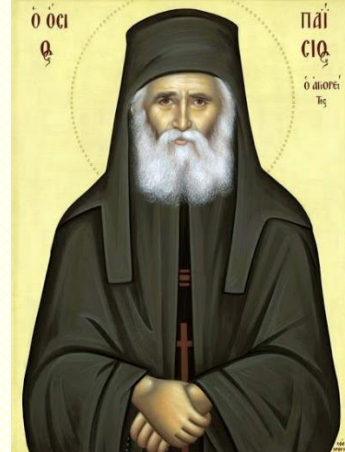


ΑΠΟΣΤΑΓΜΑΤΑ ΟΜΙΛΙΩΝ

ΤΟΜΟΣ Γ΄

(2013-2017)



Αποφθέγματα επιλεγμένα από πνευματικές ομιλίες κυρίως του π.Βαρνάβα Γιάγκου

Επιμέλεια (επιλογή & απόδοση): Παναγιώτης Ντάτζης, εκπαιδευτικός

Θεσσαλονίκη, Απρίλιος 2024

07-10-2013 Η ανάγκη για αυτοδικαίωση γεννά την υποκρισία, την ψεύτικη ζωή

- Ο πνευματικός λόγος έχει μέσα του σοφία, αλήθεια και ζωή.
- Ο πνευματικός λόγος δεν είναι ένα κομμάτι της ζωής μας, αλλά φωτίζει τη ζωή μας, γι' αυτό και είναι η ζωή μας.
- Ο πνευματικός λόγος μπορεί να είναι σκληρός σαν μαχαίρι, αλλά μας θεραπεύει και μας δίνει δύναμη να ζήσουμε.
- Ο ψυχολογικός λόγος μάς καταρρακώνει ή μας ενθαρρύνει αδιάκριτα κάνοντάς μας ψεύτικους.
- Η ζωή του Θεού δεν είναι υπακοή σε έναν κώδικα συμπεριφοράς. Η ζωή του Θεού είναι η ενέργεια του Αγίου Πνεύματος μέσα μας.
- Η τήρηση θρησκευτικής ζωής δεν συνεπάγεται και σχέση με τον Θεό.
- Αυτό που περισσότερο από όλα έχουμε ανάγκη είναι η συνεχής αναζήτηση του Θεού, κάτι που γίνεται με την προσωπική μας άσκηση.
- Ο Θεός μάς ψάχνει πριν Τον ψάξουμε εμείς.
- Για τους σοφούς ανθρώπους η ατυχία είναι ευλογία.
- Αν είμαστε στραμμένοι στον Θεό, δεν μας ενοχλεί η στάση των άλλων απέναντί μας.
- Σε μια πραγματική σχέση ο ένας εμπνέει στον άλλον ελευθερία και άνεση.
- Ο οριστικός θάνατος του Αδάμ δεν ήταν η πτώση του, αλλά η επιλογή του να δικαιωθεί μετά την πτώση του. Το ίδιο συμβαίνει και στη δική μας ζωή.
- Όσο προσπαθούμε να δικαιώσουμε τον εαυτό μας, τόσο τον καταδικάζουμε και τον χάνουμε.
- Τα παράπονά μας είναι το οπλοστάσιο της δικαίωσης του εαυτού μας.
- Η επιθυμία-ανάγκη για δικαίωση του εαυτού μας πνίγει τους άλλους.
- Όταν δεν επιθυμούμε τη δικαίωση, μπορεί στην αρχή να φαινόμαστε ως θύματα, αργότερα όμως κερδίζουμε την αγάπη και την τιμή των άλλων.
- Ο άλλος αισθάνεται τις σκέψεις μας και τη στάση της καρδιάς μας απέναντί του.
- Να έχουμε εκείνη την ταπείνωση, που να βγούμε από τον εαυτό μας και να ζητήσουμε την αγκαλιά του Θεού.
- Η ειρήνη στην καρδιά μας έρχεται, όταν αφηνόμαστε στο θέλημα του Θεού.

14-10-2013 Ο φανατισμός και η ελεημοσύνη

- Ο λόγος του Κυρίου μας μέσα από τους Πατέρες μας είναι παρηγοριά και ελπίδα για κάθε άνθρωπο.
- Κυρίαρχο στοιχείο του "ου κατ' επίγνωσιν ζήλου", δηλαδή του φανατισμού, είναι ο φθόνος. Με άλλα λόγια, αυτός που είναι φανατικός είναι και ζηλόφθονος.
- Ο ζηλόφθονος άνθρωπος δεν φτάνει ποτέ στην ειρήνη της διάνοιας. Και εκείνος που είναι

ξένος προς την ειρήνη είναι ξένος και προς τη χαρά.

- Ο άνθρωπος που έχει ως κέντρο της ζωής του τον Χριστό έχει ειρήνη και δεν προσβάλλεται από τίποτα.
- Ο "κατά Θεόν ζήλος" δεν μειώνει την ειρήνη στον άνθρωπο, αλλά την αυξάνει.
- Ο μόνος τρόπος με τον οποίο μπορούμε να αλλάξουμε τον κόσμο είναι η δική μας προσωπική αλλαγή.
- Δεν παιδαγωγούν τα λόγια μας, ούτε ακόμη και το παράδειγμά μας. Η καρδιά μας παιδαγωγεί. Ο προσανατολισμός της και η αλήθεια της.
- Οι άγιοι ήταν ευαίσθητοι σαν τα μικρά παιδιά και σου προκαλούσαν την επιθυμία όχι να τους ακούσεις, αλλά να τους πλησιάσεις και να πάρεις από την ειρήνη που μετέδιδαν.
- Η αλήθεια ως κατάσταση ζωής δεν μπορεί να κρυφτεί. Όποιος έχει την αλήθεια κάνει τους άλλους να τρέχουν κοντά του.
- Όταν θέλουμε να γίνουμε οι σωτήρες του άλλου, συνήθως και τον άλλον δεν βοηθάμε και τον εαυτό μας αρρωσταίνουμε.
- Η καλύτερη ομιλία μας είναι η εν Χριστώ συνειδητοποιημένη σιωπή μας.
- Όταν θέλουμε να συμβουλέψουμε κάποιον, οφείλουμε πρώτα να αποκαταστήσουμε την ισορροπία. Τότε, και εφόσον ανοίξει η καρδιά του, ίσως του πούμε κάτι.
- Να έχουμε εκείνη την επιείκεια που δεν νομιμοποιεί την αμαρτία και το κακό, αλλά γεννιέται μέσα από προσωπικό αγώνα. Αυτή η επιείκεια είναι του Θεού και αυτή η επιείκεια θεραπεύει.
- Οι δυνατοί οφείλουν να βαστάζουν τις ασθένειες των αδυνάτων. (Απόστολος Παύλος)
- Οι άγιοι, επειδή αυτό που ζούσαν ήταν αληθινό, έβγαζαν προς τους άλλους και έλεγχο και επιείκεια.
- Από τα όρια της δικαιοκρισίας μας μπορούμε να εξέλθουμε, μόνο αν αισθανθούμε καλά τη δύναμη του Θεού.
- Πίσω από τη δικαιοκρισία ενός ανθρώπου υπάρχει η επιθυμία του να βγει ανώτερος από τον άλλον, έστω και λίγο. Άρα, πίσω από τη δικαιοκρισία υπάρχει η κακία.
- Τις προσευχές του ελεήμονα ανθρώπου τίποτε δεν μπορεί να τις εμποδίσει να ανέβουν στον ουρανό.
- Το αν ένας άνθρωπος είναι καλά ή όχι εξαρτάται από τον ίδιο, όχι από τους άλλους.
- Αυτός που μας συμπεριφέρεται άσχημα μας κάνει καλό, γιατί μας δίνει την ευκαιρία να καλλιεργηθούμε και να ενισχύσουμε τη σχέση μας με τον Θεό.
- Το να συγχωρούμε αυτόν που μας αδικήσε είναι κάτι που μας δίνει μεγάλη χαρά.
- Μπροστά σε κάποιον που πάσχει από υπεροψία και φθόνο να προσέχουμε πολύ πώς μιλάμε, γιατί μπορεί να δημιουργήσει προσκόμματα, τόσο σε εμάς, όσο και σε άλλους.
- Μπροστά σε κάποιον που καταλαλεί να σκυθρωπάζουμε. Ας τον δυσαρεστούμε. Θα αποδεχθεί αυτή τη στάση μας με τον καιρό.

- Όταν δίνουμε κάτι σε κάποιον, μεγάλη σημασία έχει με τι διάθεση το δίνουμε, πόσο τιμούμε αυτόν τον άνθρωπο και πόσο τον αποδεχόμαστε.
- Όταν δωρίζουμε κάτι, η ιλαρότητα του προσώπου είναι πιο σημαντική ακόμη και από την ίδια τη δωρεά.
- Στη θέση του πλανεμένου, του αμαρτωλού, του δυσκολεμένου να βλέπουμε τον ίδιο τον Χριστό. Αυτό είναι το ήθος της Εκκλησίας.
- Να θυμόμαστε ότι ο Χριστός πέθανε υπέρ των αμαρτωλών και όχι υπέρ των δικαίων.
- Για κάποιους ανθρώπους η αγάπη είναι σκάνδαλο. Εννοείται πως ούτε η αγάπη φτάνει γι' αυτό ούτε αυτός που τη δίνει.

21-10-2013 Η βλάβη που προκαλείται στον άνθρωπο από τον ανόητο ζήλο

- Η ανθρώπινη δικαιοσύνη έχει ως συνέπεια και ως σύμπτωμά της τη σύγκρουση.
- Όταν προσπαθούμε να υποστηρίξουμε το δίκαιο, τότε προσβάλλουμε τη σχέση.
- Η πραγματική δικαιοσύνη του ανθρώπου είναι η ανάπαυση της καρδιάς του, που είναι εμπειρία της χάριτος του Θεού.
- Οι άνθρωποι που δεν τα έχουν βρει με τον εαυτό τους συνήθως ψάχνουν δικαίωση ασχολούμενοι με τις ζωές των άλλων.
- Ο Θεός υπολογίζει την αρετή κατά τη διάκριση και όχι κατά την αδιάκριτη ενέργεια.
- Κάθε έργο που σκεφτόμαστε να εκτελέσουμε να το μελετούμε καλά. Αλλιώς αυτό είναι μάταιο. Για παράδειγμα, όταν ένας πατέρας σκέφτεται να δώσει κάτι στο παιδί του, οφείλει να γνωρίζει την παιδαγωγική αξία της πράξης του.
- Ο δίκαιος έναντι του σοφού είναι όπως το λυχνάρι έναντι του ήλιου. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Η ευχή του μνησικάκου είναι όπως ο σπόρος πάνω σε πέτρα. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Κάθε λογισμός εναντίον κάποιου ανθρώπου έχει μέσα του μνησικακία.
- Η σκληροκαρδία ακυρώνει τα αποτελέσματα κάθε άσκησης.
- Η ποιότητα ενός ανθρώπου καθορίζεται από τους λόγους που έχει μέσα του.
- Ο έπαινος συχνά κρύβει ανασφάλεια και επιθυμία αποδοχής.
- Να μην εμπιστευόμαστε τους επαίνους. Εύκολα ο έπαινος μεταποιείται σε κατάκριση.
- Να συναναστρεφόμαστε με συνετούς ανθρώπους, για να έχουμε ανάπαυση.
- Να είμαστε πάρα πολύ προσεκτικοί με τους ασύνετους, τους φιλόνικους, τους άπληστους και τους πλεονέκτες.
- Οι μειονεκτικοί άνθρωποι δεν θέλουν την ησυχία. Θέλουν και προκαλούν εντάσεις και φασαρίες, για να μην φαίνεται η αναπηρία τους.
- Καλύτερα να καταδιωχθούμε εμείς, παρά να καταδιώξουμε άλλον. Όταν εμείς καταδιώκουμε άλλον, η ζημιά που παθαίνουμε είναι μεγαλύτερη, γιατί ζημιώνεται η ψυχή μας. Όμως, το να προτιμούμε τη δική μας καταδίωξη όπως και το να κάνουμε οποιαδήποτε πνευματική επιλογή στη ζωή μας είναι καλό και μας ωφελεί, μόνο αν έχουμε μέσα μας τη

χαρά του Θεού και δεν φοβόμαστε.

- Σταυρώσου και μη σταυρώσεις. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Ενώ ο θάνατος είναι η άρνηση της αγάπης, η νίκη επί του θανάτου είναι η εκούσια αποδοχή του σταυρού, της αδικίας και της συκοφάντησης.
- Να μην ασχολούμαστε με το κακό ούτε ακόμα πολεμώντας το, γιατί θα κινδυνέψουμε να παρασυρθούμε από αυτό και να χάσουμε την ψυχή μας.
- Να παραδεχόμαστε τα λάθη μας ενώπιον του Θεού και ενώπιον των ανθρώπων. Η δικαιολογία δεν ανήκει στην αγωγή των χριστιανών και δεν μνημονεύεται στη διδαχή του Χριστού.
- Η αγάπη του Θεού δεν έχει όρια.
- Καθαρή καρδιά είναι αυτή που δεν έχει τίποτα εναντίον του άλλου και που δεν ζητάει τίποτα από τον άλλον. Καθαρή καρδιά είναι αυτή που είναι απόλυτα προσανατολισμένη στον Χριστό και μέσα από Αυτόν βλέπει με τον ίδιο τρόπο τους άλλους ανθρώπους.
- Η ένταση και η εμπάθεια δηλώνουν την απουσία καθαρότητας της καρδιάς.
- Να μην ελέγχουμε και να μην ονειδίζουμε κανέναν άνθρωπο.
- Άπλωσε τον χιτώνα σου στον αμαρτωλό και σκέπασέ τον. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Στον πνευματικό αγώνα, αν δεν μπορούμε να κάνουμε τα δύσκολα, ας κάνουμε αυτά που είναι εύκολα και που μπορούμε.
- Κατά τους Πατέρες μάς δίνονται τρία στάδια στο ξεπέραςμα των παθών. Το πρώτο στάδιο είναι το ξεπέραςμα των σαρκικών παθών, το δεύτερο είναι του θυμού και το τρίτο είναι της υπερηφάνειας.
- Να μην κάνουμε τίποτα που να δημιουργεί ταραχή σε εμάς ή στους άλλους.
- Τα πνευματικά νοήματα μπορεί να τα καταλάβει μόνο αυτός που έχει ταπεινώση.
- Σε πεισματάρη άνθρωπο, που δεν έχει ταπεινώση, καλύτερα να μην λέμε λόγια πνευματικά. Και δεν θα καταλάβει και επιπλέον πρόβλημα θα δημιουργηθεί.
- Οι δρόμοι αυτού του κόσμου δεν έχουν ειρήνη, ώσπου να έρθει στην καρδιά του ανθρώπου η ελπίδα του Θεού.
- Η Εκκλησία μάς καλεί όλους, όχι για να μας ελέγξει, αλλά για να μας αναπαύσει. Και ο αναπαυμένος άνθρωπος δεν χρειάζεται να ζοριστεί για να ζήσει χριστιανικά, αλλά αυτός ο τρόπος ζωής τού είναι ο φυσικός.

04-11-2013 Οι λογισμοί και η πλάνη

- Το τι θεωρούμε θησαυρό καθορίζει τις αναζητήσεις μας και τα ενδιαφέροντά μας.
- Η πνευματική διάσταση υπάρχει και στις καθημερινές λεπτομέρειες της ζωής μας.
- Οφείλουμε να πάρουμε στα σοβαρά τη ζωή μας και να σεβαστούμε την καρδιά μας.
- Οφείλουμε να καταλάβουμε πόσο σημαντικοί είμαστε πλασμένοι από τον Θεό.
- Η πνευματική ζωή μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους στην αντιμετώπιση και των

ψυχολογικών προβλημάτων τους.

- Το πώς θα νικηθεί ο θάνατος είναι μια αγωνία πανανθρώπινη.
- Πλανεμένος είναι αυτός που νομίζει ότι υπηρετεί το καλό, αλλά είναι μέσα στο κακό.
- Το αν η ζωή μας είναι πνευματική ή όχι καθορίζεται κυρίως από το τι υπάρχει μέσα στην καρδιά μας και όχι τόσο από τις εξωτερικές εκδηλώσεις μας.
- Το βαθύτερο πρόβλημά μας, αν μας λυθεί, ακόμη και νηστικοί να είμαστε θα μπορέσουμε να ζήσουμε. Αν δεν μας λυθεί, ακόμη και χορτάτοι να είμαστε δεν θα μπορέσουμε να ζήσουμε.
- Οι δύο χειρότεροι λογισμοί είναι: α) είμαι άγιος και β) δεν θα σωθώ. Και οι δύο προέρχονται από τον εχθρό και δεν έχουν αλήθεια μέσα τους. (Άγιος Σιλουανός)
- Οι λογισμοί που έχουμε σχετίζονται απόλυτα με την κατάσταση της καρδιάς μας.
- Να σκεφτόμαστε ότι είμαστε αμαρτωλοί, αλλά και ότι ο σπλαχνικός Θεός θα συγχωρέσει τις αμαρτίες μας.
- Παράδεισος δεν είναι η ανταμοιβή για κάποια καλά έργα, αλλά η καλλιέργεια σχέσης με τον Θεό.
- Την αγάπη του Θεού, ανάλογα με την κατάσταση του καθενός, άλλοι τη βλέπουν ως πρόσκληση και χαίρονται και άλλοι ως αποπομπή και δεν την αντέχουν.
- Η αγάπη του Θεού είναι όπως ο ήλιος. Για τους ζωντανούς οργανισμούς είναι πηγή ζωής, ενώ για τους νεκρούς οργανισμούς είναι αιτία αποσύνθεσης.
- Η ελπίδα μας στην αγάπη του Θεού είναι δύναμη και θα μας σώσει.
- Όταν δεν ελπίζουμε στον Θεό, πιστεύουμε στον εαυτό μας και στον εγωισμό μας. Θέλουμε να δικαιωθούμε από τις δικές μας δυνάμεις.
- Η αγάπη του Θεού είναι σταθερή προς όλους μας και οι αμαρτίες μας δεν τη μειώνουν. Εμείς με τις αμαρτίες μας βάζουμε εμπόδια στο να την εισπράττουμε.
- Δεν γεννηθήκαμε, για να γίνουμε καλά παιδάκια ενός συστήματος, που εναλλάσσεται ανάλογα με την κοινωνική συνείδηση κάθε εποχής. Γεννηθήκαμε, για να γίνουμε ζωντανές υπάρξεις, που τους αποκαλύφθηκε η αληθινή ζωή και δεν έχουν τον φόβο του θανάτου.
- Θα μπορέσουμε να γευτούμε την αγάπη του Θεού, μόνο αν κι εμείς έχουμε το ήθος του Θεού, αν δηλαδή αγαπάμε όλους τους άλλους ανθρώπους.
- Είναι μεγάλη ανδρεία και το εκτιμά πολύ ο Θεός το να μην απογοητευόμαστε ποτέ, ακόμα κι όταν αμαρτάνουμε επανειλημμένα.
- Στην πλάνη πέφτει κάποιος είτε από απειρία είτε από υπερηφάνεια. Χειρότερη περίπτωση για να θεραπευτεί είναι η δεύτερη.
- Η κοσμική γνώση είναι ωφέλιμη, αν τη χρησιμοποιούμε προς τη σωστή κατεύθυνση.
- Η αιτία των λογισμών είναι η υπερηφάνεια, που πάντα συνυπάρχει με τη μειονεξία.
- Το να θέλουμε να έχουμε τον έλεγχο μιας σχέσης φανερώνει τον φόβο και την έλλειψη εμπιστοσύνης προς τον άλλον άνθρωπο.

- Η πίστη στους λογισμούς μας είναι η μεγαλύτερη σκλαβιά. Ο ελεύθερος άνθρωπος αφήνεται στον Θεό να τον κάνει ό,τι Αυτός θέλει.
- Θα ελευθερωθούμε πολύ και η ζωή μας θα γίνει ένα πραγματικό πανηγύρι, όταν σταυρώσουμε τη λογική μας, παραδεχτούμε ότι εμείς δεν ξέρουμε τίποτα και αφεθούμε στον παντογνώστη Θεό.
- Ο άνθρωπος που έχει σταυρωμένη τη λογική του δεν ανταγωνίζεται αυτόν με τον οποίο σχετίζεται, δεν συγκρούεται μαζί του, αλλά προσπαθεί να του δίνει χαρά και ελπίδα. Αυτός είναι ο ιδανικός σύντροφος.
- Οι σχέσεις χωλαίνουν εξαιτίας της υπερηφάνειας.
- Πίσω από κάθε αμαρτία βρίσκεται η υπερηφάνεια.
- Η υπερηφάνεια μάς οδηγεί στην αμαρτία μέχρι να ταπεινωθούμε. Μετά την ταπείνωση, δηλαδή την αποδοχή της κατάστασής μας, η καρδιά μας ειρηνεύει.
- Ποτέ να μην ξεχνάμε ότι είμαστε αμαρτωλοί. Έτσι θα μπορούμε να είμαστε επιεικείς προς τους άλλους ανθρώπους.
- Ο Θεός, για να καρποφορήσει η χάρη Του μέσα μας, μαζί με τη χάρη δίνει και κάποιους "σκόλοπες", δηλαδή κάποια προβλήματα.
- Να δεχόμαστε τις δυσκολίες της ζωής ως ευλογίες, για να μπορέσει η χάρη του Θεού να καρποφορήσει μέσα μας.
- Για να έχουμε ειρήνη στην καρδιά μας ακόμη και μπροστά στον θάνατο, να μην κρίνουμε κανέναν άνθρωπο και να εμπιστευόμαστε τον Θεό.
- Να ζούμε την καθημερινότητά μας χωρίς αυτή να μας τρώει τα σωθικά.
- Να κρατήσουμε στην καρδιά μας έναν χώρο άβατο, που θα τον έχουμε μόνο για τη μυστική συνάντησή μας με τον Θεό.
- Αυτός που προσέχει και σέβεται την καρδιά του δεν αγωνιά για τίποτα και ξέρει να διαχειρίζεται σωστά τις σχέσεις του.

18-11-2013 Η αλλαγή πορείας ζωής, η μόνη πραγματική αλλαγή

- Η αλλαγή της συμπεριφοράς ενός ανθρώπου δεν σημαίνει οπωσδήποτε και αλλαγή του ίδιου του ανθρώπου.
- Η αληθινή αλλαγή ενός ανθρώπου είναι η εσωτερική του αλλαγή.
- Ο άνθρωπος δεν αλλάζει με την πίεση, είτε τη δική του είτε κάποιου άλλου.
- Πριν προσπαθήσουμε να αλλάξουμε τον εαυτό μας, οφείλουμε να δούμε τι κατεύθυνση ζωής έχουμε και τι θεωρούμε ότι αξίζει. Αλλιώς θα είμαστε σε σύγχυση.
- Η κατεύθυνση ζωής που έχουμε μαρτυρείται και από τα στοιχεία της εξωτερικής μας συμπεριφοράς.
- Όσο επιτυχημένος και αν είναι ο άνθρωπος, αν δεν δίνει αγάπη, στο τέλος χρεοκοπεί.
- Ο λόγος που οδηγεί τον άνθρωπο στην πλεονεξία είναι η εσωτερική έλλειψη, η εσωτερική

μειονεξία.

- Αυτός που θέλει να κυριαρχεί στους άλλους έχει ένα υπαρξιακό κενό μέσα του. Μόνο αν θεραπεύσει αυτό το κενό, θα μπορέσει να γίνει πιο διαλλακτικός και πιο ήπιος. Αν δεν το θεραπεύσει, είναι ανώφελο να πιέζει τον εαυτό του να αλλάξει.
- Ειρήνη είναι η συμφιλίωση με την ύπαρξή μας, η ανάπαυση της καρδιάς μας.
- Στην εποχή μας, εξαιτίας της πνευματικής φτώχειας στη ζωή των ανθρώπων, τα πραγματικά βιώματα απέχουν πολύ από τα λόγια. Γι' αυτό και οι λέξεις έχασαν τη δύναμή τους.
- Στην κατεύθυνση της ειρήνευσης του κόσμου το πρώτο βήμα είναι η ειρήνευση του εαυτού μας και η ειρήνευση με το περιβάλλον μας.
- Ο φιλειρηνικός και φιλήσυχος άνθρωπος συνήθως δεν συσκέπτεται για την ειρήνη και δεν μιλάει για την ειρήνη.
- Όποια είναι η έλλειψή μας αυτή είναι και η εμμονή μας. Με άλλα λόγια, αυτό για το οποίο συνήθως μιλάμε είναι αυτό που μας λείπει, που είναι το πρόβλημά μας. Κατά βάθος θέλουμε να ξορκίσουμε κάτι που αισθανόμαστε ως απειλή για τον εαυτό μας.
- Ο πόνος και οι δυσκολίες κάνουν τον άνθρωπο εμπειρικό φιλόσοφο και τον κατευθύνουν σε εσχατολογικές αναβάσεις.
- Χωρίς πόνο και χωρίς προσωπική άσκηση το πνεύμα του ανθρώπου αδυνατίζει.
- Τον Θεό πιο εύκολα μπορούμε να Τον δούμε, όταν είμαστε διαλυμένοι, παρά όταν είμαστε δυνατοί.
- Η πρόταση ζωής του Θεού είναι η ταπείνωση.
- Ο ταπεινός άνθρωπος γίνεται δεκτικός των δώρων του Θεού.
- Όταν γίνουμε τρυφεροί με τους άλλους ανθρώπους, τότε θα αισθανθούμε ότι και ο Θεός είναι τρυφερός με μας.
- Ποτέ δεν μας τραβάει με το ζόρι ο Θεός κοντά Του. Όταν η καρδιά μας γίνει ανάλαφρη, όταν δοθεί ειρηνική στον Θεό, τότε θα μπορέσει να ανεβεί στον Ουρανό.
- Ο Θεός κάνει διάφορα πράγματα, σαν ένα μικρό παιδί, για να Τον προσέξουμε. Και όταν Τον προσέξουμε, μας τα δίνει όλα.
- Όταν θέλουμε με τις δικές μας δυνάμεις να αλλάξουμε τον άλλον, τότε φέρνουμε ταραχή μέσα μας και διώχνουμε τον Θεό.
- Να μην μπερδευόμαστε στη ζωή του άλλου. Μόνο όταν κάποιος μάς ζητάει την αγάπη μας, να τη δίνουμε. Όπως ο Θεός δίνει την αγάπη Του επί δικαίους και αδίκους.
- Η αγωνία δεν δικαιολογείται ούτε για πνευματικούς λόγους. Η αγωνία μήπως πάμε στην κόλαση είναι ήδη η κόλαση.
- Να μην αφήνουμε το μυαλό μας να πηγαίνει παντού, γιατί θα έχουμε ένταση και ταραχή.
- Να μην βάζουμε τον-τη σύζυγό μας πιο κάτω από τον Θεό. Να τον βλέπουμε σαν να είναι ο ίδιος ο Θεός.

- Να αποφεύγουμε τη φράση "πρώτα ο Θεός", γιατί η φράση αυτή υποδηλώνει κάποια υποτίμηση των άλλων και κάποιον πειρασμό δικό μας να τους κάνουμε κήρυγμα.
- Πολλές φορές οι παράλογες απαιτήσεις κάποιου έχουν ως σκοπό να δοκιμάσουν και να προκαλέσουν την αφοσίωσή μας σε αυτόν.
- Να μην είμαστε τεμπέληδες αλλά ούτε και πολυπράγμονες πλεονέκτες. Να έχουμε μέτρο στη ζωή μας.
- Στην ησυχία μπορούμε να ρουφήξουμε τη χαρά του Θεού.
- Ο άνθρωπος που γεύεται στην ησυχία τη χαρά του Θεού διακρίνεται στην κοινωνία για τη ζωντάνια, την εργατικότητα, την ευγένεια και την ικανότητα-αποτελεσματικότητα.

25-11-2013 Ο φόβος, το άγχος και πώς αντιμετωπίζονται

- Ο φόβος και το άγχος είναι δαιμονικές ενέργειες, που μας κλέβουν τη δύναμη, μας καθηλώνουν και δεν μας αφήνουν να ζήσουμε.
- Αυτό που ορίζει τον κάθε άνθρωπο είναι πού αναφέρει την ύπαρξη-ελευθερία του, ποιος είναι ο λόγος της ύπαρξής του.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι πάσχουμε, γιατί είμαστε θολωμένοι, χωρίς κατεύθυνση και προσανατολισμό.
- Η ηθική που δεν είναι καρπός της σχέσης του ανθρώπου με το πρόσωπο του Χριστού οδηγεί τον άνθρωπο στην αυτοδικαίωση, στη σκληροκαρδία και στην καταδυναστευση.
- Αν εκτιμώ τον άλλον, τον έχω στην καρδιά μου και είναι η χαρά μου, όπως και να ενεργήσω στη σχέση μου μαζί του, αυτό θα είναι ήθος ζωής.
- Η άσκηση μας ωφελεί και μας δικαιώνει, όταν είναι συνδεδεμένη με το πρόσωπο. Διαφορετικά, είναι μία άρρωστη-δαιμονική κατάσταση, που γεννά τη σκληροκαρδία.
- Αυτό που ξεκινάει την απομάκρυνσή μας από τον άλλον άνθρωπο είναι οι λογισμοί μας. Ο φόβος και η ανασφάλεια γεννούν τους λογισμούς.
- Η καρδιά μας μπορεί να λειτουργήσει, μόνο όταν δεν έχουμε λογισμούς, δηλαδή όταν εμπιστευτούμε τον άλλον.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι άνθρωπος αληθινός, ζωντανός και υπαρξιακά έξυπνος.
- Να έχουμε πάθος για τη ζωή. Η καρδιά μας να δονείται και η ψυχή μας να είναι αχόρταγη.
- Το πρόβλημα με την αμαρτία δεν είναι ότι μας κάνει ανήθικους, αλλά ότι μας κάνει να χάσουμε τον Θεό, να απομακρυνθούμε από Αυτόν.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι κάτι πολύ περισσότερο από τον καλό άνθρωπο και έχει άλλη κατεύθυνση ζωής.
- Η αμαρτία μας νικείται, μόνο όταν αφήσουμε τον Χριστό να έρθει στη ζωή μας. Το σκοτάδι της αμαρτίας μας φεύγει, μόνο όταν μπει μέσα μας το φως του Χριστού.
- Ακόμα και η μετάνοιά μας είναι δώρο του Θεού.
- Αυτό που περισσότερο έχουμε ανάγκη είναι η σχέση με τον Θεό.

- Το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε σε κάποιον είναι να του δώσουμε την ελπίδα ότι μπορεί να σχετισθεί με τον Θεό και τις προϋποθέσεις να το κάνει.
- Χρειάζεται πολλή διάκριση αν, πότε και πώς θα πούμε σε κάποιον ότι κάτι είναι αμαρτία. Η ψυχή του ανθρώπου δεν έχει πάντα την ίδια γονιμότητα.
- Αυτό που νικά τα πάθη είναι η χαρά. Το υπόβαθρο όλων των εξαρτήσεων είναι η κατάθλιψη.
- Τα πάθη δεν μπορούμε να τα ξεπεράσουμε με τη δύναμη του εαυτού μας και για τον εαυτό μας. Ας γεμίσουμε την καρδιά μας με τον Θεό, και τότε δεν θα υπάρχει χώρος μέσα μας ούτε για αμαρτίες ούτε για πάθη.
- Ο άνθρωπος που σχετίζεται με τον Θεό ξέρει να σχετίζεται και με τους ανθρώπους.
- Μόνο ο Θεός μπορεί να δώσει στον άνθρωπο την ανάπαυση που έχει ανάγκη. Και μόνο ένας αναπαυμένος μέσα του άνθρωπος μπορεί να αναπαύει και τους άλλους.

02-12-2013 Η αληθινή ζωή και η λεπτή ψυχή

- Ότι είναι του Θεού είναι αληθινό και αγγίζει βαθιά την καρδιά μας.
- Όποιος θέλει να γίνει χριστιανός πρέπει πρώτα να γίνει ποιητής. (Άγιος Πορφύριος)
- Βασική προϋπόθεση της σωτηρίας μας είναι η ευαισθησία, η λεπτότητα, η καρδιακή λειτουργία.
- Ο αληθινός χριστιανός βλέπει στις μικρές λεπτομέρειες της ζωής την παρουσία του Θεού.
- Να μην φοβόμαστε τον πόνο. Ο πόνος είναι αυτός που μας μαθαίνει να αγαπήσουμε και να αγαπηθούμε.
- Σκοπός μας δεν είναι η απόκτηση αρετών, αλλά η απόκτηση αγαπώσας καρδιάς προς τον Χριστό και τους άλλους.
- Να λαχταρούμε τον Χριστό και τους αγίους όπως μια μητέρα λαχταρά το παιδί της.
- Η προσευχή που γίνεται με αγγαρεία δεν ωφελεί, ίσως μάλιστα κάνει και κακό. Το ίδιο ισχύει και για οτιδήποτε γίνεται με αγγαρεία.
- Ο Χριστός χοντρές ψυχές δεν θέλει κοντά Του.
- Αν για μας τα πάντα είναι ο Χριστός, δεν υπάρχει στη ζωή μας κάτι απρόοπτο που θα μας τρομάξει. Είμαστε έτοιμοι για όλα.
- Όλο το μυστήριο της πνευματικής ζωής είναι το να είμαστε έτοιμοι για όλα και να μην μας φοβίζει τίποτα.
- Όταν έχουμε τη σιγουριά μας στον Χριστό, τότε "έχουμε μπάρμπα στην Κορώνη" και δεν μας φοβίζει τίποτα.
- Να κάνουμε τα πάντα, ώστε να μαλακώσει η καρδιά μας και να χαιρόμαστε την προσευχή στον Χριστό.
- Η βάση και ο τρόπος να νικήσουμε τα πάθη μας είναι η χαρά που μας δίνει η αίσθηση της παρουσίας του Θεού.

- Όταν ζούμε την πληρότητα της παρουσίας του Θεού, δεν νοιαζόμαστε για το πώς μας βλέπουν οι άλλοι. Μόνο θέλουμε να τους αναπαύουμε.
- Όλα να τα αντιμετωπίζουμε με αγάπη, με καλοσύνη, με πραότητα, με υπομονή και με ταπεινώση. (Άγιος Πορφύριος)
- Να προσέχουμε, ώστε η ευαισθησία μας να είναι αληθινή, δηλαδή εν Χριστώ. Ο διάβολος προσπαθεί τους ευαίσθητους ανθρώπους να τους κάνει υπερευαίσθητους και να τους οδηγήσει σε λύπη και απελπισία.
- Η υπερευαίσθησία είναι εγωισμός.
- Εμείς κανέναν δεν μπορούμε να σώσουμε. Απλά και μόνο η ίδια η ζωή μας μπορεί να δώσει μια μαρτυρία.
- Όταν η ευαισθησία μας είναι εν Χριστώ, είτε ο άλλος την εισπράττει είτε όχι, εμείς έχουμε χαρά.
- Ο άνθρωπος θέλει τα πάντα για να αναπαυθεί. Είναι από τη φύση του πάρα πολύ απαιτητικός, γιατί θέλει τον Θεό.
- Ο Θεός δεν μας θέλει αγχωμένους, σφιγμένους, στεναχωρημένους.
- Να είμαστε ατάραχοι απέναντι στους λογισμούς, όπως είναι ατάραχος ένας βράχος απέναντι στα κύματα της θάλασσας. Και να θυμόμαστε ότι τα κύματα της θάλασσας μόνο να ομορφύνουν μπορούν έναν βράχο.
- Όλα μπορούν να μας κάνουν καλό. Ακόμη και τα άσχημα.
- Να ζούμε προσευχητικά, δηλαδή όλη η ζωή μας να έχει αναφορά στον Χριστό. Η αληθινή προσευχή είναι μια κατάσταση ζωής.
- Η προσευχή ενός ανθρώπου δίνει θετική ενέργεια σε όλο τον κόσμο.
- Να μην προσπαθούμε να αλλάξουμε τους άλλους. Μόνο να έχουμε ειρήνη μέσα μας και τότε θα τη μεταδίδουμε και στους άλλους ανθρώπους.
- Να μην ταρασσόμαστε για κανέναν λόγο. Η ταραχή μπροστά σε ένα πρόβλημα κάνει το πρόβλημα μεγαλύτερο και την αντιμετώπισή του πιο δύσκολη.
- Ο διάβολος υποχωρεί όχι με το σφίξιμο, αλλά όταν δει την ψυχή να τον περιφρονεί και να στρέφεται με αγάπη προς τον Χριστό.
- Να μην βλέπουμε ως μεγάλα τα προβλήματά μας. Αν τα βλέπουμε ως μεγάλα, δεν πιστεύουμε στη δύναμη του Χριστού και είμαστε ευάλωτοι στον πειρασμό.
- Να μην ασχολούμαστε με τον διάβολο. Ούτε να παρακαλούμε να φύγει ούτε να θέλουμε να τον διώξουμε.
- Να μην πολεμάμε κατά μέτωπο τον διάβολο, γιατί τότε αυτός αντεπιτίθεται σαν άγριο θηρίο. Όταν του ρίχνεις σφαίρα, αυτός σου ρίχνει βόμβα.
- Να μην ασχολούμαστε με την αμαρτία μας. Να ασχολούμαστε με τον Χριστό.
- Όσο ασχολούμαστε με την αμαρτία μας, τόσο περισσότερο θα αμαρτάνουμε.
- Η ενασχόληση με την αμαρτία μας κρύβει έναν εγωισμό.

- Όταν έρθει το φως του Χριστού μέσα μας, τότε τα πάθη φεύγουν.
- Να σταματήσουμε τη γκρίνια και να αρχίσουμε την αναζήτηση του Θεού. Αυτός μόνο μπορεί να αλλάξει τα πράγματα.
- Η αδικία από τον άλλον είναι ευλογία. Αυτή μπορεί περισσότερο να μας αναπτύξει πνευματικά.
- Ο ταπεινός έχει συνείδηση της εσωτερικής του κατάστασης. Και όσο κι αν είναι άσχημη, αυτός δεν απελπίζεται και δεν χάνει την προσωπικότητά του.
- Να μην εξουθενώνουμε τον εαυτό μας, γιατί αυτό και εγωισμός είναι και μας αφαιρεί τη διάθεση για προσευχή.
- Ο ταπεινός πιστεύει ότι όλα εξαρτώνται από τον Χριστό. Και ο Χριστός του δίνει τη χάρη Του και έτσι αυτός προχωράει.
- Αν έχουμε αγάπη προς τον Θεό και προς τον πλησίον, ο Θεός θα μας δώσει την ταπείνωση, τον αγιασμό.
- Όταν ο άνθρωπος ζει χωρίς Θεό, χωρίς γαλήνη, χωρίς εμπιστοσύνη, τότε αποκτά ασθένειες σωματικές και ψυχικές.
- Να προσευχόμαστε στον όσιο Πορφύριο να είναι μεσίτης μας στην πορεία μας προς τον Θεό και να μας δίνει το πνεύμα του, το γεμάτο από φως και γλυκύτητα.

09-12-2013 Η μυστική πνευματική εργασία

- Ο πνευματικός λόγος, ο λόγος του Θεού, έχει λεπτότητα, έχει διάκριση, μπαίνει στην ουσία των ζητημάτων και είναι αποκαλυπτικός. Αυτός ο λόγος μπορεί να μας ανοίξει τον ορίζοντα και την καρδιά.
- Η πνευματική εργασία μας να γίνεται μυστικά. Να μην γίνεται αντιληπτή, ούτε από τους άλλους αλλά ούτε και από τον εαυτό μας. (Άγιος Πορφύριος)
- Ότι κάνουμε να το κάνουμε με απλότητα και απαλότητα.
- Το να απαιτούμε κάτι από τον Θεό κρύβει άγχος και εγωισμό, γι' αυτό διώχνει τον Θεό.
- Να μην κάνουμε τίποτα με σκοπιμότητα.
- Η σκοπιμότητα γεννά την πονηριά. Είναι απώλεια της γνησιότητας-αυθεντικότητας, τόσο του εαυτού μας όσο και της σχέσης.
- Το ζητούμενο δεν είναι να βελτιωθούμε. Το ζητούμενο είναι να ενωθούμε με τον Θεό.
- Η προσέγγιση του άλλου με υπολογισμό είναι η προσβολή της σχέσης.
- Η καρδιά μας να είναι απλή. Όχι διπλή και ανειλικρινής. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο πραγματικά έξυπνος είναι ευθύς, απλός και ειλικρινής.
- Η ανειλικρίνεια και η διπλοπροσωπία είναι πονηρή και ιδιοτελής κατάσταση. Δυστυχώς αυτή η κατάσταση έχει κεντρική θέση στον σημερινό μας πολιτισμό.
- Την απλή και αγαθή ψυχή όλοι θέλουν να την πλησιάσουν και να αναπαυθούν κοντά της.
- Πολλά από τα προβλήματά μας (σωματικά, ψυχολογικά και άλλα) οφείλονται στην

έλλειψη απλότητας.

- Η απλότητα και η αγαθότητα ελκύουν τη χάρη του Θεού.
- Τον κόσμο να μην τον βλέπουμε ούτε ως δαιμονικό ούτε ως αγγελικό. Να έχουμε επίγνωση της πραγματικότητας.
- Ο αγαθός οφείλει να γνωρίζει τις πονηριές του διαβόλου και των ανθρώπων.
- Ζωή δεν είναι τα πράγματα. Ζωή είναι το πρόσωπο και η σχέση. Αλλά και τα πράγματα καθίστανται ζωή, αν υπηρετούν το πρόσωπο και τη σχέση.
- Ένας άνθρωπος αρχίζει να μυείται στην κακία, όταν βάλει ως προτεραιότητα της ζωής του το ατομικό κέρδος.
- Όπου υπάρχει διαφθορά και δολιότητα εκεί δεν εισέρχεται η χάρη του Θεού.
- Η δικαιοσύνη του Θεού είναι η αγάπη Του.
- Ο διάβολος είναι ένας όμορφος νέος που μας μεταφέρει την απόγνωση του.
- Η απελπισία και η τεμπελιά πάνε μαζί.
- Η Εκκλησία παίρνει το κακό και μέσω της μετάνοιας το μεταβάλλει σε καλό.
- Όλα τα κακά αισθήματα, που πάνε να κυριέψουν την ψυχή, φεύγουν με την ταπείνωση. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο ταπεινός είναι αυτός που αφήνεται στο θέλημα του Θεού. Αυτός που λέει "να 'ναι ευλογημένο".
- Πολλοί άγιοί μας μετέτρεψαν την κατάθλιψη σε χαρά με την αγάπη προς τον Χριστό.
- Όταν δοθούμε στον Θεό και γίνουμε ένα μαζί Του, θα ξεχάσουμε το κακό πνεύμα, που μας τραβούσε από πίσω, και εκείνο έτσι περιφρονημένο θα φύγει. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο κάθε άνθρωπος έχει το μέτρο του. Δεν ισχύουν για όλους όλα.
- Ένας καταθλιπτικός άνθρωπος μπορεί να βοηθηθεί με την εργασία, τη φύση, τον περίπατο, τους άλλους ανθρώπους, τη μουσική και την τέχνη. Όμως πιο πολύ μπορεί να βοηθηθεί με τη μελέτη των λόγων του Θεού.
- Ο λόγος έχει δύναμη. Η κάθε κουβέντα μας έχει δύναμη. Δεν επιτρέπεται να λέμε αργολογίες.
- Και για έναν λόγο θα κριθούμε. (Κύριος)
- Ακόμα κι αν δεν κοινωνούμε, να πηγαίνουμε στην εκκλησία. Πηγαίνοντας στην εκκλησία παίρνουμε από την ενέργεια του Θεού. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Σε έναν άδειο από λογισμούς άνθρωπο ο Χριστός πιο εύκολα μπορεί να δουλέψει.
- Ο άνθρωπος που οργίζεται αδυνατεί να αποδεχθεί την κατάστασή του και να την αναφέρει στον Θεό.
- Το μεγαλύτερο κέρδος που μπορώ να έχω από κάποιον είναι η σχέση με αυτόν.
- Να μην εκμεταλλευόμαστε τον άλλον, αλλά και να προσέχουμε να μην γινόμαστε το θύμα του. Κι αν ακόμη αυτός μας εκμεταλλευτεί, να το αποδεχτούμε ατάραχα. Το κέρδος μας θα είναι μεγαλύτερο από το δικό του.

- Το να δινόμαστε στον Θεό χωρίς να Τον έχουμε γνωρίσει είναι η καλύτερη τρέλα και συγκινεί πολύ τον Θεό.

16-12-2013 Ο σκοπός της πνευματικής ζωής

- Ο Θεός δεν ανακαλύπτεται από τον άνθρωπο, αλλά αποκαλύπτεται στον άνθρωπο.
- Για να γνωρίσουμε τον Θεό, χρειαζόμαστε ταπείνωση, επιθυμία γι' Αυτόν, άρνηση της δικής μας δύναμης και δημιουργία χώρου, ώστε να μπορέσει Αυτός να κινηθεί προς εμάς.
- Ο σκοπός της πνευματικής ζωής δεν είναι να βελτιωθούμε και να εξελιχθούμε, αλλά να γίνουμε Θεοί κατά χάριν, να ομοιωθούμε με τον τριαδικό Θεό.
- Ο Θεός έγινε άνθρωπος, για να γίνει ο άνθρωπος Θεός. (Άγιος Αθανάσιος)
- Το χαρακτηριστικό του πνευματικού ανθρώπου είναι η επιθυμία του να γίνει ένα με τον Θεό και με όλους τους ανθρώπους. (Ιωάννης ο Θεολόγος)
- Το αίτημα του Κυρίου μας στην αρχιερατική προσευχή είναι να γίνουμε όλοι ένα.
- Η ενότητα είναι ο καρπός του Αγίου Πνεύματος που κυρίως Το χαρακτηρίζει.
- Στην ενότητα ολοκληρώνεται το έργο του Χριστού.
- Οφείλουμε να γίνουμε ένα και με τους αμαρτωλούς ακόμα.
- Η χριστιανική πίστη είναι αγάπη, έρωτας, ενθουσιασμός, τρέλα, λαχτάρα του θείου. Είναι όλα αυτά που ο άνθρωπος χρειάζεται, για να αναπαυθεί.
- Αν δεν καταλάβουμε σε βάθος τη θρησκεία μας και δεν τη ζήσουμε έτσι, τότε αυτή καταντάει μια φοβερή αρρώστια, μια ψυχοπαθολογική κατάσταση, που έχει το ένδυμα το χριστιανικό.
- Ο άνθρωπος που βαδίζει σύμφωνα με το Πνεύμα του Θεού έχει ησυχία, ειρήνη και ανάπαυση. Δεν έχει άγχος και ταραχή.
- Τα περισσότερα κλάματά μας (ιδίως στην εξομολόγηση) είναι ψεύτικα, είναι δηλαδή κλάματα εγωισμού, ναρκισσισμού κ.ά. Το αν τα κλάματά μας είναι αληθινά ή όχι φαίνεται από την κατοπινή μας συμπεριφορά.
- Ο εγωισμός σκοτίζει τον νου του ανθρώπου, τον μπερδεύει, τον οδηγεί στην πλάνη, στην αίρεση.
- Αναπαύει άλλους ανθρώπους μόνο ο άνθρωπος που είναι ήδη αναπαυμένος ο ίδιος.
- Να έχουμε ενθουσιασμό μέσα μας. Είναι επιλογή δική μας αυτό.
- Το να θέλουμε συνεχώς να ελέγχουμε τους άλλους είναι μεγάλο πρόβλημα, γιατί αυτό διώχνει την εσωτερική μας ειρήνη.
- Οι μπερδεμένοι άνθρωποι έχουν τη δύναμη να επηρεάζουν και να υποτάσσουν τους άλλους ανθρώπους.
- Δεν μας καταδικάζει ο Θεός για την αμαρτία μας. Η ίδια η αμαρτία μάς καταδικάζει, γιατί μας απομακρύνει από τον Θεό, την πηγή της ζωής.
- Η δικαιοσύνη του Θεού είναι η σοφία του Θεού, δηλαδή η αγάπη Του. Άρα, η δικαιοσύνη

του Θεού και η αγάπη του Θεού είναι το ίδιο πράγμα.

- Η αγάπη αποδεικνύεται με τη θυσιαστικότητα.
- Να βρούμε τον τρόπο, ώστε η πνευματική ζωή να μας είναι ελκυστική και ευχάριστη.
- Οι καρποί του Αγίου Πνεύματος είναι η αγάπη, η χαρά, η ειρήνη, η μακροθυμία, η χρηστότητα, η αγαθοσύνη, η πίστη, η πραότητα και η εγκράτεια.
- Η συγχώρεση-αγάπη προς τους εχθρούς μας είναι η μέγιστη πνευματική άσκηση και δεν κοστίζει τίποτα.
- Ο ανθρώπινος έρωτας, εάν συνδεθεί με τον Χριστό, γίνεται προωθητική δύναμη και για τον θείο έρωτα. Αυτός άλλωστε είναι ο σκοπός του έρωτα και του γάμου.
- Ο θείος έρωτας είναι μια ηδονή ακόρεστη.
- Το πνεύμα του ανθρώπου του Θεού είναι πάντα νέο και ξεκούραστο.
- Για τον χριστοποιημένο άνθρωπο είναι εντελώς φυσικό το να μην στεναχωριέται όταν τον αδικούν, το να μην επιμένει στο θέλημά του, το να συγχωρεί τους άλλους, το να θέλει όλοι να σωθούν, το να βλέπει το καλό και όχι το κακό, το να έχει πραότητα και όχι οργή.
- Να μην θέλουμε να σώσουμε κανέναν άνθρωπο, αφού έτσι κι αλλιώς δεν μπορούμε. Για κανέναν λόγο να μην χάνουμε την προσευχή και την ειρήνη της καρδιάς μας.
- Εάν θέλουμε να βοηθήσουμε κάποιον, το καλύτερο "κήρυγμα" που μπορούμε να του κάνουμε είναι η χαρά-γλυκύτητα του Χριστού, εφόσον την έχουμε μέσα μας.
- Δεν έχουμε ανάγκη τόσο από σπουδαίους ιεροκήρυκες, όσο από ανθρώπους που είναι ταπεινοί και που έχουν μέσα τους τη γλυκύτητα, τη χαρά και την ειρήνη του Θεού. Αυτοί οι άνθρωποι είναι η σωτηρία του κόσμου.
- Οτιδήποτε έχει ένταση, σύγκρουση, ταραχή δεν είναι του Θεού.
- Όταν ξεχωρίζουμε τον εαυτό μας, δεν είμαστε χριστιανοί. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο Χριστός είναι φίλος μας και ως φίλο μας θέλει να Τον βλέπουμε.
- Η σχέση με τον Θεό που βασίζεται στον φόβο της κόλασης είναι χαμηλού βαθμού σχέση, γιατί έχει ιδιοτέλεια. Πάντως, αυτός ο φόβος έχει κάποια χρησιμότητα, αφού μπορεί να συγκρατήσει τον αρχάριο αγωνιστή από το να διαπράξει το κακό.

13-01-2014 Η χαρά παρά τις θλίψεις

- Η άνεση μας εμποδίζει να ζήσουμε την παρουσία του Χριστού, γιατί, επειδή ξεχνιόμαστε, κάνουμε θεό μας την άνεση και αρνούμαστε τον Χριστό.
- Να ζούμε ευχαριστιακά τα δώρα του Θεού και να μην ξεχνάμε Ποιος μας τα στέλνει.
- Να αφήνουμε τον Θεό να κάνει τη δουλειά Του. Να μην επιμένουμε στο θέλημά μας.
- Να μην φοβόμαστε τον Θεό, αλλά να Του ζητάμε να έρθει στη ζωή μας.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία μας είναι ότι δεν ζητάμε από τον Θεό να έρθει στη ζωή μας.
- Να έχουμε θάρρος απέναντι στον Θεό, παρά τις αμαρτίες μας. Το να μην ζητάμε τον Θεό λόγω της αμαρτωλότητας και αναξιότητάς μας είναι μέγιστη μορφή εγωισμού.

- Ο Θεός κατέβηκε στη γη, για να αναβιβάσει εμάς στον Ουρανό.
- Να πάψουμε να γκρινιάζουμε, για να μπορέσουμε να καταλάβουμε πόσο αγάπη είναι ο Θεός.
- Η χαρά είναι δώρο του Θεού.
- Τις περισσότερες αμαρτίες μας τις κάνουμε επειδή δεν έχουμε χαρά.
- Οι συγκρούσεις μας με τους άλλους οφείλονται στην απουσία της χαράς.
- Ο Θεός είναι εκεί που υπάρχει ενότητα, αγάπη και χαρά.
- Οι άνδρες οφείλουν να είναι συνεργοί χαράς ως προς τις γυναίκες τους. Αλλά και ο κάθε άνθρωπος οφείλει να είναι συνεργός χαράς ως προς τον κάθε συνάνθρωπό του.
- Αν θέλουμε να έχουμε ευτυχία και χαρά, να μην αναμιγνυόμαστε σε ξένα και πολλά πράγματα.
- Αυτός που ασχολείται με πολλά πράγματα είναι μακριά από το νόημα της ζωής του.
- Να μην έχουμε άγχος και φόβο για επερχόμενα κακά.
- Να μην βάζουμε στο μυαλό μας κακό, αλλά να είμαστε έτοιμοι για απρόοπτα.
- Να μην περιμένουμε τη χαρά από τους ανθρώπους, αλλά από τον Θεό. Μόνο έτσι θα έχουμε ειρήνη στην καρδιά.
- Αφού κι εμείς αδικούμε άλλους, πώς είναι δυνατόν κάποιος να μην αδικούν εμάς;
- Ποτέ δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι για τον άλλον. Μόνο για τη δική μας τη διάθεση ως προς τον άλλον μπορούμε να είμαστε σίγουροι.
- Μόνο αν βλέπουμε τον άλλον ως εικόνα του Θεού, μπορούμε να του εμπνεύσουμε την αφύπνιση.
- Όσο περισσότερο αγαπάμε τους άλλους και θυσιαζόμαστε γι' αυτούς, τόσο μεγαλύτερη ευτυχία έχουμε. Γιατί όσο περισσότερο ζούμε αυτή την εμπειρία, τόσο περισσότερο αισθανόμαστε τον Χριστό μέσα μας.
- Ότι κι αν μας έχει κάνει ένας άνθρωπος, εμείς να τον τιμούμε και να του δίνουμε το χαρούμενο πρόσωπό μας.
- Όταν τιμούμε τον άλλον, ο Θεός τιμά εμάς διπλά και τετραπλά.
- Όταν πηγαίνουμε να εξομολογηθούμε, να είμαστε χαρούμενοι. Λύπη να έχουμε στην αμαρτία, όχι στην εξομολόγηση. Ο διάβολος θέλει στην αμαρτία να έχουμε θάρρος και χαρά, ενώ στην εξομολόγηση να έχουμε ντροπή και λύπη.
- Όταν είμαστε σκυθρωποί και δεν χαμογελάμε, κινδυνεύουμε να αρρωστήσουμε.
- Να έχουμε πάντα χαρά. Να μην έχουμε μιζέρια και αρνητισμό, γιατί και τον εαυτό μας βλάπτουμε και στους άλλους τα μεταδίδουμε, που δεν μας φταίνει σε τίποτα.
- Η μιζέρια, η σκυθρωπότητα, η αρνητικότητα είναι στοιχεία δαιμονικά.
- Όταν είμαστε χαρούμενοι παρά τα προβλήματά μας, ο διάβολος (το ταγκαλάκι), που είναι εγωιστής και νομίζει ότι τον κοροϊδεύουμε, φεύγει-σκάει.
- Η χαρά μάς ανοίγει τον δρόμο για τον παράδεισο. Αντίθετα, η απελπισία και η

στεναχώρια μάς τον κλείνουν.

- Αν κάθε πρωί πηγαίναμε στη Θεία Λειτουργία και κοινωνούσαμε, η ζωή μας θα ήταν εντελώς διαφορετική. Ο Χριστός θα μας "άλλαζε τα φώτα", θα μας έδινε κατεύθυνση ζωής και θα μαθαίναμε τι σημαίνει νικήθηκε ο θάνατος.
- Όταν κοινωνάμε, παίρνουμε μέσα μας αθανασία.
- Όταν προσευχόμαστε και λέμε "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με τον αμαρτωλό", κοινωνάμε το Πνεύμα το Άγιο.
- Οι θλίψεις είναι συναλλάγματα παρά τω δικαίω Κριτή. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το αντίθετο της χαράς είναι η στεναχώρια, όχι η λύπη.
- Στους λογισμούς να μην δίνουμε σημασία. Να αδιαφορούμε, όπως θα κάναμε αν περνούσε δίπλα μας μια μη ελκυστική γυναίκα ή ένας μη ελκυστικός άνδρας.
- Οι λογισμοί αναπτύσσονται στον άνθρωπο που δεν έχει χαρά.
- Όταν είμαστε χαρούμενοι, μπορούμε να ευχόμαστε και στους άλλους τη χαρά.

20-01-2014 Η πνευματική ζωή και τα στάδιά της

- Ο πνευματικός άνθρωπος, δηλαδή αυτός που επέλεξε να ζει ζωή πνευματική, δεν είναι απλά ένας καλύτερος άνθρωπος, είναι ένας άλλος άνθρωπος.
- Για να είμαστε πνευματικοί άνθρωποι, για να είναι αληθινή η ζωή μας, τα πρώτα που οφείλουμε να έχουμε είναι η μυστηριακή βίωση (η συμμετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας) και η μυστική βίωση (η εσωτερική βίωση του μυστηρίου του Θεού). (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η πνευματική ζωή είναι δώρο που δίνεται σε όποιον είναι δεκτικός του δώρου αυτού, δηλαδή σε όποιον την αναγνωρίζει ως δώρο και ως κάτι που τον ξεπερνά.
- Το ύψιστο στοιχείο της πνευματικής ζωής είναι η ταπείνωση.
- Η ταπείνωση είναι άρνηση κάθε λογισμού, γιατί ο Θεός ξεπερνά τους λογισμούς μας.
- Ο Θεός είναι ό,τι δεν μπορούμε να φανταστούμε.
- Οι πτώσεις-αμαρτίες μας είναι εκδηλώσεις του εγωισμού μας.
- Για να καταλάβουμε ότι δεν είμαστε τόσο δυνατοί όσο νομίζουμε και για να μάθουμε την ταπείνωση, ο Θεός αίρει τη χάρη Του.
- Η ταπείνωση είναι η οδός μέσα από την οποία συναντούμε τον Θεό.
- Όπως ο έρωτας είναι ταπείνωση, έτσι και η ταπείνωση είναι έρωτας.
- Οι διάφορες ομάδες αυτοβελτίωσης αποβλέπουν στην αυτοθέωση του ανθρώπου, δηλαδή στον δαιμονισμό του ανθρώπου.
- Η πνευματική ζωή είναι μια σύναψη προσωπικής σχέσης με τον Θεό.
- Προϋπόθεση της πνευματικής ζωής είναι το να καταλάβουμε ότι μόνοι μας δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα.
- Το Άγιο Πνεύμα λέγεται και Παράκλητος, γιατί μας παρηγορεί αφήνοντάς μας να αισθανθούμε τον Θεό ανάμεσά μας.

- Πνευματικός άνθρωπος δεν είναι ο καλός άνθρωπος. Πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που ποθεί να πετάξει στον Ουρανό και γνωρίζει ότι, για να το κάνει αυτό, χρειάζεται τα πιο γερά φτερά, δηλαδή τα φτερά του Αγίου Πνεύματος.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία μας είναι ότι λείπει από μέσα μας ο πόθος για τον Θεό.
- Ο πνευματικός δεν είναι μια αυθεντία, αλλά είναι ένας άνθρωπος που υπηρετεί τη σχέση μας με τον Θεό.
- Η εξομολόγηση και η επακόλουθη υπακοή δεν καταστρατηγούν την ελευθερία μας και την ευθύνη μας, αλλά τις αναδεικνύουν, γιατί μας δίνουν τη δυνατότητα να συνάψουμε προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Η Θεία Κοινωνία δεν είναι καθήκον, αλλά δώρο. Είναι ο ίδιος ο Θεός που μας δωρίζεται.
- Η προϋπόθεση και η προετοιμασία μας για τη Θεία Μετάληψη είναι ο πόθος μας για τον Χριστό. Το αν έχουμε ή όχι αυτόν τον πόθο το κρίνει ο πνευματικός μας.
- Η φύση δεν ταυτίζεται με τον Θεό, αλλά είναι έργο του Θεού και λόγος για να ευχαριστούμε τον Θεό.
- Αυτός που αναζητεί τον Θεό και ενδιαφέρεται για τα υψηλά, οπωσδήποτε θα είναι ικανός και στα χαμηλά, δηλαδή στα γήινα.
- Ο άνθρωπος που αναζητεί τον Θεό δεν απομονώνεται από τη ζωή, αλλά ξέρει να ζει τη ζωή.
- Να ζητάμε από τον Θεό να είναι στην καρδιά μας. Αυτό χρειαζόμαστε εμείς περισσότερο από οτιδήποτε άλλο και αυτό θέλει κι ο Θεός.
- Η χριστιανική ζωή είναι πανηγύρι και χαρά, είναι όμως και ηρωισμός.
- Η αληθινή αγάπη και η αληθινή χαρά έχουν και το ρίσκο της απώλειας (ζημιάς).
- Όταν σε μια σχέση τα μέλη της μπαίνουν μόνο για να κερδίσουν και όχι για να χάσουν, αυτή η σχέση είναι καταδικασμένη σε διάλυση.
- Ο αληθινός χριστιανός ξέρει και πώς να ζει και πώς να πεθαίνει.
- Τις δυσκολίες της ζωής να τις αντιμετωπίζουμε με χαρά, ως μάρτυρες του Χριστού. Σε κάθε περίπτωση να λέμε "Δόξα σοι ο Θεός".
- Αν ενδιαφερόμαστε για σχέση με κάποιον, να κοιτάμε στα μάτια του αν υπάρχει ζωή. Να μην μας απορροφά η εξωτερική του εμφάνιση.

27-01-2014 Το μαρτυρικό φρόνημα στη ζωή μας

- Το πρώτο στάδιο της πνευματικής ζωής είναι η μυστηριακή ζωή (η συμμετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας) και η μυστική σχέση με τον Θεό (η αναφορά στον Θεό, η αναζήτηση του Θεού). Το δεύτερο στάδιο της πνευματικής ζωής είναι το ηρωικό-μαρτυρικό φρόνημα, που είναι ένας συνδυασμός δυναμισμού και χαράς στον καθημερινό μας στίβο. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το να μην αντιδράμε σε μια αρνητική κατάσταση, π.χ. στην αρνητική συμπεριφορά

κάποιου, μόνο αν έχουμε τη συνείδηση του Χριστού, μπορεί να μας ελευθερώσει και να μας δώσει χαρά. Διαφορετικά, είναι αρρώστια.

