεται στον άλλον με τιμή.
- Όταν δίνουμε αληθινή αγάπη, αυτός που τη δέχεται αισθάνεται τέτοια τιμή, που νιώθει ότι αυτός κάνει χάρη σε μας.
- Η αυτογνωσία είναι δώρο του Θεού στον άνθρωπο που έχει συντριβή και πνεύμα



μαθητείας.

### **05-03-2012 Ο λόγος στη λογική**

- Το πιο άνοστο πράγμα στις σχέσεις μας είναι η σιγουριά, η εξασφάλιση, η βεβαιότητα.
- Άλλο ο λόγος κι άλλο η λογική. Το ζήτημα είναι αν η λογική μας έχει λόγο.
- Η λογική μας έχει λόγο, όταν υπάρχει ξεκαθάρισμα του τι είναι ο ένας για τον άλλον και όταν υπάρχει κοινή αναφορά κάπου.
- Η χωρίς λόγο λογική δεν εμπεριέχει τη δυνατότητα προσωπικής σχέσης, γι' αυτό καταργεί την υπακοή και αχρηστεύει την κοινωνία.
- Η χωρίς λόγο λογική αναπτύσσει την έννοια των δικαιωμάτων, των υποχρεώσεων και των επιχειρημάτων. Έτσι, ατομικοποιεί το καθετί και ατομοποιεί τον άνθρωπο, απομονώνοντάς τον από τους άλλους ανθρώπους.
- Η μεγαλύτερη απομόνωση είναι να έχεις χιλιάδες ανθρώπους γύρω σου και να μην κοινωνείς κανενός. Να μην έχεις μια κοινή αναφορά και έναν κοινό λόγο με τους άλλους, που να σε συνδέει και να σε καθιστά κοινότητα-κοινωνία με αυτούς.
- Τα ατομικά δικαιώματα είναι πολύ ωραία και χρήσιμα, αλλά δεν αναπτύσσουν την ελευθερία, τη σχέση και την κοινωνία.
- Ο άνθρωπος που προσπαθεί να προστατέψει τα δικαιώματά του φοβάται κατά βάθος τον άλλον και γι' αυτό απομονώνεται από αυτόν.
- Η απουσία της αγάπης, που εκφράζεται ως φόβος, γεννά την ανάγκη να προστατευτούμε από τον άλλον και αυτό γεννά τις αναρίθμητες λογικές.
- Αγωνιούμε να προστατέψουμε με τη λογική τα δικαιώματά μας, όταν φοβόμαστε τον άλλον. Και φοβόμαστε τον άλλον, όταν δεν τον αγαπάμε.
- Αν έχουμε ενότητα, κοινωνία και σχέση, τότε δεν έχουμε ανάγκη τα επιχειρήματα για να προστατευτούμε.
- Βασιλεία των Ουρανών είναι η κοινωνία, η σχέση, η συμμετοχή.
- Δεν χωράει τίποτα ανάμεσα σε μας και στον Θεό παρά μόνο το αυθόρμητο και ανεπιτήδευτο δόσιμο του είναι μας. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Στην αληθινή αγάπη δεν φοβάμαι να χάσω.
- Στη σχέση αγάπης δεν υπάρχει η ανάγκη της άποψης, της γνώμης.
- Το πρόσωπό μου δεν παίρνει αξία από την άποψη-γνώμη μου, αλλά από την εμπειρία της αγάπης. Η άποψη-γνώμη μου περιέχει προσδοκίες, όπως είναι η επιθυμία μου για αναγνώριση από τον άλλον.
- Μια κρίση, π.χ. οικονομική-κοινωνική, όταν ο άνθρωπος προσεγγισθεί ως πρόσωπο, μπορεί να είναι η μεγαλύτερη ευλογία.
- Όταν η ανθρωπότητα περνά μέσα από επώδυνες διαδικασίες, τότε μεγαλουργεί. Αντίθετα, η άνεση, η βόλεψη και ο εφησυχασμός τής κάνουν ζημιά.

- Οι κρίσεις είναι ευκαιρίες ανάπτυξης του πνεύματος και ανάστασης του προσώπου.
- Στην ύπαρξη της αδικίας, εκτός από την όποια αντίδρασή μας, οφείλουμε να βρίσκουμε τον λόγο για τον οποίο αξίζει να ζούμε και τον τρόπο να μεταμορφώνουμε την αδικία σε ευλογία.
- Το όμορφο και το ορθόδοξο είναι να αντιδρούμε ακόμα και με οργή, όχι όμως όταν αδικούμε εμείς, αλλά όταν αδικείται ο άλλος.
- Το εμπόριο είναι μια φρίκη. Όποιος ασχολείται με το εμπόριο οφείλει να βρει τον τρόπο, ώστε να μείνει αμόλυντος. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Όταν ιεροποιούμε τα πράγματα, τα κτήματα και τα χρήματα, στον βαθμό μάλιστα που και η προσευχή μας να έχει αυτό το περιεχόμενο, τότε κάνουμε τον Θεό είδωλο. Ο Θεός δεν έχει πρόβλημα από αυτό, εμείς όμως χάνουμε την ταυτότητα του προσώπου μας και άρα χάνουμε την ικανότητα να ερωτευόμαστε και να αγαπάμε.
- Η καρδιά μας λειτουργεί, όταν σεβόμαστε όλους τους ανθρώπους το ίδιο. Όταν βλέπουμε τον Θεό πίσω από τον πιο ξεπεσμένο άνθρωπο. Όταν βλέπουμε τον Θεό πίσω από τον μεγαλύτερο εγκληματία και τη μεγαλύτερη πόρνη.
- Όταν πρόκειται να μοιρασθεί κάποιο αγαθό, να μη μοιράζεται εξίσου, αλλά ανάλογα με τις ανάγκες αυτών που θα το λάβουν και αντιστρόφως ανάλογα με τις δυνάμεις τους. Αυτό προϋποθέτει την ύπαρξη σχέσης. Η εξίσου μοιρασιά σημαίνει ότι αυτός που μοιράζει βλέπει τους άλλους όχι ως προσωπικότητες αλλά ως αγάλματα, που τα περιποιείται και τα καλλωπίζει με όμοιο τρόπο.
- Όσο πιο αδύνατος είναι κάποιος, τόσο οφείλουμε η συμπεριφορά μας απέναντί του να είναι καλύτερη.
- Να δίνουμε στους άλλους ό,τι στερούνται και ζητάνε.
- Κανένας νόμος, κανόνας ή θεσμός δεν μπορεί να μας αλλάξει. Μόνο η ελευθερία και το πρόσωπο μπορούν να μας αλλάξουν.
- Όσο πιο συντετριμμένοι είμαστε, τόσο πιο πολύ αναπτύσσονται τα εσωτερικά μας αισθητήρια και μπορούμε να αντιλαμβανόμαστε.
- Ο Θεός θέλει να Τον αμφισβητούμε, γιατί θέλει να έχουμε ζωντανή σχέση μαζί Του.
- Αυτό που έχουμε ανάγκη δεν είναι ο εξαναγκασμός, αλλά η έμπνευση.
- Αυτό που έχουμε ανάγκη δεν είναι η απειλή της κόλασης, αλλά η έμπνευση της θείας χάριτος.
- Παρά τους πολλούς νόμους που έχουμε σήμερα, οι άνθρωποι είμαστε διαιρεμένοι, απομονωμένοι και δυστυχισμένοι.
- Δυνατότητα θεραπείας στον άλλον δεν δίνει ο ισχυρός άνθρωπος, αλλά ο σταυρωμένος άνθρωπος.
- Όσο απουσιάζει το Πνεύμα, έχουμε ανάγκη να υποστηρίξουμε τους δυνατούς. Όσο το Πνεύμα είναι παρόν και είμαστε ελευθερωμένοι, έχουμε ανάγκη να προστατεύουμε τους

αδύνατους.

- Ο πιο αδύναμος είναι ο ισχυρός, γιατί φοβάται τόσο πολύ την απώλεια και τον θάνατο, που θέλει να γίνει πανίσχυρος. Κι αυτός έχει ανάγκη την ανίσχυρη-σταυρωμένη Εκκλησία.

### **12-03-2012 Η άσκηση στη ζωή μας**

- Και η σάρκα είναι καλή και το φαγητό είναι καλό, αρκεί αυτά να έχουν λόγο, να τα έχουμε δηλαδή υποταγμένα στον λόγο του Θεού. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Η νηστεία της Εκκλησίας είναι και μια έκφραση ενότητας.
- Η νηστεία, όπως και κάθε άλλη άσκηση, χρειάζεται επίγνωση και διάκριση. Χρειάζεται δηλαδή να ξέρουμε γιατί την κάνουμε και πού μας πάει, καθώς επίσης και σε τι βαθμό μπορούμε να την ακολουθήσουμε.
- Με την άσκηση-εγκράτεια δεν αποσκοπούμε να αυξήσουμε τις δυνάμεις μας. Η άσκηση-εγκράτεια εκφράζει τον πόνο μας και το δάκρυ μας, γιατί δεν μπορέσαμε να συνάψουμε πραγματική σχέση με τον Θεό, τον αδελφό μας και τον εαυτό μας.
- Με την άσκηση-εγκράτεια προσπαθούμε να ταπεινώσουμε το φρόνημά μας, ώστε να αποκτήσουμε τη χάρη του Θεού και τη μετάνοια, που είναι δώρα του Θεού.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι παλικαριά μας, αλλά είναι δώρο του Θεού. Αυτό που χρειάζεται εμείς να κάνουμε είναι να δηλώσουμε τη διάθεση-επιθυμία μας ότι θέλουμε την πνευματική ζωή. Αυτό εκφράζεται κυρίως με την άσκηση.
- Αυτός που κάνει άσκηση και ταπεινώνεται για τον Θεό έχει και μεγαλύτερη δεκτικότητα στα δώρα του Θεού.
- Οτιδήποτε πούμε-αποφασίσουμε και δεν συνοδεύεται από κάποιο προσωπικό κόστος είναι κούφιος λόγος.
- Οι ευσεβείς κατά τους τύπους αλλά με σκληρή και αμετανόητη καρδιά εκπέμπουν κούφια λόγια και κούφια προσευχή.
- Δεν νοείται νηστεία χωρίς διακονία. Αν πρέπει να επιλέξουμε τη μία από τις δύο, τη διακονία επιλέγουμε.
- Ό,τι κάνουμε να εκφράζει την ενότητα και να υπηρετεί την αγάπη.
- Εφόσον είμαστε μέλη μιας ομάδας, π.χ. της οικογένειάς μας ή ενός κοινωνικού συνόλου, έχουμε ορισμένες ευθύνες και οφείλουμε να παρέχουμε τη διακονία μας.
- Η ένταση της νηστείας μας και της εγκράτειάς μας να μη χαλάει την εσωτερική μας ισορροπία και να μη μας επηρεάζει αρνητικά στην εργασία και στη διακονία μας αλλά ούτε και στις σχέσεις μας.
- Η βούλησή μας να αφεντεύει-κυριαρχεί πάνω στη σάρκα μας και όχι το αντίθετο.
- Να υποτάξουμε τη σάρκα μας, ώστε να γίνει όργανο του Αγίου Πνεύματος.
- Η ένταση της νηστείας μας να είναι ανάλογη με την κράση μας, τις αντοχές μας, την εργασία μας, το περιβάλλον μας, τη χρονική περίοδο που περνάμε.

- Οι περισσότερες ασθένειες προέρχονται από την ψυχική ανισορροπία που προκαλεί η ακηδία, η πολυλογία, η κατάκριση, η υπερηφάνεια, το ισχυρό θέλημα και οι ισχυρές επιθυμίες.
- Να μην εφαρμόζουμε ισότητα, να μην προσεγγίζουμε όλους τους ανθρώπους μας εξίσου, αλλά να κάνουμε περισσότερες παραχωρήσεις στους πιο αδύνατους. Ίση τιμή να δείχνουμε σε όλους, αλλά ο τρόπος προσέγγισης να είναι διαφορετικός.
- Για να γίνουμε άγιοι, οφείλουμε πρώτα να γίνουμε άνθρωποι. Διαφορετικά, θα γίνουμε άγριοι.
- Κάθε άνθρωπος έχει δυνατότητα εξέλιξης.
- Να αποδεχόμαστε τον άλλον με την ιδιαιτερότητά του.
- Όταν οι γονείς τα παιδιά τους από μικρά τα μαθαίνουν να κάνουν δουλειές, τα βοηθούν πολύ, ώστε στην ενήλικη ζωή τους να έχουν ωριμότητα και υπευθυνότητα.
- Η διαφορετική συμπεριφορά μας προς τους γύρω μας είναι αναγκαία, γιατί ο καθένας δεν είναι μεγαλωμένος με τον ίδιο τρόπο ούτε έχει τις ίδιες αντοχές.
- Η ζωή χωρίς πόνο είναι ζωή χωρίς ωριμότητα και χωρίς επίγνωση.
- Οι προηγούμενες συνήθειες μειώνουν τις δυνατότητες της πνευματικής εξέλιξης του ανθρώπου.
- Όταν επιλέγουμε κάποιον άνθρωπο, για να ζήσουμε μαζί του, να γνωρίζουμε τις δυνατότητές του και να μην απαιτούμε μετά περισσότερα από αυτόν.
- Να μην κρίνουμε τους πιο αδύνατους από μας, αλλά να τους καταλαβαίνουμε και να τους δίνουμε τη βοήθειά μας.
- Να μη μετράμε τους άλλους με τα δικά μας μέτρα, για να μην οδηγούμαστε σε συγκρούσεις. Να έχουμε πάντα κατά νου ότι ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικά μεγαλωμένος.
- Η ίδια συμπεριφορά προς όλους δεν είναι ωφέλιμη.
- Οι δυνατοί, δηλαδή οι πιο εγκρατείς στη διατροφή, να μη θεωρούν τους αδύνατους πιο ευτυχείς, επειδή λαμβάνουν ιδιαίτερη τροφή, αλλά να αισθάνονται οι ίδιοι πιο ευτυχείς για την καλή κατάσταση της υγείας τους. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Να μην είμαστε παρεξηγησιάρηδες, για να μη φοβούνται οι άλλοι πώς θα μας συμπεριφερθούν.
- Είναι πολύ ελευθερωτικό να σχετιζόμαστε με ανθρώπους που δεν παρεξηγούνται.
- Το μεγαλύτερο δώρο που μπορεί να κάνει μια γυναίκα σε έναν άνδρα είναι να τον κάνει να νιώθει κοντά της άνετος και ελεύθερος, να νιώθει ο εαυτός του. Για να γίνει αυτό, η γυναίκα οφείλει να μην είναι υπερευαίσθητη, δηλαδή να μην παρεξηγεί, να μη συγκρίνει, να μη ζηλεύει, να μη λειτουργεί με υπονοούμενα, να μην κλαίει, να μην ενοχλείται με το παραμικρό.
- Οι υπερευαίσθητοι δεν πάνε στον παράδεισο.

- Αυτό που μια γυναίκα θέλει από έναν άνδρα είναι να της γεννά ασφάλεια και να καταλαβαίνει το μυαλό της. Έτσι η γυναίκα ελευθερώνεται.
- Να μην παραπονιόμαστε και να μη δυσφορούμε, όταν μας αναθέτουν περισσότερη και βαρύτερη δουλειά από τους άλλους, γιατί αυτό σημαίνει ότι πιστεύουν στις δυνάμεις μας και νιώθουν άνετα μαζί μας (περισσότερο από τους άλλους).
- Οι αδύνατοι, δηλαδή οι υπερευαίσθητοι και οι καλομαθημένοι, χρειάζονται ιδιαίτερη προσέγγιση και μεταχείριση.
- Ο μαλθακός και υπερευαίσθητος είναι τραυματισμένος, γι' αυτό εύκολα κουράζεται, αγανακτεί και νομίζει ότι μιλούν εναντίον του.
- Οι δυνατοί οφείλουν να σηκώνουν στην πλάτη τους εκείνους που είναι πιο αδύνατοι, για να φτάνουν μαζί στο τέρμα.
- Είμαστε ίσοι ενώπιον του Θεού, όχι ενώπιον των ανθρώπων. Η ισότητα ενώπιον του Θεού υπηρετείται, όταν οι δυνατοί κάνουν πλάτες στους πιο αδύνατους και δεν τρέχουν μόνοι τους να τερματίσουν πρώτοι.
- Οφείλουμε τον κάθε άνθρωπο να τον αντιμετωπίζουμε διαφορετικά. Κι αυτό δεν είναι υπόθεση διαφορετικής τιμής, αλλά οικονομίας.
- Η διαφορετική αντιμετώπιση των ψυχών είναι μια οικονομία, ώστε να μάθει ο καθένας να αναλαμβάνει μόνος του τον σταυρό του χάριν του Κυρίου. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Να διακρίνουμε τις δυνατότητες του άλλου, για να τον αντιμετωπίζουμε σωστά και προς όφελός του. Η ασθενέστερη συμπεριφορά δεν θα τον ενεργοποιήσει, ενώ η εξουθενωτική συμπεριφορά θα τον κάνει να απογοητευτεί.
- Να αμφισβητούμε τον εαυτό μας και να μην έχουμε βεβαιότητες.
- Να είμαστε περισσότερο ανοιχτοί και επιεικείς προς τον άλλον.
- Ο εύθικτος δεν είναι ελεύθερος.
- Να γίνουμε πιο απλοί, πιο αυθεντικοί και πιο ευθείς στη ζωή μας.

### **19-03-2012 Εγλωιστική υπερευαίσθησία ή κοινωνική ευαισθησία;**

- Οι σύγχρονοι άνθρωποι είναι αδύναμοι να ζήσουν φυσιολογικά, γι' αυτό και δεν μπορούν να ζήσουν ούτε πνευματικά. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Οι υπερβολικές ανέσεις από τη μικρή ακόμα ηλικία αδυνατίζουν τον άνθρωπο και τον κάνουν να μην μπορεί μετά να αντέξει τις διάφορες δυσκολίες.
- Ακόμα και τις πιο μεγάλες αλήθειες χρειάζεται διάκριση για το αν και για το πώς θα τις πούμε σε κάποιον άνθρωπο. Όλοι οι άνθρωποι δεν έχουν τις ίδιες αντοχές και οι περισσότεροι τραυματίζονται-θίγονται με το παραμικρό.
- Στοιχείο μιας ισορροπημένης σχέσης είναι τα μέλη της να μπορούν να εκφράζονται ελεύθερα, χωρίς φόβους και χωρίς υπολογισμούς.
- Όταν κάποιος συμπεριφέρεται σε μας με έναν δυσάρεστο τρόπο, ο νους μας να μην

πηγαίνει με παράπονο στον εαυτό μας, αλλά να σκεφτόμαστε ότι ίσως έτσι να λειτουργεί αυτός ο άνθρωπος. (Γέροντας Αιμιλιανός)

- Όταν έχουμε σε εκκρεμότητα ένα πρόβλημα με κάποιον άνθρωπο, η καταφυγή μας στην προσευχή μπορεί να είναι μια εγωιστική κατάσταση κι ένα κλείσιμο στον εαυτό μας.
- Να αποδεχόμαστε την κατάστασή μας, να μην υποκρινόμαστε κάτι άλλο και να λέμε "δόξα τω Θεώ".
- Πολλές φορές δεν ευθυνόμαστε εμείς για ένα πρόβλημά μας. Ευθυνόμαστε όμως για το ότι δεν παραδεχόμαστε την ύπαρξή του και δεν ξεκινάμε τον αγώνα για την αντιμετώπισή του.
- Όταν το είναι μας αγκαλιάζει έναν άνθρωπο, αυτό ο άνθρωπος το αισθάνεται και τότε αλλάζει προς το θετικότερο και η διάθεσή του.
- Το είναι μας εκπέμπεται στον άλλον. Κατά συνέπεια, ο άλλος αισθάνεται το πώς εμείς νιώθουμε γι' αυτόν.
- Όταν προσφέρουμε κάτι, να μη σκεφτόμαστε τον εαυτό μας, να μην έχουμε προσδοκίες ανταπόδοσης.
- Η αγάπη προς κάποιον τον κάνει να αισθάνεται ότι έχει αξία και τότε η ψυχή του αρχίζει να τρέφεται και να δυναμώνει. Χρειάζεται όμως προσοχή, ώστε αυτός να μην αναπτύξει καμώματα.
- Να μη θέλουμε οι άλλοι να ασχολούνται διαρκώς μαζί μας. Όμως χρειάζεται προσοχή, γιατί η άρνηση μιας προσφερόμενης βοήθειας μπορεί να είναι πράξη εγωισμού.
- Όσο περισσότερο ισορροπημένοι γινόμαστε, τόσο μεγαλύτερη δύναμη αποκτά και η πνευματική μας ζωή.
- Αυτός που εξαιτίας κάποιας αδυναμίας, π.χ. ασθένειας, φροντίζεται από τους άλλους, όταν γίνει καλά, οφείλει να αναλάβει τις βαρύτερες εργασίες.
- Κάθε άνθρωπος έχει τη δική του προσωπικότητα, γι' αυτό είναι λάθος να συγκρίνουμε ανθρώπους μεταξύ τους, π.χ. τα παιδιά μιας οικογένειας.
- Χωρίς άσκηση, π.χ. χωρίς την καθημερινή εργασία, δεν υπάρχει χαρά.
- Να απαιτούμε από τον εαυτό μας και ποτέ από τον άλλον.
- Να θυμόμαστε ότι άγιος είναι ο αμαρτωλός που μετανοεί.
- Για την κατάστασή μας να μη ρίχνουμε το φταίξιμο στους γονείς μας και στο περιβάλλον μας ούτε να "χτυπάμε" τον εαυτό μας, αλλά να αναλαμβάνουμε την ευθύνη μας όσο πιο νωρίς γίνεται.
- Να μη συγκρίνουμε τον εαυτό μας με άλλους και να μη θέλουμε να είμαστε σαν κάποιον άλλον, για να μη χάσουμε την ανάπαυση.
- Ο άλλος, που έχει ένα διαφορετικό χάρισμα από το δικό μου, δεν είναι εχθρός μου ούτε αντίπαλός μου. Αυτός κι εγώ είμαστε μέλη του ίδιου σώματος, του σώματος του Χριστού (δηλαδή της Εκκλησίας).

- Να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας, αλλά να μην ασχολούμαστε με τον εαυτό μας. Τότε θα μπορέσουμε να αγαπήσουμε τον Θεό και τον άλλον άνθρωπο ως εικόνα του Θεού.
- Να συμπεριφερόμαστε σωστά στον άλλον, όχι για να λέμε ότι είμαστε εντάξει στα καθήκοντά μας, αλλά επειδή τον σεβόμαστε και επειδή θέλουμε να διαφυλάττουμε τη σχέση μας μαζί του, όπως και με τον Θεό.
- Όλες τις αμαρτίες τις συγχωρεί ο Θεός, εκτός από εκείνες που ο άνθρωπος δεν τις παραδέχεται. Έχει πολύ μεγάλη δύναμη το "ήμαρτον".
- Η Εκκλησία είναι παντελεήμων, αλλά μόνο σε όσους παραδέχονται την αμαρτωλή τους κατάσταση.
- Όταν από την καρδιά μας πούμε το "ήμαρτον", όσο πιο μεγάλη είναι η αμαρτία μας, τόσο πιο μεγάλη χάρη θα μας δώσει ο Θεός.
- Αυτός που δεν αναγνωρίζει την αμαρτία του είναι σε χειρότερη θέση κι από τον μεγαλύτερο εγκληματία που μετανοεί.
- Σχέση είναι η συμπίεση, όμως με το μέτρο όχι του δυνατού, αλλά του αδύνατου.
- Αυτοί που αποτραβιούνται και απομονώνονται είναι συνήθως οι πιο αδύναμοι ψυχικά, αυτοί που δεν μπορούν να αντέξουν την κένωση (το άδειασμα) του εαυτού τους, που απαιτεί η κοινωνική ζωή.
- Την αντικοινωνικότητά μας να μην τη βαφτίζουμε ασκητικότητα. Ο Θεός πηγαίνει εκεί που "είναι όλοι μαζί".
- Οφείλουμε να προσέχουμε τη διαχείριση των μυστικών που μπορεί να έχουμε, ώστε να μην ενοχλούμε και να μη σκανδαλίζουμε τους άλλους.
- Ο άνθρωπος του Θεού οφείλει να είναι μια αγκαλιά και ένα άνοιγμα προς όλους τους άλλους.
- Στον βαθμό που είμαστε ενωμένοι στο όνομα του Χριστού, έχουμε ενότητα που πηγάζει από το Άγιο Πνεύμα. Η ενότητά μας αυτή δεν αναφέρεται στο παρελθόν, αλλά στο αιώνιο κοινό μας μέλλον.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η προσβολή της ενότητας.
- Στην πραγματική ενότητα υπάρχει σεβασμός στη διαφορετικότητα του καθενός.
- Να μπορούμε να αντιλαμβανόμαστε την κατάσταση του άλλου ανθρώπου, ώστε να προσαρμόζουμε σε αυτήν τις δικές μας ενέργειες.
- Στο καθετί φαίνεται το δόσιμο της καρδιάς μας στον Θεό ή η θεοποίηση του εγώ μας.
- Η άσκηση είναι το απαραίτητο και μοναδικό όχημα που οδηγεί στον Ουρανό, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί και από τους αιρετικούς και τους πλανημένους. Γι' αυτό χρειάζεται προσοχή.
- Όταν ένας άνθρωπος δεν κοινωνεί με τους άλλους ανθρώπους, δεν μπορεί να ολοκληρωθεί.

### **26-03-2012 Η ενότητα, η προσφορά και η συγκατάβαση, δείκτες πνευματικής ωριμότητας**

- Έχουμε ευθύνη για το πνεύμα που κυριαρχεί στο περιβάλλον μας, π.χ. στην οικογένειά μας ή στη δουλειά μας.
- Με τη ζωή μας μεταδίδουμε κάποιο πνεύμα. Αυτό μπορεί να είναι δημιουργικό, ανασταλτικό ή αρνητικό.
- Όταν γνωρίζουμε μια προβληματική κατάσταση ή ενέργεια ενός αδελφού μας, μερικές φορές χρειάζεται να το πούμε σε κάποιον αρμόδιο, δηλαδή σε κάποιον που έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει. Σε αυτή μας την πράξη έχει μεγάλη σημασία η ποιότητα του κινήτρου μας.
- Η αποκάλυψη της πραγματικότητάς μας από κάποιον μάς ενοχλεί, γιατί αισθανόμαστε αυτόν ως απειλή. Να μη φοβόμαστε ούτε τον άλλον ούτε την πραγματικότητά μας.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι η καχυποψία και η έλλειψη εμπιστοσύνης.
- Όταν αισθάνομαι ότι ο άλλος με απειλεί, δεν μπορώ να λειτουργήσω με καθαρότητα.
- Όταν η αποκάλυψη της πραγματικότητάς μου από κάποιον με κάνει να θυμώνω, αυτό είναι ύποπτο.
- Το ερώτημα αν κάτι είναι ηθικό ή ανήθικο είναι ένα ψευδές ερώτημα.
- Η ουσία της αμαρτίας είναι η αυτονόμησή μας από τον Θεό. Είναι ότι θέλουμε να γίνουμε θεοί στη θέση του Θεού.
- Ο κόσμος τονίζει την έννοια της ανηθικότητας, για να μην προσβάλλει την έννοια του εγωισμού.
- Το αυστηρό μέτρο της ηθικής του κόσμου μάς βολεύει και έχει ως σκοπό εμείς που δεν παραβαίνουμε αυτό το μέτρο να αισθανόμαστε ότι είμαστε οι σωστοί. Αλλά κανείς δεν διανοείται να θίξει τον εγωισμό.
- Η κάθε είδους κρίση που περνάμε είναι αποτέλεσμα της ανάγκης για ισχυροποίηση του εγωισμού μας.
- Επειδή δεν θέλουμε να γκρεμίζουμε τον εαυτό μας, στον οποίο μόνο πιστεύουμε, φτιάχνουμε έναν απρόσωπο θεό, για να καταξιωνόμαστε. Αυτός είναι ή η ηθική ή η θρησκευτικότητα.
- Το εγώ μας προστατεύεται τόσο από την ηθική όσο και από τη θρησκευτικότητα.
- Κάθε στιγμή μάς τίθεται το βασικό ερώτημα ποιον θεό λατρεύουμε.
- Η πραγματική χαρά είναι αυτή που προέρχεται από την ευχαριστία προς τον Θεό και προς τον άλλον άνθρωπο.
- Όταν έχουμε τη συναίσθηση του ποιοι είμαστε, δεν έχουμε μούτρα να κρίνουμε τον άλλον άνθρωπο.
- Ο άλλος είναι ένα με μας. Επομένως, όταν τον κατακρίνουμε, κατακρεουργούμε τη δική μας σάρκα.
- Η έλλειψη κατάκρισης είναι ο πιο εύκολος δρόμος να βρούμε τον Θεό. Αντίθετα, η



κατάκριση είναι ο πιο εύκολος τρόπος να χάσουμε τη χάρη του Θεού.

- Να σταματήσουμε τις συνεχείς κρίσεις. Δεν ωφελούν κανέναν.
- Ο κριτής των αλλοτρίων, δηλαδή των ξένων-άλλων, διεκδικεί τη θέση του Θεού.
- Το καύχημά μας δεν είναι ο εαυτός μας. Είναι ο Χριστός και η Εκκλησία, που είναι το σωτήριο σώμα του Χριστού.
- Όλοι οι άνθρωποι μπορούν να σωθούν, αρκεί να το θελήσουν. Κάθε άνθρωπος μπορεί να είναι ένας αυριανός πολίτης της Βασιλείας των Ουρανών.
- Η κρίση που αναγνωρίζει τα πάθη δεν είναι κατάκριση και δεν είναι πρόβλημα. Η κρίση όμως του άλλου ανθρώπου είναι κατάκριση και είναι πρόβλημα.
- Οι δέκα εντολές είναι ένας μπούσουλας που δείχνει πότε έχουμε σχέση με τον Θεό και πότε προσβάλλουμε αυτή τη σχέση.
- Μετά την κοινωνικότητα και την ενότητα η εργασία είναι ακόμη ένα ουσιαστικό κριτήριο της πνευματικότητας του ανθρώπου, της σχέσης του με τον Θεό.
- Η διασπασμένη και αδύνατη εργασία φανερώνει διασπασμένη και αδύνατη ψυχή.
- Την εσωτερική ενότητα τη γεννάει η προσευχή, δηλαδή η αναφορά μας στον Θεό.
- Οι τσαπατσούληδες, δηλαδή αυτοί που ασχολούνται με πολλά χωρίς όμως αποτελεσματικότητα, συνήθως είναι άνθρωποι μακριά από τον Θεό.
- Όταν έχουμε αναφορά και στόχο της ζωής μας τον Θεό, η ζωή μας είναι συγκροτημένη. Η ύπαρξή μας είναι ενιαία και ακέραιη.
- Η πιο βαριά και ανθυγιεινή δουλειά είναι η δουλειά των λογισμών. Είναι πιο βαριά και ανθυγιεινή και από τη δουλειά των μεταλλωρύχων...
- Εάν σκεφτόμαστε να κάνουμε μια δουλειά με κάποιον που έχει λογισμούς, είναι καλύτερα να μην την κάνουμε, γιατί: α) αυτός δεν πρόκειται να δουλέψει και β) εμείς θα επιφορτισθούμε με την ανάπαυση των λογισμών του.
- Ο εγωπαθής άνθρωπος στη δουλειά του όλο παράπονα έχει και όλο αδικημένος αισθάνεται. Τελικά μόνος του προκαλεί την πραγμάτωση των όσων φαντάζεται.
- Το ποιόν της εργασίας εξαρτάται από την ψυχή του ανθρώπου.
- Η ψυχή προοιωνίζεται την εργασία και η εργασία αποκαλύπτει την ψυχή.
- Όταν κάνουμε ένα διακόνημα, είναι πολύ σημαντικό να έχουμε επίγνωση αν το κάνουμε για τον άλλον ή για τον εαυτό μας. Όταν το κάνουμε για τον άλλον, συνήθως η χαρά μας είναι μεγαλύτερη.
- Αν έχουμε θετική διάθεση για τους γύρω μας, τότε ο αγώνας μας είναι αληθινός.
- Η χάρη του Θεού γεννά τέτοια εσωτερική δύναμη, που ξεπερνάει τις εποχές και τις δυσκολίες της κάθε εποχής.
- Με την καθαριότητά μας σεβόμαστε τους γύρω μας. Αυτό βέβαια δεν ισχύει για την αρρωστημένη καθαριότητα.
- Η φιλονικία μας με κάποιον συχνά οφείλεται στο ότι δεν ενδιαφερόμαστε γι' αυτόν και

δεν ασχολούμαστε μαζί του.

- Η φιλονικία οδηγεί στον θυμό και ο θυμός οδηγεί στο μίσος.
- Η υποχώρηση που γίνεται με επίγνωση δεν μας φέρνει την αίσθηση της καταπίεσης και της αδικίας.
- Ελάχιστοι άνθρωποι έχουν τη διάθεση να ακούσουν το σωστό ή εμάς που θέλουμε να τους πούμε κάτι που θεωρούμε σωστό.
- Μόνο σε κάποιον που είναι έτοιμος να ακούσει μπορούμε να μιλήσουμε, δηλαδή σε κάποιον που έχει τη διάθεση να ακούσει και που μας παρακαλάει να του μιλήσουμε.
- Είμαστε ξεροκέφαλοι. Αυτή είναι η φύση της αμαρτίας μας.
- Να αφήνουμε τον άλλον άνθρωπο να ακολουθήσει τον δρόμο του. Να μην τον εμποδίζουμε. Ο ίδιος ο δρόμος του θα του δείξει το αδιέξοδο. Και το αδιέξοδο είναι αυτό που θα του δημιουργήσει τη διάθεση να μάθει την αλήθεια.
- Όσο εμείς βιαζόμαστε να πούμε την αλήθεια σε κάποιον που δεν έχει βρεθεί σε αδιέξοδο, τόσο σπαταλούμε την αλήθεια και αδικούμε την αλήθεια. Η βιασύνη μας αυτή σίγουρα θα καταλήξει σε φιλονικία.
- Μόνο οι πολύ ταπεινοί άνθρωποι έχουν τη διάθεση να ακούσουν την αλήθεια κι αυτοί είναι πολύ λίγοι.
- Κανένας άνθρωπος δεν επιτρέπει να του πάρεις την ελευθερία. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η συκοφαντία είναι το χειρότερο κακό που μπορεί να κάνει κάποιος.
- Για να αποκαταστήσουμε τη διαταραγμένη σχέση μας με κάποιον, το συγγνώμη μας μπορεί να μη βοηθήσει. Αντίθετα, αυτό που μάλλον θα βοηθήσει είναι η εμφανής αλλαγή της ζωής μας. Δηλαδή το να αρχίσουμε να τιμάμε και να αναπαύουμε τον άλλον.
- Στη συμβίωση είναι καλό να μπαίνουν όρια, αλλά με έναν τέτοιο τρόπο, που να σεβόμαστε τον άλλον και να μην τον πληγώνουμε. Επίσης έχει σημασία για ποιον λόγο βάζουμε τα όρια αυτά.
- Όλα τα προβλήματα με τον άλλον λύνονται, αν ξεκαθαρίσω ότι ο άλλος είναι για μένα τόσο πολύτιμος, όσο είναι ο Χριστός.
- Να προσεγγίζουμε τους άλλους θεωρώντας ότι είναι ευαίσθητοι.
- Αυτό που συνήθως δείχνει ότι μια στάση μας είναι σωστή είναι αν κατά τη διάρκειά της διατηρούμαστε ειρηνικοί και γαλήνιοι.

#### **02-04-2012 Η φιλόπονη εργασία, η υπακοή και ο σεβασμός, πηγές πνευματικής ανάπαυσης**

- Να κάνω πάντα αυτό που θέλει ο άλλος, ακόμη κι αν δεν είναι και τόσο ορθό για τη δική μου εξέλιξη, εκτός αν αυτό που θέλει είναι να αμαρτήσω. Αφού χορτάσω τον άλλον με την προσφορά μου, τότε θα μπορέσω και να του μιλήσω.
- Η ψυχική μας αντοχή ενισχύεται με τη δύναμη της αγάπης.
- Να πηγαίνουμε στο μυστήριο της εξομολόγησης, όχι για να εκφράζουμε παράπονα, όπως

συχνά γίνεται, αλλά για να προσβάλουμε το εγώ μας.

- Η αληθινή προσφορά έχει πάντα ένα προσωπικό κόστος. Χωρίς προσωπικό κόστος μόνο προβολή του εγωισμού μας (της ανικανοποίητης εικόνας μας) στον άλλον μπορούμε να κάνουμε.
- Η αιτία που οργιζόμαστε είναι ότι θέλουμε ο άλλος να είναι προβολή της ανικανοποίητης εικόνας μας, ενώ δεν είναι.
- Οι όψιμοι χριστιανοί, που έζησαν μια άσπρη και έκλυτη ζωή, είναι συνήθως πολύ αυστηροί με τα παιδιά τους, γιατί προβάλλουν (θέλουν να δουν) στα παιδιά τους αυτό που κατάλαβαν ότι δεν είναι οι ίδιοι. Δυναστεύοντας τα παιδιά τους, στην ουσία δυναστεύουν την ανικανοποίητη εικόνα τους.
- Ο επιεικής άνθρωπος "έχει το δικαίωμα" να πει και καμιά κουβέντα στον άλλον.
- Αυτό που γεννά τις ενοχές και την κόπωση είναι η απόσταση ανάμεσα σε αυτό που είμαι και στην εικόνα που θέλω να παρουσιάζω.
- Ο άνθρωπος που είναι αυτό που φαίνεται έχει περισσότερες αντοχές. Κατά συνέπεια, και ξεκουράστος είναι και τους άλλους ξεκουράζει.
- Να μας ενδιαφέρει περισσότερο να ακούσουμε τον άλλον παρά να του μιλήσουμε.
- Ο Θεός επέτρεψε τον γάμο, για να μπορούμε μέσω αυτού να δοκιμαζόμαστε και να ταπειωνόμαστε.
- Πράος είναι ο ήρεμος, ο γλυκός, ο γαλήνιος, ο ταπεινός άνθρωπος. Ο πράος διατηρεί την εσωτερική του ειρήνη, η οποία αντανακλάται και στην εξωτερική του συμπεριφορά.
- Ο πράος άνθρωπος είναι αυτάρκης και δεν έχει ανάγκη να τρέφεται από το συναίσθημα του άλλου, δεν χρειάζεται κανάκεμα.
- Να έχουμε σύνεση, δηλαδή να βρούμε το μέτρο μας, την ισορροπία μας, τη σταθερότητα μας. Από τις εξής δύο προβληματικές καταστάσεις κινδυνεύουμε: α) την έλλειψη-ραθυμία-αδιαφορία και β) την οίηση-τελειομανία-υπερβολή.
- Τα χαρίσματα του Αγίου Πνεύματος είναι η αγάπη, η ειρήνη, η πραότητα, η ταπείνωση, η μακροθυμία, η χρηστότητα και η επιείκεια. Ο άνθρωπος που είναι φορέας του Αγίου Πνεύματος αυτά τα χαρίσματα έχει.
- Πριν κάνουμε κάτι στον άλλον, να προσπαθούμε να βρούμε έναν τέτοιο τρόπο, που να είναι τιμητικός γι' αυτόν.
- Να μη μιλάμε ποτέ με το "εγώ". Να μιλάμε με τα λόγια των αγίων. (Αβάς Μακάριος)
- Η καθημερινή δουλειά μας να είναι προσευχή. Να είναι σε αυτήν παρών και ο Χριστός.
- Ο χαρακτήρας ενός παιδιού φαίνεται στο παιχνίδι και όχι στο κατηχητικό. Αντίστοιχα, ο χαρακτήρας ενός μεγάλου φαίνεται στην εργασία του, στον τρόπο δηλαδή που εργάζεται.
- Όταν κάτι το κάνουμε με την καρδιά μας, δηλαδή με αγάπη και με χαρά, τότε και καλύτερο αυτό θα γίνει και λιγότερο εμείς θα κουραστούμε.
- Με την επίπονη εργασία καλλιεργείται η ταπεινοφροσύνη και δαμάζονται τα πάθη. Αυτόν

τον σκοπό έχει και η άσκηση στην Εκκλησία.

- Ο άνθρωπος που δεν ασκείται στην εργασία είναι κακομαθημένος. Προσβάλλεται εύκολα, κουράζεται εύκολα, θίγεται εύκολα.
- Ο καλύτερος γέροντας σε ένα μοναστήρι είναι αυτός που πέρασε από όλα τα διακονήματα, γιατί μπορεί να μπει στη θέση του καθενός. Αυτό μπορούμε να το προεκτείνουμε και στους ανθρώπους του κόσμου.
- Δεν χαιρόμαστε το φαγητό, γιατί τρώμε χορτάτοι. Δεν χαιρόμαστε τον ύπνο, γιατί ξαπλώνουμε ξεκούραστοι. Στην Εκκλησία μπορούμε να χαιρόμαστε και το φαγητό και τον ύπνο. Το φαγητό γιατί πεινάμε (νηστεία), τον ύπνο γιατί νυστάζουμε (αγρυπνία).
- Όταν εργαζόμαστε, τιμούμε τον χρόνο και δυναμώνουμε. Ακόμα κι όταν έχουμε άδεια, οφείλουμε να κάνουμε ένα ουσιαστικό πρόγραμμα, ώστε να είμαστε ενεργοποιημένοι και δημιουργικοί. Διαφορετικά, θα νιώθουμε πλήξη και κούραση.
- Να ζητάμε κάθε εργασία, ακόμη και χωρίς πληρωμή, αρκεί αυτή να ενεργοποιεί τη ζωή μας.
- Στην κάθε εργασία που αναλαμβάνουμε να προσπαθούμε συνεχώς να βελτιώνουμε την απόδοσή μας, διατηρώντας εσωτερικά την ισορροπία μας και εξωτερικά την κοινωνία μας (κοινωνικότητά μας) με τιμή προς τον άλλον. Τότε η εργασία μας μπορεί να είναι και προσευχή. (Αβάς Μακάριος)
- Αυτό που έχουμε να δώσουμε στον Χριστό είναι ο κόπος μας. Χωρίς ο Χριστός να μας οφείλει τίποτα, έδωσε σε μας το Αίμα Του. Εμείς δεν θα Του δώσουμε τον κόπο μας;
- Όταν νομίζουμε ότι είμαστε οι σπουδαιότεροι και ότι αξίζουμε το τελειότερο, είναι πολύ δύσκολο να κάνουμε ανατροπές μέσα μας και να προχωρήσουμε πνευματικά.
- Αυτό που ορίζει το σώμα του Χριστού, δηλαδή την Εκκλησία, είναι η ευκαιρία συνάντησης προσώπων και το άνοιγμα του ενός προς τον άλλον.
- Να μη "βάζουμε ταμπέλες" στους ανθρώπους.
- Οφείλουμε να βρούμε έναν άνθρωπο που να μας εμπνεύσει την παρουσία του Χριστού και να αποδεχθούμε αυτόν τον άνθρωπο.

### **23-04-2012 Πώς να αφήνουμε τον άλλον να νιώθει τις συνέπειες των επιλογών του**

- Εάν από κάποια θέση που έχουμε αναθέσουμε σε κάποιον μια δουλειά κι αυτός διαμαρτύρεται-αρνείται, εάν υποχωρήσουμε, θα πρέπει πάντα να υποχωρούμε, γιατί αυτός ο άνθρωπος θα έχει μάθει να ακολουθεί τον δρόμο του θελήματός του και η καρδιά του θα έχει χάσει την ελευθερία της. (Αβάς Μακάριος)
- Αγαθό και χαρά στη ζωή μας δεν είναι εξωτερικά να κάνουμε ό,τι θέλουμε, αλλά εσωτερικά να είμαστε ελεύθεροι, η καρδιά μας να είναι ελεύθερη.
- Το να ικανοποιούμε ως γονείς όλα τα θελήματα των παιδιών μας δημιουργεί σε αυτά αταξία και την ανάγκη για επιπλέον περιορισμό των παιδιών αργότερα. Αυτή η οδός είναι η

αντίθετη από την παιδαγωγική και την πρόεπουσα. Τα παιδιά, όταν είναι μικρά, έχουν ανάγκη τα όρια, ώστε να αναπτύξουν την εσωτερική πειθαρχία και την ελευθερία.

- Ο άνθρωπος έχει ανάγκη από έναν δείκτη ζωής, μια πυξίδα ζωής, μια πρόταση ζωής, ώστε να γνωρίζει πού να προσανατολίζει τη ζωή του.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα δεν είναι οι αμαρτίες και τα λάθη που κάνουμε, αλλά η έλλειψη ξεκάθαρης και τακτοποιημένης κατεύθυνσης ζωής μέσα μας.
- Χωρίς ξεκάθαρη και τακτοποιημένη κατεύθυνση ζωής μέσα μας δεν καταλαβαίνουμε τις πτώσεις-ασθένειές μας ούτε μπορούμε να γνωρίζουμε τον τρόπο θεραπείας μας.
- Έχουμε ανάγκη την κατεύθυνση ζωής, για να μπορούμε να διακρίνουμε πού είναι η ζωή και πού ο θάνατος, πού είναι η ελευθερία και πού η σκλαβιά.
- Τα συμπτώματα μιας πνευματικής ασθένειας και κάθε ασθένειας είναι ευλογία, γιατί καταλαβαίνουμε το πρόβλημα και μπορούμε να το θεραπεύσουμε.
- Μερικές φορές χρειάζεται να σκληρύνουμε τη συμπεριφορά μας απέναντι σε κάποιον, ώστε να μπορέσει να δει τη δική του σκληρότητα και να έχει δυνατότητα θεραπείας.
- Είναι πολύ σημαντικό να βρούμε τον τρόπο, ώστε να ενεργοποιήσουμε στον άλλον άνθρωπο την ευθύνη και τον αυτοσεβασμό. Για να το κάνουμε όμως αυτό, οφείλουμε να αποστασιοποιηθούμε από τη δική μας δικαίωση.
- Όταν διαφυλάσσουμε τόσο την κοινωνία με τον άλλον όσο και την αλήθεια μας, ο άλλος εκτίθεται στην αλήθεια και νιώθει πόσο είναι αποκομμένος από αυτήν.
- Έναν κακομαθημένο και σκληρό άνθρωπο πολλές φορές είναι καλύτερα να τον αφήνουμε στην κατάστασή του και να μην ασχολούμαστε μαζί του. Έτσι περισσότερο τον βοηθούμε να καταλάβει τι του συμβαίνει και να δουλέψει με τον εαυτό του.
- Αυτό που εμποδίζει έναν άνθρωπο να δει κατάματα την αλήθεια του είναι τα άλλοθι που εμείς του δημιουργούμε με τις ακρότητές μας, την εμπάθειά μας, την οργή μας.
- Η αγωνία μας να αυτοδικαιωνόμαστε διώχνει τη χαρά από μέσα μας.
- Στη συμπεριφορά μας απέναντι στους άλλους χρειάζεται να είμαστε ευέλικτοι, να γνωρίζουμε τα κίνητρά μας και να μην έχουμε τάση προς την αντιλογία και τον θυμό.
- Είναι πολύ σημαντικό να είμαστε σωστοί οδηγοί του εαυτού μας.
- Όταν συνεχώς αντιδρούμε και δεν ελέγχουμε τον εαυτό μας, είμαστε σαν τα κακομαθημένα παιδιά. Έχουμε τη ζωντάνια του κακομαθημένου παιδιού, αλλά και τη μοναξιά του κακομαθημένου παιδιού, που κανείς δεν του κάνει παρέα.
- Απομονωμένος άνθρωπος είναι αυτός που πιστεύει ότι όλοι τον αδικούν.
- Η αυτοδικαίωση μας οδηγεί στην αίσθηση αδικίας και αυτή με τη σειρά της μας οδηγεί στην απομόνωση και την κατάθλιψη.
- Το να αισθανόμαστε αδικημένοι είναι δαιμονικό και ύψιστη μορφή κακομοιριάς.
- Η διάθεση χαράς και κοινωνικότητας δηλώνει ότι έχουμε τον Χριστό μέσα μας.
- Να μην ενοχλούμαστε και να μην αντιδρούμε, όταν μας κάνουν παρατηρήσεις. Είναι

ωραίο να μας κάνουν παρατηρήσεις και πιο ωραίο να τις αντέχουμε. Είναι ελευθερία.