- Όταν έχουμε κάποιες πνευματικές προϋποθέσεις, η μη αντίδρασή μας στην αδικία του άλλου είναι μεγάλη άσκηση για μας και μπορεί να μας δώσει ακόμη και χαρά.
- Η αδικία του άλλου είναι ασήμαντη μπροστά σε άλλα γεγονότα, όπως είναι το γεγονός του θανάτου και το γεγονός της αναζήτησης του Θεού.
- Το πώς αντιδρούμε όταν μας αδικούν δείχνει σε ποια κατάσταση είμαστε και αν έχουμε Χριστό μέσα μας.
- Η πνευματική ζωή - κυρίως η προσευχή - είναι ο πνευματικός μηχανισμός που μεταποιεί το αρνητικό σε θετικό, π.χ. την αδικία σε ευλογία.
- Οι λογισμοί περιπλέκουν τις σχέσεις. Το Άγιο Πνεύμα είναι Αυτό που οικοδομεί τις σχέσεις σε ανθρώπους που έχουν ρωμαλέο-μαρτυρικό φρόνημα.
- Η δουλειά του πνευματικού είναι να δίνει αγωγή μαρτυρική, αγωγή αγάπης.
- Η αγάπη είναι έξοδος από τον εαυτό μας. Αγάπη και εγωισμός δεν πάνε μαζί.
- Η κούραση η πνευματική και κατ' επέκταση η σωματική συχνά οφείλεται στο ότι δεν έχουμε λόγο ζωής σε όσα κάνουμε.
- Ο πνευματικός λόγος ενισχύει και τις σωματικές αντοχές.
- Όταν έπειτα από μια πράξη αγάπης προς κάποιον θεωρούμε τον εαυτό μας θύμα, τότε η αγάπη μας δεν ήταν αληθινή. Είναι προτιμότερη η άρνηση της αγάπης, παρά η αγάπη που οδηγεί στη θυματοποίησή μας.
- Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε να ακούμε τον άλλον και να βλέπουμε βαθύτερα μέσα του.
- Να προσέχουμε τον άλλον, να του δίνουμε σημασία, να μπαίνουμε στη θέση του. Αυτό είναι άσκηση και χαρά για μας. Επίσης αυτό εμπνέει τον άλλον.
- Να ζούμε κοντά στους άλλους και για τους άλλους. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να μας είναι ο κάθε άνθρωπος σημαντικός, ακόμη και ο πιο αδύναμος.
- "Ο πλησίον εστί ο θεμέλιος", δηλαδή η σχέση μας με τον άλλον κρίνει την πνευματική μας κατάσταση.
- Να αγαπούμε τους άλλους όχι μόνο από καλοσύνη, αλλά και από συνείδηση ευθύνης προς αυτούς. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η ουσία της πνευματικής ζωής και ο σκοπός της δεν είναι η ηθική μας βελτίωση-τελειότητα, αλλά ο πόθος μας για τον Χριστό.
- Η αξία-ποιότητα ενός ανθρώπου κρίνεται από το πόσο αγαπάει τον Χριστό.
- Να έχουμε πάθος για τη ζωή και τον Χριστό (που είναι η ζωή) και να είμαστε στερεωμένοι σε αυτή την πορεία.
- Να μην κολλάμε στα αίτια των αρνητικών καταστάσεων συζητώντας ατέρμονα γι' αυτά, αλλά να μας νοιάζει πώς θα προχωρήσουμε και να προχωράμε.

- Αυτό που έχει ανάγκη ο άνθρωπος για να προχωρήσει πνευματικά, δεν είναι να του υποδειχθούν τα ελαττώματα, αλλά να ενθαρρυνθεί, να πιστέψει στις δυνατότητές του.
- Το να γνωρίζουμε τα χάλια μας ωφελεί τόσο εμάς, όσο και τους άλλους αμαρτωλούς.
- Ο Χριστός δεν περιφρονεί τους αμαρτωλούς, ούτε απλώς τους ανέχεται, αλλά τους δίνει και προβάδισμα. Αρκεί να μετανοήσουν και να συντριβούν.
- Οι προσκολλήσεις στον πνευματικό και οι εξαρτήσεις κάνουν ζημιά και συχνά καταλήγουν σε επαναστάσεις ανεξαρτησίας. Ο πνευματικός οφείλει να μας υπενθυμίζει τον Χριστό και μετά να εξαφανίζεται.
- Η υπακοή στον πνευματικό: α) δεν είναι δουλικότητα-υποταγή, β) δεν είναι υπακοή στα χούγια και στις ιδιορρυθμίες του πνευματικού, γ) δεν εξυπηρετεί αδήλωτες ανάγκες του πνευματικού ή του εξομολογούμενου. Η υπακοή στον πνευματικό είναι υπακοή στο θέλημα του Θεού και χρησιμοποιείται μόνο σε πνευματικά ζητήματα.
- Ο πνευματικός οφείλει να διερμηνεύει τον ευαγγελικό λόγο στην καθημερινότητά μας. Δεν είναι παντογνώστης.
- Η εξομολόγηση δεν είναι μυστήριο που ασχολείται με την καθημερινότητά μας. Η εξομολόγηση είναι μυστήριο που αποκαθιστά τη σχέση μας με τον Θεό, που μας δείχνει τον τρόπο να συναντήσουμε τον Θεό και που μας ελευθερώνει.
- Η εξομολόγηση να μην γίνεται φλυαρία. Όταν η εξομολόγηση γίνεται φλυαρία, αυτό υποδηλώνει ότι ο εξομολογούμενος θέλει μέσω αυτής να δικαιωθεί.

03-02-2014 Η εξομολόγηση

- Η εξομολόγηση δεν είναι καθήκον μας. Είναι ένα από τα μεγαλύτερα δώρα που μας έδωσε ο Θεός.
- Η άρνηση της εξομολόγησης (αυτού του δώρου) είναι τεράστια αδικία προς τον εαυτό μας.
- Η εξομολόγηση είναι ένα μυστήριο, μέσω του οποίου τα ξαναφτιάχνουμε με τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που μετανοεί όχι απλώς συγχωρείται, αλλά και δικαιώνεται, ό,τι κι αν έχει κάνει. Αποκαθίσταται η σχέση του με τον Θεό και γίνεται καινούριος άνθρωπος.
- Ο Χριστός έχει προπληρώσει τις αμαρτίες μας με τον Σταυρό Του. Αυτό που κάνουμε εμείς με την εξομολόγηση είναι η λήψη αυτής της δωρεάς του Χριστού.
- Είμαστε σημαντικοί κι έχουμε αξία, γιατί μας αγαπάει ο Θεός.
- Ένα πράγμα θα μας σώσει τελικά: αν μέχρι τα βαθιά γεράματά μας, ό,τι κι αν κάνουμε, συνεχίζουμε να πιστεύουμε στην αγάπη του Θεού.
- Να μην μας νοιάζει πόσο καλοί είμαστε. Να μας νοιάζει να διαφυλάττουμε τη σχέση μας με τον Χριστό. Και όταν αποτυγχάνουμε σε αυτό, γρήγορα να ζητάμε αποκατάσταση μέσω της εξομολόγησης.
- Πίσω από το άγχος και την ανασφάλειά μας συχνά κρύβονται κάποιες ενοχές.

- Πιστεύουμε στην αγάπη του Θεού, όχι για να δικαιολογούμε τις αμαρτίες μας, αλλά γιατί αυτή μας δίνει ζωή.
- Ο Χριστός είναι για τον κόσμο ένα διαρκές σκάνδαλο. Μία από τις προϋποθέσεις της πνευματικής ζωής είναι και το ξεπέρασμα των σκανδαλισμών μας.
- Πρώτα αγαπάμε και μετά αποκτούμε τη γνώση του προσώπου (που σώζει).
- Στην Εκκλησία μπαίνεις λύκος και βγαίνεις περιστέρι. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Οι ίδιοι είμαστε υπεύθυνοι για τη ζωή μας και όχι κάποιος άλλος. Είμαστε παιδιά του Θεού και όχι εγγόνια Του.
- Ο θυμός, η οργή και η διάθεση επιβολής κρύβουν ή την πνευματική μας ανασφάλεια ή την ολιγοπιστία μας ή την ψυχολογική μας ανάγκη για αναγνώριση.
- Η αληθινή αγάπη και οι αληθινές σχέσεις βασίζονται στην ελευθερία. Όχι στην απειλή και τον φόβο.
- Θέλουμε να υπακούσουμε στον Θεό. Επειδή όμως δεν γνωρίζουμε ποιο είναι το θέλημα του Θεού, χρειαζόμαστε τον πνευματικό, για να μας το διερμηνεύσει.
- Η επιλογή του πνευματικού είναι δική μας ευθύνη.
- Υπακούμε στον πνευματικό μόνο σε πνευματικά ζητήματα. Άλλωστε μόνο σε αυτά ο πνευματικός οφείλει να έχει λόγο.
- Ένας είναι ο πατέρας, ο Θεός Πατέρας. Καταχρηστικά ονομάζουμε πατέρα και όποιον μάς παραπέμπει στην ουράνια πατρότητα.
- Ο Χριστός στη σταύρωσή Του μας έδειξε πώς να διαχειριζόμαστε τον πόνο.
- Η αμαρτία ορίζεται ως κατακερματισμός, κομμάτιασμα, σχάση. Όσο απομακρύνομαι από τον Θεό, τόσο απομακρύνομαι και από τους ανθρώπους. Και αντίστροφα, όσο πλησιάζω προς τον Θεό, τόσο πλησιάζω και προς τους ανθρώπους.
- Ας φανταστούμε έναν κύκλο που στο κέντρο είναι ο Θεός και γύρω γύρω στην περιφέρεια είμαστε οι άνθρωποι. Όσο πλησιάζουμε προς το κέντρο, δηλαδή προς τον Θεό, τόσο πλησιάζουμε και μεταξύ μας. (Αβάς Δωρόθεος)
- Τον Χριστό να λατρεύουμε, όχι τον πνευματικό. Ο πνευματικός είναι κι αυτός ένας ταλαίπωρος άνθρωπος, που έτυχε να διακονεί το θείο μυστήριο της εξομολόγησης.
- Ο πνευματικός οφείλει: α) να είναι στη σκιά (να αποθαρρύνει την προσωπολατρία) και β) να είναι ένας ικέτης για όλο τον κόσμο και κυρίως γι' αυτούς που έχει την πνευματική ευθύνη.
- Οι πτώσεις μας όχι μόνο να μην μας φέρνουν απογοήτευση, αλλά και να τις αξιοποιούμε-χρησιμοποιούμε για νέα ξεκινήματα και πνευματικές κατακτήσεις. (Άγιος Πορφύριος)
- Να καταθέτουμε στον Θεό τις αμαρτίες μας. Το εξαιτίας των αμαρτιών μας κλαψούρισμα μας αδικεί και μας κλέβει πολλή ενέργεια.
- Η αίσθηση της αμαρτωλότητάς μας να μην μας φέρνει απελπισία, αλλά να μας φέρνει πιο κοντά στον Θεό και να μας κάνει πιο επικεικείς στους ανθρώπους.
- Να προσέχουμε τη διάθεσή μας προς τον άλλον. Να φτιάξουμε την καρδιά μας, ώστε να

είναι θετική προς τον άλλον.

- Τρία πράγματα κυρίως να κάνουμε: να εξομολογούμαστε συχνά, να κοινωνούμε συχνά και να αγαπάμε τους ανθρώπους. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο κάθε άνθρωπος που έρχεται στη ζωή μας είναι ευλογία Θεού.
- Να μην πεισμώνουμε στις ιδέες μας και να αφήνουμε τον εαυτό μας να αλλάζει. Έχει και τη γοητεία του αυτό.
- Το πταίσμα του πλησίον μας, όσο μεγάλο κι αν φαίνεται, στην πραγματικότητα μπροστά στα δικά μας πταίσματα προς τον Θεό είναι ελάχιστο. Γι' αυτό να είμαστε συγχωρητικοί. (Άγιος Πορφύριος)
- Να έχουμε άνεση αλλά μαζί και σοβαρότητα. Είναι απαραίτητος αυτός ο συνδυασμός.
- Σύμφωνα με τους αρχαίους μας αλλά και σύμφωνα με τους Πατέρες της Εκκλησίας η αρετή είναι η μεσότης. Για παράδειγμα, η ανδρεία ορίζεται ως αυτό που βρίσκεται ανάμεσα στο θράσος και στη δειλία. Επίσης να προσέχουμε, ώστε η άνεση που έχουμε και που εμπνέουμε στον άλλον να έχει σοβαρότητα και να μην είναι δειλία.
- Είναι πολύ σημαντικό να ακούμε προσεκτικά τον άλλον που μας μιλάει. Να μην ακούμε μόνο αυτά που λέμε εμείς.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι μια μοναδική και ανεπανάληπτη προσωπικότητα άπειρης αξίας και έχει ανάγκη από προσοχή και ειδική φροντίδα. Αυτή είναι η αρχή της εξατομίκευσης.

10-02-2014 Το ήθος του Χριστού και πώς προσεγγίζουμε τους ανθρώπους

- Η αποστροφή προς τους άλλους είναι το κύριο χαρακτηριστικό της πτώσης κάποιου. Ο Κύριός μας δεν αποστρεφόταν κανέναν.
- Όπως βλέπω-προσεγγίζω τον Θεό, έτσι βλέπω-προσεγγίζω και τον συνάνθρωπό μου και τον εαυτό μου.
- Το Ευαγγέλιο δεν είναι ένα καλό βιβλίο, ένας κώδικας καλής συμπεριφοράς, αλλά είναι ένα βιβλίο στο οποίο καθρεφτίζεται ο ίδιος ο Χριστός.
- Ο Κύριος πλησίαζε τον τελώνη σαν τελώνης και έτσι τον έκανε να αισθάνεται άνετα και να έχει προϋποθέσεις αλλαγής. Ο αληθινά πνευματικός άνθρωπος πλησιάζει τον αμαρτωλό σαν να είναι και ο ίδιος αμαρτωλός.
- Ο άγιος άνθρωπος είναι εκείνος που εξαρτάται μόνο από την αγάπη του Θεού και που για τον λόγο αυτό χωρίς να το επιδιώξει κάνει τους γύρω του να αισθάνονται άνετα.
- Αυτό που έχει ανάγκη ο αμαρτωλός, για να μπορέσει να προχωρήσει, είναι να πιστέψει ότι κάτι καλό έχει μέσα του.
- Ο σκανδαλισμός είναι κύρια μορφή εγωισμού και κρυμμένη κατάκριση. Ο άνθρωπος που γνωρίζει τα χάλια του δεν σκανδαλίζεται από τίποτα.
- Το να μένουμε αναμάρτητοι για να μην πάμε στην κόλαση είναι μορφή φαρισαϊσμού. Η αποχή από την αμαρτία έχει αξία και όφελος, μόνο αν γίνεται για να μην προσβάλλουμε τη

σχέση μας με τον αγαπημένο μας Χριστό.

- Τη δικαιοσύνη που έχει κατάκριση ο Κύριος την απορρίπτει ως ψεύτικη.
- Ο Κύριος δεν είναι γι' αυτούς που θεωρούν τον εαυτό τους εντάξει, αλλά γι' αυτούς που παραδέχονται την κατάντια τους.
- Ο Κύριος δεν ήρθε για να καλέσει δικαίους, αλλά αμαρτωλούς εις μετάνοια.
- Ο φαρισαϊσμός, η υποκρισία, είναι κάτι που ο Κύριος επίμονα στηλίτευε.
- Εμείς μπορεί να δικαιώνουμε τον εαυτό μας, αλλά τον Θεό δεν μπορούμε να Τον κοροϊδέψουμε, γιατί Αυτός γνωρίζει τις καρδιές μας όσο κανένας άλλος.
- Ο Θεός αντιπαθεί την έπαρση, την επίδειξη.
- Δεν μας σώζει η αρετή μας, αλλά η σχέση μας με τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που προσπαθεί να φαίνεται στους άλλους δίκαιος είναι ψυχικά άρρωστος. (Αβάς Ποιμήν)
- Η αγωνία μας για την αναγνώριση και τον έπαινο των άλλων μάς εμποδίζει να ωριμάσουμε και να λατρέψουμε τον Θεό.
- Ο Κύριος όρισε η προσευχή μας και όλα τα καλά μας έργα να γίνονται κρυφά.
- Η μεγαλύτερη ανατροπή στη ζωή ενός ανθρώπου είναι να βρει-πιστέψει σε κάτι που νικά τον θάνατο.
- Ο πραγματικά ισχυρός είναι αυτός που υβρίζεται και δεν ενοχλείται, αυτός που με τη στάση του ακυρώνει τα όπλα που στρέφονται εναντίον του. Μπορεί να το κάνει όμως μόνο με τον Χριστό και ποτέ μόνος του.
- Μετά τον σκανδαλισμό έρχεται η κατάκριση ως φυσική συνέπειά του.
- Όταν κάποιος ασχολείται με τα λάθη των άλλων, είναι δυνατόν να δει τα δικά του;
- Ο σκανδαλισμός είναι γέννημα της φιλαυτίας. Η φιλαυτία θρονιάζεται στην ψυχή του ανθρώπου που δεν έχει αγάπη για τον πλησίον. Είναι έκφραση μιας όχι σωστής αγάπης για τον εαυτό μας.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν σκανδαλίζεται και είναι επιεικής προς τους άλλους. Ακούει για εγκλήματα και θεωρεί τον εαυτό του χειρότερο εγκληματία.
- Ο Αβάς Αμωνάς από την πολλή ταπείνωση και αγάπη προς τον πλησίον έφτασε στο σημείο όχι μόνο να μην βρίσκει κανένα κακό σε άνθρωπο, μα και ξέχασε ότι υπάρχει κακό.
- Ο Θεός δεν θέλει τον "ου κατ' επίγνωσιν ζήλο" για τον νόμο Του.
- Ο "ου κατ' επίγνωσιν ζήλος" πάντα συνοδεύεται από την κατάκριση προς τους άλλους.
- Η κατάκριση είναι μια υποτροπή της φοβερής αρρώστιας του φαρισαϊσμού.
- Να μην ξεχνάμε ποτέ ότι καλοί και δίκαιοι δεν γινόμαστε με τον κόπο μας, αλλά με τη χάρη του Θεού.
- Όταν κρίνουμε τον πλησίον, διώχνουμε τη χάρη του Θεού.

17-02-2014 Η παραβολή του ασώτου υιού

- Άσωτος είναι αυτός που ζει ενάντια προς τη σωτηρία του.
- Σεσωσμένος είναι ο ακέραιος, ο μη κομματιασμένος.
- Οτιδήποτε μας κομματιάζει μας απομακρύνει από την οδό της σωτηρίας.
- Το κομματάσιμα της ζωής μας δείχνει την εκτροπή από τον αληθινό λόγο ζωής.
- Το να θέλουμε εναγωνίως να έχουμε τον έλεγχο της ζωής μας είναι κάτι το προβληματικό και εκφράζει ανωριμότητα. Αυτό που μας ωφελεί πνευματικά είναι να αφεθούμε στον Θεό και Αυτός να έχει τον έλεγχο της ζωής μας.
- Το να έχει ο Θεός τον έλεγχο της ζωής μας δεν σημαίνει αδράνεια, αλλά πραγματική δράση.
- Έχει ο Θεός τον έλεγχο της ζωής μας, όταν το καθετί αποφασίσαμε να είναι εκκεντρισμένο στο πρόσωπό Του, να περνά μέσα από το πρόσωπό Του.
- Σε μία σχέση, είτε με τον ίδιο τον Θεό είτε με έναν άνθρωπο, χαρά μας δεν είναι αυτά που κερδίζουμε από το πρόσωπο με το οποίο σχετιζόμαστε, αλλά η ίδια η σχέση και το ίδιο το πρόσωπο.
- Ο φόβος, η βία και η απειλή σε μία σχέση δύο ανθρώπων προσβάλλουν τη σχέση, γιατί δεν επιτρέπουν στα δύο μέλη της σχέσης να αναπτυχθούν.
- Για να μπορέσει ένας άνθρωπος να έχει ουσιαστική σχέση και για να μπορέσει να αναπτυχθεί, χρειάζεται να έχει τη δυνατότητα να αρνηθεί αυτόν με τον οποίο σχετίζεται.
- Η αγωγή που έχει φόβο και απειλή μπορεί να μας προστατέψει από παγίδες, αλλά θα μας αφήσει καθηλωμένους στη νηπιακή από άποψη ωριμότητας ηλικία.
- Ο άνθρωπος που αποφεύγει τους άλλους και απομονώνεται έχει πρόβλημα.
- Η αποδοχή του άλλου ανθρώπου είναι υπόθεση της καρδιάς μας και όχι υπόθεση της εξωτερικής μας συμπεριφοράς.
- Ασωτία ενός ανθρώπου είναι η απώλεια της ακεραιότητάς του.
- Το κενό και η κούραση που νιώθουμε αποδεικνύουν ότι η ζωή που ζούμε είναι ψεύτικη. Αντίθετα, η πληρότητα και η ανάπαυση είναι στοιχεία ζωής αληθινής.
- Η άσκηση είναι ξόδεμα εξωτερικό και πληρότητα εσωτερική. Αντίθετα, η ασωτία είναι πληρότητα εξωτερική και ξόδεμα εσωτερικό.
- Μια σχέση που δεν έχει λόγο ζωής θα φέρει οπωσδήποτε κενό και κούραση. Ο λόγος ζωής είναι αυτός που ανανεώνει τη σχέση.
- Όταν διαβάζουμε την Καινή Διαθήκη, να μην τη διαβάζουμε μηχανικά, αλλά να μένουμε στους λόγους που συγκινούν την καρδιά μας και να τους εσωτερικεύουμε.
- Οι λόγοι του Θεού είναι για μας προσωπικά και είναι οι γέφυρες με τις οποίες συνδεόμαστε με έναν άνθρωπο, τον αγαπούμε και ενωνόμαστε μαζί του.
- Οι λόγοι του Θεού είναι οι λόγοι της ζωής και είναι αυτοί που ανανεώνουν τη ζωή μας και τη σχέση μας με κάποιον.
- Οι λόγοι του Θεού είναι ο θησαυρός μας.

- Το κάθε αδιέξοδο της ζωής μας είναι και αυτό ευλογία, γιατί μας δίνει την ευκαιρία-δυνατότητα να επιστρέψουμε στον δρόμο που θέλει ο Θεός και έχει ανάγκη η καρδιά μας.
- Στην πορνεία δεν υπάρχει πρόσωπο και σχέση. Η πορνεία είναι μια προσπάθεια να ελέγξουμε το σώμα του άλλου και να αισθανθούμε μια ηδονή μέσα από την οποία θα ξορκίσουμε τον θάνατο. Η πορνεία επιλέγεται ως υποκατάστατο του έρωτα του Θεού.
- Χαρά δεν υπάρχει στην ηδονή, αλλά στην επιθυμία. Μόλις επέρχεται η ηδονή, χάνεται η επιθυμία, οπότε χάνεται και η χαρά. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο έρωτας και η σαρκική επαφή δύο ανθρώπων, εφόσον είναι εν Χριστώ, δίνουν σε αυτούς την υπαρξιακή ικανοποίηση, την πληρότητα και την ενότητα.
- Αυτό που έσωσε τον άσωτο υιό είναι που, παρά τα χάλια του, εξακολουθούσε να ονομάζει τον πατέρα του "πατέρα". Το ίδιο είναι που σώζει κι εμάς μέσα στην αμαρτία.
- Ο πατέρας της παραβολής του ασώτου άφησε τον γιο του ελεύθερο να φύγει από το σπίτι, παρά τους κινδύνους, γιατί πάνω από όλα ήθελε να του δώσει τη δυνατότητα της επιστροφής και τη βεβαιότητα ότι είχε πατέρα αληθινό. Ρίσκαρε και γι' αυτό έσωσε τον γιο του.
- Ακόμη και το χειρότερο έγκλημα να κάνουμε, να θυμόμαστε ότι ο Θεός εξακολουθεί να είναι Πατέρας μας.
- Το μεγαλύτερο εμπόδιο στη σχέση μας με τον Θεό είναι οι ψευδοαρετές μας, οι ψευδοφαντασιώσεις μας πως κάποιοι είμαστε.
- Ο Θεός συνηθίζει να δίνει χαρίσματα εκεί που πριν είχαμε ελλείψεις. Έτσι, πιο εύκολα μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε ότι όλα είναι από Αυτόν.
- Το βλέμμα λέει τα πάντα. Η πραγματική σχέση ιερουργείται μέσα στο βλέμμα.
- Τα πολλά λόγια τα χρησιμοποιούμε, για να καλύψουμε τις ελλείψεις μας και τους εγωισμούς μας.
- Για να μην εκτρεπόμαστε από τον δρόμο της ζωής, χρειαζόμαστε γερές βάσεις. Αυτές γεννιούνται μέσα μας από τα βιώματα, όχι από τα λόγια.
- Το μεγαλύτερο οπλοστάσιο εναντίον του κακού δεν είναι ο φόβος, η οργή, το σφίξιμο και το πνίξιμο, αλλά είναι η θετική προσέγγιση, δηλαδή το βίωμα της γλύκας του Θεού.
- Ένας γονέας δεν θωρακίζει το παιδί του τόσο με τις επισημάνσεις των λαθών, τις επιπλήξεις και τις απαγορεύσεις, όσο με τη συνεχή τροφοδότηση της αγάπης του.
- Η υπερευαισθησία είναι εγωισμός.
- Ο θυμός που γεννιέται μέσα μας από την αίσθηση ότι μας αδίκησαν και που μας οδηγεί στην απομόνωση είναι ένα από τα συμπτώματα της αμαρτίας.
- Να μην ασχολούμαστε υπερβολικά με τα σαρκικά αμαρτήματα, ξεχνώντας τα υπόλοιπα αμαρτήματα και πάθη μας. Κυρίως όμως να ασχολούμαστε με την αγάπη του Θεού, που θα μας ελευθερώσει από όλα.
- Η ίδια η αγάπη του Θεού θα μας καταδικάσει, εφόσον δεν την αναγνωρίσουμε. Σαν μία

αγκαλιά που δεν έχουμε τη διάθεση να αποδεχθούμε και την αρνούμαστε ενοχλημένοι.

- Συνεχώς να αναθερμαίνουμε την αγάπη μας για τον κάθε άνθρωπο.
- Μέσα μας ο κάθε άνθρωπος να είναι μια μνήμη αγάπης, μια μνήμη Χριστού.
- Να βρίσκουμε τρόπους και αφορμές, ώστε να είμαστε συνδεδεμένοι με τους ανθρώπους. Με μία όμως προϋπόθεση: να είμαστε σταθερά συνδεδεμένοι-ενωμένοι με τον Χριστό, γιατί χωρίς αυτή την προϋπόθεση η σύνδεση με τους ανθρώπους θα είναι σε λάθος βάση και θα είναι μια ταλαιπωρία.
- Στην Εκκλησία κοινωνούμε τον Χριστό, για να κοινωνούμε εν Χριστώ τον κάθε αδελφό μας και για να γίνεται επέκταση του λειτουργικού γεγονότος (χριστοποίηση) στα πάντα γύρω μας.

24-02-2014 Η αγάπη, το μέτρο της σωτηρίας μας

- Η στάση μας και η αντίδρασή μας στην αγάπη του Θεού είναι αυτά που μας κρίνουν.
- Ο Θεός δεν τιμωρεί ποτέ. Μόνοι μας αυτοτιμωρούμαστε. Η αναλλοίωτη αγάπη του Θεού, που φωτίζει όλο τον κόσμο, για άλλους είναι έμπνευση και ζωή και για άλλους είναι αποπομπή.
- Κόλαση είναι δύο άνθρωποι που είναι πλάτη με πλάτη και δεν μπορούν να επικοινωνήσουν. Παράδεισος είναι η πρόσωπο με πρόσωπο σχέση με τον αδελφό μας.
- Οι εξωτερικές μας εκδηλώσεις φανερώνουν την εσωτερική μας κατάσταση και το αν είμαστε σεσωσμένοι ή όχι.
- Η αγάπη δεν είναι ένα καταναγκαστικό έργο που νευρωτικά κάνουμε, για να σωθούμε από κάποιον Θεό αφέντη, αλλά είναι αυτό που μας κάνει δεκτικούς της αγάπης του Θεού.
- Η δική μας αγάπη είναι κατάσταση αποδοχής-αφομοίωσης της αγάπης του Θεού, που δίδεται δωρεάν.
- Αγάπη είναι η έξοδος από τον εαυτό μου. Είναι η ικανότητα να μπαίνω στη θέση του άλλου. Είναι η ικανότητα να σχετίζομαι με τον άλλον.
- Αγάπη είναι η ικανότητα να αγαπώ και να αγαπιέμαι.
- Να αγαπούμε τον άλλον όχι ως έναν καημένο που τον οικτίζουμε, αλλά ως πρόσωπο τόσο σημαντικό όσο ο Χριστός.
- Να αποδίδουμε τη μέγιστη αξία στον άλλον.
- Ζούμε σε έναν πολιτισμό που έχει απαξιώσει το πρόσωπο και το έχει υποβαθμίσει σε άτομο, δηλαδή σε κάποιον που δεν έχει την ικανότητα προσωπικής σχέσης.
- Πρόσωπο είναι ο άνθρωπος που μπορεί να σχετίζεται προσωπικά με τον άλλον.
- Θα μπορούσαμε να δεχθούμε ότι ο άλλος άνθρωπος είναι για μας ο ίδιος ο Χριστός, μόνο αν προηγουμένως αναζητήσουμε τον Θεό και Τον αφήσουμε να μπει στη ζωή μας.
- Θα μπορούσαμε να βγούμε από τον πνευματικό μας Άδη, μόνο αν παραδεχθούμε ότι έχουμε κατέβει μέσα σε αυτόν και ζητήσουμε το έλεος του Θεού.
- Η πορεία του χριστιανού έχει το στοιχείο της τραγικότητας, αλλά έχει και το στοιχείο της

ελπίδας.

- Ο Χριστός είναι τόσο ήσυχος που, για να καταλάβουμε την παρουσία Του στο πρόσωπο του αμαρτωλού αδελφού μας, οφείλουμε να γίνουμε τελείως ήσυχoi κι εμείς.
- Όταν απορρίπτω τον άλλον, αυτό δείχνει ότι πρώτα έχω απορρίψει τον εαυτό μου, δεν πιστεύω ότι μπορώ να γίνω μέτοχος της ζωής. Εφόσον πιστέψω ότι μπορώ να γίνω μέτοχος της ζωής, έχω ευσπλαχνία, επιείκεια, αποδοχή για τον άλλον.
- Τιμώ και δίνω αξία στον άλλον, στον βαθμό που τιμώ και δίνω αξία στον εαυτό μου.
- Η νίκη κατά των παθών δεν είναι μια υποταγή των επιθυμιών μου, αλλά μια μεταμόρφωση των επιθυμιών μου.
- Πάσχουμε από τη ζήλια και δεν το παραδεχόμαστε εύκολα, γιατί αυτός που παραδέχεται ότι ζηλεύει παραδέχεται ότι ο άλλος είναι ανώτερός του.
- Η ζήλια προέρχεται από το ότι δεν αγαπούμε τον εαυτό μας και δεν πιστεύουμε στην αξία που έχουμε.
- Την αξία που έχουμε είναι λάθος να τη συγκρίνουμε με την αξία του άλλου.
- Ο υπερήφανος και στον παράδεισο να έμπαινε, θα διαμαρτύρονταν που δεν θα ήταν σε καλύτερη θέση από κάποιον άλλον. (Άγιος Σιλουανός)
- Εφόσον είμαι ένα με τον άλλον, το χάρισμα του άλλου είναι και δικό μου χάρισμα. Δεν υπάρχει χώρος για τη ζήλια.
- Η μεγαλύτερη κατάρρα είναι το "δικό μου και δικό σου" και αυτό δεν ισχύει μόνο στα υλικά αγαθά, αλλά σε όλα (συναισθήματα, χαρίσματα, διαθέσεις κτλ).
- Η ζήλια είναι το ισχυρότερο όπλο του εχθρού κατά της σωτηρίας μας.
- Όταν μέσω της αναζήτησης του Θεού βρούμε την υπαρξιακή μας ανάπαυση και δεν θέλουμε να τη χάσουμε, αναγνωρίζουμε τον άλλον μόνο ως ανώτερό μας. Και τότε, κατά εκπληκτικό τρόπο, γινόμαστε πλουσιότεροι από πριν.
- Το ότι ο άλλος είναι ανώτερός μου δεν είναι για μένα πρόβλημα αλλά ευλογία.
- Ένας πάρα πολύ κακός άνθρωπος έχει μεγάλες δυνάμεις μέσα του, που απλώς τις έστρεψε σε λάθος κατεύθυνση. Αν τις στρέψει προς το καλό, αυτός ο ίδιος θα γίνει άγιος.
- Η λάθος κατεύθυνση των δυνάμεών μας οδηγεί σε αδιέξοδο, που είναι ο θάνατος.
- Μέσα από το άγγιγμα-πλησίασμα του Θεού βρίσκουμε την προσωπική μας αξία.
- Ο Θεός δεν τρομάζει με αυτό που είμαστε, αλλά έχει λεπτότητα και μας αποδέχεται.
- Μόνο ένας άνθρωπος που χαίρεται τον εαυτό του μπορεί να χαρεί και τον άλλον.
- Να ασκήσουμε τον εαυτό μας, ώστε να προσαρμόζεται σε κάθε κλίμα, σε κάθε παρέα, σε κάθε κατάσταση. Βέβαια, αυτό από μόνο του δεν λύνει το πνευματικό μας πρόβλημα.
- Ένα ασφαλές κριτήριο ότι όντως ζήσαμε την αγάπη του Χριστού και κοινωνήσαμε το Σώμα και το Αίμα Του είναι το να βλέπουμε την κάθε παρέα ως ένα πανηγύρι και το κάθε μέλος της ως έναν Χριστό εν ετέρα μορφή.
- Να αποφεύγουμε τις φιλονικίες με την υπομονή. Για να γίνει όμως αυτό, χρειάζονται

κάποιες πνευματικές προϋποθέσεις, χρειάζεται η αναφορά της ζωής μας στον Χριστό.

- Οι δυσκολίες είναι αυτές που μας εξελίσσουν και μας ωριμάζουν.
- Για να υπάρξει και να λειτουργήσει μια σχέση, το κάθε μέλος της οφείλει να βγει από τον εαυτό του και να μπει στη θέση του άλλου.
- Αν είμαστε καθαροί, τότε και τα μάτια μας είναι καθαρά και όλους τους βλέπουμε καθαρούς (= Τοις καθαροίς πάντα καθαρά). (Ισαάκ ο Σύρος)
- Η Ιερά Εξέταση ήταν ένας άρρωστος θεσμός, μια εκτροπή του χριστιανισμού, μια προσβολή του λόγου του Κυρίου μας.
- Η ανισότητα των ανθρώπων, αν και κάτι αρνητικό, είναι και αυτή ευλογημένη, γιατί είναι μια ευκαιρία να εξασκήσουμε την αγάπη. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Δεν ξεπερνούμε ένα πάθος πνίγοντάς το, αλλά μεταμορφώνοντάς το, διοχετεύοντάς το σε θετική κατεύθυνση.
- Εφόσον συνεχώς ζητούμε το έλεος του Θεού, ο Θεός θα μας δείχνει τους τρόπους να μεταποιούμε την ασχήμια μας σε ομορφιά, στη δική Του ομορφιά.
- Να έχουμε το θάρρος να υπομένουμε τα πάντα, αλλά με λόγο, με επίγνωση.
- Η μητέρα συνδέει την οικογένεια. Είναι το τσιμέντο της οικογένειας. Αυτό συμβαίνει, γιατί η μητρική αγάπη είναι τέτοια που δεν γνωρίζει ζήλια ή εξουθένωση. Η αγάπη της μητέρας προς το παιδί της είναι το καλύτερο περί αγάπης μάθημα για όλους μας.
- Να μην κατηγορούμε κανέναν, αλλά να προσευχόμαστε για τους άλλους.
- Να μην μας ενδιαφέρουν τα λάθη των άλλων, αλλά να σκεφτόμαστε μόνο τα δικά μας. Αν οι άλλοι έχουν κάποιες ελλείψεις, δεν χαίρονται γι' αυτό ούτε το θέλουν. Είναι αδυναμία τους. Το να κρίνουμε κάποιον για τις ελλείψεις του σημαίνει ότι ξεχνάμε ότι κι εμείς έχουμε κάποιες ελλείψεις. (Γέροντας Σωφρόνιος)

10-03-2014 Η κατάκριση, το μεγαλύτερο εμπόδιο για τη σωτηρία μας

- Η γνώση είναι κυρίως εμπειρία και μετοχή στη χάρη του Θεού.
- Σύμφωνα με τους Πατέρες, θεολόγος δεν είναι αυτός που κατανοεί τα θεολογικά πράγματα, αλλά αυτός που πάσχει τα θεία, δηλαδή αυτός που έχει καθαρή καρδιά.
- Γίνεται δουλειά μέσα μας, κυρίως όταν καθαρίζουμε την καρδιά μας από τα πάθη, γιατί τότε την ελευθερώνουμε και της δίνουμε τη δυνατότητα να γεύεται.
- Η αγάπη του Θεού είναι μόνιμη και δίνεται σε όλους χωρίς διάκριση ("Ο Θεός βρέχει επί δικαίους και αδίκους"). Στο χέρι μας είναι να μετέχουμε και να κοινωνούμε αυτής της αγάπης και αυτής της χαράς.
- Ο πιο προσιτός τρόπος να μετέχουμε της αγάπης του Θεού είναι η αποφυγή της καταλαλιάς-κατάκρισης.
- Οι σχέσεις μας πάσχουν κυρίως εξαιτίας της καταλαλιάς-κατάκρισης. Ο αγώνας μας ενάντια σε αυτήν θα έλυνε το πρόβλημα των διαπροσωπικών σχέσεων, αλλά θα έλυνε και το

προσωπικό μας πρόβλημα της αναζήτησης του Θεού.

- Να μην λέμε τίποτα εναντίον κάποιου με σκοπό να τον διαβάλουμε ή να τον ειρωνευτούμε ή να τον μειώσουμε, ακόμη κι αν αυτό είναι αλήθεια.
- Η καταλαλιά είναι γέννημα του φθόνου και του μίσους. (Ιωάννης Σιναΐτης)
- Η καταλαλιά μολύνει την καρδιά μας και χαλάει τη σχέση μας με τον Θεό.
- Η διαφορά της κατάκρισης από την καταλαλιά έγκειται στο ότι η κατάκριση εμπεριέχει επιπλέον και μια αρνητική κριτική προς το βαλλόμενο πρόσωπο.
- Ο σοφός άνθρωπος είναι αυτός που πάντα βλέπει το θετικό, όχι το αρνητικό.
- Εύκολα χάνουμε τη χάρη του Θεού, αλλά και εύκολα την ελκύουμε.
- Δεν έχουμε δικαίωμα να κρίνουμε κανέναν.
- Σε ένα ζευγάρι, αυτό που κυρίως διαφυλάσσει την ειρήνη, την αγάπη και τον έρωτα είναι το να μην κρίνει ο ένας τον άλλον.
- Η καταλαλιά-κατάκριση, ενώ πάντα βασίζεται στον φθόνο, συχνά παρουσιάζεται ως αρετή. Αυτό γίνεται με πολλούς τρόπους, όπως π.χ. με το να αναμιγνύεται με τον έπαινο.
- Η καταλαλιά-κατάκριση, εκτός των άλλων, είναι κι ένας έμμεσος τρόπος προβολής του εαυτού μας.
- Να μην συγκρινόμαστε με τον άλλον. Η σύγκριση είναι μια μορφή κατάκρισης.
- Όταν έχουμε αληθινή αγάπη για κάποιον, προσευχόμαστε γι' αυτόν, δεν τον κρίνουμε.
- Αν φυλάσσουμε την καρδιά μας και δεν πέφτουμε στο λάθος της καταλαλιάς-κατάκρισης, θα ομορφύνει η ζωή μας, θα γίνει Κυριακή η μέρα μας.
- Στην προσέγγιση του άλλου, έχουν μεγάλη σημασία η διάθεση και η πρόθεση που έχουμε γι' αυτόν.
- Όταν μας καταλαλούν-κατακρίνουν, να απαντούμε, αλλά διατηρώντας την εσωτερική μας ειρήνη (όσο μπορούμε) και χωρίς να έχουμε διάθεση αντεκδίκησης.
- Όταν οι άνθρωποι μας αγαπούν και μας πλησιάζουν, να χαιρόμαστε. Όταν δεν μας αγαπούν και δεν μας πλησιάζουν, να μην στεναχωριόμαστε.
- Οι δαίμονες προσπαθούν με κάθε τρόπο να μας κάνουν να αμαρτήσουμε. Όταν δεν το πετυχαίνουν, τότε μας βάζουν να κρίνουμε αυτούς που αμαρτάνουν. Κι έτσι, με τον τρόπο αυτό μολύνουν το κατόρθωμά μας, ότι δηλαδή αντισταθήκαμε στον πειρασμό τους και δεν πέσαμε. (Ιωάννης Σιναΐτης)
- Όταν κατηγορούμε κάποιον για μια αμαρτία, γινόμαστε κι εμείς μέτοχοι της αμαρτίας του. Είναι σαν να έχουμε κάνει κι εμείς την αμαρτία του.
- Η κατάκριση είναι γνώρισμα των μνησικάκων και των ζηλιάρηδων.
- Όταν έχουμε κάνει κάποια βήματα στην πνευματική ζωή και απαιτούμε και από τον διπλανό μας να κάνει το ίδιο, είναι κι αυτό μια άλλη μορφή κατάκρισης.
- Δεν υπάρχει εξαντικειμενοποιημένη αμαρτία. Η αμαρτία κρίνεται σε σχέση με το πρόσωπο, δηλαδή σε σχέση με τον τρόπο που ο άνθρωπος μεγάλωσε, τον χαρακτήρα του, τις

προϋποθέσεις που έχει, τα κίνητρά του. Κάτι που για κάποιον είναι αμαρτία, για κάποιον άλλο είναι αρετή.

- Ο δρόμος για την τελείωση, δηλαδή για τον Θεό, είναι εξατομικευμένος και ποτέ μονοκόμματος.
- Η αληθινή Εκκλησία δεν έχει μόνο κάποιους "τυποποιημένους" χριστιανούς, αλλά τους έχει όλους, με τον ιδιαίτερο τρόπο και τον ιδιαίτερο χαρακτήρα του καθενός. Κι αυτό που ελέγχεται είναι μόνο αν το ό,τι γίνεται είναι για τον Θεό.
- Η βεβαιότητά μας για το τι είναι ο άλλος, που ορίζει τη στάση μας απέναντί του, είναι κι αυτή μια μορφή κατάκρισης.
- Πολεμάω την κατάκριση με το να αδειάζω από τις ιδέες μου για τον άλλον, από τα κουτάκια που έχω φτιάξει για τον άλλον και με το να καλλιεργήσω θετική διάθεση και λεπτότητα γι' αυτόν.
- Δύο είναι τα βήματα με τα οποία μπορούμε να προστατέψουμε τον εαυτό μας από την πτώση της κατάκρισης: α) να μην πιάνουμε κουβέντα με τους λογισμούς μας και β) να προσέχουμε τι ετοιμαζόμαστε να ξεστομίσουμε (να βάλουμε τσιρότο στο στόμα μας).

17-03-2014 Η κατάκριση, το μεγαλύτερο εμπόδιο για τη σωτηρία μας

- Πολλές από τις δυσκολίες μας, κυρίως τις εσωτερικές, οφείλονται στη συνήθεια που έχουμε να κατακρίνουμε τους άλλους.
- Η κατάκριση, αν και τις περισσότερες φορές την κάνουμε από επιπολαιότητα, μας φθείρει σημαντικά.
- Αυτός που έχει καθαρό τον λογισμό του βλέπει όλους τους άλλους ανθρώπους καθαρούς, ακόμη και ακάθαρτοι να είναι.
- Το πώς κρίνουμε τους άλλους είναι ένα βαρόμετρο που καταδεικνύει την εσωτερική μας κατάσταση.
- Να μην ασχολούμαστε με τις ζωές των άλλων έχοντας σκοπό να δικαιώσουμε τον εαυτό μας.
- Η ενασχόλησή μας με τις ζωές των άλλων καταδεικνύει το δικό μας πρόβλημα.
- Από τη νηστεία δεν κρίνεται η αρετή ή η αγιότητα ενός ανθρώπου. Η νηστεία δεν δικαιώνει από μόνη της τον άνθρωπο. Μεγάλη σημασία έχει ο λόγος για τον οποίο νηστεύουμε.
- Με τη νηστεία θέλουμε να ενεργοποιήσουμε την καρδιά μας σε μίαν άλλη διάσταση.
- Με τη νηστεία διαμαρτυρόμαστε και αντιστεκόμαστε ζητώντας μίαν άλλη τροφή, πέρα από την υλική.
- Η νηστεία είναι μια προσπάθεια ταπεινώνοντας το σώμα να ταπεινώσουμε και το φρόνημά μας. Με τη νηστεία προσπαθούμε να αντιληφθούμε το μέτρο μας.
- Αν στερήσουμε το στομάχι μας από τροφή, διαπιστώνουμε και τα όριά μας, την αδυναμία

μας. Μπορούμε τότε να στραφούμε εκεί που έχουμε ανάγκη, δηλαδή στον Θεό.

- Αυτά που δείχνουν τι είναι ο άνθρωπος είναι τα "εξερχόμενα", δηλαδή τα λόγια του, η συμπεριφορά του, οι επιλογές του κ.ά.
- Αυτός που νηστεύει να μην κρίνει αυτόν που δεν νηστεύει. (Κύριος)
- Ο λογισμός μολύνει τον άνθρωπο περισσότερο από τη μη τήρηση της νηστείας.
- Αυτός που κατακρίνει πέφτει στα σαρκικά αμαρτήματα πιο εύκολα.
- Να μην αναλύουμε τη συμπεριφορά των άλλων προσπαθώντας να την ερμηνεύσουμε.
- Να συμπαθούμε όλους τους ανθρώπους και να μην τους διακρίνουμε μέσα στην καρδιά μας σε καλύτερους και χειρότερους "βάζοντάς τους ταμπέλες".
- Το να κρίνουμε τους ανθρώπους δεν είναι δουλειά δική μας, αλλά μόνο του Θεού, που είναι ο μεγάλος Κριτής. Αυτός ξέρει τις καρδιές μας και γνωρίζει τα κρυφά πάθη της φύσης μας.
- Η δική μας κρίση δεν είναι σωστή, γιατί κρίνουμε μόνο αυτό που βλέπουμε και όχι τα κίνητρα, τη διάθεση, τις προϋποθέσεις και την προϊστορία του ανθρώπου που κρίνουμε.
- Όταν βλέπουμε έναν άνθρωπο, να εστιάζουμε στην ουσία του, στην καρδιά του, όχι στις εξωτερικές εκδηλώσεις του.
- Να μην εκστομίζουμε λόγο αρνητικό για κανέναν άνθρωπο. Και μόνο αυτό να κάνουμε, μεγάλη χάρη θα λάβουμε από τον Θεό.
- Να μην δημοσιοποιούμε την αμαρτία του άλλου: α) γιατί, αν το κάνουμε, θα γίνει σκληρότερος και β) γιατί, αν δεν το κάνουμε, θα του δώσουμε χρόνο να αλλάξει. (Ιωάννης Χρυσόστομος)
- Να μην εκθέτουμε τον άλλο άνθρωπο, έστω κι αν αυτό που έχουμε να πούμε είναι αλήθεια.
- Όταν προσέχουμε και δεν εκστομίζουμε αρνητικό λόγο για κανέναν, εκτός του ότι δεν αμαρτάνουμε, γεννούμε στους άλλους και ένα αίσθημα εμπιστοσύνης και ασφάλειας. Οι άλλοι μας παίρνουν περισσότερο στα σοβαρά και τότε κι εμείς γινόμαστε πιο σοβαροί.
- Να μην δίνουμε αφορμές-δικαιώματα για να μας κατακρίνουν οι άλλοι.
- Την ώρα που σκεπάζουμε το παράπτωμα του αδελφού, σκεπάζει ο Θεός το δικό μας. (Αβάς Ποιμήν)
- Μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιον να διορθωθεί, αν καλύπτουμε το παράπτωμά του κι αν οι συμβουλές μας έχουν συμπάθεια και διάκριση. (Νείλος Αγκύρας)
- Για έναν αμαρτωλό που μετανοεί γίνεται χαρά στους Ουρανούς. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Γίνε φίλος με όλους τους ανθρώπους, αλλά μείνε μόνος με τα θεία νοήματά σου. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Να κρατάμε την καρδιά μας στερεωμένη στα θεία νοήματα και τότε, με τη χάρη που θα αντλούμε, θα μπορούμε να είμαστε αληθινοί φίλοι με όλους τους ανθρώπους.
- Να έχουμε σεβασμό και τιμή για τον κάθε άνθρωπο.

- Το μεγάλωμα του παιδιού και κυρίως το κλίμα της οικογένειας να είναι τέτοια, που το παιδί να λαμβάνει την απαραίτητη σχύρωση έναντι των επερχόμενων κινδύνων. Και τότε το παιδί θα μπορεί από μόνο του να αποφεύγει αυτούς τους κινδύνους ή, εφόσον υποπέσει, να επανέρχεται.
- Τα λόγια παιδαγωγούν όταν έχουν βιώματα.
- Όταν ζούμε με ησυχία και πραότητα, με άλλα λόγια όταν είμαστε καλά, δεν έχουμε όρεξη να ασχοληθούμε με τα λάθη των άλλων.
- Η κατάκριση είναι μια διαρκής προσπάθεια να βρίσκουμε άλλοι των δικών μας ελλείψεων, των δικών μας αδυναμιών.
- Αυτό που περισσότερο από όλα καθορίζει τη ζωή μας είναι το αν έχουμε στραφεί προς τον Θεό ή όχι.
- Ο άνθρωπος που αγαπά θλίβεται, αλλά δεν αγωνιά να μεταπέσει κανέναν και δεν στεναχωριέται. Γνωρίζει ότι όλα θα τα τακτοποιήσει ο Θεός.

24-03-2014 Η κατάκριση, το μεγαλύτερο εμπόδιο για τη σωτηρία μας

- Αν με τη χάρη του Θεού καταφέρουμε να απεμπλακούμε από την κατάκριση, θα δούμε τεράστια διαφορά μέσα στην καρδιά μας. Θα δούμε τα μεγάλα δώρα που δίνει ο Θεός στον άνθρωπο που αγωνίζεται πνευματικά και πόσο εύκολα τα δίνει.
- Η κατάκριση είναι για τον άνθρωπο το μεγαλύτερο πρόβλημα, το μεγαλύτερο πάθος, η μεγαλύτερη αστοχία.
- Η κατάκριση είναι προσβολή του ανθρώπινου προσώπου, προσβολή της αγάπης και προσβολή του Θεού.
- Η κατάκριση και η καταλαλιά δεν βαρύνουν μόνο αυτόν που εκστομίζει κάτι αρνητικό για έναν συνάνθρωπο, αλλά και αυτόν που το ακούει με ευχαρίστηση ή ουδετερότητα.
- Όταν κατακρίνουμε, διώχνουμε τη χάρη του Θεού από μέσα μας.
- Με την ταπείνωση, την ακατακρίσια και τη φιλαδελφία έλκουμε τη χάρη του Θεού.
- Ο Θεός δίνει την αγάπη Του συνεχώς και προς όλους. Εμείς, όταν αμαρτάνουμε, χάνουμε την ικανότητα είσπραξης αυτής της αγάπης.
- Αυτός που κατακρίνει ή καταλαλεί όχι μόνο κολάζει την ψυχή του, αλλά γίνεται και αντίχριστος.
- Το έργο της κρίσης ανήκει μόνο στον Θεό. Όταν εμείς κρίνουμε τους άλλους, αναλαμβάνουμε το έργο του Θεού και άρα γινόμαστε αντίχριστοι.
- Είμαστε ευμετάβολοι.
- Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να αλλάξει. Την τελική κρίση και την τελική έκβαση ενός ανθρώπου δεν μπορούμε να τη γνωρίζουμε.
- Η οποιαδήποτε κρίση για έναν άνθρωπο είναι άκαιρη, αφού η ώρα της τελικής κρίσης των ανθρώπων συμπίπτει με τη Δευτέρα Παρουσία του Κυρίου.

- Η κατάκριση-καταλαλιά εκτός όλων των άλλων είναι και μια αντικοινωνική πράξη.
- Μεταξύ των χριστιανών υπάρχει μια οργανική σχέση. Γι' αυτό στην αμαρτία κάποιου όλοι είμαστε συνυπεύθυνοι.
- Όταν μετανοούμε και μετά κατακρίνουμε-καταλαλούμε, η μετάνοιά μας ακυρώνεται.
- Η κρίση χωρίς εμπάθεια και υποτίμηση του άλλου δεν είναι πρόβλημα. Θέλει όμως πολλή προσοχή και διάκριση.
- Ο άνθρωπος ελευθερώνεται πλήρως, όταν ελεύθερα συγχωρέσει όποιον τον έβλαψε.
- Η αλλαγή του κόσμου ξεκινάει και επέρχεται από την αλλαγή του καθενός από μας.
- Η συμπεριφορά του καθενός από μας επιδρά στο σύνολο της ανθρωπότητας.
- Η κρίση του Θεού είναι η αγάπη Του. Ανάλογα με την πνευματική κατάσταση των ανθρώπων, την αγάπη του Θεού άλλοι τη βλέπουν ως πρόσκληση και άλλοι τη βλέπουν ως αποπομπή.
- Στο σώμα της Εκκλησίας ανήκουμε κανονικά οι βαπτισμένοι, αλλά κατά κάποιον τρόπο ανήκουν και οι αβάπτιστοι, μέσα στην πρόνοια και την αγάπη του Θεού.

31-03-2014 Η κατάκριση, το μεγαλύτερο εμπόδιο για τη σωτηρία μας

- Συνήθως οι άνθρωποι κρίνουν τους άλλους ανάλογα με τα δικά τους προσωπικά δεδομένα. Με άλλα λόγια, κάνουν στους άλλους προβολές του εαυτού τους. Έτσι, όσο πιο χαμηλά βρίσκονται στον δρόμο της αρετής, τόσο και πιο φιλύποπτοι γίνονται και τόσο περισσότερα λάθη βρίσκουν στους άλλους.
- Επειδή τα περισσότερα παραπτώματα των ανθρώπων δεν γίνονται φανερά, αλλά τα συμπεραίνει κανείς από την υπόλοιπη διαγωγή τους, η διατύπωση μιας κρίσης για τον άλλο άνθρωπο δεν είναι καθόλου ασφαλής.
- Η αρνητικότητα, η μιζέρια και η καχυποψία μας στις συμπεριφορές των άλλων υποδηλώνουν τη δική μας προβληματική εσωτερική-πνευματική κατάσταση.
- Όταν με την πνευματική μας τεμπελιά επιτρέπουμε στους δαίμονες να ψιθυρίζουν στα αυτιά μας διάφορες υπόνοιες για τους αδελφούς μας, ενώ εμείς δεν προσέχουμε τις κινήσεις των ματιών μας, τότε οι ίδιοι οι δαίμονες καταφέρνουν εμάς να κατακρίνουμε ακόμα και τους τέλειους στην αρετή αδελφούς μας. (Νικήτας Στηθάτος)
- Στους ανθρώπους υπάρχουν πολλές διαφορές στον χαρακτήρα και στις συνήθειες, όπως και στο σώμα. Ένα σωστό αντίκρισμά τους και μια αληθινή κρίση πάνω σε αυτές δεν είναι για όλους τους ανθρώπους. Το προνόμιο αυτό το έχουν μόνο εκείνοι που μετά από πολλή κατάνυξη έφτασαν στην καθαρότητα των ματιών της ψυχής και που κατοικεί μέσα τους το άπειρο φως της θείας ζωής. (Νικήτας Στηθάτος)
- Επειδή τα μάτια της ψυχής μας δεν είναι καθαρά, όταν κρίνουμε τους άλλους και ταρασσόμαστε και αδικούμε τους άλλους.
- Ακόμη και ο εγκληματίας είναι προστατευόμενος του Θεού. Για τον λόγο αυτό, όταν εγώ

τα βάζω με τον εγκληματία, τα βάζω και με τον ίδιο τον Θεό.

- Όταν σκεφτόμαστε να κρίνουμε κάποιον, να θυμόμαστε ότι δεν ήρθε ακόμα η ώρα της τελικής κρίσης του από τον Θεό.
- Στα μάτια του Θεού, που γνωρίζει την κατάσταση και τον αγώνα του καθενός, η αμαρτία κάποιου μπορεί να είναι ακόμα και αρετή.
- Αυτό που μας δικαιώνει δεν είναι η αναμαρτησία μας, αλλά η μετάνοια.
- Η δημιουργία σεναρίων από κάποιον για τους άλλους δείχνει ότι αυτός ο άνθρωπος έχει ενοχές και προσπαθεί να μειώσει την ενόχληση της συνείδησής του.
- Η δημιουργία σεναρίων για τους άλλους εμποδίζει την προσωπική μας ανάπτυξη.
- Μπορεί να γνωρίζουμε την αμαρτία κάποιου, που έγινε φανερά, αλλά να αγνοούμε τη μετάνοιά του, που έγινε μυστικά.
- Ο Θεός κοιτάει την καρδιά μας, όχι απομονωμένες τις πράξεις μας.
- Να προσεγγίζουμε τους ανθρώπους ως πρόσωπα, όχι ως αμαρτωλές συμπεριφορές. Αυτό θα μας δώσει μεγάλη ανάπαυση.
- Αν φτάσουμε στο σημείο να μην κρίνουμε κανέναν και τίποτα, θα έχουμε ελκύσει τη χάρη του Θεού και θα έχουμε μεγάλη ελευθερία και μεγάλη χαρά.
- Συχνά οι καταδικαστικές ερμηνείες μας είναι δημιουργήματα της φαντασίας μας, την οποία προσπαθούμε να επιβεβαιώνουμε, απορρίπτοντας οποιαδήποτε άλλη εξήγηση μας δίνεται.
- Η ζωή μας έχει πολλά σκαμπανεβάσματα, μέχρι να συνειδητοποιήσουμε το μέτρο μας, δηλαδή να ταπεινωθούμε, και να αποφασίσουμε να στραφούμε στον Θεό.
- Ο Θεός επιτρέπει να είμαστε ακόμη μέσα στα πάθη, για να μας προστατέψει από κάτι χειρότερο, που είναι η υπερηφάνεια.
- Συχνά οι αιτίες της κατάκρισης είναι ο φθόνος και η ζήλια.
- Συνήθως ό,τι κατακρίνουμε σε αυτό και οι ίδιοι κάποτε πέφτουμε. Ο Θεός το επιτρέπει, για να καταγελαστούμε και τελικά να συνετιστούμε.
- Αγάπησε τους αμαρτωλούς. Μην τους περιφρονήσεις για τα ελαττώματά τους, αλλά και μη μμηθείς τα έργα τους. Διαφορετικά κινδυνεύεις να πέσεις κι εσύ στους ίδιους πειρασμούς με αυτούς. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Αυτό που σώζει τον άλλον είναι η αγάπη που του δίνουμε, που εκφράζεται ως συγχώρεση και ελευθερία.
- Δεν τρομάζει ο Θεός με την αμαρτία μας, όσο μεγάλη και αν είναι.
- Οι αληθινές σχέσεις, είτε με κάποιον άνθρωπο είτε με τον Θεό, αναπτύσσονται με την ελεύθερη βούληση, όχι με τον εξαναγκασμό.
- Να μην καταπιέζουμε τους λογισμούς μας, αλλά να τους εμπιστευόμαστε σε καλούς πνευματικούς.
- Όχι μόνο να μην κατακρίνουμε αυτούς που πολεμούνται από πειρασμούς, αλλά να

συμπάσχουμε μαζί τους.

- Να μην βιαζόμαστε να νουθετήσουμε κάποιον άνθρωπο. Οφείλουμε πρώτα να οικοδομήσουμε αληθινή σχέση με αυτόν.
- Να έχουμε ντροπή στην αμαρτία και να έχουμε παρρησία στη μετάνοια. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

07-04-2014 Η Μεγάλη Εβδομάδα ως πρόταση ζωής

- Η Μεγάλη Εβδομάδα δεν είναι απλώς κάποιες μέρες με ακολουθίες, αλλά είναι μια πρόταση ζωής και μια στάση ζωής. Η Μεγάλη Εβδομάδα μπορεί να αλλάξει τη ζωή μας.
- Ο Κύριος έρχεται στη ζωή μας εκεί που δεν Τον περιμένουμε ("εν τω μέσω της νυκτός"). Αρκεί εμείς να είμαστε έτοιμοι να Τον δεχθούμε.
- Η πνευματική ζωή είναι η ερωτική σχέση του ανθρώπου με τον Νυμφίο-Κύριο. Γι' αυτό και είναι η πιο ερωτική ζωή.
- Ο άνθρωπος που αμαρτάνει αρνείται τη χαρά του Νυμφίου και ψάχνει τη χαρά αλλού.
- Με την άσκησή μας αποσκοπούμε στο να διατηρούμε ξύπνιες τις αισθήσεις μας (να είμαστε σε εγρήγορση), ώστε να μπορούμε να διακρίνουμε την παρουσία του Κυρίου μας και τις ευκαιρίες που μας δίνει.
- Το χαρακτηριστικό του πνευματικού ανθρώπου είναι η υπαρξιακή εξυπνάδα.
- Στην εποχή μας οι πολλές ευκολίες μάς έχουν αποβλακώσει και αυτό έχει ως συνέπεια να μην μπορούμε να μάθουμε την τέχνη της ζωής.
- Προϋπόθεση για να ενωθούμε με τον Νυμφίο είναι η παρθενία μας, δηλαδή η καθαρότητα της καρδιάς μας. Όμως, ακόμη κι αν δεν έχουμε αυτή την καθαρότητα (που δεν την έχουμε), πάλι μπορούμε να ενωθούμε με τον Νυμφίο, αρκεί να έχουμε μετάνοια. Άρα, ο Νυμφίος είναι για όλους.
- Ενώπιον του Νυμφίου (του Θεού) κανείς μας δεν είναι παρθένος και καθαρός. Όμως ο Θεός σε όλους μας μπορεί να αποκαταστήσει την παρθενία και την καθαρότητα, αρκεί να μετανοήσουμε. Τελικά, παρθενία και καθαρότητα είναι η μετάνοια.
- Η πνευματική ζωή είναι η διακονία και η ανάπαυση του άλλου. Είναι το "πλύσιμο των ποδιών" του άλλου.
- Σε αντίθεση με το φρόνημα του κόσμου που μας συμβουλεύει να μην πέφτουμε θύματα εκμετάλλευσης, ο Χριστός προσφέρεται ο ίδιος για να Τον φάμε και να ζήσουμε.
- Ο Χριστός θέλει να γίνουμε φίλοι Του και ορίζει μία προϋπόθεση γι' αυτό: να γίνουμε διάκονοι όλων.
- Ο άνθρωπος που μετανοεί μετέχει στους καρπούς της Σταυρικής θυσίας του Κυρίου.
- Ο ληστής δίπλα στον Εσταυρωμένο δεν ξέχασε την "τέχνη του" και έκλεψε και τον παράδεισο με ένα "μνήσθητί μου Κύριε". (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Περιμέναμε ο Θεός να είναι δυνατός και έρχεται αδύναμος. Περιμέναμε ο Θεός να είναι

αξιοπρεπής και έρχεται αναξιοπρεπής πάνω σε Σταυρό. Περιμέναμε ο Θεός να βάζει στον παράδεισο καλούς και βάζει ληστές. Η Ορθοδοξία είναι μια τεράστια ανατροπή.

- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι μια ατομική βόμβα, που μπορεί όλα να τα διαλύσει.
- Το ασθενές του Θεού ισχυρότερον των ανθρώπων εστί. (Απόστολος Παύλος)
- Μόνο ο θεληματικά ανύπαρκτος είναι υπαρκτός, γιατί μόνο αυτός διατηρεί τη χάρη του Θεού. Αντίθετα, αυτός που θέλει να είναι δυνατός και να κυριαρχεί στους άλλους, λόγω της υπερηφάνειας που αναπτύσσει, χάνει τη χάρη του Θεού και μαζί με αυτήν τα χάνει όλα.
- Αν δεν έχουμε απευθυνθεί καρδιακά στον Κύριο με τη φράση "γλυκύτατε Ιησού", έστω και μια φορά στη ζωή μας, δεν έχουμε κάνει πνευματική ζωή.
- Τη Μεγάλη Εβδομάδα και η φύση συγκλονίζεται. Εμείς πώς μπορούμε να μένουμε παγωμένοι ανυπομονώντας για τη μαγειρίτσα;
- Ο Σταυρός και η Ανάσταση δεν ξεχωρίζουν. Πάνε μαζί.
- Η Ορθόδοξη Εκκλησία δεν θα μας κάνει φιλόσοφους, ούτε θα μας βελτιώσει, ούτε θα μας ανεβάσει επίπεδο. Θα μας κάνει να ερωτευτούμε τον Χριστό.
- Να ζούμε ουσιαστικά και χωρίς να κάνουμε θόρυβο.

28-04-2014 Η καλή απιστία του Αποστόλου Θωμά

- Το να ζητεί ο άνθρωπος να έχει άμεση προσωπική μαρτυρία του Θεού δεν είναι απιστία.
- Ο Θωμάς ελέγχεται από τον Κύριο όχι για τη διάθεσή του, αλλά για το ότι επέλεξε να ζητήσει μαρτυρία του Θεού στο επίπεδο των αισθήσεων, που είναι το λιγότερο συγκλονιστικό στη συνάντηση δύο προσώπων. Θα μπορούσε να ζητήσει ο Θωμάς να ακούσει τον λόγο του Κυρίου, να αισθανθεί τη ζεστασιά της παρουσίας Του, να γευτεί το Πνεύμα Του.
- Η χαρά έρχεται στον άνθρωπο μέσω της ταπείνωσης.
- Ένα καλό κριτήριο της κατάστασής μας είναι η κοινωνικότητά μας, είναι η ποιότητα και η ποσότητα των κοινωνικών μας σχέσεων.
- Ο άνθρωπος που παντού βλέπει το κακό έχει μεγάλο πρόβλημα μέσα του.
- Ο άνθρωπος που και στα πιο ασήμαντα πράγματα βλέπει τις φιλάνθρωπες ενέργειες του Θεού έχει πλούτο μέσα του, έχει φως Θεού μέσα του.
- Ενώ οι κανόνες της Εκκλησίας υπάρχουν για να οδηγήσουν τους ανθρώπους στην ελευθερία, οι χριστιανοί, εξαιτίας της κακής χρήσης των κανόνων αυτών, είναι μπλοκαρισμένοι, καταπιεσμένοι και ανελεύθεροι. Και το πρόβλημα αυτό φαίνεται κυρίως στις σχέσεις τους.
- Είναι πολύ σημαντικό να βρούμε την αξία που έχουμε μέσα μας. Και αυτό θα γίνει, όταν καταλάβουμε ότι ο Θεός μάς αγαπά.
- Θα καταλάβουμε ότι ο Θεός μάς αγαπά, όταν καταθέτουμε στον Θεό τον αληθινό εαυτό μας, όχι τον θρησκευτικό ή φαντασιακό εαυτό μας.
- Όταν η καρδιά μας ανοιχθεί στον Θεό και αισθανθεί τη γλύκα Του και τη χαρά Του, τότε

ξεκινάει η αληθινή ζωή μας και τότε μπορούμε να προσεγγίζουμε τον άλλον όχι όπως φαίνεται, αλλά όπως τον βλέπει η καρδιά μας.

- Ο Χριστός και η Εκκλησία μάς προτείνουν να ζούμε την ελευθερία του προσώπου και όχι τον δαιμονισμό του απρόσωπου.
- Τον δαιμονισμό του απρόσωπου τον ζει και αυτός που εγκρατεύεται, αλλά δεν έχει επίγνωση, δεν έχει χαρά και δεν αγαπά-τιμά το πρόσωπο του άλλου.
- Ο τρόπος που βλέπουμε τους άλλους αποκαλύπτει την πνευματική μας κατάσταση.
- Η εικόνα που εμφανίζει κάποιος μπορεί εύκολα να μας εξαπατήσει. Ας μην βιαζόμαστε να χαρακτηρίζουμε τους άλλους με βάση αυτό που βλέπουμε.
- Αυτόν που δεν αδικεί τον εαυτό του κανείς δεν μπορεί να τον αδικήσει. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Το ποια κατεύθυνση ζωής θα έχουμε είναι επιλογή δική μας.
- Αν γκρινιάζουμε, μιζεριάζουμε, μεμψιμοιρούμε και κατηγορούμε τους πάντες γύρω μας, τότε δεν είμαστε καλά.
- Από το τι θεωρούμε αδικία αποκαλύπτουμε τι είναι για μας σημαντικό. Και από το τι είναι για μας σημαντικό αποκαλύπτουμε, χαρακτηρίζουμε και ορίζουμε τον εαυτό μας.
- Το ποια είναι αυτά που μας θλίβουν και που μας κάνουν να πονάμε δείχνει την εσωτερική μας κατάσταση και διάθεση.
- Αμαρτία δεν είναι μια παράβαση, μια εκτροπή. Αμαρτία είναι η απουσία του Θεού, η απουσία της ζωής.
- Να μας ενδιαφέρει το βάθος και η αλήθεια, όχι η επιφάνεια και η εικόνα.
- Η αληθινή αγάπη δεν προσβάλλεται από την προσπάθεια του άλλου να μας αδικήσει.
- Η ευκολία με την οποία προσβαλλόμαστε δείχνει το έλλειμμα αγάπης που έχει η καρδιά μας, το οποίο οφείλουμε να διορθώσουμε.
- Όσο ο εξωτερικός μας άνθρωπος φθείρεται, τόσο ο εσωτερικός ανακαινίζεται ημέρα με την ημέρα. (Απόστολος Παύλος)
- Η ασθένεια και ο πόνος μπορούν να μας ανακαινίσουν, να φέρουν περισσότερη υγεία μέσα μας.
- Η ασθένεια έχει σώσει την ψυχή πολλών ανθρώπων.
- Αυτός που αδικεί κάποιον παθαίνει τη μεγαλύτερη ζημιά και τη μεγαλύτερη αδικία.
- Η σύγκρουση με τον Θεό δεν είναι πάντα κάτι κακό. Μπορεί να είναι μια εκδήλωση γνήσιας-αυθεντικής πίστης.
- Η συγχώρεση δεν είναι νομιμοποίηση του κακού, αλλά αποδοχή του προσώπου.
- Κεντρική αξία στη ζωή μας να έχουν το είναι και η σχέση, όχι τα πράγματα. Τα πράγματα μπορούν και αυτά να έχουν κεντρική αξία στη ζωή μας, αρκεί να τα θέτουμε στην υπηρεσία του είναι και της σχέσης.

05-05-2014 Η αγάπη για τον Χριστό διώχνει τον φόβο

- Η πραγματική αγάπη δεν έχει φόβο.
- Προϋπόθεση της αναζήτησης του Χριστού είναι ο πόθος γι' Αυτόν. Οι Μυροφόρες αναζήτησαν τον Κύριο, γιατί Τον ποθούσαν.
- Η αναζήτηση ενός προσώπου είναι μια περιπέτεια, ένα ρίσκο.
- Μόνο μέσω της περιπέτειας της αναζήτησης του προσώπου μπορεί να δημιουργηθεί μια ουσιαστική σχέση, ακόμα και με τον ίδιο τον Θεό.
- Πρόσωπο είναι ο πυρήνας της ύπαρξης ενός ανθρώπου και η αναφορά της ελευθερίας του.
- Αμαρτία είναι η αποπροσωποποίηση του ανθρώπου και η εξαντικειμενοποίησή του.
- Ο άνθρωπος θα μπορέσει να συναντήσει τον Χριστό, όχι όταν απαλλαγεί από τα διεστραμμένα του πάθη μόνο, αλλά όταν συγκλονιστεί από τον Θείο έρωτα.
- Η νέκρωση των παθών που δεν συνοδεύεται από τον Θείο έρωτα είναι μια νευρωτική κατάσταση απώθησης επιθυμιών.
- Το θέμα μας δεν είναι η αμαρτία, αλλά η ζωή. Να καταλάβουμε ποια είναι η αληθινή ζωή και να τη ζήσουμε. Όσο περισσότερο χαιρόμαστε την αληθινή ζωή, τόσο η επιθυμία μας για την αμαρτία χάνει τη δύναμή της.
- Η απαλλαγή από το πάθος της λατρείας του ανθρώπινου σώματος, ως αντικείμενο αποκομμένο από το πρόσωπο, όταν δεν αντικαθίσταται από τη γνήσια αγάπη για τον άνθρωπο ως πρόσωπο, δεν ελευθερώνει τον άνθρωπο, αλλά του τρέφει τη δαιμονική έπαρση.
- Για τον άνθρωπο η πιο ουσιαστική σχέση και κοινωνία είναι η σχέση με τον Χριστό, είναι η Θεία Κοινωνία.
- Αληθινή αγάπη σημαίνει σταυρός, δηλαδή θυσιαστική διαδικασία χωρίς προσδοκίες.
- Αυτός που αγαπά αληθινά δεν γίνεται να απατηθεί από τον άλλον, γιατί δεν έχει προσδοκίες από τον άλλον.
- Η κόλαση δεν είναι επιλογή του Θεού, αλλά των ανθρώπων που αρνούνται την αγάπη του Θεού.
- Η αγάπη δίνει χαρά χωρίς να απαιτεί τίποτα. Η απαίτηση είναι η χειρότερη προσβολή της σχέσης και της αγάπης.
- Όταν, για να κερδίσω τον άλλον, δείχνω ένα ψεύτικο πρόσωπο, αυτό σημαίνει ότι δεν εκτιμώ τον εαυτό μου και δεν τον χαίρομαι.
- Μόνο αν έχουμε μέσα μας χαρά, μπορούμε να χαρούμε τον άλλον και μπορούμε να δώσουμε χαρά στον άλλον. Και θα έχουμε χαρά μέσα μας, μόνο αν αφήσουμε τον Θεό να κάνει τη δουλειά Του.
- Όταν σε μια σχέση υπάρχουν συγκρούσεις και ανταγωνισμός, η σχέση δεν είναι υγιής.
- Αυτός που αγαπά δεν προσπαθεί να αλλάξει τον άλλον, αλλά τον αφήνει να είναι ο

εαυτός του. Η ίδια η αγάπη του, εφόσον είναι αληθινή, εμπνέει τον άλλον και τον βάζει σε διαδικασία αλλαγής.

- Αυτός που αγαπά δεν ζητά την ευγνωμοσύνη του άλλου, ούτε απογοητεύεται ποτέ από τον άλλον.
- Μεταδίδουμε στον άλλο άνθρωπο όχι αυτό που έχουμε στο μυαλό μας, αλλά αυτό που είμαστε. Δεν μεταδίδουμε τα λόγια μας, αλλά τη ζωή μας.
- Στην καθνή αγάπη δεν υπάρχουν οι λέξεις προδοσία, αχαριστία, απογοήτευση, στεναχώρια, αγωνία, άγχος.
- Όταν "αγαπάμε" προσδοκώντας κάτι, δεν έχουμε ησυχία-ειρήνη μέσα μας.
- Αγάπη είναι να θέλω ο άνθρωπος που αγαπώ και θαυμάζω να είναι έμπνευση και χαρά για όλους. Όχι να τον θέλω κτήμα μου.
- Να μην βολευόμαστε στη μικρότητα. Να μην μας αρκεί "μια γωνιά του παραδείσου". Να θέλουμε τον ίδιο τον Χριστό και όλο τον κόσμο μέσα στην καρδιά μας.
- Για να αγαπώ αληθινά, οφείλω όχι μόνο να ξέρω να δίνω, αλλά και να ξέρω να λαμβάνω (χωρίς να νιώθω υποχρεωμένος ή μειονεκτικά).
- Η άρνησή μου να λάβω από τον άλλον για να μην νιώθω υποχρεωμένος ή μειονεκτικά είναι εγωισμός.
- Σε μια σχέση δεν έχει σημασία αν κάποιος δίνει ή παίρνει, αλλά αν τιμά και σέβεται τον άλλον.
- Αυτός που αγαπά, ακόμα και όταν δίνει, παίρνει.
- Η αγάπη δεν είναι εγκλωβισμός και περιορισμός. Δίνει στον άλλον την ελευθερία της άρνησης, της απόρριψης, της απομάκρυνσης.
- Ο άλλος δεν είναι υποχρεωμένος να μας μιλήσει, ούτε κι αν προηγουμένως του έχουμε μιλήσει εμείς. Το να απαιτούμε ο άλλος να μας μιλήσει υποδηλώνει ανωριμότητα.
- Η αγάπη δεν έχει παρεξηγήσεις, γιατί δεν έχει προσδοκίες και σκοπιμότητες.
- Οι άνθρωποι που φλερτάρουν ακατάπαυστα είναι κατά βάθος ανασφαλείς και αδυνατούν να σχετισθούν και να ζήσουν.
- Όταν κατασκευάσουμε προσδοκίες για κάποιον και αυτές ακυρωθούν, η διαχείριση-αντίδρασή μας σε αυτή την ακύρωση των προσδοκιών αποκαλύπτει την εσωτερική μας κατάσταση.
- Η λάθος τοποθέτησή μας στη ζωή είναι αυτή που μας κάνει θύματα.

12-05-2014 Ο πόθος μας για τον Θεό και η απαλλαγή μας από τα πάθη

- Να μην έχουμε απαιτήσεις. Οι απαιτήσεις είναι συνήθειες άσχημες και δαιμονικές.
- Όταν έχουμε απαιτήσεις από κάποιον, τον απομακρύνουμε από κοντά μας.
- Η αρχή της κάθαρσης από τα πάθη είναι η πλήρης και τέλεια θέληση της καρδιάς μας.

(Γέροντας Αιμιλιανός)

- Αν δεν θέλουμε να λυτρωθούμε από ένα πάθος, είναι αδύνατον αυτό να φύγει.
- Ο λόγος που οι περισσότεροι άνθρωποι είμαστε μπερδεμένοι και δεν ξέρουμε τι θέλουμε είναι η άγνοια του σημαντικού που έχουμε μέσα μας.
- Ο Θεός μάς θέλει ανθρώπους επιθυμιών, ανθρώπους με όρεξη για ζωή.
- Ο λόγος που δεν επιλέγουμε να ζούμε με ταπείνωση είναι γιατί φοβόμαστε ότι, αν το κάνουμε, οι άλλοι θα μας πατούν. Αυτό όμως δεν ισχύει.
- Για να λυτρωθούμε από ένα πάθος, αυτά που κυρίως χρειαζόμαστε είναι να έχουμε απορρίψει αυτό το πάθος και να θέλουμε να ευχαριστήσουμε τον Θεό (να διαφυλάξουμε τη σχέση μας μαζί Του). Άλλα πράγματα που χρειαζόμαστε είναι η χαρά, ο προσωπικός χρόνος, η μετάνοια και η διάθεση αγάπης.
- Το να πολεμούμε ένα πάθος για να νιώσουμε καλοί και ηθικοί άνθρωποι αναπτύσσει μέσα μας μια μορφή φαρισαϊσμού. Είναι αυτό που κάποτε έψεξε ο Κύριός μας.
- Για να μπορούμε να ζήσουμε, όπως έχουμε ανάγκη από υλική τροφή, έτσι έχουμε ανάγκη και από πνευματική τροφή. Πνευματική τροφή είναι κυρίως η προσευχή.
- Με την προσευχή μιλάμε στον Θεό, περπατάμε μαζί Του, καλλιεργούμε σχέση μαζί Του.

(Γέροντας Αιμιλιανός)

- Άνθρωπος κατσούφης και στενάχωρος αποκλείεται να αναπνέει Θεό.
- Το θέμα είναι να έχουμε πόθο για τον Θεό. Αν υπάρχει αυτός ο πόθος, όλα τα άλλα είναι εύκολα.
- Για να λειτουργήσει η καρδιά, έχει μεγάλη ανάγκη τη χαρά.
- Η χαρά είναι εντελώς απαραίτητη σε μια σχέση και σε έναν γάμο.
- Η χαρά είναι ο απαραίτητος νόμος του πνευματικού αγώνα και της καρδιακής λειτουργίας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αν δεν έχουμε τη χαρά, ας ξεγελάσουμε τον εαυτό μας προσποιούμενοι ότι την έχουμε και ας δημιουργήσουμε έτσι ένα θετικό κλίμα μέσα μας και έξω μας.
- Η μετάνοια και η αγάπη ευδοκιμούν στην ησυχία.
- Να συνηθίσουμε να δίνουμε προτεραιότητα στους άλλους.
- Αν δίνουμε προτεραιότητα στους άλλους, ποιος δεν θα θέλει να είναι κοντά μας, ποιος δεν θα μας τιμάει και ποιος δεν θα μας αγαπάει;
- Το αν η αγάπη μας προς κάποιον είναι πλατιά-αληθινή φαίνεται στο πώς αντιδρούμε όταν αυτός μας φερθεί άδικα ("αχάριστα").
- Τα νεύρα μας δεν αντέχουν και οι καρδιές μας είναι πολύ ευαίσθητες. Μόνο αν ενωθούμε με τον Θεό, θα αποκτήσουμε την αντοχή και τη δύναμη που χρειαζόμαστε.
- Το ζητούμενο δεν είναι να απαλλαγούμε από τα πάθη, αλλά να ενωθούμε με τον Θεό.
- Τα πάθη δεν τα νικάμε εμείς, αλλά ο Θεός.
- Η μετάνοια αρχίζει με την αίσθηση της αμαρτωλότητας.

- Πολύ περισσότερο ωφελούμαι όταν νιώθω ότι είμαι αμαρτωλός και με ελεεί ο Θεός, παρά όταν νιώθω δίκαιος και κατακτώ την αρετή με την παλικαριά μου.
- Η ουσία ενός πάθους βρίσκεται στην αμαρτία της απομάκρυνσής μας από τον Θεό.
- Καλύτερα να έχουμε πάθη που μας ταπεινώνουν, παρά αρετές που μας οδηγούν στην υπερηφάνεια και στον εγωισμό.
- Είναι σημαντικό να παραδεχόμαστε τις αδυναμίες μας.
- Καλύτερα να ταπειωνόμαστε εκούσια, κάτι όμως που δυστυχώς σπάνια συμβαίνει, παρά να μας ταπεινώνουν οι αμαρτίες μας και τα πάθη μας.
- Όσο πιο πονεμένος-συντετριμμένος είναι ένας άνθρωπος, τόσο περισσότερο συναισθάνεται την κατάσταση του άλλου και τόσο πιο θεραπευτικός είναι για τον άλλον.
- Στους λεγόμενους "καλούς ανθρώπους" συχνά υπάρχει ένας κρυμμένος εγωισμός.

19-05-2014 Ο πόθος μας για τον Θεό και η απαλλαγή μας από τα πάθη

- Αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία στη ζωή μας είναι το πού είμαστε προσανατολισμένοι.
- Η εξάλειψη των παθών είναι δουλειά του Θεού. Δουλειά δική μας είναι να έχουμε προσανατολίσει τη ζωή μας σε Αυτόν.
- Όταν σχετιζόμαστε με τον Χριστό, αποκτούμε υπόσταση και ζούμε βαθειά και αληθινά.
- Η αμαρτία δεν έχει υπόσταση. Είναι η άρνηση-απουσία της ζωής.
- Η αρετή δεν είναι μια αντικειμενοποιημένη κατάσταση, ένα κατόρθωμα του ανθρώπου. Είναι ο καρπός της προσωπικής σχέσης του ανθρώπου με τον Θεό.
- Η αντίληψη της αρετής ως κατόρθωμα και κατοχύρωση είναι κοσμική, όχι εκκλησιαστική. Δεν ελευθερώνει τον άνθρωπο, αλλά τον δαιμονίζει.
- Η αμαρτία είναι δειλία. Είναι εγκατάλειψη του αγώνα σύναψης σχέσης με τον Θεό και μη ανάληψη της ευθύνης της ζωής μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η αμαρτία είναι η αναπνοή του αυτοειδώλου μας, η θεοποίηση του εαυτού μας.
- Η αμαρτία κλονίζει τη σχέση μας και με τον Θεό και με τον άνθρωπο.
- Το κακό δεν είναι γύρω μας, ούτε ο διάβολος είναι πρόβλημα. Το κακό είναι μέσα μας.
- Αυτό που μετράει δεν είναι το πού έχουμε φτάσει, αλλά το πόσο θέλουμε να αλλάξουμε, το πόσο θέλουμε τον Θεό στη ζωή μας.
- Ο Θεός θα μας δώσει τον παράδεισο ή την κόλαση, όχι ανάλογα με το πού έχουμε φτάσει, αλλά ανάλογα με το τι θέλουμε και το πόσο αγωνιζόμαστε γι' αυτό.
- Η αξία και η ποιότητα ενός ανθρώπου δεν διακρίνονται από τα εξωτερικά του στοιχεία, αλλά από το τι ποθεί και αναζητεί.
- Το πρόβλημά μας είναι ότι δεν ξέρουμε τι θέλουμε και δεν έχουμε κατεύθυνση.
- Δουλειά δική μας δεν είναι να διακρίνουμε ποιος άνθρωπος είναι καλός και ποιος κακός. Δουλειά δική μας είναι να αναζητούμε τον Θεό και να αγαπούμε τον κάθε άνθρωπο.

- Όσο πλησιάζουμε τον Θεό και γλυκαινόμαστε από Αυτόν, τόσο τα πάθη μας χάνουν τη δύναμή τους.
- Ο Θεός έχει αρχοντιά, ευγένεια, λεπτότητα. Δεν έρχεται με τη βία μέσα μας.
- Να κρατούμε συνεχώς μπροστά μας την αίσθηση της παρουσίας του αόρατου Θεού.
- Δικά μας είναι τα αμαρτήματα, του Θεού είναι τα θαύματα.
- Μετά το ξεπέρασμα κάποιου πάθους μας, ένας ασφαλής δείκτης ότι αυτό το ξεπέρασμα έγινε κατά Θεόν είναι το αν έχουμε ευσπλαχνία προς τους άλλους.
- Για το ξεπέρασμα των παθών μας χρειαζόμαστε: α) την ησυχία (τον προσωπικό χρόνο), β) την άσκηση, ως έκφραση του πόθου μας για τον Θεό και γ) την ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με τον αμαρτωλό".
- Ο πολυάσχολος και κουρασμένος άνθρωπος δεν έχει επαφή με την καρδιά του και κατά συνέπεια δεν μπορεί να αγαπά τον Θεό.
- Ένας πολυάσχολος άνθρωπος δεν μπορεί να είναι ειδικός και κατάλληλος για τίποτα.
- Διαβάζοντας τον βίο ενός αγίου, λουζόμαστε μέσα στην αγάπη του για τον Θεό.
- Με την άσκηση βάζουμε όρια στον εαυτό μας και σεβόμαστε τον εαυτό μας.
- Η άσκηση είναι η γλώσσα με την οποία μιλάμε στον Θεό.
- Η Θεία Κοινωνία ζωντανεύει την καρδιά μας, ενεργοποιεί το βαθύτερο είναι μας. Και τότε εμείς μπορούμε να χαρούμε τα πάντα.

22-05-2014 Αγάπη, σκοπιμότητα, προσδοκία, δέσμευση και ελευθερία

- Ζούμε όταν χαιρόμαστε, χαιρόμαστε όταν αγαπούμε τους άλλους και αγαπούμε τους άλλους όταν αγαπήσουμε τον εαυτό μας.
- Βρίσκουμε την αξία μας, όταν καταλάβουμε πόσο χάλια είμαστε. Γιατί η αξία μας δεν προέρχεται από τον εαυτό μας, αλλά από Κάποιον που μας αγαπά, παρά τα χάλια μας.
- Όταν κάποιος είναι μόνος, συχνά φταίει κι ο ίδιος για την κατάστασή του. Για παράδειγμα, μπορεί να έχει κάποιες ιδιοτροπίες, που διώχνουν τους άλλους από κοντά του.
- Κάθε αμαρτία του ανθρώπου και κάθε πάθος του ανθρώπου είναι ένας λαθεμένος τρόπος αναζήτησης της χαράς, ένας λαθεμένος τρόπος αναζήτησης του Θεού.
- Ο άνθρωπος γίνεται πρόσωπο, εφόσον σχετισθεί με τον προσωπικό Θεό.
- Η πνευματική ζωή είναι συνάντηση με τη χαρά, συνάντηση με τον Χριστό. Όταν η πνευματική ζωή ξεκινάει από τον φόβο, την απειλή ή την καταπίεση, είναι σε λάθος βάση, δεν έχει νόημα και είναι προσβολή προς τον Θεό.
- Στην Εκκλησία οι άνθρωποι δεν παντρεύονται για να νομιμοποιήσουν τις σεξουαλικές τους σχέσεις. Παντρεύονται, για να μάθουν μέσα από τη δική τους αγάπη να αγαπούν όλο τον κόσμο.
- Δίνουμε στον άλλον ήθος και τον εμπνέουμε, όχι κάνοντάς του εκκλησιαστικά κηρύγματα για το ποιοι θα σωθούν και ποιοι θα χαθούν, αλλά δίνοντάς του την καρδιά μας ως δροσιά

και ως ελευθερία.

- Μόνο αν αγαπήσουμε τον Θεό, μπορούμε να αγαπήσουμε γνήσια και τον άνθρωπο.
- Δεν είναι αρκετό να απαλλαγούμε από το αμαρτωλό πάθος, αλλά είναι απαραίτητο να συγκλονιστούμε από το θείο πάθος, αυτό που συγκλόνισε όλους τους αγίους μας.
- Η νέκρωση των παθών που δεν συνοδεύεται από το θείο πάθος, από την αγάπη δηλαδή για τον Θεό, είναι μια νευρωτική απώθηση συναισθημάτων.
- Όταν όλη την ευθύνη μας για το γεγονός της ύπαρξής μας και της σχέσης μας με τον Θεό την εξαντλούμε στην εγκράτειά μας από τα σωματικά πάθη, αδικούμε την καρδιά μας.
- Αν ξεπεράσω τα πάθη μου και εξαιτίας αυτού γίνω σκληρόκαρδος και ανελεήμων, τότε αυτό είναι μια άρρωστη κατάσταση, ίσως και δαιμονική.
- Ένα στοιχείο της πνευματικής υγείας στον άνθρωπο είναι η εσωτερική ειρήνη, η απουσία εσωτερικής ταραχής.
- Η απαλλαγή από το πάθος της λατρείας του ανθρώπινου σώματος ως αντικείμενο, όταν δεν συνοδεύεται με τη γνήσια αγάπη για τον άνθρωπο ως πρόσωπο, δεν ελευθερώνει τον άνθρωπο, αλλά τρέφει τη δαιμονική του έπαρση.
- Μόνο ο γνήσιος χριστιανός μπορεί να είναι ένας γνήσιος εραστής. Γιατί είναι εραστής ενός προσώπου και όχι ενός αντικειμένου.
- Οι λέξεις και τα ονόματα έχουν διαφορετικό περιεχόμενο για τον καθένα μας. Ανάλογα με τα βιώματά μας, τις εμπειρίες μας και τον τρόπο που μεγαλώσαμε, δίνουμε ανάλογο περιεχόμενο στις λέξεις και στα ονόματα.
- Ο γάμος δεν είναι νομική τακτοποίηση της ερωτικής σχέσης, αλλά κοινή περιπέτεια αναζήτησης του θείου έρωτα.
- Ο Χριστός ταύτισε την αγάπη με τον Σταυρό. Εγώ μπορώ να δεχθώ και να αποδεχθώ την αγάπη ως απώλεια του συμφέροντός μου και του κέρδους μου;
- Η πραγματική σχέση δεν έχει υπολογισμό αλλά ελευθερία. Όρος της πραγματικής σχέσης είναι το να μην φοβόμαστε να χάσουμε.
- Η μεγαλύτερη σκλαβιά είναι η ανασφάλειά μας. Είναι ο φόβος μας μήπως βγούμε χαμένοι, μήπως δεν πραγματοποιηθεί ό,τι θρέψαμε με τη φαντασία μας.
- Στη ζωή δεν διαλέγουμε κάποιον που ταιριάζουμε, αλλά κάποιον για να αγωνιστούμε ώστε να ταιριάξουμε, δηλαδή για να ασκηθούμε μαζί του.
- Οι λογισμοί είναι μία άμυνα που εκφράζει τον φόβο μου να συναντήσω αληθινά τον άλλον. Είναι το με σκοπιμότητα μη ξεκαθάρισμα της καρδιάς μου στον άλλον, που εκφράζεται με λόγια διαφορετικά από τις σκέψεις μου. Επειδή δεν μπορώ να είμαι διαυγής και αυθεντικός, βάζω ανάμεσα στον εαυτό μου και στον άλλον τους λογισμούς. Και δεν μπορώ να είμαι διαυγής και αυθεντικός, γιατί κατά βάθος δεν αγαπώ τον εαυτό μου.
- Μας λείπει η αυθεντικότητα, όταν δεν έχουμε αγαπήσει τον εαυτό μας και δεν έχουμε πιστέψει στην αξία μας.

- Οι άνθρωποι που έχουν λογισμούς δεν είναι κακοί άνθρωποι. Είναι καημένοι άνθρωποι. Ο λόγος είναι ότι δεν έχουν αγαπήσει τον εαυτό τους και δεν έχουν πιστέψει στην αξία τους. Και πολεμούν τον άλλον, για να διεκδικήσουν την αγάπη και την αναγνώριση, γιατί δεν μπορούν να την εμπνεύσουν.
- Όταν έχουμε συνειδητοποιήσει ότι ο Θεός μάς αγαπά, είμαστε βασιλιάδες και άρχοντες. Άρα αγαπάμε τον εαυτό μας, γιατί είμαστε κάτι άλλο από αυτό που φαίνεται. Και δεν φοβόμαστε τον άλλον. Δεν βλέπουμε τον άλλον ως αντίπαλο ή ως υπονομευτή της ζωής μας, αλλά τον πλησιάζουμε με αρχοντιά και ευγένεια.
- Η αληθινή αγάπη δεν έχει σκοπιμότητα και δεν χρειάζεται αιτιολόγηση. Η μόνη αποδεκτή αιτιολόγηση της αγάπης μας είναι ότι ο άλλος είναι για μας ο ίδιος ο Χριστός.
- Στην Εκκλησία ο άνθρωπος δεν θέλει να τον κρίνουν, γιατί έτσι ζημιώνεται πολύ, αλλά να τον αγκαλιάσουν, να αισθανθεί ότι είναι Χριστός, γιατί έτσι ελευθερώνεται.
- Μόνο αν εγώ βρω κάτι όμορφο μέσα μου και χαίρομαι τον εαυτό μου, θα είμαι ελκυστικός και θα με χαίρονται και οι άλλοι.
- Αν θέλουμε να εξελιχθούμε, οφείλουμε να αναλάβουμε οι ίδιοι τις ευθύνες μας και να μην τις φορτώνουμε σε άλλους.
- Να θυμόμαστε πάντα ότι η ανθρώπινη φύση είναι πτωτική. Έτσι δεν θα τρομάζουμε από τις αδυναμίες και τα λάθη μας.
- Μόνο η αληθινή αγάπη εμπνέει τους άλλους.
- Δεν έχουμε δικαίωμα να αλλάξουμε κανέναν και δεν μπορούμε. Ούτε και ο Θεός αλλάζει τον άνθρωπο, αν ο άνθρωπος δεν το αποφασίσει. Ο άνθρωπος αλλάζει, μόνο αν ο ίδιος το αποφασίσει.
- Αν η αγάπη μας προς τον άλλον είναι αληθινή, ο άλλος θα έχει λόγο και κίνητρο να αλλάξει.
- Το να ακούμε τον άλλον με την καρδιά μας είναι μια πολύ ερωτική πράξη, γιατί ελευθερώνει τον άνθρωπο. Αυτό άλλωστε σημαίνει υπακοή: είμαι υπό ακοή.
- Όταν ακούμε τον άλλον με την καρδιά μας, δηλαδή όταν του κάνουμε υπακοή, ο άλλος μας εμπιστεύεται, μας αγαπά και τότε αρχίζει η μεταξύ μας σχέση.
- Αισθήματα όπως προδοσία, αχαριστία, απογοήτευση, άγχος, αγωνία, στεναχώρια είναι μάρτυρες μιας λαθεμένης και άρρωστης αγάπης. Γιατί υπάρχει η υποκρισία της σκοπιμότητας και γιατί δημιουργούμε προσδοκίες που μας στερούν την ελευθερία και μας δεσμεύουν.
- Η αγάπη δεν φέρνει ποτέ πνίξιμο. Ότι μας πνίγει δεν είναι από τον Θεό. Η αληθινή αγάπη πάντα ελευθερώνει τον άνθρωπο.
- Ο αληθινός χριστιανός είναι άνθρωπος ελεύθερος και με την παρουσία του ελευθερώνει και τον άλλον, τον κάνει να νιώθει ο ανάλαφρος φυσικός εαυτός του.
- Όταν αγαπά αληθινά η καρδιά μας, από τη στιγμή που δίνουμε λαμβάνουμε. Δεν περιμένουμε άλλη ανταμοιβή.

- Να γνωρίζουμε τα κίνητρα των πράξεων και των σκέψεών μας και να σταματήσουμε τα παράπονα, τις γκρινιές και τα κλάματα.
- Ο άνθρωπος που συνεχώς γκρινιάζει είναι ένας άνθρωπος που δεν θέλει να μεγαλώσει.
- Η αγάπη δεν είναι εγκλωβισμός και περιορισμός. Επιτρέπει και την άρνηση και την απομάκρυνση και την απόρριψη.
- Οι πικρίες είναι μια καλυμμένη μορφή μειονεξίας, κατάκρισης και εμπάθειας.
- Οι πικρίες είναι ένα από τα ισχυρότερα δηλητήρια της πνευματικής ζωής του ανθρώπου.
- Συνήθως οι άνθρωποι που είναι κοινωνικά σημαντικοί είναι υπαρξιακά ασήμαντοι.
- Οι νέοι άνθρωποι σήμερα φοβούνται να ζήσουν και δεν ξέρουν να αγαπήσουν, γι' αυτό και αποφεύγουν να σχετίζονται αγαπητικά. Αντίθετα, κάνουν φλερτ, δηλαδή παίζουν. Θέλουν να είναι στην κερκίδα και όχι στο γήπεδο.
- Το ότι οι νέοι δεν ξέρουν να αγαπήσουν οφείλεται σε δύο λόγους: α) στο ότι δεν εμπιστεύονται την αγάπη του άλλου και β) στο ότι δεν πιστεύουν ότι μπορούν να αγαπήσουν.
- Μαθαίνουμε να αγαπούμε, όταν στραφούμε στον Θεό, που είναι η πηγή της αγάπης.
- Δεν είναι κακό που έχουμε πάθη. Άλλωστε δεν μπορούμε μόνοι μας να τα νικήσουμε. Κακό είναι που δεν ποθήσαμε τον Θεό, που μόνο Αυτός μπορεί να νικήσει τα πάθη μας.
- Από το να είναι κάποιος αναμάρτητος με ψυχρή καρδιά είναι καλύτερο να είναι εμπαθής με θερμή καρδιά, που ψάχνει τον Θεό.
- Σωστός χριστιανός είναι αυτός που τον βλέπεις και χαίρεσαι να του κάνεις παρέα. Τον καμαρώνεις, τον απολαμβάνεις.
- Οφείλουμε πρώτα να αποκτήσουμε σχέση με τον εαυτό μας, δηλαδή να αποδεχθούμε την κατάντια μας, και μετά να αποκτήσουμε σχέση με τον Θεό, δηλαδή να παραδώσουμε την κατάντια μας στον Θεό. Τότε εμείς θα γλυκαθούμε και οι άλλοι θα μας χαίρονται.
- Για να αγαπήσουμε τον εαυτό μας, τρία πράγματα οφείλουμε να κάνουμε: α) Να αδειάσουμε τελείως από λογισμούς ανάλυσης του εαυτού μας, β) να θέσουμε ως βασικό στόχο της ζωής μας το να νικηθεί μέσα μας ο θάνατος και γ) να ζητούμε καθημερινά και ήσυχα το έλεος του Θεού.
- Θα ενεργοποιηθεί η καρδιά μας και θα ζωντανέψει, αν αφεθούμε στον Θεό.
- Μερικές νευρώσεις οφείλονται σε λάθος υπαρξιακή στάση ζωής. Η διόρθωση αυτής της λαθεμένης στάσης ζωής βελτιώνει την κατάσταση του ανθρώπου.
- Ο μεγαλύτερος εχθρός του ανθρώπου είναι ο θάνατος, Δεν φτιαχτήκαμε για να πεθαίνουμε. Ο τρόπος που νικιέται ο θάνατος μας δόθηκε από τον Θεό και είναι ο σταυρός. Ο θάνατος δηλαδή καταλύεται με την αγάπη. Αυτό όμως το γεγονός της αγάπης και της νίκης επί του θανάτου απαντάται στον καθένα με έναν τελείως προσωπικό τρόπο.
- Η συγχώρεση είναι η έκφραση της πνευματικής υγείας του ανθρώπου. Δεν είναι κανόνας και εντολή.
- Άλλο έρωτας και άλλο ελεημοσύνη. Ο έρωτας δεν είναι ελεημοσύνη, είναι σχέση.

- Πολλές φορές ο Θεός επιτρέπει να έχουμε κάποιους "σκόλοπες", όπως νευρώσεις, μελαγχολίες, σωματικές ασθένειες, στεναχώριες, για να μένουμε ταπεινοί και να διατηρούμε τα χαρίσματα που ο Θεός μάς έδωσε. Και έτσι να μπορούμε να συμπάσχουμε και με άλλους πονεμένους ανθρώπους.
- Άνθρωπος με ψυχολογικά προβλήματα και άγιος μπορεί να υπάρξει. Άνθρωπος ψηλομύτης και άγιος δεν μπορεί να υπάρξει. Εμπόδιο στην αγιότητα δεν είναι οι ψυχολογικές δυσκολίες, που μπορεί να τις έχουμε κι από τη φύση μας και να μην ευθυνόμαστε εμείς γι' αυτές. Εμπόδιο στην αγιότητα είναι η έπαρση.
- Να μην ασχολούμαστε με πολλά, αλλά με αυτά που ωφελούν την καρδιά μας.

06-10-2014 Η χάρη του Θεού και η έξοδος από τον εαυτό μας

- Η αγάπη προς τους εχθρούς είναι δώρο του Θεού. Δεν μπορούμε να την έχουμε με τις δικές μας δυνάμεις.
- Αγαπώ τον εχθρό μου δεν σημαίνει ότι απλά έχω ξεπεράσει το κακό που μου έκανε, αλλά ότι επιθυμώ την προκοπή αυτού του ανθρώπου και τη χαίρομαι.
- Η αγάπη προς τον εχθρό μας δεν είναι μια παρόρμηση. Για να μπορέσουμε να αγαπήσουμε τον εχθρό μας, οφείλουμε πρώτα να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και να αποφασίσουμε ποια πορεία-κατεύθυνση θα ακολουθήσουμε.
- Το μυστήριο της αγάπης μόνο με τη διατήρηση της σχέσης μπορεί να λειτουργήσει.
- Όσο προσπαθούμε να αλλάξουμε κάποιον, τόσο δυσκολότερη γίνεται η αλλαγή του.
- Ένας άνθρωπος μπορεί να αλλάξει, όταν τον αποδεχθούμε όπως είναι, πιστέψουμε στη δυνατότητά του να αλλάξει και τον εμπνεύσουμε.
- Μπορούμε να αγαπήσουμε κάποιον, όταν φύγουν οι φαντασιώσεις μας γι' αυτόν και μείνει η πραγματικότητα.
- Σχετίζομαι αληθινά με κάποιον, όταν αποδέχομαι την ιδιοτροπία του και τον έχω αγαπητικά στη ζωή μου. Δεν του ζητάω να αλλάξει για να τον έχω αγαπητικά στη ζωή μου.
- Όταν σχετίζομαι αληθινά με κάποιον, αποκτώ και την ικανότητα να ωριμάσω.
- Μόνο ο προσευχόμενος άνθρωπος είναι ζωντανός και μπορεί να αγαπήσει και να σχετισθεί αληθινά.
- Ο τρόπος να εμπνευστούμε και να εμπνεύσουμε είναι η προσευχή.
- Με την προσευχή λαμβάνουμε τη χάρη του Θεού, γινόμαστε πρόσωπα, ζωντανεύουμε.
- Η προσευχή είναι το μεταφορικό μέσο προς τον Θεό.
- Η προσευχή προϋποθέτει κατάλληλη προετοιμασία. Η κυριότερη προετοιμασία για προσευχή είναι το άδειασμα του νου.
- Όταν ο Θεός μάς παρατείνει κάποια δυσκολία, το κάνει για να μας ασκήσει στην αγάπη.
- Ταπεινός και άνθρωπος του Θεού είναι αυτός που στη δυσκολία του λέει "να 'ναι ευλογημένο" και είναι χαρούμενος.

- Η φλυαρία, το κουτσομπολιό και τα παράπονα αδυνατίζουν τη διάθεσή μας για προσευχή και την ίδια την προσευχή.
- Αν πρώτα δεν χτισθεί η καρδιά μας, τα διάφορα ενδιαφέροντά μας είναι εχθροί της καρδιάς μας.
- Όταν η καρδιά μας είναι γεμάτη, δεν έχουμε ανάγκη τα ενδιαφέροντα. Τα γύρω γεγονότα γίνονται αφορμές ενεργοποίησης του Χριστού στη ζωή μας.
- Μπορούμε να προσευχόμαστε οποτεδήποτε. Μπορούμε να ξεκινάμε την προσευχή οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας ή της νύχτας.
- Με την προσευχή αποκτούμε παρρησία ενώπιον του Θεού.
- Όταν η καρδιά μας γεμίσει από χαρά και από αγάπη, τότε μόνο καλό μπορούμε να κάνουμε στους άλλους και αδιαφορούμε για το κακό που μας κάνουν οι άλλοι.

13-10-2014 Το αίσθημα της ανασφάλειας και πώς ξεπερνιέται

- Πολλές κακές συμπεριφορές μας δεν οφείλονται σε κακότητα, αλλά στο ότι δεν είμαστε καλά, δεν νιώθουμε άνετα με τη συνείδησή μας και με τον εαυτό μας.
- Όταν, ενώ είμαστε φτιαγμένοι για το άπειρο και το αιώνιο και με συνεχείς ευκαιρίες γι' αυτά, εμείς ζούμε μια άλλη κατώτερη πραγματικότητα, η ύπαρξή μας καταπιέζεται και διαμαρτύρεται. Αυτός είναι ο λόγος που δεν είμαστε καλά.
- Συμβαίνει συχνά οι γονείς που έζησαν ανώριμη ζωή να καταπιέζουν τα παιδιά τους και να είναι πολύ αυστηροί μαζί τους, προβάλλοντας έτσι σε αυτά την ανωριμότητά τους.
- Η παρακοή του Αδάμ είχε ως συνέπεια τον φόβο και την ανασφάλειά του.
- Η λύση του προβλήματος της ανασφάλειάς μας είναι η μετάνοια. Είναι η εμπιστοσύνη στον Θεό και στην αγάπη Του.
- Η αληθινή μετάνοια είναι συμφιλίωση με τον Θεό, τον εαυτό μας, τον άλλον άνθρωπο και την κτίση όλη.
- Όσο βαθύτερη είναι η μετάνοιά μας, τόσο πιο άνετοι και ελεύθεροι γινόμαστε.
- Η άνεση-ελευθερία είναι για την πνευματική ζωή και προϋπόθεση και αποτέλεσμα.
- Ο πνευματικά υγιής άνθρωπος δεν κάνει τίποτα που να του στενεύει την καρδιά, να του πιέζει τη συνείδηση. Έχει ως χαρακτηριστικό του την απλότητα.
- Όταν έχουμε απλότητα, τότε χαιρόμαστε τη ζωή μας. Και όταν χαιρόμαστε τη ζωή μας, δίνουμε χαρά και στους άλλους (μας χαίρονται οι άλλοι).
- Ανασφαλείς είναι οι αδρανείς, αυτοί που δεν κάνουν αυτό που κατά βάθος έχει ανάγκη η ύπαρξή τους.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι προτιμούν να παρατηρούν τις ζωές των άλλων και δεν ζουν οι ίδιοι. Πιο πολύ θέλουν να μαζεύουν πληροφορίες και να κουτσομπολεύουν παρά να ζουν.
- Να είμαστε χρήσιμοι. Με αγαθό λογισμό να βοηθούμε και να αναπαύουμε τους άλλους.
- Αυτοί που δεν έχουν καθαρή συνείδηση και παρρησία ενώπιον του Θεού καταπιέζονται

και νιώθουν ανασφάλεια.

- Να είμαστε αυτάρκειες, αλλά πάντα δεμένοι δημιουργικά με τους άλλους.
- Να μην περιμένουμε ότι ο άλλος θα αλλάξει. Να μην έχουμε προσδοκίες, γιατί αυτές φέρνουν σε μας δυστυχία.
- Όταν δεν προσδοκούμε-απαιτούμε τίποτα από τον άλλον, τα έχουμε όλα.
- Η ανασφάλεια εμποδίζει τον άνθρωπο να αγαπήσει.
- Ο ανασφαλής άνθρωπος, όταν νομίζει ότι δίνει αγάπη, παίρνει. Και όταν πραγματικά δίνει, το κάνει για να εξαγοράσει την αγάπη του άλλου και να λάβει την αναγνώριση.
- Η ανασφάλεια προσβάλλει τις δυνατότητες της σχέσης.
- Ο ανασφαλής άνθρωπος δύσκολα μπορεί να αγαπήσει και να κάνει σχέση. Και όταν κάνει σχέση, ταλαιπωρείται και δυσκολεύεται.
- Η φράση "ο άνθρωπος δεν ζει χωρίς αγάπη" δεν σημαίνει τόσο ότι ο άνθρωπος δεν ζει χωρίς να τον αγαπούν. Σημαίνει κυρίως ότι δεν ζει χωρίς να αγαπά.
- Αληθινή αγάπη είναι το δόσιμο του εαυτού μας στον άλλο μαζί με την άρνηση της γνώμης μας και του θελήματός μας.
- Ο άνθρωπος που δεν θέλει να αναζητεί τον Θεό και να δίνει προτεραιότητα στον πλησίον έχει εσωτερική ανισορροπία.
- Να μην είμαστε ατομιστές. Ο ατομισμός είναι μεγάλη πληγή, γιατί ένας ατομιστής δεν μπορεί να αγαπά.
- Οι περισσότεροι τσακωμοί ξεκινάνε από τις βεβαιότητες που έχουμε για τις ιδέες μας και τις απόψεις μας.
- Ο ταπεινός άνθρωπος είναι ανοιχτός, άνετος και προσαρμόσιμος.
- Να έχουμε ως αφετηρία τον άλλον και όχι τον εαυτό μας.
- Όταν αληθινά αγαπάμε κάποιον, δεν "κρεμόμαστε από πάνω του" προσπαθώντας να ικανοποιήσουμε τον ατομισμό-ναρκισσισμό μας και δεν ξεχνάμε τον Θεό.
- Όταν αληθινά αγαπάμε, τότε εμπνέουμε και να μας αγαπήσουν.
- Η αγάπη δεν είναι κάτι που το επιδιώκουμε, το ζητάμε και μας το δίνουν.
- Να αρνούμαστε τη συμμετοχή μας σε συζητήσεις που έχουν αυξημένο κίνδυνο λογομαχίας-σύγκρουσης.
- Όταν συνεχώς γινόμαστε αντικείμενο εκμετάλλευσης από τους άλλους, οφείλουμε να προβληματιστούμε, γιατί μάλλον κι εμείς κάτι δεν κάνουμε καλά.

20-10-2014 Η εσωτερική μας κατάσταση καθορίζει τη ζωή μας

- Το πώς θα ανταποκριθώ στις προκλήσεις του άλλου δεν κρίνεται μόνο από τον άλλον αλλά και από το δικό μου εσωτερικό υπόβαθρο.
- Η πρόκληση του άλλου, που φαίνεται ως κάτι αρνητικό, είναι διαγνωστική της δικής μου κατάστασης.

- Όταν έχουμε εσωτερική ειρήνη θωρακισμένη και με επίγνωση, η χονδροειδής συμπεριφορά του άλλου δεν μας αγγίζει.
- Να μη βιαζόμαστε να χαρακτηρίσουμε τη συμπεριφορά κάποιου. Έχουν μεγάλη σημασία τα κίνητρό του.
- Η αιτία κάθε ταραχής είναι ότι δεν έχουμε συνηθίσει να βλέπουμε τις αμαρτίες μας και να κλαίμε γι' αυτές. (Αβάς Δωρόθεος)
- Επειδή ο Θεός συγχωρεί τις αμαρτίες, το κλάμα για τις αμαρτίες μας εκτός από λύπη έχει και χαρά. Αν το κλάμα για τις αμαρτίες μας δεν έχει και χαρά, τότε είναι εγωισμός.
- Όταν δεν βλέπουμε τις δικές μας αμαρτίες με διάθεση να μετανοήσουμε, ασχολούμαστε με τις αμαρτίες των άλλων και τις μεγεθύνουμε. Και αντίστροφα, όταν ασχολούμαστε με τις αμαρτίες των άλλων και τις μεγεθύνουμε, δεν βλέπουμε τις δικές μας αμαρτίες και κατά συνέπεια δεν βρίσκουμε κάποιον λόγο να μετανοήσουμε.
- Όταν βλέπουμε τη δική μας πραγματικότητα, δεν μας τρομάζει τόσο πολύ το λάθος του άλλου.
- Όσο ασχολούμαστε με τον άλλον, τόσο δεν βλέπουμε τον εαυτό μας και τόσο πιο αυστηροί γινόμαστε με τον άλλον. Όσο ασχολούμαστε με τον εαυτό μας, τόσο πιο επιεικείς γινόμαστε με τον άλλον.
- Αυτός που είναι πολύ σκληρός με τους άλλους φανερώνει ότι δεν ασχολείται με τον εαυτό του, δεν γνωρίζει τα χάλια του.
- Να έχουμε στη ζωή μας τη σωστή κατεύθυνση κι ας εκτροχιαζόμαστε μερικές φορές. Ανθρώπινο είναι.
- Σε μια σχέση, όταν ο ένας αναλαμβάνει την ευθύνη του, τότε ο άλλος μπορεί να ελευθερωθεί και να αναγνωρίσει με τη σειρά του το δικό του λάθος.
- Να είμαστε πιο αυστηροί με τον εαυτό μας και πιο επιεικείς με τους άλλους.
- Ένας δύστροπος άνθρωπος που έχουμε στη ζωή μας ίσως να μας φέρνει πιο κοντά στην προσευχή και στον Θεό.

03-11-2014 Το ψέμα

- Ένας άνθρωπος μπορεί να πει ψέματα με τρεις τρόπους: α) με τον νου του, β) με τα λόγια του και γ) με τη ζωή του. (Αβάς Δωρόθεος)
- Ψέματα με τον νου του λέει αυτός που δέχεται τις υπόνοιες.
- Όταν έχω την υπόνοια ότι κάποιος λέει κάτι αρνητικό για μένα και ότι κατά συνέπεια δεν είμαι δικός του άνθρωπος, αυτό φανερώνει ότι εγώ δεν είμαι δικός του άνθρωπος.
- Οι υπόνοιες που έχω για τον άλλον δηλώνουν ότι δεν αγαπάω τον άλλον.
- Ψέμα είναι η μη αγάπη.
- Αλήθεια και αληθινό είναι κάτι που δεν χάνεται. Όπως και η αγάπη δεν χάνεται.
- Στα πνευματικά, αν δεν είμαστε δεκτικοί στο κακό, κανείς δεν μπορεί να μας βλάψει.

- Η απώλεια της χαράς μας εξαρτάται από τη δική μας στάση απέναντι στην πρόκληση του άλλου.
- Οι υπόνοιες ότι κάποιος μάς επιβουλεύεται, δείχνουν εγκλωβισμό στον εαυτό μας και εγωκεντρικότητα.
- Το να απολυτοποιούμε κάτι κακό που ακούμε για κάποιον είναι μεγάλο λάθος, γιατί οι άνθρωποι δεν είναι σταθεροί ούτε στις ενέργειές τους ούτε στις διαθέσεις τους.
- Με άνθρωπο που ζει μέσα στην καχυποψία και στην προκατάληψη και που κατασκευάζει διάφορα σενάρια η συζήτηση δεν ωφελεί. Θα επιμένει στις χαζομάρες του και θα μας εξαντλήσει. Μπορεί και να μαλώσουμε μαζί του. Αλλά και ο έρωτας με έναν τέτοιο άνθρωπο θα έχει άσχημη κατάληξη.
- Να προσέχουμε, ώστε η φαντασία μας να μην μας οδηγεί σε ερμηνείες εκτός πραγματικότητας.
- Το ψέμα δεν αντέχει στον χρόνο. Έτσι, δεν χρειάζεται να αγχωνόμαστε γι' αυτό.
- Η ευθύτητα φέρνει προσευχή και εσωτερική ειρήνη.
- Ο άνθρωπος είναι τραγικός, αλλά ταυτόχρονα είναι και άγγελος. Μέσα του έχει ασχήμια, αλλά έχει και ομορφιά.
- Την κακή του κατάσταση ο άνθρωπος μπορεί εύκολα να τη συνειδητοποιήσει.
- Έχουμε την τάση να ξεχνούμε το κακό, γιατί δεν είμαστε γεννημένοι για το κακό.
- Όλοι λερωμένοι είμαστε. Γι' αυτό να έχουμε απλότητα και συγχωρητικότητα.
- Είμαστε γεννημένοι για την αλήθεια, όχι για το ψέμα.
- Αυτά που κυρίως θέλει η καρδιά μας είναι να έχει ειρήνη και να αγαπά.
- Καλούμαστε να αγαπούμε τον άλλον όπως είναι, χωρίς την προϋπόθεση ότι αξίζει της αγάπης μας. Έτσι είναι η αληθινή-χριστιανική αγάπη.
- Να ζούμε την πραγματικότητα. Οι υποψίες δεν μας αφήνουν να χαρούμε τη ζωή μας και τις σχέσεις μας.
- Όποιος λέει ότι δεν είναι ψεύτης είναι ψεύτης.
- Οι αμαρτίες γίνονται ή από φιληδονία, ή από φιλαργυρία, ή από φιλοδοξία. Τις ίδιες αιτίες έχει και το ψέμα.
- Τον ψεύτη κανείς δεν τον εμπιστεύεται.
- Σε κάποιες - λίγες - περιπτώσεις που υπάρχει μεγάλος κίνδυνος για την ακεραιότητα του ανθρώπου το ψέμα μπορεί να είναι προτιμότερο από την αλήθεια.

10-11-2014 Η ταπεινοφροσύνη

- Αυτό που μας σώζει είναι η χάρη του Θεού. Αυτό που χρειάζεται να κάνουμε εμείς είναι ελεύθερα να συγκατατεθούμε.
- Περισσότερο από οτιδήποτε άλλο έχουμε ανάγκη την ταπεινοφροσύνη, την παραδοχή της κατάντιας μας. (Αβάς Δωρόθεος)

- Άλλο σκέφτομαι και μιλώ για τον Θεό και άλλο ζω για τον Θεό και κοινωνώ των ενεργειών Του.
- Η συγχώρηση του άλλου μέσα στην καρδιά μας να είναι για μας τρόπος ζωής.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει εσωτερική ενότητα. Αυτός που βλέπει τον άλλον ως ανταγωνιστή του έχει χάσει την εσωτερική του ενότητα.
- Το χαρακτηριστικό του δαιμονισμένου ανθρώπου είναι ότι βλέπει τους πάντες ως ανταγωνιστές, αντιπάλους, εχθρούς. Βλέπει τον κάθε άνθρωπο ως απειλή.
- Το ξίπασμα φέρνει πάντα τον ξεπεσμό, την πτώση.
- Θέλεις να γίνεις ρεζίλι; Ο ασφαλέστερος δρόμος είναι να πιστέψεις ότι κάποιος είσαι.
- Η ταπεινοφροσύνη διαφυλάσσει τις αρετές.
- Η οίηση οδηγεί στην απαιτητικότητα και η απαιτητικότητα οδηγεί στην οργή.
- Ο ταπεινός δεν είναι δέσμιος της ανάγκης να τον τιμούν οι άλλοι. Γι' αυτό είναι ελεύθερος και χαρούμενος.
- Ο ταπεινός είναι ευχαριστημένος με αυτό που είναι και που έχει.
- Η ταπείνωση αντιτίθεται μόνο στην κενοδοξία και από αυτήν προστατεύει τον άνθρωπο.
- Η ταπείνωση κάνει τον άνθρωπο να μην οργίζεται και να μην αντιτίθεται σε κανέναν.
- Ο ταπεινός άνθρωπος, όταν του συμβαίνει κάτι λυπηρό, αναλαμβάνει την ευθύνη και δεν φορτώνει σε άλλον την αιτία. Γι' αυτό δεν ταράσσεται και δεν θλίβεται.
- Ο ταπεινός είναι ρωμαλέος. Η ταπείνωση από δειλία δεν είναι αληθινή ταπείνωση.
- Το να υποκρινόμαστε τον άγιο και τον ανώτερο είναι λάθος, γιατί αδικεί τον άλλον άνθρωπο (τον βάζει σε αρνητική θέση) και οδηγεί σε απώλεια της σχέσης και σε έκρηξη.
- Είναι πολύ σημαντικό το να πιστεύουμε εξαρχής στις δυνατότητες του άλλου ανθρώπου.
- Ο τρόπος που προσπαθούμε να βοηθήσουμε κάποιον είναι ουσιώδης, γιατί ο τρόπος φανερώνει το πνεύμα.
- Να προσέχουμε ο τρόπος μας να έχει για τον άλλον ευγένεια και τιμή.
- Στην απόγνωση καταλήγει εκείνος που πιστεύει στις δυνάμεις του και όχι στην αγάπη του Θεού.
- Ο θάνατος νικείται όχι με τις λιποναρροφήσεις και τα μπότοξ, αλλά με το Σώμα και το Αίμα του Χριστού.
- Με το Σώμα και το Αίμα του Χριστού ο άνθρωπος γίνεται αξιολάτρευτος, κι ας έχει ρυτίδες.
- Αφού οι ίδιοι αισθανόμαστε ότι τη μια στιγμή είμαστε κοντά στον Θεό και την άλλη μακριά Του, πώς μπορούμε να ισχυριστούμε ότι είμαστε καλύτεροι από κάποιον άλλον;
- Αφού όλα μπορούν να μεταβληθούν και ο άλλος άνθρωπος έχει τη δυνατότητα και την πιθανότητα να γίνει άγιος, αυτό και μόνο δεν δείχνει ότι εμείς μπορεί να είμαστε χειρότεροί του;
- Οι πειρασμοί ταπεινώνουν τον άνθρωπο.

- Όσο πιο σκληροί είμαστε, τόσο πιο μεγάλες δοκιμασίες χρειαζόμαστε για να ταπεινωθούμε.
- Ο άνθρωπος που είναι γεμάτος από τον Θεό δεν νοιάζεται για τη δόξα των ανθρώπων.
- Δεν έχει τόσο σημασία το αν αμαρτάνουμε ή όχι, όσο το αν έχουμε κατεύθυνση και ποια είναι αυτή.
- Το πρόβλημα του σημερινού ανθρώπου δεν είναι η αμαρτωλότητά του, αλλά το αδιέξοδό του, το ότι δεν ξέρει πού να στραφεί για να ικανοποιηθεί.
- Μπορούμε να ασηθούμε στην ταπείνωση με την τήρηση των εντολών του Θεού.

17-11-2014 Πρακτικά θέματα της πνευματικής ζωής

- Είναι σημαντικό να διαβάζουμε τον λόγο του Θεού. Και αυτό να το κάνουμε όχι φιλολογικά, αλλά με τέτοιον τρόπο που να μιλάει στην καρδιά μας.
- Τα υλικά του χτισίματος της ψυχής μας βρίσκονται στον λόγο του Θεού.
- Ο λόγος του Θεού έχει μεγάλη δύναμη.
- Στις σχέσεις που κάνουμε να μην σκεφτόμαστε τι θα κερδίσουμε. Όταν στις σχέσεις μας δεν αποβλέπουμε σε κέρδη, λαμβάνουμε τη χάρη του Θεού.
- Η αγάπη είναι έξοδος από τον εαυτό μας.
- Αν η ζωή μας καθορίζεται από το συμφέρον, δεν μπορούμε να έχουμε ειρήνη μέσα μας και στις σχέσεις μας, αφού η ματαιώση των προσδοκιών φέρνει ταραχή.
- Η εξομολόγηση είναι κάτι το μεγαλειώδες. Είναι η συμφιλίωσή μας με τον Θεό, η αποκατάσταση-εξέλιξη-ανανέωση της σχέσης μας με τον Θεό.
- Η εξομολόγηση είναι η κατάθεσή μας στον Θεό, η αναφορά της ζωής μας στον Θεό, η αφιέρωσή μας στον Θεό.
- Η εξομολόγηση δεν είναι υποχρέωση. Είναι άνοιγμα του δρόμου προς τον Θεό.
- Η εξομολόγηση είναι ενεργοποίηση του Αγίου Πνεύματος και δύναμη στη ζωή μας.
- Η αληθινή εξομολόγηση είναι ενεργοποίηση του πόθου μας για τον Θεό, όχι μαγική τακτοποίηση και λύση των προβλημάτων μας.
- Η εξομολόγηση είναι το μυστήριο της αγάπης του Θεού, όχι ο τσάμπα τρόπος της ψυχανάλυσης.
- Όσο πιο πολύ σκεφτόμαστε τον Θεό και ζούμε για τον Θεό, τόσο λιγότερο μας ελκύει η αμαρτία.
- Στην αληθινή εξομολόγηση περιγράφουμε τον θάνατό μας και ζητάμε από τον Χριστό να μας αναστήσει.
- Όταν έχουμε την αίσθηση της παρουσίας του Θεού στη ζωή μας, έχουμε πληρότητα μέσα μας και δεν επειγόμαστε να φλυαρήσουμε με κάποιον για να νιώσουμε καλά.
- "Καιρός του λέγειν, καιρός του ακούειν, καιρός του σιωπών".
- Ο λόγος μας ορίζει το πρόσωπό μας.