- Ήρεμος είναι αυτός που αφήνει τον δρόμο ανοιχτό, για να περάσει ο αδελφός του. (Αβάς Μακάριος)
- Ο αληθινά κοινωνικός άνθρωπος μπορεί να κάνει με όλους χωρίς να αφομοιώνεται, χωρίς να αλλοιώνει το φρόνημά του, χωρίς να καταστρέφει τον ψυχικό του κόσμο.
- Να διαφυλάσσουμε την αλήθεια. Καλύτερα όμως να σταματάμε-σιωπούμε, όταν οι άλλοι δεν τη δέχονται.
- Να μη νομιμοποιούμε το λάθος. Μόνο έτσι θα γνωρίζουμε πότε είμαστε υγιείς πνευματικά.
- Για να οικοδομήσουμε μια σχέση, οφείλουμε να παραδεχθούμε τον άλλον, όποιος κι αν είναι, όπως κι αν φέρεται.
- Να αποκλιμακώνουμε τα δήθεν σοβαρά θέματα της καθημερινότητας, που συχνά αποτελούν αφορμές προστριβών μας με τους γύρω μας, γιατί αυτά στην πραγματικότητα είναι ασήμαντα και όχι σοβαρά.
- Όταν αδικούμε, να σιωπούμε, εφόσον όμως έχουμε τις πνευματικές προϋποθέσεις αυτή η σιωπή να μη μας δημιουργεί απωθημένα, αλλά χαρά και ελευθερία.
- Ο άνθρωπος σιωπά είτε από μειονεξία και θυμό είτε από αρετή και αγάπη.
- Η μόνη αδικία σε βάρος μας είναι η αμαρτία μας. Οι άλλοι δεν μπορούν να μας αδικήσουν. Ακόμα κι αν κάποιος μάς αφαιρέσει τη ζωή, δεν αδικεί εμάς, αλλά τον Θεό, επειδή η ζωή μας ανήκει στον Θεό. (Αβάς Μακάριος)
- Όταν βλέπουμε στον άλλον μόνο την αμαρτία, γινόμαστε άδικοι. Πίσω από την αμαρτία του άλλου να βλέπουμε το πρόσωπό του και την ιστορία του και όλα αυτά να τα συνδέουμε μεταξύ τους.
- Να υπομένουμε αυτόν που μας αδικεί, αλλά εμείς να μην αδικούμε κανέναν. (Αβάς Μακάριος)
- Αδικία είναι να θέλουμε να εκδικηθούμε ή να εγκαλέσουμε αυτόν που πιστεύουμε ότι μας αδικήσε, γιατί δεν γνωρίζουμε την κατάσταση του πίσω από τη δήθεν αδικία που μας έκανε.
- Αντί να τιμωρήσουμε τον άδικο, αν του ζητήσουμε να μας ανοίξει την καρδιά του και να μας πει γιατί έκανε αυτή την πράξη, θα τρέξουν δάκρυα από τα μάτια μας. Θα δούμε τι πόνος και τι φρίκη υπάρχει βαθιά στην ψυχή του.
- Να μην έχουμε ως κέντρο τον εαυτό μας, αλλά τον άλλον. Έτσι μόνο θα μπορέσουμε να καταλάβουμε τον άλλον.
- Να βάζουμε πάντα τον Χριστό μπροστά. Να μην αφήνουμε να μας διαφθείρουν μάταιες συμβουλές (π.χ. "Σε αδικήσε ο τάδε και τον ανέχθηκες; Τόσο βλάκας είσαι;").
- Οι μάταιες συμβουλές είναι οι λογισμοί που μας υποστηρίζουν έναντι του άλλου και μας δικαιώνουν έναντι του άλλου, αλλά τελικά μας αδικούν έναντι της ψυχής μας.

- Ο ψυχικός άνθρωπος ζητά τη δικαίωση έναντι του άλλου. Ο πνευματικός άνθρωπος ζητά τη δικαίωση μέσα στη σχέση της αγάπης και της συγχωρητικότητας.

### **30-04-2012 Προσευχή. Μια συνεχής πορεία αναζήτησης, γνωριμίας και σχέσης με τον Θεό**

- Αγαπούμε αληθινά, όταν ο άλλος δεν είναι αντικείμενο που υπηρετεί τις ανάγκες μας, αλλά πρόσωπο από το οποίο λαμβάνουμε και την εμπειρία του Θεού.
- Χαρακτηριστικά της αληθινής αγάπης είναι: α) η έλλειψη φόβου μήπως χάσουμε, β) η επιείκεια και γ) η συγχώρεση.
- Θα αγαπήσουμε αληθινά τον άλλον, μόνο αν ξεπεράσουμε την ιδιοτελείά μας, φανερή ή καλυμμένη, κι αυτό προϋποθέτει τη θυσία, τον σταυρό. Ανθρωπίνως αυτά δεν γίνονται, αλλά απαιτούν μια άλλη αίσθηση και στάση ζωής.
- Η προσευχή έχει πολύ μεγάλη δύναμη. Είναι η πνοή του Θεού και δίνει ζωή στον άνθρωπο.
- Η προσευχή είναι η ανακεφαλαίωση όλης της πνευματικής ζωής μας και η ελπίδα όλων μας.
- Μπορούμε να αγαπούμε προσωπικά, μόνο αν έχουμε προσωπική σχέση με το πρόσωπο του Χριστού.
- Η προσευχή μάς γεννά πνευματικά και μας ενηλικιώνει.
- Η προσευχή οξύνει την ευαισθησία και την αντιληπτικότητα του ανθρώπου.
- Μέσα στη βλακεία-αμαρτία-απομόνωση της εποχής μας, που γεννά τις διάφορες εξαρτήσεις, η προσευχή είναι το μόνο καταφύγιό μας.
- Η ώριμη στάση είναι μέσα στα στραβά να βλέπουμε τα θετικά. Δηλαδή να κάνουμε το αντίθετο από αυτό που κάνει ο διάβολος.
- Ζούμε την ταλαιπωρία μας, τα ξενύχτια μας, την απομόνωσή μας και την κατάθλιψή μας. Να ποιες είναι οι καλύτερες συνθήκες, για να μάθουμε να προσευχόμαστε.
- Η προσευχή είναι η ώρα της ιδιαίτερης σχέσης και της ιδιαίτερης πάλης με τον Θεό. Αυτό θέλει και δύναμη και αδυναμία.
- Η ποιότητα ενός ανθρώπου κρίνεται από την ποιότητα της προσευχής του.
- Το Άγιο Πνεύμα θα μιλήσει στην καρδιά μας, μόνο αν έχουμε "νυχτερινή ζωή", δηλαδή μόνο αν μάθουμε να προσευχόμαστε.
- Ο χρόνος και ο τρόπος της προσευχής μπορεί να διαφέρει, ανάλογα με τη δύναμη που έχει ο κάθε άνθρωπος.
- Η προσευχή διώχνει το βάσανο των λογισμών και τότε ανέρχεται ο νους προς τον Θεό.
- Η ζωή είναι ένα ταξίδι αναζήτησης. Ας ξεκινήσουμε την πορεία μας αναζητώντας τον άγνωστο Θεό.
- Η σιωπή είναι η ώρα της παρουσίας του Θεού και της συνάντησης με τον Θεό.
- Μπορούμε να ζήσουμε το φως, μόνο αν πρώτα πονέσουμε ζώντας το σκοτάδι μας.

- Η πιο δημιουργική ώρα του ανθρώπου είναι η ώρα της "χυλόπιτας", δηλαδή η ώρα της απόρριψής του, γιατί τότε ο άνθρωπος αρχίζει να καταλαβαίνει τις ιδιοτροπίες του, τον εγωισμό του, την αρρώστια του.
- Το ερώτημα δεν είναι αν είμαι εγκληματίας ή όχι, αν είμαι πόρνη ή όχι, αν είμαι αμαρτωλός ή όχι. Το ερώτημα είναι αν έχω Θεό ή όχι.
- Είναι τραγικό η ψευτοαρετή μας να υποκαθιστά τη διάθεσή μας για προσευχή.
- Ο κατά Θεόν άνθρωπος βρίσκει-αναδεικνύει ελπίδα εκεί που υπάρχει απελπισία και βρίσκει-αναδεικνύει αγαθότητα ακόμα και στον πιο μεγάλο εγκληματία.
- Ο κατά Θεόν άνθρωπος βρίσκει μέσα στην κοπριά του άλλου τον θησαυρό που έχει ο άνθρωπος αυτός.
- Η πιο καλή ώρα προσευχής είναι το μεσονύκτιο. Μια ώρα προσευχής το μεσονύκτιο έχει περισσότερη ενέργεια από δέκα ώρες προσευχής την ημέρα.
- Οι στιγμές της προσευχής είναι οι προσωπικές στιγμές του ανθρώπου. Με αυτές ο άνθρωπος μαθαίνει να χαίρεται, να αγαπά, να υπάρχει.
- Μόνο ο άνθρωπος που έχει αναφορά στον Θεό μπορεί να συνεννοείται με τους άλλους.
- Η προσευχή είναι ο καθρέφτης στον οποίο εξετάζουμε σε βάθος την ύπαρξή μας και την αλλάζουμε.
- Μπροστά στον Θεό στεκόμαστε παραδομένοι σαν παιδιά Του, με εμπιστοσύνη, με απλό λογισμό, χωρίς εξυπνάδες.
- Όπως οι άνθρωποι έχουμε ιδιαίτερες στιγμές αναμονής και συνάντησης μεταξύ μας, έτσι έχουμε και ιδιαίτερες στιγμές αναμονής και συνάντησης με τον Χριστό.
- Ο Χριστός πάντα μας περιμένει.
- Τα δώρα που "ρίχνουν" τον Θεό και Τον κάνουν δικό μας είναι η επιείκεια, η συγχωρητικότητα, η συντριβή, η αγάπη (και προς τους εχθρούς), η συναίσθηση της αμαρτωλότητας, το ακατάκριτο πνεύμα και το αγκάλιασμα όλης της οικουμένης.

#### **07-05-2012 Πώς θα μπορέσει να λειτουργήσει η προσευχή μας**

- Πολλές φορές οι άνθρωποι δεν επιλέγουν τη θεραπεία-σωτηρία τους, αλλά προτιμούν να μένουν στην ίδια προβληματική κατάσταση, για να τους νταντεύουν οι άλλοι και για να ασκούν επιρροή στους άλλους μέσα από το πρόβλημά τους. Αυτό είναι που ορίζει τη μιζέρια.
- Για να κάνουμε ουσιαστική σχέση με έναν άνθρωπο ή με τον Θεό, οφείλουμε να έχουμε την αρχοντιά, τη λεβεντιά και την ανδρεία να παραδεχόμαστε την κατάστασή μας.
- Να θέλουμε να μας χαίρονται οι άλλοι (και ο Θεός) και όχι να μας λυπούνται.
- Θα μας χαίρονται οι άλλοι (και ο Θεός), όταν, παρά τα λάθη μας, έχουμε τη δύναμη να αναλαμβάνουμε την ευθύνη μας.
- Αντί να καταφεύγουμε στην γκρίνια και στην κακομοιριά, να καταφεύγουμε στην προσευχή.



- Ο άνθρωπος που λέει ότι δεν τον αγαπάει κανείς, ότι τον αδικούν όλοι και ότι φταίει το σύστημα και η κοινωνία για τη δυστυχία του είναι ένας προβληματικός άνθρωπος, που δεν θέλει να αναλάβει την ευθύνη για το πρόβλημά του.
- Όταν ένα κακό που υπάρχει στον κόσμο το προσεγγίζουμε με ένταση, οργή, εμπάθεια, θυμό, εχθρότητα, αυτό αποδεικνύει ότι δεν είμαστε καλά μέσα μας. Αυτός που είναι καλά αναγνωρίζει μεν το πρόβλημα, αλλά το διαχειρίζεται με ισορροπία.
- Η οργή που βγάζουμε προς τα έξω είναι αυτή που έχουμε ανάγκη να στρέψουμε προς τον εαυτό μας λόγω του κενού μας. Αλλά επειδή δεν θα την αντέχαμε, τη βγάζουμε προς τα έξω.
- Η οργισμένη αντίδραση με την οποία προσεγγίζουμε ένα κακό που υπάρχει στον κόσμο οφείλεται στο ότι δεν έχουμε μέσα μας ζωή και ελευθερία και έτσι αδυνατούμε να δούμε καθαρά τα πράγματα.
- Η προσευχή λεπταίνει τον νου και καθαρίζει την καρδιά.
- Η προσευχή δίνει ενέργεια στον άνθρωπο και τον κινητοποιεί.
- Η ακαταστασία στον ύπνο είναι πρόβλημα συνήθως του ψυχισμού του ανθρώπου (ταραχή της συνείδησης) και δεν πρέπει να υπάρχει.
- Εκτός από κάποιες περιπτώσεις προβλημάτων υγείας οφείλουμε να μπορούμε να κυβερνάμε τον ύπνο μας. Να κοιμόμαστε όποτε θέλουμε και να ξυπνάμε όποτε θέλουμε.
- Για να μπορούμε να προσευχόμαστε, χρειαζόμαστε καθαρό νου. Και αυτό μπορεί να γίνει: α) όταν κοιμόμαστε σωστά και β) όταν διατηρούμαστε ήρεμοι και γαλήνιοι, μακριά από κάθε υπερένταση και υπερδιέγερση.
- Κατά την προσευχή να ελέγχουμε τον νου μας, ώστε να μην πηγαίνει από δω κι από κει, σαν ένας αλήτης.
- Όπως κάποιος πριν από μια ερωτική επαφή συμμαζεύεται, έτσι κι εμείς πριν από την προσευχή, που είναι ένωση με τον Θεό, οφείλουμε να συμμαζεύουμε τον νου μας.
- Όταν είμαστε ταραγμένοι, είναι καλύτερα να κλειστούμε στο ταμείο μας και να μην πλησιάσουμε άνθρωπο, γιατί θα του μεταφέρουμε την ταραχή.
- Η προσευχή είναι το εργαστήριο όπου μεταποιούνται και τα άσχημα σε όμορφα και τα κακά σε καλά.
- Ο ξιπασμένος άνθρωπος χάνει τα πάντα.
- Να μη ζητάμε πνευματικές εμπειρίες από τον Θεό. Όποιος ζητάει πνευματικές εμπειρίες από τον Θεό εντείνει τη φαντασίωσή του και την έπαρσή του.
- Ένα πράγμα να ζητάμε από τον Θεό: να έχουμε καρδιά συντετριμμένη και ταπεινωμένη. Ο Θεός παραδέχεται τους ανθρώπους που έχουν τέτοια καρδιά.
- Οι μετάνοιες είναι μια ολοκληρωμένη άσκηση, τόσο σωματική όσο και πνευματική. Με τις μετάνοιες αυτοκεντριζόμαστε, για να ενεργοποιηθούμε.
- Όταν προσπαθούμε να αναπαύουμε τον εαυτό μας ατομικά, θα πιστέψουμε ότι όλα κατακτώνται και τίποτα δεν χαρίζεται και άρα ότι μόνο με τη δύναμή μας μπορούμε να

γίνουμε δυνατοί και ισορροπημένοι. Αυτό θα γεννήσει αυστηρότητα, απορριπτικότητα και σκληρότητα έναντι των άλλων.

- Όταν πιστεύουμε ότι όλα εξαρτώνται από την αγάπη του Θεού και ότι όσο συντριβόμαστε, τόσο λαμβάνουμε από τα δώρα του Θεού, καταλαβαίνουμε ότι όλα αυτά που έχουμε είναι δώρα. Και τότε μας γεννιέται η δοξολογία, η ευχαριστία και το ήθος της επιείκειας, της συγκατάβασης και της φιλανθρωπίας.
- Την ώρα της προσευχής να μην επιτρέπουμε σε καμιά ξένη σκέψη, ακόμα και πνευματική, να έρχεται και να απασχολεί τον νου μας.
- Το άδειασμα (η καθαρότητα) του νου μας είναι βασική προϋπόθεση, για να προσευχηθούμε και για να καθαρισθεί η ψυχή μας από τα πάθη.
- Να μη ζητάμε τον Θεό στην προσευχή μας. Να μη θεωρούμε τον εαυτό μας άξιο να του αποκαλυφθεί ο Θεός. Μόνο αν δεν έχουμε αυτή την έπαρση, ο Θεός μπορεί να μας αποκαλυφθεί.
- Αυτό που οφείλουμε να ζητάμε στην προσευχή μας είναι η ευφροσύνη-χαρά ως μαρτυρία της αγάπης του Θεού. Με την ευφροσύνη-χαρά και η διάθεσή μας για προσευχή θα δυναμώνει και ο Θεός πιο εύκολα θα μας αποκαλύπτεται.
- Μόνο αν υπάρχει χαρά, μπορεί να υπάρχει και προσευχή.
- Αν έχω χαρά, μπορεί να δω τον Χριστό. Αν ζητώ να δω τον Χριστό χωρίς να έχω χαρά, δεν θα δω ποτέ τον Χριστό.
- Όταν ζητώ αποκαλύψεις του Θεού χωρίς να έχω χαρά μέσα μου, η προσευχή μου θα είναι ένα κλείσιμο, ένα βάσανο, μια ψυχασθένεια κι εγώ θα είμαι γεμάτος με τις "νευρωσούλες" μου.
- Περισσότερο κι από τα πάθη και τις αμαρτίες μας να καταπολεμούμε τη σκοτεινιά και την απελπισία μας. Να καλλιεργούμε τη χαρά ή έστω, αν δεν γίνεται τίποτα, να υποκρινόμαστε ότι την έχουμε.
- Η ευφροσύνη είναι η ατμόσφαιρα της συνάντησής μας με τον ερχόμενο Χριστό.
- Όπως η δόξα του Κυρίου μας δεν είναι παρά τω Σταυρώ αλλά διά του Σταυρού και εξαιτίας του Σταυρού, έτσι και η χαρά δεν είναι παρά τη θλίψη αλλά διά της θλίψης και εξαιτίας της θλίψης.
- Να θλιβόμαστε, να συντριβόμαστε, αλλά να μη στεναχωριόμαστε.
- Η αληθινή μετάνοια έχει και θλίψη και χαρά. Θλίβομαι, γιατί έχω τα χάλια μου. Χαίρομαι, γιατί ο Θεός με αγαπάει και με συγχωρεί.
- Όταν αμαρτάνουμε, ο Θεός δεν παθαίνει τίποτα. Εμείς στερούμαστε της ζωής.
- Όταν μετανοούμε, ο Θεός όχι μόνο μας συγχωρεί και μας αποκαθιστά, αλλά και μας φέρνει σε καλύτερη κατάσταση απ' ό,τι ήμασταν πριν.
- Αυτό που χρειαζόμαστε σε μια περίοδο οικονομικής κρίσης (αλλά και πάντα) είναι να καθαρίσει το μυαλό και η καρδιά μας. Κι αυτό μπορεί να γίνει μόνο με τη μετάνοια.

- Στο κακό που υπάρχει γύρω μας όλοι έχουμε κάποια συμμετοχή και κάποια ευθύνη. Κι ένα πράγμα μπορεί να μας φωτίσει και να διορθώσει το κακό: η μετάνοια. Τόσο σε προσωπικό επίπεδο όσο και σε γενικότερο.
- Μόνο η μετάνοια δίνει στον άνθρωπο διάκριση και αληθινή γνώση.
- Ο προσευχόμενος άνθρωπος μπορεί να συνεννοηθεί και να συμφωνήσει με τον κάθε άνθρωπο.
- Να ζητάμε τον Θεό, αλλά να μη ζητάμε αποκαλύψεις του Θεού.

#### **14-05-2012 Η αξία του προσώπου και η συνάντηση των προσώπων μέσω της διακονίας**

- Για να προσεγγίσει ο Κύριος τη Σαμαρείτιδα και για να την κάνει να δεχθεί την προσφορά Του, εμφανίζεται ότι έχει την ανάγκη της. Όταν πρόκειται να δώσουμε κάτι σε κάποιον, προκειμένου να μην αισθανθεί μειονεκτικά, οφείλουμε να βρούμε τον τρόπο να τον κάνουμε να αισθανθεί άρχοντας.
- Να πλησιάζουμε τους ανθρώπους με διάκριση, με αληθινή αγάπη και με ευγένεια-λεπτότητα ψυχής.
- Η αποκατάσταση για τη Σαμαρείτιδα (και για τον κάθε άνθρωπο) θα ήταν να ξαναβρεί την ευγένεια της φύσης της, δηλαδή την ικανότητα να προσφέρει στους άλλους.
- Η προσωπική αξία μας εντοπίζεται στην ικανότητα να βγαίνουμε από τον εαυτό μας και να προσφέρουμε στον άλλον.
- Όταν βρισκόμαστε σε πτώση-αστοχία, η αίσθηση που κυριαρχεί μέσα μας είναι αυτή της απαξίας, η οποία γεννά και την αίσθηση της απελπισίας.
- Όταν πιστέψουμε στην αξία ενός ανθρώπου και κάνουμε και τον ίδιο να πιστέψει σε αυτήν, τότε του δίνουμε τη δυνατότητα να αλλάξει.
- Όταν βλέπουμε ένα λάθος σε κάποιον άνθρωπο και συνεχώς του το επισημαίνουμε, εμποδίζουμε αυτόν τον άνθρωπο να προχωρήσει.
- Μόνο αν πιστέψουμε στην ομορφιά που έχουμε μέσα μας, μπορούμε να κάνουμε υγιείς σχέσεις με τους ανθρώπους που μας περιβάλλουν. Διαφορετικά, είμαστε εγκλωβισμένοι στα πάθη και τις εξαρτήσεις μας.
- Η αρετή που είναι κατόρθωμά μας, δηλαδή που αναπτύσσεται χωρίς σχέση με τον Θεό, γεννά μέσα μας την έννοια του ηθικισμού-νομικισμού.
- Η ίδια η αμαρτία έχει κόλαση μέσα της, γιατί η ουσία της αμαρτίας είναι η άρνηση της σχέσης και η διάθεση εκμετάλλευσης του άλλου και κυριαρχίας πάνω στον άλλον.
- Ως αποτέλεσμα του εγωισμού μας η μεγαλύτερη πτώση μας είναι η αποφυγή της ευθύνης της ύπαρξής μας. Μόνο όταν ο άνθρωπος πιστέψει στην αξία του, μπορεί να αναλάβει και την ευθύνη της ύπαρξής του.
- Η ουσία, η ποιότητα, το περιεχόμενο ενός ανθρώπου καθορίζεται από το είδος των αναζητήσεών του.

- Η οποιαδήποτε αμαρτία είναι στην ουσία ένα υποκατάστατο μιας βαθύτερης έφεσης-αναζήτησης του ανθρώπου, η οποία δεν ικανοποιείται. Κι όσο πιο ανικανοποίητος είναι ο άνθρωπος σε αυτή την έφεση-αναζήτηση, τόσο πιο αμαρτωλός γίνεται.
- Ο Κύριος μας κρίνει ανάλογα με το πόσο ανικανοποίητοι είμαστε και πόσο σεβόμαστε και τιμούμε την καρδιά μας.
- Να είναι πύρινη η αναζήτησή μας. Τόσο πύρινη, που να νικά τον θάνατο.
- Η ικανότητα ενός ανθρώπου να αγαπά φαίνεται από την ικανότητα να συνεννοείται.
- Μόνο όταν είμαι πρόσωπο, μπορώ να συνεννοούμαι.
- Η σύνθεση είναι ζωή και η αποσύνθεση είναι θάνατος. Κατά συνέπεια, ο άνθρωπος που δεν μπορεί να συνεννοείται, δηλαδή να συνθέτει, είναι ένας νεκρός άνθρωπος.
- Είμαι πρόσωπο, όταν μπορώ να ακούω και να καταλαβαίνω βαθύτερα τον άλλον δίνοντας δυνατότητες και προϋποθέσεις κοινωνίας.
- Ο γκρινιάρης, ο καχύποπτος, αυτός που θέλει συνεχώς να αυτοδικαιώνεται και να περιφρουρείται δεν μπορεί να κοινωνεί του άλλου ανθρώπου.
- Αυτός που οργίζεται και που δεν αναλαμβάνει την ευθύνη του είναι ένας ελλιπής-μειονεκτικός άνθρωπος.
- Η οργή δεν είναι ούτε αρετή ούτε πολιτισμικό γεγονός. Εμφανίζεται έτσι, από τότε που ο άνθρωπος δεν είναι επαναστατικός έναντι του εαυτού του, της φιλαυτίας του, της καλοπέρασής του, της βόλεψής του. Επειδή από τον άνθρωπο απουσιάζει το πνεύμα της σταυρικής θυσίας, ο άνθρωπος εκφράζει ως άλλοθι μια οργή ανέξοδη και ανώδυνη, μη δημιουργώντας τίποτα.
- Η δημιουργική οργή είναι μια στάση ζωής που έχει ένα προσωπικό κόστος.
- Πολύ εύκολα μπορώ να οργιστώ, αλλά πολύ πιο δύσκολα μπορώ να μετανοήσω και να αγαπήσω.
- Οργίζομαι σημαίνει έρχομαι σε σύγκρουση με κάποιον κι αυτό είναι εύκολο. Όμως το να στραφώ εναντίον των εμπλαθών μου διαθέσεων, το να βρω χώρο στην καρδιά μου για να βάλω τον άλλον, το να αγαπήσω τον άλλον μετανοώντας, αυτό είναι επώδυνο. Είναι επανάσταση χριστιανική.
- Μόνο αν ο άνθρωπος έχει αγάπη-συντριβή, μπορεί να διακρίνει πού είναι το καλό και το σωστό και πού είναι το κακό και το λάθος.
- Τις περισσότερες φορές η οργή που έχουμε είναι μια προσπάθεια να κρύψουμε τη δική μας ενοχή, να απενοχοποιηθούμε. Είναι μια προσπάθεια που δηλώνει ότι δεν αποφασίσαμε να μεγαλώσουμε και να αναλάβουμε τις ευθύνες μας. Όπως τα μικρά παιδιά, απλώς φωνάζουμε, χωρίς να έχουμε κάποια δημιουργική θέση και δράση.
- Η οργή είναι μια επιλογή απενοχοποίησης και ανευθυνότητας.
- Αν έχω τον άλλον στην καρδιά μου, δεν οργίζομαι μαζί του, αλλά συνδιαλέγομαι και κοινωνώ.

- Αν έχω τον άλλον στην καρδιά μου, παραδέχομαι και τη δική μου ενοχή και αυτό με ταπεινώνει και με κάνει ικανό να τον ακούω. Διαφορετικά, ακούω από τον άλλον αυτό που θέλω να ακούσω κι όχι αυτό που λέει ή που θέλει να πει.
- Μόνο ο συντετριμμένος άνθρωπος μπορεί να βάλει τον άλλον στην καρδιά του και άρα να τον ακούσει και να αναλάβει την ευθύνη να σχετισθεί μαζί του.
- Η Σαμαρείτιδα δεν αντέδρασε με οργή και κρυμμένη ενοχή στα λόγια του Κυρίου. Δεν είπε "είμαι ελεύθερος άνθρωπος και κάνω τη ζωή μου, μην μπερδεύεσαι στα πόδια μου". Αντίθετα, εντυπωσιάζεται, ρωτάει να μάθει και εξελίσσεται. Και στο τέλος γίνεται η αγία μεγαλομάρτυς Φωτεινή. Αλλιώς, θα ήταν η ανώνυμη γυναίκα που συνάντησε τον Κύριο, που ενοχλήθηκε, τα έβαλε μαζί Του, Του "τα έφαλε" που επενέβαινε στη ζωή της, γιατί ήθελε να προστατέψει τα ατομικά της δικαιώματα.
- Το κοσμικό σύστημα μας προστατεύει μέχρι τον θάνατο. Το "σύστημα" του Θεού νικά τον θάνατο και μας δίνει νόημα και σε αυτή τη ζωή.
- Το ζητούμενο είναι να βρούμε τον Θεό. Ο Θεός δεν είναι στη μέριμνα και στην αγωνία μας να λυθούν τα προβλήματά μας, αλλά είναι στο σκύψιμο του κεφαλιού μας, δηλαδή στην ταπείνωση.
- Το κάθε κακό που έρχεται στη ζωή μας, ανάλογα με το πώς θα το διαχειριστούμε, μπορεί να γίνει ευλογία, δηλαδή μπορεί να ικανοποιήσει την πραγματική ανάγκη της καρδιάς μας.
- Είναι πιο σημαντικό το να κυριαρχώ στον εαυτό μου παρά το να κυριαρχώ σε όλο τον κόσμο και στη γνώση του.
- Όποιος στηρίζεται στη γνώση του και ανατρέπει τη γνώμη του άλλου με επιπολαιότητα απολαμβάνει ως καρπό την έχθρα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Άνθρωποι αγαπητοί και περιζήτητοι είναι όσοι διακονούν, όσοι είναι πολύ ήρεμοι και όσοι είναι πρόθυμοι να αποδεχθούν τον άλλον και τη γνώμη του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να αφήνουμε τον άλλον να είναι ο εαυτός του, να κάνει ό,τι θέλει και εμείς απλά να τον διακονούμε.
- Ο πιο ευγενικός άνθρωπος είναι ο ταπεινός, ο "ανύπαρκτος", αυτός που δίνει όλο τον χώρο στον άλλον, για να κινηθεί ελεύθερα-άνετα (από "διόδια") και να είναι ο εαυτός του. Στις ανθρώπινες σχέσεις είναι που ισχύει το κίνημα "δεν πληρώνω".
- Η αγάπη εμπνέεται, δεν επιβάλλεται. Η προσπάθεια επιβολής της αγάπης είναι η ληξιαρχική πράξη θανάτου της σχέσης.
- Στις σχέσεις οι μεγαλύτερες συγκρούσεις οφείλονται στο ότι η αγάπη απαιτείται και δεν εμπνέεται.
- Να αγνίζουμε και να ευπρεπίζουμε την ψυχή μας για τον Θεό.
- Σε μια διαφορά που έχουμε με κάποιον, αν πάνω από το δίκαιο βάλουμε τη θετική διάθεση, η εξέλιξη και το αποτέλεσμα θα είναι τελείως διαφορετικά.
- Οι περισσότερες συγκρούσεις δεν οφείλονται στα λόγια, αλλά στην κακή διάθεση της

καρδιάς μας.

- Μόνο αν μας ζητήσουν τη γνώμη μας, να τη λέμε και μάλιστα με πολλή διάκριση.
- Πολλές φορές η σιωπή μας έχει πιο μεγάλη επίδραση στον άλλον από τα λόγια μας.
- Εμείς δεν μπορούμε να αλλάξουμε τον άλλον. Κάποιος μπορεί να αλλάξει, μόνο αν ο ίδιος το θελήσει-αποφασίσει. Το "παιχνίδι" της αλλαγής ενός ανθρώπου παίζεται από τον ίδιο και από τον Θεό. Το μόνο που μπορούμε να προσφέρουμε εμείς στον άλλον είναι η θετική παρουσία μας, ώστε να έχει ελπίδες κάποτε, εφόσον το αποφασίσει, να μπορεί να ακουμπήσει κάπου.
- Για να πούμε έναν πνευματικό λόγο σε κάποιον, χρειάζονται κάποιες προϋποθέσεις, δηλαδή να έχουμε καθαρότητα καρδιάς, καθαρότητα κινήτρων και πνευματικό ανάστημα. Αν δεν υπάρχουν αυτά, είναι καλύτερα να σιωπήσουμε.

### **21-05-2012 Πώς φαίνεται αν έχουμε πνευματική υγεία και αν η μετάνοιά μας είναι γνήσια**

- Είναι πολύ κακό να έχουμε βεβαιότητες, να είμαστε ισχυρογνώμονες και να θέλουμε να επιβάλλουμε τις απόψεις και τις ιδέες μας. Αυτό ξεκινάει από τη διάθεση να αυτοδικαιωνόμαστε και δεν αφήνει παράθυρο στη σχέση και στην αλήθεια.
- Το να χαρακτηρίζουμε τον εαυτό μας κάπως δεν λέει τίποτα. Η ίδια η ζωή μας φανερώνει τι είμαστε.
- Να είμαστε ανοιχτοί και χωρίς βεβαιότητες. Ο πιο αντιπαθητικός άνθρωπος είναι αυτός που έχει ισχυρογνωμοσύνη και δεν αλλάζει.
- Οι αληθινές σχέσεις δεν είναι στατικές. Είναι δυναμικές και εξελίσσονται.
- Για να εξελιχθούμε εμείς και για να εξελιχθούν οι σχέσεις μας, οφείλουμε να θέτουμε πάντα ερωτήματα στον εαυτό μας.
- Η λύπη είναι ένα τραύμα της ψυχής, που μειώνει τις δυνάμεις του ανθρώπου και δεν τον αφήνει να προχωρήσει.
- Η λύπη είναι χειρότερη ακόμα κι από τον δαίμονα. Είναι ο πρώτος εχθρός που οφείλουμε να πολεμήσουμε.
- Η ανωριμότητα στη συμπεριφορά μας και στις επιλογές μας μόνο μέχρι κάποια ηλικία μπορεί να δικαιολογηθεί.
- Ο αναισθητος άνθρωπος χρειάζεται κάποιο ταρακούνημα, για να ενεργοποιηθεί. Μετά από αυτό, αφού ενεργοποιηθεί, θα χρειαστεί την παράκληση, την ενίσχυση.
- Όταν αμαρτάνουμε, ο Θεός δεν μας αγαπάει λιγότερο, αλλά η καρδιά μας κλείνει και γι' αυτό σταματάμε να εισπράττουμε την αγάπη Του. Αυτό που μετά την αμαρτία οφείλουμε να κάνουμε είναι να ταπεινωθούμε και είτε να διακόψουμε τον σύνδεσμο με την αμαρτία είτε, τουλάχιστον, να τη συνειδητοποιήσουμε και να μη λυπηθούμε ελπίζοντας στην αγάπη του Θεού.
- Όταν αρνούμαστε τη λύπη, αφήνουμε τον Θεό να ενεργήσει μέσα μας.

- Η λύπη κρύβεται κάτω από την ψεύτικη μετάνοια.
- Με τις ασκήσεις που κάνουμε, όσο σκληρές και να είναι, ούτε εξιλεωνόμαστε ούτε συγχωρούμαστε. Αυτό που μας συγχωρεί είναι η αγάπη του Θεού. Η άσκησή μας είναι έκφραση χαράς και ευγνωμοσύνης σε Αυτόν που μας συγχώρεσε.
- Όλα τα φιλοσοφικά συστήματα αυτοβελτίωσης τρέφουν τον εγωισμό του ανθρώπου. Γι' αυτό πιο εύκολα σώζεται κάποιος που έχει πέσει σε μεγάλες αμαρτίες παρά κάποιος που έχει πέσει στην παγίδα ενός τέτοιου δαιμονικού συστήματος.
- Ο Χριστός είναι για όλο τον κόσμο. Δεν ζητάει αναλύσεις. Ζητάει την καρδιά μας.
- Ο Θεός αποκαλύπτεται σε αυτούς που αρνούνται τη δική τους γνώση και ικανότητα και εξακολουθούν να ελπίζουν.
- Όταν ένας άνθρωπος, ό,τι και να γίνει, εξακολουθεί να δίνει ελπίδες στον εαυτό του, αυτή η στάση του σκάει τον διάβολο και τον κάνει να μην ασχολείται πλέον μαζί του.
- Οι κανόνες που βάζουν οι πνευματικοί δεν είναι τιμωρίες, αλλά είναι παιδαγωγικά μέσα, για να τροφοδοτηθούμε πνευματικά και να συνειδητοποιήσουμε την αξία μας και την αγάπη του Θεού. Μας οδηγούν στη μετάνοια, για να λάβουμε τη συγχώρεση του Θεού, η οποία προϋπάρχει και δεν προϋποθέτει την άσκησή μας.
- Οι αμαρτίες μας έχουν ξεπληρωθεί με τον Σταυρό του Κυρίου μας. Τόσο αυτές που έχουμε κάνει όσο και αυτές που θα κάνουμε στο μέλλον.
- Το δαιμονικό πνεύμα φέρνει πάντα το κακό, την ταραχή, τη μιζέρια και την απελπισία.
- Το Πνεύμα του Κυρίου φέρνει πάντα την ελπίδα, τη χαρά και την ειρήνη στην καρδιά μας.
- Η αντίδρασή μας σε κάτι αρνητικό που λέει κάποιος για μας δείχνει ότι δεν πιστεύουμε στη μετάνοια και στο μέγεθος της αγάπης του Θεού, που μπορεί να διαγράψει άμεσα το στιδήποτε.
- Η αυτοκατάκριση και η αυτοεπίπληξη βλάπτουν τον άνθρωπο. Τον απομονώνουν και τον κάνουν εύκολο παιχνίδι στα "χέρια" του σατανά.
- Οι εξαρτήσεις μας, τα πάθη μας είναι προσπάθειες να υπερβούμε την κατάθλιψή μας.
- Όλοι οι εξαρτημένοι είναι κατά βάση καταθλιπτικοί και προσπαθούν να υπερβούν αυτό το πρόβλημα με τις εξαρτήσεις τους. Άρα, για να θεραπευτεί κάποιος από τις εξαρτήσεις, οφείλει να πολεμήσει την κατάθλιψη.
- Θέλεις κάποιον να τον διορθώσεις; Μετάδωσέ του χαρά.
- Η καλύτερη χριστιανική παιδαγωγική για ένα παιδί είναι να υπάρχει στο σπίτι χαρά και αγκαλιά. Δεν χρειάζονται πολλά λόγια. Το παιδί θα καταλάβει.
- Ο άνθρωπος που έχει μέσα του τον Χριστό Τον μεταδίδει με τη χαρά του στους άλλους, π.χ. στα παιδιά, χωρίς να χρειάζεται να μιλήσει γι' Αυτόν.
- Είναι πολύ συνηθισμένο αλλά και δαιμονικό ταυτόχρονα να θέλουμε οι άλλοι να μας λυπούνται. Αυτό δημιουργεί συνθήκες κατάθλιψης.
- Να μη φοβόμαστε τους λογισμούς και να μην τους πολεμάμε, γιατί τότε τους

καλλιεργούμε. Να μην ασχολούμαστε καν μαζί τους. Αν υποτιμούμε τους λογισμούς που μας έρχονται, τότε αυτοί φεύγουν.

- Αυτός που δεν έχει σταθερότητα στην απόφασή του για πνευματική ζωή φανερώνει ότι είναι άπιστος, δηλαδή ότι δεν εμπιστεύεται τον Θεό.
- Η ουσία του αγώνα μας είναι η μετάνοιά μας.
- Ο δειλός άνθρωπος, αυτός που φοβάται τις πτώσεις του, δεν μπορεί να προχωρήσει. Αντίθετα, ο ανδρείος, αυτός που λέει "θα νικήσω, γιατί υπάρχει Θεός, έστω κι αν δεν Τον βλέπω", βοηθάει την ψυχή του και προχωρεί.
- Το ανδρείο φρόνημα είναι η καλύτερη προϋπόθεση της συνάντησης με τον Θεό.
- Να μην είμαστε τεμπέληδες. Να σκεφτόμαστε ότι εκτός από αρνητικά έχουμε και θετικά στοιχεία και να αναλαμβάνουμε τις ευθύνες μας.

### **28-05-2012 Εκκλησιαστικότητα. Πραγμάτωση της ύπαρξής μας σε μια κοινωνία προσώπων**

- Ο Θεός είναι αγάπη, είναι κοινότητα, είναι Τριάδα.
- Η Εκκλησία (η εκκλησιαστικότητα) δεν είναι τα λάθη των εκπροσώπων της, αλλά η προβολή της τριαδικότητας του Θεού. Κατά συνέπεια, είναι το μοίρασμα της ζωής μας με τους άλλους.
- Στην Εκκλησία δεν υπακούουν ούτε όλοι σε έναν ούτε ένας σε όλους. Υπακούουν όλοι σε όλους. Στην εποχή του ατομισμού και του ναρκισσισμού αυτό είναι πρόκληση και ο άνθρωπος δεν το αντέχει. Θέλει τις οχυρώσεις του, μιλάει για ατομικά δικαιώματα και δεν μπορεί να καταλάβει ότι η αληθινή ζωή βρίσκεται στο μοίρασμα.
- Η εκκλησιαστικότητα είναι η ικανοποίηση της ανάγκης του προσώπου του κάθε ανθρώπου για μοίρασμα της ζωής του με τους άλλους.
- Η Εκκλησία που θέλει να αποφύγει το μοίρασμα της ζωής των μελών της είναι μια παραχαραγμένη "εκκλησία", δηλαδή είναι μια θρησκεία, ένα καθεστώς, ένα σωματείο.
- Η υποβάθμιση της Εκκλησίας σε ένα θρησκευτικό γεγονός, που μας κατοχυρώνει και μας εξασφαλίζει έναν παράδεισο, είναι προσβολή του εκκλησιαστικού γεγονότος.
- Η άρνηση της εκκλησιαστικότητας είναι το κλείσιμο στον εαυτό μας.
- Επικοινωνώ δεν σημαίνει αντιλαμβάνομαι τη σκέψη και τις συναισθηματικές ανάγκες του άλλου ανθρώπου, αλλά σημαίνει κατανοώ την υπαρξιακή αλήθεια του και έτσι τον αγαπώ και σχετίζομαι μαζί του.
- Η αληθινή επικοινωνία γίνεται μόνο με τον φωτισμό του Αγίου Πνεύματος.
- Γνώση του προσώπου μου είναι η γνώση της υπαρξιακής αλήθειας μου και του λόγου της ύπαρξής μου. Αλλά ακόμα κι αυτό είναι δώρο-αποκάλυψη του Θεού.
- Όσο περισσότερο αγαπάμε τον άλλον άνθρωπο και τον Θεό, τόσο περισσότερη γνώση αποκτούμε και γι' αυτούς και για τον εαυτό μας.
- Όσο πιο πολύ αγαπούμε τον Θεό και μετέχουμε στην αγάπη Του, τόσο πιο πολύ



γνωρίζουμε το πρόσωπό μας, κατανοούμε το είναι μας. Τότε γνωρίζουμε και τον άλλον άνθρωπο, αλλά και το πώς θα τον προσεγγίσουμε.

- Η αγαπητική σχέση μας με τον Θεό είναι ένας θησαυρός μέσα μας, που καθημερινά μας διοχετεύει προτάσεις καθημερινής πράξης και μοιράσματος της ζωής μας με τους άλλους.
- Ο άλλος είναι η ζωή μου.
- Τα αδιέξοδα που έχουμε οφείλονται στον εγωισμό μας, στη φιλαυτία μας. Ο πνευματικά ανακαινισμένος άνθρωπος δεν έχει αδιέξοδα.
- Η κοσμική ζωή είναι ένα κομμάτιασμα, μια ασυνενοησία και μια αδυναμία συνύπαρξης.
- Ο άνθρωπος είναι μπερδεμένος και έχει ανάγκη να διακρίνει το καλό και το κακό, το σωστό και το λάθος. Χρειάζεται την προσευχή, για να τον φωτίσει ο Θεός τι να κάνει, αλλά κυρίως για να έχει, και μετά την επιλογή του, φιλάδελφο-ενωτικό φρόνημα προς όλους, ακόμη και προς τους αντίθετους.
- Η ενότητα (και των διαφορετικών) δεν είναι απλά χρήσιμη για την Εκκλησία. Δεν υπάρχει Εκκλησία χωρίς την ενότητα.
- Ελεημοσύνη είναι η τέλεια αναγνώριση και του ευτελέστερου ανθρώπου. (Αβάς Ησαΐας)
- Η ελεημοσύνη είναι αυτόματη διάθεση του ανθρώπου που προηγουμένως έχει γευτεί την αγάπη του Θεού και είναι προϋπόθεση όλων των αρετών.
- Το σημαντικό για έναν άνθρωπο δεν είναι η κατάσταση του, αλλά η κλίση του, αυτό που μπορεί να γίνει.
- Ελεημοσύνη είναι η αρετή που με κάνει να παραβλέπω τα πάθη του ανθρώπου και να αναγνωρίζω την αγιοσύνη του. Δηλαδή να αναγνωρίζω ότι ανήκει στην Εκκλησία, που είναι το σώμα του Χριστού.
- Όλος μας ο αγώνας είναι να θερμάνουμε την καρδιά μας, ώστε να αποκτήσουμε ελεημοσύνη. Δηλαδή να αποκτήσουμε τέτοια ευαισθησία, που να μην αγγίζει την καρδιά μας η χαζομάρα του άλλου, αλλά το (αγαθό) πρόσωπο του άλλου.
- Το ήθος της ελεημοσύνης γίνεται αισθητό από τον άλλον και τότε ο άλλος αποκτά ελπίδα, αυτοεκτίμηση και ώθηση προς τα πάνω.
- Ο άνθρωπος διορθώνεται, όχι τόσο όταν τον επιπλήτουμε, όσο όταν παραβλέπουμε τα λάθη του.
- Ο διάβολος μάς λέει ότι ακόμη και αυτοί που φαίνονται άγιοι είναι "βρώμικοι". Θέλει να μας πείσει ότι παντού κυριαρχεί το κακό.
- Όταν προσεγγίζουμε τους άλλους κατά Θεόν, προσέχουμε πίσω από τη "βρωμιά" τους τα καλά στοιχεία που έχουν και βλέπουμε παντού μελλοντικούς αγίους. Αυτό τρελαίνει τον διάβολο, γιατί βλέπει ότι άδικα κουράστηκε να ρίξει τους ανθρώπους στην αμαρτία.
- Όταν βλέπουμε παντού αμαρτωλούς, αυτό ωθεί και εμάς στην αμαρτία με την επιπλέον δικαιολογία ότι δεν θέλουμε να ξεχωρίζουμε από τους άλλους.
- Όταν παραβλέπουμε τα πταίσματα των άλλων, τότε ασχολούμαστε μόνο με τα δικά μας,

για τα οποία ζητάμε συγγνώμη από τον Θεό.

- Σε μια αληθινή σχέση ερμηνεύουμε-αποκωδικοποιούμε τις ενέργειες του άλλου ανθρώπου σύμφωνα με τα δικά του δεδομένα, όχι σύμφωνα με τα δικά μας. Και έτσι εισχωρούμε στο βαθύτερο είναι του.
- Όταν ένα παιδί έχει κάνει άσχημες και απορριπτές ενέργειες, η μάνα του πονάει, γιατί απορρίπτει τις ενέργειές του, αλλά δεν μπορεί να απορρίψει το ίδιο το παιδί της. Όπως η μάνα βλέπει το παιδί της, έτσι κι εμείς να βλέπουμε τους συνανθρώπους μας.
- Το δικό μας κριτήριο έναντι των άλλων είναι αυτό με το οποίο θα κριθούμε κι εμείς.
- Να βλέπουμε τον εαυτό μας ως αμαρτωλό και τους άλλους ως αγγέλους και αγίους.
- Η σπλαχνική αγάπη προς τον άλλον μού γεννά τη διαίσθηση, τη διόραση και τη διάκριση να βλέπω τι υπάρχει και τι συμβαίνει μέσα στον άλλον.
- Το Άγιο Πνεύμα περιμένει τη στιγμή της ανάστασής μας.
- Όταν σε ένα ζευγάρι ο ένας ασχολείται με τα λάθη του άλλου και συνεχώς τον κρίνει, δεν μπορεί να υπάρχει εξέλιξη προσωπική των δύο μελών αλλά ούτε και της σχέσης.
- Τα απαραίτητα εφόδια που οφείλουμε να έχουμε, για να γνωρίσουμε τον άλλον, είναι η σιωπή των λογισμών και η προσευχή.
- Να παραβλέπουμε το κακό και να μην ασχολούμαστε με αυτό. Να ασχολούμαστε μόνο με το καλό.
- Το πού θα φτάσω δεν είναι ευθύνη δική μου, αλλά της χάρις του Θεού. Δική μου ευθύνη είναι το πού θα στραφώ.
- Να μην προσεγγίζουμε τον άλλον με τη δική μας αυτονομημένη και εγωιστική λογική. Να τον προσεγγίζουμε με την καρδιά του Χριστού, που εκφράζεται και με λογικό τρόπο.
- Στην αληθινή αγάπη διατηρείται και αναδεικνύεται η ετερότητα, η ταυτότητα, η μοναδικότητα του κάθε ανθρώπου. Δεν γίνεται αφομοίωση του ενός από τον άλλον.
- Το να βλέπουμε αγίους εκεί που υπάρχουν αμαρτωλοί και το να αγαπάμε τους εχθρούς ίσως να μην είναι εφαρμόσιμα από τη μια μέρα στην άλλη, όμως είναι η απαραίτητη κορυφογραμμή στην πορεία της ζωής μας. Με άλλα λόγια, είναι ο δείκτης κατεύθυνσης που έχουμε ανάγκη, για να ζήσουμε αληθινά.