- Από τον λόγο ενός ανθρώπου καταλαβαίνουμε ποιος είναι ο άξονας της ζωής του, ποιο είναι το πρόσωπό του, ποιο είναι το όνομά του, ποιος είναι αυτός ο άνθρωπος.
- Ο λόγος ενός ανθρώπου ακτινοβολεί το πνεύμα του.
- Να προσέχουμε να μην αδικούμε τον εαυτό μας, να μην του στερούμε τη ζωή.
- Η Θεία Κοινωνία δεν ενεργεί μαγικά. Όταν ο άνθρωπος δεν χαιρείται που τη λαμβάνει, η Θεία Κοινωνία μπορεί ακόμα και να τον βλάψει.
- Για να ενεργήσει η Θεία Κοινωνία, ο άνθρωπος χρειάζεται κατάλληλη προετοιμασία και άσκηση εσωτερική. Κυρίως χρειάζεται να έχει καθαρίσει την καρδιά του.
- Με τη Θεία Κοινωνία λαμβάνουμε τα δώρα του Αγίου Πνεύματος: τη χαρά, την ειρήνη, την ταπείνωση, την ευφροσύνη, τη μακροθυμία, τη χρηστότητα, την επιείκεια και την αγαθοσύνη.
- Είναι πολύ σημαντικό να λαχταρούμε τη Θεία Κοινωνία, γιατί τότε λαμβάνουμε τα δώρα του Αγίου Πνεύματος.
- Το να θέλουμε να πιστέψουμε είναι πίστη. Το υπόλοιπο είναι δουλειά του Θεού.
- Η απόδειξη της πίστης προς τον Θεό είναι η αγάπη προς τον κάθε συνάνθρωπο.

24-11-2014 Η ζωντανή σχέση με τον Χριστό και η πνευματική ζωή

- Για να αποφασίσει ο άνθρωπος να αρχίσει την πνευματική αναζήτηση, χρειάζεται πρώτα να αισθανθεί ότι βρίσκεται στο σκοτάδι.
- Η ανωριμότητά μας φαίνεται από το ότι συνεχώς ασχολούμαστε με τους άλλους και όχι με τον εαυτό μας, από το ότι μετατοπίζουμε το δικό μας πρόβλημα στους άλλους.
- Όταν έχουμε γευτεί μια εμπειρία επίσκεψης του Θεού στη ζωή μας και τη θυμόμαστε, ακόμα κι αν βαδίζουμε στο σκοτάδι, δεν φοβόμαστε.
- Μπορεί κοινωνικά και ψυχολογικά να μην είμαστε μόνοι μας, αλλά υπαρξιακά -επειδή η ζωή μας ορίζεται από τον θάνατο - είμαστε μόνοι μας.
- Η εμπειρία της αμαρτίας δεν είναι η παράβαση ενός κώδικα συμπεριφοράς, αλλά ο χωρισμός, η απομάκρυνση, η αίσθηση της εξορίας.
- Όπως κάποιος δεν μπορεί να πάει στον γιατρό αν δεν καταλάβει ότι είναι άρρωστος, έτσι δεν μπορεί να κινηθεί προς τον Θεό αν δεν νιώσει ότι έχει απομακρυνθεί από Αυτόν.
- Η ουσία της αμαρτίας είναι η αυτονόμηση, η αυτάρκεια, η αίσθηση ότι δεν έχουμε ανάγκη κανέναν.
- Όταν αγαπούμε πραγματικά, ξεχνούμε τα κακά που μας έκαναν. Δεν "κρατάμε σημειώσεις" μέσα μας.
- Ο πνευματικός άνθρωπος βλέπει τους πάντες και τα πάντα με ευαισθησία και τιμή.
- Ο πνευματικός άνθρωπος νιώθει ενωμένος με όλους και με όλα. Δεν νιώθει φόβο, ανταγωνισμό, αντιπαλότητα.
- Μόνο αν χαμηλώσουμε τον εαυτό μας, μπορούμε να σχετιστούμε με τον άλλον και να

εξελιχθούμε.

- Εγωισμός δεν είναι το να πιστεύω στην προσωπική μου αξία. Εγωισμός είναι το να προσβάλω την προσωπική μου αξία προσπαθώντας να την αποδείξω πατώντας τον άλλον. Αυτό επίσης είναι και μειονεξία.
- Πιστεύω στην προσωπική μου αξία και την αναδεικνύω, όταν πιστεύω ότι είμαι αιώνιος και όταν χαίρομαι να αγαπώ και να σχετίζομαι αληθινά.
- Αυτός που κομπάζει για τη δύναμή του, ακόμα και για την αρετή του, δεν μπορεί να υποψιαστεί και να γευτεί την παρουσία του Θεού, αλλά ούτε μπορεί να συμπαθήσει κάποιον άνθρωπο.
- Όσο πιο πονεμένος είναι ένας άνθρωπος, τόσο πιο ανεκτικός είναι για τον άλλον και τόσο πιο δεκτικός είναι της χάρις του Θεού.
- Να μάθουμε να υπομένουμε τον πόνο και τον κόπο για χάρη του άλλου.
- Η άσκηση έχει ως κεντρικό άξονα τη μείωση του εγωισμού μας.
- Να έχουμε εσωτερική ηρεμία, ταπεινότητα, ευγένεια, αλλά ταυτόχρονα να έχουμε και μεγαλοπρέπεια, αρχοντιά.
- Να προσέχουμε πολύ τα λόγια μας. Να προσέχουμε να μην μας ξεφεύγουν λόγια, γιατί όταν μας ξεφεύγουν, θέλει πολύ να κοπιάσουμε, για να αποκαταστήσουμε τη σχέση.
- Να μην σπεύδουμε να κατακεραυνώνουμε τον άλλον για κάποιο λάθος που έκανε. Να μάθουμε να σιωπάμε και να αναλαμβάνουμε τη δική μας ευθύνη.
- Το καλύτερο μέσο επικοινωνίας και συνάντησης είναι το χαμόγελο.
- Οι νουθεσίες μας σε κάποιον μπορούν να πιάσουν, μόνο αν αυτός μας αποδέχεται και δεν αμφιβάλλει για μας. Διαφορετικά, φέρνουν αντίθετο αποτέλεσμα, ακόμη και σύγκρουση.
- Να ειρηνεύουμε τους γύρω μας και να κάνουμε οτιδήποτε μπορούμε, ώστε να δημιουργούμε ευχάριστο κλίμα γύρω μας.
- Οι εξωτερικές μας εκδηλώσεις εξαρτώνται από το πόσο καλά είμαστε μέσα μας και αυτό φανερώνουν.
- Οι σχέσεις μας να έχουν λόγο, να έχουν πνεύμα, να έχουν το Πνεύμα του Θεού. Τότε οι σχέσεις μας θα μπορούν να εξελίσσονται, να ωριμάζουν. Το ίδιο κι εμείς μαζί με αυτές.
- Ο στενόχωρος άνθρωπος δεν μπορεί να σχετισθεί.
- Να μην έχουμε προσδοκίες από τους άλλους.
- Όταν κάποιος αντιδράει και ενοχλεί, θέλει να κάνει αισθητή την παρουσία του.
- Εφόσον ακολουθήσουμε τον άλλον άνθρωπο και στην κατάπτωσή του, τότε αυτός μια μέρα θα βρει τον δρόμο της μετάνοιας και θα συνέλθει.
- Όταν θέλουμε να μιλήσουμε σε κάποιον άνθρωπο, να επιλέγουμε ώρα που αυτός είναι ξεκούραστος και χαρούμενος. Τότε τα λόγια μας θα βρουν ανταπόκριση στην καρδιά του άλλου.
- Να μάθουμε να παραδεχόμαστε τα λάθη μας και τότε ο άλλος θα μας εκτιμήσει.

- Να προσπαθούμε να εκφράζουμε την αγάπη μας προς τον άλλον όχι με τον δικό μας τρόπο, αλλά με τον δικό του.
- Η γνήσια πνευματική προσέγγιση έχει άνεση, ελευθερία, χαρά, σεβασμό και τιμή προς τον άλλον, ακόμη κι αν αυτός βρίσκεται στο χαμηλότερο σημείο κατάντιας. Αυτή η προσέγγιση ανασταίνει τον άλλον. Άλλωστε και ο Θεός έτσι μας φέρεται.
- Για τη γέννηση ενός παιδιού η καλύτερη προετοιμασία είναι η προσευχή, τόσο πριν τη σύλληψη, όσο και κατά την κυοφορία.
- Οι γονείς που μεγαλώνουν παιδί να προσεύχονται καθημερινά. Το παιδί θα εισπράττει το ήθος της προσευχής, δηλαδή τη μνήμη του Θεού, και πολύ θα ωφελείται.
- Ο άνθρωπος που διατηρεί μέσα του τη μνήμη του Θεού αποκλείεται να καταστραφεί.

01-12-2014 Η πνευματική ζωή μας και η δικαίωση του αδελφού μας

- Η ποιότητα της πνευματικής μας ζωής και της εσωτερικής μας κατάστασης φαίνεται στον τρόπο που ζούμε και ιδιαίτερα στις σχέσεις μας.
- Εάν δεν είμαστε εύκολοι στο να συναντούμε ανθρώπους, να τους αγαπούμε, να τους καταλαβαίνουμε, να τους χαιρόμαστε και να μας χαίρονται, τότε είμαστε άρρωστοι.
- Να βλέπουμε απλά και καθαρά τους άλλους ανθρώπους, με αγαθότητα καρδιάς, χωρίς δεύτερες σκέψεις και υπολογισμούς.
- Οι συγκρούσεις στις σχέσεις μας δεν οφείλονται στα αντικειμενικά γεγονότα, αλλά στην κακή μας εσωτερική διάθεση. Και η εσωτερική μας διάθεση εξαρτάται από το σε ποια κατεύθυνση έχουμε επιλέξει να στρέψουμε την καρδιά μας.
- Η προσευχή, δηλαδή η σχέση με τον Θεό, μας οδηγεί σε μια κοινωνικότητα που προεκτείνεται στην ολότητα. Με την προσευχή γινόμαστε κοινωνικοί με τους ανθρώπους που γνωρίζουμε, αλλά ταυτόχρονα οικουμενικοί και παγκόσμιοι, δηλαδή συμφιλιωμένοι με τους πάντες.
- Κανένας άγιος δεν μπορεί να μας βοηθήσει, αν εμείς δεν βλέπουμε ως άγιο τον κάθε αδελφό μας. Η τιμή προς τους αγίους μάς ωφελεί, μόνο εφόσον τιμούμε και τους αδελφούς μας.
- Η αντιλογία δεν ανήκει στην πολιτεία των χριστιανών. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Να προσπαθούμε να μπαίνουμε στη θέση του άλλου και να μην τον ανταγωνιζόμαστε.
- Να ακούμε τον άλλον και να προσπαθούμε να συμφωνούμε με αυτόν σε όλα, εκτός βέβαια από την αμαρτία. Αν ασκούμαστε στο να συμφωνούμε με τον άλλον, σίγουρα θα αποκτήσουμε την ικανότητα για σχέση.
- Όταν καθημερινά ασκούμαστε στο να ακούμε τους άλλους, δυναμώνουμε ψυχικά και σωματικά. Αντίθετα, όταν ακούμε μόνο τον εαυτό μας και όχι τους άλλους, τότε σιγά σιγά εξανεμίζονται οι δυνάμεις μας, αδυνατίζουν από την καλοπέραση.
- Η αλήθεια δεν εξαρτάται από τα αντικειμενικά γεγονότα, αλλά από το τι έχουμε μέσα

στην καρδιά μας. Μπορεί τα εξωτερικά γεγονότα να μας δικαιώνουν, αλλά η πραγματικότητα μας να μην μας δικαιώνει.

- Σε μία κουβέντα που πάει να γίνει αντιλογία και διαμάχη, δίκαιο έχει αυτός που σταματάει την κουβέντα, παίρνοντας έξυπνα και προσεκτικά τη θέση του άλλου.
- Η σωτηρία μας είναι η μνήμη του Ιησού.
- Να παραβλέπουμε τα κακά που έχουν οι άλλοι. Ο σοφός άνθρωπος, ο κατά Θεόν άνθρωπος, είναι αυτός που βλέπει τα καλά που έχουν οι άλλοι.
- Η τάση μας να βλέπουμε παντού αντίχριστους, αιρετικούς και αμαρτωλούς φανερώνει το πρόβλημα που έχουμε μέσα μας και που με τον τρόπο αυτό το προβάλλουμε στους άλλους.
- Πνευματική ωριμότητα είναι να βλέπουμε την ομορφιά, όχι την ασχήμια. Το καλό, όχι το κακό. Τις δυνατότητες του άλλου, όχι τις πτώσεις του.
- Προϋποθέσεις μετάνοιας δίνουμε σε κάποιον, μόνο όταν του δείξουμε το καλό που έχει μέσα του.
- Ο άνθρωπος που έχει ό,τι θέλει όποτε το θέλει γίνεται τύραννος και του εαυτού του και των άλλων και δεν ωριμάζει. Η κακουχία, εκούσια ή ακούσια, είναι ευλογία.
- Οι λογισμοί είναι ό,τι πιο ξένο στην προσωπικότητά μας και αναπτύσσονται λόγω της μιζέριας μας και της ανασφάλειάς μας.
- Ένα κακό που μπορούν να μας κάνουν οι λογισμοί είναι το να ζούμε και μια δεύτερη πραγματικότητα και να παιδευόμαστε πολύ.
- Προστατευόμαστε από τους λογισμούς με την πλήρη αδιαφορία μας γι' αυτούς, με το να μην ανοίγουμε κανέναν διάλογο μαζί τους.
- Όλοι οι άνθρωποι έχουμε λογισμούς.
- Οι λογισμοί μειώνουν σημαντικά την απόδοσή μας σε ό,τι κάνουμε.
- Να προσέξουμε ιδιαίτερα η προσευχή μας να είναι καθαρή από λογισμούς.
- Οι λογισμοί κατά την προσευχή είναι εγωιστικές ενέργειες και μας αποδιοργανώνουν, μας χαλάνε την προσευχή.
- Η λιτότητα συμβάλλει στην πνευματική υγεία.
- Οι αγαθοί άνθρωποι δεν θέλουν το κακό κανενός αμαρτωλού, αλλά προσεύχονται στον Θεό για τη σωτηρία όλων των ανθρώπων.
- Όταν ο άνθρωπος έχει πνευματική χαρά, τότε μπορεί και τις αμαρτίες να μισήσει και τα πάθη να καταπολεμήσει.
- Οι αμαρτίες και τα πάθη είναι ένας λαθεμένος τρόπος να καλύψουμε την ανάγκη της καρδιάς μας για τον Θεό.
- Σε μια συζήτηση μπορούμε να λέμε τη γνώμη μας, αλλά χωρίς να έχουμε μέσα μας εμπάθεια, ένταση, θυμό. Και οφείλουμε να προσπαθούμε αυτή η γνώμη μας να έχει θετικό αντίκτυπο στον άλλον.

08-12-2014 Ο πνευματικός αγώνας

- Ο πνευματικός οφείλει να μου διερμηνεύσει τον ευαγγελικό λόγο όπου το έχω ανάγκη και στη συνέχεια να με παιδαγωγήσει με τέτοιο τρόπο, ώστε να αναπτυχθεί ο Χριστός μέσα μου και να αναλάβω την ευθύνη της ζωής μου, να ενηλικιωθώ. Δεν θα μου δώσει το ψάρι, αλλά θα μου μάθει να ψαρεύω. Θα μου μάθει το ήθος του Χριστού.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι η βελτίωση του ηθικού μας βίου ή της ψυχολογικής μας κατάστασης. Η πνευματική ζωή είναι η οντολογική-υπαρξιακή μεταμόρφωσή μας.
- Ο άνθρωπος που αποφασίζει να κάνει πνευματική ζωή αποφασίζει να αλλάξει πορεία πλεύσης, να αναπτύξει άλλους λόγους ύπαρξης, να βάλει τον Χριστό στην καρδιά του.
- Η οποιαδήποτε προσπάθεια "βελτίωσης" του ανθρώπου χωρίς τον Χριστό αποτελεί κίνδυνο για τον άνθρωπο.
- Ο στόχος της ζωής μας να είναι η συνάντησή μας με τον Χριστό. Με αυτή τη συνάντηση ειρηνεύουμε.
- Αν προσπαθήσουμε να καταπιέσουμε τα ένστικτά μας χωρίς να συνδέσουμε την προσπάθειά μας με τον Χριστό, τότε αυτά θα μας εκδικηθούν. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο σκοπός μας δεν είναι να νικήσουμε τα πάθη, αλλά να συνδεθούμε με τον Χριστό. Η σύνδεση με τον Χριστό οδηγεί στη νίκη κατά των παθών. Και για να διαφυλάξουμε αυτή τη σύνδεση με τον Χριστό, που μας δωρίζεται, προσέχουμε να μην αναπτύσσουμε πάθη.
- Η νίκη κατά των παθών και τα καλά έργα είναι καρπός της σωτηρίας μας. Πρώτα γευόμαστε τον Χριστό και μετά νικάμε τα πάθη και κάνουμε καλά έργα. Οι προτεστάντες και οι καθολικοί υποστηρίζουν το αντίθετο.
- Τον Θεό μπορούμε να Τον ακούσουμε στην ησυχία.
- Μια εμπειρία είναι όντως του Θεού, εφόσον νιώθουμε τρία πράγματα: α) αγάπη προς τους εχθρούς, β) ειρήνη στην καρδιά μας και γ) ενότητα με όλη την οικουμένη.
- Δεν γινόμαστε άγιοι κυνηγώντας το κακό. Να μην καταπιανόμαστε με την εκδίωξη του κακού. Να μην ασχολούμαστε με τα πάθη και με τον αντίθετο, αλλά να κατευθύνουμε όλη τη δύναμη της ψυχής μας στα έργα του Θεού.
- Αν τροφοδοτούμαστε από τον Χριστό, τη χάρη Του και την αγάπη Του, τότε δεν έχει θέση το κακό και φεύγει.
- Απέναντι στο κακό να μην ταρασσόμαστε και να μην αγωνιούμε. Το κακό αντιμετωπίζεται με τη σωστή περιφρόνηση.
- Να μην έχουμε απαιτήσεις από κανέναν. Ούτε από τον Θεό.
- Μην πολεμάτε να διώξετε το σκοτάδι από το δωμάτιο της ψυχής σας. Ανοίξτε μια τρυπίτσα για να έρθει το φως και το σκοτάδι θα φύγει. Το ίδιο ισχύει και για τα πάθη και τις αδυναμίες. Να μην τα πολεμάτε, αλλά να τα περιφρονείτε και να καταγίνεστε με τον θείο έρωτα. (Άγιος Πορφύριος)
- Μας ωφελεί πολύ η συμμετοχή μας στις ακολουθίες της Εκκλησίας και ιδιαίτερα η

συμμετοχή μας στη Θεία Λειτουργία. Λίγη προσευχή νωρίτερα, για να αδειάσουμε από σκέψεις, είναι απαραίτητη.

- Ο διάβολος πριν αμαρτήσουμε μας λέει πόσο φιλόνητος είναι ο Θεός και αφού αμαρτήσουμε μας λέει πόσο αυστηρός είναι ο Θεός. Και μας διαλύει. Το πρώτο το κάνει για να μας ωθήσει στην αμαρτία και το δεύτερο για να μας αποτρέψει από τη μετάνοια και να μας ωθήσει στην απόγνωση.
- Να μην αγωνιούμε να απαλλαγούμε από τα πάθη μας. Αν γεμίσουμε από τον Χριστό, κανένα πάθος δεν θα βρίσκει χώρο μέσα μας.
- Να έχουμε αγνή καρδιά και να μην προσεγγίζουμε τους άλλους ανθρώπους με σκοπιμότητες και υπολογισμούς.
- Ο διάβολος αναμινύει έναν πονηρό (δικό του) λογισμό με ενενήντα εννέα άλλους λογισμούς θεοφιλείς και καλούς. Αναμινύει ένα ψέμα με ενενήντα εννέα αλήθειες. Έτσι μας ξεγελάει.
- Όταν λέμε την ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", να μην σκεφτόμαστε τίποτε άλλο.
- Την απλή και αγαθή ψυχή όλοι την επιζητούν και θέλουν να αναπαυτούν κοντά της.
- Ο άνθρωπος του Θεού μπορεί να συνεργαστεί και να "τα βρει" με όλους.
- Αυτά που ελκύουν τη χάρη του Θεού είναι η απλότητα και η αγαθότητα. Αλλά ο απλός και αγαθός άνθρωπος οφείλει να γνωρίζει και τις πονηριές που υπάρχουν στον κόσμο, για να μην ταλαιπωρείται.
- Να μην μπερδεύουμε την αγιότητα με τη νωθρότητα. Ο Θεός δεν μας θέλει νωθρούς.
- Όταν προσέχουμε για την ψυχή μας, γινόμαστε λεπτοί δέκτες των μηνυμάτων του Θεού και επίσης πιο έξυπνοι και πιο αποδοτικοί σε ό,τι κάνουμε.

15-12-2014 Ο πνευματικός αγώνας

- Ο αγιασμός του ανθρώπου είναι μεγάλη τέχνη. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο αγιασμός δεν είναι υπόθεση τόπου αλλά τρόπου. Με άλλα λόγια, ο άνθρωπος μπορεί να αγιάσει παντού.
- Για να αγιάσουμε οφείλουμε να έχουμε: α) πραότητα, β) υπομονή και γ) αγάπη.
- Σε ό,τι κάνουμε να βάζουμε ενθουσιασμό, προσευχή και σιωπή.
- Πρόθυμα και αδιαμαρτύρητα να εκτελούμε τις εργασίες που μας αναθέτουν, ακόμα και πέρα από τα όρια των καθηκόντων μας. Η άρνηση της εκτέλεσης των εργασιών και ο εκνευρισμός μάς κοστίζουν περισσότερο σε εσωτερική κατάσταση απ' ό,τι η αποδοχή.
- Αγιασμός σημαίνει πλησίασμα στον Θεό.
- Αυτό που δίνει αξία και προοπτική σε κάτι καλό που κάνουμε είναι ο λόγος για τον οποίο το κάνουμε. Δηλαδή, το αν αυτό γίνεται στο όνομα της αγάπης του Χριστού και όχι στο όνομα της δικής μας δικαίωσης.
- Δεν αντέχουμε την αδικία, γιατί έχουμε μέσα μας ελλείψεις, κυρίως γιατί έχουμε μέσα

μας την έλλειψη της χαράς του Θεού.

- Ο τρόπος που αντιδρούμε σε πράγματα που δεν τα θεωρούμε σωστά δηλώνει και τι υπάρχει μέσα μας.
- Ο άνθρωπος που έχει ως προοπτική τον Θεό, που ζει για την αγάπη του Θεού και την επιδιώκει, θέλει να τιμά τον κάθε άνθρωπο ως σημαντικό και διαχειρίζεται τα θέματα που προκύπτουν άνετα και χωρίς ένταση.
- Όταν εργαζόμαστε αδιαμαρτύρητα και πέραν των καθηκόντων που μας αναλογούν, εκτός των άλλων μαθαίνουμε καλύτερα τη δουλειά και καλλιεργούμε την υπευθυνότητα.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι ο κατεξοχήν ξύπνιος (σε εγρήγορση) άνθρωπος και θέλει να αναπαύει τους άλλους.
- Το να θέλουμε να αναπαύουμε τους άλλους είναι κατάσταση προσευχής.
- Η καλλιέργεια της υπευθυνότητας στα μικρά και ασήμαντα της ζωής μας είναι η βάση για να έχουμε υπευθυνότητα και στα σημαντικά.
- Όταν μια εργασία που μας ανέθεσαν πιστεύουμε ότι ξεπερνά τις δυνάμεις μας, μπορούμε ευγενικά να πούμε τον λογισμό μας και να την αρνηθούμε. Μπορούμε όμως και να μη μιλήσουμε, να την εκτελέσουμε και ίσως έτσι να έχουμε μεγαλύτερο όφελος.
- Όταν νιώθουμε την αγάπη του Θεού, χαιρόμαστε τον εαυτό μας εν Χριστώ και δεν νιώθουμε μειονεκτικοί. Κατά συνέπεια, δεν μας ταλαιπωρεί καμία αδικία ούτε ζηλεύουμε κανέναν.
- Οι γυναίκες είναι πιο καρδιακές από τους άνδρες. Και αυτό είναι ένα δώρο από τον Θεό. Αυτή την καρδιακότητα μπορεί οι γυναίκες να την αναδείξουν σε αγάπη, ευαισθησία και συναισθηματική νοημοσύνη ή να τη διαστρέψουν σε ζήλια και πονηριά.
- Τρία πράγματα κυρίως οφείλουμε να έχουμε και να καλλιεργούμε στη ζωή: α) την επιείκεια, β) το να μπαίνουμε στη θέση του άλλου και γ) το να ελπίζουμε ότι ο κάθε άνθρωπος μπορεί να αλλάξει.
- Για να αντιλαμβανόμαστε την κατάσταση του άλλου, οφείλουμε να ασκήσουμε τα αισθητήριά μας. Και αυτό μπορεί να γίνει με τη σταύρωση του δικού μας θελήματος για χάρη του άλλου από τη μικρή ακόμα ηλικία.
- Να είμαστε ευαίσθητοι, αλλά να αντέχουμε και τον πόνο.
- Οι ευαίσθητες ψυχές έχουν τη δυνατότητα να προχωρήσουν πολύ στην εν Χριστώ ζωή. Διατρέχουν όμως τον κίνδυνο, αν δεν δώσουν στον Χριστό με εμπιστοσύνη τη ζωή τους, το πονηρό πνεύμα να εκμεταλλευτεί τη λεπτότητα που έχουν και να τις οδηγήσει σε λύπη και σε απελπισία.
- Ο διάβολος προσπαθεί τους ευαίσθητους να τους κάνει υπερευαίσθητους.
- Η υπερευαισθησία είναι ο εγωισμός μας.
- Να γνωρίζουμε τις δυνατότητές μας. Να μην θέλουμε να υποκαταστήσουμε τον Θεό, προσπαθώντας να σώσουμε τον άλλον, αλλά να θέλουμε να φανερώσουμε τον Θεό στη ζωή

του άλλου, δίνοντας τις ελπίδες που αυτός έχει ανάγκη.

- Η υπερπροστασία, που είναι μια μορφή κυριαρχίας έναντι του άλλου, πνίγει το πρόσωπο του άλλου.
- Να διακρίνουμε ποιες είναι οι αληθινές ανάγκες του άλλου. Να προσπαθούμε να αναπαύουμε τον άλλον, αλλά να προσέχουμε να μην μπαίνουμε στα καμώματά του τροφοδοτώντας τον ναρκισσισμό του.
- Ό,τι φέρνει ταραχή και πνίξιμο δεν είναι του Θεού.
- Να έχουμε τη διάκριση να γνωρίζουμε μέχρι πότε να επιμένουμε κάποιος να καταλάβει κάτι. Από ένα σημείο και έπειτα να κάνουμε τους χαζούς. Αλλιώς, θα ταραχθούμε και θα χαθούμε και οι δύο.
- Η απώλεια της ειρήνης μας δείχνει ότι δεν διαχειριστήκαμε την κατάσταση σωστά.
- Ο πόνος γεννά τη γνώση, η γνώση την αγάπη και η αγάπη την ελευθερία.
- Η ένταση εμποδίζει τη σωστή διαχείριση δύσκολων καταστάσεων. Να μη χάνουμε ποτέ την ειρήνη μας, άρα και την εμπιστοσύνη μας στον Θεό.
- Όταν έχουμε ένταση, φανερώνουμε ότι δεν εμπιστευόμαστε τον Θεό.
- Κάτι που είναι δυσάρεστο, αντί να γίνει λογισμός και κλείσιμο στον εαυτό μας, μπορεί να γίνει αφορμή να γονατίσουμε και να προσευχηθούμε. Και τότε μπορεί να ξεχάσουμε το δυσάρεστο και να μείνουμε στην προσευχή και στον Θεό. Και να καταλάβουμε ότι το πρόβλημά μας δεν ήταν το δυσάρεστο, αλλά η απουσία του Θεού από τη ζωή μας.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι η απουσία του Θεού από τη ζωή μας, δηλαδή η έλλειψη της ίδιας της ζωής.
- Να μένουμε ατάραχοι στους πειρασμούς, όπως οι βράχοι στα κύματα.
- Ατάραχος σαν βράχος είναι ο ταπεινός, αυτός που θεωρεί ότι αξίζει να πάθει τα πάντα και δεν τα χάνει, όταν του συμβεί κάτι κακό. Αντίθετα, ευπρόσβλητος στην ταραχή είναι εκείνος που πιστεύει ότι δεν του αξίζει να του συμβεί κάτι κακό.
- Οτιδήποτε γίνεται στη ζωή μας είναι και μια ευκαιρία για δυνάμωμα της πνευματικής μας κατάστασης.
- Να έχετε υπομονή, για να μη χάσετε τις ψυχές σας. (Κύριος)
- Συχνά η κατάθλιψη είναι αποτέλεσμα λανθασμένης στάσης ζωής. Όταν υπάρχει ταπείνωση, δεν υπάρχει αυτή η κατάθλιψη.
- Ο εγωιστής στεναχωριέται πολύ με το καθετί. Αντίθετα, ο ταπεινός είναι ελεύθερος και ανεξάρτητος από όλους και όλα. Δεν έχει την αναφορά του στους άλλους. Δεν τον ενδιαφέρει η αποδοχή και η αναγνώριση των άλλων.
- Η αληθινή αγάπη δεν λέει "τι μου έκανες". Λέει "τι σου συμβαίνει και ξεγελάστηκες και το έκανες".
- Όταν μου συμβαίνει κάτι με κάποιον, οφείλω να αποκτήσω επίγνωση αυτού του γεγονότος και να βρω τον τρόπο με τον οποίο οι ψυχές και των δυο μας θα ελευθερωθούν.

Αυτό είναι αγάπη.

- Ο Θεός δεν θέλει να θυμάται τα λάθη μας. Θέλει να μας δώσει την αληθινή ζωή.
- Ο ταπεινός έχει συνείδηση της εσωτερικής του κατάστασης και, όσο άσχημη κι αν είναι, αυτός δεν χάνει την προσωπικότητά του.
- Ο ταπεινός δέχεται αδιαμαρτύρητα τον έλεγχο και τις παρατηρήσεις των άλλων.
- Ο μειονεκτικός άνθρωπος βλέπει παντού φαντάσματα και παρερμηνεύει καταστάσεις, γεγονότα και συμπεριφορές. Δεν μπορείς να συνεννοηθείς μαζί του. Μπορείς όμως να προσεύχεσαι γι' αυτόν.

22-12-2014 Η αγωγή των γονέων στα παιδιά

- Εκείνο που σώζει και φτιάχνει καλά παιδιά είναι η ζωή των γονέων μέσα στο σπίτι. Οι γονείς οφείλουν να δοθούν στην αγάπη του Θεού. Να αγωνίζονται στην αγιοσύνη. Να έχουν πραότητα, υπομονή, αγάπη, ενθουσιασμό. (Άγιος Πορφύριος)
- Για την κακή συμπεριφορά των παιδιών φταίνε γενικά οι γονείς που κάνουν μεγάλα λάθη, δεν αγωνίζονται στην αγιοσύνη και μεταδίδουν στα παιδιά το κακό που έχουν μέσα τους.
- Η καλλιέργεια των αρετών πρέπει να συμβαδίζει με το δόσιμο στην αγάπη του Θεού, γιατί μόνο έτσι οι αρετές εκδηλώνονται γνήσια και αβίαστα (χωρίς σφίξιμο).
- Η αγάπη, η ομοψυχία και η καλή συνεννόηση των γονέων βοηθούν πολύ τα παιδιά.
- Αυτό που επιδρά στους γύρω μας και μεταδίδει ήθος είναι η ίδια η ζωή μας, όχι οι συμβουλές μας.
- Η αγιοσύνη των γονιών εξακοντίζει στα παιδιά τη χάρη.
- Τα παιδιά μπορούν να σωθούν με τη συνειδητοποίηση και με την ενεργοποίηση του φιλότιμού τους, όχι με τις συμβουλές και την αυστηρότητα.
- Τα φερσίματα των παιδιών έχουν άμεση σχέση με την κατάσταση των γονέων. Όταν τα παιδιά πληγώνονται από την κακή μεταξύ των γονέων τους συμπεριφορά, χάνουν δυνάμεις και δεν μπορούν να προσδεύσουν. Το οικοδόμημα της ζωής τους δεν χτίζεται καλά και κινδυνεύει από στιγμή σε στιγμή να γκρεμιστεί. (Άγιος Πορφύριος)
- Αυτός που θέλει να κάνει οικογένεια οφείλει να έχει καλή και θετική καρδιά, να ξέρει να θυσιάζεται για τον άλλον και να είναι έτοιμος να χάσει χάριν της αγάπης.
- Η υπερπροστασία και η υπερβολική φροντίδα αφήνουν τα παιδιά ανώριμα.
- Οι γονείς οφείλουν να αφήνουν τα παιδιά να ενδιαφέρονται τα ίδια για την πρόοδό τους.
- Να μπορούμε να παίρνουμε αποφάσεις, έστω και λανθασμένες, και να αναλαμβάνουμε τις ευθύνες μας.
- Για τα κακομαθημένα παιδιά συχνά υπαίτιες είναι οι μητέρες, που δεν μένουν σταθερές στους κανόνες και στα όρια που έχουν θέσει στα παιδιά τους και που "λυγίζουν" στα κλαψουρίσματα των παιδιών.
- Να μην αφήνουμε στον εαυτό μας αχαλίνωτες τις επιθυμίες. Να βάζουμε οι ίδιοι

καθημερινά κάποιους περιορισμούς.

- Μόνο κάποιος που από μικρός έχει μάθει στα όρια μπορεί όταν μεγαλώσει να κάνει σωστή σχέση.
- Αληθινή αγάπη είναι η ενέργεια που αληθινά αναδεικνύει κάποιον και που τον κάνει να χαίρεται τον εαυτό του.
- Όταν αγαπάς κάποιον και το άσχημό του σου φαίνεται όμορφο.
- Ο Θεός με την ενανθρώπισή Του συγκαταβαίνει στην ανθρωπότητα. Έρχεται με λεπτότητα, όχι για να κρίνει την ανθρωπότητα, αλλά για να γίνει ο Νυμφίος της. Και το ίδιο προτείνει ο Θεός να κάνουμε κι εμείς στους συνανθρώπους μας.
- Ο Θεός με την ενανθρώπισή Του δεν ζητάει εξηγήσεις, αλλά το μόνο που Τον νοιάζει είναι να μας αποκαταστήσει την πρώτη δόξα, την πρώτη καθαρότητα.
- Οι απαιτήσεις και η γκρίνια είναι δαιμονικές καταστάσεις, δηλαδή καταστάσεις που δείχνουν απουσία Θεού, εγωισμό και μειονεξία.
- Να είμαστε προσηλωμένοι στον Χριστό. Πρακτικά δηλώνουμε την προσήλωσή μας στον Χριστό με το να είμαστε συγχωρητικοί προς τους άλλους.

12-01-2015 Η αληθινή αγωγή

- Το παιδί θέλει κοντά του ανθρώπους θερμής προσευχής, γιατί έτσι νιώθει ασφάλεια, σιγουριά, στήριξη, ελευθερία. (Άγιος Πορφύριος)
- Το παιδί χρειάζεται τόσο το αισθητό χάδι, όσο και το πνευματικό, που δίδεται με την προσευχή.
- Το παιδί αισθάνεται στο βάθος της ψυχής του το πνευματικό χάδι που μυστικά στέλνει η μητέρα του με την προσευχή και έλκεται προς αυτή. Αλλά και ο κάθε άνθρωπος αισθάνεται το πνευματικό χάδι που μυστικά του στέλνει κάποιος με την προσευχή και έλκεται προς αυτόν.
- Ο άνθρωπος που προσεύχεται αλλοιώνεται, φωτίζεται και αποκτά τη διάκριση να βλέπει καθαρά τον άλλον.
- Το αισθητό-ανθρώπινο χάδι δεσμεύει τον άλλον και τον υποχρεώνει. Αντίθετα, το πνευματικό χάδι του προσευχόμενου ανθρώπου ελευθερώνει τον άλλον.
- Όταν η αγάπη έχει απαίτηση, δεν είναι αληθινή. Η αληθινή αγάπη έχει ελευθερία.
- Όταν προσευχόμαστε για κάποιον, κατά βάθος δηλώνουμε ότι εμείς δεν μπορούμε να τον βοηθήσουμε και ότι τον παραδίδουμε στο έλεος του Θεού.
- Η προσευχή διαμορφώνει ένα ήθος: ότι όλοι κάτω από τη χάρη του Θεού είμαστε.
- Οι πολλές συμβουλές και υποδείξεις στα παιδιά κάνουν κακό. Το ίδιο και στους μεγάλους.
- Τα λόγια μας στα παιδιά, αλλά και στους μεγάλους, χτυπάνε στα αυτιά, ενώ η προσευχή πηγαίνει στην καρδιά.
- Τα λόγια δεν αλλάζουν τους ανθρώπους.
- Τα λόγια χωρίς το προσωπικό παράδειγμα είναι κούφια. Το προσωπικό παράδειγμα είναι

η πιστοποίηση των λόγων.

- Μπορούμε να βοηθήσουμε τον άλλον μόνο με την προσευχή μας, τη σιωπή μας και την αγάπη μας. Στην πραγματικότητα βέβαια αυτή που ενεργεί είναι η χάρη του Θεού.
- Όταν βάζουμε κάποιον άνθρωπο στην καρδιά μας με την προσευχή, τότε αυτό βγαίνει στα μάτια μας, αλλά και σε κάθε κύτταρό μας. Και τότε αυτός ο άνθρωπος αρχίζει να γλυκαίνεται από τη χάρη του Θεού και να μας παραδίδεται.
- Η αγιότητα των γονέων σώζει τα παιδιά. Αλλά και η αγιότητα του καθένα σώζει τον άλλον.
- Αγιότητα δεν είναι η βελτίωση του χαρακτήρα ή το ξεπέραςμα των παθών. Αγιότητα είναι η μετοχή στην αγιότητα-χάρη του Θεού.
- Ο άγιος είναι αυτός που τρελάθηκε από τη χαρά του Θεού.
- Το καλύτερο παιδαγωγικό μέσο είναι η αληθινή χαρά των γονιών, δηλαδή η χαρά του Θεού όταν την έχουν οι γονείς.
- Αν θέλουμε να πούμε κάποια λόγια σε έναν άνθρωπο, πρώτα οφείλουμε να δημιουργήσουμε την κατάλληλη ατμόσφαιρα, δηλαδή να σκορπίσουμε χαρά.
- Αντί να προσπαθούμε να πείσουμε τον άλλον για την αλήθεια μας, για τα δικά μας, είναι καλύτερα να προσευχόμαστε στον Θεό να φωτίζει Αυτός την καρδιά και τον νου του ανθρώπου.
- Άνθρωποι που έχουν ταλαιπωρηθεί ψυχικά και που νιώθουν πολύ την αδικία μέσα τους έμαθαν να βλέπουν μόνο την αδικία γύρω τους και μέσα τους.
- Αυτό που κάνει τα παιδιά καλά δεν είναι η ανθρώπινη προσπάθεια, αλλά η ακτινοβολία της αγιοσύνης, δηλαδή της χαράς του Θεού.
- Όταν τα παιδιά αντιδρούν και μιλούν άσχημα, να μην ταρασσόμαστε και να μην θυμώνουμε. Στην πραγματικότητα δεν το θέλουν, αλλά δεν μπορούν να κάνουν κι αλλιώς. Αργότερα μετανιώνουν.
- Το πότε και το πόσο θα μιλήσουμε σε κάποιον για να τον ωφελήσουμε θα μας το μάθει η προσευχή, η αγάπη και η εμπειρία.
- Η προσευχή, εκτός των άλλων, καλλιεργεί και αναπτύσσει τη λεπτότητα και τη συναισθηματική νοημοσύνη.
- Στην προσευχή να μην έχουμε αγωνία για τίποτα και για κανέναν. Να είμαστε μόνο εμείς και ο Χριστός. Να λέμε: "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με. Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησον ημάς".
- Τα παιδιά με τους συνεχείς επαίνους δεν οικοδομούνται, αλλά γίνονται εγωιστές και κενόδοξοι. Μαθαίνουν να θέλουν συνεχώς όλοι να τους επαινούν, έστω κι αν τους λένε ψέματα.
- Όταν επαινούμε έναν άνθρωπο, του τρέφουμε τον εγωισμό.
- Ο εγωιστής άνθρωπος είναι ένας συμπλεγματικός και δυσπροσάρμοστος άνθρωπος και ένας αυριανός δυνάστης σύντροφος και δυνάστης γονιός.
- Καλή σχέση δεν είναι αυτή που έχει δύο καλά μέλη. Καλή σχέση είναι αυτή που τα δύο

μέλη έχουν αποδεχθεί την κατάστασή τους, αγαπιούνται, μοιράζονται τη ζωή τους και προχωρούν όπως θέλει ο Θεός.

- Να μην επαινούμε τον άλλον, αλλά να του λέμε την αλήθεια. Έτσι ο άλλος κατατοπίζεται, προσέχει, ακούει τους άλλους, εγκρατεύεται.
- Με τον έπαινο τα παιδιά από μικρά τα οδηγούμε στον εγωισμό. Το ίδιο συμβαίνει και με την περιφρόνηση, τους διαρκείς ελέγχους, την απόρριψη.
- Αιτία της ψυχικής ακαταστασίας είναι ο εγωισμός. (Άγιος Πορφύριος)
- Να μαθαίνουμε να αγαπάμε και όχι να ζητούμε να μας αγαπάνε.
- Να αγαπάμε όλους τους ανθρώπους ανιδιοτελώς. Αυτή είναι η αληθινή αγάπη.
- Η αληθινή αγάπη είναι προς όλους, έχει ανιδιοτέλεια, έχει χαρά, ζωντανεύει και αυτόν που τη δίνει και αυτόν που τη λαμβάνει.

19-01-2015 Ο πνευματικός άνθρωπος, ο παραδομένος στον Θεό

- Να μην είμαστε αχάριστοι. Να αναγνωρίζουμε τα δώρα και τις ευεργεσίες του Θεού και των ανθρώπων.
- Η μεμψιμοιρία, η γκρίνια, η δυσαρέσκεια και ο γογγυσμός δεν αρέσουν καθόλου στον Θεό, ούτε και στους ανθρώπους. Αντίθετα, η ευχαριστία και η δοξολογία ελκύουν τον Θεό (τη χάρη Του), αλλά και τους ανθρώπους.
- Να παρατηρούμε την καρδιά μας και να προσέχουμε τι αγωγή της δίνουμε.
- Αυτό που αποδεικνύει την ποιότητα και τον πλούτο της καρδιάς μας είναι αυτή η πηγαία διάθεσή μας να ευχαριστούμε τον Θεό και τους ανθρώπους και να βλέπουμε θετικά τη ζωή.
- Στη Θεία Λειτουργία προσκομίζουμε ευχαριστικά όλη τη ζωή μας στον Θεό και Αυτός τη μεταμορφώνει, την αγιάζει.
- Ο μεγαλύτερος πλούτος ενός ανθρώπου είναι η θετική εσωτερική του κατάσταση, που βγαίνει και προς τα έξω. Σε αυτή τη θετική εσωτερική κατάσταση βρίσκεται το Πνεύμα του Θεού.
- Αυτό που κυρίως θετικοποιεί την εσωτερική μας κατάσταση είναι η προσευχή.
- Τα γεγονότα που συμβαίνουν γύρω μας δεν είναι η πραγματική αιτία της ταραχής και του θυμού μας, της απώλειας της ειρήνης μας. Η πραγματική αιτία είναι η εξάρτησή μας από τα γεγονότα που συμβαίνουν γύρω μας, δηλαδή η έλλειψη της ελευθερίας.
- Αν θέλουμε να έχουμε ειρήνη και να μην οργιζόμαστε, τότε να μην έχουμε εγωιστικές επιθυμίες, να μην κρίνουμε και να μην μισούμε κανέναν.
- Νικώ, όταν σχετίζομαι αγαπητικά με τον άλλον, όχι όταν κυριαρχώ δυναμικά πάνω στον άλλον.
- Όταν έχουμε αφεθεί και παραδοθεί στον Θεό, τότε αντέχουμε περισσότερο στα θλιβερά και στα δύσκολα.
- Ο άνθρωπος αναπαύεται και ειρηνεύει, όταν αισθάνεται την εγγύτητα του Θεού, κυρίως

όταν προσεύχεται.

- Με την προσευχή και την ταπείνωση οι δυσκολίες μας μεταποιούνται σε ευλογίες, σε πνευματικούς τοκετούς.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που κατέβηκε στον Άδη και εκεί παραδόθηκε στον Θεό. Και κατάλαβε ότι γι' αυτόν ο Θεός κατέβηκε στον Άδη.
- Ο άνθρωπος που στον Άδη συνάντησε τον Θεό και Του παραδόθηκε δίνει πολύ μικρές διαστάσεις στα άλλα γεγονότα της ζωής του.
- Όταν έχουμε ένταση ακόμη κι όταν προσευχόμαστε και νηστεύουμε, αυτό δείχνει ότι δεν έχουμε αφηθεί στον Θεό και ότι είναι ισχυρό το εγώ μας.
- Ο μεγάλος μας εχθρός είναι η υπερηφάνεια. (Άγιος Σιλουανός)
- Έχουμε το Άγιο Πνεύμα, όταν συμπονούμε τον κάθε πλανημένο που βαδίζει προς τον Άδη και όταν επιθυμούμε να προσευχόμαστε για τους εχθρούς.
- Αγαπάμε όπως ο Θεός και μοιάζουμε στον Θεό, όταν προσευχόμαστε για κάθε άνθρωπο και επιθυμούμε τη σωτηρία κάθε ανθρώπου.
- Αν κάποιος προσεύχεται πολύ και νηστεύει αλλά δεν αγαπά τους εχθρούς, η ψυχή του δεν μπορεί να έχει ειρήνη. (Άγιος Σιλουανός)
- Να συμβουλευόμαστε κάποιον μόνο έχοντας πραότητα και αγάπη.
- Η ειρήνη χάνεται, αν η ψυχή είναι ματαιόδοξη ή υπεροπτική έναντι του αδελφού ή αν κρίνει ή νουθετεί κάποιον χωρίς πραότητα και αγάπη. (Άγιος Σιλουανός)
- Η διατροφή έχει μεγάλη σημασία στην πνευματική ζωή. Το είδος, η ποσότητα και οι ώρες του φαγητού, καθώς και ο τρόπος που τρώμε, εκτός από τα άλλα που κάνουν, διαμορφώνουν και το πνεύμα που φέρουμε.
- Δεν ζούμε για να τρώμε, αλλά τρώμε για να ζούμε.
- Στην καθημερινότητά μας υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι που μας ενοχλούν και που θα μπορούσαμε να τους ονομάσουμε "εχθρούς". Εάν τους αποδεχόμαστε ειρηνικά και πολύ περισσότερο αν προσευχόμαστε γι' αυτούς, τότε σίγουρα ελκύουμε τη χάρη του Θεού.
- Όποιος έχει μέσα του την ειρήνη του Αγίου Πνεύματος τη σκορπίζει και στους άλλους. Και όποιος έχει μέσα του πνεύμα κακό το σκορπά και στους άλλους. (Άγιος Σιλουανός)
- Το πνεύμα που φέρουμε το εισπράττει και το περιβάλλον μας. Ο τόπος αγιάζεται ή μολύνεται ανάλογα με αυτό που υπάρχει μέσα μας.
- Να θυμόμαστε ότι και ο πιο "στραβός" άνθρωπος έχει για τον Κύριο πολύ μεγάλη αξία και ότι θα μπορούσε ο Κύριος να ξανασταυρωθεί για χάρη του.
- Να βλέπουμε τον κάθε "στραβό" ως έναν άνθρωπο που πάσχει, ως έναν άνθρωπο που ζει την κόλασή του.
- Το να προσευχόμαστε γι' αυτούς που μας αδικούν και μας προσβάλλουν είναι μέγα έργο ενώπιον του Θεού, όμως ταυτόχρονα είναι και δώρο που δίνει ο Θεός σε μας.
- Ο Θεός είναι αγάπη. Δεν είναι δικαιοσύνη με την κοσμική έννοια. Είναι δικαιοσύνη με την

ιουδαϊκή έννοια, δηλαδή αυτή του πληρώματος της σωφροσύνης και της αρετής.

- Ο Θεός είναι άδικος εξαιτίας της αγάπης Του.
- Ο Κύριος μας έδωσε την εντολή να αγαπάμε τους εχθρούς και όποιος αγαπά τους εχθρούς εξομοιώνεται με τον Κύριο.
- Η αγάπη για τους εχθρούς είναι δυνατή μόνο με τη χάρη του Αγίου Πνεύματος μέσω της προσευχής.
- Αφού ο αμαρτωλός είναι για τον Θεό αξιαγάπητος, μπορούμε εμείς που λέμε ότι αγαπάμε τον Θεό να μην αγαπάμε τον αμαρτωλό;
- Οι γυναίκες συνήθως παραπονιούνται για τους άνδρες ότι είναι αδύναμοι, δεν αναλαμβάνουν ευθύνες, δεν τις βοηθούν και δεν τις κάνουν να νιώθουν ασφάλεια.
- Οι άνδρες συνήθως παραπονιούνται για τις γυναίκες ότι δεν έχουν μάθει τη φροντίδα, τη στοργή και τη νοικοκυροσύνη (π.χ. ότι δεν μαγειρεύουν).

26-01-2015 Ο Χριστός ήρθε για τους αμαρτωλούς, ήρθε για εμάς

- Εφόσον φτιαχτήκαμε από τον Θεό, μπορούμε να γεμίσουμε μόνο από τον Θεό.
- Αν ο καθένας έχει την εντιμότητα να βγάλει τα περιτυλίγματά του, θα διαπιστώσει ότι χωρίς τη ζωντανή σχέση με τον Θεό δεν είναι καλά.
- Ο Χριστός ανταποκρίνεται στον άνθρωπο που υπερβαίνει το μέτρο του και που έχει δίψα γι' Αυτόν, έστω και αν είναι ο πιο αμαρτωλός.
- Ο Κύριος κοιτάει στον άνθρωπο τη διάθεση, τον πόθο, τη δίψα. Αυτά είναι τα στοιχεία του ζωντανού ανθρώπου.
- Ο άνθρωπος που έχει πόθο για τον Θεό έχει πόθο και για τη ζωή.
- Γινόμαστε άνθρωποι, όταν θέσουμε ως προτεραιότητα στη ζωή μας την αναζήτηση του Θεού, που είναι νίκη επί του θανάτου.
- Μια σχέση είναι ουσιαστική, όταν υπάρχει η κοινή αναζήτηση του προσώπου του Θεού και όταν ο ένας γίνεται έμπνευση για τον άλλον απέναντι στον κοινό εχθρό που είναι ο θάνατος.
- Οι δυσκολίες μας, οι αποτυχίες μας, οι αμαρτίες μας είναι αυτά που μας ταπεινώνουν και που μας δείχνουν την κατάστασή μας και τι πραγματικά έχουμε ανάγκη.
- Να κάνουμε συνεχώς προσπάθεια να βγαίνουμε από τον εαυτό μας και να μπαίνουμε στη θέση του άλλου. Έτσι θα βλέπουμε και την καρδιά μας να ζωντανεύει.
- Αίτημα της προσευχής μας να είναι ο ίδιος ο Θεός.
- Το φρόνημα της Ορθοδοξίας και της πνευματικής μας ζωής είναι ο έρωτας με τον Θεό.
- Οι μνήμες της αγάπης-χάρης του Θεού είναι αυτές που στις δύσκολες στιγμές σώζουν τον άνθρωπο.
- Η αγάπη προς τους εχθρούς μας είναι κάτι όχι απλά δύσκολο αλλά αδύνατο. Όταν όμως γευόμαστε τη γλυκύτητα του Αγίου Πνεύματος, αυτό γίνεται εύκολο.

- Στους εχθρούς, που ζητά από μας ο Κύριος να αγαπούμε, δεν εξαιρούνται οι εχθροί της Εκκλησίας.
- Να έχουμε την αγάπη του Χριστού. Η αγάπη του Χριστού σπλαχνίζεται τους πάντες.
- Ο νους μας δεν μπορεί να συλλάβει τον Θεό. Ο Θεός γνωρίζεται εν Αγίω Πνεύματι.
- Η αληθινή αγάπη, δηλαδή η αγάπη του Κυρίου, είναι φλογερή και σβήνει τη μνήμη της γης. (Άγιος Σιλουανός)
- Στην Εκκλησία δεν ερχόμαστε, για να γίνουμε σωστοί άνθρωποι, ούτε για να μας λυθούν τα προβλήματα. Στην Εκκλησία ερχόμαστε επειδή ποθούμε με δάκρυα τον Κύριο.
- Ο άνθρωπος ηρεμεί, μόνο όταν ταπεινωθεί.
- Η γνώση του Θεού δεν κατακτάται, δεν ανακαλύπτεται. Η γνώση του Θεού χαρίζεται σε αυτούς που έχουν καθαρή καρδιά, δηλαδή σε αυτούς που έχουν αγάπη και ταπείνωση.
- Για να διαφυλάξουμε την ειρήνη του Θεού, οφείλουμε να αρνηθούμε τις εμπαθείς κινήσεις προς αυτούς που στρέφονται εναντίον μας. Αυτό θέλει πολλή προσευχή.
- Ταπειωνόμαστε, αν αποδεχόμαστε τις δυσκολίες μας λέγοντας "να 'ναι ευλογημένο".

02-02-2015 Η πνευματική ειρήνη

- Όταν νιώθουμε σίγουροι για την αρετή μας, για την ευσέβειά μας, για το δίκαιό μας, για την αλήθεια μας, έχουμε την τάση να περιφρονούμε τους άλλους και αυτό είναι χαρακτηριστικό πνευματικής ανωριμότητας.
- Άλλο είναι αυτό που κατανοούμε για έναν άνθρωπο και άλλο είναι η πνευματική εμπειρία και κατάσταση αυτού του ανθρώπου.
- Εύκολα μπορεί κανείς να ισχυριστεί ότι γνωρίζει το σωστό, την αλήθεια, αλλά δύσκολα μπορεί αυτό να το διαχειριστεί κατά Θεόν. Στην κατά Θεόν διαχείριση δεν περιφρονούμε τους άλλους, αλλά ενωνόμαστε με τους άλλους.
- Να έχουμε πολλή διάκριση απέναντι στους ανθρώπους και να μην τους βλέπουμε ασπρόμαυρα χωρίζοντάς τους σε καλούς και κακούς.
- Όταν λέμε κάτι, έχει μεγάλη σημασία τι υπάρχει πίσω από τα λεγόμενά μας, ποιο είναι το πνεύμα των λόγων μας.
- Ο Φαρισαίος δεν είχε αληθινή αρετή. Δεν πονούσε για τους άλλους ανθρώπους, αλλά τους χρησιμοποιούσε για να επιβεβαιώνεται.
- Όταν κάνουμε κάτι, σημασία έχει με τι πνεύμα το κάνουμε. Είναι δυνατόν να νηστεύουμε, να κάνουμε ελεημοσύνη, να εξομολογούμαστε, να κοινωνούμε και να μην έχουμε αληθινή σχέση με τον Θεό.
- Ο Κύριος μίλησε στους Φαρισαίους περισσότερο αυστηρά από οποιαδήποτε άλλη κατηγορία ανθρώπων.
- Τα πνευματικά πάθη, όπως ο φαρισαϊσμός, είναι πολύ βαριά, γιατί δεν μας αφήνουν να λειτουργήσουμε όπως θέλει ο Θεός.

- Η πιο ασφαλής προϋπόθεση για να ελκύσουμε τη χάρη του Θεού είναι η επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας.
- Σε μια σχέση, όταν κάποιος νομίζει ότι είναι σωστός και δεν βλέπει τα λάθη του, τότε αυτός αισθάνεται αδικημένος και οργίζεται εναντίον του άλλου, με συνέπεια η σχέση να είναι προβληματική και κοντά στη διάλυση.
- Αν νιώθουμε σημαντικοί με τους φαινομενικά σημαντικούς, τότε έχουμε σοβαρό πνευματικό πρόβλημα.
- Αν θέλουμε να προλάβουμε πτώσεις, δυσάρεστες καταστάσεις και ταλαιπωρίες, ας κατεβάζουμε εκούσια τον εαυτό μας.
- Αν ψάξουμε τον εαυτό μας, θα δούμε ότι η κύρια αιτία των δύσκολων καταστάσεων που περνάμε (π.χ. των συγκρούσεών μας) είναι ο εγωισμός μας.
- Για να έχουμε την ειρήνη του Θεού, οφείλουμε να αγαπάμε όλους τους ανθρώπους όπως τον εαυτό μας και να είμαστε κάθε ώρα έτοιμοι για τον θάνατο. (Άγιος Σιλουανός)
- Όταν η ψυχή θυμάται τον θάνατο, ταπεινώνεται, παραδίνεται ολόκληρη στο θέλημα του Θεού και επιθυμεί να αγαπά όλους τους ανθρώπους. (Άγιος Σιλουανός)
- Η ουσία, ο κεντρικός άξονας και ο στόχος της πνευματικής ζωής είναι να χαιρόμαστε με την ευημερία και τη χαρά των άλλων.
- Η ψυχή που αγαπά επιθυμεί για τον κάθε άνθρωπο περισσότερα αγαθά απ' ό,τι για τον εαυτό της. Χαίρεται, όταν βλέπει τους άλλους να είναι πιο ευτυχημένοι από την ίδια, και θλίβεται, όταν τους βλέπει να βασανίζονται. (Άγιος Σιλουανός)
- Όταν διαρκώς ζητούμε το έλεος του Θεού με συντριβή και χωρίς να έχουμε κανέναν λογισμό, χωρίς να το καταλάβουμε βαθμιαία μπαίνει στην καρδιά μας το ήθος του Θεού.
- Η προσευχή είναι άνοιγμα στον Θεό και τη χάρη Του.
- Ένας φτωχός ή άρρωστος που υποφέρει αλλά δεν ταπεινώνεται υποφέρει ανώφελα.
- Ο ταπεινός άνθρωπος μένει ικανοποιημένος ανεξάρτητα από τις συνθήκες. Γιατί ο Κύριος είναι ο πλούτος του και η χαρά του. Κι όλοι οι άνθρωποι θαυμάζουν την ομορφιά της ψυχής του.
- Η ταπείνωση είναι ανάπαυση.
- Ο Κύριος δίνει σε κάθε ταπεινή ψυχή την ειρήνη Του, που ξεπερνά τα όρια του νου.
- Φιλαυτία είναι η άλογη αγάπη για τον εαυτό μας.
- Η φιλαυτία είναι η ρίζα κάθε αμαρτίας.
- Είναι καλό να δραπετεύουμε και να βρίσκουμε χώρους και τρόπους ησυχίας, για να μπορούμε να προσευχόμαστε.
- Το ζητούμενο δεν είναι να γίνουμε απαθείς, αλλά να είμαστε ικανοποιημένοι από τη ζωή μας και να λέμε "να 'ναι ευλογημένο, Θεέ μου", ό,τι κι αν μας έρχεται στη ζωή.

09-02-2015 Η παραβολή του ασώτου υιού

- Η παραβολή του ασώτου υιού (ή του σπλαχνικού πατέρα, όπως αλλιώς λέγεται) έχει τη δύναμη να ενεργοποιεί την καρδιά μας.
- Αμαρτάνω σημαίνει χαλάω τη σχέση μου με τον Θεό και αυτονομούμαι, κάνω τη ζωή μου ατομική υπόθεση.
- Η αυτονόμηση είναι φθορά και στις μεταξύ των ανθρώπων σχέσεις.
- Οι αληθινές σχέσεις δεν οικοδομούνται με τη βία ή με την πειθώ, αλλά με την ελευθερία.
- Συχνά πίσω από μια "σχέση" κρύβεται η ανάγκη να μας αναγνωρίζουν και να μας λατρεύουν.
- Δεν σωζόμαστε εκ του ασφαλούς. Χρειάζεται να ρισκάρουμε.
- Η αμαρτία βιώνεται ως ψέμα, ξόδεμα, κούραση, φθορά, γέραςμα. Αντίθετα, αυτό που είναι του Θεού βιώνεται ως αλήθεια, ανάπαυση, δυνάμωμα, ανανέωση.
- Κάθε αδιέξοδο είναι και μια ευκαιρία για τον άνθρωπο να καταλάβει την απάτη και να επιστρέψει ουσιαστικά στον Θεό, δηλαδή να μετανοήσει.
- Ο άνθρωπος που έχει από την παιδική ηλικία μνήμες της πατρικότητας του Θεού, ακόμη και να απομακρυνθεί από τον Θεό, κάποτε θα επιστρέψει.
- Τη μνήμη της αγάπης του Θεού τη διατηρούμε ακόμη και όταν είμαστε μέσα στην κόλασή μας την προσωπική.
- Για ένα παιδί, η ύπαρξη ενός αληθινού πατέρα είναι μέγιστης σημασίας.
- Ο ποιμένας οφείλει να είναι όχι διδάσκαλος, αλλά πατέρας.
- Ο αληθινός πατέρας συμμετέχει, συμπάσχει, περιθάλλει, παρηγορεί, ελέγχει, αλλά στο βάθος φορτώνεται την ύπαρξη του ανθρώπου και τη μεταφέρει στον Θεό. Κάνει αυτό που βαθιά έχει ανάγκη ο άνθρωπος και τον παιδαγωγεί.
- Να ντρεπόμαστε, όταν πάμε να αμαρτήσουμε, όχι όταν πάμε να εξομολογηθούμε.
- Ο διάβολος αντέστρεψε τους όρους. Ενώ υπάρχει ντροπή στην αμαρτία και παρρησία στη μετάνοια, έβαλε παρρησία στην αμαρτία και ντροπή στη μετάνοια. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η αγάπη κερδίζει-αιχμαλωτίζει τον άλλον, όχι οι απειλές.
- Το ότι στο μυστήριο της εξομολόγησης, που ο Θεός μάς συγχωρεί και μας αγκαλιάζει, ζητούμε και συμβουλές δείχνει ότι δεν εκτιμούμε το μυστήριο.
- Όταν διαλεγόμαστε με κάποιον, να έχουμε γνώση τι από τα δύο θέλουμε: να δικαιώσουμε τον εαυτό μας ή να υποστηρίξουμε τη σχέση. Αν συμβαίνει το πρώτο, είναι καλύτερα να σταματήσουμε, γιατί θα οδηγήσουμε τον διάλογο σε αδιέξοδο.
- Στην Εκκλησία δεν τίθεται το θέμα αν κάτι είναι συντηρητικό ή φιλελεύθερο, αλλά αν κάτι είναι αληθινό ή ψεύτικο, αν κάτι έχει Θεό ή δεν έχει Θεό.
- Να αγαπούμε κάποιον ακόμα και στο λάθος του, στην αμαρτία του, στην πτώση του. Αυτό είναι αληθινή αρετή, αληθινή πνευματικότητα, αληθινό θαύμα.
- Όταν, επειδή κάποιος μάς έκανε κάτι, εμείς παύουμε να τον αγαπούμε, τότε η χάρη του

Θεού μας εγκαταλείπει.