#### **08-10-2012 Η κενοδοξία, εμπόδιο για τη θεία ανάπαυση**

- Όλοι οι άνθρωποι είναι εικόνες Θεού και όλοι οι άνθρωποι τον Θεό αναζητούν, έστω και μέσα στην αμαρτία τους.
- Από όλους τους ανθρώπους μπορούμε να διδαχθούμε, γιατί το Άγιο Πνεύμα "όπου θέλει πνει".
- Ακόμη και το πιο αμαρτωλό γεγονός μπορούμε με τη χάρη του Θεού να το μεταποιήσουμε και να συναντήσουμε σε αυτό τον Θεό.
- Ο άνθρωπος του Θεού σε όλα βλέπει τον Θεό. Αντίθετα, ο άνθρωπος που έχει καταβληθεί

από το αρνητικό πνεύμα και τα πιο θεία πράγματα τα βλέπει δαιμονικά, τaráσσεται και χάνει την ειρήνη.

- Αν τaráσσομαι και αγωνιώ για κινδύνους που έρχονται, δεν είμαι του Χριστού. Οφείλω να το γνωρίζω αυτό, ώστε να μη ζω με ψευδαισθήσεις. Γιατί μόνο αν δεν ζω με ψευδαισθήσεις, μπορώ να βάλω τον εαυτό μου σε μια πορεία.
- Οι ψευδαισθήσεις, τα προσωπεία μας (π.χ. του δήθεν χριστιανού) είναι κάτι χειρότερο από την αμαρτία.
- Συχνά ο πόνος που νιώθουμε είναι κατά βάθος η αποτυχία των προσδοκιών μας, των στοχεύσεών μας.
- Το ότι παθαίνουμε και δεν μαθαίνουμε φανερώνει τον εγωισμό μας.
- Η ζωή δεν είναι μια αφηρημένη έννοια. Η ζωή είναι ο Χριστός.
- Ότι κι αν συμβαίνει στη ζωή μας είναι μέσα στην πρόνοια του Θεού. Και η πρόνοια του Θεού μάς φέρνει αποκαλύψεις και μας ανοίγει δρόμους.
- Πίσω από τον πόνο που έχουμε στη ζωή μας υπάρχει πάντα ένας λόγος πνευματικός, ένα μυστικό νόημα, που έρχεται να μας διδάξει τη σχέση με τον Χριστό.
- Ακόμα και όταν αμαρτάνουν οι άνθρωποι, στην ουσία αναζητούν τον Θεό.
- Αυτό που έχει ανάγκη ο κάθε άνθρωπος είναι η ελπίδα και η φανέρωση της ζωής.
- Κανείς δεν μπορεί να αλλάξει έναν άνθρωπο. Αυτό που μπορεί να αλλάξει έναν άνθρωπο είναι η χάρη του Θεού.
- Επειδή είμαστε εγωιστές, χρειαζόμαστε τον πόνο για να μας αποκαλυφθεί η ζωή.
- Ο ψυχικός πόνος είναι η πληγή μου, η αποτυχία μου, η αδικία που υφίσταμαι, το γιατί που "με τρώει". Βαθύτερα, ο ψυχικός πόνος είναι μια πληγή του εγωισμού μου.
- Ευτυχώς που δεν μας έρχονται όλα τέλεια, γιατί τότε θα πιστεύαμε στην εδώ ζωή, που είναι θάνατος. Άρα, θα ήμασταν λάτρεις του θανάτου.
- Αγωνιούμε για το αύριο ξεχνώντας ότι εμείς και το αύριο θα πάψουμε να υπάρχουμε. Αυτό δείχνει την αιχμαλωσία μας στο ψέμα.
- Ο ψυχικός πόνος είναι μια ευλογία και μια αφορμή να προχωρήσουμε στον πνευματικό πόνο, που είναι η αίσθηση του θανάτου και η αναζήτηση της ζωής.
- Ο Θεός δεν είναι θέμα διδαχής, αλλά γεύση προσωπική του καθενός.
- Η Εκκλησία δεν είναι ένα κατηχητικό, αλλά μια προσωπική εμπειρία του Θεού.
- Ευτυχώς που δεν είμαστε αυτάρκεις. Η αυτάρκεια είναι ύπνος και νέκρωση.
- Ο θάνατος και η αγάπη είναι δύο γεγονότα πολύ στενά συνδεδεμένα. Κι αυτό φανερώθηκε στον Χριστό, που σταυρώθηκε από αγάπη.
- Σε αντίθεση με τη συγκρουσιακή μας διάθεση, που ο ένας προσπαθεί να κυριαρχήσει στον άλλον, ο Κύριος πεθαίνει για μας και ακόμη μας δίνει το Σώμα Του και το Αίμα Του, για να ζήσουμε.
- Η ήττα-απώλεια στην οποία μας οδηγεί η συνειδητή αγάπη είναι ένα ψέμα.

- Τα στοιχεία στα οποία βασίζεται ο πολιτισμός μας (το σύστημά μας) φέρουν θάνατο και καταλήγουν στον θάνατο.
- Αξιόπιστος δείκτης ότι ενεργούμε κατά Θεόν είναι η σε κάθε περίπτωση διατήρηση της ειρήνης μας.
- Κενοδοξία είναι το να νομίζω ότι είμαι κάτι ή ότι κάνω κάτι.
- Η κενοδοξία νικείται δύσκολα. Η νίκη επί της κενοδοξίας είναι κάτι μεγάλο ενώπιον των οφθαλμών του Θεού.
- Αυτό που είμαι ή αυτό που κάνω είναι κάτι, μόνο όταν είναι κάτι ενώπιον του θανάτου, της αιωνιότητας και του Θεού.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν ζει με το άγχος και με τον φόβο. Δεν αγχώνεται να προστατέψει την προσωρινότητά του και δεν φοβάται αυτό που θα έρθει.
- Άλλο να μιλάς για τον Θεό και άλλο να ζεις τον Θεό.
- Η πραγματική γνώση του Θεού είναι αυτή που αποκαλύπτει ο Θεός στην καρδιά μας.
- Να μην επαναπαυόμαστε σε μια ψεύτικη και μάταιη ζωή, αλλά να αναζητούμε την προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Να προσέχουμε να μην επικεντρωθούμε στο ξεπέραςμα των παθών μας ξέχωρα από τον στόχο, που είναι η σχέση μας με τον Θεό. Το ξεπέραςμα των παθών έχει νόημα και δικαιώνεται μόνο αν γίνεται για τη σχέση με τον Θεό.
- Η συντριπτική πλειοψηφία των πράξεών μας έχει ως κίνητρο την κενοδοξία.
- Εξαιτίας της κενοδοξίας μας γινόμαστε ψεύτικοι και συμπλεγματοί.
- Ένα στοιχείο που δηλώνει την ύπαρξη της κενοδοξίας είναι η ταραχή.
- Αν συνειδητοποιούμε την αξία που μας έχει δώσει ο Θεός, δεν έχουμε την ανάγκη να επιβεβαιωνόμαστε στους γύρω μας.
- Η πικρία είναι η πιο ευγενική έκφραση του εγωισμού.
- Όταν πιστέψω ότι έχω κάνει κάτι σημαντικό και το θεοποιήσω, τότε γίνομαι σκληρός απέναντι στους άλλους. Αντίθετα, όταν πιστέψω ότι αυτό που έχω κάνει δεν είναι δικό μου αλλά του Θεού και ότι ο Θεός οικονόμησε εγώ να το κάνω, τότε δεν γίνομαι σκληρός για κανέναν.
- Σκληρός άνθρωπος είναι αυτός που πιστεύει ότι κάτι έκανε.
- Ο Θεός επιτρέπει να έχουμε πτώσεις, γιατί διαφορετικά θα ήμασταν πολύ ανάλγητοι λόγω της κενοδοξίας μας.
- Οι μεγαλύτερες πτώσεις συμβαίνουν λόγω της κενοδοξίας μας.
- Όταν συνειδητοποιούμε ότι όλα όσα έχουμε είναι δώρα, τότε δεν μπορούμε να κρίνουμε και να απορρίπτουμε κανέναν άνθρωπο.
- Ο κατά Θεόν συντετριμμένος αναγνωρίζει τα δώρα του Θεού και αποκτά την ευαισθησία να μην κρίνει και να μην απορρίπτει κανέναν άνθρωπο.
- Η αναληγσία οδηγεί στην απομόνωση, δηλαδή στο να βλέπουμε όλους τους άλλους ως

διεφθαρμένους, μολυσμένους κ.ά.

- Ο απελπισμένος άνθρωπος κυριαρχείται από το δαιμονικό πνεύμα. Και κατέληξε σε αυτή την κατάσταση, γιατί πίστεψε στον λογισμό του και δεν αφέθηκε στη χάρη του Θεού.
- Ο άνθρωπος του Θεού βιώνει τον πόνο και τη θλίψη, αλλά δεν βιώνει την απόγνωση και την απομόνωση.
- Αυτά που κατά βάθος θέλουμε και που ταιριάζουν στη φύση μας είναι η αλήθεια και η ζωή. Δυστυχώς όμως, εξαιτίας του εγωισμού μας, έχουμε στρέψει το θέλημά μας προς το ψέμα και τον θάνατο.
- Σπάνια πραγματοποιούμε τις επιθυμίες μας και τα θελήματά μας. Για τον λόγο αυτό ακόμα και οι μικρότερες επιθυμίες ή τα μικρότερα θελήματα μας κάνουν δυστυχείς.
- Πνευματική ζωή σημαίνει εμπνέομαι από τη χάρη του Θεού και κάνω καθημερινή άσκηση, γιατί έχω μέσα μου το κίνητρο, τη χαρά που ζω από τον Θεό, να βγαίνω από τον εαυτό μου και να αρχίζω να περιορίζω τον χώρο μου, για να δίνω χώρο στον άλλον.
- Φανερώνει τη δική μας κακή πνευματική κατάσταση η ευχαρίστηση και η έλλειψη πόνου που νιώθουμε, όταν αναφερόμαστε στην κακή πνευματική κατάσταση άλλων.
- Ο άλλος δεν είναι κάτι ξέχωρο από μας, γι' αυτό να αισθανόμαστε ότι η κόλαση του άλλου είναι και δική μας κόλαση. Έχουμε μεγάλο πρόβλημα, όταν χαιρόμαστε που ο άλλος δεν θα σωθεί.
- Ο ταπεινός όχι μόνο δεν πιστεύει ότι είναι κάτι, αλλά και θεωρεί ανάξιο τον εαυτό του να θέλει κάτι.
- Ο ταπεινός πιστεύει στον Θεό, αλλά δεν ζητάει τον Θεό. Πιστεύει στον παράδεισο, αλλά δεν ζητάει τον παράδεισο, γιατί νιώθει ότι είναι μόνο για την κόλαση. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν ζούμε την πλήρη αποτυχία μας, τότε γινόμαστε γόνιμη γη, για να καρποφορήσει η χάρη του Θεού.
- Ακόμα και η μετάνοιά μας, δηλαδή η αρχή της σωτηρίας μας, είναι δώρο του Θεού. Το μόνο που μπορεί να είναι δικό μας είναι η συναίσθηση της προσωπικής μας διάλυσης και ο προσανατολισμός μας, η παράδοσή μας στον Θεό.
- Όταν ταπεινά αρχίσουμε να ζητούμε το έλεος του Θεού και κάνουμε αυτό που μπορούμε, τότε θα αρχίσει να φωτίζεται η καρδιά μας και να ανοίγει μέσα μας ένας δρόμος που δεν φανταστήκαμε.
- Η διάθεσή μας να αλλάξουμε τον άλλον είναι μια μορφή κενοδοξίας. Μόνο η χάρη του Θεού μπορεί να αλλάξει κάποιον.
- Όταν ο άνθρωπος έχει άγχος να σώσει τους άλλους, δεν πιστεύει στη θυσία του Χριστού, δεν πιστεύει στον Σταυρό του Χριστού.
- Η εμπιστοσύνη στον Θεό είναι εσωτερική ελευθερία.
- Η ζωή μας να είναι μια ελπίδα στον κόσμο. Και θα είναι ελπίδα η ζωή μας, όταν θα είναι μια εμπειρία του ελέους του Θεού.

- Να λέμε στον άλλον κάτι προς ωφέλειά του, μόνο αν μας ρωτήσει ή με μεγάλη διάκριση, αν υπάρχει μεταξύ μας σχέση εμπιστοσύνης και σεβασμού.
- Ο άνθρωπος που προχωράει πνευματικά μπορεί να ζητάει την αγάπη, αλλά δεν θεοποιεί τους άλλους και δεν εμμένει σε καμώματα, για να τον προσέχουν οι άλλοι.
- Δεν τακτοποιούμαι για να βρω τον Θεό. Βρίσκω τον Θεό και μετά όλα τακτοποιούνται.
- Ο κόπος της πνευματικής ζωής υφίσταται, όχι επειδή το θέλει ο Θεός, αλλά επειδή εμείς δεν είμαστε ταπεινοί.

#### **15-10-2012 Χριστός, ο Νυμφίος της καρδιάς μας**

- Ο γάμος προϋποθέτει για τη γυναίκα το προσόν να αναπαύει τον άνδρα, να του χαρίζει χαρά και ευχαρίστηση, ώστε να μη χρειάζεται να πηγαίνει αλλού η σκέψη του. Και ο άνδρας πετυχαίνει στον γάμο του, εάν επιλέξει μια τέτοια γυναίκα.
- Ο γάμος προϋποθέτει για τον άνδρα το προσόν να φυλάσσει τη γυναίκα του ως ασθενές σκεύος. Να της συμπεριφέρεται με πολλή λεπτότητα και ευγένεια, ιδιαίτερα δε με πολύ σεβασμό.
- Η γυναίκα είναι αδύναμη συναισθηματικά και έχει ανάγκη τον σεβασμό και την καλή συμπεριφορά του άνδρα.
- Στη γυναίκα προσιδιάζει η αγάπη. Στον άνδρα προσιδιάζει ο σεβασμός, η αξιοπρέπεια και η συμπεριφορά που υψώνει τη γυναίκα.
- Ο άνδρας οφείλει να τρέφει συναισθηματικά τη γυναίκα. Να της δίνει τιμή και αξία. Μόνο έτσι μπορεί να την κρατήσει πλάι του.
- Η γυναίκα μπορεί να υπομένει πολύ τον άνδρα. Αν όμως κλονισθεί συναισθηματικά εξαιτίας του άνδρα, φεύγει και δεν επιστρέφει ποτέ.
- Ο άνδρας οφείλει να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα της γυναίκας. Επίσης οφείλει να προσέχει, ώστε να μην του ξεφύγει ούτε ένας λογισμός που δεν τον έχει ελέγξει και τακτοποιήσει στη συνείδηση της γυναίκας. Για όλα αυτά ο άνδρας χρειάζεται να έχει ταπείνωση.
- Η σχέση μας με τον Θεό είναι σχέση ερωτική, στην οποία μας καλεί ο ίδιος ο Θεός.
- Ο άνθρωπος που έχει ερωτική σχέση με τον Θεό μπορεί να αγκαλιάσει όλο τον κόσμο και μπορεί ακόμα και το αρνητικό να το δει ως θετικό (από το κακό να βγάλει καλό).
- Η γνήσια σχέση αγάπης με τον Θεό μάς κάνει ικανούς για γνήσιες σχέσεις αγάπης με τον κάθε άνθρωπο.
- Η αίσθηση της αγάπης του Θεού μάς κάνει να νιώθουμε ότι αξίζουμε και μας δίνει τη δυνατότητα να είμαστε δημιουργικοί στη ζωή μας και να καταλαβαίνουμε τον κάθε άνθρωπο.
- Όταν μια σχέση είναι αληθινή, η αλήθεια της προβάλλεται-καθρεφτίζεται σε κάθε άλλη σχέση που της προτείνεται. Για παράδειγμα, οι υγιείς κοινωνικές σχέσεις ενός ζευγαριού, αλλά και του κάθε μέλους της χωριστά, υποδηλώνουν την υγεία της σχέσης του ίδιου του

ζευγαριού.

- Ο αποτυχημένος στη σχέση του άνθρωπος είναι αποτυχημένος και στη ζωή του.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ξύπνιος και ανοιχτός.
- Το καλύτερο σχολείο είναι η προσευχή. Η πάλη με τον Θεό μέσω της προσευχής μαθαίνει τον άνθρωπο πώς να ζει.
- Αυτό που δείχνει αν έχουμε πνευματική ζωή ή όχι είναι το αν αισθανόμαστε ότι ο Θεός μας αναπαύει ή μας ζορίζει. Έχουμε πνευματική ζωή, όταν ο Θεός είναι για μας η ανάπαυση και η ζωή. Δεν έχουμε πνευματική ζωή, όταν Τον φοβόμαστε και προσπαθούμε απλά να τα πάμε καλά μαζί Του.
- Ο Θεός μάς δίνει την ανάπαυση-αγάπη Του. Εμείς οφείλουμε να βρούμε τον τρόπο να κρατήσουμε τη χάρη του Θεού κοντά μας.
- Η μεγαλύτερη προσβολή για μια γυναίκα είναι να της πει ο άνδρας της "δεν σε χαίρομαι". Η ίδια φράση είναι η μεγαλύτερη προσβολή από έναν άνθρωπο για τον Θεό.
- Όταν όλη η ζωή μας είναι ένας θόρυβος, μια πολυπραγμοσύνη, ένα κυνηγητό, τότε δεν είμαστε καλά πνευματικά. Αυτό ισχύει, ακόμα και αν κάνουμε έργο πνευματικό ή φιλανθρωπικό.
- Η σχέση με τον Θεό καλλιεργείται στην ησυχία.
- Στις σχέσεις μας να μην έχουμε ανταγωνισμό, αλλά να προσπαθούμε να αναπαύουμε ο ένας τον άλλον. Από τη στιγμή που θα ξυπνήσουμε, να σκεφτόμαστε τι είναι αυτό που θα μπορούσε να δώσει χαρά στον άλλον.
- Ο πραγματικός έρωτας είναι η αγάπη και η φιλία προς το πρόσωπο του άλλου.
- Στον πραγματικό έρωτα ο άνθρωπος ανανεώνεται διαρκώς για τον άλλον και εξελίσσεται.
- Η λύπη είναι ένα μεγάλο εμπόδιο στον δρόμο προς τον Θεό. Να προσέχουμε-αγρυπνούμε, ώστε να μην μας αιχμαλωτίσει το πονηρό δαιμόνιο της λύπης.
- Συχνά η λύπη που έχουμε προέρχεται από τις ανεκπλήρωτες επιθυμίες μας, δηλαδή από τον εγωισμό μας.
- Η προστασία μας από τη λύπη είναι άσκηση που προϋποθέτει την ταπείνωση.
- Ο ταπεινός δεν αιχμαλωτίζεται ποτέ από τη λύπη, παρά τις αφορμές που του δίνονται.
- Συχνά η λύπη κρύβεται κάτω από την ταπεινοσχημία.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η απόγνωση.
- Το κατά Θεόν πένθος είναι άρνηση της λύπης. Είναι χαρά.
- Να μετανοούμε και να ξεχνάμε την αμαρτία που κάναμε. Η εμμονή μας στη σκέψη μιας αμαρτίας που κάναμε είναι δαιμονική κατάσταση.
- Να δίνουμε ελπίδες στον κάθε άνθρωπο (και στον εαυτό μας), ό,τι κι αν είναι και ό,τι κι αν έχει κάνει. Να μην κατακεραυνώνουμε κανέναν άνθρωπο και να μην ασχολούμαστε με τις αμαρτίες κανενός.
- Να τιμούμε τη σχέση μας με τον Θεό με το να είμαστε αυστηροί-προσεκτικοί με τον εαυτό

μας.

- Η συντριπτική πλειοψηφία των αμαρτιών και εξαρτήσεων είναι μια προσπάθεια του ανθρώπου να παρηγορήσει τη θλιμμένη του ψυχή και να αισθανθεί καλά. Ένας χαρούμενος άνθρωπος δεν πέφτει εύκολα σε αμαρτίες.
- Στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών να θυμόμαστε ότι πέρα από αυτά που μπορούμε να κάνουμε για τα παιδιά εμείς υπάρχει και η πρόνοια του Θεού. Να διατηρούμαστε ειρηνικοί και χαρούμενοι αφήνοντας τα παιδιά μας στον Θεό.
- Η μετάνοια είναι απενοχοποίηση. Όταν εξετάζουμε τις αμαρτίες μας, προσβάλλουμε τη μετάνοια.
- Να μην ασχολούμαστε με τους λογισμούς. Να μην μπαίνουμε σε διάλογο μαζί τους.
- Αυτό που έχει μεγάλη σημασία είναι το να θέλουμε να μετανοήσουμε. Το αν η μετάνοιά μας πραγματοποιηθεί ή όχι είναι στο χέρι του Θεού και στο πόσο εμείς είμαστε ανοιχτοί στον Θεό.
- Ανοιχτός στον Θεό άνθρωπος είναι ο ξεμπλοκαρισμένος από τους λογισμούς του.
- Να μην μετράμε την πνευματική μας κατάσταση και να μην συγκρινόμαστε, γιατί θα πέσουμε πιο κάτω και από τους κοσμικούς.
- Η σύγκριση με άλλους είναι κατάσταση εγωισμού και φέρνει λύπη, απογοήτευση, πτώση.
- Δεν είναι κακό να θέλουμε να λάβουμε αγάπη και είναι ωραίο να λαμβάνουμε αγάπη. Κακό είναι να θιγόμαστε, αν δεν λάβουμε αγάπη.
- Αρνούμαστε την απελπισία, όχι γιατί είμαστε δυνατοί, αλλά γιατί έχουμε Θεό Πατέρα.
- Όσο μπορούμε να επιλέγουμε την αφάνεια και τη σιωπή. Να αφήνουμε χώρο στους άλλους, για να λειτουργήσουν. Να τοποθετούμαστε, μόνο εφόσον ερωτηθούμε.

## **21-10-2012 Η εκκλησιαστική προσέγγιση της σεξουαλικότητας**

### **(ομιλία στην Ι.Μ. Δημητριάδος)**

- Χωρίς τη ζωντανή σχέση με τον Θεό η πρόταση της Εκκλησίας είναι ακατανόητη και πολλές φορές παρεξηγήσιμη.
- Όταν η Εκκλησία μπαίνει στο παιχνίδι να απαντά στα ερωτήματα τι είναι αμαρτία και τι όχι, τότε υπονομεύει την ποιμαντική της σχετικά με τους νέους και την κοινωνία ευρύτερα. Το πρώτιστο δεν είναι να βγάλουμε έναν κώδικα συμπεριφοράς ή νόμων σχετικά με το τι είναι καλό και τι κακό, αλλά να προτείνουμε ένα ήθος ζωής, να δώσουμε μια αγωγή ζωής.
- Το να διδάσκουμε τι είναι αμαρτία και τι όχι χωρίς κάποιες προϋποθέσεις ακυρώνει τη δυνατότητα πνευματικής ανάπτυξης στον άνθρωπο και ιδιαίτερα στον νέο. Όταν η ίδια η ζωή μας εμπνέει ζωή στον άλλον, τότε μόνος του θα καταλάβει τι είναι στραβό και τι όχι.
- Η αμαρτία είναι η ακύρωση της δυνατότητας να ζούμε. Αν όμως κανένας δεν έχει μάθει σε κάποιον να ζει, δεν έχει κανένα νόημα να του πούμε τι είναι αμαρτία και τι όχι.
- Όταν η Εκκλησία, χωρίς μάλιστα να προκληθεί, προσπαθεί να ελέγξει τον κόσμο για την



ηθική και πνευματική του κατάσταση με κριτήριο και μέτρο τη σεξουαλική συμπεριφορά, τότε γίνεται γραφική.

- Πριν ο άνθρωπος μάθει να διαχειρίζεται τις σεξουαλικές του ορμές, χρειάζεται να έχει πάρει τις βάσεις, δηλαδή: α) να έχει καταλάβει ότι ο Θεός τον αγαπά και β) να έχει μάθει αυτός να αγαπά τον Θεό.
- Όταν κάποιος εμμένει στο θέμα της σεξουαλικότητας κάνοντας δικές του προβολές και χωρίς να προσεγγίζει προσωπικά τον έφηβο ή τον νέο, τότε περιπλέκει τα πράγματα. Η μονομέρεια κάποιων μελών της Εκκλησίας, και μάλιστα με επιθετικό τρόπο, στη σεξουαλικότητα ιδιαίτερα των εφήβων και των νέων αποκαλύπτει τα συμπλέγματα αυτών των μελών της Εκκλησίας σχετικά με τον έρωτα.
- Η εποχή μας είναι σεξουαλική, όχι ερωτική. Το σημερινό περιβάλλον είναι ανέραστο.
- Σήμερα με τη λέξη ερωτικός εννοείται η λέξη σεξουαλικός και ο άνθρωπος δεν μπορεί να χαρεί ούτε τη σεξουαλικότητά του.
- Η Εκκλησία με την εμμονή της έστω και με αρνητικό τρόπο στο σεξ, χωρίς να το καταλαβαίνει, το υπερεκτιμά, το κάνει μια υπεραξία. Έτσι, συμβάλλει και αυτή στο να είναι η εποχή μας σεξουαλική και όχι ερωτική.
- Ο έρωτας είναι μια γενικότερη στάση ζωής. Χωρίς τον έρωτα και την αγάπη το σεξ είναι ένα καταναλωτικό προϊόν που αδειάζει την ψυχή.
- Η ερωτική φύση του ανθρώπου κυρίως διαμορφώνεται από τη σχέση του με τον Θεό.
- Η μετάνοια είναι το πιο συγκλονιστικό ερωτικό γεγονός.
- Στον πραγματικό έρωτα βγαίνω από τον εαυτό μου, για να κάνω σημαντικό τον άλλον. Και αυτό είναι σταυρός.
- Η ερωτική φύση του νέου, που θα καθορίσει και την ποιότητα της σχέσης που θα δημιουργήσει στο μέλλον, χτίζεται πολύ πριν αυτός γίνει ενεργός σεξουαλικά.
- Όταν ο νέος μάθει να ακούει και να σέβεται την καρδιά του, να γνωρίζει τα συναισθήματά του, να βγαίνει από τον εαυτό του και να δίνει χώρο στον άλλον, να αντιλαμβάνεται ότι η χαρά διαφέρει από την απόλαυση των αισθήσεων, τότε αυτά τα στοιχεία θα τον ωριμάσουν και ερωτικά.
- Η Εκκλησία οφείλει να κάνει τον άνθρωπο ερωτικό-παθιάρη για τη ζωή. Να του μάθει ότι η κεντρική ιδέα του έρωτα δεν είναι το προφυλακτικό, αλλά ο σταυρός. Για να το πετύχει όμως αυτό η Εκκλησία, οφείλει πρώτα η ίδια να είναι ερωτική, δηλαδή δοτική. Να μην είναι μίζερη, φοβική, απομονωμένη.
- Η Εκκλησία μαθαίνει στον άνθρωπο να ακούει την καρδιά του, εφόσον πρώτα η ίδια σκύψει και ακούσει την καρδιά του ανθρώπου.
- Αγωγή μπορούμε να δώσουμε σε κάποιον έφηβο ή νέο, μόνο εφόσον έχουμε επαφή με τα συναισθήματα και τις δυσκολίες του.
- Η χαρά είναι η πληρότητα της σχέσης. Είναι η ικανότητα να αγαπώ και να είμαι

αξιαγάπητος.

- Η παρθενία-εγκράτεια βιώνεται και δικαιώνεται μόνο ως ερωτική πληρότητα (αγάπη) για τον Θεό και τον αδελφό μας και όχι ως νόμος, φόβος και απόρριψη, δηλαδή όχι ως μια συμπλεγματική κατάσταση, που σε απομονώνει και σε κάνει εκδικητικό για κάθε άνθρωπο που καταφέρνει και απολαμβάνει την αμαρτία του.
- Όλη η ύπαρξή μας να είναι ένα άνοιγμα, ένα δόσιμο. Αυτό είναι η καλύτερη αγωγή που μπορούμε να δώσουμε σε κάποιον.
- Η πιο ερωτική πράξη είναι ο Σταυρός του Κυρίου μας.
- Ο έρωτας δεν είναι κάτι απαγορευμένο, αλλά είναι το απαραίτητο στοιχείο που ορίζει τον άνθρωπο.
- Αρετή δεν είναι το να μην έχουμε σχέση, αλλά το να έχουμε σχέση, αρκεί αυτή η σχέση να είναι αληθινή.
- Οι πολλές δήθεν σχέσεις που έχει κάποιος άνθρωπος του ακυρώνουν την ικανότητα να σχετισθεί αληθινά.
- Όταν κάποιος έχει γευτεί τον Θεό ως δόσιμο άνευ όρων, τότε ζυμώνεται στο ήθος της προσφοράς και εμπνέει τον άλλον.
- Αν ο έφηβος ή ο νέος καταλάβει ποια είναι η αξία του έρωτα, τότε θα μπορεί να διαχειριστεί διακριτικά και τη σεξουαλικότητά του.
- Πολλές φορές οι σεξουαλικές παρεκτροπές ή η σεξουαλικότητα που ξεφεύγει από τα όρια που θέτει η Εκκλησία δεν είναι αποτέλεσμα ανηθικότητας, αλλά άγνοιας ή εσωτερικών συγκρούσεων. Γι' αυτό οφείλουμε να δείχνουμε κατανόηση.
- Όλοι οι άνθρωποι δεν μπορούν να ακούσουν και να δεχθούν τον ίδιο λόγο.
- Η αρετή και η αμαρτία δεν είναι αντικειμενοποιημένες καταστάσεις που έχουν να κάνουν με την εξωτερική συμπεριφορά. Κάτι που για κάποιον άνθρωπο είναι αμαρτία μπορεί να μην είναι αμαρτία για κάποιον άλλον. Αυτό που έχει σημασία είναι η στάση μας απέναντι στον Θεό, στον συνάνθρωπο και στον εαυτό μας.
- Ο έρωτας και η σεξουαλικότητα είναι δώρα του Θεού και, όπως συμβαίνει με όλα τα δώρα του Θεού, η αυτόνομη (η έξω από τη σχέση με τον Θεό) χρήση τους ζημιώνει τον άνθρωπο.
- Οι απειλές δείχνουν την απουσία του Θεού από τη ζωή μας.
- Στην ερώτηση κάποιου εφήβου ή νέου αν οι προγαμιαίες σχέσεις είναι αμαρτία ή όχι δεν απαντάμε. Εφόσον αυτός γνωρίσει τον Χριστό, θα καταλάβει την απάντηση ή θα γίνει δεκτικός της απάντησης που εμείς τότε θα του δώσουμε.
- Με τη βιασύνη μας να πούμε στον νέο πόσο ανήθικο πράγμα είναι η προγαμιαία σχέση, και ενώ αυτός δεν έχει τις πνευματικές προϋποθέσεις να το δεχθεί, μόνο ζημιά του κάνουμε.
- Οι κανόνες της Εκκλησίας υπάρχουν, για να θεραπεύουν τον άνθρωπο και για να του δίνουν ελπίδα σωτηρίας και σχέσης με τον Θεό. Δεν υπάρχουν, για να αντιμετωπίζουν τον

άνθρωπο ως βαρυποινίτη.

- Η σεξουαλικότητα υπάρχει όχι για την απόλαυση, αλλά για τη χαρά της συνάντησης.
- Το κύριο στοιχείο της ορθόδοξης πνευματικής ζωής είναι η χαρά της συνάντησης.
- Οι διαφημίσεις ταυτίζουν τη χαρά με την απόλαυση, την ικανοποίηση των αισθήσεων. Η χαρά όμως είναι η εμπειρία της αληθινής σχέσης.
- Η γνώση του λόγου της ύπαρξής μας είναι ο θησαυρός μας μέσω του οποίου μπορούμε να σχετισθούμε με τον άλλον άνθρωπο.
- Η μεγαλύτερη χαρά βρίσκεται στη συντροφιά και στο μοίρασμα δύο ανθρώπων που αναζητούν τον Θεό.
- Μπορεί κάποιος να μοιράζονται το φαγητό τους, τον χρόνο τους, τα ενδιαφέροντά τους. Αυτά είναι όμορφα πράγματα, αλλά δεν μας κάνουν να νιώθουμε ολοκληρωμένοι. Αυτό που μας ολοκληρώνει είναι το μοίρασμα στην αναζήτηση του Θεού.
- Δεν υπάρχει δυνατότερη ερωτική εμπειρία από τον κοινό αγώνα δύο προσώπων που αγαπιούνται ενάντια στον θάνατο.
- Ο μεγάλος εχθρός μας είναι ο θάνατος. Ο σύντροφός μας είναι αυτός που θα μας βοηθήσει να μη φοβόμαστε τον θάνατο. Γιατί η αληθινή αγάπη νικά τον θάνατο. Και αυτός που ενσαρκώνει την αληθινή αγάπη είναι ο Χριστός.
- Η σεξουαλικότητα είναι μια παρηγοριά και ένα στήριγμα στην πορεία των ανθρώπων. Ζούμε τις αισθήσεις του συντρόφου μας, για να ζήσουμε την ψυχή του και την ομορφιά που του χαρίστηκε και που είναι η δυνατότητα νίκης επί του θανάτου.
- Έρωτας σημαίνει πεθαίνω για σένα. Πεθαίνω εγώ, για να ζήσεις εσύ. Σταυρώνω και θάβω το θέλημά μου, για να ζήσεις εσύ.
- Η σεξουαλικότητα δικαιώνεται, μόνο όταν αναδεικνύεται το πρόσωπο του ανθρώπου και δεν υποβαθμίζεται σε αντικείμενο.
- Ο έρωτας που περιορίζεται μόνο στις αισθήσεις είναι το ναρκωτικό που μας κάνει απλά να ξεχνάμε τον θάνατο. Επιπλέον φθείρει το ερωτικό μας δυναμικό.
- Η εμπορευματοποίηση της σεξουαλικότητας υποβιβάζει τον άνθρωπο από πρόσωπο σε μηχανή-αντικείμενο. Εμπορευματοποιείται για τον μεν νέο το γυναικείο σώμα και για τη δε νέα το ερωτικό συναίσθημα.
- Σήμερα οι περισσότεροι άνθρωποι είναι γεμάτοι από δήθεν εμπειρίες, αλλά άπειροι της αληθινής εμπειρίας, της σχέσης και της χαράς.
- Η αληθινή εμπειρία είναι αυτή που μας ωριμάζει.
- Η Εκκλησία μπορεί να δικαιώσει και να ιεροποιήσει τη σεξουαλικότητα. Αυτό δεν θα το πετύχει ούτε με στείρες απαγορεύσεις ούτε με δημαγωγικές ελευθεριότητες, αλλά με τον λόγο της και με την εμπειρία των αγίων και των μυστηρίων της. Με άλλα λόγια, θα το πετύχει με την αυθεντική της αγάπη, που τιμά και σέβεται κάθε άνθρωπο ξεχωριστά, προβάλλοντάς του τη θυσιαστική αγάπη του Χριστού ως πυξίδα ερωτικής κατεύθυνσης.

- Οτιδήποτε δεν εκκεντρίζεται στον Χριστό χάνεται και καταλύεται. Έτσι και με το μυστήριο του γάμου αφθαρτοποιείται το γεγονός της σεξουαλικής σχέσης.
- Η αφθαρτοποίηση της σεξουαλικής σχέσης με τον γάμο δεν γίνεται μαγικά, μηχανικά και γενικά, αλλά είναι μια τελείως προσωπική εμπειρία για τον καθένα.
- Οι γενικεύσεις σκοτώνουν την ικανότητα του ανθρώπου να προχωρήσει πνευματικά.
- Όλα τα πάθη μας και οι αμαρτίες μας είναι λαθεμένες απόπειρες να βρούμε τον Θεό.
- Η ολοκλήρωση δεν είναι να βλέπω τα μάτια του άλλου (θα αλληθωρίσω), αλλά να πιάνω το χέρι του άλλου και οι δυο μας μαζί να κοιτάμε προς τον Χριστό.
- Ο Χριστός είναι Αυτός που τροφοδοτεί-δυναμώνει τον έρωτα και την αγάπη.
- Ο έρωτας είναι θεϊκός, όταν είναι αναζήτηση του Θεού.
- Η έξω από τα πλαίσια που θέτει η Εκκλησία έκφραση της σεξουαλικότητας οφείλεται συνήθως στη μοναξιά του ανθρώπου (έλλειψη νοήματος) και επιλέγει αυτήν ο άνθρωπος, για να προστατευτεί από κάτι χειρότερο.
- Είμαστε συνυπεύθυνοι για την εκτροπή του άλλου. Επομένως να μην τον ελέγχουμε, αλλά να μας ενδιαφέρει πώς θα του δίνουμε χαρά.
- Το ζητούμενο δεν είναι να ερωτευτούμε και να αγαπήσουμε την ιδέα του έρωτα και της αγάπης (αυτό μπορεί να είναι και πρόβλημα), αλλά το πρόσωπο του έρωτα και της αγάπης.

#### **22-10-2012 Η πνευματική δύναμη της ελπίδας οδηγεί στη βαθιά γνώση του αδελφού**

- Η πνευματική ζωή είναι μια τέχνη. Άλλες φορές χρειάζεται να ενθαρρύνουμε τον εαυτό μας και άλλες φορές να τον συντρίβουμε.
- Να δίνουμε κουράγιο στον εαυτό μας, όχι για να νομιμοποιούμε τα λάθη μας και να μη διορθωνόμαστε, αλλά για να ενθαρρύνεται η ψυχή, να αποκτά ελπίδες και να προχωρά. Και στην πορεία αυτή να θυμόμαστε την αγάπη του Θεού.
- Όταν έχουμε κάποια θετικά στοιχεία, χρειάζεται να προστατεύουμε τον εαυτό μας από την έπαρση, που κλέβει τη χάρη.
- Η αίσθηση ότι ο Θεός μάς αγαπά και μας αποδέχεται είναι η δύναμή μας. Είναι η πεποίθηση ότι κάτι αξίζουμε. Όπως όταν μάς αγαπά και μας αποδέχεται κάποιος άνθρωπος. Και αυτό μας κάνει δημιουργικούς.
- Κάτι που για κάποιον είναι φάρμακο μπορεί για κάποιον άλλον να είναι δηλητήριο.
- Επειδή ένας πνευματικός πατέρας ενδιαφέρεται για τη θεραπεία του ανθρώπου, μπορεί, αντίθετα με αυτό που κάνει ο κόσμος, να είναι πιο αυστηρός με τον πιο ενάρετο και πιο επιεικής με τον πιο αμαρτωλό.
- Είναι πολύ σημαντικό να είμαστε εργατικοί (όχι τεμπέληδες) και να αναλαμβάνουμε τις ευθύνες μας.
- Ο Θεός δεν προσβάλλεται από την αμαρτία μας, αλλά από το ότι δεν αναλαμβάνουμε την ευθύνη της αμαρτίας μας. Προσβάλλεται, γιατί προσπαθώντας εμείς να κρύψουμε την

αμαρτία μας δείχνουμε ότι δεν πιστεύουμε στη δύναμη της αγάπης του Θεού, δεν πιστεύουμε ότι η αγάπη Του μπορεί να νικήσει την αμαρτία μας.

- Μόνο η ψυχή που έχει ευθύτητα μπορεί να προχωρήσει.
- Καλύτερα να κάνουμε κάτι από εγωισμό παρά να μην κάνουμε τίποτα.
- Τα αποτελέσματα μιας στάσης μας σε κάτι κρίνουν αν αυτή η στάση μας ήταν πνευματική ή όχι.
- Να αναδεικνύουμε τις δυνατότητες του άλλου που υπάρχουν πίσω από τα πάθη του, ώστε να μπορεί αυτός να θεραπευτεί. Να βγάζουμε στην επιφάνεια την προσωπική-ιδιαιτέρη ομορφιά που έχει ο κάθε άνθρωπος και που του χάρισε ο Θεός.
- Για την καρδιά που είναι βουτηγμένη στα πελάγη των παθών και των απιστιών, η ανδρεία είναι η μεγαλύτερη βοήθεια μετά τον Θεό.
- Ο διάβολος θέλει τον άνθρωπο απελπισμένο. Το να δίνουμε ελπίδες εκεί που φαίνεται ότι δεν υπάρχουν ελπίδες τρελαίνει τον διάβολο.
- Ο διάβολος δεν αντέχει καθόλου να βλέπει έναν άνθρωπο που αμαρτάνει να διατηρεί τις ελπίδες του και τη χαρά του.
- Όταν κρίνουμε, η χάρη του Θεού φεύγει. Όταν αγωνιζόμαστε να μην έχουμε κανέναν αρνητικό λογισμό, η χάρη του Θεού έρχεται.
- Αρνούμαι να κατακρίνω τον άλλον σημαίνει ότι τον βλέπω ως θεό και ως άγιο.
- Όταν ακόμη και ένας αρνητικός λογισμός διώχνει τη χάρη του Θεού, ας σκεφτούμε τι γίνεται στην περίπτωση που κάποιος πολεμάει με την ιδεολογία του για οποιονδήποτε λόγο τον συνάνθρωπό του, που είναι εικόνα του Θεού.
- Καλύτερα κάποιος να είναι ελλιπής παρά με οίηση να καταδικάζει και να απορρίπτει ανθρώπους. Έχει το δικαίωμα να το κάνει, αλλά δεν μπορεί να είναι του Χριστού.
- Όπως κρίνουμε τους άλλους, έτσι κι εμείς κρινόμαστε από τον Θεό.
- Να μην ανακατευόμαστε στη ζωή των άλλων, γιατί τότε γινόμαστε ευάλωτοι στο πονηρό πνεύμα.
- Τη συμβουλή μας προς τον άλλον να τη δίνουμε, μόνο εφόσον μας τη ζητήσει. Και να είναι συμβουλή ενός ομοιοπαθούς ανθρώπου, όχι κάποιου που έχει διάθεση υπεροχής.
- Να μας ενδιαφέρουν όχι οι αμαρτίες των άλλων, αλλά οι δυνατότητές τους.
- Όταν κάποιος έχει αμαρτήσει, να μην τον κρίνουμε, γιατί δεν μπορούμε να γνωρίζουμε τι προϋποθέσεις είχε ούτε αν μετανόησε.
- Ασφαλείς δείκτες για το αν τοποθετηθήκαμε σωστά απέναντι στον άλλον είναι η αίσθηση εσωτερικής ανάπαυσης-ελευθερίας και η δυνατότητα ποιοτικής προσευχής.
- Η χαρά της φιλανθρωπίας λαμβάνεται από το γεγονός ότι συνδεθήκαμε με κάποιον άνθρωπο, που είναι εικόνα του Θεού, και όχι από το γεγονός ότι κάναμε κάτι καλό, για το οποίο ο Θεός θα μας ανταμείψει.
- Ελεημοσύνη είναι οι οικτιρμοί μας προς τον συνάνθρωπο. Η τέλεια αναγνώριση και του

ευτελέστερου ανθρώπου. (Αβάς Ησαΐας)

- Ελεήμων καρδιά είναι αυτή που καίγεται για κάθε άνθρωπο, ακόμα και για τον δαίμονα. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Ο αληθινός έρωτας, ο έρωτας της ψυχής, είναι σταυρικός. Είναι το να βγαίνεις από τον εαυτό σου και να γίνεσαι ανύπαρκτος για χάρη του άλλου.
- Ο αληθινά ελεήμων άνθρωπος είναι τόσο ευαίσθητος, που δεν αντέχει να ακούει κακιά κουβέντα για κανέναν.
- Ο άνθρωπος που συνηθίζει να ακούει κακές κουβέντες για άλλους γίνεται όλο και πιο αναίσθητος και χάνει την προσευχή του.
- Ο συνάνθρωπός μας είναι ο ορατός θεός στη ζωή μας.
- Οι άνθρωποι είναι κεκλημένοι για τη Βασιλεία των Ουρανών, ακόμη κι αν είναι βυθισμένοι στα έσχατα της αμαρτίας.
- Ελεημοσύνη είναι η αρετή που με κάνει να παραβλέπω τις αμαρτίες και τα πάθη του άλλου ανθρώπου, γιατί βλέπω βαθύτερα την ομορφιά και τις δυνατότητες που αυτός έχει.
- Η αμαρτία είναι λοξοδρόμηση της αγιότητας.
- Η αγάπη μου, αν είναι αληθινή, θα με διδάξει να δω το βαθύτερο είναι του άλλου.
- Όταν βλέπουμε όλους τους άλλους ως αμαρτωλούς, δικαιολογούμε έτσι και τη δική μας αμαρτία.
- Θα μπορούσαμε να ασχοληθούμε με τη δική μας κατάσταση, μόνο αν σταματήσουμε να ασχολούμαστε με την κατάσταση των άλλων.
- Στην αγάπη εξασκούμαστε με τη σιωπή και την προσευχή.
- Με τη σιωπή και την προσευχή αποκτούμε συναίσθηση και αληθινή κοινωνία με τον άλλον.
- Στην ασκητική γλώσσα της Εκκλησίας "παρορώ", δηλαδή παραβλέπω τα αρνητικά που παρουσιάζει ο άλλος, σημαίνει "διορώ", δηλαδή βλέπω τα θετικά που υπάρχουν στο βάθος της ύπαρξης του άλλου.
- Οι αμαρτίες είναι τα προσχήματά μας. Δεν είναι η ουσία μας. Δεν είναι η πραγματικότητά μας.
- Η αμαρτία είναι η απάτη της ζωής.
- Να ανακαλύψουμε την αλήθεια που κρύβεται πίσω από το πρόσχημα του άλλου.
- Η αληθινή ελεημοσύνη, αυτή που "παρορά" τα αρνητικά του άλλου, γεννάει μέσα μας στοιχεία της πνευματικής ζωής, όπως είναι η διαίσθηση, η διάκριση και η διόραση.
- Το Άγιο Πνεύμα έχει τόση αρχοντιά και τόση ευγένεια, που Το διώχνουμε και φεύγει, Το καλούμε και έρχεται. Περιμένει διακριτικά, έως ότου εμείς επιτρέψουμε την επέμβασή Του στη ζωή μας.
- Όταν η καρδιά μου μαλακώσει και ευαισθητοποιηθεί, τότε μπορώ να γνωρίσω σε βάθος τον άλλον και να τον αγαπήσω.

- Κοινωνώ του άλλου ανθρώπου σημαίνει ότι τον θεωρώ κομμάτι του εαυτού μου. Νιώθω ότι είμαστε μέλη του ίδιου σώματος. Νιώθω ότι αυτός κι εγώ είμαστε ένα.
- Θα μπορέσει ο άλλος να γίνει άγγελος, μόνο αν τον δω ως άγγελο. Και θα μπορέσω εγώ να τον δω ως άγγελο, μόνο αν η καρδιά μου έχει στραφεί προς τον Θεό.