- Το μεγαλύτερο θαύμα είναι να αγαπάμε τον αμαρτωλό στην πτώση του. (Άγιος Σιλουανός)
- Ο ευγενικός άνθρωπος είναι αυτός που αγαπά τον αμαρτωλό στην πτώση του.
- Με τη μετάνοια σωζόμαστε όλοι μας χωρίς εξαίρεση. (Άγιος Σιλουανός)
- Πνευματικότητα είναι η σπλαχνικότητα, δεν είναι η με φανατισμό κήρυξη του πολέμου κατά των αιρετικών.
- Αυτός που είναι προσκολλημένος σε περιουσίες και χρήματα, δεν μπορεί να έχει καθαρό νου για τον Θεό.
- Να μην λυπούμαστε για την απώλεια περιουσιών. Αυτό είναι ασήμαντη υπόθεση. (Άγιος Σιλουανός)
- Στον ελεήμονα συγχωρεί ο Κύριος τα αμαρτήματα παρευθύς.
- Ο ελεήμονας δεν θυμάται το κακό. Κι αν ακόμα τον αδίκησαν ή του πήραν την περιουσία, αυτός παραμένει ατάραχος, γιατί γνωρίζει εκ πείρας το έλεος του Θεού, που είναι απαραβίαστο και κατοικεί ψηλά στον Θεό. (Άγιος Σιλουανός)
- Αν συγχωρούμε τον αδελφό, συγχωρεί και μας ο Κύριος. Αν όμως δεν συγχωρούμε τον αδελφό, η αμαρτία μας μένει.

16-02-2015 Η αγαθή συνείδηση και πνευματική αίσθηση

- Η συζήτηση δεν γίνεται με τον λογισμό, αλλά μόνο με τον Χριστό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η προσευχή δεν είναι μια προβολή των αναγκών μας, δεν είναι ένας διάλογος με τις προσδοκίες-επιθυμίες-ιδέες μας. Η προσευχή είναι σχέση με τον Χριστό.
- Οι λογισμοί είναι οι αναθυμιάσεις του εγωισμού μας. Είναι τρόποι με τους οποίους ψάχνουμε τη δικαίωσή μας, αγνοώντας πως η δικαίωσή μας είναι η αγάπη του Θεού.
- Αν δεν δώσουμε σημασία στον λογισμό και κοιτάξουμε στον Χριστό, θα δούμε τον εχθρό (τον λογισμό και το κακό πνεύμα που τον φέρει) να εξολοθρεύεται.
- Η ταπεινοφροσύνη διαλύει τις καταστάσεις πειρασμού, απ' όπου κι αν προέρχονται.
- Ο ταπεινός δεν αντιλέγει, δεν οργίζεται, δεν θυμώνει. Μένει πάντα ήρεμος και μεταδίδει την ηρεμία του. Αντίθετα, ο υπερήφανος μεταδίδει την ένταση.
- Το κακό πνεύμα, επειδή είναι υπερήφανο, δεν αντέχει την περιφρόνηση. Όταν το περιφρονούμε, φεύγει.
- Ο ταπεινόφρων, επειδή είναι σε πνευματική εγρήγορση, αντιλαμβάνεται έγκαιρα τον κίνδυνο του πειρασμού και τον αντιμετωπίζει αποτελεσματικά.
- Ο ταπεινόφρων δεν είναι εγκλωβισμένος στο εγώ του, στο θέλημά του και ξέρει να ησυχάζει. Γι' αυτό έχει την οπτική και ακουστική ικανότητα να προλαβαίνει άσχημες καταστάσεις.
- Αυτός που δεν έχει καθαρή από λογισμούς προσευχή είναι σαν να μην έχει όπλο στον

πόλεμο.

- Η ευχή (το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με") είναι το μόνο όπλο που μπορεί να νικήσει τον σατανά. Όταν όμως δεν είναι απαλλαγμένη από λογισμούς, τότε ανακόπτεται η δύναμή της και είναι σαν να μην την έχεις.
- Οι λογισμοί μοιάζουν με σύννεφα που δεν μας επιτρέπουν να βλέπουμε τον ορίζοντα.
- Για να έχουμε την ευχή (το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με") χωρίς λογισμούς, είναι ανάγκη να έχουμε νήψη, δηλαδή ένα συνεχές κοίταγμα του Θεού, με το οποίο αντιλαμβανόμαστε αμέσως τον εχθρό και δεν τον αφήνουμε να μπει μέσα μας και να μας ταλαιπωρήσει.
- Αν δεν παρατηρήσεις κάποιον λογισμό και τον αφήσεις να μπει μέσα σου, ποιος ξέρει για πόσες ημέρες ή εβδομάδες ή και χρόνια θα ανασταλεί η πνευματική σου ζωή. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η πνευματική ζωή είναι μια λεπτή διαδικασία. Είναι μια σύλληψη και ένας τοκετός. Αυτή η λεπτή διαδικασία μπορεί να ανασταλεί ακόμη και από έναν λογισμό που τον αφήσαμε να μπει μέσα μας και να μας ταλαιπωρήσει.
- Μια σχέση (π.χ. ένας γάμος) μπορεί να διαλυθεί ακόμη και από έναν λογισμό υποψίας που από απροσεξία τον αφήσαμε να μπει μέσα μας.
- Οι λογισμοί είναι εχθροί του κάθε διαλόγου και της κάθε σχέσης.
- Αυτός που δεν έχει κανέναν λογισμό έχει ειρήνη μέσα στην καρδιά του και έχει δυνατότητες να αγαπήσει και να σχετισθεί.
- Το ενενήντα εννιά τοις εκατό της ζωής μας καθορίζεται από τους λογισμούς μας.
- Η άμεση και καθαρή σχέση με τον Θεό μάς ζωντανεύει και μας δίνει άλλες δυνατότητες.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που εκούσια και με επίγνωση έγινε μικρό παιδάκι και έτσι απέκτησε την ευαισθησία να καταλαβαίνει την κατάσταση του άλλου ανθρώπου.
- Ο πνευματικός άνθρωπος γίνεται όλο και πιο αθώος, όλο και πιο αγαθός.
- Όταν κατηγορούμε κάποιον για κάτι, συνήθως εμείς δεν είμαστε καλά και έχουμε το πρόβλημα που λέμε ότι έχει ο άλλος. Προβάλλουμε στον άλλον αυτό που εμείς έχουμε μέσα μας.
- Ο αμαρτωλός δεν μπορεί να επαινέσει τους συνανθρώπους του.
- Όποιος μιλάει εναντίον άλλου προσώπου έχει δαιμονική ψυχή. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο Θεός μάς έκανε πρίγκιπες. Μας τα έδωσε όλα. Με την Εκκλησία και τα Μυστήριά της μας έδωσε τα μάτια του Χριστού, ώστε να βλέπουμε όλους τους ανθρώπους όπως ο Χριστός. Γι' αυτό δεν έχουμε δικαίωμα να κρίνουμε κανέναν.
- Είναι πρώτιστο να κρατήσουμε την προσευχή και την ειρήνη της καρδιάς μας, ό,τι κι αν γίνεται γύρω μας.
- Η μεγαλύτερη ιεραποστολή, η μεγαλύτερη θυσία, η μεγαλύτερη σωτηριολογική πράξη που μπορούμε να κάνουμε στον κόσμο είναι να είμαστε προσευχόμενοι. Μυστικά, εσωτερικά.

- Δεν δικαιούμαστε να αγωνιούμε για τίποτα. Είναι προσβολή του Θεού η αγωνία.
- Ο Θεός είναι ελευθερία. Όχι ελευθερία του κάνω ό,τι θέλω. Ελευθερία του αφήνομαι στα χέρια Του και υπηρετώ αγόγγυστα το θέλημά Του.
- Να μην σπαταλούμε τον χρόνο μας και την ψυχή μας σε ανούσια πράγματα. Δεν ξέρουμε αν θα ζούμε αύριο. Και πάντα το καλό να σκεφτόμαστε και να κάνουμε.
- Αυτό για το οποίο κατηγορείς τον άλλον, αυτό θα πάθεις ή το έχεις ήδη πάθει και το προβάλλεις στον άλλον. Στον λάκκο τον οποίο ανοίγεις για τον άλλον πέφτεις τελικά ο ίδιος.
- Δεν είναι δυνατόν να πιστέψουμε ότι άνθρωπος που βγάζει από το στόμα του λόγο κατάκρισης για άλλο πρόσωπο έχει ελάχιστο σπινθήρα θεϊκού φωτός. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο άνθρωπος έχει ανάγκη από ιδιαίτερο πνευματικό λόγο. Οι γενικοί πνευματικοί λόγοι, όπως π.χ. αυτοί των πνευματικών ομιλιών, ενέχουν κινδύνους.
- Να μην μπαίνουμε σε συζητήσεις που αισθανόμαστε ότι δεν θα έχουν καλή κατάληξη.
- Ο υπερήφανος άνθρωπος έχει υποστεί ένα είδος τύφλωσης και γίνεται παιχνίδι στα χέρια του πονηρού. Γι' αυτό και δημιουργεί εντάσεις και συγκρούσεις.
- Ο υπερήφανος λατρεύει τον εαυτό του.
- Να είμαστε σαν την αράχνη προσεκτικοί και ευέλικτοι και να μην δίνουμε αφορμές στους άλλους.
- Ο αγιαζόμενος και μεστωμένος πνευματικά άνθρωπος δεν ανοίγει την καρδιά του στον καθένα. Έχει τη χαρά και τη μεγαλοπρέπεια του Χριστού και αυτό αντικατοπτρίζεται στο πρόσωπό του. Αυτός ο άνθρωπος ανοίγει άπαξ την καρδιά του στον πνευματικό.
- Όταν εξομολογούμαστε συχνά και για τα ίδια αμαρτήματα, αυτό δείχνει ότι η εξομολόγησή μας δεν είναι αληθινή και ότι παραμένουμε αμετανόητοι.
- Στις περισσότερες εξομολογήσεις οι άνθρωποι απλώς αυτοπροβάλλονται.
- Μπορούμε να λέμε και τον πόνο μας στην εξομολόγηση, αλλά να μην αδικούμε τον εαυτό μας μένοντας σε αυτό. Να θυμόμαστε ότι η εξομολόγηση και η μετάνοια έχουν την πρώτη θέση στην υπόθεση της σωτηρίας μας.
- Η περιήγησή μας στο διαδίκτυο είναι μια πολύ σημαντική αιτία απώλειας της προσευχής μας.
- Στην κάθε επαφή μας με έναν άνθρωπο να θυμόμαστε ότι είμαστε προσωρινοί σε αυτή τη ζωή και ότι ένας από τους δυο μας μπορεί να μην υπάρχει αύριο.
- Να έχουμε λεπτότητα, ευγένεια, προσοχή και να εκτιμούμε τη ζωή μας και τα άλλα δώρα του Θεού.
- Οι άνθρωποι που έχουμε δίπλα μας δεν είναι κάτι το δεδομένο και το ασήμαντο, αλλά είναι μια μεγάλη ευλογία του Θεού. Γι' αυτό είναι πολύτιμοι.

02-03-2015 Η πνευματική χαρά

- Ο γάμος, εκτός των άλλων, είναι και ο ωραιότερος συμβολισμός της πνευματικής

σταδιοδρομίας ενός ανθρώπου. Γι' αυτό οι Πατέρες τον χρησιμοποιούν συχνά ως τέτοιο.

- Η γυναίκα είναι πιο ανασφαλής από τον άνδρα και με πιο ασταθή ψυχισμό.
- Ο άνδρας οφείλει να φυλάσσει καλώς τη γυναίκα του ως ασθενές σκεύος. Να της συμπεριφέρεται με πολλή λεπτότητα, ευγένεια, τιμή και σεβασμό. Ταυτόχρονα, οφείλει να είναι δυνατός και να παρέχει στη γυναίκα ασφάλεια.
- Η γυναίκα οφείλει να φροντίζει και να αναπαύει τον άνδρα, να του δίνει χαρά και ευχαρίστηση.
- Ο καλλωπισμός της γυναίκας μπορεί να ενεργοποιήσει μια σχέση, αλλά δεν μπορεί από μόνος του να κρατήσει μια σχέση.
- Παρά τα λόγια μας, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουμε αποφασίσει τι θέλουμε από τη ζωή και για ποιον λόγο.
- Ο άνδρας οφείλει να είναι σε εγρήγορση και να καταλαβαίνει τις ανάγκες της γυναίκας πριν αυτή τις εξωτερικεύσει.
- Ο άνδρας καταλαβαίνει τις ανάγκες της γυναίκας, μόνο αν έχει ασκήσει τα αισθητήριά του με το σταύρωμα του εγωισμού του.
- Ο εγωιστής είναι τυφλός. Βλέπει τα πάντα και δεν καταλαβαίνει τίποτα.
- Να έχουμε ανοιχτούς ορίζοντες και να βλέπουμε τα μηνύματα της ζωής που μας στέλνει ο Θεός.
- Όπως στον γάμο ο ένας είναι ή δεν είναι ικανός να κρατήσει στη ζωή του τον άλλο, έτσι και στη σχέση με τον Χριστό εμείς είμαστε ή δεν είμαστε ικανοί να κρατήσουμε στη ζωή μας τον Χριστό.
- Ο Χριστός πάντα μας αναπαύει, αρκεί εμείς να Τον αφήνουμε να το κάνει. Αν λοιπόν δεν μας αναπαύει ο Χριστός, φταίμε μόνο εμείς.
- Όταν μπορούμε να βλέπουμε την ομορφιά που έχει ο άλλος άνθρωπος μέσα του, αλλά και ο Θεός, αυτό είναι ταπείνωση, δηλαδή πνευματική κατάσταση.
- Οι περισσότεροι χριστιανοί μοιάζουν με εκείνους τους συντρόφους που, ενώ είναι έτοιμοι για το διαζύγιο, συνυπάρχουν τυπικά μόνο και μόνο για τα παιδιά τους.
- Να μελετάμε τους αγίους. Όταν μελετάμε τους αγίους, βλέπουμε την οικειότητά τους με τον Θεό και γεννιέται μέσα μας ο πόθος της ζωής τους.
- Οι άγιοι έζησαν απλά, ταπεινά, αιμόφυρτα, αλλά και χαρούμενα και ειρηνικά.
- Κατά κανόνα, ό,τι ζητάμε από τον Θεό, ο Θεός μάς το δίνει μέσω των αγίων. Το κάνει αυτό, για να μην καταργήσει την ισορροπία της κοινωνικής σχέσης μας, δηλαδή για να έχουμε σχέση και μεταξύ μας οι άνθρωποι.
- Το ένα διακόνημα εξαρτάται από το άλλο, έτσι ώστε ο ένας άνθρωπος να γίνεται κοινωνός των χαρισμάτων και των προσευχών του άλλου.
- Διαμέσου των αγίων ο Θεός μάς αποκαλύπτεται και μας μορφώνει. Αν θα θέλαμε να πάμε απευθείας στον Θεό, θα αγνοούσαμε το Σώμα του Χριστού, δηλαδή την Εκκλησία.

- Τον Κύριο τον βρίσκουμε πάντοτε περιστοιχιζόμενο και περικαλυπτόμενο από τους αγίους.
- Η σκέψη μας στη Βασιλεία των Ουρανών μάς πηγαίνει λίγο λίγο σε αυτή. Αρκεί να μην ζητάμε θεαματικά πράγματα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Συμβαίνει συχνά άνθρωποι με μικρό πόθο για τον Θεό να παίρνουν μεγάλες αποφάσεις, που όμως σύντομα εξανεμίζονται.
- Οι αιρετικοί είναι άνθρωποι υπερβολικοί στη θρησκευτική τους συμπεριφορά, που παίρνουν ένα κομμάτι της αλήθειας και το απολυτοποιούν. Έτσι, αποκόπτονται από το όλον και χάνουν την ενότητα.
- Αν κάποιος έχει αποτυχημένο γάμο, έχει συνήθως και αποτυχημένη πνευματική ζωή. Κι αυτό γιατί, αν κάποιος έχει υγιή πνευματική ζωή, κερδίζει συνήθως και τον σύντροφό του με την υπομονή, την αγάπη, την προσευχή. Υπάρχει βέβαια και η περίπτωση ο σύντροφός μας να είναι ακραία προβληματικός, ακόμα και επικίνδυνος. Αν ήταν έτσι όταν τον επιλέξαμε, φταίμε εμείς που δεν προσέξαμε. Όμως, είτε ήταν τέτοιος όταν τον επιλέξαμε, είτε έγινε τέτοιος μετά, αυτή η αποτυχία μας μπορεί να γίνει ευλογία. Χρειάζεται πολλή διάκριση και γνώση των δυνατοτήτων μας, για το αν θα διατηρήσουμε ή αν θα διακόψουμε αυτή τη σχέση μας. Πάντως, σε ορισμένες περιπτώσεις η διακοπή της σχέσης του γάμου δικαιολογείται απόλυτα.
- Οι περισσότεροι χωρισμοί είναι αποτέλεσμα ιδιοτροπιών.
- Ο Θεός τα επιτρέπει όλα, αλλά δεν τα θέλει όλα.
- Ο Θεός μάς καλεί όλους σε πνευματικό γάμο μαζί Του. Από μας εξαρτάται αν ο γάμος αυτός γίνει πραγματικότητα.

16-03-2015 Το άγχος, η στεναχώρια και η μετάνοια

- Ο μεγαλύτερος κίνδυνος για τον άνθρωπο είναι το να κυριευτεί από το πνεύμα της λύπης. Οφείλουμε να επαγρυπνούμε, ώστε να μην κυριευτούμε από το πνεύμα της λύπης.
- Η λύπη μπορεί να προέρχεται από τον εγωισμό μας, από την υπερηφάνεια μας, από τις ανεκπλήρωτες επιθυμίες μας. Μπορεί όμως να προέρχεται και από κάποιες ανθρώπινες καταστάσεις, όπως π.χ. από κάποια ασθένεια.
- Δεν αμαρτάνουμε, όχι για να διατηρήσουμε την καλή εικόνα του εαυτού μας. Δεν αμαρτάνουμε, επειδή αγαπάμε τον Χριστό και θέλουμε να διαφυλάξουμε τη σχέση που έχουμε μαζί Του. Στην πρώτη περίπτωση το κέντρο μας είναι ο εαυτός μας και αυτό είναι πνευματική ασθένεια. Στη δεύτερη περίπτωση το κέντρο μας είναι ο Χριστός.
- Στην αληθινή μετάνοια η λύπη μεταποιείται σε χαρά.
- Όταν βγαίνουμε από τον εαυτό μας, για να συναντήσουμε και να τιμήσουμε το πρόσωπο του άλλου, τότε ζούμε αληθινά.
- Η λύπη αχρηστεύει τον άνθρωπο.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η απόγνωση. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Όλοι έχουμε ανάγκη την παρουσία του Θεού στη ζωή μας. Αυτή είναι που μας δίνει τη δύναμη να ζήσουμε.
- Ο Θεός πάντα είναι ανοιχτός προς εμάς. Εμείς κλεινόμαστε προς Αυτόν.
- Ένας από τους τρόπους με τον οποίο ο πονηρός μας παγιδεύει είναι η χρησιμοποίηση του λόγου του Κυρίου μας "Μακάριοι οι πενθούντες".
- Όταν αμαρτάνουμε, να μην παραμένουμε σε ενοχές, αλλά να σκεφτόμαστε τη μετάνοιά μας.
- Αυτός που μετά την εξομολόγηση ασχολείται ακόμα με την αμαρτία του, είναι άνθρωπος με μεγάλο εγωισμό.
- Η ευαισθησία είναι αρετή. Αντίθετα, η υπερευαισθησία είναι πειρασμική-δαμονική κατάσταση, που αδυνατίζει τον άνθρωπο και τον εμποδίζει να πορευτεί προς τον Θεό.
- Απέναντι από την υπερευαισθησία είναι η αναισθησία-αδιαφορία-σκληροκαρδία, που είναι εξίσου σοβαρή αμαρτία.
- Όταν γεμίσουμε μέσα μας με τη χαρά του Θεού, δεν αφήνουμε χώρο για την αμαρτία, που είναι η ψεύτικη χαρά.
- Με την αληθινή μετάνοια ο άνθρωπος ανανεώνεται. Είναι σαν να ξεκινάει από την αρχή τη ζωή του.
- Να μην ασχολούμαστε εγωιστικά με το πόσο αμαρτωλοί είμαστε. Μας κάνει κακό.
- Να μην επεμβαίνουμε στη ζωή των άλλων και να μη θέλουμε να φαινόμαστε παντού και να συμμετέχουμε σε όλα, γιατί με αυτά είναι πιο εύκολο να πέσουμε σε λύπη.
- Να ακούμε τον άλλον. Να τον αφήνουμε να μιλήσει. Να του δίνουμε χώρο και χρόνο. Να μην βιαζόμαστε να τοποθετηθούμε στα λεγόμενά του.

23-03-2015 Η ψεύτικη ευγένεια γεννά τη σκληροκαρδία

- Η αληθινή ελεημοσύνη παραβλέπει τα σφάλματα των άλλων και οδηγεί στην αγάπη. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ελεημοσύνη είναι η τέλεια αναγνώριση και αποδοχή ακόμη και του ευτελέστερου ανθρώπου ως θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Οι άνθρωποι που μας περιβάλλουν είναι εικόνες του Θεού, τίμιες υπάρξεις της Εκκλησίας, κεκλημένοι της Βασιλείας των Ουρανών. Ακόμη κι όταν είναι βυθισμένοι στα έσχατα της αμαρτίας.
- Ελεήμων προς όλους είναι ο άνθρωπος που γεύτηκε την ελεημοσύνη του Χριστού και γέμισε-πλούτισε η καρδιά του.
- Αυτό που μετράει σε έναν άνθρωπο είναι το βάθος της καρδιάς του. Υπάρχουν άνθρωποι με καλή εξωτερική συμπεριφορά αλλά με φτωχή καρδιά και υπάρχουν άνθρωποι που κάνουν ανοησίες αλλά η καρδιά τους έχει ομορφιά και περιμένει το Άγιο Πνεύμα για να ενεργοποιηθεί.

- Τα μέλη της Εκκλησίας είναι προβληματικά, η ίδια η Εκκλησία όμως είναι αγία, γιατί σε αυτήν δρα το Άγιο Πνεύμα και κεφαλή της είναι ο Χριστός, όχι κάποια από τα μέλη της.
- Τα μέλη της Εκκλησίας μετέχουμε σε αυτήν, για να λάβουμε από την αγιότητά της.
- Η Εκκλησία δεν είναι ένας ανθρώπινος οργανισμός καλών ανθρώπων.
- Όταν λέμε ότι όλοι είναι αμαρτωλοί, δικαιολογούμε τη δική μας αμαρτωλότητα.
- Να μην βλέπουμε τον άλλον εξωτερικά, αλλά να εισχωρούμε στο βαθύτερο είναι του.
- Έρωτας είναι το να έχεις τέτοια όραση, ώστε να βλέπεις την ομορφιά του άλλου που ούτε ο ίδιος την έχει δει.
- Σε μια αληθινή σχέση ασκούμε τα αισθητήριά μας, ώστε να βλέπουμε την ουσία του άλλου ανθρώπου και να αναδεικνύουμε αυτή την ουσία.
- Αυτός που αγαπά κάποιον του αναδεικνύει τις δυνατότητες.
- Τα πάθη είναι κάλυμμα της δοσμένης από τον Θεό ομορφιάς, που όλοι έχουμε μέσα μας.
- Κάτω από μια συγκεκριμένη αμαρτία, κάτω από έναν αλήτη-κακό άνθρωπο να βλέπουμε μια ψυχή που έπλασε ο Χριστός σαν τη δική Του ψυχή.
- Να ανακαλύπτουμε την αλήθεια που κρύβεται στο πρόσωπο του άλλου. Οι αμαρτίες και τα πάθη μας είναι στην ουσία τα προσχήματά μας. Δεν είναι αυτό που θέλουμε.
- Η αληθινή ελεημοσύνη γεννάει μέσα μας τη διαίσθηση, τη διόραση, την ικανότητα να διακρίνουμε τι υπάρχει μέσα στον άλλον.
- Ένας εχθρός της αληθινής ελεημοσύνης είναι ο καθωσπρεπισμός.
- Ο καθωσπρεπισμός γεννά τη σκληροκαρδία.
- Οι πράξεις μας δεν φανερώνουν πάντα την καρδιά μας. Πίσω από αυτές πολλές φορές υπάρχουν οι αδυναμίες μας, ο χαρακτήρας μας, το κληρονομικό μας, ο τρόπος που μεγαλώσαμε.
- Μόνο όταν γνωρίσουμε κάποιον, μπορούμε να τον αγαπήσουμε.
- Με τη σιωπή μας, την προσευχή μας και την εκτίμησή μας δίνουμε σε έναν άνθρωπο τις προϋποθέσεις για να αναστηθεί.
- Αν ανοίξουμε την καρδιά μας στον Θεό και γίνουμε θύμα Του, δεν θα κινδυνεύουμε να γίνουμε θύμα άλλων.
- Άνθρωπος της ελεημοσύνης είναι αυτός που έγινε θύμα του Θεού, δηλαδή που ηττήθηκε από την αγάπη του Θεού.
- Η απουσία της αγάπης γεννά περισπασμούς και λογισμούς.
- Καθαρός είναι αυτός ο άνθρωπος που πάντα είναι έτοιμος να συγχωρήσει.
- Η καλύτερη προετοιμασία για την προσευχή είναι να σιωπούμε για δέκα λεπτά, τόσο εξωτερικά όσο και εσωτερικά.
- Η πολυλογία εξουθενώνει και τον ίδιο που μιλάει και τον απέναντί του.
- Ο λόγος ενός ανθρώπου δείχνει και την ποιότητα του ανθρώπου αυτού.
- Η ποιότητα μιας σχέσης μας εξαρτάται από την ποιότητα που έχουν τα λόγια μας.

- Ο πιο ληπτικός λόγος είναι η σιωπή, εφόσον έχει καρδιά και επίγνωση.
- Εάν η αγάπη μας έχει κατεύθυνση μόνο προς το θύμα και όχι προς τον θύτη, δεν είναι ολοκληρωμένη αλλά επιλεκτική.
- Να μπαίνουμε στη θέση όχι μόνο του θύματος, αλλά και του θύτη. Άλλωστε και με τους δύο στο ίδιο σώμα ανήκουμε.
- Ο φόβος και η απειλή αποτρέπουν την πραγματοποίηση κακών πράξεων, αλλά δεν θεραπεύουν συνειδήσεις.
- Εάν δεν δεχθούμε στην καρδιά μας ακόμα και τον κολασμένο, ούτε εμείς σωζόμαστε.
- Στον παράδεισο οι σεσωσμένοι κοινωνούν με όλους (και με τους κολασμένους), αλλά οι κολασμένοι δεν κοινωνούν με τους σεσωσμένους.
- Αυτός που μπορεί να συγχωρεί τον θύτη πολύ μεγαλύτερη αγάπη βγάζει για το θύμα.
- Να αγαπάμε τον άλλον ό,τι κι αν κάνει, αλλά να μην νομιμοποιούμε τα πάθη του.
- Η αγάπη του Χριστού, όσο σκανδαλιστική κι αν είναι, περιβάλλει εξίσου και το θύμα και τον θύτη.
- Ο Αβάς Ισαάκ ο Σύρος προσευχόταν για τη σωτηρία και των δαιμόνων.

30-03-2015 Η κάθε ψυχή είναι διαφορετική

- Όταν πρόκειται να πούμε κάτι σε κάποιον, να προσέξουμε πολύ. Να υπολογίσουμε την κατάσταση στην οποία βρίσκεται, ώστε να μην ενοχληθεί. Να θυμόμαστε ότι όπως εμείς έχουμε την αδυναμία μας, έτσι και αυτός έχει την αδυναμία του. Και ότι όπως εμείς θέλουμε να είναι οι άλλοι επιεικείς, έτσι και αυτός θέλει να είναι οι άλλοι επιεικείς.
- Όταν προσεγγίζουμε κάποιον, να μην εστιάζουμε σε ό,τι θεωρούμε σωστό, αλλά σε ό,τι θα κάνει αυτόν τον άνθρωπο να φιλοτιμηθεί.
- Να μην συμπεριφερόμαστε σαν να είμαστε το κέντρο του κόσμου, γιατί δεν είμαστε.
- Δεν υπάρχει ένα απόλυτο-αντικειμενικό κριτήριο δικαιοσύνης, που με βάση αυτό να μπορούμε να κρίνουμε τους πάντες. Αν συνέβαινε κάτι τέτοιο, θα ήταν πολύ άδικο.
- Ο άνθρωπος που εύκολα αντιδρά είναι άνθρωπος ετοιμόρροπος. Κάθε φορά που κάποιος προσπαθεί να του πει κάτι, το παίρνει αρνητικά, αισθάνεται ότι αυτός ο άνθρωπος τον κρίνει και θίγεται.
- Η απομάκρυνση από κάποιον ή κάποιους είναι συνήθως πράξη θιγμένου εγωισμού.
- Η Εκκλησία είναι ιατρείο, όχι δικαστήριο.
- Η σχέση αγάπης δεν οικοδομείται με την απομάκρυνση από τον άλλον, αλλά με την ικανότητα να συγχωρούμε τον άλλον.
- Οφείλουμε να γνωρίζουμε ότι ο κάθε άνθρωπος έχει τον δικό του κόσμο.
- Όποιος δημιουργεί στον πλησίον του το παραμικρό πρόβλημα, έστω κι αν ξεκινά με την καλύτερη διάθεση, είναι σκληρόκαρδος. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν αγαπάμε αληθινά κάποιον, δεν τον αξιολογούμε με βάση το πώς μας φέρθηκε.

- Ελεύθερος είναι ο πλήρης άνθρωπος, αυτός που ξέρει τι του γίνεται.
- Το βασικό πρόβλημα του ανθρώπου είναι η ανελευθερία του, το αίσθημα μειονεξίας που έχει.
- Ο ανελεύθερος άνθρωπος βλέπει τον κάθε άλλον άνθρωπο ως πρόβλημα.
- Ο ελεύθερος άνθρωπος μπορεί και αποφεύγει τις παγίδες του πονηρού και των ανθρώπων.
- Τον φωτισμό, που έχουμε ανάγκη, δεν τον αποκτούμε με την ανάλυση των γεγονότων και των καταστάσεων, αλλά με τη σιωπή, την προσευχή, τη σχέση μας με τον Θεό μέσα στο κελί μας. Αυτά μαλακώνουν την καρδιά μας και φωτίζουν τον νου μας.
- Οι σχέσεις μόνο με τους ανθρώπους δεν μας ελευθερώνουν και δεν μας σώζουν. Είναι αναγκαία και η σχέση με τον Θεό.
- Αν κάποιος ζητάει να του πούμε κάτι και εμείς μπορούμε να του το πούμε με αγάπη, άρα και με παρηγοριά, τότε να του το πούμε.
- Η αγάπη είναι μια καθημερινή άσκηση: Μέσα κι από τον στραβό χαρακτήρα του άλλου να ανακαλύψω τη χάρη του Θεού που κρύβει μέσα του και να έχουμε οι δυο μας μια κοινή αναφορά προς τον Θεό.
- Η αγάπη είναι θυσία του εγωισμού.
- Αν ξεζουμίσουμε την αγάπη, θα δούμε ότι τα βασικά της στοιχεία είναι η προσφορά και η συγγνώμη. Δεν είναι η ατομική μας ικανοποίηση.
- Συχνά τα χριστιανικά ζευγάρια μετά τον γάμο βαλτώνουν τη σχέση τους. Παύουν να έχουν ενθουσιασμό, εγρήγορση, γοητεία.
- Το κύριο αίτημα της προσευχής μας να είναι ο ίδιος ο Θεός, όχι η αλλαγή του ανθρώπου με τον οποίο σχετιζόμαστε. Τότε θα αποκτούμε τη χαρά του Θεού και αυτή θα αντανακλάται στον άνθρωπο με τον οποίο σχετιζόμαστε και θα τον αλλάζει.
- Η διάθεσή μου εκούσια να σκλαβωθώ σε κάποιον είναι ελευθερία. Αυτό μπορεί και πρέπει να συμβαίνει στον γάμο.
- Αυτός που θέλει να είναι φίλος του Χριστού, οφείλει να είναι τελευταίος όλων και διάκονος όλων.
- Για τον κόσμο έρωτας είναι να με λατρεύεις, να είμαι θεός για σένα, να με σκέφτεσαι συνέχεια και να μου κάνεις όλα τα θελήματα. Για τον χριστιανό έρωτας είναι ο σταυρός που φέρνει την ανάσταση.

20-04-2015 Η πίστη, η ελπίδα και ο πνευματικός αγώνας

- Η πνευματική ζωή προϋποθέτει την πίστη και την ελπίδα. Διαφορετικά δεν έχει βάση.
- Όσο πιο πολλές μέριμνες έχει ο χριστιανός και κυρίως όσο πιο μεγάλο δέσιμο έχει με αυτές, τόσο πιο πολύ εμποδίζεται στον πνευματικό αγώνα του.
- Στα ζευγάρια, ο ένας σύντροφος είναι αληθινά δοσμένος στον άλλον, μόνο όταν είναι

δοσμένος και στον Θεό. Το ίδιο ισχύει και στη σχέση γονέα παιδιού, δηλαδή ο γονέας είναι αληθινά δοσμένος στο παιδί του, μόνο όταν είναι δοσμένος και στον Θεό.

- Για τον πνευματικό αγώνα χρειαζόμαστε ησυχία και άδειασμα από μέριμνες που μας κρατούν δεμένους.
- Στον πνευματικό αγώνα που κάνουμε να μην βιαζόμαστε να δούμε μεγάλες αλλαγές. Να λέμε "όποτε θέλει ο Θεός" και να το εννοούμε.
- Τα δώρα του Θεού, αν μας δοθούν νωρίτερα από την ώρα τους, θα μας γεμίσουν έπαρση και θα μας πνίξουν.
- Ο κάθε άνθρωπος που αγωνίζεται πνευματικά παίρνει δώρα από τον Θεό κατά το δικό του μέτρο, κατά τη δική του φύση και κατά τον δικό του χρόνο. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Κενοδοξία είναι το να νομίζω ότι είμαι κάτι ή ότι κάνω κάτι.
- Η αυτοεκτίμηση δεν έχει καμία σχέση με την κενοδοξία.
- Μόνο κάποιος που εκτιμά πολύ τον εαυτό του μπορεί να τον αμφισβητεί.
- Αυτός που νομίζει ότι έχει αυτοεκτίμηση με το να μην αμφισβητεί τον εαυτό του είναι εξαιρετικά μειονεκτικός και δεν έχει αυτοεκτίμηση.
- Ο μειονεκτικός άνθρωπος δεν δέχεται καμία αμφισβήτηση και απαιτεί όλοι να τον αναγνωρίζουν. Αντίθετα, αυτός που έχει αληθινή αυτοεκτίμηση δέχεται δημιουργικά την αμφισβήτηση των άλλων.
- Αυτός που έχει αληθινή αυτοεκτίμηση εκτιμάει τόσο πολύ τον εαυτό του, που πιστεύει ότι μπορεί να γίνει ακόμη και θεός, αλλά μόνο εφόσον ενωθεί με τον Θεό και μόνο με τη χάρη του Θεού.
- Η κενοδοξία είναι η δήθεν αυτοεκτίμηση, αυτή που δεν έχει Θεό.
- Αυτός που δεν εκτιμάει τον εαυτό του παρερμηνεύει καταστάσεις και συμπεριφορές των άλλων.
- Αυτός που αναγνωρίζει την αγάπη του Θεού πληροφορείται από αυτήν την προσωπική του αξία και έχει αυτοεκτίμηση.
- Άλλο είναι η συλλογή πληροφοριών (π.χ. από ομιλίες) και άλλο είναι η πνευματική προκοπή. Για τη δεύτερη απαιτείται η βιωματική-προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Η κενοδοξία είναι άρρωστη αγάπη προς τον εαυτό μας.
- Ο ωραιότερος στόχος είναι να βγαίνουμε από τον εαυτό μας και να τιμούμε τον άλλον, που είναι εικόνα του Θεού.
- Είμαστε πελαγωμένοι στις εγωκεντρικές φαντασιώσεις μας, που είναι προβολές της κενοδοξίας μας. Γι' αυτό δεν μπορούμε να αγαπήσουμε αληθινά κανέναν άνθρωπο.
- Να ασκούμεστε καθημερινά στο να βγαίνουμε από τον εαυτό μας και να δίνουμε αξία στον άλλον.
- Η κενοδοξία φέρνει νεύρα, απώλεια της ειρήνης, απώλεια του στόχου μας.
- Αν είναι να προλαβαίνουμε όλες τις δουλειές μας, αλλά να αποκτούμε νεύρα και να

πνιγόμεστε, καλύτερα να μην τις προλαβαίνουμε.

- Συμβαίνει συχνά, μετά από κάποια επιτυχία μας σε κάτι που θέλαμε πολύ, η καρδιά μας να σκληραίνει και να γινόμαστε επικριτικοί ως προς τους άλλους.
- Να συνειδητοποιήσουμε ότι η αποχή από την αμαρτία δεν είναι στέρηση, αλλά χαρά, όφελος και πληρότητα της αγάπης του Θεού.
- Όταν είμαστε εγκλωβισμένοι στη δικαίωσή μας, αγριεύει η καρδιά μας. Και τότε ζούμε το μεγαθήριο του εγωισμού μας, που υψώνεται μπροστά στα μάτια μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν η κενοδοξία αυξάνει, γίνεται υψηλοφροσύνη και μετά υπηρέτρια του ψεύσασθαι. Καθιστά ζωή του ανθρώπου την ψευτιά. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να βιάζουμε τον εαυτό μας, ώστε να είμαστε στραμμένοι στον Θεό και να αποστρεφόμεστε την αμαρτία, αλλά να μην βιάζουμε τον Θεό να μας δίνει όποτε εμείς θέλουμε τα δώρα Του.
- Να μην εκθέτουμε-διαφημίζουμε την πνευματική μας ζωή, γιατί έτσι υπηρετούμε την κενοδοξία μας και χάνουμε την πνευματική ζωή.
- Όταν για μας έχει μεγάλη σημασία να μας αναγνωρίζουν και να μας δοξάζουν οι άλλοι, συνήθως κάνουμε αυτά που κάνουν και οι άλλοι για να τους εντυπωσιάσουμε. Έτσι όμως χάνουμε τον εαυτό μας και τη ζωή μας.
- Η αποδοχή της διαφορετικότητας του χαρακτήρα του άλλου είναι ωριμότητα.
- Να προσέχουμε να μην συμβιβάζομαστε κάνοντας ό,τι κάνουν οι άλλοι, αλλά και να μην ιδιορρυθμούμε προκλητικά, να μην γινόμαστε γραφικοί.
- Ο ματαιόδοξος ζει ψευδή πνευματική ζωή και η καρδιά του σφαγιάζεται διαρκώς, γιατί δεν μπορεί να πραγματοποιήσει τα θελήματά του.
- Το τέλος του ματαιόδοξου είναι η απώλεια.

27-04-2015 Η μετάνοια, το μέγιστο δώρο του Θεού

- Τα θελήματα και οι επιθυμίες του ανθρώπου σπάνια ικανοποιούνται. Και αν αυτά έχουν για τον άνθρωπο τεράστια αξία, του γεννούν αρχικά το άγχος και τελικά την απογοήτευση. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν απολυτοποιούμε τα θελήματά μας, οδηγούμαστε στην απογοήτευση και στη σύγκρουση με αυτόν με τον οποίο σχετιζόμαστε.
- Ο ώριμος άνθρωπος μπορεί από όλα να κερδίζει.
- Όταν ο άνθρωπος με τον οποίο σχετιζόμαστε είναι μια παρουσία του Θεού που έχει κάτι να μου πει, έστω και με την άγνοιά του, το λάθος του ή την αρνητική του στάση, τότε η ζωή έχει άλλη γοητεία, άλλη ομορφιά και άλλες δυνατότητες.
- Ο άνθρωπος που όλα τον ενοχλούν είναι ανισόρροπος και ταλαίπωρος ως προς την πνευματική ζωή.
- Το παράπονο, η γκρίνια και η απαίτηση είναι προσβολή της πνευματικής ζωής και άρνηση

του Θεού.

- Ο ειρηνεμένος και συμφιλιωμένος με τον εαυτό του άνθρωπος δεν θεωρεί σημαντικά τα εξωτερικά γεγονότα που δόθηκαν τον προσβάλλουν.
- Αυτός που δεν είναι καλά μέσα του ακόμη και το ελάχιστο δυσάρεστο εξωτερικό γεγονός το απολυτοποιεί και αισθάνεται πολύ ζημιωμένος από αυτό.
- Το πώς τοποθετούμαστε σε αυτά που μας συμβαίνουν δείχνει την κατάστασή μας.
- Πτώση είναι η έλλειψη της ειρήνης από την καρδιά μας.
- Αυτός που κατακρίνει ζει μέσα στα τείχη του εγωισμού του. Είναι δυστυχέστατος και αποτυχημένος. Δεν έχει την ελάχιστη πληροφορία περί του Θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το σημαντικό δεν είναι το αν έχουμε ή όχι πρόβλημα με τον άλλον, αλλά το πώς τον προσεγγίζουμε, δηλαδή το αν τον προσεγγίζουμε με γλυκασμό ή με ψυχρότητα. Αυτό είναι που μαρτυρεί την κατάσταση και την ποιότητα της καρδιάς μας.
- Ο αληθινά ταπεινόφρων γνωρίζει τα χάλια του και γι' αυτό δεν μπορεί να ελέγξει, να κρίνει, να κατηγορήσει, να απορρίψει. Μόνο να αγαπήσει μπορεί.
- Ο ταπεινόφρων είναι τόσο πλήρης από τον Θεό που δεν ζητάει τίποτα. Και όσο δεν ζητάει τίποτα, τόσο πιο πολλά του δίνει ο Θεός.
- Η αξιοπρέπεια δεν διεκδικείται με διαπραγματεύσεις (από δανειστές) έχοντας το κόμπλεξ του αδικημένου. Η αξιοπρέπεια εκπέμπεται από τον άνθρωπο που η καρδιά του είναι αληθινή.
- Την αληθινή αξιοπρέπεια δεν μπορούμε να τη διεκδικήσουμε. Μόνο να την εκπέμψουμε μπορούμε.
- Η ταπείνωση είναι θεϊκή κατάσταση. Είναι το ένδυμα της θεότητας του Κυρίου μας.
- Όταν απαιτούμε από τον σύντροφό μας να μας σεβαστεί, το παιχνίδι είναι ήδη χαμένο και η σχέση έχει πρόβλημα.
- Καλύτερα να βλέπουμε τις αμαρτίες μας παρά αγγέλους. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Η ηθική του Θεού διαφέρει από την ηθική του κόσμου.
- Το κατά Θεόν πένθος είναι σοβαρότητα και ειρήνη, όχι ψυχοπλάκωμα και κατάθλιψη.
- Να ζούμε την εξωτερική-κοινωνική ζωή, αλλά να μην διαχεόμαστε, να μην χάνουμε την εσωτερική μας ενότητα και την επαφή με την καρδιά μας.
- Να ζούμε την εξωτερική-κοινωνική ζωή, αλλά με σύνεση. Ο συνετός άνθρωπος κοιτάει μόνο τη δική του αμαρτία, όχι των άλλων.
- Η αμαρτία είναι το πρόσωπο "είναι". (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν κοινωνούμε τον Χριστό, βρίσκουμε το πρόσωπό μας.
- Η κοινωνία με κάποιον προϋποθέτει σχέση και η σχέση προϋποθέτει λόγο. Τελικά, από τον λόγο της σχέσης εξαρτάται η ποιότητα και το πρόσωπο της σχέσης.
- Αν έχουμε τον Χριστό μέσα μας, μιλούν και τα κύτταρά μας στους γύρω μας και τους αναπαύουν.

- Τα πάθη μας δεν μπορούμε να τα διώξουμε. Φεύγουν, όταν γεμίσουμε με κάτι άλλο. Όπως τα σκοτάδια φεύγουν με την είσοδο του φωτός.
- Στην Εκκλησία έχουν θέση και οι αμαρτωλοί και οι άγιοι. Οι ψευτοάγιοι μόνο δεν έχουν θέση. Και δυστυχώς είναι πολλοί.
- Όποιος θέλει να ζει πνευματική ζωή, οφείλει να μάθει να ανεξαρτητοποιείται από τους άλλους και να μην περιμένει τίποτα από αυτούς. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η πραγματική σχέση χρειάζεται και κάποια απόσταση ασφαλείας, ώστε να αποτρέπεται η αφομοίωση του ενός από τον άλλον.
- Προϋπόθεση για την ικανότητα σχέσης είναι η ικανότητα ανεξαρτησίας, όχι όμως η απομόνωση που επιλέγεται λόγω μειονεξίας.
- Μόνο αυτός που μπορεί να ζει και μόνος του μπορεί να σχετίζεται και να δίνει.
- Να δεχόμαστε και να υπομένουμε ακόμα και αυτόν που δεν μας μιλάει καλά, γιατί ο καθένας μιλάει κατά τον πόνο του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Εμείς δεν μπορούμε να αλλάξουμε κανέναν άνθρωπο. Μόνο την αντίδρασή του μπορούμε να προκαλέσουμε. Ο Θεός θα τον αλλάξει, εφόσον ο ίδιος το αποφασίσει ειλικρινά.

04-05-2015 Η αγάπη προϋποθέτει την αποδοχή του άλλου

- Το ότι δεν μπορούμε να κρατήσουμε ανθρώπους κοντά μας και το ότι αισθανόμαστε συνεχώς θύματα είναι συμπτώματα της κατάστασης αμαρτίας στην οποία βρισκόμαστε.
- Όταν είμαστε γεμάτοι από την αγάπη του Θεού, θέλουμε να τη δώσουμε και στους άλλους ανθρώπους. Δεν μας αναγκάζει κανείς να τους αγαπήσουμε. Η φυσική μας διάθεση είναι τόσο καλή, που θέλουμε να εκφράσουμε την πληρότητα που νιώθουμε.
- Η δουλειά του πνευματικού είναι να μας διερμηνεύει τον λόγο του Θεού στην καθημερινότητα, ασκώντας μας σε μια στάση ζωής, σε ένα ήθος ζωής. Εμείς από την πλευρά μας οφείλουμε να είμαστε ανοιχτοί στη χάρη του Θεού, για να μπορούμε να την αφομοιώνουμε.
- Ο τόπος του πνευματικού μας αγώνα (του μαρτυρίου μας) είναι ο τόπος στον οποίο ζούμε την καθημερινότητά μας.
- Όταν ζούμε τη χάρη του Θεού, δεν μας ενοχλεί τίποτα. Στην ουσία το πρόβλημά μας είναι ότι δεν ζούμε τη χάρη του Θεού.
- Να είμαστε τόσο γεμάτοι από τη χάρη του Θεού, ώστε η καρδιά μας να είναι τόσο ισορροπημένη, που να μην μας προσβάλλει η δυσκολία του άλλου.
- Ο κάθε άνθρωπος συμπεριφέρεται κατά τον πόνο του, κατά τη δυσκολία του.
- Να λαμβάνουμε υπόψη την κατάσταση του άλλου. Η αντικειμενική δικαιοσύνη για όλους είναι το μεγαλύτερο ψέμα, γιατί δεν έχει διάκριση, δηλαδή δεν έχει αγάπη.
- Αν πιέζουμε κάποιον να αλλάξει, δεν θα αλλάξει ποτέ. Αν δεν τον πιέζουμε, του δίνουμε την ελευθερία και την άνεση να αποφασίσει κάποτε να αλλάξει.

- Η ευαισθησία μας στην όχι καλή συμπεριφορά του άλλου απέναντί μας συχνά κρύβει τη δική μας ανασφάλεια και τον δικό μας εγωισμό. Στο βάθος δείχνει ότι δεν εμπιστευόμαστε την αγάπη του Θεού. Και στο πιο βάθος δείχνει ότι θεωρούμε θεό τον εαυτό μας.
- Το πνευματικό μας πρόβλημα έχει τις ρίζες του στην παιδική μας ηλικία, που εκτελούσαμε εντολές σαν καλά στρατιωτάκια χωρίς να καταλαβαίνουμε την ουσία. Από μικροί μάθαμε να υπηρετούμε την εικόνα μας, τον εγωισμό μας και όχι τη σχέση μας με τον Θεό. Γι' αυτό λειτουργούμε ανελεύθερα.
- Αν υπηρετούμε Κάποιον που είναι αγάπη, η αγάπη μας έχει ελευθερία. Αντίθετα, αν υπηρετούμε Κάποιον, για να μας επιβραβεύσει ή, το χειρότερο, για να μην μας στείλει στην κόλαση, σιγά σιγά χτίζουμε τη φαντασίωση της δικής μας αυτοθέωσης και γινόμαστε ευαίσθητοι στην όχι καλή συμπεριφορά του άλλου απέναντί μας.
- Αυτός που δεν μπορεί να κάνει με τους άλλους και απομονώνεται είναι άρρωστος. Και ψυχικά και σωματικά.
- Το να μην θέλω να πάω στην εκκλησία επειδή αμάρτησα είναι δαιμονική κατάσταση.
- Συχνά η κρίση μας προς τους άλλους είναι προβολή σε αυτούς της δικής μας κατάστασης.
- Δείκτης της κατά Θεόν αγάπης μέσα μας είναι το να αποδεχόμαστε τον άλλον όσο αμαρτωλός κι αν είναι.
- Η αγάπη θεραπεύει τη λύπη. Η λύπη είναι απόρροια της μοναξιάς, στην οποία πέφτουμε όταν δεν ανεχόμαστε τον άλλον, δηλαδή της μοναξιάς από εγωισμό.
- Η λύπη είναι η αίσθηση του ανθρώπου που δεν ζει τον Θεό. Η χαρά είναι το σημάδι της παρουσίας του Θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η λύπη είναι η πτώση. Η χαρά είναι ο Θεός.
- Η λύπη είναι το χαρακτηριστικό του απομονωμένου-δυστυχισμένου ανθρώπου.
- Ο λυπημένος επιδιώκει να βρει τον όμοιό του, για να ανοίξει την καρδιά του, δηλαδή για να κλαφτεί. Όμως αυτό το άνοιγμα τον κάνει χειρότερα.
- Χαρά δεν μας δίνει η δικαίωση, αλλά η υπέρβαση της αδικίας που μας έχει γίνει.
- Χαρά και πληρότητα και Θεό βρίσκουμε, όταν ξεχάσουμε τις αδικίες που μας έκαναν. Όσο τις θυμόμαστε, τόσο περισσότερο η καρδιά μας σκληραίνει και δαιμονιζόμαστε.
- Για να αποκτήσουμε το Άγιο Πνεύμα, πρέπει να "σηκώσουμε" τον άλλον, όσο "βαρύς" κι αν είναι. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Οι δύσκολοι άνθρωποι της ζωής μας είναι οι ευεργέτες μας, γιατί αυτοί είναι που μας δίνουν τη δυνατότητα να προσελκύσουμε το Άγιο Πνεύμα.
- Τους δύσκολους ανθρώπους της ζωής μας να τους αποδεχόμαστε στην καρδιά μας, ώστε να ζούμε αρμονικά μαζί τους και να είμαστε καλά. Αν δεν έχουμε αρμονικές σχέσεις με το περιβάλλον μας, κλονιζόμαστε ψυχικά, σωματικά, πνευματικά.
- Να προσπαθούμε να καταλαβαίνουμε την κατάσταση του άλλου και να δίνουμε στον άλλον χώρο και χαρά.

- Όταν ο άνθρωπος ζει στην αμαρτία, αγριεύει το είναι του και οι γύρω του.
- Όταν ο άνθρωπος ζει στην αμαρτία, το καθετί γίνεται αφορμή ταλαιπωρίας για το σώμα. Αλλά και το ίδιο το σώμα αρχίζει να ζητά την οδύνη και τις ταλαιπωρίες.
- Όταν ο άνθρωπος επιλέγει να ζει στην αμαρτία, παύει να επικυριαρχεί στον εαυτό του και αρχίζει να πάσχει ψυχικά.

11-05-2015 Οι προσδοκίες φέρνουν αποτυχίες και απογοητεύσεις

- Ο λόγος της πνευματικής ζωής είναι η απόκτηση του Αγίου Πνεύματος και η συνάντησή μας με τον Χριστό.
- Εφόσον έχουμε επίγνωση του λόγου της πνευματικής ζωής, γνωρίζουμε ότι δεν κοπιάζουμε μάταια.
- Στην πνευματική ζωή ο σκοπός της άσκησης δεν είναι η αυτοβελτίωσή μας, αλλά το να ελκύσουμε τη χάρη του Θεού και το να ζήσουμε-χαρούμε τη συνάντησή μας με τον Θεό.
- Αν ο κόπος ενός αγώνα που κάνουμε και που μπορεί να φαίνεται πνευματικός γίνεται για την αυτοδικαίωσή μας, τότε αυτός ο κόπος μάς απομακρύνει από τον Θεό, αλλά και από τους ανθρώπους.
- Αν ο ίδιος ο Θεός γίνει το αίτημα της προσευχής μας και ο λόγος της άσκησής μας, τότε η καρδιά μας θα γλυκαθεί και θα αναπαυθεί.
- Η πνευματική ενέργεια που αποκτούμε με τον γνήσιο πνευματικό αγώνα μάς δίνει τη δύναμη να τολμούμε και να μην μας πειράζει ακόμη και η αποτυχία.
- Η λύπη είναι η μεγαλύτερη επιτυχία του διαβόλου. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η λύπη δεν είναι κατάσταση μετάνοιας, αλλά αμετανοησίας. Φανερώνει ότι δεν έχουμε αναλάβει την ευθύνη της προσωπικής μας αλλαγής και ότι δεν είμαστε ευχαριστημένοι με τον Θεό.
- Η λύπη αποδυναμώνει τον άνθρωπο και τον δυσκολεύει να φτάσει σε αρετές.
- Ο στεναχωρημένος άνθρωπος δεν μπορεί ούτε να προσευχηθεί ούτε να δώσει αγάπη.
- Όταν έχουμε κάνει λάθος, να παραδεχόμαστε το λάθος μας. Και όταν πιστεύουμε ότι ο άλλος έχει κάνει λάθος, να του λέμε καθαρά τον λογισμό μας. Αυτά φανερώνουν αρχοντιά και υπευθυνότητα.
- Ο λυπημένος έχει πάρει διαζύγιο από τον Θεό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να διώξουμε τελείως τη λύπη από τη ζωή μας. Ακόμη κι αν γίνουν εκατό χρεοκοπίες, εμείς να μην λυπηθούμε, γιατί η μόνη πραγματική χρεοκοπία είναι η απουσία του Θεού από τη ζωή μας.
- Να μην μετρούμε την πνευματική μας κατάσταση, το πνευματικό μας επίπεδο. Το μόνο που να μας νοιάζει να είναι η σχέση μας με τον Χριστό.
- Όταν μετράμε την πνευματική μας κατάσταση, κάποια στιγμή θα μας μπει ο λογισμός της σύγκρισης με κάποιον άλλον και ίσως πέσουμε σε ζήλια, φθόνο, μνησικακία.

- Ο άνθρωπος που μετρά την πνευματική του κατάσταση δεν μπορεί να προκόψει, διότι του λείπει η εμπιστοσύνη στον Θεό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αν αγαπάμε τον Θεό και ενδιαφερόμαστε γι' Αυτόν, καταλαβαίνουμε μόνοι μας ποιο είναι το θέλημά Του.
- Από τη στιγμή που προσδοκούμε κάτι, αποτυγχάνουμε. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η προσδοκία θα γίνει απαίτηση, μετά γκρίνια, μετά σύγκρουση και μετά μπάχαλο λογισμών.
- Το να είμαστε αναπαυμένοι με το τίποτα και να μην προσδοκούμε τίποτα έχει μεγάλη ελευθερία.
- Μόνο αν είμαστε αναπαυμένοι με το τίποτα και δεν προσδοκούμε τίποτα, μπορούμε να αναπαυθούμε και με τον Θεό. Διαφορετικά, ούτε θα καταλάβουμε τον Θεό.
- Όταν εξαρτάται η εσωτερική μας κατάσταση από τη συμπεριφορά του άλλου, αυτό δείχνει ότι δεν έχουμε τον Θεό. Όταν η καρδιά μας είναι γεμάτη από τον Θεό, τα στοιχεία της όχι καλής συμπεριφοράς του άλλου μάς φαίνονται ασήμαντα.
- Ο διάβολος είναι πονηρός, δεν είναι έξυπνος. Ο άνθρωπος του Θεού είναι έξυπνος.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν βάζει κόκκινες γραμμές και είναι ο καλύτερος διαπραγματευτής με όλους, γιατί τους έχει στην καρδιά του όλους.
- Το να ζητάμε να μας υπολογίζουν και να μας τιμούν οι άλλοι είναι μειονεξία.
- Όταν μας υποτιμούν, να θυμόμαστε ότι η θέση μας είναι ανάμεσα στους αγγέλους και όχι ανάμεσα στους ανθρώπους.

18-05-2015 Η αμαρτία είναι ασθένεια

- Ο δρόμος της μετάνοιας και ο δρόμος της αμαρτίας είναι πολύ κοντά. Για τον λόγο αυτό όποιος είναι στον δρόμο της μετάνοιας να μην επαναπαύεται και όποιος είναι στον δρόμο της αμαρτίας να μην στεναχωριέται.
- Να μην αξιολογούμε αρνητικά την πορεία που είχαμε στη ζωή μας, γιατί αυτό μας απονευρώνει ψυχικά.
- Η αρχή που εξουσιάζει τον μεταπτωτικό άνθρωπο είναι τα πάθη. Οφείλουμε να κάνουμε μια πράξη αληθινής αναρχίας, δηλαδή να αρνηθούμε τα πάθη, που μας εξουσιάζουν.
- Η πίστη στην αγάπη του Θεού είναι άρνηση των πιθανοτήτων.
- Η αμαρτία δεν έχει ουσία. Είναι κάτι το ανυπόστατο. Γι' αυτό δεν γεμίζει τον άνθρωπο.
- Η αμαρτία είναι η απουσία του Αγαθού.
- Η αμαρτία είναι η άρνηση της ζωής, δηλαδή είναι η άρνηση της σχέσης μας με τον Θεό, που είναι η ζωή. Όποιος μετέχει στην αμαρτία χάνει τη ζωή.
- Η μετάνοια εισάγει τον Θεό στη ζωή μας. Κατά συνέπεια μας ζωντανεύει.
- Σαφής ένδειξη ότι μετανοήσαμε αληθινά είναι το ζωντάνεμα και η χαρά, που μας φέρνει η επανασύνδεση με τον Θεό.

- Τα αμαρτήματα για τα οποία αληθινά μετανοήσαμε είναι πλέον ανύπαρκτα.
- Η αμαρτία "βαραίνει" τον άνθρωπο. Τον κάνει να μην έχει όρεξη για τίποτα.
- Επειδή η αμαρτία είναι πάντα παρά φύσιν, διαταράσσει τη σχέση μας με το σύμπαν. Γι' αυτό μετά την αμαρτία δεν μπορούμε να κάνουμε άνετα τίποτα.
- Η μελέτη των Ψαλμών βοηθά πολύ τον απονευρωμένο ψυχικά άνθρωπο.
- Η κακοπάθεια και η άσκηση μας ωφελούν, γιατί μας ξυπνούν τα γνωστικά όργανα. Μας κάνουν να μπορούμε να αισθανθούμε και να αντιληφθούμε. Μας "ξεμουχλιάζουν".
- Ο πνευματικός άνθρωπος μπορεί από όλους να ωφεληθεί, ακόμα και από τον διάβολο.
- Αν δεν βάλουμε όρια και πρόγραμμα στην καθημερινότητά μας, δεν θα μπορέσουμε ούτε προσευχή να κάνουμε, ούτε να μελετήσουμε, ούτε σε άλλους να βάλουμε όρια.
- Οι κουβέντες μας να έχουν ουσία-περιεχόμενο και να προσέχουμε τον λόγο για τον οποίο τις κάνουμε.
- Η γέννηση λογισμών σημαίνει ότι ο νους μας ήταν απροστάτευτος και έχει συληθεί.
- Η γέννηση και ύπαρξη λογισμών δεν είναι κάτι το φυσικό. Ο κατά Θεόν νους είναι ελεύθερος από λογισμούς.
- Κανέναν αμαρτωλό να μην κατηγορήσουμε, γιατί οι αμαρτωλοί είναι άνθρωποι ασθενείς και ευάλωτοι και γιατί εμείς θα πάθουμε τρισευχέστερα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το χαρακτηριστικό του ανθρώπου που φέρει το Άγιο Πνεύμα είναι ότι αγαπά και περιθάλπει τον αμαρτωλό άνθρωπο ως ασθενή.
- Το πρώτο που χρειάζεται ο αμαρτωλός άνθρωπος είναι βοήθεια, για να μπορέσει να σταθεί στα πόδια του.
- Ο αμαρτωλός διατηρεί το φιλότιμο μέσα του και χρειάζεται κάποιον να του το ενεργοποιήσει.
- Να μην προσπαθούμε να αλλάξουμε τον άλλον με τα λόγια μας. Μάλλον το αντίθετο αποτέλεσμα θα έχουμε.
- Τα λόγια μας δεν μπορούν να θεραπεύσουν τον άλλον. Απλά βγάζουν τα άγχη μας και την ολιγοπιστία μας.
- Να έχουμε τη διάθεση όχι να υπερισχύουμε του άλλου, κάτι που γεννά τις συγκρούσεις και τις φιλονικίες, αλλά να διακονούμε τον άλλον. Να προσπαθούμε να είμαστε πρώτοι στη διακονία.
- Ο άνθρωπος που ηττάται με επίγνωση για χάρη του άλλου, αν και φαίνεται ότι είναι ο χαμένος, στην πραγματικότητα αυτός κερδίζει και ζει αληθινά.