**05-11-2012 Να μην απελπιζόμαστε, που δεν είμαστε όπως πρέπει (Όσ.Πέτρος Δαμασκηνός)**

- Το Άγιο Πνεύμα ανακαινίζει τους ανθρώπους.
- Ο άγιος δεν είναι ο αναμάρτητος.
- Όσο περισσότερο κάποιος πλησιάζει τον Θεό, τόσο περισσότερο νιώθει ότι φταίει γι' αυτά που συμβαίνουν και τόσο περισσότερο ελπίζει στην αγάπη του Θεού.
- Άγιος δεν είναι ο απαθής, αλλά ο συντετριμμένος μέσα στα πάθη του.
- Δεν υπάρχει τελειότητα στους ανθρώπους. Ακόμη κι αν κάποιος βαδίζει προς την τελειότητα, παραμένουν ατελείς.
- Όταν πιστεύουμε ότι είμαστε τόσο αμαρτωλοί, που ούτε ο Θεός μπορεί να μας σώσει, αδικούμε και προσβάλλουμε τον Θεό. Και δεν φανερώνουμε κάποια ταπείνωση, αλλά τον εγωισμό μας.
- Να πιστέψουμε βαθιά ότι ο Θεός μπορεί να μας σώσει, ακόμη κι αν κάνουμε τα μεγαλύτερα αμαρτήματα.
- Το πόσο μεγάλη ή μικρή είναι μια αμαρτία είναι κάτι πολύ σχετικό, γιατί το πρόβλημα στην κάθε αμαρτία είναι πάντα η απομάκρυνση από τον Θεό. Αυτό συνεπάγεται όποιος έχει μικρή αμαρτία να μην βολεύεται και όποιος έχει μεγάλη αμαρτία να μην απογοητεύεται και, τελικά, όλοι να ενεργοποιούνται.
- Συμβαίνει κάποιος που δεν αμαρτάνει εξωτερικά να έχει τόσο εγωισμό εσωτερικά, που να ζει την κόλασή του. Όμως ακόμα και αυτή την κατάσταση ο Θεός μπορεί να τη θεραπεύσει.
- Ο Θεός περιμένει έστω μια κίνησή μας προς Αυτόν, για να μας συγχωρέσει. Κάποιες φορές μας συγχωρεί πριν ακόμα μετανοήσουμε. Οπότε, η μετάνοιά μας ακολουθεί ως καρπός της αίσθησης της αγάπης του Θεού.
- Η μετάνοια είναι ένα διαρκές άνοιγμα προς τον Θεό, ένα διαρκές πένθος που είναι πανηγύρι, ανάσταση, δύναμη.
- Μετανοώ σημαίνει αλλάζω ζωή.
- Αν έχουμε τέτοια ταπείνωση, που να θεωρούμε όλους τους άλλους καλύτερους μας και να μην κατακρίνουμε κανέναν, ακόμη και αν δεν έχουμε μετάνοια, δηλαδή ακόμη και αν δεν έχει αλλάξει η ζωή μας, ο Θεός θα μας σώσει.
- Ακόμη και η μεγαλύτερη ανθρώπινη αμαρτία δεν έχει καμιά δύναμη μπροστά στην αγάπη του Θεού.
- Ο Θεός μάς "κυνηγάει" ακόμα και την ώρα του πνευματικού μας θανάτου.
- Του Θεού είναι ό,τι μας κινητοποιεί προς τον Θεό και το θέλημά Του.

- Ο άνθρωπος που βλέπει τον Θεό ως έναν σαδιστή δεν έχει αναγνωρίσει τον Θεό στη ζωή του. Και αν έχει κάποια σχέση με τον Θεό, αυτή η σχέση είναι μόνο στη φαντασία του.
- Ο εγωιστής πιστεύει στη δικαιοσύνη του. Ο ταπεινός πιστεύει στην αγάπη του Θεού.
- Ο μετανοημένος, που έχει αλλάξει η ζωή του, αν υπερηφανεύεται και κατηγορεί τους άλλους, είναι πιο αμαρτωλός από τον αμετανόητο που θέλει να αλλάξει, αλλά δεν μπορεί.
- Το πόσο γνήσια είναι η συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας φαίνεται από το πώς είμαστε έναντι των άλλων ανθρώπων.
- Όταν κατακρίνουμε κάποιον, τότε εμείς γινόμαστε οι κολασμένοι και αυτός βρίσκεται υψηλότερα από εμάς.
- Όταν κατακρίνω κάποιον, κάτι χειρότερο θα κάνω από αυτόν.
- Μόνο ο συντετριμμένος μπορεί να σχετίζεται με ανθρώπους και να αγαπά.
- Η μετάνοια, δηλαδή η αλλαγή της ζωής μας, δεν είναι εύκολη, γιατί υπάρχει η δύναμη της συνήθειας, που μας εμποδίζει. Δεν αρκεί να τη θελήσουμε, αλλά χρειάζεται και να τη δουλέψουμε με υπομονή και επιμονή.
- Όταν κρίνω τον άλλον, αποσυνδέομαι από αυτόν. Αλλά όταν αποσυνδέομαι από τον άλλον, δεν μπορώ να είμαι συνδεδεμένος ούτε με τον Θεό.
- Ο Θεός έχει πολλούς τρόπους, για να μας δικαιώνει και να μας σώζει. Από αυτό εύκολα μπορούμε να γνωρίζουμε πότε έχουμε το Πνεύμα του Θεού και πότε όχι.
- Να είμαστε διακριτικοί και ευγενικοί όχι μόνο με τους ξένους, αλλά και με τους οικείους μας. Πρώτα με τους οικείους μας.
- Να παραβλέπουμε-σκεπάζουμε τα αρνητικά που κάνουν οι άλλοι και να εκφράζουμε την ευχαριστία-ευγνωμοσύνη μας προς τους ευεργέτες. Αυτά τα επιθυμεί πολύ ο Θεός.
- Αν σταματήσουμε να έχουμε αρνητικούς λογισμούς για τους άλλους, θα αλλάξει η διάθεσή μας και η ζωή μας.
- Κάποιοι άνθρωποι είναι μέσα στην αμαρτία χωρίς τη θέλησή τους, είτε εξαιτίας της κληρονομικότητας, είτε εξαιτίας του τρόπου της διαπαιδαγώγησής τους, είτε για άλλους λόγους.
- Να ευχαριστούμε τον Θεό που μας έχει δώσει το δικαίωμα να ζούμε παρά τις αμαρτίες μας.
- Να μην κατακρίνουμε ούτε τους βλάστημους, γιατί κι εμείς βλαστημούμε τον Χριστό με την ίδια τη ζωή μας.
- Οι άνθρωποι ελκύνονται στον Χριστό με το θετικό (την καλοσύνη και την ελευθερία) και όχι με το αρνητικό. Αν θέλω να προβάλλω τον Χριστό, οφείλω να γίνω φως.
- Ο άνθρωπος που έχει γευτεί την αγάπη του Θεού προσεύχεται για όλους τους ανθρώπους, ακόμη και για τους δαίμονες.



### **12-11-2012 Με το μέτρο που κρίνουμε τους άλλους με το ίδιο μέτρο θα κριθούμε κι εμείς**

- "Εν ω γαρ κρίματι κρίνετε κριθήσεσθε, και εν ω μέτρω μετρείτε μετρηθήσεται υμίν" (Ευαγγελικός λόγος, Μτ. 7, 1-2)
- Η πνευματική ζωή έχει τους δικούς της νόμους, που συχνά έρχονται σε αντίθεση με την κοσμική λογική.
- Κάτι που φαίνεται κακό μπορεί να μην είναι κακό και, αντίστοιχα, κάτι που φαίνεται καλό μπορεί να μην είναι καλό.
- Συχνά πίσω από ένα προσωπίο χριστιανικής ζωής κρύβονται μεγάλα πάθη και πίσω από μια αμαρτωλή ζωή κρύβονται πολλά καλά.
- Με το μέτρο που θέλουμε να προσεγγίζουν εμάς οι άλλοι άνθρωποι και ο Θεός, με το ίδιο μέτρο να προσεγγίζουμε κι εμείς τους άλλους.
- Η σκληροκαρδία θα μπορούσε αλλιώς να ονομαστεί πνευματικός σαδισμός. Ο σκληρόκαρδος δεν χορταίνει να καταδικάζει ανθρώπους και να τους στέλνει στην τιμωρία και την κόλαση. Και το κάνει αυτό είτε για να απενοχοποιηθεί για δικές του αμαρτίες είτε επειδή αισθάνεται αδικημένος που ο ίδιος δεν απόλαυσε όσα απόλαυσε ο αμαρτωλός.
- Γι' αυτόν που συμπεριφέρεται με σκληροκαρδία, είτε φαίνεται ως χριστιανός είτε όχι, ο Χριστός δεν ήταν η χαρά στη ζωή του, αλλά η δυστυχία του.
- Μόνο όταν προσβάλλεται-αδικείται κάποιος πέραν του εαυτού μας, μπορούμε να αντιδρούμε, να οργιζόμαστε και να αγωνιζόμαστε εναντίον του κακού, για να τον υπερασπιστούμε. Σε αυτή την περίπτωση δικαιολογείται και η ποινή, με σκοπό να προστατευτούν κάποιοι άλλοι, έχοντας όμως την επίγνωση ότι αυτή είναι αδυναμία.
- Η ποινή στο κακό δεν θα χρειαζόταν, αν η ζωή μας ήταν ζωή αγίων, που θα ακύρωνε το κακό από μόνη της.
- Την ποινή μας οφείλει να τη συνοδεύει όχι εμπάθεια αλλά πόνος καρδιάς, τόσο για τον αδικούμενο, όσο και για τον αδικούντα.
- Η ποινή είναι ένα αναγκαίο κακό της πτώσης μας, ώστε τα πράγματα να οριοθετούνται. Αυτό όμως που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι η διάθεση της καρδιάς μας, το ήθος της καρδιάς μας.
- Να μην ξεχνάμε ποτέ τη δική μας αθλιότητα απέναντι στους άλλους ανθρώπους και απέναντι στον Θεό.
- Να μην αποσυνδέουμε ποτέ από την καρδιά μας αυτόν που έκανε κάτι κακό.
- Να έχουμε πόνο γι' αυτόν που τιμωρείται και όχι ευχαρίστηση. Ας έχει κάνει το μεγαλύτερο έγκλημα.
- Να αποκτήσουμε τέτοιου είδους καρδιά-ευαισθησία, ώστε να αγκαλιάζουμε τους πάντες, και τους αδικημένους και τους αδικούντες. Αυτό δεν αποκτιέται με την πίεση προς τον εαυτό μας, αλλά με τη συναίσθηση της κατάστασής μας.
- Συναισθάνομαι την κατάστασή μου σημαίνει παραδέχομαι ότι χωρίς τη χάρη του Θεού

δεν είμαι τίποτα και ότι μπροστά στο γεγονός του θανάτου είμαι εντελώς αδύναμος.

- Όταν συναισθάνομαι την κατάστασή μου, δεν μπορώ να κρίνω τους άλλους.
- Ό,τι έχουμε είναι από τη χάρη του Θεού και όχι κατόρθωμά μας.
- Η σκληροκαρδία γεννιέται σε έναν άνθρωπο από την πεποίθηση ότι αυτά που έχει είναι κατόρθωμά του.
- Να έχουμε κατά νου ότι μέσα σε μια στιγμή από ένα αρνητικό γεγονός (π.χ. από μια αρρώστια) μπορούν να ανατραπούν τα πάντα στη ζωή μας.
- Ο σκληρόκαρδος άνθρωπος δεν μπορεί να προσεύχεται.
- Αν θέλουμε να κερδίσουμε τους γύρω μας, να τους αποδεχόμαστε ό,τι κι αν είναι και να μην τους κρίνουμε.
- Η προσέγγιση των ανθρώπων θέλει πολλή προσοχή. Οι σημερινοί άνθρωποι είναι εξασθενημένοι στα πάθη τους. Για τον λόγο αυτό χρειάζονται περισσότερο παρηγοριά παρά σκληρότητα.
- Παρθενία είναι η διάθεσή μας να διακονούμε, να χαροποιούμε, να αναπαύουμε, να προσφέρουμε αγάπη στον συνάνθρωπό μας. Όταν έχουμε αυτή την (αληθινή) παρθενία, ζούμε τον έρωτα του Θεού.
- Όταν αντιλαμβανόμαστε τη ζωή μας ως ένα δώρο του Θεού, τότε αυτή γίνεται ένα δώρο και προς τους άλλους ανθρώπους.
- Η αντοχή δεν είναι απλά ένα βιολογικό γεγονός, αλλά και ένα πνευματικό γεγονός. Όταν έχουμε τον Θεό μέσα μας, δεν καταλαβαίνουμε από κούραση.
- Η κατάκριση διώχνει τη χάρη του Θεού από μέσα μας άμεσα και μας κουράζει περισσότερο από οτιδήποτε άλλο.
- Η κατάκριση κλέβει την ενέργεια που μας χαρίζει ο Χριστός.
- Η άρνηση της απόγνωσης είναι ταπείνωση και αρχή μετάνοιας.
- Η μεγαλύτερη χαρά για έναν πνευματικό (και για την Εκκλησία) είναι να βλέπει έναν αμαρτωλό άνθρωπο να χαροποιείται, να σηκώνεται και να προχωράει.
- Και μόνο η διατήρηση της ελπίδας, η άρνηση της απόγνωσης μας καθιστά κομμάτι του Θεού.
- Η υπομονή δώρο του Θεού είναι κι αυτή.
- Η σωτηρία μας δεν είναι ατομική υπόθεση. Προϋπόθεση της σωτηρίας μας είναι η αγάπη με τους αδελφούς μας. Τότε σωζόμαστε και τότε ολοκληρώνεται το έργο του Θεού.
- Παράδεισος είναι η κοινωνία αγάπης.
- Ο διάβολος καταδικάζει. Ο άγγελος ενθαρρύνει και συγχωρεί. Εμείς με ποιον είμαστε;
- Αγωνιζόμαστε όχι για να λατρέψουμε τον εαυτό μας, αλλά για να δοξάσουμε τον Θεό και να τιμήσουμε τη σχέση μας μαζί Του.
- Η υπερηφάνεια διώχνει αμέσως τη χάρη του Θεού από μέσα μας.
- Η κατάκριση είναι χειρότερη από την πορνεία και από τη μοιχεία, γιατί αυτός που

κατακρίνει τους άλλους νιώθει τόσο σπουδαίος, που δύσκολα μπορεί να μετανοήσει.

- Να σιωπούμε και να μην λαμβάνουμε μέρος σε συζητήσεις που μπορεί να μας οδηγήσουν σε κατάκριση.
- Να μην πηγαίνουμε εκεί που προκαλούν σε αντιδικία και σε κατάκριση. Να πηγαίνουμε εκεί που υπάρχει χαρά, ελπίδα και φως, δηλαδή εκεί που υπάρχει το Πνεύμα του Θεού.
- Όταν βρισκόμαστε μεταξύ κάποιων που ξεκινάνε άσχημη και επικίνδυνη κουβέντα, να βρίσκουμε κάποια πρόφαση και να απομακρυνόμαστε από εκεί.
- Η κατάκριση οδηγεί στη διάσπαση της προσοχής και στην έλλειψη διάθεσης για προσευχή.
- Να μην θέλουμε να διορθώσουμε τον άλλον, αφού κι εμείς δεν είμαστε καλύτεροι από αυτόν. Το να θέλουμε να διορθώσουμε τον άλλον δείχνει εγωισμό και αίσθηση υπεροχής έναντι αυτού.
- Η καλύτερη θεραπεία που μπορούμε να δώσουμε σε κάποιον είναι με τη ζωή μας και αυτή είναι ότι υπάρχει ελπίδα και σωτηρία για όλους.
- Μόνο ο Χριστός σώζει, όχι εμείς.
- Αν έχουμε κάποια χαρίσματα, να ξέρουμε ότι ο Θεός μάς τα χάρισε.
- Καλύτερα να είμαστε εμπαθείς, παρά να είμαστε απαθείς και αυτό να το αποδίδουμε στη δική μας αγωνιστικότητα.
- Όταν κατακρίνουμε κάποιον, είναι σίγουρο ότι κάτι θα πάθουμε εξαιτίας αυτής της πράξης μας.
- Αυτό με το οποίο μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιον συνάνθρωπό μας είναι η ίδια η ζωή μας. Δεν χρειάζεται να κάνουμε κόλπα.

#### **19-11-2012 Η ευλογία να δίνεις χαρά και ελπίδα στον πλησίον σου**

- Η μεγαλύτερη αγωνία μας είναι πώς να νικηθεί ο θάνατος μέσα μας.
- Αυτό που δείχνει την πραγματική μας κατάσταση είναι το πώς στεκόμαστε απέναντι στον θάνατο.
- Η φιλοσοφία είναι η μελέτη του θανάτου. (Αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι)
- Είμαστε υποκριτές και η μεγαλύτερη υποκρισία μας είναι ότι κάνουμε τους δυνατούς-σπουδαίους.
- Η μεγαλύτερη υποκρισία είναι αυτή της δύναμης, γιατί η δύναμη κατατρώγεται από τον θάνατο.
- Χρειαζόμαστε έναν λόγο ζωντανό, με τον οποίο να νικιέται ο θάνατος μέσα μας.
- Η ανασφάλεια που έχουμε είναι περισσότερο υπαρξιακή παρά ψυχολογική.
- Όλες οι ηθικές του κόσμου είναι περιττές, αν δεν έχουμε κάτι που να μας στερεώνει στο μυστήριο της ζωής και στη βεβαιότητα ότι νικήθηκε ο θάνατος.
- Με τη χάρη του Θεού ακόμη και ο θάνατος είναι ευλογία.

- Η σχέση μας με τον πλησίον μαρτυρεί τη σχέση μας με τον Θεό και την πνευματική μας κατάσταση.
- Κόλαση είναι η ασυνεννοησία, η ακοινωνησία και το αλληλοφάγωμα.
- Η αμαρτία είναι η κατάλυση της σχέσης.
- Ο διάβολος υπηρετεί την έχθρα, τη σύγκρουση, την απομάκρυνση, την απομόνωση.
- Ο τρόπος με τον οποίο ζητούμε κάτι από κάποιον φανερώνει πολλά πράγματα.
- Ό,τι κι αν κάνουμε στον άλλον, να μπαίνουμε στη θέση του. Αυτό όλα τα ομορφαίνει.
- Το να μπαίνει κάποιος στη θέση του άλλου είναι η αρχή της δημιουργίας σχέσης.
- Η τήρηση των εντολών του Θεού είναι δείκτης της κατάστασης της καρδιάς μας και της στάσης της ζωής μας.
- Το πραγματικό αφεντικό είναι αυτό που κατανοεί και διακονεί τους υπαλλήλους του και έτσι τους εμπνέει.
- Οι πραγματικοί γονείς κατανοούν την καρδιά του παιδιού τους και το εμπνέουν.
- Γίνομαι δίκαιος, όταν γίνομαι συγκαταβατικός.
- Αυτός που σε μια σχέση δεν θέλει κουβέντες είναι μειονεκτικός και ανασφαλής.
- Όταν αγνοούμε την ψυχή του άλλου και τον κρίνουμε με τις δικές μας προϋποθέσεις, γινόμαστε οι πιο άδικοι όλης της οικουμένης. Είναι σαν να απαιτώ από ένα παιδάκι να σηκώσει το βάρος που μπορώ να σηκώσω εγώ.
- Αυτός που έχει αληθινή δύναμη είναι ήσυχος, όταν τον προσβάλλουν. Αντίθετα, ο ετοιμόρροπος αντιδρά στις προσβολές που του κάνουν, γιατί αγωνιά να προστατέψει τον εαυτό του.
- Ο άνθρωπος δεν είναι πάντα έτοιμος να ακούσει, γι' αυτό οφείλουμε να είμαστε προσεκτικοί και διακριτικοί.
- Πριν μιλήσουμε σε κάποιον, να διακρίνουμε αν είναι έτοιμος να μας ακούσει, να τον ενθαρρύνουμε και να τον τονώσουμε.
- Είναι αρετή η διπλωματία. Δεν είναι υποκρισία.
- Διπλωματία σημαίνει σεβασμός για τον άλλον, ευελιξία και επιθυμία για την αλήθεια και τη διαφύλαξη της σχέσης.
- Να βάζουμε την αγάπη και τη σχέση πάνω από τα γεγονότα-επεισόδια, γιατί αλήθεια είναι η αγάπη και η σχέση και ό,τι διαφυλάσσει αυτές.
- Οφείλουμε να γνωρίζουμε ότι ο κάθε άνθρωπος έχει τον δικό του κόσμο, δηλαδή τη δική του ταυτότητα, τη δική του διαδρομή, τις δικές του εμπειρίες. Αυτό ομορφαίνει και πλουτίζει τη ζωή μας.
- Όποιος δημιουργεί στον πλησίον του το παραμικρό πρόβλημα, έστω κι αν ξεκινά με την καλύτερη διάθεση, είναι σκληρόκαρδος. (Αβάς Ησαΐας)
- Εάν ξεκινούσαμε τη μέρα μας με τη σκέψη να κάνουμε χαρούμενους τους ανθρώπους που θα συναντήσουμε, θα υπήρχε ο Χριστός στην καρδιά μας.

- Αν προσπαθούμε με τις ηθικές αντιλήψεις και τη χριστιανική παιδεία που δήθεν έχουμε να αλλάξουμε-διορθώσουμε τον άλλον και τον δυσκολεύουμε, αυτό είναι σκληροκαρδία.
- Η ζωή μας γίνεται όμορφη και γίνεται Χριστός, όταν καθημερινά είμαστε παρουσία χαράς και ελπίδας για τον κάθε άνθρωπο.
- Κανέναν άνθρωπο δεν μπορούμε εμείς να αλλάξουμε. Τους ανθρώπους τους αλλάζει ο Θεός, εφόσον οι ίδιοι οι άνθρωποι το θελήσουν. Εμείς μόνο ένα πράγμα μπορούμε να κάνουμε στους ανθρώπους, να τους δίνουμε χαρά.
- Εκεί που βλέπουμε στεναχώρια είναι ο διάβολος. Εκεί που βλέπουμε χαρά είναι ο Θεός.
- Για να νικήσω το πάθος της κατάκρισης, οφείλω να καταργήσω τους νομικισμούς και την ηθική του μυαλού μου, να πάψω να βάζω ταμπέλες στους άλλους και να με ενδιαφέρει μόνο να δικαιολογώ τον κάθε άνθρωπο.
- Ακόμη και τον χειρότερο εγκληματία να τον βλέπουμε ως μελλοντικό άγιο.
- Στην αρχή ο διάβολος μας βάζει λογισμούς και μετά εμείς τους κάνουμε δικούς μας και τους κάνουμε βεβαιότητες. Αυτό είναι το πρόβλημά μας.
- Ο θάνατος καθαρίζει το τοπίο της ζωής. Δίνει την πραγματική διάσταση της ζωής.
- Είμαι ελεύθερος σημαίνει είμαι στραμμένος προς τον θάνατο και προς τον Θεό.
- Οι ζήλιες, οι μειονεξίες, οι ανασφάλειες και ο ανταγωνισμός που έχουμε μας στερούν την ελευθερία και μας κάνουν θύματα των άλλων. Γι' αυτό είμαστε υπεύθυνοι για την κατάσταση μας.
- Πολλοί άνθρωποι θέλουν να είναι θύματα και να κλαίγονται, για να σέρνουν άλλους από πίσω τους.
- Όσο περισσότερο θέλουμε να είμαστε θύματα, τόσο πιο ανελεύθεροι είμαστε και τόσο πιο υπεύθυνοι για τη συμφορά που θα μας τύχει είμαστε.
- Αν έχουμε αρχοντιά, αν πιστεύουμε στην αξία που μας χάρισε ο Θεός και δεν αγωνιούμε για τη γνώμη των άλλων, τότε δεν μιζεριάζουμε και δεν θυματοποιούμε τον εαυτό μας, αλλά γνωρίζουμε πώς να τον προστατεύουμε.
- Το χριστιανικό βίωμα το εκφράζουμε στις συναναστροφές μας, αλλά το αποκτούμε στη σιωπή, στην προσευχή, στο κελί μας.
- Αυτό που κυρίως μας μορφώνει και μας μαθαίνει πώς να ζούμε είναι ο φωτισμός της καρδιάς μας. Και αυτό το βρίσκουμε στη σχέση μας με τον Θεό, στην ησυχία, στην προσευχή.
- Μόνο αν έχουμε εσωτερική-πνευματική ζωή, μπορούμε να κάνουμε σχέση με κάποιον άνθρωπο.
- Αν η καρδιά μας δεν είναι σπλαχνική, δηλαδή φωτισμένη από τον Θεό, δεν μπορούμε να κάνουμε σχέση με κανέναν άνθρωπο.
- Ο άνθρωπος που δεν έμαθε να γονατίζει και να ζητάει από τον Θεό να τον ελεήσει δεν μπορεί να είναι ταπεινός και άρα δεν μπορεί να σχετισθεί με κάποιον.
- Ο πιο βλάκας άνθρωπος είναι αυτός που πιστεύει στην εξυπνάδα του.

- Όταν μιλάμε για κάποιον εν τη απουσία του, να μιλάμε σαν αυτός να είναι παρών. Αυτό θα εμποδίσει την κατάκριση.
- Όταν λυπούμε τον αδελφό μας, λυπούμε και τον Θεό.
- Αυτόν που έρχεται να μας πει "αλήθειες" που διαταράσσουν κάποια σχέση μας να τον διώχνουμε.
- Να δίνουμε χώρο στον άλλον. Να αφήνουμε τον άλλον να προηγηθεί. Αυτό είναι υγεία πνευματική και λεβεντιά.
- Ο τρόπος που μιλάμε σε κάποιον για ένα σφάλμα του να είναι τέτοιος, που να παίρνει τη δύναμη και το κουράγιο, για να το διαχειριστεί και να το εξομολογηθεί.
- Πριν προσεγγίσουμε κάποιον άνθρωπο για να του μιλήσουμε, να λαμβάνουμε υπόψη την ιδιοσυγκρασία του.
- Όταν η διάθεσή μας προς τον άλλον είναι αγαπητική, δεν χρειάζονται και δεν ωφελούν οι εξηγήσεις.
- Δεν υπάρχει απάντηση που να ικανοποιεί τον λογισμό του ανθρώπου, όταν ο λογισμός αυτός είναι στραβός.
- Ας έχουμε ως κριτήριο την ειρήνη του άλλου και ας προσέχουμε ποτέ να μην τον λυπήσουμε. Τότε θα έχει ειρήνη και η δική μας ψυχή.
- Διπλωματία σημαίνει ευγένεια, διάκριση, λεπτότητα, διάθεση κατανόησης του άλλου και προσέγγισή του με τέτοιο τρόπο, ώστε να εξελιχθεί η σχέση μας.
- Κάθε άνθρωπος χρειάζεται τον χρόνο του, για να καταλάβει και για να θελήσει να αλλάξει.
- Να σκεφτόμαστε ότι κάθε μέρα μας μπορεί να είναι η τελευταία της ζωής μας. Τότε η τοποθέτησή μας σε όλα τα γεγονότα θα είναι διαφορετική.
- Είναι καλό να θέλουμε να έχουμε περισσότερη διάρκεια στη ζωή μας, για να έχουμε περισσότερο χρόνο για μετάνοια.

#### **26-11-2012 Η νήψη και η εσωτερική ησυχία**

- Νήψη σημαίνει καθαρισμός της καρδιάς μας και προσοχή-φύλαξή της, ώστε να μην μπουν σε αυτήν άσχημες σκέψεις. Επίσης σημαίνει ησυχία, ώστε να μπορούμε να απολαμβάνουμε την προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Ησυχαστικός τρόπος είναι το άδειασμα από τον εαυτό μας και το γέμισμά μας από την παρουσία του Θεού.
- Αν αντιλαμβανόμασταν και γευόμασταν στο ελάχιστο τον πλούτο του θείου ελέους, θα μας είχε αλλάξει τα φώτα.
- Η πνευματική ζωή είναι το ξύπνημα του λόγου ύπαρξής μας. Είναι το άνοιγμά μας στην αληθινή εμπειρία ζωής.
- Οι αρνητικές-δαιμονικές δυνάμεις μάς πολεμούν, προσπαθούν να προσβάλουν την

καρδιά μας και να την οδηγήσουν στο ψεύδος, στην ψεύτικη ζωή.

- Να έχουμε συναίσθηση της αδυναμίας μας, της προβληματικότητάς μας. Τότε θα είμαστε πιο κοντά στον Θεό και θα έχουμε περισσότερες προοπτικές πνευματικής ζωής.
- Αν είμαστε άγιοι και πιστεύουμε στην αγιότητά μας, είμαστε χαμένοι.
- Η επίγνωση της αμαρτωλότητας είναι πνευματική κατάσταση και μας επιτρέπει να προσευχηθούμε αληθινά, να ανοίξουμε την καρδιά μας στον Θεό.
- Τα διάφορα "στραβά" που συμβαίνουν στη ζωή μας μπορούμε με τον πνευματικό λόγο της Εκκλησίας να τα μεταποιήσουμε σε δυνατότητες ζωής.
- Τα διάφορα κοσμικά συστήματα, ακόμη και τα φιλοσοφικά, προσπαθούν να μας κάνουν καλύτερους αλλά με τις δικές μας δυνάμεις, ώστε τελικά να λατρέψουμε και να προσκυνήσουμε τον εαυτό μας.
- Στην Εκκλησία το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε είναι να δεχθούμε με ταπείνωση τα δώρα της αγάπης του Θεού.
- Η προσευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με τον αμαρτωλό" είναι ένας εναγκαλισμός με τον Θεό. Αν αδιαφορήσουμε για κάθε λογισμό και αφοσιωθούμε σε αυτή την προσευχή, θα αισθανθούμε ότι δεν είμαστε μόνοι και ότι μια άλλη παρουσία ουράνια αναπαύει την ύπαρξή μας. Όπως το μικρό παιδί που αφήνεται στον πατέρα του.
- Ο Θεός δέχεται και τον μεγαλύτερο εγκληματία.
- Αγαπούμε τον Θεό, γιατί πρώτα Αυτός μας αγάπησε. Χωρίς την εμπειρία της αγάπης του Θεού όλα είναι ένα ψέμα. Και δυστυχώς το ψέμα της Εκκλησίας μας είναι ότι επιβάλλει στους πιστούς να κάνουν πράγματα που είναι εκφράσεις αγάπης προς τον Θεό, χωρίς πρώτα να έχουν εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Αυτό που σώζει έναν άνθρωπο είναι η αίσθηση της παρουσίας κάποιου που αληθινά γεύεται τον Θεό.
- Το κήρυγμα χωρίς βίωμα είναι ένα ψέμα.
- Πάντα ο Θεός εγκαταλείπει τους Ουρανούς και είναι κοντά μας. Δηλαδή πάντα Αυτός κάνει τη μεγάλη κίνηση.
- Η μοναδική αλήθεια είναι η συγκατάβαση του Θεού. Το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με τον αμαρτωλό" είναι η δική μας ανταπόκριση στη συγκατάβαση του Θεού.
- Ο Θεός ακούει αυτούς που αληθινά επικαλούνται το όνομά Του.
- Η ζωή μάς δόθηκε, για να την απολαμβάνουμε.
- Αν έχουμε τον Θεό, όλα όσα περιλαμβάνονται στη ζωή μας θα είναι θεϊκά. Αν δεν έχουμε τον Θεό, θα θεοποιούμε τα πάντα και θα καταστρέφουμε τα πάντα.
- Η αίσθηση της αποτυχίας ξεκινάει από τις προσδοκίες. Και οι προσδοκίες είναι προβολές και ανάγκες του εγώ μας.
- Τόσο από τον Θεό όσο και από τον σύντροφό μου, αν ζητήσω αυτά που φαντάζομαι, τον βιάζω και δεν θα πάρω τίποτα. Αντίθετα, αν ταπεινωθώ και δεν ζητήσω τίποτα, τον

ελευθερώνω και θα πάρω τα πάντα.

- Να μην αποκαλύπτουμε την καρδιά μας στον οποιονδήποτε. Να περνάμε ανάμεσα στους ανθρώπους απαρατήρητοι.
- Ο εσωτερικός αγώνας μας να μένει απαρατήρητος ακόμα και από μας τους ίδιους.
- Η αγωνία μας να μάθουν οι άλλοι κάτι, π.χ. κάποια επιτυχία μας, φανερώνει αγάπη ψεύτικη. Κριτήριο της αληθινής αγάπης είναι το να μη μας νοιάζει, αν δεν τη μάθει κανείς.
- Ο αγώνας μας θα είναι ή εσωτερικός ή εξωτερικός. Ο εσωτερικός αγώνας είναι η εσωτερική νήψη, η ησυχία και η εγρήγορση της καρδιάς μας, ώστε να μην κυριαρχήσει σε αυτήν τίποτα άλλο εκτός από το πρόσωπο του Θεού. Και μέσα εκεί είναι όλοι οι αδελφοί μας. Αντίθετα, ο εξωτερικός αγώνας είναι οι καθημερινές συγκρούσεις μας, οι εγωισμοί μας, οι κατακρίσεις μας, οι συκοφαντίες μας, οι ζήλιες μας, οι λογισμοί μας. Και είναι μια εμπαθής κατάσταση.
- Ο λόγος που συγκρούμαστε με τον άλλον είναι γιατί δεν έχουμε εσωτερική ζωή, δεν έχουμε τη χάρη του Θεού.
- Η εξωτερική ησυχία είναι απαύγασμα της εσωτερικής ησυχίας.
- Η προσευχή είναι ο έρωτας με τον Θεό. Γι' αυτό ο άνθρωπος μετά την προσευχή ησυχάζει.
- Ο εξωτερικός αγώνας (οι συγκρούσεις) φανερώνει εσωτερική κενότητα.
- Με τον εξωτερικό αγώνα ακόμη και τα πιο ασήμαντα πράγματα τα βλέπουμε ως σημαντικά και μας δημιουργούν ένταση. Αντίθετα, με τον εσωτερικό αγώνα ακόμη και τα πιο σημαντικά μάς φαίνονται ασήμαντα, δεν μας ταρασσουν και τα διαχειριζόμαστε αποτελεσματικότερα.
- Όποιος έχει εσωτερικό αγώνα είναι απαλλαγμένος από αντιρρήσεις, αντιδράσεις, πόνους, αγανακτήσεις, γογγυσμούς, μικροπρέπειες και κολακείες. (Νείλος ο Ασκητής)
- Όταν διώξουμε το Πνεύμα του Θεού, η ζωή μας γίνεται δύσκολη.
- Να προσέχουμε να μην γινόμαστε πρόβλημα σε κανέναν.
- Ο πνευματικός άνθρωπος προσέχει και καταλαβαίνει, ώστε ό,τι εισπράττει να το λειτουργήσει θετικά, με σκοπό να αναπαύσει τον άλλον, να βελτιώσει τις σχέσεις, να φέρει ειρήνευση και ενότητα. Αντίθετα, ο άνθρωπος που δεν έχει το Πνεύμα του Θεού (ο έξυπνος του κόσμου) θέλει με κάθε μέσο να ελέγξει τον άλλον, να νικήσει τον άλλον, να επιβληθεί-κυριαρχήσει στον άλλον.
- Ο λόγος που η προσευχή δεν μας αναπαύει είναι γιατί τα περισσότερα αιτήματά μας είναι προβολές του εγώ μας και όχι αναζήτηση του Θεού.
- Όταν σε ένα ζευγάρι ο ένας είναι κακός και ο άλλος καλός, με αυτή τη σχέση ο πρώτος θα έχει τη δυνατότητα να πάρει ελπίδα και ο δεύτερος να ταπεινωθεί.
- Έναν σταυρό που μας δόθηκε, π.χ. έναν πολύ δύσκολο σύντροφο, δεν τον αντέχουμε πάντα. Σε μερικές περιπτώσεις, αν συνεχίσουμε να τον σηκώνουμε, αντί να αγιάσουμε, κινδυνεύουμε να "ξεπασιάσουμε και να αρρωστήσουμε".



- Μόνο αν συνειδητοποιήσουμε την προσωπική μας αξία, μπορούμε να έχουμε σχέση με τους ανθρώπους. Κι αυτό μπορεί να γίνει μόνο στην ησυχία και με την προσευχή.
- Ο άνθρωπος που αληθινά προσεύχεται είναι ο πιο υγιής σύντροφος και εραστής. Ξέρει να καταλαβαίνει τον άλλον, να τον συγχωρεί και να τον αναπαύει.
- Τα διάφορα συστήματα θέλουν να μας μεταφέρουν εμπειρίες και να μας εξελίσσουν σε επίπεδα. Τελικά μας κάνουν σκληρόκαρδους. Η ορθόδοξη άσκηση θέλει να μας φτιάξει τη σχέση με τον Θεό, να μας ενώσει με τον Θεό. Τελικά μας κάνει επιεικείς και μας ενώνει με τον κάθε άνθρωπο.
- Η ζωή του ορθόδοξου είναι ένα κυνηγητό του Θεού, που τον ταπεινώνει και τον κάνει άνθρωπο διαλλακτικότητας, επιείκειας, κοινωνίας και σχέσης.
- Να ασχολούμαστε με τον Χριστό και όχι με τον αντίχριστο. Έτσι θα μπορέσει να λειτουργήσει η αγάπη του Θεού.
- Όλα τα καλά τα κάνει ο Θεός. Το μόνο που μένει σε μας είναι να μην Τον εμποδίζουμε να τα κάνει.
- Αγαπώντας τον Θεό μπορούμε να αγαπούμε τον κάθε άνθρωπο.
- Όταν θέλουμε να κυριαρχήσει η ιδέα μας, η άποψή μας, η επιθυμία μας, τότε υποκαθιστούμε εμείς τον Θεό και για τον εαυτό μας και για τους άλλους.
- Όσο πιο αδύνατοι αγωνιζόμαστε να γίνουμε, τόσο πιο κοντά στον Θεό είμαστε.
- Να προσέχουμε, ώστε να μην "τσιμπάμε" στους διάφορους πειρασμούς.
- Η προσευχή είναι το ασφάλιστρο της ύπαρξής μας. Και είναι το πιο φθηνό ασφάλιστρο.
- Να δεχόμαστε ό,τι μας συμβαίνει και να αφηνόμαστε στον Θεό. Αυτό είναι ελευθερία.

### **03-12-2012 Ο αγώνας μας κατά των λογισμών**

- Οι λογισμοί είναι σχεδόν ταυτισμένοι με την ύπαρξή μας. Μας φαίνεται αδύνατο να μην έχουμε λογισμούς, αλλά αυτό είναι λάθος.
- Ο νους μας πηγαίνει εδώ κι εκεί, όχι γιατί αυτή είναι η φύση του, αλλά γιατί εμείς τον στέλνουμε εδώ κι εκεί.
- Ο νους, το ηγεμονικό, είναι το πιο ευαίσθητο στοιχείο του ανθρώπου, αυτό που πρώτο εμπνέεται από τον Θεό.
- Αυτός που διευθύνει την καρδιά μας είναι ο νους. Αν ο νους μας είναι προβληματικός, θα έχει άσχημες διαθέσεις και η καρδιά μας. Αντίθετα, αν ο νους μας είναι ισορροπημένος και ακολουθεί τον λόγο του Θεού, η καρδιά μας θα έχει καλές διαθέσεις και καλή πορεία.
- Αν θελήσουμε να συγκεντρώσουμε τον νου μας, πολύ εύκολα μπορούμε να το πετύχουμε. Εκτός αν πάσχουμε από κάποια ψυχική ασθένεια.
- Οι ασθένειες είναι τα χέρια του Θεού που μας αγγίζουν. Είναι ο τρόπος με τον οποίο ο άνθρωπος μπορεί να ταπεινώνεται και να μπαίνει σε διαδικασία ουσιαστικής σχέσης με τον Θεό.

- Του Θεού είναι ό,τι έχει την ελπίδα μέσα του.
- Η κατά Θεόν προσέγγιση είναι αυτή που και το πιο αρνητικό-άσχημο μπορεί να το μεταποιήσει σε ευλογία.
- Η αγανάκτησή μας δηλώνει τον εγωισμό μας.
- Όταν αγανακτούμε, γρονθοκοπούμε τον Θεό.
- Το πρόβλημα που ο Θεός επιτρέπει να έχουμε μπορεί να είναι η αφύπνισή μας. Αρκεί εμείς να το προσεγγίσουμε σωστά, δηλαδή αρκεί να πούμε γι' αυτό "να 'ναι ευλογημένο".
- Να μην πιάνουμε κουβέντα με τον λογισμό μας, αλλά να ψάχνουμε μέσα μας τη βαθύτερη διάθεση που μας τον έφερε.
- Στη βάση τους οι λογισμοί είναι προβολές του εγωισμού μας.
- Κάθε λογισμός κρύβει μια επιθυμία.
- Στις εκατό σκέψεις μας, η μία μόνο να μην είναι αγαθή, η ζημιά μέσα μας γίνεται. Αυτός είναι ο τρόπος που χρησιμοποιεί ο πονηρός, για να μας βλάψει.
- Στη διαχείριση της καθημερινότητάς μας κάποιοι λογισμοί είναι απαραίτητοι.
- Η πάλη των λογισμών είναι μια τέχνη.
- Τα πάθη μας και οι δυσκολίες μας (π.χ. στις διαπροσωπικές μας σχέσεις) ξεκινούν από τους λογισμούς.
- Οι λογισμοί οδηγούν στην απομόνωση.
- Πίσω από έναν λογισμό κρύβεται κάποιο πάθος.
- Οι λογισμοί που έχουμε μας κάνουν να παρερμηνεύουμε τον άλλον.
- Η αγάπη υπομένει, συγχωρεί και καλύπτει.
- Είμαστε καχύποπτοι απέναντι σε αυτόν που κι εμείς δεν αγαπούμε.
- Οι λογισμοί που έχουμε για κάποιον δείχνουν ότι δεν εμπιστευόμαστε την αγάπη του και ότι δεν τον αγαπούμε.
- Αν εκφραστούμε ειλικρινά στον άλλον και του δώσουμε τις προϋποθέσεις και αυτός να εκφραστεί ειλικρινά, τότε θα έχουμε την εμπειρία της γνώσης του άλλου. Και αν έχουμε και προσευχή, τότε διά της γνώσης θα γεννηθεί και θα καλλιεργηθεί η μεταξύ μας αγάπη.
- Όταν σε μια σχέση υπάρχουν λογισμοί, δεν υπάρχει αγάπη.
- Οι λογισμοί γεννούν τα σενάρια.
- Όταν έχουμε την ανασφάλεια να θέλουμε να είμαστε πάνω από τον άλλον, η σχέση μας με τον άλλον είναι μια διαρκής σύγκρουση και ένας διαρκής ανταγωνισμός.
- Οι λογισμοί διώχνουν την προσευχή και την εσωτερική ελευθερία.
- Αν δεν μπορώ να αισθάνομαι παντού και με όλους άνετα, είμαι ένας προβληματικός άνθρωπος. Και αυτή την κατάσταση τη δημιουργούν και τη στερεώνουν οι λογισμοί μου.
- Η αμαρτία, όπως το σκοτάδι, είναι ανυπόστατη. Δεν έχει ουσία.
- Ο Θεός μπορεί ακόμα και μέσα από το σκοτάδι της αμαρτίας μας να βγάλει φως. Το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε εμείς είναι να μετανοήσουμε.

- Να αναλαμβάνουμε τις ευθύνες μας και να μη ρίχνουμε το φταίξιμο στους άλλους.
- Από τη μετάνοια βγαίνει ένας καινούριος άνθρωπος.
- Αυτόν που έχει αποφασίσει να αμαρτήσει δεν μπορούμε να τον σταματήσουμε.
- Η βία (το κακό) δεν μπορεί ποτέ να βγάλει καλό. Αυτό είναι πνευματικός νόμος και ισχύει παντού.
- Να μιλάμε στα παιδιά θετικά, όχι αρνητικά. Να φωτίζουμε τη συνείδησή τους με τη δική μας λαχτάρα, χαρά και θεία εμπειρία. Και όταν ο Θεός μπει μέσα τους, θα Τον αγαπήσουν.
- Η αληθινή αγωγή δεν είναι να επισημάνουμε τι είναι κακό και αμαρτία, αλλά να εμπνεύσουμε το θετικό στην ψυχή του άλλου, δηλαδή να του μεταδώσουμε τη θεία εμπειρία, την εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Χωρίς την αληθινή αγωγή, με βία και απαγορεύσεις, ο άλλος θα αμαρτάνει κρυφά, μέχρι να αποκτήσει το θράσος να αμαρτάνει και φανερά.
- Η μετάδοση του γνήσιου ήθους και της γνήσιας θείας εμπειρίας είναι πολύ πιο σημαντική από τα κηρύγματα.
- Γνήσιο ήθος και γνήσια θεία εμπειρία έχει ο άνθρωπος της προσευχής και της μετάνοιας. Εκπέμπονται από την παρουσία του, τα κύτταρά του και αλλοιώνουν το κλίμα.
- Για να μπορέσει ο άλλος να καταλάβει και να δεχθεί την αγωγή μας, χρειάζεται να έχει την ανάλογη διάθεση. Αν δεν την έχει, δεν θα καταλάβει ποτέ και χωρίς να θέλουμε θα βλάπτουμε τόσο αυτόν όσο και τη σχέση μας μαζί του.
- Η αγάπη και η προσευχή σε ένα σπίτι δημιουργούν μια πολύ ευχάριστη ατμόσφαιρα, που γίνεται αμέσως αισθητή από τον καθένα και κυρίως από τα παιδιά.
- Άλλο είναι η ελευθερία και άλλο η ελευθεριότητα. Ελευθεριότητα είναι το να κάνει ο άνθρωπος ό,τι θέλει. Ελευθερία είναι η κίνηση του ανθρώπου προς τον Θεό.
- Να λέμε στο παιδί πού είναι το φως και πού είναι το σκοτάδι και να το αφήνουμε να αποφασίσει. Εφόσον η δική μας επιλογή ζωής είναι το φως, το παιδί θα πάρει τη σωστή απόφαση. Σε κάποιες όμως περιπτώσεις, στις μικρές κυρίως ηλικίες, οφείλουμε να είμαστε πιο παρεμβατικοί.
- Εκδηλώνουμε τον σεβασμό μας προς κάποιον, κυρίως όταν αποδεχόμαστε την προσωπική του ευθύνη.
- Οι γονείς που θέλουν να ενεργούν αυτοί για τα παιδιά τους, δήθεν για να τα προστατέψουν, όχι μόνο δεν σέβονται τα παιδιά τους, αλλά και τα ακυρώνουν. Θεωρούν ανάπηρα τα παιδιά τους, γι' αυτό στο τέλος αυτά γίνονται ανάπηρα.
- Να τιμούμε τον άλλον και να του φανερώσουμε την αξία του. Έτσι αυτός θα αποκτήσει την ικανότητα να αγαπά.
- Τα αληθινά της ζωής μας μένουν, δεν χάνονται.
- Αυτό που πάνω από όλα μένει και δεν χάνεται είναι η αλήθεια της καρδιάς μας, η γνησιότητα των συναισθημάτων μας.

- Να μην πνίξουμε τα πάθη μας, αλλά να τα μεταποιήσουμε σε πόθο.
- Όλα όσα παθαίνουμε στη ζωή μας είναι ευκαιρίες-δυνατότητες που μπορούν να μας οδηγήσουν στον Θεό.
- Τα μόνα που μας απομακρύνουν από τον Θεό είναι τα αποβράσματα του εγώ μας.
- Όσο πιο εγωιστής είναι ένας άνθρωπος, τόσο πιο πολλούς λογισμούς έχει.
- Να συνηθίσουμε τον εαυτό μας να μην έχει σκέψεις πέρα από τις απαραίτητες.
- Οι λογισμοί εξαντλούν τον άνθρωπο περισσότερο από οτιδήποτε άλλο.
- Οι λογισμοί ποτέ δεν έχουν δίκαιο. Ας είναι δίκαιοι. Στο τέλος οδηγούν στον χωρισμό.
- Καλύτερα να είμαστε αδικημένοι και ενωμένοι με τον άλλον παρά δικαιωμένοι και χωρισμένοι από αυτόν.
- Να έχουμε φύλακα στην καρδιά μας, ώστε να μην περνάνε μέσα της λογισμοί.
- Ο φυσιολογικός άνθρωπος είναι παρών στη ζωή των άλλων. Συζητάει με αυτούς, δεν απομονώνεται.
- Να εστιάζουμε στο αν και πόσο εμείς αγαπάμε τους άλλους και όχι στο αν οι άλλοι μας αγαπούν.
- Ο άνθρωπος που έχει λογισμούς είναι αποκρουστικός στους άλλους.
- Πίσω από τους λογισμούς μας βρίσκεται η επιθυμία μας να είμαστε το κέντρο του κόσμου και να μας θαυμάζουν όλοι. Είναι καλύτερα να παραδεχθούμε το πρόβλημά μας παρά να αναπτύσσουμε και να συντηρούμε λογισμούς.
- Όλος ο πνευματικός αγώνας μας είναι στην πραγματικότητα ένας αγώνας εναντίον των λογισμών.
- Οι λογισμοί μάς εξαπατούν και μας οδηγούν μακριά από τον Θεό.
- Δίνουμε στον άλλον αγωγή ανάλογα με τη διάθεση και τη χωρητικότητά του. Ποτέ δεν βιάζουμε την καρδιά του. Όταν ο άλλος είναι εντελώς αρνητικός, τότε μόνο χαρά μπορούμε να του δώσουμε. Και τότε θα αλλάξει η διάθεσή του και θα αρχίσει να δέχεται την αγωγή μας και να τη ζητάει.
- Για να γίνουμε αληθινοί φίλοι με τον Θεό, ίσως χρειάζεται και να τσακωθούμε μαζί Του, π.χ. για κάποιο κακό που συνέβη στη ζωή μας.
- Για να είναι η προσευχή μας αποτελεσματική και να μας δίνει δύναμη, οφείλουμε να αδιαφορούμε για τους λογισμούς που μας έρχονται την ώρα της προσευχής.
- Τα μυστήρια της Εκκλησίας δεν λειτουργούν μαγικά. Για να ωφεληθούμε από αυτά, χρειάζεται η δική μας σωστή προσέγγιση.

#### **10-12-2012 Η αδιαφορία κατά των λογισμών**

- Όλοι πάσχουμε από τους λογισμούς.
- Οι λογισμοί είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο της πνευματικής μας πορείας και της προσωπικής ισορροπίας και ειρήνης.

- Απαλλασσόμαστε από έναν λογισμό, όταν δεν του δίνουμε σημασία, δεν ασχολούμαστε μαζί του και έχουμε τον νου μας στον Χριστό.
- Όταν συνηθίσουμε να περιφρονούμε τους λογισμούς, καταλαβαίνουμε ότι αυτοί δεν έχουν δύναμη και ειρηνεύει η καρδιά μας.
- Όταν περιφρονούμε τους λογισμούς, η ζωή μας γίνεται όμορφη και εύκολη.
- Όταν θέλουμε να είμαστε δυνατοί και να ελέγχουμε τους άλλους, κουραζόμαστε και αποκτούμε ψυχολογικά προβλήματα.
- Του γεμάτου από λογισμούς ανθρώπου δεν μπορεί να είναι καθαρή ούτε η σκέψη ούτε η καρδιά. Ένας τέτοιος άνθρωπος δεν μπορεί να έχει αληθινές σχέσεις.
- Οι λογισμοί μάς αιχμαλωτίζουν.
- Ο διάβολος στα εκατό που λέει τα ενενήντα εννιά είναι αλήθειες και το ένα είναι ψέμα. Έτσι καταφέρνει να ξεγελάσει τον άνθρωπο και να του δημιουργήσει πρόβλημα.
- Οι λογισμοί γεννιούνται από τον διάβολο, αλλά και από τη δική μας ραθυμία.
- Να προσεγγίζουμε τον άλλον με απλότητα και καθαρότητα.
- Ο χώρος των λογισμών είναι το παρασκήνιο.
- Η προσδοκία μας ότι ο άλλος θα είναι το μέσο της δικής μας ευτυχίας είναι ο λόγος που τελικά αυτός μετατρέπεται μέσα μας σε απειλή.
- Η δικαιοσύνη των λογισμών είναι το οχυρό των κακομοίρηδων ανθρώπων, αυτών που δεν μάθανε να αγαπούν. Αποτέλεσμα αυτής της δικαιοσύνης είναι ο χωρισμός.
- Να μας ενδιαφέρει όχι αν έχουμε δίκαιο ή άδικο, αλλά πώς δεν θα έχουμε καμιά αρνητική σκέψη για τον άλλον και πώς θα τον αναπαύουμε.
- Τι να την κάνουμε τη δικαίωση, όταν δεν μπορούμε να συνδεθούμε με τον άλλον;
- Σχετίζομαι με τον άλλον πραγματικά, όταν τον ελκύω ελεύθερα κοντά μου και αυτός χαίρεται την ανάσα μου, χαίρεται την παρουσία μου.
- Εξαιτίας των λογισμών και της φαντασίας πολλές σχέσεις πάσχουν και τελικά καταστρέφονται.
- Όταν ο νους δεν ενεργοποιεί την καρδιά, ώστε να κοινωνούμε του Χριστού και του κάθε ανθρώπου, τότε είναι άχρηστος.
- Δεν κάνουμε προσευχή, για να φύγουν οι λογισμοί. Είμαστε προσευχόμενοι, η καρδιά μας ζει τη χαρά του Χριστού και έτσι δεν δίνουμε αξία και δύναμη στους λογισμούς.
- Κατάλληλος για σχέση είναι ο γεμάτος από χαρά και εσωτερικό κόσμο άνθρωπος, δηλαδή ο γεμάτος από Χριστό άνθρωπος.
- Αυτός που δεν είναι γεμάτος από την αγάπη του Θεού και την αγάπη των ανθρώπων είναι δυστυχημένος και κάνει και τους γύρω του δυστυχημένους.
- Μια εξωτερική εξυπνάδα συχνά κρύβει μια δυστυχημένη καρδιά.
- Το κεντρικό ενδιαφέρον του διαβόλου είναι να μην έχουμε χαρά. Να είμαστε κατσούφηδες, κακομοίρηδες, απελπισμένοι.

- Η μεγάλη νίκη επί του διαβόλου είναι, παρά τα εγκλήματά μας, εμείς να διατηρούμε τις ελπίδες μας και να προχωράμε. Όχι γιατί εμπιστευόμαστε τις δυνάμεις μας, αλλά γιατί εμπιστευόμαστε τον Χριστό.
- Η φωνή της συνείδησης δεν είναι μια διαδικασία σκέψης που μας παιδεύει και μας ταλαιπωρεί, αλλά είναι το αγαθό στοιχείο της ψυχής, που θέτει σε λειτουργία τη μετάνοιά μας και την αναφορά μας προς τον Θεό. Όμως η φωνή της συνείδησης, εφόσον δεν τη διαχειριστούμε σωστά, μπορεί να γίνει λογισμός-ενοχή και να μας παιδέψει.
- Από κανέναν λογισμό δεν μπορεί να βγει αγαθό αποτέλεσμα και μόνο ο αλόγιστος άνθρωπος, δηλαδή αυτός που δεν έχει λογισμούς, μπορεί να γίνει άνθρωπος του Θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν δεχόμαστε τους καλούς λογισμούς, οι κακοί λογισμοί βρίσκουν την πόρτα ανοιχτή και μπαίνουν. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η φαντασία εξαπατά τον νου και τον παρασύρει. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Οι λογισμοί λειτουργούν αποσχιστικά, διαλυτικά. Οι καυγάδες μας οφείλονται στους λογισμούς που έχουμε και που πιστεύουμε.
- Οι σχέσεις μας ειρηνεύουν, όταν πάψουμε να πιστεύουμε στους λογισμούς μας και αρχίσουμε να πιστεύουμε στον Χριστό και στην εικόνα Του, τον άνθρωπο.
- Να βάζουμε τη σχέση και την ειρήνη της πάνω από την υπερίσχυση της άποψής μας.
- Όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση προσευχής και έχουμε ειρήνη στην καρδιά, ο άλλος μαλακώνει και συνετίζεται.
- Οι συγκρούσεις μας οφείλονται στο ότι υπερασπιζόμαστε το εγώ μας και τις ιδέες του. Να υπερασπιζόμαστε τη σχέση, όχι το εγώ μας.
- Όταν συνηθίσουμε στην προσευχή και στην προσοχή της καρδιάς μας αγνοώντας οποιονδήποτε λογισμό, σιγά σιγά με έναν μυστικό-αγιοπνευματικό τρόπο μορφώνεται μια συνείδηση μέσα μας και τότε μπορούμε να δούμε πού είναι το σκοτάδι και πού το φως, πού είναι η ασχήμια και πού η ομορφιά.
- Όταν παραδεχθούμε ότι είμαστε χαζοί και αφεθούμε στον Θεό, επιτρέπουμε στον Θεό να ενεργήσει για μας.
- Ο διάβολος συνεχώς μας πολεμά. Εμείς όμως να μην ασχολούμαστε μαζί του, αλλά πάντα να είμαστε σε εγρήγορση και να κοιτάμε τις δικές μας ευθύνες.
- Αυτά που βιώνουμε ως επιδρομή πειρασμών και ως εγκατάλειψη του Θεού είναι για μας χρήσιμα, γιατί με αυτά ο Θεός μάς παιδαγωγεί και μας μορφώνει.
- Να μην τα χάνουμε μπροστά στους πειρασμούς, αλλά να εξομολογούμαστε στον Θεό, να καταθέτουμε σε Αυτόν την καρδιά μας.
- Ότι πνευματικά καλό έχουμε ήρθε σε μας μέσα από κάποια δυσκολία, μέσα από κάποιον πειρασμό.
- Οι δυσκολίες μάς μαθαίνουν να γονατίζουμε μπροστά στον Θεό. Και τότε αρχίζουμε να

γεννιόμαστε, να αναπτυσσόμαστε, να αποκτάμε καρδιά.

- Τελικά, οι δυσκολίες και οι πειρασμοί είναι το ενδιαφέρον του Θεού για μας.
- Πνευματική υγεία σημαίνει να θέλω και οι κολασμένοι να σωθούν, γιατί κι εγώ πέρασα την κόλασή μου.

### **17-12-2012 Η ευχή του Ιησού, φάρμακο κατά των λογισμών**

- Η τήρηση των εντολών έχει νόημα, μόνο όταν υπάρχει η εμπειρία της σχέσης με τον Θεό. Είναι μια φυσική κίνηση του ανθρώπου να προστατεύσει τον θησαυρό που γεύεται.
- Νομίζουμε ότι είναι φυσικό το να σκεφτόμαστε συνεχώς κάτι ή ακόμη και τα πάντα, αλλά αυτό δεν ισχύει.
- Οι σχέσεις μας είναι υγιείς και έχουν περισσότερες δυνατότητες εξέλιξης-ανάπτυξης, εάν πιστεύουμε τον άλλον χωρίς δεύτερες και τρίτες σκέψεις.
- Οι δεύτερες και τρίτες σκέψεις μας ως προς τον άλλον, δηλαδή οι υποθέσεις μας, είναι σύμπτωμα της ανασφάλειάς μας αλλά και της πονηριάς μας. Και είναι αυτό που τελικά καταστρέφει τη σχέση.
- Αυτό που στηρίζει μια σχέση είναι η εμπιστοσύνη. Ο αγώνας μας σε μια σχέση είναι η οικοδόμηση της εμπιστοσύνης.
- Οι λογισμοί εμποδίζουν την οικοδόμηση της εμπιστοσύνης σε μια σχέση. Αντίθετα, οικοδομούν την απομάκρυνση και τον χωρισμό.
- Να ξεπεράσουμε την ιδέα ότι ο άλλος είναι απειλή.
- Το παρασκήνιο των λογισμών δεν μπορεί να είναι ζωή αληθινή.
- Υπάρχουν άνθρωποι που πιο εύκολα σκέφτονται παρά αναπνέουν.
- Στην προσπάθεια να μην ακούμε τον λογισμό μας και να προσέχουμε την καρδιά μας μπορεί να μας βοηθήσει πολύ η συνήθεια.
- Ο λογισμός έχει τέτοια πονηριά, που πάντα βρίσκει ένα παραθυράκι, για να μας πείσει ότι είναι απαραίτητος. Να μην τον πιστέψουμε.
- Πίσω από τον λογισμό μας κρύβεται ο εαυτός μας, γι' αυτό και δεν υπάρχει χώρος για κάποιον άλλον ούτε για προσευχή.
- Η ευχή του Ιησού, το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", είναι η μεγαλύτερη επιτυχία που μπορεί να έχει ο άνθρωπος επί της γης. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η ευχή του Ιησού είναι η καθημερινή ένωση του ανθρώπου με τον Θεό.
- Εφόσον ο άνθρωπος ζει στον ρυθμό της ευχής του Ιησού, αφυπνίζεται και βρίσκει την ταυτότητά του. Και τότε αρχίζει να γίνεται πρόσωπο, δηλαδή μια ύπαρξη που μπορεί να αγαπήσει και να αγαπηθεί.
- Η θρησκευτικότητα είναι η οχύρωση του ανθρώπου που έχει την ενοχή ότι του λείπει η προσωπική σχέση με τον Θεό. Με τη θρησκευτικότητα και τους θρησκευτικούς κανόνες προσπαθεί ο άνθρωπος να καλύψει αυτή την ενοχή του.

- Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να ανοίξει την καρδιά του και να συναντηθεί με τον Θεό οποιαδήποτε στιγμή. Δεν απαιτείται να είναι άγιος. Αρκεί να έχει τη διάθεση.
- Η ευχή του Ιησού είναι το καλύτερο μεταφορικό μέσο προς τον Ουρανό, κυρίως όταν αυτή γίνει διαρκής.
- Ο πιο έξυπνος άνθρωπος είναι ο προσευχόμενος.
- Με την ευχή του Ιησού ο διασπασμένος άνθρωπος συγκεντρώνεται και συγκροτείται.
- Το σύμπτωμα της αμαρτίας είναι ο διασκορπισμός. Αυτό που συμμαζεύει τον άνθρωπο από τον διασκορπισμό του, αυτό που συγκροτεί τον διασπασμένο άνθρωπο είναι η προσευχή.
- Να λέμε την ευχή του Ιησού όσο πιο συχνά μπορούμε. Αν το κάνουμε αυτό, ο νους μας δεν θα διαχέεται και δεν θα μας έρχονται λογισμοί.
- Στον εμπαθή άνθρωπο δεν μένει χώρος για να κατοικήσει το Πνεύμα του Θεού.
- Όταν ο άνθρωπος γεμίζει με κάτι ουσιαστικό-αληθινό, οι λογισμοί του παύουν.
- Του προσευχόμενου ανθρώπου όλη η ύπαρξη είναι μια ευωδία Χριστού.
- Οι πειρασμοί μάς ταπεινώνουν και μας γονατίζουν. Και οι γονατισμένοι άνθρωποι είναι πιο δεκτικοί του Θεού.
- Τα διάφορα συστήματα σκοπεύουν στην αυτοβελτίωσή μας και τελικά στην αυτοθέωσή μας. Η εν Χριστώ ζωή μάς αδειάζει από τον εαυτό μας δημιουργώντας τις προϋποθέσεις πλήρωσης της ύπαρξής μας από το πρόσωπο του Χριστού.
- Αν η πνευματική μου εξέλιξη είναι η αυτοβελτίωσή μου, στην ουσία οδηγούμαι στην αυτοθέωσή μου, δηλαδή στον δαιμονισμό μου. Αυτό θα μου γεννήσει τη σκληροκαρδία να μην μπορώ να έχω αληθινή σχέση με κανέναν άνθρωπο.
- Εφόσον η ύπαρξή μας στάζει Χριστό, η αγάπη μας δημιουργεί στον άλλον τις προϋποθέσεις να γίνει ένας φωτισμένος άνθρωπος.
- Έχουμε ανάγκη από ανθρώπους που η παρουσία τους να μας δημιουργεί την όρεξη να ζήσουμε.
- Οι γονείς με προβληματικά παιδιά οφείλουν να δίνουν σε αυτά συμβουλές, κυρίως όμως οφείλουν να γίνουν οι ίδιοι φωτεινά πρόσωπα. Έτσι θα βοηθήσουν τα παιδιά τους να έχουν όρεξη για ζωή.
- Αν συνηθίσουμε στην ευχή του Ιησού και στη μνήμη Του, αποκτούμε σιγά σιγά το ήθος Του. Αυτό ουσιαστικά μας βάζει στο παιχνίδι της ζωής, μας κάνει αληθινά κοινωνικούς.
- Αν μέσα μας κατοικεί ο Χριστός, δεν θεωρούμε σημαντικό το ποιος έχει δίκαιο και ποιος έχει άδικο.
- Δεν μας σώζει η δικαιοσύνη μας. Μας σώζει η δυνατότητα να γλυκάνει η καρδιά μας από τη μνήμη του Χριστού.
- Η υπερηφάνεια και η ακηδία βλάπτουν τον άνθρωπο και τις σχέσεις του.
- Πνευματικά υγιής άνθρωπος δεν είναι ο βολεμένος, αλλά ο ανήσυχος, αυτός που δεν χορταίνει να ψάχνει καθημερινά τον Θεό. Κι αυτό το κάνει, όχι για να επιβεβαιώνεται, αλλά



γιατί θέλει να ζήσει.

- Αν ο Χριστός είναι το αγαπημένο μας πρόσωπο, τότε όλοι οι άνθρωποι είναι αγαπημένα μας πρόσωπα.
- Θα έχουμε επιτύχει στην εδώ ζωή μας, μόνο αν την ώρα που θα φεύγουμε θα έχουμε την ειρήνη της μνήμης του Χριστού ως τη μόνη περιουσία μας.
- Η ψυχή που είναι προσεκτική και επικαλείται τον Χριστό είναι πολύ οχυρωμένη απέναντι στους αντιπάλους της και κανείς δεν μπορεί να τη βλάψει.
- Ο φόβος είναι το μεγαλύτερο βάσανο στη ζωή του ανθρώπου.
- Να έχουμε τον νου μας στον Χριστό και να μη φοβόμαστε ούτε τους εχθρούς ούτε τους πειρασμούς ούτε τους δαίμονες.
- Να αναλαμβάνουμε την προσωπική μας ευθύνη.
- Άλλο πράγμα είναι η υπακοή μας στον πνευματικό και άλλο η προσωπική μας ευθύνη. Είναι λάθος να ρωτάμε τον πνευματικό τι να κάνουμε σε κάθε ζήτημα που προκύπτει στην καθημερινότητά μας.
- Είναι προτιμότερο ένας υπεύθυνος άνθρωπος να κάνει λάθος παρά ένας ανεύθυνος άνθρωπος να μην κάνει ποτέ λάθος και να είναι βολεμένος σε έναν πνευματικό ή οπουδήποτε αλλού.
- Το ανθρώπινο σύστημα μας βάζει σε καλούπια, μας βάζει σε έναν τρόπο σκέψης και τελικά μας νεκρώνει.
- Η αρετή είναι καρπός της σχέσης μας με τον Χριστό.
- Μη βγαίνεις να πολεμήσεις με τους δαίμονες και τους λογισμούς. Γιατί οι δαίμονες είναι πιο έμπειροι από εσένα και παίρνουν άδεια από τον Θεό, για να μας πειράξουν. Και γιατί οι λογισμοί, επειδή είναι δικοί μας, έχουν γλυκύτητα και δεν θα θελήσουμε να τους πολεμήσουμε. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να αδιαφορούμε για τους λογισμούς και να τους αφήνουμε στον Θεό.
- Χωρίς τη νυχτερινή ζωή, την προσευχή, το βίωμα με τον Χριστό, δεν μπορούμε να έχουμε κάποια γλυκύτητα πνευματικής ζωής, αλλά ζούμε εντελώς εξωτερικά.
- Η άτονη μέρα οφείλεται στο ότι δεν ήταν έντονη η νύχτα. Το πρωί λαμβάνουμε από τον Θεό τους καρπούς της νυχτερινής μας ζωής.

#### **14-01-2013 Η με επίγνωση ταπείνωση, η μόνη αληθινή ταπείνωση**

- Η επιγνωμονική ταπείνωση είναι βίωμα, είναι κατάσταση ζωής, που συνεχώς αυξάνει και κερδίζει σε αίσθηση, σε γνώση, σε εμπειρία. Δεν είναι η ταπείνωση που θα δείξω τώρα τη στιγμή αυτή, δεν είναι η υπόσχεση "Κύριε Ιησού Χριστέ, από τώρα και στο εξής θα είμαι ταπεινός" και δεν είναι μια μίζερη κατάσταση. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όσα συμβαίνουν στη ζωή μας είναι ευλογίες που έχουν την προοπτική της ταπείνωσής μας και, μέσω αυτής, της ωρίμανσής μας.

- Οι απογοητεύσεις, οι αποτυχίες, οι αμαρτίες, τα αδιέξοδά μας είναι αυτά που μας μορφώνουν τη συνείδηση και το ήθος της ταπείνωσης.
- Η συνείδηση και το ήθος της ταπείνωσης μας εξελίσσουν και μας κάνουν ικανούς για επικοινωνία, κοινωνία και σχέση με τον κάθε άνθρωπο.
- Ο άνθρωπος που όλα του έρχονται καλά και δεν έχει πόνους θεωρείται ευτυχιμένος, αλλά, επειδή γίνεται υπερήφανος, δεν έχει χαρά και ζωή μέσα του.
- Ο υπερήφανος δεν μπορεί ούτε να αγαπά ούτε να αγαπηθεί. Ο υπερήφανος δεν μπορεί να έχει σχέση.
- Ο καλύτερος δάσκαλος και η καλύτερη διδασκαλία είναι η πρόνοια του Θεού, που παρέχεται συνεχώς στην προσωπική ζωή του κάθε ανθρώπου.
- Ο Θεός μιλάει στον κάθε άνθρωπο και με τον καλύτερο τρόπο. Συχνά αυτό το κάνει μέσω των απογοητεύσεων, των αποτυχιών και των αδιεξόδων μας.
- Ο φόβος μη εκπλήρωσης των προσδοκιών μας είναι συνήθως η αιτία του άγχους μας.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει καμιά προσδοκία από τη ζωή, αυτός που το μόνο που προσδοκά είναι η ίδια η ζωή, δηλαδή απλά θέλει να ζήσει, δεν έχει άγχος.
- Ο ταπεινός δεν ταράσσεται, δεν θίγεται, δεν πληγώνεται, δεν βιάζεται, δεν διαμαρτύρεται ανεπίγνωστα.
- Να παραδεχθούμε την κατάντια μας και τότε σιγά σιγά θα αρχίσει να μορφώνεται μέσα μας ένα άλλο ήθος, που θα έχει άνεση και ελευθερία.
- Όταν δεν έχουμε τη χάρη του Θεού, έρχονται οι λογισμοί. Μαζί με αυτούς κάποιες φορές έρχεται και η ψυχανάλυση (και τα έξοδα).
- Ο λόγος που υψώνουμε άμυνες είναι ότι δεν έχουμε τη χάρη του Θεού. Όταν έχουμε τη χάρη του Θεού, δεν χρειαζόμαστε τις άμυνες.
- Ο άνθρωπος που γκρινιάζει, παραπονιέται, φοβάται, πικραίνεται, αμύνεται, αντιδρά, νιώθει αδικημένος και αγωνιά να προστατέψει τον εαυτό του είναι ένας κακομοίρης και ξεπεσμένος άνθρωπος.
- Άρχοντας είναι ο ταπεινός.
- Το ένδυμα της θεότητας είναι η ταπείνωση.
- Ο ταπεινός φέρει τη λεβεντιά του Θεού μέσα του.
- Το πνεύμα του κόσμου είναι αυτό της αναζήτησης της δύναμης και του κέρδους. Το Πνεύμα του Θεού είναι αυτό της αδυναμίας και της προσφοράς-απώλειας.
- Το πνεύμα της δύναμης και του κέρδους είναι ο ίδιος ο αντίχριστος.
- Όταν κάποιος έχει δύσκολο σύντροφο, αρχικά οφείλει να ψάξει να βρει τρόπο να του γίνει αυτός ανεκτός. Μετά οφείλει να αποδεχθεί τις αποτυχίες της δικής του ζωής, να μην ρίχνει για όλα το φταίξιμο στον σύντροφό του και να βρει τον τρόπο που η ζωή του θα μεταμορφωθεί. Αυτά όμως γίνονται μόνο με τη χάρη του Θεού και με την προσευχή.
- Όταν με τη χάρη του Θεού και με την προσευχή ο σαρκικός άνθρωπος γίνεται

πνευματικός άνθρωπος, του ανοίγονται άλλοι ορίζοντες ζωής και τότε μαθαίνει να αγαπά ακόμη και τον "διάβολο" που έχει δίπλα του, δηλαδή τον σύντροφό του. Και τότε αυτός ο "διάβολος" γίνεται σιγά σιγά γι' αυτόν εικόνα Θεού.

- Όταν θέλω να με σέβονται, να με αγαπούν, να με θέλουν, να με καταλαβαίνουν, να με αποδέχονται και να με αναγνωρίζουν, τότε η ζωή μου είναι ψυχική, δεν είναι πνευματική. Ζω με τους νόμους της ψυχολογίας και όχι της πνευματικής κοινωνίας.
- Οι νόμοι της ψυχολογίας είναι καλοί, όμως δεν έχουν ζωή αιώνια ούτε ελευθερώνουν τον άνθρωπο.
- Η υπαρξιακή μας ανασφάλεια γεννά την αγωνία μας να διαφυλάσσουμε τον εαυτό μας και αυτό γεννά μέσα μας την ανάγκη για τους νόμους της ψυχολογίας.
- Μετάνοια σημαίνει αλλαγή ζωής.
- Μια δύσκολη κατάσταση που μπορεί να περνάμε, όπως είναι μια οικονομική και κοινωνική κρίση, μπορεί να μας βοηθήσει να δούμε τη δική μας ευθύνη γι' αυτή τη δύσκολη κατάσταση και τελικά να μετανοήσουμε.
- Σήμερα οι άνθρωποι έχουμε τα μυαλά μας παραφορτωμένα και κουρασμένα. Οφείλουμε να προστατέψουμε τα μυαλά μας από περιττές και επιζήμιες σκέψεις και να τα ξεκουράσουμε.
- Το να προσευχόμαστε για να μην έχουμε λογισμούς είναι μεγάλη παγίδα, γιατί σε αυτή την περίπτωση τους δίνουμε σημασία και τους ενισχύουμε.
- Στην αληθινή προσευχή ο λόγος για τον οποίο προσευχόμαστε είναι η επιθυμία μας να έχουμε κοινωνία-σχέση με τον Θεό.
- Οι λογισμοί φεύγουν, όχι όταν τους διώχνουμε, αλλά όταν τους περιφρονούμε.
- Η προσευχή είναι η πνευματική δύναμη του ανθρώπου. Είναι σαν την καύσιμη ύλη σε ένα σύστημα θέρμανσης. Αντίθετα, οι λογισμοί αφαιρούν την πνευματική δύναμη του ανθρώπου. Είναι σαν τις διαφυγές-απώλειες σε ένα σύστημα θέρμανσης.
- Να μη φοβόμαστε ούτε τις πτώσεις μας ούτε τον ίδιο τον φόβο. Σήμερα έχουμε τη χάρη του Θεού, αύριο δεν την έχουμε. Σήμερα είμαστε άγγελοι, αύριο είμαστε διάβολοι. Είναι πορεία η ζωή μας.
- Το πρώτο που να μας ενδιαφέρει είναι να έχουμε χαρά και ελευθερία μέσα μας. Μόνο τότε θα μπορέσουμε να βοηθήσουμε κάποιον. Και ο δρόμος που θα αποκτήσουμε χαρά και ελευθερία είναι ο δρόμος της ταπείνωσης.
- Δεν έχουμε τη δυνατότητα να αλλάξουμε κάποιον. Έχουμε όμως τη δυνατότητα να τον αγαπήσουμε.
- Το να αλλάξει κάποιος είναι ευθύνη δική του. Ευθύνη δική μου είναι να τον αγαπώ.
- Η διάθεσή μας να αλλάξουμε τον άλλον μπορεί να κρύβει πολύ εγωισμό.
- Η χαρά, η άνεση και η ελευθερία στην προσέγγιση του άλλου είναι στοιχεία που δηλώνουν ότι η προσέγγισή μας είναι υγιής και τότε μπορούμε να βοηθήσουμε τον άλλον.

- Η αγάπη δεν χρειάζεται πολλά λόγια.
- Όταν γονατίζουμε μπροστά στον Θεό για κάποιον, "εξαναγκάζουμε" τον Θεό να "τρέξει" γι' αυτόν.

### **21-01-2013 Το πνευματικό ύδωρ, η μόνη αληθινή πηγή ζωής**

- Αυτό που μας σώζει είναι η διαφύλαξη της σχέσης και του προσώπου.
- Η πραγματική επιτυχία μας είναι η παρουσία ανθρώπου στη ζωή μας.
- Και μόνο να υπάρχουν άνθρωποι που μας περιβάλλουν, αυτό είναι ευλογία Θεού.
- Η συνάντηση προσώπων είναι αφορμή δοξολογίας.
- Το όνομα του κάθε ανθρώπου ορίζεται από το περιεχόμενο της καρδιάς του.
- Ο λόγος μας, αυτό που εκφέρουμε, είναι μάρτυρας του πνεύματος που φέρουμε.
- Τα λόγια μας είναι το περίσσειμα της καρδιάς μας και δείχνουν ποιοι πραγματικά είμαστε.
- Αυτός που συνεχώς γκρινιάζει, παραπονιέται και αρνητικολογεί είναι κακομοίρης, προβληματικός και ελλιπής. Αυτό που κυρίως του λείπει είναι η χαρά.
- Αν μάθουμε να είμαστε επιεικείς, συγκαταβατικοί, συγχωρητικοί με κάθε άνθρωπο και να θέλουμε να δίνουμε χαρά, τότε αυτά θα λειτουργούν πολλαπλασιαστικά και η ζωή μας θα είναι ένα πανηγύρι.
- Όταν μιλάμε όμορφα στους ανθρώπους, για να τους κάνουμε ό,τι θέλουμε, φαίνεται ότι τα λόγια μας δεν είναι αληθινά.
- Αυτό που μπορεί να δώσει χαρά στον άλλον άνθρωπο είναι η καρδιά μας. Αν η καρδιά μας είναι θησαυρός, τότε αυτή μεταφράζεται σε ό,τι έχει ανάγκη ο άνθρωπος την κάθε στιγμή.
- Αυτό που περισσότερο έχουμε ανάγκη είναι η χάρη και η χαρά που εμπεριέχεται σε αυτήν. Όταν ένας άνθρωπος έχει τη χάρη, την εκπέμπει και στους άλλους ανθρώπους.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία μας είναι ότι δεν έχουμε διάθεση να ζήσουμε. Η απουσία διάθεσης για ζωή φέρνει την έλλειψη συγκίνησης και την ανία.
- Οι λογισμοί είναι οι άμυνες ενός ανθρώπου που δεν έχει χαρά και ζωή.
- Απειλή και φόβο νιώθει αυτός που δεν γεύεται την αγάπη και δεν εμπιστεύεται την αγάπη.
- Οι λογισμοί πληγώνουν και αιχμαλωτίζουν την καρδιά του ανθρώπου.
- Η ευχαριστία είναι ένδειξη καρδιάς.
- Όταν βλέπουμε τον άλλον ως δώρο και μόνο που υπάρχει, τότε θέλουμε συνεχώς να τον ευχαριστούμε. Και τότε δυναμώνει και η δική του όρεξη να μας δίνει ακόμα περισσότερα.
- Όταν ένας άνθρωπος είναι διασπασμένος σε πολλά, δεν έχει μέσα του δύναμη. Αντίθετα, αν είναι συγκεντρωμένος και αφοσιωμένος σε κάτι, είναι πολύ πιο δυνατός, δημιουργικός και αποτελεσματικός.

- Οι λογισμοί δεν αφήνουν τον άνθρωπο να συγκεντρωθεί και να αφοσιωθεί σε κάτι.
- Όταν κάνουμε κάτι, να προσέχουμε να είμαστε ολόκληροι εκεί. Να μην βρισκόμαστε με το μυαλό μας αλλού. Σε αυτό μας βοηθάει πολύ η προσευχή.
- Αυτό που κάνει έναν άνθρωπο σημαντικό είναι η προσευχή.
- Η προσευχή είναι η τροφοδότησή μας, η φόρτισή μας με την ενέργεια του Θεού. Και χωρίς αυτή την ενέργεια δεν μπορούμε να ζήσουμε.
- Ο πολιτισμός μας έχασε τη δύναμή του, γιατί έπαψε να είναι προσευχόμενος και να λαμβάνει από την ενέργεια του Θεού.
- Όταν λείπει η προσευχή, αυτό που μπορεί κατά κάποιον τρόπο να την υποκαταστήσει και να ελκύσει την ενέργεια του Θεού είναι ο πόνος.
- Το να αγωνίζεσαι να σου φύγουν οι λογισμοί είναι ο χειρότερος λογισμός.
- Ο λογισμός λύνεται, μόνο αν δεν σε νοιάζει αν θα λυθεί.
- Ο ταπεινός είναι άνετος.
- Ο ταπεινός είναι αυτός που ό,τι και να του συμβαίνει λέει "να 'ναι ευλογημένο".
- Να μην απαιτούμε από τον Θεό να πραγματοποιήσει τα αιτήματά μας, γιατί τότε και τον Θεό βιάζουμε και την ψυχή μας αρρωσταίνουμε.
- Το πρώτιστο δεν είναι να πραγματοποιήσει ο Θεός ένα αίτημά μας, αλλά να αγαπήσουμε εμείς τον Θεό.
- Τα διάφορα πάθη μας είναι υποκατάστατα της αγάπης μας προς τον Θεό. Όταν αγαπήσουμε τον Θεό, τα πάθη μας αδυνατίζουν και σβήνουν.
- Χρειάζεται προσοχή να μην προκρίνουμε την αρετή και να μην την αποσυνδέουμε από την ανάγκη μας για τον Θεό.
- Να ζητάμε τον Θεό με πόθο αλλά και με άνεση, χωρίς σφίξιμο. Αν στην πνευματική ζωή μάς βγαίνει ένα σφίξιμο, τότε κάτι δεν πάει καλά.
- Την κούραση τη φέρνει κυρίως η απουσία της χαράς και όχι ο σωματικός κόπος.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι κάποια κηρυγματάκια. Η πνευματική ζωή είναι να πάσχω τον Θεό, να μετέχω στη ζωή και στην αγάπη του Θεού.
- Οι άνθρωποι δυσκολεύονται και κουράζονται στη ζωή τους, γιατί τους λείπει η βουτιά μέσα στο ύδωρ το πολύ (το πνευματικό). (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η αναφορά μας στον Θεό ενεργοποιεί την καρδιά μας.
- Η Θεία Λειτουργία είναι το μυστήριο που συντηρεί τη ζωή και τον κόσμο όλο.
- Οι άνθρωποι του κόσμου θέλουν να δείξουν πόσο ταχύς είναι ο νους τους. Αντίθετα, ο άνθρωπος που αγωνίζεται καυχάται για την ακινησία του νου του και για τη λήθη των πάντων, για να έχει τη μνήμη μόνο της ευχής. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο έξυπνος άνθρωπος είναι αυτός που μπορεί να συγκεντρώνει τον νου του στην ευχή και όχι αυτός που μπορεί π.χ. να λύνει σταυρόλεξα.
- Ο άνθρωπος του Θεού ξεπερνά σε ευστροφία τον εύστροφο άνθρωπο του κόσμου και

μπορεί πολύ καλύτερα από αυτόν να αντιληφθεί την κατάσταση του ανθρώπου που έχει απέναντί του και γενικότερα τις καταστάσεις της ζωής.

- Ο άνθρωπος του Θεού είναι άρχοντας.
- Η πνευματική ζωή είναι ενεργοποίηση της προσωπικής ευθύνης και όχι ακύρωση της προσωπικής ευθύνης μέσω της τυφλής υπακοής σε έναν πνευματικό, που πάντα αυτός αποφασίζει για μας.
- Η εξομολόγηση είναι η αποκατάσταση της σχέσης μας με τον Θεό.
- Ο Θεός μάς θέλει υπεύθυνους και άρχοντες.
- Χαρακτηριστικό της εποχής μας είναι οι άνθρωποι να μην αναλαμβάνουν ευθύνες. Αυτό παρατηρείται κυρίως στους άνδρες.
- Οι ανησυχίες μας να ξεπερνούν την παρούσα ζωή και να βγαίνουν στην αιώνια.
- Ο πνευματικός δεν είναι ένας έξυπνος γκουρού που θα μας λύσει τα προβλήματα, αλλά είναι αυτός που θα μας μάθει πώς να κάνουμε τη ζωή μας θεοφιλή.
- Να μοιραζόμαστε τη ζωή μας με τα πρόσωπα που μας περιβάλλουν. Να κοινωνούμε και να σχετιζόμαστε μαζί τους. Να ζητάμε την ευλογία τους και τη γνώμη τους.
- Δεν αρκεί κάτι να γίνεται με τον ορθότερο τρόπο. Χρειάζεται να γίνεται και με ευλογημένο τρόπο, δηλαδή εν κοινωνία και εν σχέσει.
- Αν η ζωή μας εξαρτάται από την παρουσία του πνευματικού, τότε δεν είμαστε ακόμα παιδιά του Θεού.
- Να επιδιώκουμε να είμαστε παιδιά του Θεού και ας ζητάμε από τον Θεό την εμπειρία της απουσίας Του. Όταν αισθανόμαστε την απουσία του Θεού, τότε δυναμώνει η πίστη μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η αίσθηση της απουσίας του Θεού μάς γεννά πόνο, που είναι ο πόνος της πνευματικής μας γέννησης-αναγέννησης-ανάστασης.
- Η πίστη δεν είναι μια εγκεφαλική διαδικασία. Είναι βιώματα, που μας χαρίζει ο Θεός.

#### **04-02-2013 Η φαντασία και ο πνευματικός αγώνας**

- Είναι πολύ σημαντικό να επικεντρωνόμαστε στο πρόσωπο του Χριστού, γιατί έτσι γεμίζει η καρδιά μας, αποκτούμε δύναμη και μπορούμε να ζήσουμε αληθινά.
- Η συνεχής σκέψη μάς αιχμαλωτίζει την καρδιά και μας αφαιρεί τη δύναμη να προσευχηθούμε αληθινά.
- Μας κουράζουν οι σκέψεις μας, γι' αυτό και δεν αντέχουμε τις σχέσεις μας.
- Χρειαζόμαστε την ησυχία και το άδειασμα των σκέψεων, κυρίως λίγα λεπτά πριν από την προσευχή.
- Η προσευχή που γίνεται με σφίξιμο και με άγχος για κάποιο αίτημά μας δεν έχει αποτέλεσμα στην καρδιά μας.
- Το κεντρικό αίτημα της προσευχής μας να είναι ο Χριστός.

- Η αγαπητική σχέση με τον Θεό είναι για μας πληρότητα.
- Ο άνθρωπος που έχει αγαπητική σχέση με τον Θεό δεν χαλιέται με την εργασία του και με την κοινωνική συναναστροφή.
- Η εσωτερική ησυχία είναι το τελειότερο γεγονός που μπορεί να πάθει ένας άνθρωπος.
- Η ταραχή μας είναι η μεγαλύτερη επιτυχία για τον διάβολο και η αταραξία μας η μεγαλύτερη αποτυχία του.
- Συνέχεια ψάχνουμε να βρούμε λόγο, για να είμαστε ταραγμένοι και για να νιώθουμε αδικημένοι. Αυτό οφείλουμε να το σταματήσουμε.
- Η συνεχής γκρίνια μάς αφαιρεί την ικανότητα να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και να σχετισθούμε με τους άλλους.
- Η ευαισθησία είναι καλή, αλλά η υπερευαισθησία όχι. Αυτή είναι εγωισμός.
- Να ζητάμε από τον Θεό μόνο το έλεός Του. Αυτός ξέρει.
- Αυτό που θα μας βοηθήσει να σταματήσουμε την κατρακύλα μας είναι η μνήμη του θανάτου και είναι ό,τι πιο δυναμικό μπορούμε να κάνουμε.
- Οι αρχαίοι Έλληνες όριζαν τη φιλοσοφία ως μελέτη θανάτου. Και σήμερα η φιλοσοφία έτσι ορίζεται.
- Ο σύγχρονος πολιτισμός μας, που είναι φοβικός απέναντι στον θάνατο, φτιάχνει μια ψεύτικη και θορυβώδη ζωή, για να μην βλέπουμε την πραγματικότητά μας και για να μην ασχολούμαστε με τον θάνατο.
- Για όποιον είναι δυνατός ο γρηγορότερος τρόπος πλησιάσματος του Θεού είναι η σκέψη του θανάτου. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Μνήμη του θανάτου μπορούμε να έχουμε με τον νου μας, με το διάβασμά μας, με την προσευχή μας, με τις συζητήσεις μας κ.ά.
- Η μνήμη του θανάτου υποβαθμίζει τη σημαντικότητα των γεγονότων της ζωής και μας προκαλεί να γευτούμε την αληθινή ζωή.
- Θα μπορέσουμε να αισθανθούμε τη χαρά της πνευματικής ζωής και να καταλάβουμε τον λόγο για τον οποίο οφείλουμε να ξεπεράσουμε τα πάθη μας, μόνο αν προηγουμένως γευτούμε τον Χριστό.
- Μόνο αν ένας άνθρωπος γευτεί προσωπικά τον Χριστό, θα μπορέσει να καταλάβει τι είναι λάθος και τι σωστό, τι είναι σκοτάδι και τι φως.
- Το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε σε κάποιον είναι να τον εμπνεύσουμε να στρέφεται προς τον Χριστό και να λέει "Κύριε ελέησον".
- Ο πνευματικός αγώνας συνίσταται στο να αποβάλλουμε τις αφορμές των παθών. Όταν ο πνευματικός αγώνας είναι συνεχής, τότε αυτές οι αφορμές εξαφανίζονται. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο άνθρωπος που δεν έχει επίγνωση του εαυτού του είναι γεμάτος λογισμούς και ζει ψεύτικα, χωρίς πυξίδα και χωρίς μετάνοια.

- Με τη μετάνοια αποκτούμε τη χαμένη μας ακεραιότητα.
- Οι άνθρωποι που δεν έχουν βρει την πνευματική τους πορεία δεν είναι καλά και μέσα στην ταραχή τους τα βάζουν με τους πάντες και πρώτα πρώτα με τους δικούς τους ανθρώπους, με αυτούς στους οποίους στηρίζονται. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν είμαστε εκτός πνευματικής πορείας, είμαστε σκοτισμένοι. Τότε νομίζουμε ότι είμαστε στην ευθεία οδό, αλλά είμαστε στην πλάνη.
- Ο άνθρωπος που αγαπά και εκτιμά τον εαυτό του και θέλει να δίνει αγάπη στους άλλους δεν τρώει πολύ ούτε κοιμάται πολύ.
- Ότι και να πούμε σε έναν άνθρωπο που έχει σκοτισμένο νου θα το πάρει ανάποδα.
- Το καλό που έχει η αμαρτία είναι ότι πάντα μας οδηγεί στο αδιέξοδο. Και τότε έχουμε τη δυνατότητα ή να αφεθούμε στην απώλεια της ζωής ή να στραφούμε προς τον Θεό.
- Με την ησυχία και την προσευχή "γεμίζουμε την μπαταρία μας" και έτσι αποκτούμε την ικανότητα να διακονούμε τους συνανθρώπους μας.
- Η μνήμη του θανάτου δεν ωφελεί όλους τους ανθρώπους. Για παράδειγμα, κάποιιοι που έχουν τάση μελαγχολίας και δεν έχουν βαθιά πίστη στον Θεό μπορεί να ζημιωθούν από αυτήν.
- Στον λογισμό μας να μην δίνουμε σημασία. Ούτε καν να τον εξομολογούμαστε. Κατ'εξάιρεση μπορούμε να καταθέτουμε στην εξομολόγηση έναν λογισμό που μας ταλαιπωρεί, ώστε να μπορέσουμε να ελευθερωθούμε από αυτόν.
- Ή θα ακολουθούμε τους λογισμούς μας και θα παιδευόμαστε ή θα αφεθούμε στα χέρια του Θεού.
- Οι λογισμοί στεγνώνουν τον άνθρωπο από πνευματικές εμπειρίες και του μειώνουν την ψυχική δύναμη.
- Η πνευματική ζωή αρχίζει, όταν και τον ορθότερο (στα μάτια μας) λογισμό τον παραμερίζουμε και στρεφόμαστε στον Χριστό.
- Να δίνουμε σημασία μόνο στους λογισμούς που σχετίζονται με την καθημερινότητά μας, π.χ. με τη δουλειά μας, τις ανάγκες της οικογένειάς μας κτλ.

#### **11-02-2013 Οι καρποί μιας υγιούς πνευματικής ζωής απαλλαγμένης από λογισμούς**

- Αυτός που δεν έχει ελεύθερη από λογισμούς προσευχή είναι σαν να μην έχει όπλο στον πόλεμο. Η προσευχή είναι το μόνο όπλο που μπορεί να νικήσει τον σατανά. Όταν όμως αυτή δεν είναι απαλλαγμένη από λογισμούς, τότε ανακόπτεται η δύναμή της και είναι σαν να μην την έχεις. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο λογισμός μοιάζει με ένα σύννεφο, που δεν σου επιτρέπει να βλέπεις τον ορίζοντα, οπότε δεν μπορείς να πετύχεις τίποτα.
- Ο λογισμός είναι ένα σημάδι ότι η ζωή μας είναι ακόμα ατροφική και ότι είμαστε μακριά από τον Θεό.



- Στην προσευχή φαίνεται η κατάστασή μας. Βγαίνει ο πραγματικός μας εαυτός.
- Όταν προσευχόμαστε, μας έρχεται μια κούραση και ένα πλήθος σκέψεων, που μας δυσκολεύουν να σταθούμε ενώπιον του Θεού.
- Στη σχέση με τον Θεό, αλλά και σε κάθε διαπροσωπική σχέση, μπορούμε να προχωρήσουμε, μόνο αν έχουμε απλότητα και καθαρότητα από λογισμούς.
- Η προσευχή είναι μια προσπάθεια να αδειάσω από τον δικό μου λόγο και να κατοικήσει εντός μου ο λόγος του Θεού, η αγάπη του Θεού.
- Του ανθρώπου που έχει μάθει να περιφρονεί τον λογισμό του όχι μόνο η προσευχή έχει δύναμη, αλλά και όλη του η ζωή έχει απλότητα, άνεση και χάρη. Η κάθε σχέση του ανθρώπου αυτού είναι ειλικρινής.
- Όταν δεν έχουμε λογισμούς, χαιρόμαστε και τα πιο απλά πράγματα και η ζωή μας είναι όμορφη. Όταν έχουμε λογισμούς, δεν μπορούμε να χαρούμε τίποτα.
- Αυτός που δεν έχει λογισμούς βλέπει με καθαρή διάθεση αυτούς που τον περιβάλλουν και η ζωή του είναι δοξολογία.
- Αυτή που θα μας μάθει να ζούμε χωρίς λογισμούς είναι η καθαρή προσευχή.
- Το μεγαλύτερο βάσανό μας και αυτό που μας κλέβει την περισσότερη ενέργεια είναι οι λογισμοί.
- Είναι τεράστια ελευθερία να περιφρονούμε τους λογισμούς και να χαιρόμαστε τη ζωή όπως μας τη χαρίζει ο Θεός.
- Η επίκληση του ονόματος του Κυρίου (το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με") είναι η ριπή των όπλων μας εναντίον του εχθρού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η προσευχή δεν είναι καταναγκασμός. Είναι η πνευματική τροφοδοσία μας. Είναι ο τρόπος με τον οποίο τρεφόμαστε από την αγάπη του Θεού.
- Οι πτώσεις μας οφείλονται στο ότι μας λείπει η χαρά.
- Για να έχουμε προσευχή χωρίς λογισμούς και ζωή χωρίς λογισμούς, οφείλουμε να είμαστε συνεχώς σε νήψη, δηλαδή σε πνευματική εγρήγορση, ώστε να αντιλαμβανόμαστε αμέσως τον κάθε κίνδυνο.
- Το μεγαλύτερο πρόβλημα της πνευματικής μας ζωής είναι οι λογισμοί που δεχόμαστε και που πιστεύουμε.
- Την αρνητική ιδέα που μας έρχεται για κάποιον να τη διώχνουμε αμέσως, όσο αληθινή κι αν μας φαίνεται. Αυτό κάποια στιγμή θα φέρει ομορφιά στη σχέση.
- Το να πιστεύεις σε μια αντικειμενική αλήθεια που όμως προσβάλλει τη διάθεσή σου για κάποιον άνθρωπο είναι το πιο μεγάλο ψέμα.
- Μία είναι η αλήθεια. Το να μπορώ να συνυπάρχω αγαπητικά με τον άλλον.
- Να δίνουμε στον άλλον να καταλάβει αυτό που πραγματικά νιώθουμε. Να μην υποκρινόμαστε. Διαφορετικά, του βάζουμε εκατό σκέψεις και η ζωή μας γίνεται βάσανο.
- Η κοινωνία μάς έμαθε ότι είναι αρετή να είμαστε έξυπνοι, δηλαδή πονηροί, δηλαδή όχι

αυθεντικοί. Αυτό όμως είναι ασέβεια απέναντι στον άλλον.