25-05-2015 Η αληθινή κοινωνία

- Όσο περισσότερο κρατάμε μια απόσταση από τον άλλον και σιωπούμε, τόσο περισσότερο συνδεόμαστε μαζί του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν κρατάμε μια απόσταση από τον άλλον, τότε τον βλέπουμε πραγματικά. Και όταν

σιωπούμε και προσευχόμαστε, τότε έχουμε τον χρόνο να εσωτερικεύουμε αυτό που βλέπουμε στον άλλον και να καταλαβαίνουμε το βάθος του άλλου.

- Η μεγάλη εγγύτητα και τα πολλά λόγια με τον άλλον είναι διαλυτικά στοιχεία. Μας κάνουν να χάνουμε την επαφή με τον εαυτό μας και μας απομονώνουν από τον άλλον.
- Για να μπορούμε να έχουμε σχέση με κάποιον, οφείλουμε να δίνουμε χρόνο στον εαυτό μας.
- Η εγγύτητα με τον άλλον και η λεκτική εξωτερίκευση των συναισθημάτων μας σε αυτόν μπορεί μερικές φορές να ικανοποιούν μια ανάγκη μας. Αν όμως αυτά είναι για μας συνήθεια και τρόπος ζωής, τότε έχουμε πρόβλημα.
- Οποιαδήποτε σχέση μας δεν έχει πνευματικό λόγο είναι σχέση εξωτερική και άκυρη.
- Στην αληθινή σχέση οι καρδιές των ανθρώπων είναι συνδεδεμένες μεταξύ τους μέσω του Αγίου Πνεύματος, μέσω του λόγου του Θεού.
- Η σιωπή που έχει προσευχή είναι εγρήγορση πνευματική και μας συνδέει αληθινά με τον άλλον.
- Καμιά σχέση δεν μπορεί να σταθεί χωρίς πνευματικό λόγο.
- Το να περνάμε καλά δεν είναι λόγος που συνεχίσει μια αληθινή σχέση. Καλά περνάμε και σε ένα γυμναστήριο και σε μια ταβέρνα, ακόμα και όταν κοιμόμαστε.
- Η ανούσια κουβέντα είναι διάχυση, κόπος, εξάντληση. Είναι απώλεια ενέργειας πολύ χρήσιμης, για να έχουμε σχέση με τον εαυτό μας και με τον Θεό.
- Το να μιλάμε για να μιλάμε είναι δυστυχία και καθιστά δύστυχο και αυτόν στον οποίο μιλάμε.
- Οι πλέον φλύαροι είναι οι πλέον απομονωμένοι άνθρωποι. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αν δεν χαιρόμαστε τη σιωπή μας, ούτε τη σχέση μας θα χαρούμε.
- Αν δεν απολαμβάνουμε την απόσταση, ούτε το πλησίασμα θα απολαύσουμε.
- Με τη σιωπή μας μπορούμε να προσέξουμε και να καταλάβουμε τον άλλον.
- Με τη σιωπή μας μπορούμε να βρούμε την ειρήνη και την ενότητα του εαυτού μας.
- Άλλο είναι η κατά Θεόν απόσταση από τον άλλον και η σιωπή που έχει προσευχή και άλλο είναι το εγωιστικό κλείσιμο στον εαυτό μας.
- Να μην κοιτάμε τι κάνει ο άλλος και αν το κάνει καλύτερα ή χειρότερα από μας, διότι αυτό μας χωρίζει από τον άλλον και μας οδηγεί σε σύγκρουση. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν ο ένας δεν κοιτάει τι κάνει ο άλλος και δεν μπαίνει ελεγκτικά στη ζωή του άλλου, τότε νιώθουμε ειρήνη, ασφάλεια, ελευθερία. Ο άλλος δεν γίνεται πρόσκομμα στη ζωή μας. Δεν φοβόμαστε την παρουσία του ούτε αυτός τη δική μας. Έχουμε όλη την άνεση να κάνουμε τη ζωή μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η διατάραξη των σχέσεών μας με τους αδελφούς μας είναι μια κατάσταση αφύσικη, γιατί είμαστε μέλη του ίδιου σώματος, του σώματος του Χριστού.
- Την ενότητα να τη βάζουμε πάντα πάνω από το δίκαιο και να την προστατεύουμε.

- Όταν βάζουμε το δίκαιο πάνω από την ενότητα, τότε οδηγούμαστε σε σύγκρουση. Ο λόγος είναι ότι η αντίληψη για το δίκαιο είναι διαφορετική από άνθρωπο σε άνθρωπο.
- Το καλύτερο "φαγητό" και η καλύτερη "κληρονομιά" που μπορούν να δώσουν οι γονείς στα παιδιά τους είναι η ενότητα της οικογένειας.
- Ό,τι διαταράσσει τη σχέση μας με τον άλλον, δηλαδή τη θέση που έχει ο άλλος στην καρδιά μας, οφείλουμε να το απομακρύνουμε, γιατί οπωσδήποτε θα διαταράξει και τη σχέση μας με τον Θεό.
- Η θλίψη είναι το αποτέλεσμα μιας συμπίεσης του εγώ μας (που θέλει κάτι) από τη στέρηση (αυτού που θέλει). Με άλλα λόγια, η θλίψη είναι το αποτέλεσμα μιας εσωτερικής σύγκρουσης.
- Η θλίψη είναι κατάσταση ανελευθερίας.
- Η προσπάθειά μας να περισώσουμε το δικό μας θέλημα μας οδηγεί στην άρνηση του θελήματος του άλλου, στη σύγκρουση, στη θλίψη, στην ανισορροπία και στην κατάθλιψη.
- Όταν είμαστε ελεύθεροι-αποδεσμευμένοι από το δικό μας θέλημα, τότε χαιρόμαστε να γίνεται το θέλημα του άλλου.
- Εμείς πολύ περισσότερο έχουμε αδικήσει τον εαυτό μας απ' ό,τι μας έχουν αδικήσει οι άλλοι.
- Η θλίψη είναι χειρότερη από την αμαρτία, γιατί κρύβει αμαρτητική κατάσταση ζωής. Γι' αυτό καλούμαστε και αυτήν να την καταθέσουμε στον Θεό.
- Η θλίψη είναι ένα από τα πιο διαβρωτικά στοιχεία της επικοινωνίας μας με τους ανθρώπους. Όταν προχωρήσει, μας χωρίζει από όλους τους ανθρώπους.
- Για να μην έχουμε θλίψη, να αποδεχθούμε αυτό που πραγματικά είμαστε.
- Αυτά που, ως χριστιανοί που είμαστε, οφείλουμε κυρίως να έχουμε στη ζωή μας και σε σχέση με τους άλλους είναι η αρχοντιά, η χαρά, η τιμή, ο σεβασμός και η ευγένεια της ψυχής.
- Μπροστά στο δίλημμα του να ικανοποιήσουμε ή όχι το θέλημα του άλλου, να προσπαθούμε να βρούμε τι είναι αυτό που μπορούμε να κάνουμε, ώστε να αναπαύσουμε την ψυχή του άλλου.
- Οι φιλοδοξίες μας δεν είναι κάτι κακό, με την προϋπόθεση ότι η μη ικανοποίησή τους δεν μας φέρνει στεναχώρια.
- Όσο κλαιγόμαστε για την αποτυχημένη ζωή μας, προσπαθώντας με τις δικές μας δυνάμεις και χωρίς τον Θεό να αλλάξουμε τα πράγματα, τόσο περισσότερα λάθη θα συνεχίζουμε να κάνουμε.
- Αν θέλουμε να αλλάξει η ζωή μας και να έχουμε ανάπαυση, τη θλίψη μας να μην την κρατήσουμε μέσα μας, αλλά να τη δώσουμε στον Θεό και να ζητήσουμε το έλεός Του.

05-10-2015 Η εξομολόγηση και η αγάπη για τον Χριστό

- Το εσωτερικό μας πρόσωπο, η πραγματική μας ταυτότητα, ορίζεται από τον λόγο ύπαρξής

μας.

- Παράδεισος είναι το να μπορούμε να βλέπουμε ο ένας το πρόσωπο του άλλου και κόλαση είναι το να μην μπορούμε να το κάνουμε αυτό. (Αβάς Μακάριος)
- Η αναζήτηση ζωής είναι κάτι πολύ ευρύτερο και πολύ σημαντικότερο από την προσπάθεια επίλυσης του βιολογικού και ψυχολογικού μας προβλήματος με την απόκτηση κάποιου συντρόφου.
- Αν δεν είμαστε καλά, η πραγματοποίηση των επιθυμιών μας δεν θα μας κάνει καλά.
- Να μην μετατοπίζουμε την προσωπική μας ευθύνη στους εξωτερικούς παράγοντες.
- Ότι είναι αληθινό, δηλαδή του Θεού, ξεπερνάει τον χρόνο και είναι πάντα επίκαιρο.
- Ο Θεός δίδεται σε όλο τον κόσμο, αλλά μόνο όποιοι είναι ανοιχτοί Τον δέχονται.
- Αυτό που είναι καθοριστικό για μας δεν είναι τόσο τα γύρω εξωτερικά γεγονότα, αλλά η δική μας η ματιά ως προς αυτά. Οτιδήποτε μας συμβαίνει μπορεί να είναι ευλογία ή κατάρα, ανάλογα με τη στάση μας.
- Ο νους μας είναι πλασμένος για τον Θεό. Μπορεί όμως να εκτραπεί από τον προορισμό του.
- Αν δεν σεβόμαστε τον εαυτό μας, ούτε τον άλλον άνθρωπο θα μπορέσουμε να σεβαστούμε και κατά συνέπεια δεν θα μπορέσουμε να σχετισθούμε αληθινά μαζί του.
- Το να κάνουμε απολογισμούς των αμαρτιών μας είναι εσωστρέφεια και δεν μας ωφελεί. Αυτό που μας ωφελεί είναι η προσευχή.
- Όταν με τους λογισμούς μας δημιουργούμε σενάρια, πνιγόμαστε και χάνουμε την ελευθερία μας.
- Η αγωνία μας να φαινόμαστε σημαντικοί στους άλλους συμβάλλει όσο τίποτα άλλο στο να γεννιούνται μέσα μας λογισμοί.
- Να μην αφήνουμε τους οποιουσδήποτε λογισμούς να μας κυριεύουν. Ο καλύτερος τρόπος για να το πετύχουμε αυτό είναι η αδιαφορία μας απέναντί τους.
- Η απουσία λογισμών μάς βοηθά να προσευχόμαστε ευκολότερα και να είμαστε πιο άνετοι με τους άλλους ανθρώπους.
- Νήψη είναι η προφύλαξη του εαυτού μας από τους λογισμούς.
- Οι λογισμοί είναι η αρχή της αμαρτίας μας, των ψυχολογικών μας προβλημάτων, της εσωτερικής μας καταστασίας.
- Οι λογισμοί είναι το τέλος της αρχοντίας μας.
- Αν πραγματικά είμαστε στραμμένοι στον Θεό, τότε μπορούμε να αγνοούμε τους λογισμούς.
- Στην εξομολόγηση οφείλουμε να αναλαμβάνουμε πλήρως την ευθύνη των αμαρτημάτων μας. Η καθαρή εξομολόγηση δεν περιλαμβάνει δικαιολογίες και δεν είναι προσπάθεια αυτοδικαίωσης.
- Μόνο μετά από μια καθαρή-αληθινή εξομολόγηση μπορεί να έρθει η μετάνοια.

- Να μην έχουμε απαιτήσεις από τους άλλους. Οι απαιτήσεις φέρνουν τους τσακωμούς.
- Όσο πλησιάζουμε προς το φως (τον Θεό), τόσο αντιλαμβανόμαστε το σκοτάδι μας.
- Όταν σκοπός της προσευχής μας είναι η εξάλειψη κάποιου λογισμού, η ίδια η προσευχή είναι λογισμός. Η αληθινή προσευχή, που διώχνει τους λογισμούς, είναι αυτή κατά την οποία έχουμε στραμμένη όλη την προσοχή μας στον Χριστό και, κατά συνέπεια, περιφρονούμε κάθε λογισμό.
- Η πτήση με την πτώση διαφέρουν σε ένα γράμμα μόνο.
- Να γεμίσουμε με τον Χριστό, που είναι δόσιμο στους άλλους, και τότε θα αδειάσουμε από τους λογισμούς, που είναι άρπαγμα από τους άλλους.
- Η άσκησή μας στην αρετή και στο ήθος ωφελεί, μόνο όταν γίνεται για τον Χριστό και όχι για τη δικαίωσή μας.
- Η αληθινή προσευχή είναι μια κραυγή της καρδιάς μας προς τον Χριστό.
- Να περνάς ανάμεσα από τους ανθρώπους απαρατήρητος. Μόνο ο απαρατήρητος άνθρωπος μπορεί να προχωρήσει στον δρόμο του. (Γέροντας Αιμιλιανός)

12-10-2015 Η νήψη

- Ο λόγος μας είναι το πρόσωπό μας, είναι αυτό που είμαστε.
- Ο λόγος του Θεού, που ακούμε ή διαβάζουμε στο Ευαγγέλιο, δεν είναι κάποιες ιδέες ή κάποιες απόψεις. Ο λόγος του Θεού είναι πρόταση ζωής αιώνιας. Είναι ο ίδιος ο Θεός.
- Ο λόγος του Θεού καρποφορεί, μόνο όταν υπάρχει γόνιμο έδαφος, δηλαδή μόνο όταν αναζητούμε αυτόν τον λόγο.
- Ως εικόνες του Θεού που είμαστε, την ανάγκη αναζήτησης του λόγου του Θεού την έχουμε από τη φύση μας, είτε το καταλαβαίνουμε είτε όχι. Όταν όμως έχουμε δεχθεί άλλα αλλότρια πρότυπα ζωής, δεν μπορούμε να διακρίνουμε αυτή τη βαθύτερη ανάγκη μας.
- Αυτό που μας ορίζει ως πρόσωπα είναι το πού έχουμε στραμμένη την ελευθερία μας.
- Η δυστυχία μας και η αμαρτία μας δεν είναι η ανηθικότητά μας, αλλά το ότι είμαστε απρόσωποι. Δεν έχουμε κατεύθυνση ζωής και δεν θέλουμε να έχουμε. Ζούμε μηχανιστικά, ψυχαναγκαστικά και ανεξέταστα, σύμφωνα με το πρότυπο ζωής που μας υποβάλλει ο κόσμος.
- Ο υπαρξιακά θολωμένος άνθρωπος είναι θολωμένος σε κάθε του ενέργεια, σε κάθε του τοποθέτηση.
- Οι επιλογές μας δείχνουν ποιοι είμαστε.
- Να επιλέγουμε να ζήσουμε όχι με ανθρώπους που θα μας δοξάζουν και θα περνάμε καλά μαζί, αλλά με ανθρώπους που θα είναι συνοδοιπόροι μας προς τον Θεό και θα εξελισσόμαστε μαζί.
- Αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία σε έναν άνθρωπο είναι ο άξονας της ζωής του, το αν δηλαδή μπορεί να βγει από τον εαυτό του έχοντας έμπνευση την αγάπη του Θεού. Και

αυτό οφείλουμε περισσότερο να προσέχουμε, όταν θέλουμε να επιλέξουμε έναν άνθρωπο στη ζωή μας.

- Ο άνθρωπος που πλησιάζει κάποιον άλλον χωρίς να του φανερώνει τον άξονα της ζωής του και που του δίνεται σαρκικά από φόβο μη φύγει: α) έχει σκοπιμότητα και χρησιμοποιεί τον άνθρωπο αυτόν για να τον τυλίξει και β) είναι μειονεκτικός, δηλαδή δεν πιστεύει ότι μπορεί να τον κερδίσει με την καρδιά του. Αυτή η σχέση δεν μπορεί ούτε αληθινή να είναι ούτε Θεό να έχει.
- Οι μεθοδεύσεις στην προσέγγιση του άλλου φανερώνουν την ελλειμματικότητά μας.
- Ο άνθρωπος του Θεού, δηλαδή αυτός που αναζητά τον Θεό, έχει πρόσωπο, έχει λεβεντιά και μπορεί να βγει από τον εαυτό του για χάρη του άλλου.
- Αυτό που ανανεώνει την αγάπη και τον έρωτα είναι ο λόγος. Αυτός ορίζει και φανερώνει το περιεχόμενο της καρδιάς μας.
- Να μην μας ενδιαφέρει η γνώμη των άλλων και να μην μελετούμε την κατάστασή μας.
- Να δεχόμαστε τα πάντα όπως είναι και να μην μας ενοχλεί τίποτα. Αυτό μας ελευθερώνει στον μέγιστο βαθμό και μπορεί να επιτευχθεί, μόνο όταν έχουμε αναφορά στον Θεό και όχι στον εαυτό μας.
- Ο γκρινιάρης είναι άνθρωπος ελλιπής, άνθρωπος χωρίς χαρά.
- Η διατήρηση της ειρήνης της καρδιάς μας μόνο από εμάς τους ίδιους εξαρτάται.
- Να μην ασχολούμαστε με τους άλλους.
- Μόνο ο μη απαιτητικός άνθρωπος μπορεί να παραμείνει πιστός στον σύντροφό του.
- Τον απλό και ταπεινό άνθρωπο δεν μπορεί να τον πειράξει κανείς.
- Ο Θεός όλα τα θέματα τα τακτοποιεί και με τον καλύτερο τρόπο.
- Όσο πιο γκρινιάρης και κλαψιάρης είναι ένας άνθρωπος, τόσο πιο εγωιστής είναι. Η γκρίνια του και το κλαψούρισμά του δείχνουν ότι τα πράγματα δεν του έρχονται όπως θα ήθελε. Και ευτυχώς που δεν του έρχονται όπως θα ήθελε, γιατί μόνο έτσι θα ταπεινωθεί.
- Υπάρχουν άνθρωποι που φαινομενικά δεν είναι της Εκκλησίας, αλλά έχουν ήθος Θεού. Αυτοί οι άνθρωποι κάποτε θα αποκτήσουν την επίγνωση και θα συνδεθούν και με το σώμα του Χριστού, που είναι η Εκκλησία. Όπως, υπάρχουν και άνθρωποι που φαινομενικά είναι της Εκκλησίας, αλλά δεν έχουν καθόλου ήθος πνευματικό.
- Ο νους μας δεν είναι αεικίνητος. Εμείς τον κάνουμε να κινείται εδώ κι εκεί με τις απαιτήσεις μας και γενικότερα με την πτώση μας.
- Ο νους (το ηγεμονικό) είναι το πιο ευαίσθητο στοιχείο μας και εκείνο που πρώτο εμπνέεται από τον Θεό.
- Όταν ζεσταθεί ο νους μας από τον λόγο του Θεού, τον λόγο της αγάπης, ζεσταίνεται όλη η ύπαρξή μας.
- Το φυσιολογικό είναι να μπορούμε να συγκεντρώνουμε τον νου μας όποτε θέλουμε και χωρίς δυσκολία.

- Να μην αγανακτούμε για το πρόβλημά μας, γιατί είναι ευλογία από τον Θεό. Να λέμε "να 'ναι ευλογημένο". (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Στην προσπάθειά μας απέναντι στους πειρασμούς (π.χ. στους λογισμούς) εμείς ως κάνουμε μόνο την αρχή και ως ασχοληθούμε με το διακόνημά μας, την εργασία μας. Ο Θεός θα κάνει όλα τα υπόλοιπα.
- Ο τεμπέλης άνθρωπος συνεχώς καλλιεργεί λογισμούς.
- Να αφοσιωνόμαστε στο διακόνημά μας χωρίς να σκεφτόμαστε άλλα πράγματα. Καθώς εργαζόμαστε και εφόσον μπορούμε, να λέμε το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με".
- Να μην καλλιεργούμε λογισμούς, να μην κουτσομπολεύουμε. Όσο συχνότερα λέμε το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με" κατά τη διάρκεια της ημέρας, τόσο το καλύτερο.
- Η εργασία είναι ο διάκοσμος της προσευχής. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Τα ενδιαφέροντά μας να έχουν και ένα κέρδος πνευματικό, μια δημιουργικότητα.
- Να βρούμε ποια είναι τα χαρίσματά μας και να τα καλλιεργήσουμε. Αυτό θα μας βοηθήσει πολύ στην προσπάθειά μας να περιφρονούμε τους λογισμούς.
- Αν τη δουλειά μας τη λέγαμε διακόνημα και την αισθανόμασταν ως διακόνημα, όλη μας η ζωή θα ήταν διαφορετική.
- Το κακό δεν έχει υπόσταση. Είναι η απουσία του καλού. Όπως το σκοτάδι είναι η απουσία του φωτός.
- Η μετάνοια μετατρέπει το κακό σε καλό και μας κάνει πρόσωπα.
- Η μετάνοια είναι ένας άλλος νους που τον παρέχει ο Θεός μέσα στην καρδιά του ανθρώπου. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο υπερήφανος, εγωιστής και αμετανόητος άνθρωπος δεν μπορεί να σχετισθεί με κανέναν. Ούτε με τον εαυτό του μπορεί να τα πάει καλά.
- Η βία και το κακό μόνο πιο βίαιους και πιο κακούς μπορούν να κάνουν τους ανθρώπους, όχι να τους βελτιώσουν.
- Ο άνθρωπος δεν εμπνέεται στον Θεό με τον φόβο της κόλασης, αλλά με τον φωτισμό της συνειδησής του από κάποιον άνθρωπο που λαχταρά τον Θεό και ζει τη θεία εμπειρία.
- Στον κάθε άνθρωπο να δίνουμε σεβασμό, ελευθερία, αλήθεια και καρδιά. Και όταν φτάσει η κατάλληλη στιγμή, αυτός θα συνειδητοποιήσει το σκοτάδι στο οποίο βρίσκεται και θα επιστρέψει στον Πατέρα.

19-10-2015 Η πνευματική και η ψυχική γνώση

- Η ψυχική γνώση είναι η ανάλυση της ανθρώπινης σκέψης, των ανθρώπινων συναισθημάτων και βιωμάτων. Η πνευματική γνώση είναι κάτι άλλο. Είναι η εμπειρία του Θεού και δίδεται μόνο στους ταπεινούς.
- Ο αληθινά ταπεινός είναι επιγνώμων. Επιγνώμων είναι αυτός που, καθώς προσθέτει νέα γνώση στην προϋπάρχουσα, μπορεί να αλλάζει το αποτέλεσμα της γνώσης του, δηλαδή τη

γνώμη του. Ο επιγνώμων είναι εξελισσόμενος και όχι στατικός.

- Η αυθεντικότερη και ωφελιμότερη μορφή ταπείνωσης είναι η επιγνωμονική, δηλαδή αυτή που ο άνθρωπος, καθώς προσθέτει γνώση, μπορεί να αλλάζει τη γνώμη του και να εξελίσσεται.
- Ο εξελιγμένος άνθρωπος είναι πιο ανοιχτός, πιο ανεκτικός και πιο επιεικής προς τους άλλους. Ακόμα και προς τους διαφορετικούς άλλους.
- Η επιείκεια είναι ένδειξη ωριμότητας και κατανόησης της ανθρώπινης φύσης. Προϋπόθεση κατανόησης της ανθρώπινης φύσης είναι η κατανόηση της δικής μας πραγματικότητας.
- Η εμπειρία της ζωής που ζούμε δεν μας ωριμάζει υποχρεωτικά.
- Η ταπείνωση δεν είναι μια απαξίωση της προσωπικότητάς μας, αλλά μια καταξίωση της προσωπικότητάς μας.
- Όταν κάποιος προσπαθεί να μας βλάψει και να μας αδικήσει, ο βαθμός της ενόχλησής μας και το είδος της αντίδρασής μας δείχνουν ποια είναι η εσωτερική μας κατάσταση.
- Σε μια σχέση, το σημαντικό δεν είναι πόσο ο ένας ποθεί τον άλλον, αλλά πόσο ο ένας εξελίσσεται μαζί με τον άλλον και προχωράει στην κατεύθυνση του Θεού.
- Οι ερωτευμένοι δεν κοιτάνε ο ένας τα μάτια του άλλου γιατί θα αλληθωρίσουν. Οι ερωτευμένοι πιάνουν ο ένας το χέρι του άλλου και κατευθύνονται προς τον Θεό. Και αυτή η κατεύθυνσή τους προς τον Θεό εξαγιάζει τη σχέση τους.
- Κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να είναι σαν τον Θεό. Όταν σε μια σχέση περιμένουμε από τον άλλον να είναι σαν τον Θεό, τότε σίγουρα αυτή η σχέση θα είναι συγκρουσιακή.
- Η αξία ενός ανθρώπου έγκειται στο κατά πόσο εμπνέει στους γύρω του το φως, τη ζωή, τον Θεό.
- Αυτός που ποθεί τον Θεό έχει τέτοιον πλούτο αγάπης μέσα του, που δεν αισθάνεται καμία έλλειψη αγάπης από τους ανθρώπους.
- Το φιλότιμό μας βλέπει ο Θεός και σε αυτό ανταποκρίνεται.
- Αυτό που κυρίως χαρακτηρίζει τον ταπεινό άνθρωπο είναι η χαρά. Αντίθετα, αυτό που κυρίως χαρακτηρίζει τον εγωιστή άνθρωπο είναι η στεναχώρια, γιατί ο εγωιστής δεν αντέχει τις αδικίες και τις δυσκολίες που του έρχονται.
- Αυτός που πραγματικά έχει αξία δεν αγωνιά να αποδείξει κάτι και δεν ζητάει να του δίνουν αξία (να τον τιμούν) οι άλλοι.
- Ο χρόνιος πόνος μαλακώνει την καρδιά. Αρκεί να έχουμε λίγο φιλότιμο και να αφεθούμε στον Θεό λέγοντας "ήμαρτον".
- Ο άνθρωπος που έχει αφεθεί στον Θεό είναι απαλλαγμένος από τους λογισμούς. Για τον λόγο αυτό ξέρει να αγαπά και κυρίως ξέρει να εμπιστεύεται τους άλλους και να τους αφήνει να τον αγαπούν.
- Η πραγματική σχέση είναι μια κοινή πορεία, μια κοινή ανάπτυξη, μια κοινωνία ενός λόγου

που, μέσω της σχέσης, πολλαπλασιάζεται και γίνεται ολόκληρος θησαυρός.

- Στην προσευχή μας να μην ζητάμε ρουσφέτια από τον Θεό, αλλά να ζητάμε τον ίδιο τον Θεό. Αυτόν έχει ανάγκη η καρδιά μας, για να έχει χαρά και ανάπαυση.
- Ο Θεός δεν ακούει αυτούς που έχουν απαίτηση, σφίξιμο, ένταση και θυμό μέσα τους. Ακούει τους ήσυχους, τους ανθρώπους που έχουν απαλή διάθεση.
- Συμβαίνει συχνά κάποιες απαιτήσεις μας να μην είναι προς όφελός μας και ορθά ο Θεός να μην ανταποκρίνεται σε αυτές. Αν επιμείνουμε σε αυτές τις απαιτήσεις, είναι βέβαιο ότι θα κουραστούμε.
- Η καλλιέργεια λογισμών από έναν άνθρωπο είναι μια φρικτή κατάσταση για τον ίδιο, αλλά και για τους γύρω του. Με την καλλιέργεια λογισμών χάνουμε πολλές ευλογίες.
- Ο ελεύθερος από λογισμούς άνθρωπος είναι ελεύθερος σε όλα και μεταδίδει αυτή την ελευθερία και στους γύρω του, π.χ. στον σύντροφό του.
- Στην προσευχή, αλλά και σε ό,τι κάνουμε, να είμαστε συγκεντρωμένοι και εύστοχοι.
- Οι αληθινές σχέσεις δεν φέρνουν ποτέ κούραση. Το ίδιο ισχύει και στη σχέση με τον Θεό. Εάν είναι αληθινή, δεν μας κουράζει, αλλά μας ξεκουράζει.
- Οι προσδοκίες που έχουμε από τον άλλον δείχνουν σκοπιμότητα και όχι αγάπη. Όσο μεγαλύτερες προσδοκίες έχουμε, τόσο περισσότερο θα απογοητευτούμε.
- Όταν με τα λόγια μας ή με τις πράξεις μας δίνουμε χαρά και ανάπαυση στον άλλον, δίνουμε χαρά και ανάπαυση και στον εαυτό μας.
- Μόνο οι φωτεινοί άνθρωποι μπορούν να μεταδίδουν φως στους άλλους.
- Αυτός που προσπαθεί με την πίεση, τις απειλές και τις υποσχέσεις για ανταλλάγματα να πείσει άλλους να πλησιάσουν τον Θεό και την Εκκλησία δεν μπορεί να τους πείσει με τη ζωή του. Και βέβαια πετυχαίνει τα αντίθετα αποτελέσματα.

02-11-2015 Οι κοινωνικές σχέσεις

- Να μην προσβάλλουμε τον εαυτό μας, ούτε θαυμάζοντάς τον ούτε επιτιμώντας τον. Αυτά είναι αρρώστιες της ψυχής. (Άγιος Αντώνιος)
- Να διατηρούμε το κύρος μας και να μην αυτοεξευτελιζόμαστε. Άλλο η ταπείνωση και η άνεση, που οφείλουμε να έχουμε, και άλλο ο αυτοεξευτελισμός, που είναι μια μορφή εγωισμού.
- Αυτός που εξευτελίζει τον εαυτό του θα απαιτήσει σύντομα την αναγνώριση και τον θαυμασμό των άλλων. Και αυτό είναι ανισορροπία.
- Να μην μιλούμε για τον εαυτό μας ούτε θετικά ούτε αρνητικά.
- Να δίνουμε χαρά στους άλλους και να τους εμπνέουμε τον σεβασμό και την τιμή. Όμως αυτά δεν γίνονται στημένα, αλλά είναι η φυσική και αυθόρμητη λειτουργία του ανθρώπου εκείνου που έχει πνευματική υγεία, δηλαδή που έχει σχέση με τον Θεό.
- Μόνο αυτός που σέβεται τον εαυτό του μπορεί να σεβαστεί και τον άλλον.

- Ο άνθρωπος του Θεού έχει τέτοια ομορφιά μέσα του, που όλοι τον χαίρονται, χωρίς αυτός να κάνει ιδιαίτερη προσπάθεια.
- Μπορούμε να ζήσουμε αληθινά, μόνο αν έχουμε μια πυξίδα ζωής, έναν λόγο ζωής. Διαφορετικά, η ζωή μας δεν είναι παρά μια αλληλοδιαδοχή ματαιώσεων προσδοκιών.
- Το αληθινό πρόσωπο ενός ανθρώπου και αυτό που μένει είναι ο λόγος ύπαρξης, είναι η στάση ζωής, είναι οι αξίες ζωής.
- Ο απρόσεκτος στις κοινωνικές σχέσεις, που δεν μπορεί να ζήσει άνετα στη γη, ούτε στον ουρανό θα μπορέσει να ζήσει. (Άγιος Αντώνιος)
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι ο αληθινά ευγενής και κοινωνικός, αφού έχει μέσα του τον ίδιο τον Χριστό.
- Ο άνθρωπος του Θεού φαίνεται και από το πόσους αληθινούς φίλους έχει.
- Αν θέλουμε να έχουμε κοινωνία με τους αγγέλους και τους αγίους, να κάνουμε αυτό που θέλουν οι άλλοι και να δίνουμε χαρά στους άλλους, χωρίς όμως να αμαρτάνουμε.
- Να είμαστε δίπλα στους άλλους, να ενδιαφερόμαστε για τις ανάγκες τους.
- Να αναλάβουμε την ευθύνη της ζωής μας και να μην ρωτάμε τον πνευματικό μας τι να κάνουμε κάθε φορά που έχουμε κάποιο πρόβλημα.
- Το να μας αγαπούν και να μας ευλογούν οι άλλοι δείχνει ότι ως άνθρωποι έχουμε περιεχόμενο και πνευματική υγεία.
- Το να μπαίνουμε στην ψυχή του άλλου, στο πρόβλημα του άλλου και να τον αναπαύουμε είναι μεγάλη δοξολογία προς τον Θεό.
- Η προσευχή κάνει τον άνθρωπο ξύπνιο. Του ανοίγει τα εσωτερικά αισθητήρια.
- Μόνο αν νιώθουμε τη δική μας καρδιά και της δίνουμε την τροφή που έχει ανάγκη, μπορούμε να νιώσουμε και την καρδιά του άλλου.
- Αν κατανοήσουμε τη γλώσσα της δικής μας καρδιάς, θα μπορέσουμε να καταλάβουμε και αυτό που λέει η καρδιά του άλλου.
- Το να διακονούμε γρήγορα τον άλλον δείχνει ότι αυτός ο άνθρωπος είναι για μας σημαντικός και ότι θέλουμε να τον ευχαριστήσουμε και να τον αναπαύσουμε. Επίσης, δείχνει ότι και ο χρόνος είναι για μας σημαντικός.
- Οι αντοχές αποκτούνται με την εξάσκηση.
- Την εξάσκηση οφείλουμε να την ξεκινάμε από την παιδική ακόμα ηλικία, π.χ. κάνοντας κάποιες απλές δουλειές για εμάς και για την οικογένεια.
- Όταν κάνουμε κάτι καλό όχι για τη δόξα του Θεού αλλά για τη δική μας δόξα, κάποια στιγμή αυτό θα φανερωθεί και θα γίνουμε περίγελοι. (Άγιος Αντώνιος)
- Η αληθινή αγάπη προς τον άλλον έχει ως σκοπό την ένωσή μας με τον Χριστό.
- Όταν οι άλλοι δεν μας αγαπούν, φταίμε εμείς.
- Ό,τι κι αν έχει κάνει κάποιος, να μην τον καταδικάζουμε και να μην του λέμε συνεχώς και άτσαλα το πόσο αμάρτησε.

- Να μοιραζόμαστε τη ζωή μας, την καρδιά μας με σύνεση και μόνο με εκείνους που έχουν την κατάλληλη δεκτικότητα, όχι με τον οποιονδήποτε.
- Να μην είμαστε κρυψίνους, αλλά και να έχουμε διάκριση για το τι θα πούμε και ποιον θα εμπιστευτούμε.
- Όταν κοινοποιούμε αδιάκριτα τις αμαρτίες και τα πάθη μας, η έννοια της αμαρτίας και η μετάνοια χάνουν τη δύναμή τους.
- Αυτό που σε έναν πεσμένο από την αμαρτία άνθρωπο δίνει τη δύναμη να σηκωθεί είναι η αίσθηση της αξίας που έχει και που του είναι δοσμένη από τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που έχει πέσει σε αμαρτία, που μπορεί να είμαστε κι εμείς οι ίδιοι, χρειάζεται υποστήριξη και οφείλουμε να του τη δώσουμε.
- Μερικές φορές η περιφρόνηση του μεγέθους μιας αμαρτίας βοηθάει τον πεσμένο άνθρωπο να σηκωθεί.
- Αν την ημέρα είμαστε προσεκτικοί και συμπεριφερόμαστε στους άλλους με σεβασμό και λεπτότητα, το βράδυ η προσευχή μας θα βγαίνει με άνεση.
- Να τιμούμε τον αμαρτωλό και να μην τον ελέγχουμε. Διαφορετικά, θα πέσουμε σε μεγάλα αμαρτήματα.
- Όλα τα καλά τα κάνει ο Θεός, ακόμα κι αυτά που νομίζουμε ότι εμείς τα κάνουμε για Εκείνον. Το μόνο που εμείς χρειάζεται να κάνουμε είναι να αφεθούμε στην αγκαλιά Του.
- Ακόμα και η καλή μας διάθεση, η καλή μας πρόθεση, τα αγαθά μας κίνητρα είναι της χάριτος του Θεού.
- Όταν γινόμαστε ευχάριστοι στον άλλον, όχι μόνο τιμούμε τον άλλον και τον εαυτό μας, αλλά και οικοδομείται καλύτερα η οικογένεια, η κοινότητα, η κοινωνία και η Εκκλησία.
- Να μην περιβάλλουμε με μυστικότητα τη ζωή μας. Η κρυψίνια δείχνει άνθρωπο ανασφαλή και που θέλει να φαίνεται σημαντικός στους άλλους.
- Είμαστε φτιαγμένοι για πανηγύρι, όχι για κλαψουρίσματα.

09-11-2015 Ο πνευματικός κόπος

- Αν δεν αποφεύγουμε τους κόπους, θα έχουμε μεγάλο όφελος από τον Θεό.
- Να μην είμαστε γαστρίμαργοι. Αν κάποιος δεν μπορεί να ελέγξει την κοιλιά του, κανένα πάθος δεν μπορεί να ελέγξει. (Πατέρες)
- Με τη γαστριμαργία χοντραίνει ο νους μας, χάνουμε τη λεπτότητα της διαχείρισης της ζωής μας.
- Η μετάνοια είναι άνοιγμα της καρδιάς μας στον Θεό. Είναι ανάπαυση και ελευθερία. Η άρνηση της μετάνοιας είναι μιζέρια, τλαιπωρία και ανισορροπία.
- Τα κλαψουρίσματα για την κατάστασή μας δεν είναι μετάνοια, αλλά εγωισμός.
- Το κάθε πάθος είναι μια υποκατάσταση κάποιας αρετής, μια εκτροπή μας από κάποια αρετή που θα είχαμε.

- Όπως το σώμα έχει ανάγκη από την τροφή, έτσι και η ψυχή έχει ανάγκη από την πνευματική τροφή.
- Ο κόπος είναι άσκηση που μας δυναμώνει σωματικά και ψυχικά. Επιπλέον, μας κάνει να μπορούμε να σχετισθούμε με τον άλλον. Διαφορετικά, μόνο βάρος θα είμαστε για τον άλλον.
- Να μην απαιτούμε να μας αγαπούν, αλλά να ζούμε έτσι που να είμαστε αξιαγάπητοι.
- Ησυχία του Θεού είναι η εσωτερική και εξωτερική ατμόσφαιρα του πνευματικού ανθρώπου.
- Η ησυχία του Θεού δεν είναι ούτε αδράνεια ούτε κατάθλιψη. Είναι μια δυναμική κατάσταση του ανθρώπου που είναι γεμάτος από τη χαρά του Θεού και που εξαιτίας αυτής της χαράς ο άνθρωπος είναι πράος και ταυτόχρονα δημιουργικός.
- Η αμαρτία διώχνει από τον άνθρωπο την ησυχία του Θεού και του φέρνει την ταραχή.
- Με τον τρόπο που ζουν οι άνθρωποι σήμερα δεν ασκούνται στην υπομονή. Κατά συνέπεια, όταν κάνουν μία σχέση, δεν μπορούν ούτε να εγκρατευτούν ούτε να σχετισθούν αληθινά.
- Ο κόπος και η ταπείνωση μας ξυπνούν τα γνωστικά αισθητήρια και μας κάνουν να μπορούμε να καταλάβουμε τον άλλον.
- Για να έχουν οι άνθρωποι υγιείς σχέσεις, οφείλουν να είναι υπομονετικοί. Οι μεγάλες ευκολίες όμως της σημερινής εποχής εμποδίζουν τους ανθρώπους από την άσκηση της υπομονής.
- Οι εύκολες σχέσεις δεν είναι σχέσεις. Οι αληθινές σχέσεις θέλουν κόπο, πόνο, υπομονή και βαθιά σύνδεση.
- Αν ο Θεός τα έδινε όλα εύκολα και γρήγορα, θα χανόταν κάθε ελπίδα σωτηρίας για τον άνθρωπο. Ο άνθρωπος θα γινόταν ένα τέρας.
- Ο Θεός δίνει δώρα, μόνο όταν είμαστε έτοιμοι να τα δεχτούμε.
- Ένας ολόκληρος Θεός ζει μόνο και μόνο για να μας αναπαύσει. (Άγιος Αντώνιος)
- Τα πλήγματα που μας έρχονται στη ζωή ή θα τα δούμε ως κακοδαιμονίες και θα βασανιζόμαστε μέχρι να πεθάνουμε για να ησυχάσουμε ή θα τα δούμε ως επισκέψεις του Θεού, για τη δική μας ανάσταση και σωτηρία.
- Όταν αγαπάμε κάποιον, τότε με χαρά μοχθούμε γι' αυτόν. Το ίδιο συμβαίνει και όταν αγαπάμε τον Θεό.
- Όταν λέμε ότι κάποιος άνθρωπος μας έχει κουράσει, οφείλουμε να εξετάσουμε ποιο ήταν το κίνητρο του κόπου μας και τι ήταν αυτός ο άνθρωπος για μας.
- Οι έννοιες της χαράς, της ειρήνης και της αγαλλίασης σχεδόν ταυτίζονται.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι είμαστε τόσο κοιμισμένοι, που νομίζουμε ότι οι μόνες χαρές είναι το φαγητό, το σεξ, το χρήμα και η δόξα. Κι αυτά επιζητούμε.
- Αυτός που στην καθημερινότητά του δεν έχει δύναμη και αποφασιστικότητα είναι ψυχικά ασθενής. Μπορεί όμως να θεραπευτεί, αρκεί να το θελήσει.

- Να μην είμαστε μίζεροι, αξιολύπητοι και κλαψιάρηδες. Να είμαστε δυνατοί και αποφασιστικοί. Έτσι θα είμαστε αξιαγάπητοι και ερωτεύσιμοι.
- Τους αξιολύπητους δεν μπορεί να τους ερωτευτεί κανείς.
- Όσο κι αν μας έχει διαφθείρει η αμαρτία, μπορούμε να αναδειχτούμε νικητές στη ζωή.
- Να μην μένουμε αδρανείς. Μπορούμε συνεχώς να βρίσκουμε ευκαιρίες για δράση.
- Όταν επιμένουμε να αλλάξουμε κάποιον, τον κάνουμε πιο αρνητικό.
- Όλοι μπορούμε να αλλάξουμε τη ζωή μας. Είναι θέμα απόφασης και εξάσκησης.
- Για να γίνει ένας άνθρωπος ικανός για τον μοναχισμό ή για τον γάμο, οφείλει πρώτα να έχει παλέψει σκληρά στη ζωή του, ώστε να μην είναι κακομοίρης και κλαψιάρης.
- Συμβαίνει συχνά κάποιος που χάνει την εργασία του να νιώθει άχρηστος και ανίκανος, να γίνεται παράξενος και να βγάζει άμυνα, παρεξηγώντας τα πάντα και κατηγορώντας άδικα άλλους ανθρώπους.
- Να αξιοποιούμε τον χρόνο μας και τη ζωή μας και να μην τα δαπανούμε. Η προσωπική μας ιστορία να είναι ένα αποτύπωμα του Θεού, ένας λόγος του Θεού, μια ευλογία του Θεού.
- Να είμαστε δημιουργικοί, τόσο στα υλικά, όσο και στα πνευματικά. Πάνω από όλα όμως, να μαλακώσουμε την καρδιά μας και η παρουσία μας να γεμίζει με ελπίδα τους άλλους.
- Αντί να κλαιγόμαστε, να προσευχόμαστε.

15-11-2015 Η αιτία της στεναχώριας και ο λόγος της χαράς (ομιλία στην Ι.Μ.Δημητριάδος)

- Η υπερβολική αναφορά στην ανθρωπιστική κρίση γίνεται για να κρύψει την υπαρξιακή κρίση. Αυτή γεννά και την ανθρωπιστική κρίση.
- Από τις μεγαλύτερες εκτροπές της Εκκλησίας είναι η ενοχοποίηση της χαράς και η ιεροποίηση της κατήφειας. Ταυτίσαμε τη χαρά με την εξωστρέφεια και τη διάχυση. Ταυτίσαμε τη μελαγχολία με την κατάνυξη και την πνευματικότητα. Όσο πιο κακομοίρης φαίνεται κάποιος στην Εκκλησία, τόσο πιο άγιο τον χαρακτηρίζουμε.
- Η στεναχώρια είναι το κλαψούρισμά μας γιατί δεν ικανοποιήθηκαν οι εγωκεντρικές μας επιθυμίες.
- Αυτό που μετράει στη ζωή μας και δείχνει την πνευματική μας κατάσταση είναι το αν νιώθουμε άνετα μπροστά στο μυστήριο του θανάτου.
- Η υπερβολή στα δύσκολα γεγονότα, τα προσωπικά ή τα κοινωνικά, είναι το άλλοθί μας στην άρνησή μας να δούμε το πραγματικό μας πρόβλημα, που είναι ο θάνατος.
- Η κύρια αιτία της αμαρτίας μας είναι η επιλογή μας να ζήσουμε χωρίς τον Θεό και χωρίς τους ανθρώπους. Να γίνουμε εμείς το κέντρο ελέγχοντας τους πάντες. Αυτή η διάθεση παντοδυναμίας κρύβει την αναπηρία μας και τους φόβους μας. Είμαστε αδύναμοι και υποκρινόμαστε τους δυνατούς.
- Θα πείσουμε κάποιον ότι έχει νικηθεί ο θάνατος, μόνο αν προηγουμένως εμείς οι ίδιοι το βιώσουμε αυτό μέσα μας.

- Η στεναχώρια είναι τα κόπρανά μας. Και ο στεναχωρημένος τρώει τα κόπρανά του. (Σύγχρονος ασκητής)
- Καλά είναι τα συσσίτια. Καλό είναι να μοιράζουμε το φαγητό μας. Την καρδιά μας όμως μπορούμε να τη μοιράσουμε; Την ελπίδα μας μπορούμε να τη μοιράσουμε; Μπορούμε να γίνουμε παρηγοριά στον άλλον;
- Για να γίνουμε παρηγοριά στον άλλον, οφείλουμε πρώτα να περάσουμε από την κόλασή μας και αυτό να το παραδεχτούμε.
- Δεν θα κριθούμε από το ποσοστό της αμαρτωλότητάς μας, αλλά από το αν μπορούμε να αναγνωρίζουμε στο πρόσωπο του Χριστού τη χαρά μας και στο πρόσωπο του αδελφού μας τον Χριστό.
- Οφείλουμε να είμαστε αξιέραστοι και αξιαγάπητοι.
- Η βιολογική γέννηση είναι σημαντική, η πνευματική όμως γέννηση είναι σημαντικότερη.
- Το παιδί δεν καθορίζεται από τις συμβουλές, τα κηρύγματα και τον έλεγχο. Καθορίζεται από το τι γεύεται και τι εισπράττει. Ζωή ή νέκρα.
- Τη στεναχώρια τη δημιουργεί ο εγωισμός του ανθρώπου. Και ο εγωισμός του ανθρώπου είναι η άμυνά του για το κενό και την έλλειψη που βιώνει.
- Αυτό που έχει σημασία στις δυσκολίες που περνάμε δεν είναι τόσο οι ίδιες οι δυσκολίες, όσο η ματιά μας προς αυτές.
- Οι δυσκολίες είναι έξοδος από τον εαυτό μας.
- Όταν δεν μας ενοχλεί τίποτα, τότε αληθινά έχουμε μετανοήσει και είμαστε γεμάτοι από ζωή και χαρά.
- Οι λογισμοί είναι εμπόδιο χαράς και πηγή στεναχώριας.
- Αυτός που μας μιλάει άσχημα, δεν θέλει να μας προσβάλει. Θέλει να μας δείξει την πληγή του, θέλει να μας δείξει ότι πονάει. Κι εμείς οφείλουμε να του δώσουμε το φάρμακο που χρειάζεται.
- Δεν υπάρχουν εχθροί της Εκκλησίας. Όταν παντού βλέπουμε εχθρούς της Εκκλησίας, τότε εμείς γινόμαστε εχθροί της Εκκλησίας.
- Αυτός που τα βάζει με τον Θεό αναγνωρίζει τον Θεό. Του είναι ο Θεός σημαντικός.
- Η χαρά είναι το εφόδιό μας σε κάθε δυσκολία της ζωής.
- Ο μελαγχολικός άνθρωπος μοιάζει με αυτόν που, αν και του δίνεις το φως και του ζητάς ευγενικά να ανοίξει τα μάτια, αυτός κλείνει τα μάτια, γιατί έχει αγαπήσει το σκοτάδι.
- Ο στεναχωρημένος άνθρωπος είναι ο πιο άδικος απέναντι στον Θεό. Η στεναχώρια είναι κατασυκοφάντηση του Θεού.
- Ο καλύτερος τρόπος να γευτούμε τον Θεό είναι να ευχόμαστε με χαρά.
- Χωρίς χαρά δεν μπορούμε να έχουμε Χριστό. Τίποτε καλό και τίποτε αληθινό δεν μπορούμε να κάνουμε.
- Η αρχή και το τέλος της χαράς μας είναι η μετάνοια, με την οποία συνδεόμαστε με τον

Χριστό και με τον κάθε άνθρωπο.

- Πηγή της στεναχώριας είναι η αυτοδικαίωσή μας, που μας κλείνει στον εαυτό μας και στην ενοχή μας και μας χωρίζει από τον Χριστό και τους ανθρώπους, κάνοντάς μας σκληρόκαρδους και ιδιότροπους.
- Μόνο όταν δούμε τον άλλον ως πρόσκληση και όχι ως απειλή, μπορούμε να σχετισθούμε μαζί του.

16-11-2015 Η ταπεινοφροσύνη κάνει την αγάπη αληθινή

- Να προσευχόμαστε με ταπεινοφροσύνη και με τη συνείδηση ότι είμαστε αμαρτωλοί. Όχι επιδεικτικά ώστε να μας βλέπουν οι άλλοι. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η αληθινή προσευχή είναι κοινωνία με τον Θεό και αναφορά προς τον Θεό.
- Στη λατρεία ζει η κοινότητα, όχι το εγώ μας.
- Η ιδιορρυθμία, το να θέλουμε να προβαλλόμαστε και να ξεχωρίζουμε από τους άλλους, είναι μια άρρωστη κατάσταση.
- Ο ιδιόρρυθμος είναι μειονεκτικός.
- Οι ακολουθίες της Εκκλησίας είναι έργα του λαού, όχι παραστάσεις που κάποιοι δίνουν και κάποιοι άλλοι παθητικά παρακολουθούν.
- Η κούραση είναι κυρίως θέμα ψυχικής ατονίας και προέρχεται από τη διάχυση της προσωπικότητάς μας.
- Τον ψυχικά άρρωστο, ό,τι και να του κάνεις, δεν θα τον ανακουφίσεις. Ακόμη και γλυκά να του δώσεις, ακόμη και με το φτερό να του κάνεις αέρα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να κάνουμε το σωστό, αλλά να μην κρίνουμε τους άλλους που δεν το κάνουν.
- Να είμαστε συγκαταβατικοί προς τους άλλους. Να μην τους θυμίζουμε συνεχώς τις αμαρτίες που κάνουν, γιατί τους κάνουμε σκληρότερους.
- Αν θέλουμε να αλλάξουμε κάποιον, αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να βρούμε το "κουμπί" του και να προσπαθήσουμε να ενεργοποιήσουμε το φιλότιμό του. Πρώτα όμως οφείλουμε να έχουμε οξύνει τα δικά μας εσωτερικά αισθητήρια και να έχουμε τη διάθεση να γεφυρωθούμε με τον άλλον. Αυτά γίνονται μόνο με την εμπειρία της Εκκλησίας.
- Να βλέπουμε τον άλλον με τα δικά του μάτια, όχι με τα δικά μας. Αυτό θα μας το μάθει η αγάπη. Την αγάπη θα μας τη δώσει ο Κύριος, εφόσον ταπεινωθούμε και αφεθούμε σε Αυτόν.
- Να είμαστε προσεκτικοί στις κοινωνικές μας σχέσεις.
- Η σχέση δεν είναι ταύτιση.
- Να μην θέλουμε να επιβάλουμε τη γνώμη μας στους άλλους. Να σεβόμαστε τις διαφορετικές απόψεις και να γνωρίζουμε ότι αυτές δεν λειτουργούν σε βάρος της σχέσης.
- Το να θέλω τον άλλον ίδιο με μένα ή προέκταση του εαυτού μου είναι προσπάθεια ικανοποίησης του εγωισμού μου.
- Αληθινή αγάπη μόνο με τον Θεό μπορεί να υπάρξει. Κάθε άλλη αγάπη είναι ενστικτώδης

και ψεύτικη.

- Όταν στη ζωή μας "κυνηγούμε" τον Θεό, τότε αυθόρμητα "κυνηγούμε" και τον άνθρωπο, δηλαδή βλέπουμε τον άνθρωπο ως θεό. Με το "κυνηγητό" του Θεού οξύνουμε τα εσωτερικά μας αισθητήρια και αποκτούμε την ικανότητα να καταλαβαίνουμε τον εαυτό μας και τον άλλον. Με άλλα λόγια, αποκτούμε την ικανότητα για σχέση.
- Να σεβόμαστε τα θέλω του άλλου. Αλλιώς θα είμαστε δυστυχείς και απομονωμένοι.
- Αν μεταξύ των ανθρώπων που μας περιβάλλουν υπάρχουν κάποιοι δύσκολοι, να ξεκινήσουμε τη δουλειά (τη σοβαρή καλλιέργεια της σχέσης) με τους άλλους και λίγο λίγο, εφόσον ασκηθούμε, να πάμε και στους δύσκολους.
- Η ουσία της πνευματικής ζωής είναι να συνδεθούμε με τον Θεό και με τους ανθρώπους εν αγάπη και να βρούμε τη χαρά της καρδιάς μας.
- Να εργαζόμαστε ώστε να πλαστεί συνείδηση Χριστού μέσα μας. Αυτό καθόλου δεν σημαίνει ότι συνεχώς θα σκύβουμε το κεφάλι μπροστά στους άλλους.
- Να αντιδρούμε απέναντι στα άσχημα γεγονότα, να μην συγκρουόμαστε όμως με τους ανθρώπους, να μην κακιώνουμε απέναντί τους.
- Τη διάκριση του σωστού από το λάθος την κάνει η καρδιά μας, κυρίως με το αν έχουμε διάθεση, ηρεμία και άνεση όταν προσευχόμαστε.
- Ο Θεός θεάται εν τω προσώπω των ανθρώπων.
- Η αγάπη μας προς τον Θεό και προς τους ανθρώπους είναι μία. Είναι η αγάπη μας προς τον Θεό που προεκτείνεται στους ανθρώπους.
- Ο ζωντανός Θεός είναι ο αδελφός μας, ο συνάνθρωπός μας.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει κάτι θεϊκό μέσα του. Οφείλουμε να το δούμε και να τον εμπνεύσουμε να το δει κι αυτός.
- Μόνο ο ταπεινός, αυτός που έχει ασκηθεί εσωτερικά, μπορεί να δει τον Χριστό (την ομορφιά) που ο κάθε άνθρωπος έχει μέσα του.
- Να μην έχουμε προσδοκίες ατομικής ικανοποίησης από τον άλλον, γιατί, όταν τις έχουμε, τότε μόνο "στραβά" βλέπουμε στον άλλον.
- Η αποτυχία της έκφρασης της αγάπης μας ή της απόδειξης της αγάπης μας προς τον Θεό και τον άνθρωπο αποκαλύπτει την πλήρη αποτυχία μας στο θέμα της αγάπης.
- Όλα τα γεγονότα της ζωής μας, ευχάριστα και δυσάρεστα, είναι αποκαλύψεις του Θεού. Είναι ο ίδιος ο Θεός που θέλει κάτι να μας πει.
- Όλα τα γεγονότα που συμβαίνουν στη ζωή μας είναι για το πνευματικό μας όφελος.
- Ο Θεός έπλασε τον άνθρωπο κατ' εικόνα Του, για να έχουμε καθημερινά κινούμενη πλάι μας την παρουσία Του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο σύντροφός μας είναι μια παρουσία του Θεού, ένα σημάδι του Θεού.
- Η συντροφία είναι μία υπόμνηση του Θεού μέσα στον παράδεισο και ο έρωτας είναι μια υπόμνηση του θείου έρωτα.

- Όταν ποθούμε τον Θεό, όταν "ψηνόμαστε" στην αναζήτηση του Θεού, τότε ζωντανεύει η ύπαρξή μας.
- Γνωρίζοντας την ανθρώπινη φύση όπως την έπλασε ο Θεός και όπως την κατέστησε η αμαρτία, εκτιμούμε και σεβόμαστε απεριόριστα τον άνθρωπο. Τον βλέπουμε ως θεό.
- Όταν μια σχέση που έχουμε είναι ψυχοφθόρα, οφείλουμε να εξετάσουμε αν φταίει η ματιά μας και αν μας λείπει η χάρη του Θεού.
- Όταν ο άνθρωπος αποκτήσει τη χάρη του Θεού, βολεύεται παντού και δεν τον πειράζει κανένας.
- Ακόμα και τις ιδανικές συνθήκες αγάπης να δημιουργήσουμε σε κάποιον άνθρωπο, δεν είναι βέβαιο ότι αυτός θα ανταποκριθεί. Μπορεί να αρνηθεί την αγάπη μας. Χρειάζεται ο άνθρωπος να είναι ανοικτός και αυτό εξαρτάται μόνο από τον ίδιο.
- Συναντούμε τον Θεό, εφαρμόζοντας τον λόγο Του στον άνθρωπο.

23-11-2015 Η θεραπεία από τα πάθη

- Αληθινό είναι μόνο ό,τι μπορεί να σταθεί μπροστά στο γεγονός του θανάτου. Όλα τα άλλα είναι ψεύτικα.
- Τα υλικά αγαθά δεν είναι κακά. Ο τρόπος που τα διαχειριζόμαστε μπορεί να είναι κακός ή καλός. Τα υλικά αγαθά μπορούν να γίνουν ακόμη και Χριστός.
- Τα υλικά αγαθά γίνονται Χριστός, όταν εμείς που τα διαχειριζόμαστε τα προσεγγίζουμε ευχαριστικά και για διακονία των ανθρώπων. Το πρότυπο αυτής της προσέγγισης των υλικών αγαθών είναι η Θεία Λειτουργία.
- Τα υλικά αγαθά γίνονται Χριστός, όταν υπηρετούν τη σχέση μας με τους ανθρώπους.
- Πίσω από την πλεονεξία για υλικά αγαθά κρύβεται μειονεξία και ανασφάλεια.
- Από την πλεονεξία και τον φιλοτομαρισμό έρχονται όλες οι αμαρτίες.
- Η κατοχή υλικών αγαθών να εξυπηρετεί τις στοιχειώδεις ανάγκες μας και όχι κάποιες εσωτερικές ελλείψεις και αναπηρίες που δεν έχουμε αντιμετωπίσει.
- Η κρίση που περνάμε μας έφερε κατάθλιψη, γιατί δεν μπορούμε να απολαύσουμε αυτά που πάντα προσδοκούσαμε και γιατί δεν έχουμε άλλη απόλαυση-πληρότητα ζωής.
- Το πώς διαχειριζόμαστε τα οικονομικά μας, αν δηλαδή είμαστε τίμιοι και νοιαζόμαστε για τους άλλους ή αν είμαστε πλεονέκτες και φιλοτομαριστές, δείχνει πολλά πράγματα για την πνευματική μας πορεία.
- Αυτό που διατηρεί μια σχέση μέχρι τέλους είναι η έμπρακτη αγάπη, δηλαδή η διάθεση ο ένας να συγχωρεί τον άλλον.
- Η καθαρότητα του σώματος είναι γνήσια, μόνο όταν συνυπάρχει συγκατάβαση και επιείκεια προς όλους τους άλλους (και τους μη καθαρούς).
- Η θεραπεία του ανθρώπου από τα πάθη αρχίζει από τη στιγμή που ο άνθρωπος συνειδητοποιήσει ότι είναι αποδεκτός και συγχωρεμένος, ό,τι κι αν έχει κάνει, όσο

αμαρτωλός κι αν είναι.

- Το να συμπάσχουμε με τον πλησίον για όσα του συμβαίνουν, το να κάνουμε δικά μας τα προβλήματά του είναι φανέρωση αγάπης. Έτσι άλλωστε ομορφαίνει και η ζωή.
- Όταν έχουμε γευτεί τη χάρη του Θεού, τότε τίποτα δεν είναι για μας δύσκολο και μπορούμε να μπούμε στη θέση του άλλου.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει λάβει αγάπη συνήθως παρερμηνεύει τις συμπεριφορές των άλλων και δυσκολεύεται να επικοινωνήσει μαζί τους.
- Το μεγαλύτερο εμπόδιο της μετάνοιάς μας είναι οι ενοχές μας, με το κλείσιμο στον εαυτό μας που αυτές προκαλούν.
- Ο διάβολος οδηγεί τον άνθρωπο στην αμαρτία κυρίως για να τον φέρει σε απόγνωση.
- Όταν έχουμε παρεξηγηθεί με κάποιον και είναι βαριά η συνείδησή μας, να σπεύδουμε να επικοινωνήσουμε μαζί του το συντομότερο, πριν δύσει ο ήλιος, για να αποκαταστήσουμε τη σχέση που έχει πάθει ζημιά. Διαφορετικά, την άλλη μέρα η κατάσταση θα είναι χειρότερη.
- Ποτέ δεν έπεσα να κοιμηθώ με τη συνείδηση βεβαρημένη εναντίον οποιούδήποτε. Αλλά ούτε και άφησα άλλον να κοιμηθεί, εφόσον γνώριζα ότι ήταν μαζί μου λυπημένος. Όσο μπορούσα επιδίωκα να συνδιαλλαγώ με όλους πριν δύσει ο ήλιος. (Αβάς Αγάθων)
- Όταν πηγαίνουμε κάπου, να μην φέρνουμε μαζί μας αρνητικές σκέψεις. Είναι κακό, τόσο για εμάς τους ίδιους, όσο και για τους ανθρώπους που θα συναντήσουμε εκεί.
- Οι άνθρωποι με τους οποίους σχετιζόμαστε είναι για μας σημαντικοί και έτσι οφείλουμε να τους βλέπουμε πάντα. Ο χρόνος και η εξοικείωση να μην μειώνουν τον σεβασμό μας και τη λεπτότητα της συμπεριφοράς μας απέναντί τους.
- Η ευγένειά μας να είναι αληθινή-εσωτερική, όχι επίπλαστη-εξωτερική.
- Την αληθινή-εσωτερική ευγένεια μας τη δωρίζει ο Χριστός, κυρίως μέσω της Θείας Λειτουργίας.
- Δεν υπάρχει πιο λεπτό, πιο ευγενικό και πιο απαλό γεγονός από τη Θεία Λειτουργία.
- Στη Θεία Λειτουργία μάς δίδεται ολόκληρος ο Χριστός με έναν απαλό και διακριτικό τρόπο, χωρίς ένταση.
- Οι ενέργειες του Θεού είναι μια λεπτή αύρα που μας αλλάζει τα φώτα.
- Κάτι είναι αλήθεια ή είναι ψέμα ανάλογα με το αν έχει ή δεν έχει αγάπη μέσα του.
- Η σύγκριση φέρνει σύγκρουση. Κάνει τις σχέσεις ανταγωνιστικές, δηλαδή προβληματικές.
- Όταν με τη χάρη του Θεού η καρδιά μας λειτουργεί, καταλαβαίνουμε την κατάσταση του άλλου και πιάνουμε μηνύματα ακόμα και από το βλέμμα του.
- Η ουσία, η ταυτότητα ενός ανθρώπου ορίζεται κυρίως από τον λόγο του.
- Όσο μεγαλύτερος σε ηλικία είναι ένας άνθρωπος, τόσο πιο δύσκολα αλλάζει.

01-12-2015 Η άσκηση των σχέσεων

- Η γνησιότητα της αγάπης μας φαίνεται από το αν αγαπάμε και τους εχθρούς.

- Τη χάρη του Θεού την ελκύουμε αγαπώντας και τους εχθρούς.
- Αν έχουμε γνήσια σχέση με τον Θεό, γινόμαστε προσαρμοστικοί, κοινωνικοί και μπορούμε να μπαίνουμε στη θέση του άλλου.
- Το χαρακτηριστικό του αληθινού χριστιανού είναι η αληθινή κοινωνικότητα.
- Και μόνο το να ζητούμε τον Θεό είναι σαν να έχουμε τον Θεό.
- Όταν εκτιμούμε τον εαυτό μας και πιστεύουμε στην αξία του, δεν είμαστε απαιτητικοί και καχύποπτοι απέναντι του άλλου και μπορούμε να συνάψουμε υγιή σχέση μαζί του.
- Να αποφασίσω τι είναι ο άλλος στη ζωή μου. Είναι απειλή ή είναι ευλογία; Γνωρίζω τον άλλον, για να τον εκμεταλλευτώ και για να κυριαρχήσω πάνω του ή για να γεφυρωθούμε και με σεβασμό και αγάπη να σχετισθούμε;
- Ο άλλος είναι μια ευλογία στη ζωή μου, μια μνήμη του Θεού που θέλει κάτι να μου πει.
- Να καταλάβουμε ότι ο άλλος που φέρεται άσχημα δεν είναι κακός. Είναι δυσκολεμένος.
- Αυτός που μας φέρεται άσχημα νιώθει οικεία μαζί μας και με κάποιον λανθασμένο τρόπο μας εξομολογείται.
- Ακόμη και ο πιο στριμμένος και δύσκολος άνθρωπος έχει ομορφιά και καλοσύνη μέσα του. Απλώς είναι μπλοκαρισμένος και περιμένει κάποιος να τον ξεμπλοκάρει.
- Το Πνεύμα του Χριστού βλέπει πίσω από την ασχήμια την ομορφιά και πίσω από την αμαρτία τη δυνατότητα μετάνοιας και αγιότητας.
- Οι δύσκολοι άνθρωποι μας ωφελούν περισσότερο, με την προϋπόθεση όμως ότι έχουμε ανδρείο φρόνημα και υπομονή με επίγνωση.
- Η πιο σημαντική γνώση δεν διδάσκεται από τα βιβλία, αλλά από τις σχέσεις μας. Με τον Θεό κατά πρώτο λόγο και με τους αδελφούς μας κατά δεύτερο.
- Πολλές φορές η διάθεσή μας διαμορφώνει ανάλογη διάθεση και στον άλλον.
- Αν το παιδί δεν μεγαλώνει σε ένα υγιές συναισθηματικό περιβάλλον, κινδυνεύει να γίνει ένας άνθρωπος καχύποπτος και συγκρουσιακός.
- Η θεραπεία του αμαρτωλού ανθρώπου, κι όλοι αμαρτωλοί είμαστε, είναι να πιστέψει στην αγάπη του Θεού.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η στεναχώρια, που είναι ο εγωισμός μας.
- Ο άνθρωπος του Θεού με όλους μπορεί, όλοι τον θέλουν κοντά τους και όλοι τον χαίρονται. Είναι δική μας ευθύνη να μας χαίρονται οι άλλοι, δεν είναι δική τους υποχρέωση.
- Μόνο αν αγαπήσουμε τον εαυτό μας θα μπορέσουμε να σχετισθούμε και να αγαπήσουμε τον άλλον.
- Η μετάνοια είναι η αποκατάσταση της σχέσης μας με τον Θεό. Η εύρεση της αξίας μας και της ομορφιάς μας. Η υγιής αγάπη του εαυτού μας.
- Κατάλληλοι για να παντρευτούν είναι εκείνοι που αγαπούν τον εαυτό τους και που έχουν χαρά και αρχοντιά.
- Να μην ψάχνουμε να παντρευτούμε κάποιον που θα καλύψει τα κενά και τις ελλείψεις

μας. Δεν θα τον βρούμε άλλωστε. Μόνο αν είμαστε πλήρεις κάνουμε για γάμο.

- Όταν μια σχέση στηρίζεται στις προσδοκίες, είναι εξαρχής αποτυχημένη.
- Ο άλλος που θα σχετισθώ να μην έχω την προσδοκία ότι θα είναι ο Θεός μου. Θα είναι αυτός που θα με ασκήσει στην πορεία προς τον Θεό.
- Η σχέση δικαιώνεται, όταν είναι γεγονός λειτουργικό, ευχαριστιακό και εκκλησιαστικό. Όταν βλέπω τον άλλο άνθρωπο ως δώρο Θεού, που το αναφέρω στον Θεό και Τον ευχαριστώ.
- Ο άλλος που σχετίζομαι είναι για μένα και λόγος να πολεμήσω τις ιδιοτροπίες μου για χάρη του και για χάρη του Χριστού.
- Μπορούμε να πούμε οτιδήποτε στον άλλον, να αντιδράσουμε για κάτι, αρκεί αυτό να γίνει με τη σωστή διάθεση, με τον σωστό τρόπο και στον σωστό χρόνο.
- Ακόμη και κάτι δυσάρεστο να πούμε στον άλλον, είναι σημαντικό να νιώσει ότι τα μάτια μας τον αγκαλιάζουν.
- Ο άλλος αισθάνεται πολύ περισσότερα πράγματα από αυτά που του λέμε. Αυτό που έχουμε μέσα μας, το θετικό ή αρνητικό, βγαίνει στο πρόσωπό μας, βγαίνει στην ύπαρξή μας.
- Δεν μπορούμε να αλλάξουμε τον άλλον. Αν θέλει, θα αλλάξει μόνος του. Μόνο να τον εμπνεύσουμε με τη ζωή μας μπορούμε, αν εμπνέουμε.
- Οι συμβουλές και η καθοδήγηση που δίνουμε στον άλλον είναι εγωισμός και έλλειψη εμπιστοσύνης στον Θεό. Να μιλήσουμε στον άλλον συμβουλευτικά, μόνο όταν μας ρωτήσει και τότε πολύ λιτά και ευγενικά.
- Δείκτης της πνευματικής μας ζωής είναι το πόσο μας θέλουν οι άνθρωποι κοντά τους.
- Μπορώ να συγχωρήσω τον άλλον, μόνο αν παραδέχομαι και τα δικά μου λάθη και μόνο αν μπορώ να ξεπερνάω τα δικά μου στενά ατομικά συμφέροντα.
- Είναι αρετή και χάρη Θεού το να συγχωρώ αυτόν που με αδίκησε (ή νόμισα ότι το έκανε).
- Κάθε σχέση, οποιασδήποτε μορφής, θέλει αγώνα και άσκηση.
- Η φυγή από μία σχέση είναι δειλία. Η παραμονή είναι ανδρεία και δυνατότητα εξέλιξης. Υπάρχουν βέβαια και περιπτώσεις που η φυγή είναι το μικρότερο κακό.
- Το πιο πειστικό τεκμήριο της αμαρτωλότητας ενός ανθρώπου είναι η απομόνωση.
- Όταν έχουμε αμαρτήσει, το πρώτο που οφείλουμε να αρνηθούμε είναι η απομόνωση.
- Η απομόνωση είναι η μεγαλύτερη κατασυκοφάντηση του Θεού.
- Η άσκηση στη σχέση δεν είναι κάτι το αρνητικό, δεν είναι καρπαζοείσπραξη. Η άσκηση στη σχέση είναι η προσπάθεια δημιουργίας θετικού κλίματος.
- Η κατήχηση της Εκκλησίας, εφόσον γίνεται με τον σωστό τρόπο, είναι κατεύθυνση και ευλογία.
- Μόνο αν ησυχάσουμε, θα μπορέσουμε να ακούσουμε τον Θεό. Και μόνο αν ακούσουμε τον Θεό, θα μπορέσουμε να ακούσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους, θα μπορέσουμε να ζήσουμε και να σχετισθούμε.
- Το πιο ησυχαστικό γεγονός είναι η Θεία Λειτουργία, γιατί σε αυτήν έχουμε τη μυστική

παρουσία του Θεού που μας ησυχάζει.

- Η προϋπόθεση της οποιασδήποτε μορφής σχέσης είναι η ησυχία, το άδειασμα από τον εαυτό μας, από τους λογισμούς μας. Μέσω της ησυχίας αποκτούμε τη δυνατότητα να ακούσουμε τον άλλον και να σχετισθούμε μαζί του.
- Αγαπώ τον εαυτό μου σημαίνει έχω συνειδητοποιήσει ότι γεννήθηκα για να αγιάσω και για να γίνω θεός και ότι αυτή η δυνατότητα μου δόθηκε από τον ίδιο τον Θεό.
- Αυτό που δείχνει αν αποδίδουμε την αυτοεκτίμησή μας και την προοπτική μας στον Θεό ή στον εαυτό μας είναι η ίδια η ζωή μας.
- Ο λόγος ύπαρξής μας είναι να μπορέσουμε να πεθάνουμε σωστά. Και για να μπορέσουμε να πεθάνουμε σωστά, χρειάζεται να πεθαίνουμε κάθε μέρα για τον άλλον.
- Στον κόσμο θέλουν να εξορκίσουν τον θάνατο. Στην Εκκλησία θέλουμε να αγαπήσουμε τον θάνατο για χάρη του άλλου.
- Αυτά που μας ελευθερώνουν είναι η επιείκεια προς όλους τους ανθρώπους και η στροφή μας προς στον Θεό.
- Για να ελκύσουμε τη χάρη του Θεού, τα απαραίτητα βήματα είναι: α) Να μην πιστεύουμε στους λογισμούς μας. β) Να μην κουβεντιάζουμε με τους λογισμούς μας. γ) Να μην φοβόμαστε. δ) Να μην στεναχωριόμαστε. ε) Να προσευχόμαστε. στ) Να μετέχουμε στα μυστήρια της Εκκλησίας.
- Υπάρχουν δύο είδη ντροπής: Αυτή που οφείλεται στον φόβο μου να μην εκτεθώ, που είναι εγωισμός, και αυτή που οφείλεται στον σεβασμό μου και στο ότι δεν θέλω να προσβάλλω την αγάπη του Θεού και τον αδελφό μου.

07-12-2015 Η απλότητα, η σκοπιμότητα και η λύπη

- Το αληθινά πνευματικό έχει οπωσδήποτε πρακτική έκφραση στην καθημερινότητά μας.
- Όταν θέλουμε από κάποιον κάτι, να του το ζητούμε με απλότητα και αδελφικό θάρρος και να μην περιμένουμε αυτός να καταλάβει την επιθυμία μας. Και εάν δεν μας το δώσει, να μην γογγύσουμε ούτε να τον κατηγορήσουμε γι' αυτό.
- Συχνά πίσω από μια φαινομενική λεπτότητα, π.χ. όταν δεν λέμε στον άλλον καθαρά την επιθυμία μας, κρύβεται μια μειονεξία και ένας ιδιότυπος εγωισμός.
- Όταν απευθυνόμαστε στον άλλον απλά, καθαρά, χωρίς δεύτερες και τρίτες σκέψεις, τιμούμε και σεβόμαστε τον άνθρωπο αυτόν.
- Να εκφράζουμε στον άλλον φυσικά, άδολα και απονήρευτα αυτό που έχουμε μέσα μας και επιθυμούμε. Έπειτα να αποδεχόμαστε τη στάση του και την απάντησή του.
- Η σύγκρουση με τον άλλον συνήθως είναι αποτέλεσμα της πονηριάς μας.
- Αν ζητούμε κάτι από κάποιον και μας το δίνει, να χαιρόμαστε. Αν δεν μας το δίνει, να μην λυπούμαστε. Αυτό είναι αγάπη, άσκηση, ελευθερία. Για να φτάσουμε όμως σε αυτό το σημείο, οφείλουμε να τα έχουμε βρει έστω στοιχειωδώς με τον εαυτό μας, δηλαδή

οφείλουμε να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τη δική μας ευθύνη.

- Να ασχολούμαστε με τη δική μας διόρθωση και όχι με τη διόρθωση του άλλου. Η διόρθωση του άλλου είναι δική του ευθύνη.
- Να μην έχουμε την απαίτηση ο άλλος να μας καταλαβαίνει και να μας αγαπάει. Μήπως εμείς καταλαβαίνουμε τον εαυτό μας και τον αγαπάμε;
- Στην αληθινή αγάπη δεν υπάρχει απαίτηση.
- Μόνο ο άνθρωπος που έμαθε να αγαπάει τον εαυτό του μπορεί να καταλάβει την αγάπη των άλλων.
- Να προσέχουμε να μην "αγοράζουμε" λογισμούς, γιατί θα μας πειράξουν.
- Η απλότητα και το να μην θεωρεί ο άνθρωπος τον εαυτό του σπουδαίο αγιάζουν την καρδιά του και την καθιστούν απρόσβλητη από τον διάβολο.
- Είμαστε πάρα πολύ σπουδαίοι, γιατί είμαστε εικόνες του Θεού και γιατί είμαστε καλεσμένοι να γίνουμε θεοί κατά χάριν. Αλλά και οφείλουμε να μην νομιζόμαστε σπουδαίοι, γιατί είμαστε ετερόφωτοι και γιατί η σπουδαιότητά μας προέρχεται από την αγάπη του Θεού.
- Ακόμα κι αν δεν μεγαλώσαμε σε ιδανικές συνθήκες και φέρουμε τα σημάδια από αυτό, έχουμε την ευθύνη να κάνουμε κάτι, αλλά και δικαιούμαστε να χαρούμε τη ζωή.
- Η με πονηριά και έλλειψη απλότητας προσέγγιση του άλλου φέρνει τη λύπη στην καρδιά.
- Η χαρά και ο παράδεισος είναι το να μπορούμε να σχετιζόμαστε με τον άλλον.
- Αυτό που μας κάνει να μην είμαστε μόνοι είναι το αληθινό άνοιγμα της καρδιάς μας.
- Να μην προσκολλόμαστε σε ανθρώπους που σκέφτονται πονηρά, γιατί θα κινδυνέψουμε.
- Η προσκόλληση και η αγάπη είναι δύο διαφορετικά πράγματα.
- Οι πονηρές σκέψεις καθιστούν όλους τους πνευματικούς μας κόπους μάταιους και ταλαιπωρούν την καρδιά μας.
- Για να απαλλαγούμε από τις πονηρές μας σκέψεις, απαραίτητη προϋπόθεση είναι να το παραδεχτούμε ότι τις έχουμε.
- Όταν βλέπουμε όλους τους ανθρώπους με απλότητα και χωρίς πονηρές σκέψεις, η ειρήνη του Θεού θα βασιλεύει στην ψυχή μας. (Αβάς Ησαΐας)
- Η οποιαδήποτε κακία ή πονηριά που έχουμε για τον άλλον μολύνει τη δική μας καρδιά.
- Αφού όλοι οι άνθρωποι είμαστε μέλη του ίδιου σώματος, η τιμή του πλησίον είναι τιμή όλων μας και η καταισχύνη του πλησίον είναι καταισχύνη όλων μας.
- Η έλλειψη πονηριάς δεν είναι χαζομάρα. Αντίθετα, είναι καλοσύνη και εξυπνάδα.
- Η πονηριά είναι μια εμπαθής κατάσταση που μας εμποδίζει να συμπεριφερθούμε με διάκριση και ευελιξία.
- Να είμαστε προσεκτικοί στις τοποθετήσεις μας, ώστε να μπορούμε να τις διαχειριστούμε, κυρίως όταν με αυτές εκφράζουμε κάποια οργή. Να μην εκθέτουμε τον εαυτό μας ως πρόβατο επί σφαγή.
- Η οργή δεν είναι καλή. Η οργή που δεν εκφράζεται (η μνησικακία) είναι χειρότερη.

- Αν ένας άνθρωπος μας φθονεί για κάποιο προτέρημά μας και εξαιτίας αυτού έχει λύπη, να του κρύβουμε το προτέρημά μας (να μην τον προκαλούμε) και να του δίνουμε χαρά, αξία, τιμή.
- Αν εμείς φθονούμε κάποιον για κάτι, θα μπορέσουμε να αναχαιτίσουμε τον φθόνο μας, όταν χαιρόμαστε με όσα αυτός χαίρεται και όταν λυπούμαστε με όσα αυτός λυπάται.
- Η ταραχή και η ένταση στην αντιμετώπιση των διάφορων καταστάσεων είναι κρυμμένος φθόνος και ανισορροπία.
- Την ταραχή και την ένταση που έχουμε τις αισθάνεται ο άλλος και επηρεάζεται αρνητικά.
- Η ταπείνωση διώχνει την ταραχή και την ένταση από μέσα μας και επηρεάζει θετικά τον άλλον.
- Η πρόκληση βλάβης σε κάποιον άνθρωπο που γίνεται κρυφά είναι χειρότερη από αυτήν που γίνεται φανερά. (Αβάς Μάρκος)
- Αυτός που άλλοτε επαινεί και άλλοτε κατηγορεί τον πλησίον έχει νικηθεί από δύο πάθη: την κενοδοξία και τον φθόνο. Προσπαθεί να αποκρύψει τον φθόνο με τους επαίνους, ενώ με τις κατηγορίες επιδιώκει να εμφανίσει τον εαυτό του τελειότερο. (Αβάς Μάρκος)
- Όταν κάποιος ελέγχεται για κάτι, αν σιωπά πονηρά σκεπτόμενος, κρύβει μνησικακία. Αν όμως απολογείται με ειρήνη και πραότητα, τότε είναι πράγματι αμνησικάκος. (Αβάς Μάρκος)
- Κάποιοι άνθρωποι, συνήθως οι υπερευαίσθητες γυναίκες, χρησιμοποιούν τη σιωπή με μνησικακία ως όπλο εναντίον των άλλων.
- Να βρίσκουμε τον τρόπο να ειρηνεύουμε τον άλλον, είτε με τον λόγο μας είτε με τη σιωπή και το χαμόγελό μας. Άλλωστε ο άνθρωπος αυτός μπορεί να είναι πολύ βασανισμένος.
- Να είμαστε πάντα άνετοι. Να μη δίνουμε τροφή στη στεναχώρια.
- Η αληθινή πνευματικότητα δεν επιδεικνύεται, δεν κάνει θόρυβο.
- Ο Θεός κρίνει τις πράξεις μας όχι κατά το φαινόμενο, αλλά κατά την προαίρεσή μας.
- Να μην νομίζουμε ότι έχουμε πάντα αγαθά κίνητρα και ορθή κρίση. Να μην βλέπουμε τον εαυτό μας ως πιο ενάρετο και πιο άγιο από τους άλλους.
- Πίσω από τον έπαινό μας για κάποιον άνθρωπο μπορεί να κρύβεται συκοφαντία, εγωισμός, κακότητα.
- Να δίνουμε περισσότερη σημασία στην ουσία του άλλου, παρά στα εξωτερικά του.
- Ο άνθρωπος μπορεί να φτιάξει σχέση, μόνο αν καταλάβει την ουσία του άλλου. Και την ουσία του άλλου μπορεί να την καταλάβει, μόνο αν καταλάβει τη δική του ουσία.
- Ο Θεός βλέπει ό,τι κάνουμε (κρυφά ή φανερά) και γνωρίζει την καρδιά μας καλύτερα και από μας τους ίδιους.

12-12-2015 Ο κρυμμένος θυμός (ομιλία στον Άγιο Χαράλαμπο Συκεών)

- Κάθε έκρηξη θυμού διαταράσσει μια σχέση και διατηρεί μέσα μας τη μνήμη του προσώπου που προσβάλαμε.

- Ο εκδηλωμένος θυμός, επειδή πολλές φορές παίρνει τη μορφή παραληρηματικής κατάστασης, μας φαίνεται πιο άγριος, επικίνδυνος και δυσθεράπευτος. Η αλήθεια όμως είναι διαφορετική. Ο κρυμμένος θυμός είναι χειρότερος.
- Συνήθως τα κρυμμένα πάθη είναι πιο δυσθεράπευτα.
- Τον εκδηλωμένο θυμό ο άνθρωπος μπορεί κάποια στιγμή να τον συνειδητοποιήσει και να τον αντιμετωπίσει-θεραπεύσει και έτσι η σχέση του να γίνει καλύτερη. Αντίθετα, ο κρυμμένος θυμός δεν είναι εύκολο να συνειδητοποιηθεί. Υποβόσκει χωρίς να φαίνεται και κάνει σοβαρή ζημιά στη σχέση.
- Συμβαίνει συχνά να συντηρούμε κρυμμένο θυμό προς κάποιον, ωραιοποιώντας τη στάση μας αυτή με ιδεολογικοποιήσεις ψυχολογικές ή πνευματικές.
- Η λέξη "σκανδαλίστηκα" δυστυχώς χρησιμοποιείται πολύ συχνά από τους χριστιανούς ως μέσο αυτοδικαίωσης.
- Τις περισσότερες φορές ο θυμός είναι μια άμυνα. Μέσω αυτού προσπαθούμε να προστατέψουμε τον εαυτό μας.
- Ευθύνη του ανθρώπου είναι να αναγνωρίσει τους πιθανούς αρνητικούς ψυχολογικούς παράγοντες που τον βαραίνουν, π.χ. λόγω κακού κληρονομικού ή ασταθούς-αρνητικού περιβάλλοντος κατά την παιδική ηλικία, και να τους διαχειριστεί, ώστε να μπορέσει να αναπτυχθεί ψυχολογικά και πνευματικά. Γι' αυτή την ανάπτυξη του ανθρώπου, χρήσιμη είναι η ψυχολογική στήριξη και ελευθερωτικός ο υγιής πνευματικός λόγος.
- Στους ανθρώπους με ψυχολογικά προβλήματα λόγω ακατάλληλου περιβάλλοντος ο σκληρός θρησκευτικός δήθεν πνευματικός λόγος κάνει την κατάστασή τους χειρότερη.
- Είναι σημαντικό να έχουμε υπόψη σε τι περιβάλλον μεγάλωσε ο κάθε άνθρωπος με τον οποίο σχετιζόμαστε, αλλά και ο ίδιος ο εαυτός μας.
- Αν ένας άνθρωπος δεν δέχτηκε κατά την παιδική του ηλικία αγάπη, δεν εκτιμά τον εαυτό του. Και επειδή δεν εκτιμά τον εαυτό του, ούτε τους άλλους μπορεί να εκτιμήσει.
- Άλλο η υπομονή και η αγιότητα και άλλο η παθητικότητα. Άλλο η ταπείνωση και άλλο η δειλία.
- Μέσα στην οικογένεια να πνέει αέρας ελευθερίας, όχι καταπίεσης, ώστε το παιδί να νιώθει ελεύθερο. Και να γνωρίζει το παιδί ότι, αν μιλήσει, θα το καταλάβουν. Έτσι θα μάθει να εκφράζεται.
- Όταν ένας άνθρωπος, ενώ θέλει, δεν εκφράζεται, κλείνεται στον εαυτό του και αποκτά εσωτερικό-κρυμμένο θυμό. Αυτή η κατάσταση μπορεί να οδηγήσει και στην κατάθλιψη.
- Η πιο συνηθισμένη αιτία που κάποιοι άνθρωποι επιλέγουν λάθος συντρόφους, είτε οδηγούνται στον γάμο είτε όχι, είναι το ότι δεν εκτιμούν τον εαυτό τους, δεν πιστεύουν στην αξία και στις δυνατότητες που τους χάρισε ο Θεός.
- Άλλο εσωτερική ελευθερία και άλλο ελευθεριότητα. Η ελευθεριότητα είναι σκλαβιά.
- Για να μπορέσει ο άνθρωπος να αναπτυχθεί και να προχωρήσει πνευματικά, απαραίτητη

προϋπόθεση είναι να αναγνωρίσει την πραγματικότητά του. Σε αυτό το πλαίσιο είναι ανάγκη να ακούσει και τις ευθύνες που είχαν οι δικόι του άνθρωποι, π.χ. οι γονείς του, για το πρόβλημα που τον βαραίνει.

- Η αγωγή της αποφυγής των προγαμιαίων σεξουαλικών σχέσεων στους νέους, αν και ορθή, είναι ένας αρνητικός λόγος. Γι' αυτό δεν αρκεί και φέρνει αντίδραση. Μαζί με αυτήν είναι απαραίτητη και η αγωγή του σχετίζεσθαι, μια αγωγή που μαθαίνει στους νέους την αγάπη, την ελευθερία, την επικοινωνία, τον σεβασμό, την άσκηση, την εξέλιξη, τη χαρά και τη δημιουργία.
- Να κάνουμε τον εαυτό μας πόλο χαράς, ώστε το παιδί, που έχει μεγάλη ανάγκη για χαρά, να μπορεί να τη βρίσκει σε μας και να μην την αναζητά αλλού, π.χ. ξενυχτώντας στο ίντερνετ.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η στεναχώρια, η κακομοιριά, η έλλειψη χαράς.
- Ο κρυμμένος θυμός κάποια στιγμή σωματοποιείται και φέρνει ακόμα και βαριές σωματικές ασθένειες.
- Να μην φορτωνόμαστε με περισσότερα βάρη από αυτά που μπορούμε να αντέξουμε.
- Όταν φορτωνόμαστε με περισσότερα βάρη από αυτά που μπορούμε να αντέξουμε και δεν εκφράζουμε την αντίρρησή μας, μπορεί να δημιουργηθεί μέσα μας κρυμμένος θυμός.
- Η οργή θολώνει το μυαλό του ανθρώπου. Τον κάνει να μην μπορεί να δει τίποτε όμορφο.
- Ο οργισμένος άνθρωπος δεν έχει ούτε διάκριση ούτε ορθή κρίση.
- Όταν ο κρυμμένος θυμός χρονίσει, γίνεται μνησικακία, απομόνωση και αίσθηση αποτυχίας.
- Αφού ο Θεός είναι Πατέρας μας, δεν δικαιούμαστε να απελπιζόμαστε.
- Αυτό που μεγαλώνει ή μικραίνει τις διαστάσεις ενός προβλήματός μας είναι η ματιά μας.
- Στην Εκκλησία συμβαίνει κάτι συγκλονιστικό: ακόμη και το πιο αρνητικό φαινομενικά γεγονός της ζωής μας μπορεί να αποδειχθεί μεγάλη ευλογία. Ακόμη και η χειρότερη αμαρτία μας, ακόμη και η χειρότερη επιλογή μας, μπορεί να αποδειχθούν μεγάλες ευλογίες.
- Όταν νιώθω την αξία που μου χάρισε ο Θεός, δεν έχω την ανάγκη να μου δίνουν αξία οι άλλοι άνθρωποι, αλλά έχω την ανάγκη την αξία που μου χάρισε ο Θεός να τη μεταδίδω στους άλλους ανθρώπους. Και τους μεταδίδω ζωή, ελπίδα, αγάπη, χαρά.
- Από το βλέμμα μας, από το πώς βλέπουμε τον άλλον εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό το αν ο άλλος αποδεχθεί κάτι που του λέμε. Ένα θετικό βλέμμα που αγκαλιάζει τον άλλον μπορεί να κάνει αποδεκτό ακόμη και τον πιο δυσάρεστο λόγο μας. Αρκεί βέβαια να είναι λόγος θεραπευτικός και να δίνεται με τον σωστό τρόπο.
- Όταν αισθανόμαστε την αγάπη και την παρηγοριά του Θεού, δεν μπορούμε να έχουμε κρυμμένο θυμό.
- Το μεγάλο θαύμα της Εκκλησίας είναι ο ένας άνθρωπος να εμπνέει τον άλλον.
- Στην περίπτωση που η βοήθειά μας προς κάποιον είναι η σωστή αλλά αυτός την αρνείται και δεν εμπνέεται, τότε σηκώνουμε τον σταυρό μας και αναμένουμε εν υπομονή το θαύμα,

χωρίς να φορτωνόμαστε με θυμό και ενοχές. Και ίσως ο πνευματικός μας να επιτρέψει κάτι άλλο, π.χ. την απομάκρυνσή μας, αν η παραμονή μας με αυτόν τον άνθρωπο είναι χειρότερη.

- Για να μιλήσει το παιδί στους γονείς, οι γονείς οφείλουν να είναι έτοιμοι να ακούσουν τα πάντα και οφείλουν να πείσουν το παιδί (να το κάνουν να αισθανθεί) ότι είναι έτοιμοι να ακούσουν τα πάντα, χωρίς όμως να του δώσουν την εντύπωση ότι μπορεί και να κάνει τα πάντα.
- Με τη σοβαρότητα και την αγάπη τους οι γονείς οφείλουν να εμπνέουν το παιδί να κάνει το σωστό και να μην εκτρέπεται, αλλά και να αισθάνεται ότι αυτοί είναι έτοιμοι να ακούσουν και την εκτροπή του.
- Η σωστή αγωγή του παιδιού από τον γονέα έχει δύο χέρια: ένα που δείχνει τον δρόμο και ένα που αγκαλιάζει και θεραπεύει, ένα που δείχνει την αλήθεια και ένα που δείχνει επιείκεια.
- Εκτός από την αλήθεια και την επιείκεια, το παιδί για να εμπνευσθεί έχει ανάγκη και τη χαρά μας. Να προσέξουμε να μην είμαστε στεγνοί καλοί άνθρωποι, δηλαδή "ρομποτάκια".
- Για να ανοίγεται το παιδί στους γονείς και για να μοιράζεται μαζί τους, απαραίτητη προϋπόθεση είναι να βλέπει τους γονείς μεταξύ τους να ανοίγονται και να μοιράζονται.
- Όταν το παιδί αισθανθεί ότι έχει αληθινούς γονείς, κάποια στιγμή θα τους ανοίξει την καρδιά του και θα μιλήσει. Αν παρόλα αυτά το παιδί αρνείται να μιλήσει, οφείλουν οι γονείς να του δώσουν τη δυνατότητα να μιλήσει σε κάποιον άλλον που μπορεί να το βοηθήσει.
- Ο εφηβικός θυμός είναι σχεδόν νόμιμος. Κάποιες φορές χρειάζεται να τον παραβλέπουμε, να ξεθυμαίνει και μετά να συζητάμε με τον έφηβο, λέγοντας αυτό που μέσα από την εμπειρία μας και την αγάπη μας βρήκαμε ότι μπορεί να καταλάβει.
- Όταν στην προσπάθειά μας να μιλήσουμε στον έφηβο ενεργούμε σωστά, ακόμη κι αν αντιδρά στα λόγια μας, ο έφηβος ακούει αυτά που του λέμε, τα αναγνωρίζει ως δίκαια και τα αποδέχεται εσωτερικά. Και κάποια στιγμή αυτά θα φέρουν το προσδοκώμενο αποτέλεσμα. Τα λόγια αυτά δεν πηγαίνουν χαμένα.
- Είναι φυσιολογικό ο έφηβος να αντιδρά, γιατί έτσι προσπαθεί να θεμελιώσει και να χτίσει την υπόστασή του.
- Όταν η συμπεριφορά του εφήβου κάνει δυσλειτουργική την οικογένεια, οφείλουμε να τηρήσουμε τα όρια και να "βάλουμε τον έφηβο στη θέση του" με τρόπο ξεκάθαρο και σταθερό (χωρίς πισωγύρισμα). Μερικές φορές ο τρόπος μας μπορεί να είναι και αυστηρός, αλλά ποτέ εμπαθής.
- Οι διαφωνίες των γονιών δεν είναι καλό να εκδηλώνονται μπροστά στο παιδί. Δίνουν πάτημα στο παιδί να νομιμοποιεί τη δική του αντίδραση προς αυτούς.
- Οφείλουμε να ελέγχουμε τον θυμό μας. Με τη συχνή-καταχρηστική εκδήλωση θυμού γινόμαστε περίεργως, χάνουμε την αξιοπρέπεια και την αρχοντιά μας. Αρρωσταίνουμε εμείς, αρρωσταίνει και το περιβάλλον μας.
- Ο άνθρωπος που δεν μπορεί να ελέγξει τον θυμό του είναι αδύναμος πνευματικά και

κανένα πάθος δεν μπορεί να ελέγξει.

- Να μην λέμε ψέματα. Να λέμε τη σωστή αλήθεια σε κάθε περίπτωση.
- Όταν για να αποφύγουμε έναν καυγά με κάποιον χρησιμοποιούμε κάποιο ψέμα, τότε πάσχει η σχέση. Κινδυνεύουμε να εκτεθούμε και τότε ο καυγάς θα είναι μεγαλύτερος.
- Το ψέμα είναι η εύκολη λύση και από τα πολλά ψέματα γινόμαστε ψεύτικοι στο τέλος.
- Τα νεύρα (ο επιφανειακός θυμός) που εκδηλώνουμε δεν είναι πραγματικός θυμός, αλλά μια εκτόνωση από το άγχος, την πίεση και την ένταση που βιώνουμε. Η καλύτερη οργάνωση της καθημερινότητας, η καλύτερη διαχείριση του χρόνου και ο περισσότερος χρόνος ξεκούρασης βοηθούν στη μείωση αυτού του προβλήματος.
- Αν είμαστε προσεκτικοί και δεν κατακρίνουμε, θα βοηθηθούμε και στο θέμα του θυμού.
- Δεν υπάρχουν ατομικά χαρίσματα. Τα χαρίσματα του καθενός είναι χαρίσματα όλων και αυτός που τα διαχειρίζεται έχει τη μεγαλύτερη ευθύνη.
- Η καρδιά μας γνωρίζει αν μια πράξη μας είναι πνευματική ή όχι. Εξαρτάται από το κίνητρο που έχουμε. Η εξωτερική εκδήλωση της πράξης μπορεί να μην φανερώνει την ουσία της.
- Ο θυμός είναι ευλογία όταν στρέφεται εναντίον του κακού, όχι εναντίον του ανθρώπου.
- Η ένταση που μερικές φορές δίνουμε στον λόγο μας δημιουργεί υποψίες για την κατάστασή μας, δηλαδή δημιουργεί υποψίες ότι απαιτούμε και προσδοκούμε.
- Δεν δικαιούμαστε να απαιτούμε και να προσδοκούμε.
- Ο λόγος που εκφράζεται χωρίς θυμό είναι πιο πειστικός και πιο αποτελεσματικός.
- Ο λόγος που εκφράζεται με θυμό απομακρύνει το ενδιαφέρον του ακροατή από την ουσία του θέματος και το μετατοπίζει στις ψυχολογικές εκφάνσεις του λόγου του ομιλητή και στη συμπεριφορά του ομιλητή.
- Συχνά η εκδήλωση θυμού στον λόγο κάποιου αδικεί την αλήθεια.
- Το κάθε παιδί χρειάζεται διαφορετική προσέγγιση.
- Ο Θεός δεν οργίζεται. Είναι απαθής.
- Η σωματική άσκηση βοηθάει στον έλεγχο του θυμού, αλλά δεν λύνει το πρόβλημα. Η καλύτερη θεραπεία του θυμού είναι η μεταποίησή του. Προϋπόθεση για τη μεταποίηση του θυμού είναι η αίσθηση της αγάπης του Θεού.

14-12-2015 Συμφέρον κοσμικό ή πνευματικό;

- Εάν, για να αποκτήσουμε αξία, επιζητούμε τη συναναστροφή με κάποιον που νομίζουμε ότι είναι σημαντικός, τότε δεν πιστεύουμε στις δυνατότητές μας και αγνοούμε ότι αυτός ο άνθρωπος δεν είναι τόσο σημαντικός όσο δείχνει. Τελικά, αγνοούμε ότι η συναναστροφή με έναν τέτοιο άνθρωπο δεν μπορεί να μας κάνει σημαντικούς.
- Αυτός που δηλώνει αντιεξουσιαστής ζηλεύει την εξουσία. Νιώθει μειονεκτικά που δεν είναι αυτός εξουσία.
- Αυτός που δηλώνει αναρχικός έχει το πάθος να κυριαρχεί με τις ιδέες του και αυτό το

πάθος είναι η αρχή του. Άρα στην πραγματικότητα δεν είναι αναρχικός, αλλά εμπαθής.

- Ο μόνος αναρχικός είναι ο άναρχος Θεός.
- Πολλές ευλογίες μάς στέλνει ο Θεός με φαινομενικά ασήμαντους ανθρώπους. Να προσέχουμε να μην αδικούμε τον εαυτό μας και τις ευλογίες του Θεού.
- Ο διάβολος είναι πονηρός. Ο χριστιανός είναι έξυπνος. (Όσιος Παΐσιος)
- Άλλο ο σεβασμός της ιεραρχίας και άλλο η δουλοπρέπεια. Να σεβόμαστε την ιεραρχία, αλλά να μην είμαστε δουλοπρεπείς.
- Όλοι οι άνθρωποι είμαστε της ίδιας φύσης, της ίδιας εφάμαρτης κατάστασης και της ίδιας δυνατότητας.
- Οι άνθρωποι που έχουν ακρότητες στις ιδέες τους έχουν πρόβλημα πνευματικό, πολλές φορές και ψυχολογικό, γιατί εκφράζουν μια ανισορροπία.
- Ο ισορροπημένος άνθρωπος έχει ειρήνη μέσα του. Δεν ταρασσεται ούτε με τον άρχοντα ούτε με τον δούλο. Ξέρει στον καθένα πώς να φερθεί και τι να αποδώσει.
- Το καλό φαγητό δεν το φτιάχνει η συνταγή, αλλά η καλή καρδιά και η αγάπη.
- Η άσκηση και ο άθλος της μητέρας είναι να μεταδίδει καθημερινά στο παιδί της χαρά και φως. Τότε το παιδί της θα είναι ελευθερωμένο και θα έχει δύναμη, αυτοπεποίθηση, ενθουσιασμό, όρεξη για ζωή. Όταν αντίθετα το παιδί ταλαιπωρείται στο σπίτι, θα είναι εξαντλημένο και δεν θα μπορεί να κάνει τίποτα καλό.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει ανάγκη από χαρά και από φως.
- Να μην αξιολογούμε τον άνθρωπο κατά τα φαινόμενα, αλλά κατά την ουσία του. Και να μην ξεχνάμε ότι όλοι οι άνθρωποι είμαστε εικόνες Θεού, αν και σε κάποιο μικρό ή μεγάλο βαθμό αμαυρωμένες.
- Η ποιότητα ενός ανθρώπου κρίνεται από τον λόγο της ύπαρξής του, από το πρόσωπό του.
- Να μην ζούμε επιζητώντας με αγωνία την εκτίμηση και την αναγνώριση των ανθρώπων.
- Να μην αδικούμε τον εαυτό μας. Να τιμούμε τον κάθε άνθρωπο, όποιος κι αν είναι, και να μην επιδιώκουμε την αναγνώριση των ανθρώπων.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι πολύτιμος και οφείλουμε να βρούμε τον θησαυρό που κρύβει μέσα του. Ο θησαυρός που κρύβει μέσα του ο άνθρωπος είναι οι μαρτυρίες του Θεού, είναι τα αποτυπώματα του Θεού, είναι η φωνή του Θεού.
- Ο Θεός μιλά μέσα από τους ανθρώπους από εκεί που δεν το περιμένουμε. Συνήθως μιλάει μέσα από τους φαινομενικά ασήμαντους, όπως είναι τα μικρά παιδιά και όπως είναι οι ταλαιπωρημένοι-σταυρωμένοι άνθρωποι.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει ομορφιά μέσα του. Αυτήν να βλέπουμε.
- Να αποδίδουμε τιμή και σεβασμό σε αυτόν που έχει εξουσία και να προσευχόμαστε γι' αυτόν. Να μην ξεχνάμε ότι αυτός ο άνθρωπος κοπιάζει και ταλαιπωρείται.
- Ελευθερία είναι να διακρίνω το αληθινό από το ψεύτικο, να διακρίνω τι με γεμίζει και με ωφελεί και τι με αποπλανάει.

- Αν δεν μπορούμε να διακρίνουμε το αληθινό από το ψεύτικο, τότε έχουμε ανελευθερία, ανισορροπία και σύγχυση. Κατά συνέπεια, αξιολογούμε λανθασμένα τη ζωή μας και τη ζωή των άλλων.
- Ο Θεός είναι απλός. Το ευαγγελικό "Ενός δε εστί χρεία", που αναφέρεται στον Θεό, εφόσον το κάνουμε οδηγό της ζωής μας, θα έχουμε απλότητα, ενότητα και ακεραιότητα. Διαφορετικά, θα είμαστε σχιζοειδείς.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι βλέπουμε τον Θεό και την αγάπη ως δύο ιδεολογήματα, ως δύο θεωρίες. Η εσωτερική κατάστασή μας και η πράξη μας μαρτυρούν ότι δεν έχουμε στρέψει σταθερά τον εαυτό μας προς τον Θεό, που είναι αγάπη.
- Η αγάπη δεν είναι μια πράξη φιλανθρωπίας από καθήκον, αλλά είναι η εκδήλωση αυτού που έχουμε στην καρδιά μας, είναι η ενέργεια της καρδιάς μας. Αν κάποιος δεν έχει και προσπαθήσει να δώσει, θα εξαντληθεί και θα νιώσει αδικημένος.
- Μόνο ο άνθρωπος που γεύτηκε την αγάπη του Θεού και η καρδιά του ζωντάνεψε μπορεί να δώσει αγάπη χωρίς να εξαντληθεί και χωρίς να νιώσει αδικημένος.
- Η αγάπη δεν είναι ψυχολογικό γεγονός, δεν είναι συναισθηματικό γεγονός, δεν είναι κάτι από τον εαυτό μας που δίνουμε. Η αγάπη είναι περίσσειμα της καρδιάς μας, είναι έκχυση της ύπαρξής μας από την πληρότητα την οποία ζει.
- Αυτός που φροντίζει την ψυχή του είναι και πιο αποδοτικός στην εργασία του, γιατί είναι πλήρης, χαρούμενος, δυνατός.
- Ο άνδρας να μην παραμελεί τη γυναίκα του και τα παιδιά του χάριν της εργασίας του.
- Να μην ξεχνάμε ότι η εργασία υπηρετεί τον άνθρωπο και όχι ο άνθρωπος την εργασία.
- Το άγχος είναι μια αντίδραση του εαυτού μας στο ψέμα που ζει.
- Το ψέμα που ζούμε μας δημιουργεί την ενοχή ότι άσκοπα δαπανιόμαστε. Αυτή η ενοχή φέρνει το άγχος.
- Για την ειρήνη της καρδιάς μας κυρίως να ενδιαφερόμαστε και να φροντίζουμε.
- Να ζούμε τη ζωή μας φυσιολογικά, αλλά το μυαλό μας να είναι στον Αγαπημένο.
- Αν πάσχουμε από κάποια σοβαρή ασθένεια, να προσέχουμε σε ποιους θα μιλήσουμε για το πρόβλημά μας.
- Δεν απέχει πολύ η πνευματική ζωή από τον πνευματικό θάνατο. (Άγιος Αντώνιος)
- Να δίνουμε κουράγιο στον εαυτό μας και λίγο λίγο να προχωράμε στην πνευματική ζωή. Να μην απαιτούμε από τον εαυτό μας αμέσως να γίνει άγιος.
- Το μοίρασμα της ζωής ομορφαίνει τη ζωή μας.
- Να έχουμε την ετοιμότητα να αντιλαμβανόμαστε την ανάγκη του άλλου ανθρώπου και να ενεργούμε έτσι, ώστε να τον αναπαύουμε πριν μας το ζητήσει.
- Όταν η καρδιά μας είναι γεμάτη από την αγάπη του Θεού, τότε το να διακονούμε τον άλλο είναι κάτι πολύ εύκολο.
- Πέντε λεπτά προσευχή την ημέρα είναι αρκετά. Αλλά, για να κάνεις πέντε λεπτά αληθινή

προσευχή, δηλαδή τέτοια που να είσαι μόνο εσύ και ο Θεός, θέλει δέκα ώρες να αδειάζεις το μυαλό σου.

- Να ενδιαφερόμαστε για την πραγματικότητα του άλλου ανθρώπου. Να μη μένουμε στις εξωτερικές του εκδηλώσεις.
- Συνήθως στην Εκκλησία μπερδεύουμε την κατάνυξη με την κατάθλιψη.
- Να μην αφήνουμε τη λύπη να μας κατακλύζει.
- Η λύπη κλέβει όλη την ενέργειά μας και όλη τη δύναμή μας, γι' αυτό δεν επιτρέπεται για κανέναν λόγο να είμαστε λυπημένοι.
- Ο λυπημένος είναι και θυμωμένος. Θέλει κάπου να ρίξει το φταίξιμο για να εκτονωθεί.
- Η λύπη, αν επικρατήσει και δεν νικηθεί, οδηγεί τον άνθρωπο στην απελπισία.
- Ο λυπημένος πιο εύκολα πέφτει θύμα δαιμονικών επιρροών.

21-12-2015 Τα κρυμμένα πάθη

- Τα πάθη μας είναι τα κολλήματά μας.
- Όλα τα πάθη μας ξεκινούν από το εγώ.
- Τα πάθη διώχνουν την προσευχή, αποτελούν εμπόδιο για την προσευχή.
- Όταν έχουμε ένα πάθος, όταν δηλαδή ο νους μας είναι κολλημένος σε κάτι που μας κάνει δυσλειτουργικούς και μας ταρασσει, τότε έχουμε πρόβλημα μέσα μας. Αυτό το πρόβλημα οφείλουμε να το βρούμε και να το αντιμετωπίσουμε.
- Η οικοδόμηση σχέσης με τον Θεό, κατά συνέπεια και με τους ανθρώπους, είναι το μεγαλύτερό μας όπλο ενάντια στα πάθη.
- Πάθος μας μπορεί να είναι ακόμη και η έννοια της δικαιοσύνης. Ο τρόπος που διαχειριζόμαστε τη δικαιοσύνη μπορεί να δείχνει ότι πάσχουμε και ότι μέσα μας έχουμε ανισορροπία.
- Να μην μένουμε στα φαινόμενα, αλλά να βλέπουμε το βάθος το δικό μας και των άλλων.
- Ό,τι υποκαθιστά-παρακάμπτει τον Θεό είναι πάθος.
- Ο άνθρωπος ορίζεται από τις επιθυμίες του, από το πού είναι στραμμένη η ορμή του.
- Η αμαρτία δεν είναι παράβαση νόμου, αλλά αστοχία. Με την αμαρτία αποτυχαίνουμε να βρούμε τον βαθύτερο στόχο μας.
- Όταν μια επιθυμία μας είναι ξεκομμένη από τον Θεό, είναι μια απάτη.
- Ο σύντροφός μας να είναι δρόμος για τον Θεό και αυτό να έχουμε ως βασικό κριτήριο στην επιλογή συντρόφου.
- Όλοι οι άνθρωποι έχουμε την ίδια προοπτική ζωής. Αυτό που διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο είναι ο τρόπος επίτευξης αυτής της προοπτικής ζωής.
- Ο άνθρωπος που είναι ζωντανός και που ξέρει να ζει είναι αυτός που έχει στρέψει την επιθυμία του προς τον Θεό. Αυτού του ανθρώπου όλη η ζωή είναι μια ευλογία.
- Λύπη είναι η μη ικανοποίηση κάποιας επιθυμίας.

- Η πικρία είναι πολύ μεγαλύτερο πρόβλημα από ό,τι νομίζουμε. Κρύβει θιγμένο εγωισμό, μίσος και διάθεση εκδίκησης.
- Το αν θα λυπηθούμε και θα αποκτήσουμε πικρία εξαρτάται από εμάς, από την κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε. Δεν εξαρτάται από τον άλλον, ό,τι κι αν μας έχει κάνει.
- Η λύπη είναι ένα κλείσιμο στον εαυτό μου. Μια πλήρης, εγωπαθής, πεισματάρικη παραμονή στο είναι μου. Μια πλήρης απομόνωση του εαυτού μου από τον άλλον άνθρωπο και από τον Θεό.
- Κάθε λύπη είναι χωρισμός από τον Θεό, γιατί φανερώνει ότι η προσδοκία μου που δεν πραγματοποιήθηκε ήταν για μένα σημαντικότερη και δυνατότερη από τον Θεό.
- Οργή σημαίνει θυμός, αγανάκτηση, διάθεση να βλάψουμε τον άλλον. Το ουσιαστικό οργή προέρχεται από το ρήμα ορέγομαι, που σημαίνει στρέφομαι κατά κάποιου.
- Η κατάκτηση του άλλου είναι ένα είδος λιντσαρίσματος.
- Η οργή είναι η εξωτερίκευση της λύπης.
- Μνησικακία είναι ο οριστικός χωρισμός μου από τον άλλον. Μνησικάκος είναι αυτός που καθιστά μόνιμη την κατάσταση αντίθεσής του προς τον άλλον.
- Οι μεγάλες αγάπες που όμως δεν έχουν αναφορά στον Θεό, επειδή είναι σχέσεις αλληλοσυγκρουόμενων επιθυμιών και προσδοκιών, συνήθως καταλήγουν σε μνησικακία.
- Οι ακυρωμένες επιθυμίες-προσδοκίες οδηγούν στα αδιέξοδα. Τα αδιέξοδα οδηγούν στη λύπη. Η λύπη οδηγεί στην οργή. Η οργή οδηγεί στη μνησικακία.
- Όποιος μνησικακεί είναι αδύνατο να νιώθει αγάπη, ευτυχία, συμπάθεια.
- Η μνησικακία αλλοιώνει τις αισθήσεις μας. Μας κάνει να νομίζουμε πως δεν μας αγαπούν, πως μας παρακολουθούν, πως ετοιμάζουν κάτι κακό για μας, πως μας εχθρεύονται.
- Η καχυποψία δείχνει ότι έχουμε πρόβλημα μέσα μας. Και το πρόβλημα συνήθως είναι το πάθος της μνησικακίας.
- Για να μην έχουμε αδιέξοδα, λύπη, οργή, μνησικακία, οφείλουμε να βρούμε έναν λόγο ζωής που να μας ελευθερώσει από τις απαιτήσεις του εγώ μας.
- Μόνο ο απελευθερωμένος από τις απαιτήσεις του εγώ του άνθρωπος μπορεί να σχετισθεί αληθινά με κάποιον.
- Να μην έχουμε τόση αγωνία να προστατεύουμε τα δικαιώματά μας από τον άλλον. Να νοιαζόμαστε πώς να παραδίνουμε τα δικαιώματά μας για χάρη του άλλου.
- Η εκκλησιαστική εκδοχή του έρωτα είναι ο σταυρός και η ανάσταση. Η κοσμική εκδοχή του έρωτα είναι το προφυλακτικό. Το ποια εκδοχή επιλέγουμε μας ορίζει ως εκκλησιαστικούς ανθρώπους ή μη εκκλησιαστικούς ανθρώπους.
- Τα πάθη δεν νικούνται με το να τα κυνηγάμε αγχωτικά. Τα πάθη νικούνται, εφόσον αποφασίσουμε να στραφούμε στον Θεό και να αλλάξουμε τρόπο σκέψης.
- Η εξομολόγηση δεν γίνεται για να μας δικαιώσει ο παπάς. Η εξομολόγηση γίνεται, γιατί έχουμε παραδεχτεί τα λάθη μας και έχουμε αποφασίσει να ακολουθήσουμε μια άλλη

κατεύθυνση.

- Να προσπαθούμε να βρίσκουμε τρόπους σύνδεσης και συνεννόησης με τον άλλον, ακόμη κι όταν ο άλλος είναι κάπου λάθος. Να έχουμε πάντα αγαθή διάθεση έναντι του άλλου.
- Σε μια σχέση που έχει ένα πρόβλημα, το σημαντικό δεν είναι ποιος έχει δίκαιο, εγώ ή ο άλλος, αλλά τι έχω κάνει εγώ, για να μπορώ να συνυπάρχω με τον άλλον. Ο μεγαλύτερος εχθρός των σχέσεων είναι το δίκαιο, είναι οι πεποιθήσεις μας και οι ιδέες μας.
- Όλος ο αγώνας μας είναι να αλλάξουμε μυαλά, δηλαδή να μετανοήσουμε. Κι έτσι εξελισσόμαστε.
- Όταν εμείς αλλάζουμε μυαλά, βοηθάμε και τους γύρω μας να κάνουν το ίδιο.
- Για να συνυπάρξω με τον άλλον, οφείλω να βγω από τον τρόπο που φρονώ εγώ και να αποδεχθώ τον τρόπο που φρονεί ο άλλος. Αυτό είναι και μετάνοια και αγάπη. Στην περίπτωση δε που εγώ φρονώ ορθά και ο άλλος φρονεί λάθος, εγώ μπορώ να έχω τη δική μου γνώμη, αλλά στη σχέση μου μαζί του θα συμπορεύομαι με τον τρόπο που σκέφτεται εκείνος και αυτός ο τρόπος θα έχει μέσα μου ένταση. Άλλο τι φρονώ στην προσωπική μου ζωή και άλλο στη συμπόρευσή μου με τον άλλον. Όταν εγώ είμαι μόνος μου και κάτι αφορά τον εαυτό μου, θα κάνω αυτό που πιστεύω. Όταν όμως είμαι μαζί του, θα γίνεται εκείνο που θέλει εκείνος εκτός από την αμαρτία. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Μπορώ να χωρίσω τις σχέσεις μου και τη συνεργασία μου με κάποιον, θα το κάνω όμως νόμιμα, με αγάπη, με απόλυτο σεβασμό, σαν να είναι θεός. Δεν θα διαλύσω τον εσωτερικό δεσμό μου με αυτόν τον άνθρωπο. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Στον παράδεισο δεν μπορούμε να μπούμε μόνοι μας, όσο "τέλειοι" κι αν είμαστε. Μόνο με τους άλλους στην καρδιά μας μπορούμε να μπούμε. Αλλά για να έχουμε τους άλλους στην καρδιά μας, απαραίτητη προϋπόθεση είναι να αδειάσουμε από τον εαυτό μας.
- Τα Χριστούγεννα είναι η κίνηση του Θεού προς τον άνθρωπο. Ο Θεός αφήνει τη θεότητά Του και συγκαταβαίνει, γίνεται αναξιοπρεπής άνθρωπος, για να καταστήσει τον πεσμένο άνθρωπο θεό, μαθαίνοντάς μας τη συγκατάβαση ως τον σωτήριο τρόπο ζωής.
- Δεν μπορούμε να αλλάξουμε τον άλλον. Τον εαυτό μας μόνο μπορούμε να αλλάξουμε. Όταν έχουμε αλλάξει εμείς, τότε μπορεί να βοηθηθεί και να αλλάξει κι ο άλλος.
- Αυτό που ο άλλος εισπράττει από μας είναι το βλέμμα μας, είναι η διάθεσή μας.
- Να αναπαύουμε τους αδύνατους. Αυτό είναι αγάπη.

11-01-2016 Η ρίζα των παθών

- Να ανακαλύψουμε τα πάθη μας. Αλλιώς αυτά θα χωρίσουν τον νου μας από τον Θεό και θα τον δέσουν με τα υλικά πράγματα. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Να ψάχνουμε τα βαθύτερα αίτια της κατάστασης στην οποία βρισκόμαστε, π.χ. τα βαθύτερα αίτια της στεναχώριας μας. Μόνο έτσι θα μπορέσουμε να αλλάξουμε.
- Οι αμαρτίες, έτσι όπως εκδηλώνονται, είναι στην πραγματικότητα συμπτώματα κάποιας

βαθύτερης αμαρτίας, που οφείλουμε να βρούμε και να θεραπεύσουμε.

- Οφείλουμε να αναζητήσουμε και να αναγνωρίσουμε τι κρύβεται πίσω από τα κολλήματά μας, τα πάθη μας, τις αντιδράσεις μας.
- Ή θα αναζητήσουμε τη ρίζα του πάθους μας αναλαμβάνοντας και την ευθύνη ή θα ηρωποιήσουμε-νομιμοποιήσουμε το πάθος μας, αποδίδοντας την ευθύνη σε άλλους.
- Οι πειρασμοί συνήθως έρχονται για να ικανοποιήσουν δήθεν κάποια ανάγκη μας.
- Οι γυναίκες συνήθως είναι πιο ευάλωτες σε λογισμούς.
- Από τη στιγμή που μας μπαίνει μια ιδέα, ιδεολογικοποιούμε τη ζωή μας και απομακρυνόμαστε από τον Θεό.
- Η ευαισθησία είναι ένα υγιές ανθρώπινο χαρακτηριστικό. Η υπερευαισθησία, αντίθετα, είναι μια εμπαθής κατάσταση.
- Δύο είναι τα στοιχεία που φανερώνουν την απομάκρυνσή μας από τον Θεό και την πτώση μας. Αυτά είναι η αίσθηση πνιξίματος και η απομόνωση.
- Αν τα έχουμε καλά με τον Θεό και με τον εαυτό μας, η ζωή μας είναι άνετη, φυσιολογική, απλή. Δεν ζούμε με υπόνοιες. Οπότε μπορούμε και να σχετισθούμε.
- Η πληρότητα από την παρουσία του Θεού κάνει τον άνθρωπο ανάλαφρο, άνετο, άφοβο.
- Να προσέχουμε τη στάση μας απέναντι στο καθετί που μας συμβαίνει. Έχει μεγαλύτερη σημασία και από το ίδιο το συμβάν.
- Τα έσχατα είναι η προοπτική της ζωής μας. Για κάτι που συμβαίνει στη ζωή μας, η προβολή του στα έσχατα φανερώνει αν είναι αληθινό ή ψεύτικο, αν έχει αξία ή δεν έχει αξία.
- Αυτό που διακρίνει το πνευματικό από το μη πνευματικό είναι ότι το πρώτο έχει αναφορά στα έσχατα, κάτι που δεν συμβαίνει με το δεύτερο.
- Οι δυσκολίες που μας προκύπτουν είναι τα καμπανάκια που μας θυμίζουν την προοπτική της ζωής μας. Άρα τελικά οι δυσκολίες είναι μεγάλες ευλογίες.
- Με το να μας λέει ο πνευματικός πάντα τι να κάνουμε, δεν μας αφήνει να ωριμάσουμε. Και με το να συζητάει μαζί μας καταστάσεις στρεβλές, τις νομιμοποιεί.
- Να είμαστε σε θέση να ακούσουμε αυτό που θα μας πει ο πνευματικός μας και όχι αυτό που εμείς θέλουμε να ακούσουμε.
- Να μην περιμένουμε από τον πνευματικό μας ούτε να μας λύσει το πρόβλημα ούτε να μας δικαιώσει, έτσι όπως εμείς τα αντιλαμβανόμαστε αυτά.
- Άνθρωπος βιαστικός, προβληματισμένος, στεναχωρημένος είναι άνθρωπος χωρίς Θεό, γιατί ο νους του είναι αλλού. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Το να έχουμε τον νου μας στραμμένο στον Θεό δεν σημαίνει ότι αρνούμαστε τη ζωή. Αντίθετα, ζούμε τη ζωή καλύτερα. Περισσότερο αποδίδουμε, περισσότερο αναπαύουμε τους άλλους.
- Να μην ταυτιζόμαστε με τη δουλειά μας και να μην χάνουμε την ισορροπία μας.
- Η αληθινή σχέση θέλει ελευθερία, αγάπη και ευθύνη και δεν μπορεί να είναι μηχανιστική.

- Δουλειά του πνευματικού δεν είναι να δίνει συνταγές, αλλά να ενεργοποιεί την ευθύνη και να δίνει κατεύθυνση ζωής.
- Ο πνευματικός βοηθάει στην οικοδόμηση προσωπικής σχέσης του ανθρώπου με τον Θεό.
- Η υπακοή στον πνευματικό δεν είναι υποταγή.
- Όταν θέλουμε να μιλήσουμε σε κάποιον, να επιλέγουμε εκείνον τον τρόπο που θα κάνει τον λόγο μας καλύτερα ανεκτό και αποδεκτό.
- Ο άνθρωπος που έχει εκτεθεί στον Θεό δεν φοβάται να εκτεθεί στους ανθρώπους.
- Ο φόβος να εκτεθούμε στους ανθρώπους δείχνει ότι τους βλέπουμε ως ανταγωνιστές, τους υποπτευόμαστε, φοβόμαστε μήπως το άνοιγμά μας το χρησιμοποιήσουν εις βάρος μας.
- Δεν υπάρχουν κακά υλικά αγαθά. Υπάρχει κακός τρόπος ζωής και είναι ο αυτονομημένος από τον Θεό τρόπος ζωής.
- Τα υλικά αγαθά είναι σημάδια της παρουσίας του Θεού.
- Τηρώ το θέλημα του Θεού σημαίνει στρέφομαι προς τον Θεό και ζητώ να ενωθώ μαζί Του.
- Όταν τηρούμε το θέλημα του Θεού, τα πάθη μας αποδυναμώνονται.
- Ηθική ζωή είναι το πλήρωμα ζωής μας από τον Θεό.

18-01-2016 Ο πόθος για τον Θεό

- Πρακτική προσέγγιση της πνευματικής ζωής είναι ο προσωπικός αγώνας του καθενός να τηρήσει τις εντολές του Κυρίου, να αποψιλώσει τα πάθη του. Θεωρητική προσέγγιση της πνευματικής ζωής είναι η εσωτερική βίωση της χάρις του Θεού, η εσωτερική βίωση των ενεργειών του Θεού. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Θεωρία είναι η εσωτερική βίωση (η βιωματική γνώση) του Θεού και αναγνώρισή Του.
- Η θεωρία προϋποθέτει τη θεωρητική διαύγεια και αυτή προϋποθέτει τη θεία ενέργεια.
- Η εποχή μας είναι εποχή της εικόνας και των εμπειριών. Αλλά και η έννοια του Θεού ως εμπειρία είναι σήμερα περισσότερο επίκαιρη από ποτέ.
- Η θεωρία είναι εμπειρία πνευματική. Είναι αποκάλυψη του Θεού στον άνθρωπο.
- Άλλο η διανοητική κατανόηση της θεολογικής γνώσης, άλλο η ηθικολογία, δηλαδή η δική μου ερμηνεία του ευαγγελικού λόγου, και άλλο η προσωπική μου σχέση με τον Θεό.
- Μας λείπει η προσωπική σχέση με τον Θεό. Γι' αυτό η ζωή μας δεν είναι πνευματική, αλλά θρησκευτική και ιδεολογική. Και η θεολογία μας δεν είναι ζωντανή, αλλά διανοητική.
- Στη θεωρητική προσέγγιση της πνευματικής ζωής δεν καθόμαστε να περιμένουμε τις αποκαλύψεις του Θεού, αλλά ζούμε με τέτοιον τρόπο που να τις ελκύουμε, να τις αναγνωρίζουμε και να τις δεχόμαστε. Δρομολογούμε την ύπαρξή μας σε αυτή την προοπτική.
- Το μεγαλύτερο πρόβλημα της Εκκλησίας σήμερα είναι η υποβάθμιση του πνευματικού γεγονότος σε γεγονός ψυχολογικό και κοινωνικό.
- Όταν ανταποκριθούμε στο κάλεσμα του Θεού και δεχθούμε να συνάψουμε προσωπική

σχέση μαζί Του, τότε ψηλαφούμε τον Θεό διά των ενεργειών Του και αφαιρούνται από τον νου μας όλα τα βάρη.