- Να σεβόμαστε τόσο πολύ τον άλλον, που να μην επιτρέπουμε στον εαυτό μας να έχει παρασκηνακές σκέψεις γι' αυτόν.
- Να είμαστε αυθεντικοί. Να μην βάζουμε περιτυλίγματα στον εαυτό μας. Έτσι θα γλυτώσουμε και έξοδα σε ψυχολόγους, οι οποίοι είναι ειδικοί στο να βγάζουν αυτά τα περιτυλίγματα.
- Αυτός που είναι καλός αλλά στηρίζει την καλοσύνη του στη δύναμη του εαυτού του και όχι στην αγάπη του Θεού είναι πολύ επικίνδυνος.
- Δεν υπάρχει διαδικασία που εκ των πραγμάτων να μας οδηγεί στον Θεό, γιατί ο Θεός είναι σχέση. Και οι σχέσεις δεν αναπτύσσονται με διαδικασία εκ των πραγμάτων, αλλά με τσαλαπάτημα του εγωισμού μας και με απεριόριστη επιθυμία για τον άλλον.
- Οι νευρώσεις είναι η εξέλιξη κάποιων απόψεών μου που δεν έχουν ζωή και που, προκειμένου να πείσω τον εαυτό μου ότι έχουν ζωή, προσπαθώ να τις επιβάλω και στον εαυτό μου και στον άλλον, για να δικαιώνομαι.
- Η απόδειξη της αγάπης του Θεού είναι στον δρόμο μας. Αρκεί να προχωρούμε χωρίς να πιστεύουμε στους λογισμούς μας και να ζητάμε τον Θεό.
- Οποιαδήποτε ιδέα κι αν έχουμε, όσο λογική και σωστή κι αν μας φαίνεται, είναι θνητή ιδέα, είναι υποκείμενη στον θάνατο.
- Αυτό που ξεπερνά τον θάνατο δεν είναι ιδέα, αλλά πρόσωπο. Είναι εμπειρία αγάπης. Είναι η αγκαλιά του Θεού. Και είναι στον δρόμο μας, αρκεί να μην πιστέψουμε στον λογισμό μας, στις βεβαιότητές μας.
- Η ένταση στην προσευχή δηλώνει ότι δεν προσευχόμαστε στον Θεό, αλλά στην επιθυμία μας, δηλαδή στον εαυτό μας. Και τότε δεν μπορούμε να ακούσουμε την απάντηση του Θεού, δεν μπορούμε να αναγνωρίσουμε τη βοήθεια του Θεού. Ο Θεός μάς θέλει ήσυχους και ευγενείς.
- Η επιμονή μου στην ικανοποίηση του λογισμού μου, που μόνο αυτόν πιστεύω, με εμποδίζει να αναγνωρίσω αυτό που μου δίνει ο Θεός και που είναι η λύτρωσή μου. Με κάνει να μην το θέλω και τελικά να μην το λαμβάνω.
- Εφόσον αναγνωρίζουμε τη δόξα και τη λαμπρότητα του Θεού μέσα στην καρδιά μας, δεν ζητάμε να ανοίξει ο ουρανός και να μας φανερωθεί ο Θεός από εκεί.
- Συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ικανότητα ενός ανθρώπου να καταλαβαίνει τα συναισθήματα του άλλου, να μπαίνει στη θέση του και να επικοινωνεί μαζί του. Η πνευματική νοημοσύνη, που λαμβάνεται με την προσευχή, είναι κάτι πολύ περισσότερο. Είναι η ικανότητα ενός ανθρώπου να αντιλαμβάνεται υπαρξιακά τόσο τον εαυτό του όσο και τον άλλον. Είναι δηλαδή αυτό που ονομάζουμε διάκριση και διόραση.
- Η πνευματική νοημοσύνη ξεπερνά κατά πολύ την κοσμική γνώση και την ανθρώπινη οξύνοια.

- Ο προσευχόμενος άνθρωπος μπορεί και βλέπει την ασχήμια του, αλλά συγχρόνως μπορεί και βλέπει πόσο ο Θεός αγαπά αυτή την ασχήμια.
- Παρά την ασχήμια μας, ο Θεός μάς τιμά και μας καθιστά παιδιά Του. Και αυτό μας ελευθερώνει και μας ζωντανεύει.
- Ο κόσμος, για να σωθεί, δεν έχει ανάγκη από έξυπνους και μορφωμένους ανθρώπους, αλλά από καρδιακούς και αληθινούς, που μπορούν να καταλάβουν τι κρύβεται βαθύτερα στην καρδιά μας και πώς αυτό μπορεί να μεταποιηθεί.
- Όταν ένας είναι βουτηγμένος στην αμαρτία, κατηγορεί όλο τον κόσμο και βλέπει γύρω του μόνο αμαρτωλούς. Με άλλα λόγια, αν τους βλέπουμε όλους στραβούς γύρω μας, τότε εμείς είμαστε στραβοί.
- Ο σεσωσμένος άνθρωπος είναι αυτός που μπόρεσε και είδε την ομορφιά του κόσμου.
- Το κακό δεν νικιέται με το κακό, αλλά με την περιφρόνηση, με την ειρήνη στην καρδιά μας και με το καλό.
- Όταν κάποιος κατηγορεί τους πάντες, αυτός δεν είναι καλά μέσα του. Βιώνει μια δαιμονική κατάσταση και μεταδίδει αυτήν και στους άλλους.
- Ο μετανοημένος άνθρωπος, αυτός που νιώθει την αγάπη του Θεού, θέλει να αγκαλιάσει και να δικαιολογήσει τους πάντες.
- Οι έξυπνοι που δεν έχουν τη χάρη του Θεού είναι πολύ επικίνδυνοι, τόσο για τον εαυτό τους όσο και για τους άλλους.
- Όταν βλέπουμε κάποιον που συνηθίζει να κατηγορεί, να απομακρυνθούμε από αυτόν. Όταν βλέπουμε κάποιον που συνηθίζει να επαινεί, να τον πλησιάσουμε και να του μοιάσουμε.
- Να επαινούμε τον άλλον και να τονίζουμε τα χαρίσματά του. Έτσι τον βοηθάμε να γίνει ένας θετικός άνθρωπος.
- Ο αληθινά ηθικός άνθρωπος δεν ηθικολογεί ποτέ. Ηθικολογεί ο ανήθικος, γιατί δεν μπόρεσε να μετανοήσει και να αλλάξει.
- Όποιος μιλάει εναντίον άλλου προσώπου έχει δαιμονική ψυχή. Το αρνητικό που εκστομίζει για τον άλλον, αυτό χαρακτηρίζει τον ίδιο. Κι αν υποθέσουμε ότι τώρα δεν είναι τέτοιος, επειδή ισχύει ο πνευματικός νόμος, θα γίνει οπωσδήποτε.
- Η κατάκριση και το θεϊκό φως δεν μπορούν ποτέ να συνδυαστούν, γιατί η κατάκριση διώχνει το θεϊκό φως αμέσως.
- Μόνο τα έργα του άλλου επιτρέπεται να κρίνουμε, αλλά με την αυστηρή προϋπόθεση ότι έχουμε θερμή-καρδιακή αγάπη γι' αυτόν.
- Ο αγνός-καθαρός άνθρωπος δεν κρίνει κανέναν άλλον παρά μόνο τον εαυτό του.
- Οι άνθρωποι που κατηγορούν, κρίνουν, ελέγχουν, παρατηρούν και συμβουλεύουν έχουν δαιμονική ψυχή. Γι' αυτό να μην τους κάνετε παρέα. Και αν αυτοί είναι κοντά σας, δικαιολογηθείτε κάπως και φύγετε, γιατί εκεί υπάρχει δαιμόνιο και μάλιστα μεταληπτό

(μεταδιδόμενο). (Γέροντας Αιμιλιανός)

- Από την Εκκλησία δεν χρειαζόμαστε συμβουλές, αλλά να μας δίνει ελπίδα στην αμαρτία μας και να συσταυρώνεται-συμπάσχει μαζί μας.
- Δεν χρειαζόμαστε έναν πνευματικό "γκουρού" που να μας λύνει τα προβλήματα, αλλά έναν πνευματικό που να μας λέει ότι έχουμε τη δική μας ευθύνη και ότι μπορούμε να τρέξουμε προς τον Θεό.
- Όταν ένα ζευγάρι είναι χαρούμενο, αστειεύεται συχνά, εκφράζεται θετικά και ζεστά ο ένας για τον άλλον, λύνει ήσυχα τα προβλήματα που προκύπτουν, προσεύχεται καθημερινά και κοινωνεί το Σώμα και το Αίμα του Κυρίου συχνά, τότε αυτό το ζευγάρι παιδαγωγεί άριστα και τα παιδιά του.
- Να ακούμε τις συμβουλές που μας δίνουν οι άλλοι.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει τον νου του στον Χριστό επαναστατεί πολύ εύκολα σε κάτι που θα ακούσει και αμέσως λέει τη γνώμη του και θέλει να την επιβάλει.
- Να εμπιστευόμαστε το στόμα που μιλάει αγαθά, δηλαδή αυτό που, αν και βλέπει το κακό, δεν ταράσσεται, συνεχίζει να ελπίζει και δίνει μια προοπτική το κακό να γίνει καλό.
- Όταν έχουμε καθαρή καρδιά και κοινωνία με τον Θεό, τότε μπορούμε με τη χάρη του Θεού να βλέπουμε την καρδιά του άλλου ανθρώπου, ακόμη και την παιδική του ηλικία.
- Όταν δεν έχουμε καθαρή καρδιά και κοινωνία με τον Θεό, τότε όλα είναι διαλυμένα μέσα μας και δεν μπορούμε να δούμε καθαρά ούτε τον εαυτό μας ούτε τον άλλον, ενώ νομίζουμε ότι όλα πάνε καλά.
- Τα πνεύματα επικοινωνούν μεταξύ τους. Ο πνευματικός καταλαβαίνει τον πνευματικό και χαίρεται, ενώ ο αμαρτωλός τους βλέπει όλους ως αμαρτωλούς και οργίζεται.
- Ο κάθε άνθρωπος, ακόμη και ο πιο αμαρτωλός, είναι εικόνα του Θεού. Γι' αυτό να μην στρεφόμαστε εναντίον κανενός ανθρώπου και με κανέναν τρόπο.
- Να διατηρούμε την ελπίδα ότι ο κόσμος μπορεί να αλλάξει, γιατί πρωτίστως εμείς μπορούμε να αλλάξουμε. Και αυτό μπορεί να γίνει, αν πάψουμε να πιστεύουμε στους λογισμούς μας και αποκτήσουμε καθαρή προσευχή.

### **18-02-2013 Οι λογισμοί και η αργολογία μολύνουν την προσευχή και ταράζουν την ψυχή**

- Η νήψη, δηλαδή η φύλαξη της καρδιάς μας από τις αρνητικές καταστάσεις και τους αρνητικούς λογισμούς, έχει κόπο και κούραση. Επιτυγχάνεται όμως εύκολα και ξεκούραστα, εφόσον βρούμε τον τρόπο να λαμβάνουμε ζωή. Και αυτός ο τρόπος είναι η προσευχή. Τότε η προστασία της καρδιάς μας γίνεται η φυσική μας λειτουργία και εμείς έχουμε ησυχία, ανάπαυση και χαρά.
- Όταν είμαστε ήσυχοι, αναπαυμένοι και χαρούμενοι, τότε έχουμε θετική διάθεση απέναντι στους άλλους.
- Η κατάσταση της ψυχής μας μεταδίδεται στους άλλους, όσο κι αν το κρύβουμε.

- Οι λογισμοί είναι γεννήματα της προσπάθειάς μας να μη θιγεί το εγώ μας.
- Αν ο άνθρωπος δεν διεκδικεί τίποτα και θέλει μόνο να αναπαύει τον άλλον, δεν μπορεί να έχει λογισμούς.
- Συχνά η πρώτη αιτία των λογισμών μας είναι οι προσδοκίες-φιλοδοξίες των παιδικών μας χρόνων, που μας μετέφεραν οι γονείς.
- Δεν νικάμε το κακό και μετά ζητάμε από τον Θεό τα οφειλόμενα, δηλαδή την αναγνώρισή Του και τη χάρη Του, αλλά γοητευόμαστε από τον Θεό, γλυκαίνει η καρδιά μας και τότε δεν έχει μέσα μας χώρο το κακό.
- Όταν ζούμε ευχαριστιακά τη ζωή μας, τότε αυτή αποκτά περιεχόμενο.
- Όταν ζω ευχαριστιακά μια σχέση μου και είμαι ευγνώμων και ευχάριστος, τότε αυτή η σχέση μου αποκτά περιεχόμενο. Στην αντίθετη περίπτωση γεμίζω με λογισμούς και ευνοώ τη σύγκρουση και την απομόνωση.
- Όταν αναγνωρίσω τα δώρα του Θεού, τότε λαμβάνω από αυτά ζωή.
- Ο άνθρωπος που έχει παράπονα και πικρίες είναι αυτός που δεν θέλει να μεγαλώσει.
- Να ανατρέψουμε το σύστημα αξιολόγησης των σχέσεών μας και να αγκαλιάσουμε τους πάντες.
- Επανάσταση δεν είναι το να βρίσω τον άλλον που με αδίκησε, αλλά το να τα βάλω με τον εαυτό μου και να αλλάξω τη διάθεσή μου ως προς τον άλλον. Από αρνητική να την κάνω θετική, από γκρίνια και μιζέρια να την κάνω καλοσύνη και χαρά. Αυτή η επανάσταση μου δίνει τις προϋποθέσεις να ενηλικιωθώ πνευματικά.
- Ο γάμος αλλά και η κάθε σχέση είναι μια πρόκληση, για να επιλέξουμε μια στάση ζωής: Ή το μπούκωμα στον εαυτό μας, την άρνηση της προσευχής και την κατάρα των λογισμών ή το άνοιγμα στον άλλον, την προσευχή και την ευχαριστία.
- Ένα δώρο που μπορούμε να δώσουμε στον Θεό είναι η καλή συμπεριφορά προς τους ανθρώπους (η ελεημοσύνη). Ένα άλλο είναι οι αγνές προθέσεις προς τον ίδιο τον Θεό.
- Έχω αγνές προθέσεις προς τον Θεό, όταν δεν Του ζητάω ρουσφέτια, αλλά ζητάω να μου δοθεί ο Ίδιος.
- Οι λογισμοί απονευρώνουν την καρδιά μας.
- Την ψυχή δεν τη σκοτίζουν μόνο οι λογισμοί αλλά και οι αργολογίες και οι πολλές συναντήσεις. Αν και εδώ χρειάζεται διάκριση, λόγω της ασθενούς φύσης κάποιων ανθρώπων.
- Να αποφεύγουμε τους πολυλογάδες και αυτούς που επιζητούν πολλές συναντήσεις, γιατί αυτή η στάση ζωής αλλοτριώνει τον άνθρωπο.
- Η συμπεριφορά μου απέναντι στον άλλον να είναι τιμητική τόσο γι' αυτόν όσο και για εμένα τον ίδιο. Να υπάρχει ο λόγος του Θεού και ένας διαρκής αγώνας αλλοίωσης.
- Να αποφεύγουμε κάποιον άνθρωπο μόνο για αιτία ευλογοτάτη κατά Θεόν και ποτέ γιατί είναι τέτοιος ή τέτοιος. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν απομακρυνόμαστε από κάποιον, να προσέχουμε να μην τον λυπούμε.

- Να μην αναμειγνυόμαστε στη ζωή του άλλου.
- Όταν αναμειγνύομαι στη ζωή του άλλου, αυτό δείχνει ότι εγώ δεν είμαι καλά.
- Όταν ο νους σκοτίζεται από λογισμούς και λόγια, η νήψη και η προσευχή χάνονται.
- Μόνο ο καθαρός-ξεκούραστος νους μπορεί να προσεύχεται και να αγαπά τον Θεό και τους ανθρώπους.
- Ψυχοθεραπευτικά καλός είναι και ο καφενές. Αλλά ας είμαστε μία ώρα στον καφενέ και πιο πολύ στην Αγία Τράπεζα ενώπιον του Θεού.
- Τα καθημερινά να μην μας γίνονται βάσανο, να μην κλέβουν το μέσα μας. Να ενεργούμε ανθρώπινα, αλλά να έχουμε εμπιστοσύνη και στον Θεό.
- Συχνά η έντονη κοινωνικότητα κρύβει μια εσωτερική μοναξιά-απομόνωση.
- Αν έχουμε κοινωνία με τον Ουρανό και με έναν μόνο αδελφό μας, τότε δεν έχουμε ανάγκη από παρέες. Η καρδιά μας είναι γεμάτη.
- Όταν είναι γεμάτη η καρδιά μας, θέλουμε να συναντήσουμε τους πάντες, για να μεταδώσουμε τη χαρά μας και όχι για να καλύψουμε τα ψυχολογικά μας κενά.
- Ο Θεός μυστικά μιλάει στην καρδιά μας, όταν έχουμε καθαρό νου και προσευχή.
- Όταν έχουμε σχέση με τον Θεό, τότε η ίδια η σχέση μάς πληροφορεί πότε την ενεργοποιούμε και πότε την προσβάλλουμε.
- Αυτός που κοινωνεί με τον Θεό μπορεί να καταλάβει το θέλημά Του.
- Σοβαρός είναι αυτός που έχει πάρει στα σοβαρά τη ζωή του, αυτός που έχει σοβαρό λόγο ζωής. Σοβαρός λόγος ζωής είναι η τήρηση του νου και το σκύψιμό του στην καρδιά.
- Στον άνθρωπο του οποίου ο νους σκύβει στην καρδιά ο Θεός δίνει καρπό.
- Όταν ο νους μας σκύβει στην καρδιά, με άλλα λόγια, όταν σεβόμαστε την καρδιά μας, τότε είμαστε προσεκτικοί και αποφεύγουμε τις αμαρτίες.
- Αυτό που μας λείπει είναι η καρδιακότητα. Δεν είμαστε καρδιακοί άνθρωποι, γι' αυτό χάνουμε τη χαρά της ζωής. Ο Θεός, βλέποντας αυτή μας την έλλειψη, επιτρέπει κάποιες πτώσεις και κάποιες δυστυχίες, ώστε η καρδιά μας να ενεργοποιηθεί.
- Τον άνθρωπο που αληθινά αγωνίζεται ο Θεός οπωσδήποτε τον βοηθάει. Ή, πιο σωστά, ο αληθινά αγωνιστής άνθρωπος έχει ανοιχτή την πόρτα στον Θεό, γι' αυτό και λαμβάνει τη βοήθεια που ο Θεός του δίνει.
- Όταν ζούμε ήσυχα και ταπεινά, ο Θεός θεραπεύει την καρδιά μας και της δίνει μορφή και ταυτότητα.

### **25-02-2013 Ο πνευματικός αγώνας για μια αληθινή ζωή**

- Αν βγάλουμε τον Θεό από την καρδιά μας, τότε για μας όλα επιτρέπονται.
- Το υποκατάστατο του Θεού είναι η ψεύτικη ζωή. Είναι η αναζήτηση άλλων θεών μέσα στη μανία του κόσμου.
- Δεν μας κουράζει τόσο ο σωματικός κόπος και η ενασχόληση, όσο το ότι ζούμε μέσα στο

ψέμα.

- Η θλίψη διαφέρει πολύ από τη στεναχώρια. Η θλίψη είναι ένα υγιές συναίσθημα, που έχει ελπίδα και φέρνει την προσευχή. Αντίθετα, η στεναχώρια είναι η λάθος προσέγγιση των γεγονότων της ζωής μας, που έχει απελπισία και διώχνει την προσευχή.
- Να δραπετεύουμε το συντομότερο από την κατάσταση της λύπης-στεναχώριας, που μόνο ζημιά μας κάνει. Για να το επιτύχουμε όμως αυτό, υπάρχει μια προϋπόθεση: να πάψουμε να θέλουμε την αυτοδικαίωσή μας.
- Αν είχαμε Θεό και αληθινή προσευχή, δεν θα είχαμε κρατούμενα. Δεν θα κρατούσαμε και δεν θα φέρναμε στην επιφάνεια γεγονότα που συνέβησαν στο παρελθόν και που κάποτε μας είχαν δυσαρεστήσει.
- Το να είμαι καλά εξαρτάται κυρίως από εμένα τον ίδιο. Από το πόσο είμαι μέσα στο φως και στην αγάπη του Θεού.
- Η προσευχή είναι πιο σημαντική ακόμα και από την αναπνοή μας.
- Η μελέτη του θανάτου είναι αλάνθαστη, γιατί μας οδηγεί οπωσδήποτε στον Θεό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Μνήμη θανάτου είναι η επίγνωση των βιολογικών μου διαστάσεων και ταυτόχρονα η επίγνωση των προσωπικών μου διαστάσεων. Γι' αυτό με συνεφέρει.
- Ο πολιτισμός μας, όσο κι αν είναι σημαντικός, είναι υποκείμενος στον θάνατο και είναι τροφή του θανάτου.
- Ο πολιτισμός που νικά τον θάνατο είναι η ανάσταση. Αλλά αυτός ο πολιτισμός βρίσκεται σε άλλη διάσταση.
- Η μελέτη του θανάτου, η ταπείνωση, η νήψη και το όνομα του Ιησού είναι περιεκτικά της δύναμης και της χάρης του Θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Για να έχουμε χαρά, οφείλουμε να αξιολογούμε τη ζωή μας κατάλληλα.
- Η ταπείνωση συστέλλει τον άνθρωπο. Συγκεντρώνει και ενώνει τις εσωτερικές δυνάμεις του. Και τότε ο άνθρωπος μπορεί αληθινά να προσεύχεται.
- Ένα πένθος μπορεί να μας ταπεινώσει, να μας οδηγήσει σε μια πιο εσωτερική ζωή και να μας καλλιεργήσει την ευαισθησία. Το ίδιο μπορεί να κάνει και η προσευχή.
- Η ταπείνωση είναι η ενεργοποίηση του εσωτερικού μας κόσμου.
- Η ταπείνωση είναι η αληθινή κοινωνία με την καρδιά μου, που με κάνει να μπορώ να κοινωνώ αληθινά με τον κάθε άνθρωπο.
- Τα πιο σημαντικά πράγματα τα μαθαίνουμε με την ταπείνωση.
- Μπορούμε να καταλάβουμε έναν άνθρωπο, μόνο όταν τον συμπονάμε.
- Η αρετή καλλιεργείται-αυξάνεται και με το σώμα και με την ψυχή. Το ίδιο ισχύει και για όλα τα πνευματικά χαρίσματα.
- Η αρετή και η αμαρτία (το κακό) είναι καταστάσεις που τις συνηθίζουμε.
- Για να συνηθίσουμε την αρετή, χρειαζόμαστε την καθημερινή της πράξη. Οφείλουμε να

γυμνάζουμε καθημερινά τόσο το σώμα μας όσο και την ψυχή μας.

- Να μην πέσουμε στη ραθυμία, που γεννιέται από την τεμπελιά του σώματος.
- Η ορθόδοξη πνευματικότητα ασχολείται τόσο με την ψυχή όσο και με το σώμα του ανθρώπου, θεωρώντας τα συναφή και ισότιμα.
- Όταν απατούμε τον εαυτό μας, δεν μπορούμε να έχουμε αληθινή μετάνοια, αληθινή ζωή και αληθινές σχέσεις.
- Ο πολιτισμός μας αγωνιά να σερβίρει όμορφες εικόνες, ανεξάρτητα με το τι υπάρχει πίσω από αυτές. Και έτσι γεννά το ψέμα.
- Να βάλουμε τον άλλον άνθρωπο στη σκέψη μας και να μη φοβόμαστε τον θάνατο. Αυτά είναι χαρίσματα πνευματικά.
- Να μην έχουμε αρνητικές σκέψεις.
- Η αληθινή προσευχή διώχνει τις αρνητικές σκέψεις.
- Να σεβόμαστε πάντα τους άλλους και να τους βλέπουμε ως εικόνες του Θεού.
- Δεν αρκεί να είμαστε ικανοί. Χρειάζεται να είμαστε και ταπεινοί-προσευχόμενοι.
- Η πραγματική δύναμή μας είναι η αδυναμία της καρδιάς μας για τον άλλον άνθρωπο. Κυρίως για εκείνον που είναι δυσκολεμένος και ασήμαντος.
- Όταν νιώθουμε την αγάπη του Θεού, δεν έχουμε καμία μειονεξία.
- Όταν η καρδιά μας είναι καθαρή από λογισμούς που τρώνε την ψυχή μας και μας βασανίζουν, τότε ελκύουμε τα χαρίσματα του Θεού.
- Τον πνευματικό αγώνα δεν τον κάνουμε, για να έχουμε χαρίσματα, αλλά για να έχουμε σχέση με τον Θεό. Στόχος μας είναι ο Θεός, όχι τα χαρίσματα. Και τότε ο Θεός μάς δίνει και τον εαυτό Του και τα χαρίσματα.
- Στόχος μας δεν είναι να είμαστε καλοί και ηθικοί άνθρωποι, αλλά να είμαστε εν Χριστώ άνθρωποι.
- Όταν συνηθίζουμε τον νου μας να έχει τήρηση και να λέει την ευχή χάριν του Θεού, τότε αποθηκεύουμε μέσα μας ό,τι χρειαζόμαστε και βασικά τη φρόνηση.
- Η φρόνηση είναι αρετή του ηγεμονικού του νου.
- Όταν έχουμε φρόνηση, καταλαβαίνουμε ποιο είναι το θέλημα του Θεού και πώς μπορούμε να το εφαρμόσουμε. Επίσης, μπορούμε να καταλάβουμε τον κάθε άνθρωπο με τον οποίο σχετιζόμαστε αλλά και την ίδια τη ζωή μας.
- Ο νους δεν χρειάζεται γρηγοράδα. Χρειάζεται φρόνηση.

#### **04-03-2013 Τα προσωπικά αδιέξοδα μιας ζωής μακριά από τον Θεό**

- Όταν ο άνθρωπος απομακρυνθεί από τον δρόμο της ζωής, όταν ο άνθρωπος εκπέσει από τη σχέση του με τον Θεό, τότε έρχονται οι πειρασμοί (τα χτυπήματα της ζωής), για να τον επαναφέρουν. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν ο άνθρωπος έχει εμπειρία της χαράς, όσο και αν απομακρυνθεί από αυτήν, θα



επιστρέψει. Αυτό έκανε και ο άσωτος υιός της παραβολής.

- Η χαρά είναι η θεραπεία μας.
- Ο Θεός δεν μας εγκαταλείπει ποτέ. Όταν κάποιες φορές αισθανόμαστε ότι ο Θεός μάς εγκαταλείπει, τότε στην πραγματικότητα μας δίνει τις αφορμές να ξυπνήσουμε. Τα ίδια τα συμπτώματα της πτώσης μας είναι οι αφορμές της θεραπείας μας. Αυτά, εάν εμείς το θελήσουμε, γίνονται η αρχή της ανανέωσής μας, της επιστροφής μας.
- Όταν ο άνθρωπος απομακρυνθεί από τον Θεό, από το Πνεύμα του Θεού, τότε η ζωή του γίνεται ανυπόφορη.
- Τα χαρακτηριστικά της αμαρτίας είναι η εσωτερική κόπωση, η ανορεξία για τη ζωή, η αγωνία, η στεναχώρια και η λήθη της καταγωγής και του προορισμού μας.
- Η ψυχολογία μπορεί να βρει ποια κατάσταση έφερε ένα πρόβλημα στον άνθρωπο, αλλά δεν μπορεί να βρει γιατί ο άνθρωπος υπήρξε ευάλωτος σε αυτή την κατάσταση.
- Όταν ο άνθρωπος έχει πνευματικές βάσεις και είναι ταπεινός, δεν αγωνιά και δεν καταρρέει στις δυσκολίες που του έρχονται.
- Όταν έχουμε τον Θεό στην καρδιά μας, δυναμώνουμε-ζωντανεύουμε και δεν μας πειράζουν οι δυσκολίες που μας έρχονται.
- Ο άνθρωπος που έχει το Πνεύμα του Θεού δεν κουράζεται εύκολα, δεν λυγίζει εύκολα, δεν υποκύπτει εύκολα.
- Ο ταπεινός τα αντέχει όλα και λέει "να 'ναι ευλογημένο". Ο εγωιστής δεν αντέχει τίποτα, ούτε ακόμη και τα πάθη του.
- Να έχουμε την κατά Θεόν ζωντάνια κάθε στιγμή.
- Να αναζητούμε την αληθινή ζωή συνεχώς και να μην διαιωνίζουμε τη θανατηφόρα μας κατάσταση με εναλλακτικές μορφές θανάτου.
- Να παρακολουθούμε συνεχώς τον εαυτό μας, δηλαδή να παρακολουθούμε τον Χριστό και τα βήματά Του στην καρδιά μας.
- Όταν δεν ενεργοποιούμαστε μόνοι μας, μας ενεργοποιεί ο Θεός με τα κίνητρά Του, δηλαδή με τις δοκιμασίες.
- Αυτός που λέει ότι κανένας δεν τον αγαπάει και δεν τον σκέφτεται είναι ένας εγωιστής άνθρωπος που δεν αναλαμβάνει την ευθύνη της κατάστασής του.
- Για τα δυσάρεστα που μας συμβαίνουν, όταν είμαστε δυνατοί, στρεφόμαστε εναντίον των άλλων και τους κατηγορούμε. Αντίθετα, όταν είμαστε αδύναμοι και εξαντλημένοι, στρεφόμαστε εναντίον του εαυτού μας και του κλαιγόμαστε. Όλα αυτά συμβαίνουν, γιατί μένουμε στον δικό μας λογισμό και δεν θέλουμε να αναζητήσουμε τον λόγο του Θεού.
- Συχνά οι άνθρωποι που έχουν μεγάλες ιδέες περί σωτηρίας του κόσμου το κάνουν, γιατί φοβούνται να δουν την καρδιά τους και να ασχοληθούν με το δικό τους πρόβλημα, που είναι ο εαυτός τους.
- Δεν θα κριθούμε γιατί αμαρτήσαμε, αλλά γιατί τεμπελιάσαμε, αμελήσαμε, μείναμε

απενεργοποιημένοι.

- Οι λογισμοί έρχονται να καλύψουν το κενό της ζωής που έχουμε μέσα μας.
- Ο παθητικός άνθρωπος είναι αυτός που ταλαιπωρείται από λογισμούς. Ο άνθρωπος που είναι ενεργοποιημένος δεν έχει χώρο και χρόνο για λογισμούς.
- Ο λανθασμένα ενεργοποιημένος άνθρωπος, π.χ. ο υπερδραστήριος που υπηρετεί τα πάθη του, θα έχει την ίδια αρνητική κατάληξη με τον παθητικό-απενεργοποιημένο.
- Η παράδοση της καρδιάς μας στον Θεό είναι η ώρα του πνευματικού μας τοκετού.
- Συνάπτω ζωντανή σχέση με τον Θεό, όταν στην απόγνωσή μου γονατίζω εμπρός Του.
- Δεν μπορούμε να σωθούμε μόνοι μας. Χρειαζόμαστε τη βοήθεια του Θεού και των ανθρώπων, που είναι οι άγγελοι του Θεού.
- Οι άνθρωποι που έρχονται στη ζωή μας δεν είναι τυχαία πρόσωπα. Είναι ζωντανές παρουσίες του Θεού. Είναι οι άγγελοι που στέλνει ο Θεός, για να μας βοηθήσει.
- Οι Πατέρες δικαιολογούν τον θυμό, μόνο ως μια μη εμπαθή κατάσταση, για να υπερασπιστούμε-υποστηρίξουμε κάποιον αδύναμο άνθρωπο. Ποτέ για τον εαυτό μας.
- Να μην προσπαθούμε να πείσουμε-αλλάξουμε τον άλλον. Δεν θα καταφέρουμε τίποτα. Το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να συμφιλιωθούμε με την ιδιοτροπία του.
- Όταν εμείς είμαστε καλά, τότε δεν μας ενοχλεί η ιδιοτροπία του άλλου και άνετα την αποδεχόμαστε.
- Το αληθινό χαμόγελό μας ξεπερνά την κατήφεια του άλλου.
- Μόνο με το καλό μπορεί να νικηθεί το κακό.
- Αν θέλουμε να πιούμε νερό, δεν θα πάμε σε ξερό βράχο, αλλά σε βρύση. Με το ίδιο σκεπτικό, να μην ζητάμε κάτι που θέλουμε από κάποιον που δεν μπορεί να μας το δώσει.
- Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε ποιος είναι ο άνθρωπος με τον οποίο σχετιζόμαστε και να τον αποδεχθούμε ταπεινά. Αυτό είναι ελευθερία.
- Να μην γαντζωνόμαστε από τον άλλον και να μην θεωρούμε ότι αυτός είναι το παν στη ζωή μας, γιατί τότε και αυτόν πνίγουμε και τον εαυτό μας ζημιώνουμε, αφού φέρνουμε την ταραχή μέσα μας και διώχνουμε τον Θεό.
- Όταν κάποιος νιώθει αδικημένος, έχει ταραχή και δεν μπορεί να προσευχηθεί.
- Κάθε κίνησή μας εναντίον του άλλου, όπως η κατηγορία, ο θυμός, η παρεξήγηση, η στεναχώρια επειδή μου είπε ή μου έκανε κάτι, η επιμονή να θέλω κάτι, είναι παρά φύση με την πνευματική έννοια. Και οτιδήποτε είναι παρά φύση προκαλεί αρρώστιες, τη μία πάνω στην άλλη. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Δεν υπάρχει μεγαλύτερη σοφία από το να ξεγελάμε τον πειρασμό και να λουφάζουμε, όταν αυτός έρχεται.
- Αν αληθινά νοιαστούμε για τον άλλον και συνειδητοποιήσουμε πόσο σημαντικός είναι, όσο ιδιόρρυθμος κι αν είναι, τότε θα καταλάβουμε ότι δεν αδικηθήκαμε από αυτόν όσο νομίζαμε.

- Όταν κάποιος έχει το Πνεύμα (τη χαρά) του Θεού, ούτε τα καλά τον τρελαίνουν ούτε τα κακά τον πανικοβάλλουν.
- Οι περισσότερες σωματικές αρρώστιες έχουν και ψυχολογικά αίτια, όπως τη μνησικακία, την αίσθηση της αδικίας, την πικρία κ.ά.
- Η κατά Θεόν λύπη είναι αυτή στην οποία συνειδητοποιούμε τα χάλια μας, δηλαδή ότι προσβάλαμε τη σχέση μας με τον Θεό, αλλά συγχρόνως χαιρόμαστε για την αγάπη του Θεού που μας συγχωρεί και προχωράμε. Δεν απογοητευόμαστε.
- Η κατά Θεόν λύπη είναι πηγή ζωής και ενέργειας.
- Η κατά κόσμον λύπη είναι η πληγή εξαιτίας των λαθών μας, το κλείσιμο στον εαυτό μας, η απογοήτευση.
- Στις δύσκολες ώρες ο μόνος που μπορεί να οικονομήσει τα πράγματα είναι ο Θεός.
- Είναι φυσικό να θέλουμε το καλύτερο στη ζωή μας, π.χ. έναν καλό σύντροφο. Όμως, αν κάποια επιλογή μας δεν ανταποκριθεί στις προσδοκίες μας, τότε να έχουμε την έμπνευση του Θεού, ώστε να διαχειριστούμε την κατάσταση με τον καλύτερο τρόπο.
- Δεν είναι κακό να αγαπούμε τον εαυτό μας. Κακό είναι να αγαπούμε άρρωστα τον εαυτό μας.
- Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να γίνει άγιος, αρκεί να είναι λεβέντης, να έχει φυσικότητα. Αυτό σημαίνει να έχει ανθρωπιά, ειρήνη, δεκτικότητα και να μην αγωνιά για τίποτα, ούτε για τον εαυτό του, ούτε για την κοινωνία, ούτε για την Εκκλησία, ούτε για τις εποχές.
- Όταν έχουμε τον Χριστό μέσα μας, να μην φοβόμαστε τίποτα. Γιατί ο Χριστός δεν κινδυνεύει από τίποτα.
- Να απέχουμε από τις διάφορες κινδυνολογίες που κυκλοφορούν.
- Οι κινδυνολογίες μάς βγάζουν από το Πνεύμα του Θεού και την ειρήνη Του, μας αποδιοργανώνουν πνευματικά και δείχνουν έλλειψη πίστης στον Θεό.

### **11-03-2013 Πώς να απαλλαγούμε από τους άλογους λογισμούς**

- Άλογοι λογισμοί είναι αυτοί που δεν έχουν λόγο αλήθειας. Τους άλογους λογισμούς τους κάνουμε "έτσι", είναι εμπαιθείς καταστάσεις και δεν έχουν πρόσωπο-ταυτότητα.
- Το υπαρξιακό κενό του ανθρώπου είναι αυτό που οδηγεί στους άλογους λογισμούς.
- Ο Θεός κάποιες φορές μας αφήνει σε ένα πρόβλημα που έχουμε, για να αποκτήσουμε επίγνωση του προβλήματος, να καταλάβουμε την ευθύνη μας και με την προσωπική μας εργασία να το ξεπεράσουμε.
- Στην πνευματική ζωή δεν οδηγούμαστε μαγικά. Απαιτείται η συναίσθηση.
- Σε μια συζυγία αυτό που αναπαύει τη γυναίκα είναι το ότι ο άνδρας έχει συναίσθηση του ρόλου του.
- Η ζήλια δείχνει μειονεξία.
- Για τους λογισμούς μας εμείς ευθυνόμαστε, η στάση που έχουμε, και όχι ο διάβολος.

- Όταν αληθινά ελέγχουμε τον εαυτό μας, τότε απαλασσόμαστε από τους άλογους λογισμούς.
- Στο πρόβλημα που έχουμε να αναγνωρίζουμε την ευθύνη μας ελεύθερα, χωρίς όμως να αυτοσυνθλιβόμαστε και χωρίς να απογοητευόμαστε. Να διατηρούμε τόσο τη χαρά μας όσο και την ελπίδα μας.
- Να κατηγορούμε τον εαυτό μας για τα λάθη μας με ευγένεια και αρχοντιά.
- Να κατηγορούμε τον εαυτό μας για τα λάθη μας, αλλά να μην τον καταδικάζουμε. Δεν δικαιούμαστε να καταδικάσουμε κανέναν, ούτε τον εαυτό μας.
- Ο απευθείας πόλεμος εναντίον των λογισμών μάς φέρνει περισσότερη ενασχόληση με αυτούς και μας κάνει περισσότερο σκλάβους σε αυτούς. Επίσης δηλώνει τον εγωισμό μας.
- Να αποδεχόμαστε τα χάλια μας. Τότε δεν θα νιώθουμε προσβολή, αν κάποιος μάς μιλήσει άσχημα ή αν εμείς μιλήσουμε άσχημα σε κάποιον.
- Να μην μελετούμε τις πτώσεις μας. Να μην ασχολούμαστε με αυτές. Δεν μας ωφελεί.
- Να διατηρούμε πάντα την ελπίδα που πηγάζει από την αγάπη του Θεού. Έτσι θα μπορούμε να είμαστε ειρηνικοί και χαρούμενοι σε όλες τις καταστάσεις.
- Μόνο ένας εσωτερικά χαρούμενος άνθρωπος μπορεί να είναι αποδοτικός παντού.
- Ο άνθρωπος τροφοδοτείται με εσωτερική χαρά, όταν είναι σε πνευματική εγρήγορση.
- Είμαι σε πνευματική εγρήγορση, όταν κρατώ ζωντανό μέσα μου τον λόγο της ύπαρξής μου, που είναι η αναζήτηση του Θεού.
- Ζωντανός άνθρωπος είναι αυτός που καθημερινά αναζητά τον Θεό. Πεθαμένος είναι αυτός που ξέχασε ότι ο λόγος της ύπαρξής του είναι η αναζήτηση του Θεού, που απλώς ζει βιολογικά και που κάποιες στιγμές έχει και κάποια συναισθήματα.
- Όταν έχουμε προσωπική ζωντανή σχέση με τον Θεό, τότε μιλάμε στον Θεό σαν να μιλάμε σε άνθρωπο. Γι' αυτό αναλαμβάνουμε και τις ευθύνες μας, όπως θα το κάναμε, αν μιλούσαμε σε άνθρωπο.
- Ένα πρόβλημα της εποχής μας και του πολιτισμού μας είναι η ανευθυνότητα.
- Ο υπεύθυνος άνθρωπος αναλαμβάνει το κόστος των επιλογών του αλλά και το κόστος και τον κόπο της διόρθωσης. Δεν αφήνεται ανεύθυνα στις καταστάσεις.
- Στοιχείο ωρίμανσης και εσωτερικής ποιότητας του ανθρώπου είναι η υπευθυνότητα.
- Πάνω από όλα οφείλουμε να αναλάβουμε την ευθύνη της ύπαρξής μας. Δηλαδή να σταθούμε απέναντι του εαυτού μας, της ζωής και του Θεού και να ξεκαθαρίσουμε αν εκπληρώνουμε τον λόγο που ζούμε.
- Αν δεν εκπληρώνουμε τον λόγο που ζούμε, οφείλουμε να αναλάβουμε την ευθύνη της αφύπνισης-αναστροφής μας.
- Να μην είμαστε "χύμα". Να μην κάνουμε ό,τι μας κατέβει. Στη ζωή μας να έχουμε πρόγραμμα, τάξη και κατεύθυνση. Γι' αυτό και ο γάμος είναι ευλογημένος, γιατί ο άνθρωπος υποχρεώνεται να μπει σε μια σειρά.

- Να εκτιμούμε τον εαυτό μας και να τον σεβόμαστε. Με άλλα λόγια, να πιστεύουμε στην αξία που μας έδωσε ο Θεός. Γι' αυτό να επιλέγουμε να κάνουμε ουσιώδη πράγματα στη ζωή μας. Όσο περνούν τα χρόνια δεν δικαιούμαστε να αχρηστεύουμε τον χρόνο μας.
- Η πολυπραγμοσύνη συνήθως μας βγάζει έξω από την πορεία της αληθινής ζωής.
- Να μην διαχέουμε την ύπαρξή μας σε πολλά, γιατί συνήθως αυτά περιστρέφονται γύρω από τον εαυτό μας και κλέβουν την καρδιά μας.
- Η πολυπραγμοσύνη συνήθως είναι αδυναμία και διάλυση της προσωπικότητάς μας.
- Να έχουμε σοβαρότητα, αυτοκυριαρχία και καλή (με λόγο) αυστηρότητα. Αυτό εμπνέει στους άλλους την εμπιστοσύνη, τον σεβασμό, ακόμη και τον θαυμασμό. Τέτοιον άνδρα θέλουν οι γυναίκες και τέτοιον πατέρα θέλουν τα παιδιά.
- Το ήθος μας να έχει στυφότητα, ώστε οι άλλοι να μας παίρνουν στα σοβαρά, ακόμη και όταν δεν τους λέμε τίποτα. Να νιώθουν ότι έχουμε μια ενεργή αλήθεια μέσα μας, που και εκείνοι την έχουν αλλά απενεργοποιημένη.
- Συχνά η σοβαρότητα, η αυτοκυριαρχία και η καλή αυστηρότητα ενός ανθρώπου αποκαλύπτει την προβληματική κατάσταση ενός άλλου.
- Να προσέχουμε τι λέμε και τι εμπνέουμε στους άλλους. Αν δεν έχουμε χαλινάρι στο στόμα μας, οι άλλοι θα το καταλάβουν και, όταν θα ρωτούν εμάς πράγματα που δεν θα τολμούν να ρωτήσουν στους άλλους, εμείς θα φταίμε.
- Το να φαινόμαστε τόσο αδύναμοι και ευάλωτοι, που να μπορεί ο άλλος να μας χρησιμοποιήσει όπως θέλει, είναι αδοξία του ίδιου του Θεού.
- Να είμαστε ανδρείοι, πραγματικοί πολεμιστές. Να μην δειλιάζουμε μπροστά στις δυσκολίες. Αυτό ισχύει τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες.
- Ο αληθινά ανδρείος είναι και ταπεινός.
- Το ανδρείο φρόνημα μας δίνει κατεύθυνση.
- Να μην διαπραγματευόμαστε την αναζήτησή μας, τον λόγο της ύπαρξής μας.
- Οι περισσότερες αμαρτίες μας προέρχονται από τη μαλθακότητά μας, από το άστυφο της ψυχής μας, από το ότι δεν δίνουμε στον άλλον την εντύπωση και τη βεβαιότητα ότι είμαστε ακμαίοι.
- Το να χαμηλώνουμε τον δείκτη της ζωής στον άλλον δεν είναι αγάπη, αλλά απάτη.
- Το καλύτερο φάρμακο για τη θεραπεία της μαλθακότητας και την απόκτηση της ανδρείας είναι η προσευχή, είναι η επίκληση του ονόματος του Χριστού.
- Το αίσθημα ασφάλειας στο σπίτι και η σωστή τοποθέτηση των γονέων κάνουν το παιδί ανδρείο και ικανό να διαχειριστεί τη ζωή του.
- Ο διάβολος πάντα ψάχνει να μας βρει κάπου ευάλωτους. Γι' αυτό να μένουμε σταθεροί στην προσευχή και να του προτάσσουμε το ανδρείο φρόνημα, ώστε να μην μπορεί να μας κάνει τίποτα.

### **23-03-2013 Στην εμπειρία της χαράς όλοι είμαστε προσκεκλημένοι**

- Αυτός που έχει αληθινή χαρά μέσα του δεν περιμένει να πάρει τίποτα από τους άλλους ανθρώπους ούτε προσπαθεί να αλλάξει κανέναν.
- Μια χαρά που τελειώνει είναι ανύπαρκτη.
- Αυτό που έχει αξία και δίνει υπόσταση και χαρά στη ζωή μας είναι αυτό που δεν τελειώνει, δεν δαπανάται, δεν χάνεται.
- Η αρχή της χαράς και αυτό που μας δίνει τη χαρά είναι η ζωή που δεν έχει θάνατο.
- Η αποκάλυψη της ζωής που δεν λήγει και της χαράς είναι το πρόσωπο του Χριστού.
- Ο Χριστός είναι αιώνιος και καθιστά και εμάς αιώνιους.
- Το ξεπέρασμα του θανάτου είναι η σχέση με το πρόσωπο του Χριστού.
- Είναι πολύ σημαντικό να νιώθουμε τον Θεό ως Πατέρα μας.
- Αν φοβάμαι και αν αγωνιώ, τότε κατασυκοφαντώ τον Θεό.
- Δύο είναι οι εμπειρίες που μας δίνουν τη χαρά και μας σώζουν: η αίσθηση της αμαρτωλότητάς μας και η ταυτόχρονη αίσθηση της αγάπης του Θεού.
- Η σχέση με τον Θεό μάς βγάζει από την απομόνωση και την ανία.
- Αυτός που έχει την εμπειρία-χαρά της ζωής του Θεού έχει μέσα του έναν ασφαλή δείκτη κατεύθυνσης και δεν χρειάζεται κάποιον να του λέει συνεχώς τι να κάνει.
- Ο χαρούμενος άνθρωπος είναι ο αληθινός άνθρωπος του Θεού. Μπορεί να συγχωρεί, να αποδέχεται, να κατανοεί, να μην πληγώνεται.
- Η κυριότερη αιτία που αμαρτάνουμε είναι η απουσία της χαράς από μέσα μας.
- Αυτός που δεν έχει χαρά ασχολείται συνεχώς με τους άλλους και αισθάνεται ότι όλοι τον ενοχλούν και τον αδικούν και ότι κανείς δεν τον αγαπά.
- Ο άνθρωπος που παραπονιέται και πληγώνεται βρίσκεται μακριά από τον Θεό.
- Αυτός που έχει γευτεί την αγάπη του Θεού αισθάνεται ότι έχει βρει τον Θησαυρό. Δεν είναι σε αμυντική κατάσταση, δεν παρακολουθεί πόσο ο άλλος τον αγαπά. Είναι σε επιθετική-δυναμική κατάσταση, νοιάζεται πώς να αγαπήσει περισσότερο τον άλλον.
- Η χάρη του Θεού δεν προσβάλλεται από τίποτα.
- Η αγωγή των παιδιών διαμορφώνεται κυρίως από αυτό που εκπέμπουν οι γονείς.
- Τα παιδιά εισπράττουν και μαθαίνουν μονάχα αυτό που βιώνουν.
- Για την απόκτηση της χαράς το πρώτο βήμα είναι ο πόθος για την αλήθεια, το δεύτερο βήμα είναι η προσευχή και το τρίτο βήμα είναι η μετάνοια.
- Η προσευχή είναι η απαίτηση της καρδιάς μου να ικανοποιηθεί ο πόθος της για κάτι που ξεπερνά εμένα και τον κόσμο όλο.
- Να ζητάμε από τον Θεό να γίνει ορατός στη ζωή μας με τον τρόπο που Αυτός θέλει.
- Η προσευχή που γίνεται με συντριβή είναι ο τρόπος μέσω του οποίου προσπαθούμε να γοητεύσουμε τον Θεό, που είναι ο Μεγάλος Εραστής.

- Όταν προσευχόμαστε με συντριβή, το πένθος της καρδιάς μας μεταποιείται σε υπαρξιακή χαρά.
- Στοιχεία του αληθινά προσευχόμενου ανθρώπου είναι ο φωτισμός του προσώπου, η αρχοντιά, η ελπίδα, η αξιοπρέπεια, η αποδοχή του άλλου και η ακατακρίσια.
- Τον αληθινά προσευχόμενο άνθρωπο όλοι θέλουν να τον έχουν κοντά τους. Η αληθινή προσευχή γλυκαίνει το είναι μας και τότε γινόμαστε ελκυστικοί προς όλους. Αν η παρουσία μας "πνίγει" τους άλλους, τότε η προσευχή μας είναι ψεύτικη.
- Μετάνοια είναι η παραδοχή ότι πήρα τη ζωή μου λάθος και η αλλαγή της πορείας πλεύσης από τον εαυτό μου προς τον Θεό.
- Αγιότητα είναι η διαρκής κατάσταση μετάνοιας.
- Το κύριο στοιχείο της μετάνοιας είναι η χαρά. Αυτή προέρχεται από το γεγονός ότι ο Θεός, παρά τα χάλια μας, μας συγχωρεί και μας ξαναδέχεται ως παιδιά Του.
- Άνθρωπος του Θεού είναι αυτός που η καρδιά του γίνεται οικουμένη και αγκαλιάζει τους πάντες.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει τέτοια χαρά μέσα του, που δεν προσβάλλεται από τις αμαρτίες των άλλων.
- Ο άνθρωπος που απελπίζεται είναι ο εγωιστής, αυτός που στηρίζει τα πάντα στον εαυτό του. Ο άνθρωπος που δεν απελπίζεται είναι ο ταπεινός, αυτός που πάντα ελπίζει στην πρόνοια του Θεού.
- Οι ενέργειες του Θεού εκπέμπονται διαρκώς προς όλο τον κόσμο. Η ενεργοποίηση όμως αυτών των ενεργειών στον κάθε άνθρωπο εξαρτάται από τον ίδιο τον άνθρωπο.
- Η ακατακρίσια είναι βασική προϋπόθεση της χαράς και της πνευματικής ζωής.
- Να μην ανακατευόμαστε στη ζωή των άλλων και να μην προσπαθούμε να τους αλλάξουμε. Αυτός που αλλάζει τους ανθρώπους είναι ο Θεός, εφόσον οι ίδιοι οι άνθρωποι το θελήσουν και το αποφασίσουν.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει διάκριση. Δεν επιμένει, αν δεν υπάρχουν αυτιά να ακούσουν και να καταλάβουν.
- Ο αληθινά χαρούμενος άνθρωπος θέλει και ο διπλανός του να έχει χαρά και του τη μεταδίδει.
- Όταν δίνουμε αληθινή αγάπη στον άλλον, η ανταμοιβή μας είναι άμεση και δεν ζητάμε άλλη ανταμοιβή ούτε τη χρειαζόμαστε.
- Ο άνθρωπος που έχει χαρά μέσα του δεν κουράζεται εύκολα. Η κούραση συνήθως οφείλεται στην έλλειψη της χαράς.
- Η χαρά δεν είναι κατάκτηση, αλλά δώρο που μας χαρίζει ο Θεός, Αυτός που είναι η πηγή της ζωής και της χαράς.
- Στην εμπειρία της χαράς όλοι είμαστε προσκεκλημένοι.
- Σε δύσκολες μέρες, όπως αυτές μιας οικονομικής κρίσης, η διατήρηση της χαράς είναι για

έναν άνθρωπο η μεγαλύτερη άσκηση.

- Η δουλειά του διαβόλου είναι να μεταδίδει την απελπισία και την απόγνωση.
- Η χαρά ενός ανθρώπου είναι προσβολή για τον διάβολο.
- Οι λογισμοί γεννούν τα σενάρια και μας ταλαιπωρούν. Γι' αυτό να κλείσουμε την πόρτα του μυαλού μας και της καρδιάς μας στους λογισμούς, να μη φοβόμαστε τίποτα και να έχουμε εμπιστοσύνη στον Θεό Πατέρα μας.

#### **01-04-2013 Η επίμονη αναζήτηση του Θεού και οι καρποί της**

- Θεωρία είναι η αποδέσμευση του πνεύματός μου από γήινες πληροφορίες και επιδιώξεις και η ανάβασή μου στον Θεό. Δηλαδή, είναι η αφιέρωσή μου στην απόλαυση και όραση του Θεού, στην κατανόηση και χώρηση του Θεού μέσα στην καρδιά μου. Επομένως, θεωρία είναι η στροφή ολόκληρου του είναι μου προς τον Θεό διά της νήψεως. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Νήψη είναι η καθαρότητα της καρδιάς.
- Η ζωή μας δεν χωρίζεται σε υλική και πνευματική. Ολόκληρη η ζωή μας, ακόμη και η καθημερινότητά μας, ή θα τρέφεται από το Πνεύμα του Θεού ή όχι.
- Γνωρίζουμε τον Θεό κατά το ληπτικό μέτρο της προσωπικότητάς μας.
- Να επιλέξουμε να είμαστε απόστρατοι του κόσμου της εκμετάλλευσης και της απάτης, για να είμαστε στρατιώτες του Χριστού.
- Να μην ζούμε επιπόλαιοι και ανεπίγνωστα. Να γνωρίζουμε το περιβάλλον μας, ανθρώπινο και μη, καθώς και τα κίνητρα των σκέψεων και των ενεργειών μας.
- Συχνά η σωματική αρρώστια είναι αποτέλεσμα άγνοιας ζωής, μη αληθινής ζωής.
- Η αναζήτηση του Θεού είναι φυτεμένη μέσα μας. Δική μας ευθύνη είναι να την ενεργοποιήσουμε.
- Να προσπαθήσουμε να μην τα βάζουμε με κανέναν. Αυτό θα το επιτύχουμε, μόνο αν ξεκαθαρίσουμε μέσα μας ότι η ζωή μας είναι ο Θεός.
- Η ελάχιστη απόσταση μεταξύ δύο καρδιών απομακρύνει αυτές τις καρδιές και από τον Θεό.
- Να προσπαθούμε να είμαστε χαρούμενοι και ενωμένοι με όλους.
- Να αποφεύγουμε την ακηδία (αμέλεια, παραμέληση, αδιαφορία). Να έχουμε πάντα κάποια πνευματική δραστηριότητα.
- Η ακηδία είναι η ψεύτικη σχέση με τον Θεό, όπως είναι ένας συμβατικός γάμος.
- Ο ράθυμος άνθρωπος ρουφά-κλέβει την ενέργεια των άλλων. Ο ζωντανός άνθρωπος, αυτός που έχει την καλή ανησυχία, ζωντανεύει και τους άλλους.
- Η ραθυμία οφείλεται στην έλλειψη προσευχής.
- Η προσευχή ζωντανεύει την καρδιά μας και όλο μας το είναι.
- Όταν μένουμε στην ευχή (το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με") και απέχουμε από τους λογισμούς, κατορθώνουμε εύκολα και χωρίς κούραση τα πιο σημαντικά πράγματα.



- Τη σοφία δεν μπορεί ο άνθρωπος να την αποκτήσει μόνος του. Η σοφία είναι απόρροια του Αγίου Πνεύματος και έχει ως προϋπόθεση την ταπείνωση.
- Ο ταπεινός άνθρωπος είναι αυτός που έχει αναβάσεις πνευματικές.
- Να "καρφώσουμε" το λογιστικό μας στον Θεό και Αυτός θα μας βγάλει στον Ουρανό χωρίς καμιά δυσκολία.
- Ο Θεός μάς αγαπά περισσότερο από ό,τι εμείς αγαπάμε τον εαυτό μας.
- Να μένουμε στον Θεό και όταν δεν Τον βλέπουμε. Όπως ένας σύζυγος που η γυναίκα του έχει πάει σε άλλη πόλη και δεν τη βλέπει μένει σε αυτήν και δεν προσπαθεί να ικανοποιηθεί με άλλες γυναίκες.
- Τα προβλήματα που έρχονται στη ζωή μας, η αορασία του Θεού, είναι οι ευλογίες του Θεού, η ασφάλειά μας, η προϋπόθεση για να καλλιεργήσουμε τα πνευματικά οπτικά μας αισθητήρια, ώστε να μάθουμε να βλέπουμε τον αόρατο Θεό ως ορατό και ορώμενο.
- Δεν υπάρχει πιο γόνιμη κατάσταση από τον πόνο. Μέσα από τον πόνο ο άνθρωπος αρχίζει να αποκτά όραση και να αντιλαμβάνεται.
- Όταν όλα μάς πάνε δεξιά και βολικά, τότε γινόμαστε αδέξιοι από τη ζωή.
- Η ανάστασή μας προϋποθέτει τον θάνατο του εγώ μας, του θελήματός μας, των επιδιώξεών μας.
- Αν ο Θεός ανταποκριθεί στην κενοδοξία μας, αν δηλαδή ικανοποιήσει το θέλημά μας χωρίς εμείς να έχουμε τις κατάλληλες προϋποθέσεις, δεν θα μας δώσει αυτό που μας συμφέρει, αλλά τον θάνατο.
- Ο άνθρωπος που επιμένει να ζητάει τον Θεό σε όλες τις καταστάσεις της ζωής του είναι πάντα ήρεμος και γαλήνιος.
- Αυτό που ομορφαίνει τον άνθρωπο είναι η αναζήτηση του Θεού.
- Ο πόνος είναι μια κατάσταση πτώσης και αδυναμίας, που ή τον στρέφουμε στους λογισμούς μας και δεν τον αντέχουμε ή τον στρέφουμε στον Θεό και μας αναγεννά.
- Μόνο μια μη συμβατική καρδιά μπορεί να κρατήσει μια αληθινή σχέση.
- Ψέμα σε μια σχέση είναι αυτό που προσβάλλει τη σχέση και όχι αυτό που ο ένας λείει από διάκριση, για να μην στεναχωρηθεί ο άλλος.
- Να είμαστε αληθινοί απέναντι στον άλλον ανεξάρτητα από τη δική του συμπεριφορά απέναντι σε εμάς.
- Στην πνευματική μας πορεία να είμαστε σταθεροί και να μην επηρεαζόμαστε από τη γνώμη των άλλων. Αντίθετα, σε θέματα καθημερινής τριβής να ακούμε τη γνώμη των άλλων, ώστε να διορθωνόμαστε.
- Σε κάθε κατάσταση που συναντούμε να μένουμε ασκανδάλιστοι και να διατηρούμε την καρδιά μας ειρηνική.
- Επιβλαβής είναι τόσο αυτός που σκανδαλίζει όσο και αυτός που σκανδαλίζεται.
- Αυτός που σκανδαλίζεται με τα σφάλματα των άλλων είναι ψεύτης-υποκριτής ή έχει

μεγάλη ιδέα για τον εαυτό του.

- Απέναντι στον άλλον δικαιούμαι να δίνω μια άλλη μαρτυρία ζωής, δικαιούμαι να είμαι ο εαυτός μου, δικαιούμαι να απέχω από τη ζωή του, αλλά δεν δικαιούμαι να τον κρίνω και να επιμένω να τον αλλάξω.
- Να είμαστε ειρηνικοί τόσο απέναντι στον άγιο όσο και απέναντι στον εγκληματία.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει το δικαίωμα να επιλέξει την πορεία του αναλαμβάνοντας και την ευθύνη της επιλογής του.
- Η πορεία ενός ανθρώπου δικαιώνεται ή όχι από τους καρπούς της.

#### **06-04-2013 Η μετάνοια, αρχή και τέλος της πνευματικής ζωής**

- Η μετάνοια δεν είναι ένα σημαντικό στοιχείο της πνευματικής ζωής, αλλά είναι η αρχή και το τέλος της πνευματικής ζωής.
- Η μετάνοια είναι μια συνεχής κατάσταση, που όλοι έχουμε ανάγκη από αυτήν.
- Η αγιότητα δεν κρίνεται με το ποσοστό της αναμαρτησίας μας, αλλά με την ποιότητα της μετάνοιάς μας.
- Αμαρτία είναι η διάθεσή μου να λειτουργώ αυτόνομα, χωρίς τον Θεό.
- Η ουσία της πνευματικής ζωής δεν είναι να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι, αλλά να συναντήσουμε τον Χριστό. Να γίνει ο Θεός πατέρας μας, να γίνει η Παναγία μητέρα μας, να γίνει ο άλλος άνθρωπος αδελφός μας.
- Αμαρτία είναι η αστοχία μου να θεωρώ θεό κάτι άλλο από τον Θεό. Στην ουσία είναι η αστοχία μου να θεωρώ θεό τον εαυτό μου.
- Εάν για μένα η ζωή μου είναι ο Χριστός, τότε και η ζωή του Χριστού είναι η ζωή μου.
- Το πιο συνηθισμένο αίτιο της αμαρτίας είναι η απουσία της χαράς.
- Η σωτηρία της ψυχής μας δεν είναι κατόρθωμά μας, αλλά δωρεά του Θεού. Η δική μας ευθύνη είναι να ανταποκριθούμε σε αυτή τη δωρεά, δηλαδή να αφεθούμε στον Θεό.
- Η μετάνοια δεν είναι βελτίωση του εαυτού μας, αλλά αποκατάσταση της σχέσης μας με τον Θεό.
- Οι άνθρωποι που φαίνονται καλοί, συνεπείς, επιτυχημένοι και έντιμοι, αν έχουν βγάλει τον Θεό από τη ζωή τους, είναι άνθρωποι σκληρόκαρδοι. Αυτό συμβαίνει, γιατί πίστεψαν πως ό,τι κατόρθωσαν το κατόρθωσαν με τη δική τους δύναμη και όχι με τη χάρη του Θεού.
- Ο πνευματικός αγώνας γίνεται, όχι για να αποδείξουμε πόσο σπουδαίοι είμαστε, όχι για να λατρέψουμε τον εαυτό μας, αλλά για να ταπεινωθούμε και για να δώσουμε χώρο στον Θεό να έρθει στη ζωή μας.
- Η βάση της αμαρτίας μας είναι η υπερηφάνεια. Ο Θεός μάς αφήνει να αμαρτήσουμε μέχρι να ισοπεδωθούμε, να καταλάβουμε τα χάλια μας και να γίνουμε έτοιμη για καλλιέργεια. Τότε ο Θεός μπορεί να δουλέψει μαζί μας και να καρποφορήσει η χάρη Του μέσα μας.
- Μερικές φορές ο Θεός μάς βοηθάει περισσότερο με την εγκατάλειψή Του, άσχετα αν

εμείς δεν το καταλαβαίνουμε.

- Ο πόθος για τον Θεό είναι φυτεμένος μέσα μας, γιατί ο Θεός είναι η καταγωγή μας.
- Ο πόθος για τον Θεό εκφράζεται από τους ανθρώπους με ποικίλους τρόπους.
- Τα κλαψουρίσματα για τις αμαρτίες μας είναι συνήθως καμώματα του εγωισμού μας.
- Αν η αρετή είναι ξέχωρη από τον Θεό, όχι μόνο δεν είναι ωφέλιμη, αλλά είναι δαιμονική και επικίνδυνη. Από την άλλη, αν η αμαρτία μάς συντρίβει και μας ταπεινώνει, μπορεί να γίνει δύναμη που θα μας προωθήσει στον Θεό.
- Άγιος δεν είναι ο αναμάρτητος, αλλά αυτός που αμάρτησε και συγκλονίζεται διαρκώς στη μετάνοια.
- Το να μην θέλω να πάω στην Εκκλησία, επειδή πιστεύω ότι είμαι πολύ χάλια, ή το να θέλω να απομονωθώ είναι καθαρός εγωισμός.
- Να μην αυτοτιμωρούμαστε. Δεν θα σωθούμε με αυτόν τον τρόπο. Η αυτοτιμωρία μας είναι προσβολή σε Αυτόν που ήδη μας έχει σώσει με τον σταυρικό Του θάνατο.
- Η συγχώρεση μας έχει ήδη δοθεί και είναι ο Σταυρός του Κυρίου. Η δική μας ευθύνη είναι να πιστέψουμε στον Σταυρό του Κυρίου.
- Η άσκηση που κάνουμε δεν είναι για να εξιλεωθούμε, αλλά για να στερεωθούμε στον σωστό δρόμο, στον δρόμο που θέλει ο Θεός. Με άλλα λόγια, η άσκηση που κάνουμε είναι για να δυναμώσει ο Χριστός μέσα μας και να ενηλικιωθεί. Και τότε θα είμαστε καλύτερα οχυρωμένοι απέναντι στους πειρασμούς.
- Από τη μια η επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας και από την άλλη η βεβαιότητα της αγάπης του Θεού μάς διδάσκουν και μας διαμορφώνουν ένα ήθος επιείκειας και ευσπλαχνίας για τον κάθε άνθρωπο. Τότε αποδεχόμαστε όλους τους ανθρώπους και έχουμε μόνο καλές σκέψεις και καλά λόγια γι' αυτούς. Είμαστε ήδη στον παράδεισο.
- Ο χριστιανός που κρίνει τους πάντες και τα πάντα, που όλα του φταίνε, που γκρινιάζει για το καθετί, που βλέπει παντού το κακό, που βλέπει παντού σκοτεινές και αντίχριστες δυνάμεις, αυτός είναι μακριά και από τη μετάνοια και από τον Θεό.
- Τον άνθρωπο της μετάνοιας και του Θεού τον καμαρώνεις και χαίρεσαι να είσαι κοντά του. Αυτός ο άνθρωπος σε ελευθερώνει, σε δροσίζει, σε αναπαύει, σε δυναμώνει.
- Το Πνεύμα του Θεού έχει ηρεμία και αρχοντιά. Θέλει όλοι οι άνθρωποι να σωθούν και δεν ανέχεται την απώλεια κανενός.
- Πολλές πτώσεις μας συμβαίνουν εξαιτίας κάποιου κρυφού εγωισμού.
- Η αληθινή μετάνοια είναι η μητέρα της καταλαγής, της κατανόησης, της φιλανθρωπίας και της αγάπης.
- Αν οι άνθρωποι μετανοούσαν, ο κόσμος μας θα μεταμορφωνόταν σε παράδεισο.
- Θα μπορούμε να χαιρόμαστε τη ζωή μας και τις σχέσεις μας, αν αρχίσουμε να μπαίνουμε στη θέση του άλλου και να μιλούμε την ίδια γλώσσα με αυτόν. Αυτό θα μπορέσει να γίνει, αν βγούμε από το πείσμα του εγωισμού μας και μετανοήσουμε.

- Η αληθινή-γνήσια μετάνοια διακρίνεται κυρίως από τη χαρά που δίνει στην ψυχή μας.
- Στη μετάνοια το εξαιτίας της αμαρτίας μας πένθος μετατρέπεται στην εξαιτίας της συγχώρεσης του Θεού χαρά.
- Η απάντηση στην κάθε μορφής κρίση είναι η μετάνοια και η επιστροφή μας στον Θεό.
- Να έχουμε παρρησία, όταν εξομολογούμαστε και μετανοούμε. Να μην ντρεπόμαστε. Ενώ η αμαρτία έχει ντροπή και η μετάνοια έχει παρρησία, ο διάβολος αντέστρεψε τα πράγματα και έβαλε στην αμαρτία παρρησία και στη μετάνοια ντροπή.
- Να μην ντρεπόμαστε να μιλήσουμε στον πνευματικό για τα χάλια μας. Να μην μας νοιάζει, αν ο πνευματικός σχηματίσει αρνητική ιδέα για μας. Να μας νοιάζει μόνο ο Χριστός. Να μας νοιάζει μόνο η σχέση μας με τον Θεό.
- Να είμαστε αυθεντικοί. Αν συνεχώς υποκρινόμαστε με σκοπό να προστατέψουμε την εικόνα μας, τότε ούτε η προσευχή μας θα είναι αυθεντική. Όμως οφείλουμε να είμαστε πολύ προσεκτικοί μήπως αυτό που βγάζουμε ως αυθεντικότητα είναι θράσος.
- Η μετάνοια είναι δώρο του Θεού. Από μας χρειάζεται η συνειδητοποίηση της αμαρτωλότητάς μας και η διάθεση να μετανοήσουμε.
- Όσο πιο συντετριμμένος είναι ένας άνθρωπος τόσο περισσότερα του δίνει ο Θεός.
- Ταπείνωση είναι η παραδοχή μου ότι χωρίς τον Θεό δεν μπορώ να κάνω τίποτα και δεν είμαι τίποτα.
- Η ταπείνωση είναι το ένδυμα της θεότητας και δεν έχει όρια. Όμως η ενδοτικότητα μας κάποιες φορές μπορεί να μην είναι από ταπείνωση, αλλά από εγωισμό ή από φόβο.
- Στην αντιμετώπιση της πνευματικής νέκρωσης που μπορεί να αισθανόμαστε το φάρμακο είναι η προσευχή.
- Να μην προσευχόμαστε με σφίξιμο, αλλά με απαλότητα και με εμπιστοσύνη στον Θεό.
- Η μεταμέλεια δεν είναι μετάνοια. Ο άνθρωπος που μεταμελείται δεν αλλάζει και δεν αναπαύεται, γιατί κλείνεται στον εαυτό του, στην ενοχή του, δεν στρέφεται στον Θεό, δεν εμπιστεύεται τον Θεό.
- Οι ενέργειες του Θεού δεν είναι δοκιμασίες. Είναι ευλογίες.

#### **08-04-2013 Οι λογισμοί καθορίζουν τις σχέσεις μας με τους άλλους**

- Όταν κάποιος σφάλει-αμαρτήσει, να μην δώσουμε σημασία σε αυτό που έκανε, για να μην πάρει η αμαρτία του μορφή μέσα μας. Αν δώσουμε σημασία σε αυτό που έκανε, σχηματοποιείται μέσα μας μία κακή αίσθηση, όπως κατάκρισης, οργής, εκδικητικότητας.
- Ό,τι κακό δούμε ή ακούσουμε να μην επιτρέψουμε να μείνει μέσα μας, γιατί θα προσβάλει και τη δική μας ύπαρξη. Θα αρχίσουμε να μετέχουμε κι εμείς σε αυτό το κακό και θα χαλαστούμε.
- Όταν δίνω σημασία στο κακό που έκανε κάποιος, αυτό γίνεται κατάσταση-ιδέα-άποψη μέσα μου, το θυμάμαι και αρχίζω να τοποθετούμαι απέναντι στον άνθρωπο αυτόν.

- Να μην μας ενδιαφέρει η κακότητα του άλλου. Να μας ενδιαφέρει μόνο να του δίνουμε χαρά και να τον βλέπουμε ως αφορμή θετικής ενεργοποίησης δικής μας.
- Να μην κρίνουμε τον άλλον. Όταν κρίνουμε κάποιον, έρχεται μέσα μας η ταραχή.
- Να μην ζητάμε να βγάλουμε τον άλλον φταίχτη. Να μην ζητάμε την αυτοδικαίωσή μας έναντι του άλλου. Όταν το κάνουμε, ενοχοποιούμαστε.
- Αυτός που πιστεύει ότι είναι εντάξει είναι οπωσδήποτε αμαρτωλός.
- Να μας ενδιαφέρει πώς θα δικαιώσουμε τον άλλον, δηλαδή πώς θα συνδεθούμε αγαπητικά με τον άλλον. Για να το κάνουμε αυτό, οφείλουμε να ξεπεράσουμε το μέτρο της λογικής μας και της δικαιοσύνης μας.
- Όταν αγαπάμε αληθινά, δεν μας νοιάζει εμείς να δικαιωθούμε, αλλά μας νοιάζει να βοηθήσουμε τον άλλον, ώστε να είναι καλά και αναπαυμένος. Και αυτό μπορεί να γίνει, όταν του δείξουμε την προσωπική του αξία.
- Ένας άνθρωπος είναι καλά και αναπαυμένος, όταν βρίσκει την προσωπική του αξία.
- Όταν ένας άνθρωπος αισθανθεί ότι τον αγαπάμε γιατί το αξίζει, τότε αυτός ελευθερώνεται. Αποδεσμεύεται από την αγωνία του ανταγωνισμού.
- Η ανταγωνιστικότητα στις σχέσεις προέρχεται από την αγωνία δύο ανθρώπων να δικαιωθούν. Όταν βγούμε από αυτή την παγίδα και αρχίσει να μας νοιάζει πώς θα θρέψουμε-ωφελήσουμε την καρδιά του άλλου, τότε παύει ο λόγος του ανταγωνισμού.
- Η κάθε μας σχέση είναι μια συνάφεια, ένας γάμος.
- Η χαρά της καρδιάς μας δεν είναι υπόθεση του άλλου.
- Αν αγωνιό πώς ο άλλος να με αναγνωρίσει, τότε βγάζω έναν τέτοιο εαυτό, που να είναι αναγνωρίσιμος για τον άλλον. Οπότε γίνομαι υποκριτής. Με αναγνωρίζουν οι άλλοι, αλλά είμαι άρρωστος.
- Ο άνθρωπος που δεν αγωνιά να δικαιωθεί και δεν φοβάται να εκτεθεί έχει δύναμη και ποιότητα μέσα του. Αυτός ο άνθρωπος μπορεί να εξελιχθεί.
- Η ενασχόλησή μας με το κακό του άλλου δείχνει ότι αγαπάμε το κακό.
- Το ότι δεχόμαστε και κρατάμε έναν λογισμό μέσα μας δείχνει ότι τον θέλουμε και τον έχουμε ανάγκη.
- Ό,τι μας χαλάει δεν είναι του Θεού.
- Η εξάρτηση από λογισμούς φανερώνεται στην προβληματική στάση και συμπεριφορά μας έναντι των άλλων.
- Να μην αποφασίζουμε πράγματα που δεν μπορούμε να σηκώσουμε. Να έχουμε σύνεση και να μετράμε καλά τις αντοχές μας.
- Η έλλειψη αντοχών για κάτι που έχουμε αναλάβει μας οδηγεί στη σκληροκαρδία.
- Όταν κάποιος ζητήσει να του δανείσουμε ένα χρηματικό ποσό, να είμαστε συνετοί. Αν μπορούμε να του χαρίσουμε το ποσό αυτό, τότε μόνο να ανταποκριθούμε στο αίτημά του, γιατί δεν είναι καθόλου σίγουρο ότι αυτός θα μπορέσει να μας το επιστρέψει.

- Ο γάμος είναι μοίρασμα της ζωής δύο ανθρώπων. Στον γάμο δεν μπορεί ο ένας να ενεργεί χωρίς τη συγκατάθεση του άλλου.
- Όταν είμαστε παντρεμένοι μπορούμε να αναπαύουμε κάποιον ξένο, μόνο αν αναπαύουμε και τον σύντροφό μας.
- Στον γάμο αναπτύσσεται-εξελίσσεται-βαθαίνει η σχέση (το δέσιμο) δύο ανθρώπων. Γι' αυτό στον γάμο ο άνθρωπος οφείλει να βρει έναν πλούτο εσωτερικό, που να τον μοιράζεται με τον σύντροφό του αλλά και με τον οποιονδήποτε.
- Ο άνθρωπος που είναι γεμάτος λογισμούς είναι κατσούφης, κουράζει τους γύρω του και τους απωθεί.
- Πριν από κάθε αμαρτία υπάρχει πάντα κάποιος λογισμός. Γι' αυτό αν θέλουμε να αποφύγουμε τις αμαρτίες, ας αποφύγουμε τους λογισμούς, ακόμη και τους λεγόμενους καλούς λογισμούς.
- Αν κάποιος τολμά να μας λέει κακά πράγματα και εις βάρος απόντος προσώπου, φταίμε κι εμείς που του έχουμε δώσει την εντύπωση ότι χαιρόμαστε να ακούμε κατηγορίες για άλλους.
- Η καθημερινή μου λειτουργία να είναι τέτοια, που να μην ενθαρρύνει, να μην επιτρέπει στους άλλους να με χρησιμοποιούν ως δοχείο κατηγοριών για απόντες.
- Όταν ένας άνθρωπος ξεκινήσει να μας λέει κάτι αρνητικό για κάποιον απόντα, να τον σταματάμε αμέσως λέγοντάς του ότι δεν θέλουμε να μάθουμε. Και τότε θα έχουμε κάνει καλό σε τρεις ανθρώπους: α) σε αυτόν που μας μιλάει, β) στον εαυτό μας και γ) στον κατηγορούμενο απόντα.
- Να μην δεχόμαστε οι άλλοι να σπέρνουν ζιζάνια στην καρδιά μας.
- Όταν δεν ενθαρρύνουμε, δεν επιτρέπουμε σε κάποιον να μας πει άσχημα λόγια για άλλους, του δίνουμε να καταλάβει ότι είμαστε σοβαροί. Και τότε αυτός θα μας εκτιμήσει, θα μας εμπιστευτεί και θα μας αγαπήσει.
- Όταν πιστεύουμε ότι παντού είναι παρών ο Χριστός και ότι ο κάθε άνθρωπος είναι εικόνα του Θεού, δεν τολμάμε να ακούσουμε να κατηγορείται ένας άνθρωπος. Τρέμουμε.
- Όταν ακούμε κατηγορίες έναντι κάποιου, ή έχουμε κακία, ή δεν τον αγαπούμε, ή είμαστε αφελείς. Και στις τρεις περιπτώσεις ζημιωνόμαστε.
- Έχουμε αγάπη, αλλά δεν έχουμε εκπαιδευτεί σε αυτήν, δεν την έχουμε καλλιεργήσει.
- Το να προσπαθώ να βγάλω καλή καρδιά για τον άλλον άνθρωπο, που μπορεί να είναι ο δύστροπος σύντροφός μου, είναι αυτό που με καλλιεργεί και με εξελίσει.
- Για να είμαστε γαλήνιοι, να έχουμε καλό λογισμό για όλους. Να τους βλέπουμε όμορφους, ακόμα και αν είναι άσχημοι.
- Όταν "κολλάω" σε κάποιο πρόβλημα του συντρόφου μου, τότε εγώ έχω κάποιο πρόβλημα, που οφείλω να το βρω. Αν βρω και δουλέψω αυτό το πρόβλημα, τότε θα μπορέσω να ξεφύγω από τη νηπιακή ζωή, να ωριμάσω και μαζί να ωριμάσει και η σχέση μου με τον

άλλον.

- Η κάθε σύγκρουση στον γάμο είναι μια ευκαιρία ανανέωσης της ερωτικής σχέσης.
- Είναι πολύ σημαντικό και έκφραση αληθινής αγάπης να κάνουμε τον άλλον να νιώθει ήρεμος-αναπαυμένος κοντά μας, να είναι ελεύθερος από λογισμούς, να είναι ο εαυτός του και να μην φοβάται.
- Να μην εξάπτουμε λογισμούς στον άλλον με τον τρόπο μας. Να μην του γεννάμε αμφιβολίες, ανασφάλειες, ενοχές κ.ά.
- Οι λογισμοί που δεν περιφρονούμε δημιουργούν μορφές μέσα μας, που ανά πάσα στιγμή μπορούν να βγουν στην επιφάνεια, να μας θυμίσουν κάτι που έγινε και να μας ταλαιπωρήσουν.
- Να δίνουμε στους άλλους το μήνυμα ότι έχουμε προσωπική αξία και ότι οφείλουν να μας τιμούν και να μας σέβονται.
- Αν δώσω στον άλλον περιθώρια να με εξευτελίζει, τότε δεν θα έχω περί πολλού τον εαυτό μου και δεν θα πιστεύω ότι είμαι για τον Θεό.
- Όποιοι κι αν είμαστε, όσο αμαρτωλοί κι αν είμαστε, να μην επιτρέπουμε στους άλλους να προσβάλλουν την τιμή μας. Όταν προσβάλλεται η τιμή μας, έρχεται σε μας η απογοήτευση και υποσκάπτονται τα θεμέλια της πνευματικής μας ζωής.
- Να μην προσβάλλουμε κανέναν άνθρωπο, ούτε ακόμα και το παιδί μας.
- Η αίσθηση της αξίας που έχουμε και που μας έδωσε ο Θεός είναι αυτό που θα μας στηρίξει σε μια αληθινή μετάνοια.
- Η κοσμική ηθική έχει όρια στην κακία ενός ανθρώπου. Μπορεί να πει για κάποιον ότι είναι τελειωμένος. Η χριστιανική ηθική δεν έχει όρια. Για την χριστιανική ηθική ποτέ ένας άνθρωπος δεν είναι τελειωμένος.
- Αν θέλουμε να βοηθήσουμε κάποιον που είναι μέσα στην αμαρτία, να μην του πούμε πόσο αμαρτωλός είναι, αλλά να του δείξουμε πόση ομορφιά έχει μέσα του.
- Οι περισσότερες αμαρτίες μας οφείλονται στην απογοήτευσή μας από τον εαυτό μας και στην έλλειψη πίστης στην αξία μας.
- Όταν κάποιος μου κάνει κάτι που δεν είναι καλό, να μην αναπτύξω λογισμούς, αλλά να αναπτύξω λόγο. Με άλλα λόγια, να τον βάλω στη θέση του.
- Συνήθως οι λογισμοί έρχονται, γιατί φοβούμαστε να διαχειριστούμε άμεσα ένα γεγονός. Δεν τολμούμε να μιλήσουμε άμεσα με τον άνθρωπο που έχουμε ένα πρόβλημα, γιατί είμαστε καλά παιδάκια ή γιατί φοβούμαστε πώς αυτός θα αντιδράσει.
- Οι λογισμοί γεννιούνται από τη στιγμή που δεν διαχειριζόμαστε άμεσα ένα πρόβλημα που έχουμε με κάποιον.
- Η αντίδρασή μας σε κάτι που μας έκανε κάποιος να είναι με λόγο, με αμεσότητα, με ευθύτητα και με καθαρότητα.
- Όταν ζημιωνόμαστε από ανθρώπους που είχαμε εμπιστευτεί, να μην εκπλησσόμαστε.

Είναι λάθος να πιστεύουμε ότι μια σχέση στηρίζεται στην εμπιστοσύνη. Αν ψάξουμε τους εαυτούς μας, θα δούμε ότι όλοι έχουμε αδικήσει όλους και όλοι θα αδικήσουμε όλους.

- Η αίσθηση ότι ο άλλος με πρόδωσε έχει να κάνει με τις δικές μου ανασφάλειες, που οικοδομήθηκαν από χρόνιους λογισμούς. Αν δεν επιτρέπω στον εαυτό μου λογισμούς, δεν μπαίνω στη λογική ότι ο άλλος με πρόδωσε.
- Σε μια σχέση να θέλουμε να έχουμε τον άλλον στην καρδιά μας και να μην μπαίνουμε στη λογική της προδοσίας ή της μη προδοσίας.
- Συχνά πίσω από κάτι που φαίνεται ως προδοσία του άλλου προς εμάς υπάρχει μια απλή χαζομάρα του.
- Σε κάποιον που μας έβλαψε ("πρόδωσε") να δίνουμε άπειρες ευκαιρίες διόρθωσης.
- Να μην αισθανόμαστε οι καημένοι που όλοι μάς αδικούν.
- Όταν είμαστε καχύποπτοι, παντού βλέπουμε επικίνδυνα σενάρια, τα ερμηνεύουμε και δαιμονιζόμαστε. Όταν δεν είμαστε καχύποπτοι, απαλασσόμαστε λόγω βλακείας.
- Η καχυποψία είναι η μάνα των λογισμών και δαιμονίζει τους ανθρώπους.
- Να εξωτερικεύουμε με κόσμιο τρόπο τη θέση μας έναντι του άλλου. Να μην αφήνουμε υπολείμματα στην καρδιά μας, που θα γεννήσουν χειρότερα προβλήματα.
- Όταν μας προσβάλλουν, είναι καλό να αφήνουμε την προσβολή να πέσει κάτω. Αρκεί να μην πάμε την επόμενη μέρα εκεί κάτω να ψάξουμε τι έγινε.

#### **15-04-2013 Η νήψη, πρακτική φιλοσοφία του νου και οδηγός μας στην αληθινή ζωή**

- Απορώ σημαίνει δεν έχω τρόπο να προχωρήσω στη ζωή μου. Αδυνατώ να βρω λύση στα προβλήματά μου. Όταν είμαστε σε αυτή την κατάσταση, αυτό που χρειαζόμαστε είναι ο σωστός προσανατολισμός. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν δεν έχουμε έναν προσανατολισμό, μια κατεύθυνση ζωής, μια αναφορά στη ζωή μας, τότε συνεχώς ταλαιπωρούμαστε. Άλλο καταλαβαίνουμε, άλλο πιστεύουμε, άλλο λέμε και άλλο ζούμε. Είμαστε σε κατάσταση σύγχυσης. Και τότε διαφωνούμε με όλους, ακόμη και με τον εαυτό μας.
- Αυτό που θα μας δώσει την κατεύθυνση της ζωής είναι η νήψη. Είναι δηλαδή η αυθόρμητη φύλαξη του νου μας και της καρδιάς μας, ώστε να αποδεχόμαστε μόνο ό,τι μας οδηγεί στη ζωή και να απορρίπτουμε ό,τι μας οδηγεί στον θάνατο.
- Να προσέχουμε τι τροφή δίνουμε στην καρδιά μας, ώστε αυτή πάντα να ωφελείται.
- Να ελέγχουμε τον εαυτό μας, για να έχουμε κατεύθυνση ζωής και για να μπορούμε να έχουμε αληθινές σχέσεις.
- Το θέμα δεν είναι να έχουμε αγωγή καλής συμπεριφοράς, αλλά αγωγή ζωής.
- Όταν η καλή συμπεριφορά μένει στο φαινόμενο και δεν έχει ουσία μέσα της, είναι εχθρός της ζωής.
- Αυτό που έχουμε ανάγκη δεν είναι οι συμβουλές, αλλά η εμπειρία ζωής.



- Οφείλουμε να ξεκαθαρίσουμε ποιος είναι ο θησαυρός της καρδιάς μας. Αν γίνει αυτό, τότε φυλάσσουμε τον νου μας και την καρδιά μας χωρίς σφίξιμο, αυθόρμητα και άνετα.
- Αν μειώσουμε την αναφορά μας στον Θεό, θα αρχίσει να μειώνεται και η παρουσία του Θεού μέσα μας.
- Ακόμα και πολύ καλοί άνθρωποι να είμαστε, αν δεν έχουμε πνευματικές συγκινήσεις-χαρές, είμαστε νεκροί.
- Το κύριο αίτιο των αμαρτιών μας είναι η ραθυμία, η τεμπελιά.
- Όταν έχουμε κάποια επιθυμία, να εξετάζουμε αν αυτή φέρνει ειρήνη στην καρδιά μας, αν αυτή αναπαύει την καρδιά μας.
- Δεν είναι έκφραση αγάπης το να ακούμε ό,τι θέλουν να μας πουν οι άλλοι.
- Όταν σέβομαι την καρδιά μου, τότε μόνο μπορώ να αγαπάω και τον άλλον. Γι' αυτό, όταν σέβομαι την καρδιά μου, από αγάπη προς τον άλλον προσέχω πότε θα έχω ανοιχτά τα αυτιά μου σε κάτι που ο άλλος θέλει να μου πει και πότε όχι.
- Είμαστε γεμάτοι λογισμούς και αυτό συνήθως δεν το καταλαβαίνουμε. Ο λόγος που είμαστε γεμάτοι λογισμούς είναι ότι δεν φυλάσσουμε επαρκώς τον νου μας και την καρδιά μας.
- Η έντονη εξωστρέφεια μας εμποδίζει να έρθουμε σε επαφή με την καρδιά μας. Μας εμποδίζει να καταλάβουμε ποιοι είμαστε και πού πάμε.
- Όταν αρχίζουμε να έχουμε επαφή με την καρδιά μας, τότε αρχίζουμε να ζούμε αληθινά. Όταν δεν έχουμε επαφή με την καρδιά μας, τότε ζούμε μόνο βιολογικά, δηλαδή όπως τα ζώα.
- Να μη φοβόμαστε τους λογισμούς. Αρκεί να τους συνειδητοποιήσουμε και τότε το πρόβλημα θα το λύσει ο Χριστός.
- Δεν αρκεί μόνο να ελέγχουμε τον νου μας. Χρειάζεται και να τον έχουμε στραμμένο στον Χριστό. Να αισθανόμαστε δηλαδή ότι είναι παρών στη ζωή μας ο Χριστός.
- Η βάση των ψυχολογικών προβλημάτων είναι οι λογισμοί.
- Η προσπάθεια του χριστιανού δεν είναι μια τεχνική αυτοβελτίωσης, όπως αυτή των διάφορων φιλοσοφικών συστημάτων. Τα διάφορα φιλοσοφικά συστήματα σκοπεύουν στην αυτοβελτίωση, δηλαδή στη λατρεία του εαυτού, δηλαδή στην αυτοθέωση, που στην πραγματικότητα είναι δαιμονοποίηση.
- Οτιδήποτε οδηγεί τον άνθρωπο στην αυτονόμηση από τον Θεό τον οδηγεί στη δαιμονοποίηση.
- Τα φιλοσοφικά συστήματα φορτώνουν τον άνθρωπο με εγωισμό και τον δυσκολεύουν στην πνευματική του πορεία.
- Ο Χριστός δίνεται σε μας, που δεν το αξίζουμε. Γι' αυτό κι εμείς έχουμε τη δυνατότητα να αποκτήσουμε αυτό το ήθος να δινόμαστε στον κάθε άνθρωπο, ακόμα και σε αυτόν που φαίνεται ότι δεν το αξίζει.
- Η φιλοσοφία της Εκκλησίας μας είναι το κοίταγμα του Χριστού.

- Η φιλοσοφία των σχέσεών μας είναι το αληθινό κοίταγμά μας προς τον άλλον.
- Όταν προσκυνάμε τον Χριστό, που είναι απέναντί μας, τότε μόνο μπορούμε να προσκυνάμε και τον κάθε αδελφό μας, που είναι απέναντί μας.
- Η επιτυχία της νήψης είναι η αίσθηση της παρουσίας του Χριστού.
- Εδώ και τώρα οφείλουμε να ξεκινήσουμε τον αγώνα μας για εσωτερική αλλαγή. Τα πιο σημαντικά μέσα που διαθέτουμε είναι η νήψη και η προσευχή.
- Η ψυχή που δεν διεκδικεί πνευματικά χαρίσματα και αφήνεται ταπεινά στο θέλημα του Θεού είναι ήδη στον παράδεισο και τρέφεται μυστικά από τη χάρη του Θεού.
- Να επιζητούμε την ησυχία, τόσο την εξωτερική όσο και την εσωτερική.
- Όταν ζούμε αληθινά την Ανάσταση του Κυρίου μας, όλα όσα συμβαίνουν γύρω μας σχετικοποιούνται, μειώνεται η σημασία τους.
- Οι άνθρωποι που δεν ζουν την Ανάσταση του Κυρίου είναι δυστυχείς.
- Η μόνη προσδοκία μας να είναι ο Χριστός. Αυτή είναι η εμμελής ησυχία, την οποία οφείλουμε να φυλάσσουμε μέχρι την έξοδό μας από τον κόσμο αυτό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Οι άνθρωποι δεν θέλουν τη φλυαρία μας. Θέλουν τη ζωντανή καρδιά μας.
- Η φλυαρία μας οφείλεται συνήθως στο ότι δεν έχουμε ζωή μέσα μας.
- Ο κάθε άνθρωπος εκφράζει ένα πνεύμα. Το πνεύμα που εκφράζουμε εμπνέει τους άλλους τι να περιμένουν από μας. Κατά συνέπεια, αυτό διαμορφώνει και τις ερωτήσεις που οι άλλοι κάνουν σε μας.
- Συμμετέχουμε συγκρουσιακά σε πολιτικές ή άλλες συζητήσεις, για να εκφράσουμε την οργή και γενικά την αρρώστια που έχουμε μέσα μας και έτσι να εκτονωθούμε. Αν ήμασταν καλά και είχαμε ειρήνη, δεν θα συγκρουόμασταν για πολιτικά ή άλλα θέματα.
- Τους ανθρώπους που συνηθίζουν να προκαλούν και να συγκρούονται είναι καλύτερα να τους αποφεύγουμε.
- Κατά βάθος όλοι γνωρίζουμε ποια είναι η αλήθεια και ποιο είναι το κακό. Αν κάποιος κρατάει το κακό μέσα του (π.χ. μια λανθασμένη άποψη), το κρατάει γιατί δεν είναι καλά. Θα γίνει καλά, μόνο αν ο ίδιος το αποφασίσει. Κανείς άλλος δεν θα μπορέσει να τον βοηθήσει, αν ο ίδιος δεν πάρει την απόφαση.
- Οι άνθρωποι δεν έχουν ανάγκη από ιδεολογικές-πολιτικές προσεγγίσεις. Αυτά δεν θα τους δώσουν ζωή. Οι άνθρωποι έχουν ανάγκη από τη μαρτυρία ότι ο θάνατος νικήθηκε.
- Ο αληθινός χριστιανός δεν πουλά ιδεολογίες. Δεν προσπαθεί να πείσει κανέναν για το ποιο είναι το καλύτερο κόμμα. Δεν ασχολείται με αυτά.
- Ο λόγος που αναπτύσσουμε θεωρίες και φλυαρούμε είναι γιατί είμαστε κομπλεξικοί.
- Αν έχουμε την εμπειρία του Θεού και λυθεί μέσα μας το πρόβλημα του θανάτου, τότε θα είμαστε Εκκλησία και η ζωή μας θα είναι μια ευωδία, που θα διώχνει μακριά τις συγκρούσεις και αυτούς που τις επιθυμούν.

## **20-04-2013 Η εμπειρία της αλήθειας νικά τον θάνατο**

- Η πραγματική μας δύναμη βρίσκεται στην καρδιά μας και όχι στην εικόνα μας. Όταν πιστέψουμε στο δεύτερο, κάτι που συνήθως γίνεται, τότε: α) μας δημιουργείται η ανάγκη προβολής της εικόνας μας και β) αρχίζει ο ανταγωνισμός μας με τους άλλους, σπάει δηλαδή η ενότητα.
- Ο μεγάλος μας εχθρός δεν είναι η οικονομική κρίση, αλλά ο θάνατος.
- Η εμπειρία της αλήθειας νικά τον θάνατο.
- Πίσω από κάθε δυσκολία υπάρχει ένας λόγος του Θεού. Αν εμείς έχουμε δυσκολίες, αυτό σημαίνει ότι ο Θεός μάς φροντίζει.
- Οι θλίψεις μας είναι οι πόνοι της πνευματικής μας γέννησης. Μας βοηθούν να βρούμε το νόημα της ζωής.
- Σε πολλούς ανθρώπους η αληθινή ζωή (η ζωή του Θεού) αποκαλύφθηκε μέσα από μια δύσκολη κατάσταση που πέρασαν.
- Ο πολιτισμός μας φοβάται τον πόνο. Γι' αυτό είναι ανιαρός, χωρίς πραγματική σοφία και γνώση.
- Ο πόνος εξασκεί τα πνευματικά μας αισθητήρια, για να μπορούμε να βλέπουμε και να ακούμε πραγματικά, δηλαδή πίσω και πέρα από αυτά που φαίνονται.
- Πίσω από έναν σκληρό και οργίλο άνθρωπο κρύβεται ένας τραγικός και ανασφαλής άνθρωπος, που θέλει μια φροντίδα. Εφόσον δούμε την αλήθεια του, θα μπορέσουμε να αναπτύξουμε σχέση μαζί του.
- Το πολιτισμικό σύστημα μας επιβάλλει να κάνουμε μηχανικά πράγματα. Αυτά οφείλουμε να τα συνδέσουμε με τον λόγο της ύπαρξής μας. Οφείλουμε δηλαδή να βρούμε ποιος είναι ο λόγος της ζωής μας και πώς νικείται ο θάνατος.
- Δεν θέλουμε να γίνουμε καλά παιδιά, τροφή όμως του θανάτου. Θέλουμε να γίνουμε πρόσωπα, που αναζητούν μέσα από τη ζωή, που χάρισε ο Θεός, τη γεύση της όντως ζωής.
- Η χριστιανική ζωή μάς πάει πέρα από τον τάφο.
- Ο πονεμένος αλλά μη απελπισμένος άνθρωπος έχει μεγάλη δύναμη να αφομοιώσει τις δωρεές και τις αποκαλύψεις του Θεού.
- Ο λόγος της Εκκλησίας μπορεί να γελοιοποιήσει την οποιαδήποτε κρίση.
- Η κρίση υπάρχει, γιατί είμαστε φοβισμένοι μπροστά στον θάνατο και ο καθένας προσπαθεί να γαντζωθεί από κάτι.
- Η μεγαλύτερη κατάρα είναι το "δικό μου" και το "δικό σου". (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Σε όλα τα πράγματα του κόσμου υπάρχει η απογοήτευση του τέλους, της λήξης, γεγονός που καθιστά και τη μεγαλύτερη χαρά ανυπόστατη. Προκαλούμαστε λοιπόν να βρούμε κάτι που δεν τελειώνει, να συνδεθούμε με αυτό και να αναστηθούμε από αυτό.
- Ο Χριστός είναι το Πρόσωπο που δεν δαπανάται, δεν καταναλίσκεται. Όταν η ζωή μας εκκεντριστεί στον Χριστό, τότε και αυτή δεν δαπανάται, δεν καταναλίσκεται.

Κομματιαζόμαστε, γινόμαστε προσφορά για τον καθένα και ταυτόχρονα αυξάνουμε και πλουτίζουμε.

- Τα ανατολικά φιλοσοφικά συστήματα προσπαθούν να κάνουν τον άνθρωπο ανώτερο από τους άλλους και τον οδηγούν στην αυτονόμηση από τον Θεό και στην αυτοθέωση.
- Στην ορθόδοξη πίστη η πνευματικότητα είναι η συνάντηση με το πρόσωπο του Χριστού, το οποίο μας δωρίζεται.
- Ο Χριστός είναι αιώνιος και καθιστά και εμάς αιώνιους, εφόσον ανταποκριθούμε στην πρόσκληση-πρόκληση για σχέση μαζί Του.
- Ο Κύριος έχει αγάπη χωρίς όρια. Θέλει να μας δώσει την παντοτινή χαρά πιο πολύ από ό,τι θέλουμε εμείς. Αυτή τη χαρά τίποτε δεν μπορεί να τη μειώσει.
- Δύο πράγματα μας σώζουν: α) η αίσθηση της αμαρτωλότητάς μας και β) η αίσθηση ότι ο Θεός είναι Πατέρας μας.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει χαρά και προσανατολισμό στη ζωή του.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν πληγώνεται, δεν γκρινιάζει, δεν μιζεριάζει.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι διακριτικός, ξύπνιος, ευαίσθητος, γι' αυτό μπορεί να αναπαύσει τον άλλον.
- Ο πολιτισμός μας είναι εδρασμένος στη δύναμη και άρα στον θάνατο. Ο λόγος της Εκκλησίας είναι πυρηνική βόμβα, που συντρίβει τα θεμέλια αυτού του πολιτισμού και προτείνει έναν άλλον πολιτισμό, που είναι εδρασμένος στον Σταυρό και την Ανάσταση.
- Η φιλανθρωπία του Κυρίου μας μπορεί να σώσει τον κάθε διεφθαρμένο. Άλλωστε κι εμείς είμαστε διεφθαρμένοι. Γι' αυτό οφείλουμε να συμπάσχουμε και να κατανοούμε τον κάθε άνθρωπο.
- Συγκρουόμαστε ανάμεσα σε έναν θρησκευτικό ψυχαναγκαστικό αυτοδικαιωτισμό και μια εκσυγχρονιστική ελευθεριότητα. Αυτό συμβαίνει, γιατί δεν μάθαμε τον δρόμο της αναζήτησης του Θεού, τον δρόμο της μετάνοιας.
- Αυτό που συγκινεί πολύ τον Θεό είναι, παρά τις δυσκολίες μας, να μην απελπιζόμαστε και να νοιαζόμαστε για τον άλλον άνθρωπο που πάσχει.
- Δεν πιστεύουμε στην αρετή μας και στην αγιότητά μας, αλλά πιστεύουμε στο έλεος του Θεού.
- Ο αληθινός χριστιανός έχει χαρά και αρχοντιά. Αν δεν τα έχει αυτά, κάποιο θηρίο έχει μέσα του, που δεν το έχει καταλάβει.
- Ο κάθε άνθρωπος ζει έναν Άδη.
- Η απελπισία είναι η μεγαλύτερη κατασυκοφάντηση του Χριστού, γιατί αυτοί που είναι απελπισμένοι δεν πιστεύουν ότι ο Χριστός μπορεί να κατέβει στον προσωπικό τους άδη και να τους αναστήσει.

## **22-04-2013 Το ζωντάνεμα, η ενεργοποίηση της καρδιάς μας είναι προσωπική μας υπόθεση**

- Αλίμονο σε αυτόν που έχει παραλύσει η καρδιά του, τον αποχαυνωμένο, τον χαβαλέ. Επειδή αυτός ο άνθρωπος δεν κάνει τίποτα το ουσιαστικό, κάποια στιγμή θα χάσει την υπομονή του και θα απογοητευτεί.
- Στην πραγματική μετάνοια νιώθουμε τα χάλια μας, αλλά ταυτόχρονα κινούμαστε προς τον Θεό. Δεν απελπιζόμαστε.
- Έχουμε μεγάλη ομορφιά μέσα μας, δοσμένη από τον ίδιο τον Θεό. Να μην πάψουμε ποτέ να το πιστεύουμε αυτό, ακόμη και το χειρότερο έγκλημα να έχουμε κάνει.
- Ο άνθρωπος που τρώει και κοιμάται παραπάνω από όσο χρειάζεται δεν είναι καλά.
- Για να σωθούμε, είναι απαραίτητο να έχουμε καρδιά.
- Ο Θεός δεν ήρθε να κατακεραυνώσει. Ήρθε να σώσει.
- Η ένταση και η επιθετικότητα που βγάζει κάποιος άνθρωπος προς έναν αμαρτωλό ή αιρετικό δείχνει ότι έχει πρόβλημα ο ίδιος. Δείχνει ότι εκτός Θεού είναι ο ίδιος.
- Ο Θεός δεν έχει ανάγκη να Τον υπερασπιστούμε. Οι αλήθειες της Εκκλησίας μας δεν έχουν ανάγκη της δικής μας μανιακής προστασίας.
- Να μην απορρίπτουμε-καταδικάζουμε κανέναν άνθρωπο και να ποθούμε όλοι οι άνθρωποι να σωθούν.
- Αλίμονο, αν για την αλήθεια του Θεού γινόμαστε σκληρόκαρδοι και αφορίζουμε τους ανθρώπους.
- Να βρίσκουμε τρόπους όλους γύρω μας να τους αναπαύουμε.
- Όταν αγαπάμε κάποιο πρόσωπο, η μνήμη του προσώπου αυτού δίνει δύναμη στην καρδιά μας. Έτσι γίνεται και όταν αγαπάμε τον Θεό.
- Αν δεν μας είναι σημαντική η σχέση με τον Θεό, ακόμη και να μας δώσει ο Θεός τις αποκαλύψεις Του, δεν θα καταλάβουμε τίποτα.
- Μόνο μια ζωντανή-θερμή-ευαίσθητη καρδιά μπορεί να βλέπει την ομορφιά παντού, ακόμη και πίσω από τη φαινομενική ασχήμια.
- Το πιο σημαντικό είναι να θέλουμε να αλλοιωθούμε και να είμαστε έτοιμοι γι' αυτό. Είναι βέβαιο ότι ο Θεός θα δώσει τις αφορμές που θα χρειαστούμε.
- Υπάρχουν κάποιες εκπληκτικές και απρόσμενες στιγμές στις οποίες ο Θεός μάς επισκέπτεται, εμείς ανταποκρινόμαστε και αλλάζει η ζωή μας. Αυτές οι στιγμές μοιάζουν με αιωνιότητα, γιατί μας ανοίγουν τους ορίζοντες της αιωνιότητας.
- Υπάρχει ο επιπόλαιος εαυτός μας, αλλά βαθιά μέσα μας υπάρχει και ο πραγματικός εαυτός μας, που οφείλουμε να αποκαλύψουμε, για να βρούμε την ισορροπία μας.
- Μπορεί να έχουμε το χούι μας και το γινάτι μας, αλλά μέσα η καρδιά μας ποθεί την αλήθεια και το φως.
- Να μην γινόμαστε θύματα της κάθε πρώτης αυθόρμητης σκέψης που μας έρχεται για κάτι. Να κάνουμε και δεύτερες- τρίτες σκέψεις.

- Πίσω από την κάθε μας επιθυμία για αντίδραση να εξετάζουμε ποια είναι τα βαθύτερα αίτια. Μήπως δεν είμαστε καλά; Μήπως έχουμε οργή μέσα μας; Μήπως επιζητούμε την αυτοδικαίωσή μας;
- Όταν αρνούμαστε να ικανοποιήσουμε μια επιθυμία μας, γινόμαστε δυνατότεροι.
- Όσο ο άνθρωπος ιεροποιεί τις αντιδράσεις του και θέλει να δικαιώνεται και να τον δικαιώνουν, είναι ένας προβληματικός και ανώριμος άνθρωπος.
- Να μας ενδιαφέρει μόνο η δικαίωση από τον Θεό και από τον βαθύτερο εαυτό μας.
- Οι σχέσεις μας με άλλους είναι προκλήσεις, που βγάζουν στην επιφάνεια τις βαθύτερές μας επιθυμίες, ώστε να τις συνειδητοποιούμε και κάνοντας δουλειά με αυτές να ωριμάζουμε.
- Αυτό που βαθιά με αναπαύει είναι το να αγαπάω και να συγχωρώ, παραβλέποντας την αδικία που μου προκάλεσε ο άλλος.
- Να μην παρασυρόμαστε από επιπόλαιες σκέψεις. Να μην παρασυρόμαστε από τη ροπή προς την αμαρτία.
- Η δεύτερη σκέψη (επίνοια) είναι σοφότερη από την παρορμητική πρώτη (πρωτόνοια).
- Ώριμος άνθρωπος είναι αυτός που ό,τι και να γίνει έχει τον Χριστό στην καρδιά του.
- Όλοι οι άνθρωποι είμαστε στην πτώση μας, στην ανωριμότητά μας, στην πλάνη μας. Το θέμα είναι πότε θα αποφασίσουμε να κάνουμε το θέλημα του Θεού και της καρδιάς μας, δηλαδή πότε θα αποφασίσουμε να ζωντανέψουμε την καρδιά μας.
- Δεν μας συμφέρει να είμαστε σε σύγκρουση και ταραχή με τον άλλον.
- Σε μια διαταραγμένη σχέση, ο αδικημένος οφείλει και είναι προς το συμφέρον του να ξεπεράσει την όποια πικρία έχει.
- Να μην συναλασσόμαστε-συνεργαζόμαστε με τον κατώτερο εαυτό μας.
- Η κούραση της δουλειάς οφείλεται κυρίως στους λογισμούς. Όταν είμαστε ήρεμοι και χωρίς λογισμούς, ο χρόνος της δουλειάς μας περνάει χωρίς να το καταλάβουμε.
- Όταν οι άλλοι με τους οποίους συνεργάζομαι δεν είναι εντάξει, επιβάλλεται εγώ να επιτείνω τη δύναμη, τη διάθεση και τον χρόνο μου, για να αναπληρώσω την εργασία των άλλων, ώστε να ολοκληρωθεί το έργο. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το να δίνουμε όταν μας ζητούν βοήθεια είναι ωραίο και μας κάνει καλό.
- Ο Θεός μάς έδωσε αισθήσεις, πόδια και χέρια, για να δίνουμε αγάπη. Όχι για να θέλουμε να μας λατρεύουν και να ζητάμε αγάπη. Επειδή όμως εμείς έχουμε επιλέξει το δεύτερο, έχουμε γίνει αρρωστιάρηδες.
- Να είμαστε υπομονετικοί στους ανθρώπους που ταλαιπωρούνται από λογισμούς.
- Ο άνθρωπος που πραγματοποιεί κάθε επιπόλαιη επιθυμία του (που "κάνει ό,τι του καπνίσει") δεν θα κάνει τίποτα μεγάλο στη ζωή του. Και το χειρότερο είναι ότι δεν θα καταλάβει γιατί ζει.
- Με το να θέλουμε να πραγματοποιούμε κάθε επιπόλαιη επιθυμία μας και πάντα να χαλαρώνουμε έχουμε γίνει αρρωστιάρηδες-ψυχασθενείς και έχουμε κάνει τη χαλάρωση το

πιο συχνό επάγγελμα.

- Θέλουμε να μας νταντεύουν, γιατί θεωρούμε ότι έχουμε ψυχολογικά προβλήματα-ανάγκες. Το μεγαλύτερό μας όμως ψυχολογικό πρόβλημα είναι ότι δεν πιστεύουμε στην αξία που έχουμε.
- Ήρθαμε στον κόσμο, για να γίνουμε άγιοι. Είμαστε καλεσμένοι, για να δούμε τον Θεό.
- Μπορούμε να δούμε τον Θεό και σε έναν άνθρωπο που αγαπήσαμε.
- Δεν είμαστε χριστιανοί, επειδή πηγαίνουμε στην εκκλησία την Κυριακή ή επειδή το γράφει η ταυτότητά μας. Χριστιανοί γινόμαστε, από τη στιγμή που βαθιά πιστέψουμε ότι είμαστε φτιαγμένοι για πολύ υψηλά πράγματα, δηλαδή για να γίνουμε άγιοι.
- Σκοπός της ζωής μας είναι να δούμε τον Θεό και αυτό δεν είναι για λίγους, αλλά για όλους. Για να το επιτύχουμε όμως αυτό, οφείλουμε συνεχώς να ελέγχουμε τον εαυτό μας.
- Πολλές φορές χρειάζεται να βάζουμε και όρια στον άλλον. Αυτό όμως να μην το κάνουμε ποτέ με εμπάθεια.
- Με το βάπτισμα δίνονται οι προϋποθέσεις της σωτηρίας μας, αλλά δεν καταργείται η ελευθερία μας.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι στάση ζωής, τρόπος ζωής.
- Αν μπορούσαμε να πιάσουμε τρία-τέσσερα μηνύματα της Μεγάλης Εβδομάδας και να τα βάλουμε στην καρδιά μας, τότε θα μαθαίναμε έμπρακτα τη χριστιανική ζωή.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα συμπυκνώνει όλη τη Θεολογία της Εκκλησίας μας και όλη τη Γραφή.
- Η σχέση με τον Θεό είναι αρραβώνας και γάμος. Ο αρραβώνας είναι σε αυτή τη ζωή, ο γάμος είναι στην άλλη ζωή.
- Όταν η παρθενία έχει σκληροκαρδία και αφιλανθρωπία, τότε είναι ψεύτικη.
- Ο αληθινά παρθένος είναι ένας μανιακός εραστής που έχει ερωτική πληρότητα.
- Ο Χριστός με τη ζωή Του την ίδια έδειξε στην ανθρωπότητα τον τρόπο της σωτηρίας.
- Ο Χριστός έκανε τα πάντα. Κατέβηκε στη γη, έπλυνε τα πόδια μας, μας έκανε τραπέζι και σταυρώθηκε. Όλα αυτά τα έκανε για να μας δείξει τον τρόπο της σωτηρίας μας. Δεν είναι αγένεια να μένουμε αδιάφοροι; Όλα αυτά τα έκανε για να Τον τρώμε και να Τον πίνουμε. Δεν είναι αγένεια να αρνούμαστε την εξομολόγηση και τη Θεία Κοινωνία;
- Η ομορφιά της ζωής είναι να διακονούμε ο ένας τον άλλον.
- Η Θεία Λειτουργία δεν γίνεται, για να παίρνει τον μισθό του ο παπάς. Η Θεία Λειτουργία γίνεται, για τον ίδιο λόγο που σταυρώθηκε ο Χριστός, δηλαδή για να κοινωνούν όλοι οι άνθρωποι.
- Παραδόξως ο Επιτάφιος είναι ένα πανηγύρι. Αυτό συμβαίνει, γιατί ο Χριστός, ο Βασιλιάς μας, πέθανε για μας και έκανε συντρίμια τον θάνατο.
- Αφού ο Χριστός, ο Βασιλιάς μας, πέθανε για μας και έκανε συντρίμια τον θάνατο, πώς εμείς μπορούμε να θλιβόμαστε για κάτι;
- Θάνατος είναι η απουσία της αγάπης. Η νίκη επί του θανάτου είναι η αγάπη.

- Όταν σταυρώνομαι για τον άλλον, τότε γίνομαι συγγενής του Χριστού, που έκανε το ίδιο. Και τότε νικιέται ο θάνατος μέσα μου.
- Ο Χριστός είναι ο ξένος, που έχει ανάγκη η ύπαρξή μας.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι η δόξα της Ορθοδοξίας και η συμπύκνωση της ιστορίας της Θείας Οικονομίας.
- Πολλοί άνθρωποι έγιναν ορθόδοξοι γευόμενοι στο Άγιο Όρος τη Μεγάλη Εβδομάδα.
- Όταν έχουμε τον Θεό μας, ο βιολογικός θάνατος είναι το πέρασμα στα καλύτερα.

### **13-05-2013 Η συνάντησή μας με τον Θεό**

- Ο πόνος και οι δυσκολίες ζωντανεύουν τον άνθρωπο και του δίνουν τη δυνατότητα να πλησιάσει τον Θεό.
- Ο αληθινός στόχος μας δεν είναι τα όνειρά μας, αλλά η αναζήτηση της αλήθειας.
- Αυτός που ενδιαφέρεται πάντα να περνάει καλά και να ευχαριστείται φοβάται την αλήθεια.
- Ο πολιτισμός που τρέμει στην ιδέα του πόνου και της δυσκολίας είναι ένας πολιτισμός χωρίς Πνεύμα, χωρίς αναζήτηση Θεού.
- Ο Θεός αποκαλύπτεται σε αυτούς που δεν Του ζητούν αποκαλύψεις, στους συντετριμμένους. Όταν ζητούμε αποκαλύψεις από τον Θεό, τότε στην πραγματικότητα δεν μας ενδιαφέρει ο Θεός, αλλά το χούι μας, ο εαυτός μας.
- Η χαρά μου δεν είναι αυτό που θα μου δώσει ο άλλος άνθρωπος και ο Θεός. Η χαρά μου είναι ο ίδιος ο άλλος άνθρωπος και ο ίδιος ο Θεός.
- Οι αποτυχίες είναι ευλογίες, γιατί είναι δυνατότητες για αληθινή ζωή, για αληθινές σχέσεις.
- Να πλησιάζουμε τον Θεό ως τυφλοί, άπιστοι και ανάξιοι.
- Όταν νομίζουμε ότι είμαστε εντάξει, δεν είμαστε εντάξει.
- Ο Θεός ομορφαίνει την ασχήμια της ζωής μας.
- Η σωτηρία μας είναι η καρδιακή ένωσή μας με όλους τους άλλους.
- Μόνο όταν είμαστε καρδιακά ενωμένοι με όλους τους συνανθρώπους μας, μπορούμε να είμαστε ενωμένοι και με τον Χριστό.
- Αυτός που με ένταση προσπαθεί να αλλάξει-διορθώσει τον άλλον αποδεικνύει ότι ο ίδιος είναι μακριά από τον Θεό, του λείπει η χάρη του Θεού.
- Να σεβόμαστε και να αποδεχόμαστε τον άλλον άνθρωπο, ακόμα και όταν αμαρτάνει.
- Όταν κρίνουμε τον άλλον, φανερώνουμε ότι θεωρούμε τον εαυτό μας δίκαιο. Και αυτό είναι η καταδίκη μας.
- Όταν κρίνουμε τον άλλον, κυρίως όταν τον κατακρίνουμε, τότε χωριζόμαστε-απομακρυνόμαστε από αυτόν αλλά και από τον Θεό.
- Επιτρέπεται να χωρίζουμε από τον άλλον, μόνο για κάποιον πολύ σοβαρό λόγο και μόνο



με βαριά καρδιά, που θα την κουβαλάμε μέχρι τον τάφο.

- Δεν δικαιούμαστε να εξορίσουμε από την καρδιά μας κανέναν άνθρωπο.
- Όταν εξορίζουμε κάποιον από την καρδιά μας, τραυματίζουμε τον Χριστό.
- Δυσκολευόμαστε να αλλάξουμε, γιατί είμαστε δεμένοι-ερωτευμένοι με τα πάθη μας.
- Όταν αναβάλλουμε να αποφασίσουμε την αλλαγή μας, τότε τη ματαιώνουμε.
- Είμαστε πνευματικά άρρωστοι, επειδή έχουμε κουκουλωμένες και θαμμένες πολλές προβληματικές καταστάσεις μέσα μας.
- Το σημαντικό δεν είναι τι χαρίσματα έχουμε, αλλά πώς τα αξιοποιούμε, τι λόγο δίνουμε σε αυτά.
- Επειδή τα χούγια των ανθρώπων δεν αλλάζουν εύκολα, φρόνιμο είναι να μην προσπαθούμε να αλλάξουμε τους άλλους, αλλά μόνο τον εαυτό μας. Έτσι γλιτώνουμε και τις συγκρούσεις με τους άλλους.
- Τους προβληματικούς ανθρώπους να μην προσπαθούμε να τους αλλάξουμε, αλλά να τους αποφεύγουμε, χωρίς όμως να τους βγάζουμε από την καρδιά μας και από την προσευχή μας. Έτσι θα προστατεύουμε τον εαυτό μας από την αρνητική επιρροή αυτών των ανθρώπων.
- Να δικαιολογούμε τον άλλον για τα λάθη του και για τα χούγια του. Για τα δικά μας όμως λάθη και χούγια να μην δικαιολογούμε τον εαυτό μας. Να είμαστε επιεικείς με τους άλλους και αυστηροί με τον εαυτό μας.
- Οι περισσότερες αμαρτίες των εφήβων οφείλονται στη μοναξιά που νιώθουν, εξαιτίας του τρόπου ζωής των γονέων τους.
- Τα παιδιά μπορούν να παιδαγωγηθούν με την προσευχή των γονέων τους, με την αγκαλιά-αποδοχή των γονέων τους και με τον αγαπητικό τρόπο ζωής των γονέων τους.
- Με "κολλημένους" και κακοπροαίρετους ανθρώπους να μην πιάνουμε κουβέντα. Και δεν θα μπορέσουμε να τους αλλάξουμε και την ηρεμία μας θα χάσουμε.
- Όταν σκεφτόμαστε να ξεκινήσουμε μια κουβέντα με κάποιον, να προσέξουμε τη διάθεσή μας. Συχνά πίσω από μια κουβέντα κρύβεται η διάθεση σύγκρουσης και επικράτησης του ενός έναντι του άλλου.
- Να έχουμε ως πρώτη προτεραιότητα για την καρδιά μας την ειρήνη του Θεού και την ευρυχωρία του Θεού.
- Να διατηρούμε την ειρήνη και την ευρυχωρία στην καρδιά μας, ακόμα κι όταν διαφωνούμε με κάποιον.
- Τις διαφαινόμενες συγκρούσεις με άλλους να τις αποφεύγουμε. Αυτό έκανε και ο Χριστός, με εξαίρεση τη σύγκρουσή Του με τους Φαρισαίους, όταν είπε τα "ουαί".
- Ο Χριστός μιλούσε με παραβολές, για να μην συγκρούεται με αυτούς που δεν συμφωνούσαν μαζί Του. Αυτά που έλεγε τα έλεγε κεκαλυμμένα και καταλάβαιναν όσοι ήθελαν να καταλάβουν. Οι υπόλοιποι Τον θαύμαζαν για τον τρόπο που μιλούσε. Έτσι τους κέρδιζε όλους.

- Οι άνθρωποι καταλαβαίνουν πάντα αυτά που θέλουν να καταλάβουν.
- Κατά βάθος όλοι γνωρίζουμε τι είναι αμαρτία και τι όχι.

### **20-05-2013 Πνευματική ενότητα, μια οντολογική ανάγκη του ανθρώπου**

- Σε μια κοινότητα να μην κοιτάμε αν οι άλλοι κάνουν κάτι καλύτερα ή χειρότερα από εμάς, γιατί αυτό μας χωρίζει από τους άλλους. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν η καρδιά μας είναι ψυχρή-αδιάφορη για τον άλλον, τότε εύκολα αναπτύσσονται μέσα μας διάφοροι λογισμοί, όπως συγκρίσεων, και δημιουργείται πρόβλημα στη σχέση. Αντίθετα, όταν η καρδιά μας είναι θερμή-ενωμένη με τον άλλον, αυτά όλα αποφεύγονται.
- Η ενότητα δεν είναι σημαντικό στοιχείο για την Εκκλησία αλλά απαραίτητο.
- Η ενότητα δεν είναι σημαντικό στοιχείο για μια σχέση αλλά απαραίτητο.
- Ενότητα με τον άλλον δεν σημαίνει αδιακρίσια, δεν σημαίνει αδιάκριτη είσοδο του ενός στη ζωή του άλλου. Αντίθετα, βασικά στοιχεία της ενότητας είναι ο σεβασμός στην ελευθερία του άλλου και η διαφύλαξη της ετερότητας-διαφορετικότητας.
- Μια καλή-ειρηνική σχέση με έναν άνθρωπο εξελίσσει και τη σχέση μας με τον Θεό.
- Όταν χαθεί από μέσα μας ο πλησίον, χάνεται και ο Θεός.
- Προσωπική σχέση με κάποιον είναι η βαθιά σύνδεση με τον λόγο ύπαρξής του.
- Το τι θεωρούμε θησαυρό είναι αυτό που ορίζει εμάς και τις σχέσεις μας.
- Το πνεύμα που φέρουμε είναι η βάση της ύπαρξής μας και καθορίζει τη ζωή μας.
- Εφόσον έχουμε ασκηθεί στην πνευματική ζωή και έχουν αναπτυχθεί τα εσωτερικά μας αισθητήρια, μπορούμε να αντιληφθούμε το πνεύμα που φέρει κάποιος άλλος. Κατά συνέπεια, μπορούμε να γνωρίζουμε και τι είδους σχέση μπορούμε να κάνουμε με αυτόν.
- Όταν η αγάπη έχει φόβο, είναι ψυχολογική και αδύναμη. Η αληθινή-πνευματική αγάπη δεν έχει φόβο.
- Να μη συγχέουμε την αγάπη με την επιθυμία.
- Στις πραγματικές σχέσεις αγάπης υπάρχει ένα κοινό πνεύμα, το Πνεύμα του Θεού. Σε αυτές τις σχέσεις οι άνθρωποι μπορούν να συνεννοούνται βαθιά και να συγχωρούν ο ένας τον άλλον.
- Όταν διαταραχθεί η σχέση μας με έναν άνθρωπο, διαταράσσεται όλη η ζωή η δική μας και των γύρω μας. Αυτό συμβαίνει, γιατί όλοι είμαστε μέλη του ίδιου σώματος, του σώματος του Χριστού.
- Αυτό που έχει σημασία σε μια σχέση είναι το τι αυτή εκπέμπει. Εκπέμπει ψύχρα ή ζεστασιά, δίκαιο ή αγάπη, σύγκρουση ή συγχώρεση.
- Το πνεύμα που φέρει και εκπέμπει μια συζυγική σχέση, αυτό εισπράττουν τα παιδιά και με αυτό μεγαλώνουν.
- Όταν ένα ζευγάρι δεν πάει καλά, ούτε τα παιδιά πάνε καλά.
- Το πνεύμα που φέρει και εκπέμπει μια συζυγική σχέση είναι κάτι πολύ πιο σημαντικό από

το αν η οικογένεια φαίνεται τακτοποιημένη στα μάτια του κόσμου.

- Κριτήριο της πνευματικής μας ζωής και της ένωσής μας με τον Θεό είναι ο πλησίον, δηλαδή είναι η θέση που ο πλησίον έχει στην καρδιά μας και η δυνατότητα συνεργασίας και κοινωνίας μαζί του.
- Ο πνευματικός άνθρωπος δεν έχει καμία σχέση με τον υπερευαίσθητο, που είναι δυσπροσάρμοστος και απορριπτικός.
- Η υπερευαίσθησία κρύβει μεγάλο εγωισμό.
- Ο άνθρωπος του Θεού (ο ταπεινός άνθρωπος) κάνει κέφι και τους παράξενους-ιδιότροπους ανθρώπους. Βρίσκει τον τρόπο να κοινωνήσει μαζί τους, να συνεργαστεί μαζί τους. Κάνει τα "μαγικά" του.
- Η δυσπροσαρμοστικότητά μας δηλώνει την προβληματική κατάσταση της ψυχής μας.
- Να προσέχουμε πολύ τα λόγια μας. Πριν μιλήσουμε, να σκεφτόμαστε αν τα λόγια μας χρειάζονται και αν θα ωφελήσουν.
- Να μην κρίνουμε τον εαυτό μας και να μην τον συγκρίνουμε με τους άλλους. Ούτε τις πράξεις μας να κρίνουμε και να συγκρίνουμε με αυτές των άλλων. Έτσι γλυτώνουμε και από την υπερηφάνεια και από την απογοήτευση. Κατ' επέκταση γλυτώνουμε από την απώλεια της προσευχής, το αίσθημα μειονεξίας, τη ζήλια και την κακία.
- Το βράδυ προσευχή να κάνουμε, όχι αυτοκριτική για το πώς πέρασε η μέρα μας.
- Να μην μελετάμε τον εαυτό μας, γιατί θα κινδυνέψουμε από ανάπτυξη λογισμών.
- Η μελέτη των έργων μας είναι κλείσιμο στον εαυτό μας και αυτοαπασχόληση.
- Η αίσθηση της αμαρτωλότητας και η πραγματική μετάνοια έρχονται πηγαία και αυθόρμητα. Όταν εκτρεπόμαστε, π.χ. όταν προσβάλλουμε την αγάπη κάποιου, το νιώθουμε και δεν χρειαζόμαστε να το αναλύσουμε.
- Η εξομολόγηση είναι κατάθεση της συντετριμμένης καρδιάς μας. Στην εξομολόγηση δεν κάνουμε ανάλυση των έργων μας, αλλά αναφορά των αμαρτημάτων μας.
- Να ζητάμε τον Θεό και να μην αγχωνόμαστε για τίποτα.
- Όσο περισσότερο μελετούμε τον εαυτό μας, τόσες περισσότερες ήττες και απογοητεύσεις θα γευτούμε. Η κακομοιριά της αυτοαπασχόλησης είναι ο ηθικός αυτουργός των πτώσεών μας.
- Συχνά οι διάφορες συζητήσεις που ανοίγουμε οδηγούν σε ψυχραμένες σχέσεις.
- Στις μέρες μας πολύ συχνά οι άνθρωποι μιλούν χωρίς να ακούν τον άλλον. Αυτό αποδεικνύει έλλειψη σεβασμού προς τον άλλον και γενικότερα πνευματική φτώχεια.
- Ο σεβασμός προς τον άλλον έχει πολλή ειρήνη. Ας το δοκιμάσουμε.
- Να μην βιαζόμαστε να υποστηρίξουμε τις απόψεις μας. Αυτό είναι μια άσκηση ταπεινώσης, που θα μας διατηρήσει ειρηνικούς-γαλήνιους.
- Μόνο ένας άνθρωπος που νοιάζεται για την καρδιά του και που ασκείται σε μια πνευματική πορεία μπορεί να παιδαγωγήσει σωστά τα παιδιά του.

- Οι άνθρωποι, όταν γνωρίσουν κάποιον, έχουν την τάση μέσα με μια ώρα το πολύ να του πουν τις γνώμες τους, τις εμπειρίες τους, τις θεολογίες τους, τις φιλοσοφίες τους. Και ό,τι πουν μετά θα είναι επανάληψη αυτών που είπαν στην αρχή. Αλλά και είκοσι χρόνια να ζήσουν με αυτόν τον άνθρωπο, στην ουσία τα ίδια θα του λένε. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αυτό που διαρκώς μας ανανεώνει είναι το Πνεύμα του Θεού. Γι' αυτό ο αληθινός χριστιανός είναι πάντα νέος.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει ένα περιεχόμενο σκέψης και ενδιαφερόντων, μέσα στο οποίο κινείται. Δεν χρειάζεται ούτε η δική μας αντίθεση ούτε η δική μας συμπλήρωση.
- Οι γενικεύσεις σχετικά με το τι είναι αμαρτία και τι όχι είναι απαράδεκτες και επικίνδυνες.
- Είναι εξαιρετικά εγωιστικό αυτό που εγώ κατάλαβα να θέλω αμέσως να το καταλάβει και ο άλλος. Κάθε άνθρωπος έχει την ώρα του.
- Μια αποτυχημένη κοινωνική ζωή είναι και αποτυχημένη πνευματική ζωή.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι εύχαρις, σοβαρός και εμπνέει τους γύρω του.
- Οι συγκρούσεις με τους ανθρώπους μάς απομονώνουν και από τους ανθρώπους και από τον Θεό. Μπορούμε να λέμε στους άλλους κάποιες διαφορετικές απόψεις, αλλά χωρίς να συγκρουόμαστε μαζί τους.
- Η σύγκρουση δηλώνει την επιθυμία μας να επιβάλουμε την άποψή μας στον άλλον και να κυριαρχήσουμε έναντι του άλλου. Και αυτό μας φέρνει ένταση και στεναχώρια.
- Η σύγκρουση είναι απαράδεκτη και είναι κλωνισμός της σχέσης μας με τον Θεό.
- Να σεβόμαστε τη διαφορετικότητα του άλλου.
- Ενωμένες ψυχές υπάρχουν μόνο εκεί που βασιλεύει η πνευματική υποταγή, η σιωπή και ο σεβασμός της προσωπικότητας του άλλου ως κοινωνού θείας φύσης. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο άνθρωπος της αμαρτίας άλλα σκέφτεται, άλλα θέλει και άλλα κάνει. Είναι ένας ναυαγός, που τον χτυπούν έσωθεν και έξωθεν τα αλλεπάλληλα κύματα των παθών, των δαιμονικών ορμών και τον οδηγούν όπου θέλουν.
- Μόνο ο ίδιος ο άνθρωπος μπορεί να αλλάξει την πορεία της ζωής του. Το αυτεξούσιο είναι ένα δώρο, που μας το έχει δώσει ο Θεός και που δεν μας το παίρνει ποτέ πίσω.
- Σπάνια τα λόγια γίνονται αφορμή να αλλάξει κάποιος. Τον αφημένο στα πάθη του άνθρωπο κανείς δεν μπορεί να τον αλλάξει.
- Ένας άνθρωπος μπορεί να αλλάξει, μόνο αν ο ίδιος συνειδητοποιήσει τη χρεοκοπία του, αποφασίσει να αλλάξει και ξεκινήσει την αντίστροφη πορεία.
- Να προσέχουμε τι δέχεται η ψυχή μας από τις διάφορες καταστάσεις που ζούμε.

### **27-05-2013 Πώς θα έχουμε καλύτερες σχέσεις**

- Ο γκρινιάρης, ο ιδιόρρυθμος, ο κακομοίρης, ο απαιτητικός απομακρύνει τους άλλους ανθρώπους από κοντά του.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ο αληθινός άνθρωπος. Είναι ο ελεύθερος άνθρωπος. Είναι η

χαρά και το καμάρι του κόσμου.

- Να είμαστε άνετοι και να μην ενοχλούμαστε από τίποτα. Χωρίς να το καταλαβαίνουμε αυτή η κατάσταση μας μεταδίδεται και στους γύρω μας.
- Η πνευματική μας κατάσταση κρίνεται από το πόσο μας χαίρονται οι άνθρωποι που είναι γύρω μας και από το πόσο τους αναπαύουμε και τους κάνουμε να νιώθουν άνετα.
- Ο ταπεινός άνθρωπος γνωρίζει ότι όλα εξαρτώνται από το έλεος του Θεού, γι' αυτό είναι ολόκληρος ένα άνοιγμα, μια αγκαλιά, ένα πανδοχείο. Οι άλλοι άνθρωποι το νιώθουν αυτό και θέλουν να βρίσκονται κοντά του.
- Πολύ συχνά πίσω από τις ασθένειες υπάρχει μια λάθος εσωτερική στάση του ανθρώπου.
- Η εγωιστική απομόνωση ενός ανθρώπου από τους άλλους συνήθως δηλώνει σοβαρό πνευματικό πρόβλημα.
- Ταπεινός είναι αυτός που δεν έχει λογισμούς και αφήνεται στον Θεό. Γι' αυτό είναι και αναπαυμένος.
- Ο γκρινιάρης είναι ένας ανώριμος άνθρωπος, που δεν αναλαμβάνει την ευθύνη του και που δεν είναι καλά. Γι' αυτό του φταίνει πάντα οι άλλοι.
- Η γκρίνια-μεμφιμοιρία προς τον άνθρωπο και προς τον Θεό είναι το αντίθετο της ευχαριστίας και είναι δαιμονική κατάσταση.
- Συνήθως αυτό που φταίει για την κακή μας κατάσταση είναι η στάση μας.
- Οι κοσμικοί άνθρωποι, όταν έχουν κάποιο πρόβλημα και δεν είναι καλά, συνήθως ρίχνουν την ευθύνη σε άλλους. Αντίθετα, οι άνθρωποι που ζουν στην πνευματική διάσταση αναλαμβάνουν την ευθύνη για τα λάθη τα δικά τους, αλλά ακόμη και για τα λάθη των άλλων.
- Ο Χριστός στον Σταυρό ανέλαβε τις αμαρτίες όλου του κόσμου. Εμείς καλούμαστε να μιμηθούμε αυτό το ήθος και τότε θα μπορούμε να σχετιζόμαστε με τον κάθε άνθρωπο.
- Να μιλάμε όμορφα και θετικά στους άλλους. Αυτό δεν είναι κολακεία, αλλά είναι δοξολογία προς τον ίδιο τον Θεό.
- Ό,τι δίνουμε στους άλλους αυτό μας δίνουν κι αυτοί.
- Τον ανισόρροπο άνθρωπο ακόμα και οι δαίμονες τον βαριούνται, επειδή γίνεται τόσο πολύ δικός τους. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αν έχουμε μέσα μας αλήθεια, σοβαρότητα και χαρά, αυτά εκπέμπονται στους άλλους και δεν θα μας εκμεταλλευτεί κανείς.
- Να χαιρόμαστε τον εαυτό μας όπως είναι και να μην τον βαριόμαστε. Να μην προσδοκούμε τη χαρά από τα διάφορα "ναρκωτικά" της καθημερινής ζωής, γιατί τα αποτελέσματα δεν θα είναι καλά, ούτε για μας ούτε για τους γύρω μας.
- Η κάθε σχέση μας να είναι τέτοια, που να δυναμώνει την παρουσία του Θεού στη ζωή τη δική μας και του άλλου.
- Οφείλουμε να μην μένουμε πάντα οι ίδιοι, αλλά συνεχώς να εξελισσόμαστε και να ωριμάζουμε. Έτσι γινόμαστε ενδιαφέροντες και για τον εαυτό μας και για τους άλλους.

- Όταν εγώ είμαι ενδιαφέρων, τότε μπορώ να κάνω ενδιαφέροντα και τον άλλον.
- Τα διάφορα γεγονότα της ζωής μας, θετικά και αρνητικά, είναι αφορμές για επαναπροσδιορισμό και επανεκκίνηση της ύπαρξής μας.
- Οι κολασμένοι την αγάπη του Θεού την αισθάνονται ως τιμωρία.
- Ο άνθρωπος της αμαρτίας χάνει την ικανότητα να αισθάνεται την αγάπη των άλλων, να συγκινείται, να συγκλονίζεται. Λειτουργεί μόνο η εγωκεντρικότητά του και η φαντασία του η ξεπεσμένη. Ακόμη και το αίμα σου να χύσεις γι' αυτόν, θα παρερμηνεύσει την αγάπη σου. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όλα τα προβλήματα ενός ανθρώπου να μην τα αποδίδουμε στην παιδική του ηλικία. Συχνά ο άνθρωπος είναι βολεμένος σε αυτήν του την κατάσταση και δεν θέλει να αλλάξει.
- Με άνθρωπο που θέλει να παραμείνει στην προβληματική του κατάσταση να μην πιάνουμε κουβέντα. Να περιφρονούμε την κατάστασή του, αλλά όχι τον ίδιο. Να διατηρούμε την ειρήνη μας και να τον έχουμε στην προσευχή μας.
- Όταν σε μια κατάσταση, π.χ. σε έναν διάλογο, δεν βγαίνει άκρη, τότε αυτή η κατάσταση είναι δαιμονική. Να σταματάμε αμέσως μια τέτοια κατάσταση ή, ακόμη καλύτερα, να μην την ξεκινάμε.
- Απαραίτητες προϋποθέσεις για μια αποτελεσματική συζήτηση είναι η ήρεμη κατάσταση των ομιλητών και η εμπιστοσύνη μεταξύ τους. Αν δεν υπάρχουν αυτά, είναι καλύτερα η συζήτηση να μην ξεκινάει.
- Ο άνθρωπος που αισθάνεται αδικημένος βρίσκεται σε κατάσταση αμαρτίας. Αντίθετα, αυτός που είναι σε κατάσταση μετάνοιας και προσευχής νιώθει ότι οι άλλοι τον τιμούν και του κάνουν χάρη που ασχολούνται μαζί του.
- Για να με καταλάβει ο άλλος, οφείλω πρώτα εγώ να καταλάβω τον εαυτό μου, την αλήθεια της καρδιάς μου.
- Ο Θεός δεν τιμωρεί ποτέ. Εμείς νιώθουμε ως τιμωρία την απομάκρυνσή μας από την αγάπη Του.
- Ο άνθρωπος που είναι σε κατάσταση μετάνοιας ζει την αγάπη του Θεού και τη βλέπει στο πρόσωπο όλων των ανθρώπων.
- Όσο ελευθερώνομαι από την αμαρτία, τόσο ενώνομαι με όλους. Αντίθετα, όσο βυθίζομαι στην αμαρτία, τόσο αποχωρίζομαι από όλους.
- Να μην ασχολούμαστε με την εικόνα μας, με τη γνώμη των άλλων. Η ενασχόληση με την εικόνα μας είναι πτώση.
- Να μην ασχολούμαστε με το κουτσομπολιό. Το κάθε μορφής κουτσομπολιό είναι μεγάλος μπελάς, γιατί κουράζει τον άνθρωπο και του αφαιρεί τη δύναμη της προσευχής.
- Όπως προσέχουμε τι τρώει το σώμα μας, έτσι να προσέχουμε και τι δέχεται η ψυχή μας. Όπως σεβόμαστε το σώμα μας και δεν θέλουμε να αρρωστήσει, έτσι να σεβόμαστε και την ψυχή μας.

- Οι μεταπτωτικές επιθυμίες έχουν ψέμα και δεν ικανοποιούνται ποτέ. Γι' αυτό οδηγούν τον άνθρωπο στη σύγκρουση με τον άλλον και στη δυστυχία.
- Η βαθύτερη επιθυμία της καρδιάς μας είναι η αναζήτηση της αλήθειας, η αναζήτηση του φωτός, η αναζήτηση του Θεού.
- Όταν αναζητούμε τον Θεό, οι επιθυμίες μας χριστοποιούνται και δεν έρχονται σε σύγκρουση με τις επιθυμίες του άλλου. Επιθυμούμε τον άλλον, για να του δίνουμε χαρά, όχι για να μας υπηρετεί και να δίνει αυτός χαρά σε μας.
- Να ικανοποιούμαστε και μόνο με την παρουσία του άλλου στη ζωή μας. Αυτό ελευθερώνει και εμάς και τον άλλον.
- Όταν ζούμε με έναν δύσκολο άνθρωπο: α) να σκεφτόμαστε ότι αυτός είναι περισσότερο δυστυχής από εμάς, β) να μην τον κρίνουμε, γ) να αποφεύγουμε όσο μπορούμε τις δυστροπίες του, δ) να προσευχόμαστε λέγοντας "Θεέ μου, δώσε μου τη δύναμη και την υπομονή να τον αγαπώ έτσι όπως είναι και να μην θέλω να αλλάξει".
- Συχνά ένας άνθρωπος με τις δυστροπίες του δοκιμάζει τα όρια της αγάπης μας.
- Όταν αποδεχόμαστε τον άλλον έτσι όπως είναι και δεν θέλουμε να τον αλλάξουμε, τότε αυτός χαλαρώνει, ελευθερώνεται και μπορεί να αλλάξει.
- Ο άνθρωπος που μιλά για τον άλλον χωρίς η καρδιά του να νιώθει γλυκασμό γι' αυτόν και που με φθόνο τον παρουσιάζει ως κακό και ψεύτη ζει μέσα στα τείχη του εγωισμού του, είναι δυστυχής και αποτυχημένος. Δεν έχει την ελάχιστη πληροφορία ότι υπάρχει Θεός. Αν είχε, θα ήξερε ότι ο Θεός είναι ο πλησίον και δεν θα ατίμαζε τον Θεό στο πρόσωπο του πλησίον.
- Να έχουμε την παρουσία του Θεού στην καθημερινότητά μας δίνοντας χαρά στους άλλους. Κι αυτό, όχι για να δοξασθούμε εμείς, αλλά για να δοξασθεί ο Θεός.
- Για να μπορούμε να δίνουμε χαρά στους άλλους, βασική προϋπόθεση είναι να μην έχουμε λογισμούς.
- Όταν με τη ζωή μας δίνουμε χαρά στους άλλους και τους κάνουμε να μας βλέπουν ως αγκαλιά και επιείκεια, τότε τους εμπνέουμε και τους στέλνουμε "αδιάβαστους" στον Θεό.