- Αν βασανιζόμαστε από λογισμούς, δεν φταίει μόνο ο τρόπος που μεγαλώσαμε, αλλά φταίει και το ότι τώρα που μεγαλώσαμε δεν έχουμε δρομολογήσει τη ζωή μας στην επιθυμία της εμπειρίας του Θεού.
- Αν έχουμε προσκολλήσεις και εξαρτήσεις, είμαστε άρρωστοι πνευματικά.
- Η σχέση δεν είναι προσκόλληση, εξάρτηση, κτητικότητα. Η σχέση είναι ελευθερία. Μόνο ένας ελεύθερος άνθρωπος μπορεί να κάνει σχέση.
- Άλλο η διανοητική προσέγγιση των νοημάτων περί του Θεού και άλλο η εμπειρία-αποκάλυψη του Θεού.
- Παρόλο που εμείς δεν επιλέγουμε εκούσια την οδό προς τον Κύριο, οικονομεί ο Θεός ακούσια θλίψη, ακούσια δυσκολία, ακούσιο σταυρό, μας ταπεινώνει και μας κάνει χωρητικούς της χάριτός Του.
- Δεν είναι παιδιά του Θεού μόνο οι ασκητές και οι διανοούμενοι. Είμαστε παιδιά του Θεού όλοι και άρα ο Θεός οικονομεί για όλους. Αρκεί να κρατήσουμε μέσα στην καρδιά μας την προσδοκία του Θεού.
- Ό,τι κι αν κάνουμε, να μην το θεοποιούμε. Να διατηρούμε την αναφορά μας στον Θεό και τότε θα είμαστε ισορροπημένοι, κοινωνικοί και αποτελεσματικοί σε ό,τι κάνουμε.
- Να μην ζητάμε από τους ανθρώπους ό,τι θα ζητούσαμε από τον Θεό, για να μην έχουμε συγκρούσεις και χωρισμούς.
- Να μην περιμένουμε από μια σχέση να μείνει για πάντα όπως ήταν στην αρχή. Μια αληθινή σχέση μόνο να εξελίσσεται και να ωριμάζει μπορεί. Αν μια σχέση δεν ωριμάζει, ρημάζει.
- Οι σχέσεις μας να μην είναι ανταγωνιστικές του Θεού. Να είναι προωθητικές του Θεού. Γι' αυτό οφείλουμε να μην τις θεοποιούμε.
- "Μη δέχου και μη απόρριπτε": Να μην δέχεσαι κάτι που δεν είναι του Θεού και να μην απορρίπτεις κάτι που είναι του Θεού. (Άγιος Σιλουανός)
- Η απερίσπαστη προσευχή, δηλαδή η προσευχή που είμαστε μόνο εμείς και ο Θεός, προϋποθέτει το άδειασμα του νου.
- Ο Θεός, όταν θέλει να μας δώσει κάποιο χάρισμα, συνήθως μας το δίνει σε κάποια μας έλλειψη, για να μπορούμε να το αναγνωρίσουμε ως όλο δικό Του χάρισμα και να μην υπερηφανευόμαστε.
- Αυτό που πιστέψουμε ότι είναι δικό μας κατόρθωμα το χάνουμε. (Πνευματικός νόμος)
- Όταν κατακρίνουμε κάποιον για κάτι, θα πέσουμε στα ίδια και σε χειρότερα. (Πνευματικός νόμος)
- Αν θέλουμε να διατηρήσουμε τη χάρη του Θεού, οφείλουμε να χαμηλώσουμε τον λογισμό μας. Να μην πιστεύουμε σε κατορθώματα.

- Μόνο η ταπείνωση μας κάνει ασφαλείς και ικανούς να δεχθούμε και να διατηρήσουμε τη χάρη του Θεού.
- Όταν σηκώνουμε ψηλά τον λογισμό ("τον αμανέ"), δεν μπορούμε να σχετισθούμε με κανέναν άνθρωπο.
- Υπερήφανος είναι αυτός που ζει με την ψευδαίσθηση ότι είναι κάτι παραπάνω από αυτό που πραγματικά είναι.
- Η ζωή μας να είναι ένα κυνηγητό του Θεού. Και στα ευχάριστα και στα δυσάρεστα.
- Η αγιότητα δεν σχετίζεται με την αναμαρτησία, αλλά με τη μετάνοια. Οι άγιοι δεν είναι οι αναμάρτητοι. Είναι οι μετανοούντες.
- Με την προσπάθειά μας δεν κατακτούμε τον Θεό, αλλά προσπαθούμε να Τον ελκύσουμε.
- Ο Θεός δίνεται στον άνθρωπο διά της χάριτός Του. Η χάρη του Θεού δίνεται σε αυτόν που τη θέλει, που την ελκύει και που είναι έτοιμος να τη δεχτεί.
- Η προσπάθεια του ανθρώπου να ελκύσει τον Θεό είναι η άσκηση. Όμως η άσκηση, παρότι είναι μέσο πνευματικό, είναι αρετή σωματική. Ο ασκούμενος καμία θέση δεν κερδίζει ενώπιον του Θεού και καμία κατάφαση δεν λαμβάνει από τον Θεό.
- Η άσκηση δεν μας σώζει. Την άσκηση την κάνουμε για να ελκύσουμε τον Θεό.
- Εάν η άσκησή μας δεν γίνεται για να ελκύσουμε και για να δεχθούμε τον Θεό, τότε αυτή είναι μια δαιμονική κατάσταση που μας οδηγεί σε έπαρση και σε μεγάλη πλάνη.

23-01-2016 Η χαρά μέσα στην οικογένεια (ομιλία στη Φιλιππιάδα)

- Όταν κάποιος πηγαίνει να μιλήσει σε άγνωστους ανθρώπους, συνήθως δυσκολεύεται. Αυτή όμως η δυσκολία ξεπερνιέται από τη σκέψη ότι κατά βάθος όλοι γνωρίζομαστε, την ίδια περιπέτεια ζωής περίπου περνάμε.
- Η πραγματική χαρά έχει και τις δυσκολίες της.
- Όταν μετά την αμαρτία του Αδάμ ο Θεός τον ρώτησε πού είναι, ο Αδάμ κρύφτηκε, εκλαμβάνοντας την ερώτηση όχι ως αγάπη, αλλά ως επίπληξη και έλεγχο. Δεν εμπιστεύτηκε την αγάπη του Θεού, δεν ανέλαβε την ευθύνη του, δεν είπε "ήμαρτον". Αρνήθηκε την πρόσκληση αποκατάστασης της σχέσης που του έκανε ο Θεός. Αυτή ήταν η μεγάλη αμαρτία του Αδάμ και όχι η παράβαση της εντολής του Θεού.
- Περισσότερο κι από το ίδιο το γεγονός σημασία έχει η ματιά με την οποία το προσεγγίζουμε.
- Να μην ταυτιζόμαστε με τα προβλήματα. Όταν αποστασιοποιούμαστε από ένα πρόβλημα, το βλέπουμε καθαρότερα.
- Από τις μεγαλύτερες εκτροπές της Εκκλησίας είναι η ενοχοποίηση της χαράς και η ιεροποίηση της κατήφειας. Ενοχοποιήσαμε τη χαρά, γιατί την ταυτίσαμε με την εξωστρέφεια και τη διάχυση. Και ιεροποιήσαμε την κατήφεια, γιατί την ταυτίσαμε με την κατάνυξη και την πνευματικότητα. Όσο πιο κακομοίρης φαίνεται κάποιος στην Εκκλησία, τόσο πιο άγιο τον

χαρακτηρίζουμε. Αυτό είναι ένα πρόβλημα της Εκκλησίας που εμποδίζει πολλούς ανθρώπους να έρχονται σε αυτήν.

- Η στεναχώρια είναι ένας πληγωμένος εγωισμός. Στεναχωριόμαστε, όπως τα μικρά παιδιά, γιατί δεν ικανοποιήθηκαν οι επιθυμίες μας.
- Τη χαρά μας, αν είναι αληθινή, δεν μπορεί να μας την κλέψει κανείς.
- Για να τα βρούμε με τον άλλον, οφείλουμε πρώτα να τα βρούμε με τον εαυτό μας.
- Να εστιάζουμε στη βαθύτερη πραγματικότητα τη δική μας και των άλλων, πίσω από τις όποιες εκδηλώσεις εξωτερικής συμπεριφοράς.
- Να μην οχυρωνόμαστε πίσω από τη θρησκευτικότητα, αλλά να βρούμε ποιοι είμαστε και τι θέλουμε.
- Οι αμαρτίες μας, εάν καταλάβουμε τι κρύβεται πίσω από αυτές, είναι ευλογίες. Είναι ό,τι και τα συμπτώματα στις ασθένειες.
- Ο μετανιών άνθρωπος έχει τον Θεό και την αληθινή χαρά.
- Συνήθως στις σχέσεις υπάρχει ένας τακτικισμός και ένα παιγνίδι εξουσίας. Δεν αφηνόμαστε στον άλλον και δεν τον εμπιστευόμαστε. Αυτό γίνεται, γιατί αισθανόμαστε ελλιπείς-μειονεκτικοί-ανεπαρκείς. Δεν πιστεύουμε στην προσωπική μας αξία. Στην ουσία, οι σχέσεις αποτελούνται από δυο φοβισμένα πλασματάκια που ο ένας προσπαθεί να δείξει στον άλλον ότι είναι δυνατός.
- Τον άλλον τον βλέπουμε με τα ίδια μάτια που βλέπουμε και τον εαυτό μας.
- Η επιλογή του ερωτικού συντρόφου μας δεν είναι καθόλου τυχαία, αλλά σχετίζεται με το πώς βλέπουμε τη ζωή.
- Μέσα σε μια σχέση, η αιτία της στεναχώριας μας είναι η περιφρούρηση του εαυτού μας από τον άλλον, που τον αισθανόμαστε ως απειλή.
- Όταν σε μια σχέση υπάρχει μεθόδευση και τακτικισμός, υπάρχει ψέμα. Και το ψέμα εμποδίζει τα δύο μέλη της σχέσης να εξελιχθούν.
- Η σύνδεσή μας με τον Θεό και η εμπιστοσύνη μας στην αγάπη Του, μας δίνει άλλη δυναμική και άλλη δυνατότητα.
- Στην αληθινή σχέση, σε αυτήν που δίνει χαρά, δεν υπάρχουν προϋποθέσεις και απαιτήσεις. Υπάρχει ελευθερία.
- Για να μπορώ να συναντώ τον άλλον, οφείλω να τα έχω βρει με τον εαυτό μου, δηλαδή να έχω την επίγνωση του εαυτού μου.
- Όταν σχετίζομαι με τον άλλον χωρίς προϋποθέσεις και χωρίς απαιτήσεις, ο άλλος εμπνέεται και η σχέση πλουτίζει.
- Η χαρά της σχέσης είναι το μοίρασμα.
- Οφείλουμε να νοιαζόμαστε για την προσωπική μας ανάπτυξη ακόμα και μέσα στη σχέση.
- Δεν γεννούμε μόνο παιδιά. Γεννούμε και λόγο. Και αυτό είναι το πιο σημαντικό.
- Να μην αφηνόμαστε στη μιζέρια μας. Να έχουμε κέφι για τη ζωή και αυτό το κέφι να το

μοιραζόμαστε με τον σύντροφό μας.

- Στην επιλογή συντρόφου να προσέχουμε τα κριτήριά μας. Να εστιάζουμε στον λόγο του άλλου, στην ουσία του άλλου.
- Συμβαίνει άνθρωποι "εκτός Εκκλησίας" να είναι πιο αυθεντικοί, να έχουν πιο γνήσια αναζήτηση και να είναι πιο κοντά στον Θεό από ανθρώπους "εντός Εκκλησίας".
- Όταν ο άνθρωπος εξελιχθεί στην πνευματική ζωή, γίνεται άλλος άνθρωπος. Γίνεται μια έκπληξη για τον σύντροφό του και για τους γύρω του.
- Μέσα στη σχέση του γάμου οφείλουμε να είμαστε αξιαγάπητοι και αξιέραστοι.
- Το παιδί διαμορφώνεται από αυτό που "εισπνέει" στο σπίτι και έχει ως πρότυπο σχέσης τη σχέση των γονιών του.
- Το παιδί δεν καθορίζεται από τις συμβουλές, τα κηρύγματα και τον έλεγχο, αλλά από το αν γεύεται ζωή ή νέκρα. Έτσι μαθαίνει να χαίρεται και να αγαπά ή να ταλαιπωρεί και να ταλαιπωρείται.
- Η φυσιολογική κατάσταση της ψυχής είναι η χαρά. Τη στεναχώρια τη δημιουργεί ο εγωισμός του ανθρώπου, κατά βάθος η άμυνά του για το κενό και την έλλειψη που βιώνει.
- Η αιτία της στεναχώριας του ανθρώπου δεν είναι οι δυσκολίες που περνάει, αλλά ο ατομοκεντρικός τρόπος διαχείρισης της ζωής του.
- Η χαρά δεν απορρέει από την έλλειψη δυσκολιών, αλλά από την αγάπη προς τον Θεό και προς τον άνθρωπο.
- Στο βάθος όλοι καλοί άνθρωποι είμαστε, αλλά πάσχουμε από φόβο και ανασφάλεια. Γι' αυτό και κλειδωνόμαστε.
- Αν αρνηθούμε τις άμυνές μας, θα ξεκλειδωθούμε-ελευθερωθούμε και θα δούμε και τον άλλον να ξεκλειδώνεται-ελευθερώνεται.
- Όταν δεν μας ενοχλεί τίποτα από αυτά που προσπαθούν να μας προκαλέσουν οι άλλοι, τότε είμαστε γεμάτοι από ζωή και χαρά και έχουμε μετανοήσει.
- Να ζούμε με έναν τέτοιο τρόπο που να εμπνέουμε την αγάπη σε όλους και όλοι να μας καμαρώνουν και να μας χαίρονται.
- Αυτός που ζητάει την αγάπη ή που παραπονιέται ότι δεν έλαβε την αγάπη που άξιζε είναι ένα πλάσμα δυστυχισμένο και απομονωμένο μέσα στα πάθη και στους λογισμούς του.
- Οι λογισμοί είναι εμπόδιο χαράς και πηγή στεναχώριας.
- Να μην εξαρτάμε την ψυχική μας κατάσταση από τα συμβαίνοντα. Αυτά ή θα τα διαχειριστούμε μόνοι μας και θα βουλιάξουμε στη στεναχώρια ή θα τα καταθέσουμε στον Χριστό και θα ανοίξει η ψυχή μας.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι να μας δίνεται η χαρά και εμείς να την απορρίπτουμε.
- Αυτοί που βρίζουν την Εκκλησία το κάνουν γιατί έχουν προσδοκίες από την Εκκλησία, περιμένουν πολλά από την Εκκλησία.
- Η χαρά είναι το εφόδιό μας σε κάθε δυσκολία της ζωής.

- Μόνο ο χαρούμενος μπορεί να προσεύχεται και να ελπίζει, παρά τις αμαρτίες του.
- Η γνησιότητα της μετάνοιας κρίνεται από τη χαρά και από την ελπίδα.
- Ο στεναχωρημένος άνθρωπος είναι ο πιο άδικος ενώπιον του Θεού.
- Η χαρά πηγαίνει πάντα μαζί με την αγάπη. Μόνο ο χαρούμενος άνθρωπος μπορεί να αγαπήσει τον Θεό και τους ανθρώπους.
- Πηγή της στεναχώριας μας είναι η αυτοδικαίωση. Αυτή μας κλείνει στον εαυτό μας και στην ενοχή μας. Αυτή μας κάνει σκληρόκαρδους και ιδιότροπους. Αυτή μας χωρίζει από τον Χριστό και τους ανθρώπους.
- Η σχέση, η συζυγία, η οικογένεια είναι μια πρόκληση να αρνηθούμε την αυτοδικαίωσή μας, το κλείσιμο στον εαυτό μας και να ζούμε διαρκώς εν μετανοία.

25-01-2016 Η προσευχή

- Η προσευχή είναι διάθεση αγάπης, κατάσταση αγάπης, ενέργεια αγάπης.
- Αυτό που βαθύτερα έχει ανάγκη η ψυχή μας δεν είναι η λύση των καθημερινών μας δυσκολιών, αλλά η νίκη επί του θανάτου, δηλαδή ο ίδιος ο Θεός.
- Η προοπτική της ζωής μας δεν είναι να κάνουμε μια οικογένεια και να περνάμε καλά.
- Τα διάφορα προβλήματά μας, όπως για παράδειγμα τα οικονομικά, βρίσκουν τη λύση τους, αν προηγουμένως βρούμε την απάντηση σε κάτι που είναι πιο ουσιαστικό, δηλαδή στο πού να προσανατολιστούμε για να έχουμε ζωή.
- Να μην ξεχνάμε ποτέ ότι ο Χριστός έγινε άνθρωπος και ήρθε στον κόσμο αυτό για εμάς τους αμαρτωλούς.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι μια αφηρημένη έννοια, μια διανοητική διαδικασία, ένα καθηκοντολόγιο ηθικής. Η πνευματική ζωή είναι η εντύφλησή μας στον Θεό.
- Η συναίσθηση της αμαρτωλότητας φανερώνει ωριμότητα, ποιότητα και αυτοεκτίμηση.
- Η συναίσθηση της αμαρτωλότητας έχει και πρακτικές προεκτάσεις. Αν νιώθουμε την αμαρτωλότητά μας, μόνο επιεικείς μπορούμε να είμαστε προς τους άλλους και δεν τους κατακρίνουμε.
- Όταν κατακρίνουμε τους άλλους, φανερώνουμε ότι έχουμε χάσει την επαφή με τον εαυτό μας και κατά συνέπεια ότι δεν συναισθανόμαστε την αμαρτωλότητά μας.
- Η καθαρή προσευχή δεν έχει κανέναν λογισμό. Γίνεται χωρίς ιδέες, χωρίς νοήματα, χωρίς φαντασίες, χωρίς εικόνες, χωρίς σχήματα.
- Χρειαζόμαστε την καθαρή προσευχή πιο πολύ κι από την αναπνοή μας.
- Η καθαρή προσευχή είναι κοινωνία με τον Θεό και είναι η απλούστερη πράξη που μπορεί να κάνει ο άνθρωπος.
- Το ζητούμενο δεν είναι να είμαστε καλοί, αλλά να έχουμε την εμπειρία του Θεού.
- Ο άνθρωπος που προσεγγίζει πρακτικά την πνευματική ζωή, δηλαδή που αγωνίζεται να τηρεί τις εντολές του Θεού και να αποψιλώνει τα πάθη του, δεν έχει ποτέ ολόκληρο τον Θεό.

(Μάξιμος ο Ομολογητής)

- Ο οφειλόμενος φόβος του ανθρώπου προς τον Θεό έχει την έννοια του σεβασμού της μεγαλειότητάς Του. Τελικά, φόβος προς τον Θεό σημαίνει αγάπη προς τον Θεό.
- Να αγωνιζόμαστε, ώστε να μετατρέπουμε με τη χάρη του Θεού τις ελλείψεις και τα πάθη μας στις αντίστοιχες αρετές.
- Μια διάθεση και μια κίνηση μπορούν να μας εκτινάξουν προς τον Θεό. Μπορούν να ελκύσουν τον Θεό στη ζωή μας και να Τον κάνουν να μας αποκαλυφθεί.
- Ο Θεός είναι πολύ πιο ισχυρός από ό,τι είχαμε φανταστεί. Και είναι πολύ κοντά μας.
- Η σχέση μας με τον Θεό δεν είναι κάτι το αφηρημένο, αλλά κάτι το προσωπικό και άμεσο.
- Ο Θεός μπορεί να γίνει ορατός στον κάθε άνθρωπο που έχει τη διάθεση να Τον δει.
- Η αγαμία έχει μεν κάποια ελευθερία, αλλά αυτή η ελευθερία δεν είναι πάντα ωφέλιμη και δεν μπορούν όλοι να τη χειριστούν σωστά.
- Το ζητούμενο είναι να σεβαστούμε την καρδιά μας και να διαφυλάξουμε χώρο, ώστε να κατοικήσει μέσα στην καρδιά μας ο Θεός. Όχι γιατί, αν δεν το κάνουμε, θα μας τιμωρήσει ο Θεός, αλλά γιατί ο Θεός είναι η χαρά και η ανάπαυση της ζωής μας.
- Ο άνθρωπος που προσεγγίζει θεωρητικά την πνευματική ζωή, δηλαδή που βιώνει εσωτερικά τη χάρη και τις ενέργειες του Θεού, δεν ξεκινά από τον φόβο και την ελπίδα, όπως αυτός που προσεγγίζει πρακτικά την πνευματική ζωή. Ξεκινά από τον Θείο έρωτα και από την ακρότατη κάθαρση, γιατί είναι απαλλαγμένος από τα πράγματα. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Όπως όταν αγαπάς κάποιον που είναι στην Αμερική, τον ζεις σαν να είναι μπροστά σου και τον φιλάς, έτσι συμβαίνει και με τον Θείο έρωτα.
- Ο Θεός έρωτας και η ακρότατη κάθαρση πάνε μαζί. Όταν κάποιος είναι ερωτευμένος με τον Θεό, τίποτα δεν χωράει ανάμεσα σε αυτόν και τον Θεό.
- Για να δώσουμε ολοκληρωτικά την καρδιά μας σε έναν άνθρωπο, οφείλουμε πρώτα να έχουμε γνωρίσει την καρδιά μας και να την έχουμε εξυγιάνει.
- Οι επιλογές μας δείχνουν τα κριτήριά μας. Και τα κριτήριά μας δείχνουν την ποιότητά μας, τον λόγο της ύπαρξής μας.
- Σύμφωνα με μια μεγάλη έρευνα του Harvard, την ευτυχία δεν τη δίνουν στον άνθρωπο ούτε η δόξα ούτε ο πλούτος, αλλά οι υγιείς ανθρώπινες σχέσεις. Όταν οι ανθρώπινες σχέσεις έχουν τέτοια δύναμη, ως συλλογισθούμε τι δύναμη έχει η σχέση του ανθρώπου με τον Θεό.
- Το πνευματικό στοιχείο σε μια σχέση είναι εντελώς απαραίτητο. Όταν το πνευματικό στοιχείο λείπει, τότε η σχέση δεν έχει ούτε τροφοδότηση ούτε λόγο. Άρα δεν έχει ζωή.
- Ο άνθρωπος ή είναι ικανός για σχέση ή όχι. Και αυτή την ικανότητα του την χαρίζει ο Θεός. Γιατί ο Θεός είναι πρόσωπο και σχέση. Και μας καθιστά κι εμάς πρόσωπα και ικανούς για σχέση.
- Ο Θεός, αν και δεν Τον βλέπουμε, είναι πρόσωπο, γι' αυτό και μπορούμε να Του μιλάμε, όπως μιλάμε στον πιο προσωπικό μας φίλο.

01-02-2016 Ο "θεωρητικός" άνθρωπος

- Ο Θεός δίνεται σε αυτόν που Τον ποθεί και που δεν πιστεύει ότι Τον δικαιούται.
- Οι άνθρωποι δεν διακρινόμαστε σε καλούς και κακούς, σε ηθικούς και ανήθικους, σε σωστούς και λάθος. Διακρινόμαστε σε αυτούς που ποθούν τη ζωή και σε αυτούς που τους έχει καταπιεί ο θάνατος.
- Ο Χριστός ήρθε, για να αναζητήσει και να σώσει αυτούς που έχουν χάσει τον δρόμο τους.
- Ο άνθρωπος σήμερα κουρασμένος ψάχνει για εμπειρίες κάθε μορφής. Πολλοί υπόσχονται εμπειρίες με διάφορες τεχνικές και ο άνθρωπος κοπιάζει για να τις γνωρίσει. Αγνοεί όμως ότι η αληθινότερη και δυνατότερη εμπειρία βρίσκεται στη χάρη του Θεού.
- Να έχουμε συμμαζεμένο τον νου μας. Να μην τον αφήνουμε να πηγαίνει εδώ κι εκεί.
- Ο άνθρωπος που προσεγγίζει θεωρητικά την πνευματική ζωή και προχωρεί σε αυτήν νιώθει την παρουσία του Θεού, νιώθει τον εναγκαλισμό του Θεού. Ο άνθρωπος που προσεγγίζει πρακτικά την πνευματική ζωή, π.χ. με την τήρηση κανόνων, δεν μπορεί να έχει αυτή την εμπειρία.
- Ο άνθρωπος που προσεγγίζει θεωρητικά την πνευματική ζωή έχει εγκαταλειφθεί στον Θεό. Του δίνει "λευκή επιταγή". Οπότε ο Θεός μπορεί να τον κάνει ό,τι θέλει.
- Μόνο ο ελεύθερος άνθρωπος μπορεί να σχετισθεί αληθινά. Και ελεύθερος άνθρωπος είναι ο απαγκιστρωμένος από τα πάντα και τους πάντες.
- Για να μπορέσει κάποιος να κρατήσει αυτό που αγαπά, καταφρονεί αυτά που τον εμποδίζουν. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Αν αγαπάμε τον Θεό και θέλουμε να είμαστε σχετισμένοι μαζί Του, οφείλουμε να καταφρονήσουμε ό,τι μας εμποδίζει από αυτή τη σχέση και να το αποβάλουμε.
- Για να έχουμε τη διάθεση και τη δύναμη να προσευχηθούμε, δύο είναι οι προϋποθέσεις: α) Να επιθυμούμε τον Θεό και β) να έχουμε τον νου μας αμετεώριστο.
- Κοινωνικότητα σημαίνει, όχι αυτό που ζούμε ως κοινωνικότητα, αλλά το να μπαίνουμε στην καρδιά του άλλου, να καταλαβαίνουμε τον άλλον, να τον αποδεχόμαστε, να τον αγαπάμε και να τον εκτιμάμε.
- Να μην επιτρέπουμε να μπαίνουν στη ζωή μας πάθη, γιατί μας εμποδίζουν να προχωρήσουμε πνευματικά.

15-02-2016 Η νομιμοποίηση της αστοχίας

- Ο μεγαλύτερος εχθρός μας είναι η απελπισία. Η Εκκλησία θεραπεύει την απελπισία, δηλαδή μας δίνει την ελπίδα που έχουμε ανάγκη. Την ελπίδα όμως αυτή μπορούμε να τη λάβουμε, μόνο εφόσον παραδεχθούμε την ασθένειά μας.
- Την αμαρτία μας ή θα την παραδεχθούμε και θα την αναφέρουμε στον Θεό ή θα την νομιμοποιήσουμε και θα μείνουμε στο λάθος μας και στη στέρηση της αληθινής ζωής.
- Με τη νομιμοποίηση της αμαρτίας μας ο Θεός δεν παθαίνει κάτι. Εμείς στερούμαστε την

αληθινή ζωή.

- Ο λόγος έχει μεγάλη δύναμη. Ή ζωή φέρει ή θάνατο.
- Τα λόγια μας να είναι αληθινά. Αυτά που λέμε να τα εννοούμε. Αυτά που λέμε να είναι ταυτόσημα με την ύπαρξή μας.
- Η κακία δεν είναι στη φύση μας και δεν είναι αναπόφευκτη. Έχουμε τιμηθεί με ελευθερία και έχουμε εμείς την ευθύνη της ύπαρξής μας.
- Δεν είμαστε εγκλωβισμένοι στην αναγκαιότητα της φύσης μας ούτε στις χημικές ουσίες του εγκεφάλου μας. Είμαστε ελεύθεροι και μπορούμε να στρέψουμε την ύπαρξή μας σε όποια κατεύθυνση εμείς θέλουμε.
- Δεν υπάρχει καμιά αμαρτία που να μη τη σβήνει η μετάνοια. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Συχνά πίσω από μια αμαρτία υπάρχει η αγνωσία και μια εσωτερική κατάσταση τέτοια που ο άνθρωπος ήδη είναι σε λάθος κατεύθυνση και σε κρυφή αμαρτία.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι θέλουμε ο Θεός να υπηρετεί το εγώ μας.
- Η φιλαυτία είναι η άρρωστη αγάπη προς τον εαυτό μας. Και αυτή γεννά όλα τα πάθη.
- Να επιθυμούμε όχι την πραγματοποίηση των επιθυμιών μας, αλλά τον ίδιο τον Θεό.
- Είμαστε στην κόλασή μας, αλλά με ένα γνήσιο ήμαρτον αλλάζουν τα πάντα στη ζωή μας.
- Ο μετανοών γίνεται όμοιος με αυτόν που δεν αμάρτησε ποτέ. Ίσως και καλύτερος, γιατί έχει συναίσθηση της αμαρτωλότητάς του και επιείκεια προς όσους αμαρτάνουν.
- Να έχουμε παρρησία στη μετάνοια και ντροπή στην αμαρτία. Αυτά ο διάβολος έπεισε τους ανθρώπους να τα προσεγγίζουν αντίστροφα, δηλαδή να έχουν ντροπή στη μετάνοια και ξεδιαντροπιά στην αμαρτία.
- Στη μετάνοια να ακολουθούμε την πιο σύντομη οδό, που είναι η ευθεία.
- Όταν βγούμε από τον εαυτό μας, σεβαστούμε τον άλλον και ακούσουμε τον άλλον, τότε δημιουργούμε τη δυνατότητα αληθινής σχέσης.
- Ανδρεία είναι κυρίως η ανάληψη της ευθύνης και όχι τόσο η έλλειψη του φόβου.
- Οι ανδρείες γυναίκες είναι υπερπολύτιμες.
- Πολλές γυναίκες σήμερα είναι ανθρωπάκια που θέλουν και προκαλούν τα φλερτ των άλλων, γιατί αγωνιούν να ικανοποιούν τον ναρκισσισμό τους. Ζουν αυτή την παθολογία και αφήνουν τη φύση τους αδρανή και χωρίς εξέλιξη.
- Να μην είμαστε δούλοι του ναρκισσισμού. Να έχουμε τον ναρκισσισμό μόνο για να προστατεύουμε τον εαυτό μας, την αυτοεκτίμησή μας.
- Στην αναζήτηση συντρόφου, αν ζητάμε να βρούμε ένα αληθινό πρόσωπο, θα μπορέσουμε να το βρούμε, με την προϋπόθεση όμως πρώτα εμείς να έχουμε αναδείξει το πρόσωπό μας.
- Αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία σε έναν άνθρωπο και που, αν μας ενδιαφέρει για σύντροφο, οφείλουμε να δούμε, είναι ο λόγος ύπαρξής του.
- Υπάρχουν γυναίκες με τόση ταπείνωση και θυσιαστικότητα, που επιδρούν πολύ θετικά στους ανθρώπους του περιβάλλοντός τους και που αξίζουν να τις προσκυνούμε.

- Η γυναίκα ή σώζει ή καταστρέφει. Είναι ή μια φωτεινή αλήθεια ή ένα πολύ μεγάλο ψέμα.
- Άλλο η ταπείνωση και η θυσιαστικότητα μιας γυναίκας και άλλο η δειλία και η άρνηση της προσωπικής αξίας της, που την οδηγεί στο να κάνει τα πάντα για να έχει κάποιον άνδρα. Το δεύτερο είναι αρρώστια.
- Στην παραβολή, η κόρη της Χαναanaίας έχει καταληφθεί από δαιμόνια και βασανίζεται. Η Χαναanaία, για να προσεγγίσει τον Κύριο, ώστε να ζητήσει το έλεός Του, δεν χρησιμοποιεί κανέναν μεσίτη. Πηγαίνει κατευθείαν στον Κύριο, γιατί τη δυναμώνει η αγάπη για το παιδί της και γιατί έχει συνήγορό της τη μετάνοια.
- Η Χαναanaία αναλαμβάνει όλη την ευθύνη. Παίρνει επάνω της το πρόβλημα της κόρης της. Δεν κάνει ό,τι μπορεί για να το ξεχάσει. Και δεν ζητάει από τον Κύριο να ελεήσει την κόρη της, αλλά Του ζητά να ελεήσει την ίδια.
- Όταν η φύση βασανίζεται, η συμπάθεια γυμνάζεται. Εννοεί: Όταν πονάει ο άνθρωπος, καλλιεργείται η συμπάθεια και η αγάπη. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η Χαναanaία είχε ανδρεία και φιλόσοφη ψυχή. Κι εμείς καλούμαστε να έχουμε ανδρεία και φιλόσοφη ψυχή, όπως η Χαναanaία.
- Χωρίς πόνο και χωρίς αποδοχή του πόνου δεν μπορούμε να έχουμε εμπειρία πνευματικής ζωής και αγάπη.
- Οι πειρασμοί που μας προκύπτουν, εφόσον τους αντέχουμε, μας ωφελούν. Αντίθετα, το να επιζητάμε αλόγιστα πειρασμούς είναι κάτι αφύσικο και επιζήμιο.
- Πολλοί θρησκευτικοί άνθρωποι της εποχής μας μοιάζουν σε πολλά με τους Ιουδαίους της εποχής του Χριστού.
- Το να κάνουμε στον άλλον αμέσως ό,τι μας ζητήσει δεν είναι αγάπη, αλλά πλάνη. Έτσι ενεργούν οι ανασφαλείς άνθρωποι που θέλουν να κερδίζουν τη λατρεία του άλλου.
- Αυτός που αληθινά αγαπά κάποιον του δίνει τροφή αληθινή, όχι μπαλαμούτιασμα.
- Συχνά έκφραση αληθινής αγάπης προς κάποιον είναι η άρνηση ενός αιτήματός του.
- Ο Χριστός αρχικά αρνείται να ικανοποιήσει το αίτημα της Χαναanaίας. Την προσβάλλει κιόλας. Η Χαναanaία όμως είναι ταπεινή και ως τέτοια πιάνει το αρνητικό και το κάνει θετικό. Πιάνει την προσβολή και την κάνει έπαινο. Αυτή η γυναίκα είναι για να την προσκυνάμε.
- Να μην βιαζόμαστε να βγάζουμε συμπεράσματα. Συχνά η έκβαση των γεγονότων είναι πολύ διαφορετική από την αναμενόμενη.
- Η καλλιέργεια της υπομονής βαθαίνει τις σχέσεις.
- Η αληθινή σοβαρότητα και η αληθινή χαρά πηγαινούν μαζί.
- Όταν σε κάποιο δίκαιο αίτημά μας ο Χριστός μάς κλείνει την πόρτα, το κάνει γιατί ασχολείται ιδιαίτερα μαζί μας. Και θέλει να επιμείνουμε, γιατί γνωρίζει τις δυνατότητές μας και δεν μας θεωρεί νήπια.
- Τον εαυτόν μη αδικούντα ουδείς παραβλάψαι δύναται. Εννοεί: Αυτόν που δεν αδικεί τον εαυτό του κανείς δεν μπορεί να του κάνει κακό. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

22-02-2016 Ο φαρισαϊσμός

- Ο λόγος του Κυρίου μας είναι απλός και πρακτικός. Αν θέλουμε, είναι και αποκαλυπτικός στη ζωή μας.
- Η πνευματική ζωή δεν αφορά ούτε σε κάτι το αόριστο, ούτε σε κάτι το αφηρημένο, ούτε σε κάτι το μελλοντικό. Η πνευματική ζωή είναι η παντοτινή αλήθεια.
- Η αγιότητα-μακαριότητα δεν είναι θέμα βελτίωσης του εαυτού μας, αλλά θέμα σύναψης ζωντανής σχέσης με τον Θεό.
- Η φιλία με τον Χριστό να είναι ο σκοπός της ζωής μας.
- Πίσω από την κάθε μας ενέργεια, όσο τυχαία κι αν αυτή φαίνεται, υπάρχει μια άποψή μας, μια τοποθέτησή μας.
- Αν κάποιους τους θεωρούμε υποκριτές, τότε τον εαυτό μας τον θεωρούμε δίκαιο. Αυτό όμως φανερώνει ότι δεν έχουμε μετάνοια. Άρα, στην ίδια κατάσταση με εκείνους είμαστε.
- Αν βλέπουμε γύρω μας υποκριτές και άλλους εχθρούς του Θεού, τότε είμαστε μακριά από τον Θεό.
- Όταν έχουμε επίγνωση της δικής μας αμαρτωλότητας, δεν κάνουμε τους σοφούς και τους άγιους και δεν κρίνουμε τους άλλους ανθρώπους.
- Να προσέχουμε, ώστε να μην πέφτουμε στον πειρασμό της παραγωγής ιδεολογημάτων και της ιδεολογικοποίησης των πάντων.
- Ο ηθικισμός-νομικισμός αλλά και ο αντιηθικισμός-αντινομικισμός είναι ιδεολογήματα που ταλαιπωρούν την Εκκλησία και τον κόσμο όλο.
- Παράγουμε ιδεολογήματα, για να καλύψουμε τη δική μας προβληματική κατάσταση.
- Η αυτοδικαίωσή μας είναι ένας ψυχολογισμός, μια ψευδαίσθηση, μια απάτη.
- Η αληθινή δικαίωση του εαυτού μας είναι η αγάπη του Θεού, είναι ο ίδιος ο Χριστός.
- Ο τρόπος που προσεγγίζεται ο Χριστός είναι η επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας.
- Οποιαδήποτε δικαιοσύνη, εφόσον έχει και κατάκριση του πλησίον, είναι απορριπτέα από τον Κύριο.
- Η κατάκριση του άλλου κρύβει προσπάθεια αυτοδικαίωσης και η προσπάθεια αυτοδικαίωσης, με τη σειρά της, κρύβει μειονεξία και ενοχή. Άρα, με την κατάκριση του άλλου επιδιώκουμε τη δική μας απενοχοποίηση.
- Στην εποχή μας οι περισσότεροι άνθρωποι δεν είναι ούτε μόνο "τελώνες" ούτε μόνο "φαρισαίοι", αλλά έχουν την αμαρτία του τελώνη και την έπαρση του φαρισαίου.
- Ο Θεός, ως αληθινός γιατρός, μας γνωστοποιεί το πρόβλημα και μας δείχνει τον τρόπο της θεραπείας.
- Ο φαρισαίος δεν έχει εμφανή εξωτερικά αμαρτήματα. Έχει όμως εσωτερικά πάθη ακόμη πιο θανατηφόρα. Ένα από αυτά είναι η κενοδοξία.
- Ο φαρισαίος μένει στα εξωτερικά φαινόμενα και δεν αντιλαμβάνεται τι γίνεται στην καρδιά του. Δεν γνωρίζει την πραγματική κατάστασή του.

- Η πονηριά, η καχυποψία και η αρνητική τοποθέτηση έναντι του άλλου είναι πολύ μεγάλα κρυφά εσωτερικά αμαρτήματα. Όπως επίσης είναι το μίσος, ο φθόνος και η υποκρισία.
- Τα εσωτερικά κρυφά αμαρτήματα αρρωσταίνουν την ψυχή μας και την εμποδίζουν να έχει καθαρή προσευχή και ειλικρινή μετάνοια. Με τα εσωτερικά κρυφά αμαρτήματα ακόμη και ο λόγος μας χάνει την αυθεντικότητά του.
- Ο λόγος μας να διακρίνεται από απλότητα, ευθύτητα, αυθεντικότητα. Όταν συνομιλούμε με κάποιον, να μην είμαστε καχύποπτοι και να μην δημιουργούμε σενάρια.
- Την απόδειξη του αν ζούμε ή όχι τη χάρη του Θεού τη δίνει συνολικά η ζωή μας και όχι η προσωρινή ικανοποίηση κενοδοξίας για κάτι που κάναμε και που θεωρήσαμε πνευματικό.
- Ο φαρισαίος όλα τα κάνει για τον έπαινο των ανθρώπων. Του αρέσει η νηστεία του, η ελεημοσύνη του και η προσευχή του να έχουν μάρτυρες. Έτσι δεν του είναι καθόλου εύκολο να γίνει μαθητής του Χριστού, που ζητούσε από τους μαθητές Του να είναι ταπεινοί, να περιφρονούν τη δόξα των ανθρώπων και να μην επιδεικνύουν στους άλλους τη νηστεία τους και την ελεημοσύνη τους.
- Ο φαρισαίος έβαζε πάνω από όλα την εικόνα του προς τους άλλους, την εντύπωση που είχαν οι άλλοι γι' αυτόν, και ήθελε οι άλλοι να τον δοξάζουν.
- Άλλο είμαι αξιοπρεπής και σέβομαι τον εαυτό μου και άλλο καλλιεργώ μια εικόνα ώστε οι άλλοι να με δοξάζουν.
- Όταν απευθυνόμαστε σε κάποιον, να ενδιαφερόμαστε όχι για την εικόνα μας, αλλά για το πώς θα αναπαύσουμε τον άνθρωπο αυτόν.
- Η κενοδοξία είναι η πιο διαδεδομένη αμαρτία. Κυρίως είναι διαδεδομένη στον χώρο των "καλών παιδιών".
- Η αγωνία για την εικόνα μας είναι η σύγχρονη μορφή κενοδοξίας.
- Πριν μιλήσουμε σε κάποιον, να καθαρίσουμε την καρδιά μας από οποιαδήποτε εμπάθεια.
- Εφόσον επιλέγουμε να είμαστε αυθεντικοί και όχι υποκριτές, να προσέχουμε να μην πέφτουμε στην αδιακρισία και στην ξετσιπωσιά.
- Η υποκρισία, ο σκανδαλισμός και η κατάκριση πηγαίνουν μαζί. Ο σκανδαλισμός είναι το συχνότερο επιχείρημα του υποκριτή για να κατακρίνει τον άλλον.
- Ο σκανδαλισμός κάποιου, έστω κι αν έχει καλή διάθεση και αγωνίζεται για τη σωτηρία του, είναι σημάδι ότι μέσα του ζει και κυριαρχεί ο παλιός άνθρωπος και είναι μια αρρώστια δυσθεράπευτη.
- Η λέξη "σκανδαλίστηκα" είναι η πιο απαίσια που υπάρχει και η πιο ψεύτικη (αυτή που φέρει το μεγαλύτερο ψέμα).
- Αυτός που σκανδαλίζεται είναι ο αμετανόητος και αυτός που δεν έχει επίγνωση της πραγματικότητάς του.
- Όλοι είμαστε ικανοί για όλα. Για τα καλά, αλλά ακόμη και για τα πιο κακά. Άρα, δεν έχουμε δικαίωμα να κρίνουμε κανέναν.

- Η σωτηρία μας δεν είναι δική μας κατάκτηση. Η αγάπη του Θεού είναι αυτή που μας σώζει.
- Ο αληθινά χριστιανός είναι ο εντελώς ελεύθερος άνθρωπος. Δεν έχει ενοχές, δεν έχει φόβους και δεν έχει διάθεση να κρίνει κανέναν. Είναι αφημένος στα χέρια του Θεού.
- Όπως εμείς κρίνουμε τους άλλους, έτσι, με το ίδιο μέτρο, θα κριθούμε από τους ανθρώπους σε αυτή τη ζωή και από τον Θεό στην άλλη ζωή. Είναι πνευματικός νόμος.
- Στην άσχημη συμπεριφορά κάποιου, κυρίως όταν από αυτή βλάπτεται κάποιος συνάνθρωπός μας, μπορούμε και ίσως οφείλουμε να επέμβουμε, αρκεί να μην προσεγγίσουμε εμπαθώς και προσβλητικά αυτόν που συμπεριφέρθηκε άσχημα.
- Τον υγιή πνευματικά άνθρωπο δεν μπορεί να τον "πληγώσει" κανείς.
- Η έκφραση "ιερά αγανάκτηση" είναι βλακώδης και οδηγεί στον "ου κατ' επίγνωσιν" ζήλο, δηλαδή στη σκληρή συμπεριφορά έναντι του άλλου, επειδή πιστεύουμε ότι αυτό είναι το θέλημα του Θεού και ότι έτσι προστατεύουμε τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που οδηγείται από άκριτο-αλόγιστο ζήλο δεν θα έχει ποτέ ειρήνη. Μα εκείνος που δεν έχει ειρήνη δεν μπορεί να έχει ούτε και χαρά. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Οι άνθρωποι που ασχολούνται διαρκώς με το 666 και με τον αντίχριστο δεν μπορούν να έχουν ειρήνη μέσα τους.
- Όποιος έχει άκριτο-αλόγιστο ζήλο πάσχει από αρρώστια πολύ κακιά. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Ανώτερος κι από αυτόν που βλέπει αγγέλους είναι αυτός που βλέπει και γνωρίζει τις αμαρτίες του. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Ο άκριτος-αλόγιστος ζήλος είναι μια μορφή πνευματικής πλάνης που αφαιρεί από τον άνθρωπο τη χάρη του Θεού.
- Αρχή της κατά Θεόν σοφίας είναι η επιείκεια και η πραότητα, αρετές που αναπτύσσονται μέσα από την επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας και που έχουν τεράστια θεραπευτική αξία για κάθε αμαρτωλό.
- Οι άνθρωποι αντιδρούν στους δυνατούς. Αντίθετα, με τους αδύναμους νιώθουν άνετα και μπορούν ακόμα και να τους υπακούουν.
- Καμία αμαρτία δεν δίνει το δικαίωμα στον άνθρωπο να κατακρίνει τον αμαρτωλό αδελφό του. Ούτε η ολοκληρωτική αφοσίωση στον Θεό, ούτε ο πιο θερμός ζήλος. (Αβάς Ποιμήν)
- Η κατάκριση, ακόμη κι όταν έρχεται ως έκφραση ζήλου για τον Θεό και τον νόμο Του, δεν αποτελεί παρά μια επικίνδυνη υποτροπή της φοβερής αρρώστιας του φαρισαϊσμού. Ο ζήλος που οδηγεί σε κατάκριση είναι ζήλος "ου κατ' επίγνωσιν".
- Καλοί και δίκαιοι δεν γινόμαστε με τον κόπο μας, αλλά με τη χάρη του Θεού. Και όταν κατακρίνουμε τον πλησίον μας, τη διώχνουμε τη χάρη του Θεού. Και τότε απλώς φανταζόμαστε ότι είμαστε καλοί και δίκαιοι, γιατί δεν είμαστε πια. Αφού έχουμε πάθει υποτροπή, έχουμε ξαναγυρίσει στην αρρώστια του φαρισαϊσμού.

29-02-2016 Η παραβολή του ασώτου υιού

- Η παραβολή του ασώτου υιού είναι πολύ σημαντική. Μακάρι να μπορούσαμε κάθε μέρα να τη διαβάζουμε. Είναι όλο το νόημα της Γραφής και όλο το περιεχόμενο της πνευματικής ζωής.
- Χρειαζόμαστε την επανάληψη της αλήθειας, δηλαδή χρειαζόμαστε να ξανακούμε ή να ξαναδιαβάζουμε την αλήθεια, γιατί έτσι διατηρείται ζωντανή η αλήθεια μέσα μας.
- Η ουσία της αμαρτίας είναι η αυτονόμηση. Το να ζήσω οτιδήποτε χωρίς τον Χριστό.
- Αμαρτωλό είναι ό,τι δεν έχει μέσα του αλήθεια και ζωή.
- Αμαρτία είναι η έλλειψη αληθινής ζωής, ο ψεύτικος τρόπος ζωής, ο αυτονομημένος από τον Θεό τρόπος ζωής.
- Η αμαρτία είναι προσβολή και καθύβριση της σχέσης με τον Θεό και με τους ανθρώπους.
- Ζω άσωτα σημαίνει ζω με τέτοιο τρόπο που είναι ενάντια στη σωτηρία μου.
- Η αμαρτία είναι δαπάνη, είναι ξόδεμα.
- Ο αληθινός άνθρωπος είναι ακέραιος, ακόμα και σε κάθε του κομμάτι. Το ίδιο και η αληθινή σχέση.
- Ο ναρκισσιστής άνθρωπος ζει το κενό του και ταυτόχρονα κακοποιεί συναισθηματικά τους άλλους ανθρώπους, προσπαθώντας να γαντζωθεί από κάπου.
- Όταν ως άνθρωποι είμαστε ξοδεμένοι, αντί να δούμε τι μας λείπει, προσπαθούμε να δικαιωθούμε, να καλύψουμε το ξόδεμά μας με το να τρώμε κι άλλες υπάρξεις. Γινόμαστε δηλαδή ανθρωποφάγοι.
- Ο εγωιστής είναι ένας ανθρωποφάγος. Επειδή ο ίδιος είναι άδειος, κενός και ξοδεμένος μέσα στην αμαρτία του, αρχίζει να τρώει ανθρώπους.
- Παθολογικά ναρκισσιστής είναι αυτός που νομίζει ότι είναι αλάνθαστος, αυτός που ζει από την αγάπη του άλλου, αυτός που σε κάθε αλλαγή εποχής ερωτεύεται και κάποιον άλλον, για να τον κάνει το νέο θύμα του.
- Ο παθολογικά ναρκισσιστής ικανοποιείται όταν δημιουργεί θύματα.
- Συνήθως θύματα των παθολογικά ναρκισσιστών γίνονται οι ενοχικοί, οι ιδεαλιστές, οι ανασφαλείς, οι άνθρωποι αυτοθυσίας και οι άνθρωποι που δεν ξέρουν να βάζουν όρια.
- Ο παθολογικά ναρκισσιστής άνθρωπος πολύ δύσκολα διορθώνεται. Συνεχίζει ες αεί να εγκλωβίζει συναισθηματικά τα θύματά του και να τα σκλαβώνει ή βρίσκει άλλους τρόπους να καλύπτει την έλλειψή του.
- Η αμαρτία στο τέλος μας αφήνει άδειους, "νηστικούς", σύμφωνα με την παραβολή του ασώτου υιού.
- Όταν ο άνθρωπος απωλέσει την αληθινή σχέση με τον Θεό, καταφεύγει σε ψεύτικες σχέσεις, που τον δαπανούν και τον φτωχαίνουν από κάθε άποψη.
- Η αναγνώριση της προσωπικής μας χρεοκοπίας είναι πολύ μεγάλη ευλογία, γιατί μας δίνει τη δυνατότητα να αποφασίσουμε "την επιστροφή μας στην οικία του πατρός".

- Ο χρεοκοπημένος που είναι ταπεινός παραδέχεται την αποτυχία του, "έρχεται εις εαυτόν" και αποφασίζει την "επιστροφή του στην οικία του πατρός". Αντίθετα, ο χρεοκοπημένος που είναι εγωιστής δεν παραδέχεται την αποτυχία του, αντιδρά και γίνεται ακόμα πιο σκληρός με τους άλλους.
- Αυτό που έσωσε τον άσωτο υιό μέσα στην ασωτία του ήταν η εμπειρία της πατρικής σχέσης και το ελεύθερο που του έδωσε ο πατέρας, όταν αποφάσισε να φύγει μακριά.
- Απαραίτητα στοιχεία κάθε αληθινής σχέσης είναι η αρχοντιά, η ευγένεια και η ελευθερία.
- Σε μια συνομιλία, όταν ο καθένας θέλει να δικαιωθεί, η συνομιλία δεν οδηγεί πουθενά.
- Στην παραβολή του ασώτου υιού δεν λέει πουθενά αν ο πρεσβύτερος υιός μπήκε τελικά στην οικία ή όχι, γιατί οι συζητήσεις με μόνο σκοπό την αυτοδικαίωση, όπως η συζήτηση του ασώτου υιού με τον πατέρα του, δεν οδηγούν πουθενά.
- Ο Θεός, όπως ο πατέρας της παραβολής του ασώτου, έχει συνεχώς την έννοια μας. Καραδοκεί και με πόθο περιμένει την επιστροφή μας στην οικία Του.
- Όπου είμαστε αδύναμοι, όπου είμαστε χάλια, εκεί ο Θεός δίνει τη χάρη Του.
- Η αγιότητα κρίνεται από τη μετάνοια, όχι από την αρετή. Η αρετή είναι όλη του Θεού και μας τη δίνει, όταν ενωθούμε μαζί Του. Μόνο η μετάνοια είναι δική μας.
- Η παρουσία του Θεού ιερουργείται μέσα στην ησυχία.
- Όταν αληθινά μετανοεί ένας άνθρωπος, γίνεται μεγάλη χαρά στους Ουρανούς, μεγάλο πανηγύρι.
- Να προσέξουμε. Εάν δεν χαιρόμαστε με τη μετάνοια του αμαρτωλού, τότε είμαστε σε πολύ προβληματική κατάσταση.
- Η οργή επειδή νιώθουμε αδικημένοι είναι η απόδειξη της αρρώστιας μας. Είναι η ανικανότητά μας να αγαπήσουμε.
- Η μεγαλύτερη προσβολή της αγάπης είναι η δικαιοσύνη.
- Ο Θεός είναι άδικος. Γιατί, αν ήταν δίκαιος, θα μας έκαιγε όλους. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Από το να είμαστε καλουπιασμένοι χριστιανοί, ρυθμισμένοι μέχρι λεπτομέρειας από τύπους και νόμους, ευθυγραμμισμένοι με τις αντιλήψεις μιας άτεγκτης χριστιανικής συμβατικότητας και υπηρέτες της, που τελικά όλα αυτά πληρούν τη συνείδηση με αυτάρκεια, είναι καλύτερο να έχουμε χίλιες πτώσεις. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Καλύτερα να κριθούμε για έλλειψη παρά για οίηση-υπερηφάνεια.
- Η δικαιοσύνη (η προσπάθεια αυτοδικαίωσης) έχει λόγια και συνεξήγηση. Η μετάνοια έχει συνάντηση και σιωπή.
- Οι περισσότεροι χριστιανοί ζούμε τη ζωή του ασώτου υιού και "πουλάμε" στους άλλους την εικόνα του καθωσπρέπει, δηλαδή του πρεσβύτερου υιού.
- Ο πραγματικός πατέρας δίνει αγωγή στο παιδί με το είναι του, με τον τρόπο ζωής του και κάνοντας το παιδί να αισθάνεται την αγάπη του.
- Άλλο αγωγή ελευθερίας στο παιδί και άλλο ελευθεριότητα.

- Να μην ξεχνάμε ότι αυτό που συνδέει τον πατέρα με το παιδί είναι η σχέση. Αυτήν τη σχέση ο πατέρας οφείλει να την καλλιεργεί, γιατί αυτή η σχέση θα μάθει το παιδί του να ζει. Και τότε ο πατέρας δεν θα αγωνιά συνεχώς για το πού βρίσκεται και τι κάνει το παιδί του.
- Ό,τι μας δίνει παρηγοριά και ελπίδα να το δεχόμαστε. Ό,τι μας φέρνει απόγνωση και απελπισία να το διώχνουμε.
- Ο Θεός μάς έκανε ελεύθερους, μας έδωσε την ελευθερία. Κι αυτό είναι το καλύτερο "λάθος" Του. Το ότι ταλαιπωρούμαστε στη ζωή, είναι γιατί δεν διαχειριζόμαστε σωστά αυτή την ελευθερία.

07-03-2016 Η πορεία προς την αγάπη

- Η έννοια της αγάπης έχει κακοποιηθεί όσο καμία άλλη. Ο καθένας μας φαντάζεται την αγάπη με τον δικό του τρόπο και τις περισσότερες φορές αυτή δεν είναι τίποτε άλλο παρά μια προβολή των δικών μας αναγκών.
- Η μόνη αληθινή αγάπη είναι η εν Χριστώ αγάπη, γιατί μόνο με αυτή δεν αποσκοπούμε σε κάποιας μορφής ανταπόδοση.
- Αγαπώ τον αδελφό σημαίνει αρνούμαι τα δικά μου για χάρη του αδελφού.
- Η ανιδιοτελής αγάπη προς τον αδελφό καλλιεργεί την αγάπη προς τον Θεό.
- Να αγαπούμε μυστικά, δηλαδή να έχουμε στην καρδιά μας, όλους τους ανθρώπους ανεξαιρέτως. Αυτό γίνεται μόνο με τη χάρη του Θεού, όμως, αν το κάνουμε, θα είμαστε πραγματικά ευτυχισμένοι.
- Κανείς δεν μπορεί να φτάσει στον Θεό, αν δεν περάσει από τους ανθρώπους.
- Οι άνθρωποι παντρεύονται, όχι για να ικανοποιήσουν τις φαντασιώσεις και τα όνειρά τους, αλλά για να εκπαιδευτούν με ένα πρόσωπο στην αληθινή αγάπη.
- Χωρίς την εμπειρία της παρουσίας και της αγάπης του Θεού, δεν μπορούμε να βγούμε από τον εαυτό μας και να αγαπήσουμε αληθινά. Αν το επιχειρήσουμε, θα πάθουμε ζημιά ψυχολογική.
- Το να ζητάμε ανταπόδοση για κάτι καλό που κάναμε, όσο καλό κι αν είναι αυτό, δείχνει την ανωριμότητά μας.
- Η αληθινή αγάπη εμπεριέχει την ελευθερία και είναι ενότητα.
- Στην Εκκλησία ο άλλος είναι μέλος του ίδιου σώματος στο οποίο ανήκω κι εγώ. Άρα είναι και δικό μου μέλος. Δεν τον ξεχωρίζω από τον εαυτό μου. Όταν πάσχει αυτός, πάσχω κι εγώ.
- Το μεγαλύτερο μυστήριο της Εκκλησίας είναι η ενότητα. Το να γίνουμε όλοι ένα εν Θεώ.
- Η μεγαλύτερη προσβολή της αγάπης και της ενότητας είναι η ατομική δικαιοσύνη.
- Όταν αγνοούμε τον αληθινό μας εαυτό, δεν μπορούμε να κάνουμε αληθινή σχέση. Χρησιμοποιούμε τον άλλον ως ένα είδος ναρκωτικού και τον εκμεταλλευόμαστε.
- Είναι τέτοιες οι διαφορές που έχουμε μεταξύ μας, ώστε η ενότητα επιτυγχάνεται και διαφυλάσσεται μόνο με το Άγιο Πνεύμα.

- Στην αρχιερατική προσευχή προ του πάθους ο Χριστός ζητάει από τον Πατέρα Του να είμαστε όλοι ένα κατά το πρότυπο της Αγίας Τριάδας, δηλαδή η ενότητα είναι το κεντρικό Του αίτημα. Αυτή η προσευχή διαβάζεται κάθε Μεγάλη Πέμπτη στην πρώτη από τις δώδεκα ευαγγελικές περικοπές.
- Όταν πιστεύω ότι είμαι ένα με τον άλλον, ότι ο άλλος είναι μέλος μου, την καλή μου πράξη προς τον άλλον την αισθάνομαι ως καλή πράξη προς τον εαυτό μου.
- Η ενότητα είναι δώρο του Θεού και προϋπόθεσή της είναι η δική μας αγαθή προαίρεση.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ξύπνιος, είναι εύστροφος, καταλαβαίνει.
- Ο άνθρωπος του Θεού κάνει τα πάντα για να υπάρχει ενότητα.
- Η αληθινή αγάπη δεν έχει ιδιοτέλεια, κτητικότητα, αποκλειστικότητα, εξάρτηση, κλείσιμο.
- Στην αληθινή αγάπη σταυρώνω το θέλημά μου, για να μπορώ να μπαίνω στη θέση του άλλου.
- Ότι κάνουμε να το κάνουμε με αγάπη. Χωρίς την αγάπη η προσευχή δεν ωφελεί, η συμβουλή πληγώνει, η υπόδειξη βλάπτει και καταστρέφει τον άλλον. (Άγιος Πορφύριος)
- Η αγάπη προς τον αδελφό μάς προετοιμάζει να αγαπήσουμε περισσότερο τον Χριστό.
- Να μην απαιτούμε οι άλλοι να μας μιλάνε καλά. Ας αφήσουμε τους άλλους να μας μιλάνε όπως αισθάνονται. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν οι άλλοι δεν μας μιλάνε καλά, να μην λυπούμαστε.
- Να είμαστε γεμάτοι από την αληθινή αγάπη, δηλαδή από τον Θεό, και τότε δεν θα ζητιανεύουμε την αγάπη.
- Ότι δίνουμε αυτό παίρνουμε.
- Η πιεστική αγάπη δεν είναι γνήσια αγάπη, δεν γίνεται αποδεκτή από τον άλλον και διώχνει μακριά τον άλλον. Γιατί οι άνθρωποι πιο πάνω κι από την αγάπη έχουν την ελευθερία.
- Η αγάπη μας προς τον άλλον να μην έχει ως κίνητρο την επιθυμία του παραδείσου ή τον φόβο της κόλασης, γιατί τότε θα είναι ιδιοτελής. Κίνητρο της αγάπης μας να είναι ο ίδιος ο άλλος και η ενότητά μας με αυτόν.
- Να μην απαιτούμε τίποτα και από κανέναν. Η απαίτηση είναι μία επιθετική κίνηση που κάνει τον άλλον να αμυνθεί και να αντεπιτεθεί. Οπότε, μετά από μια απαίτηση έρχονται η ένταση και η σύγκρουση.
- Αυτόν που δεν απαιτεί τίποτα, όλος ο κόσμος τον αγαπάει ή θα τον αγαπήσει.
- Όταν δεν απαιτούμε τίποτα, τα παίρνουμε όλα.
- Ο Θεός θέλει όλοι οι άνθρωποι να σωθούν. Όμως ο κάθε άνθρωπος αποφασίζει ή όχι για τη σωτηρία του ο ίδιος.
- Να μην στεναχωριόμαστε ποτέ, ούτε κι όταν βλέπουμε ανθρώπους να αρνούνται τον Θεό.
- Η προσευχή μας έχει μεγάλη δύναμη. Να μην το ξεχνάμε ποτέ αυτό.
- Όταν με την προσευχή μας γίνουμε δεκτικοί της χάρης του Θεού, μπορούμε αυτή τη χάρη να τη μεταδώσουμε και σε άλλους ταλαιπωρημένους ανθρώπους.

- Οι μεγάλοι αμαρτωλοί μπορούν να γίνουν και μεγάλοι άγιοι.
- Αυτός που με την εμφάνισή του προσπαθεί να τραβήξει την προσοχή των άλλων, πίσω από αυτό που κάνει επιθυμεί να τραβήξει την προσοχή του Θεού.
- Συχνά οι γονείς βλέπουν το παιδί τους ως δική τους προβολή και το οδηγούν σε αυτά που ήθελαν να κάνουν οι ίδιοι και δεν μπόρεσαν, με αποτέλεσμα να καταπιέζουν το παιδί τους.
- Πολλές φορές με την αγωνία μας, τους φόβους μας και την άσχημη ψυχική μας κατάσταση, χωρίς να το θέλουμε και χωρίς να το καταλαβαίνουμε, κάνουμε κακό στον άλλον, έστω κι αν τον αγαπάμε πάρα πολύ. (Άγιος Πορφύριος)
- Δεν φτάνει να αγαπάμε πάρα πολύ. Χρειάζεται να αγαπάμε και σωστά, δηλαδή να εμπιστευόμαστε τον Θεό, να προσευχόμαστε και να σιωπούμε.
- Η φυσική αγάπη με το άγχος που έχει μπορεί κάποιες φορές να βλάψει. Μόνο η εν Χριστώ αγάπη, δηλαδή αυτή που συνδυάζεται με την προσευχή και την αγιότητα του βίου, πάντα ωφελεί και ειρηνεύει.
- Να μην βιάζουμε τον άλλον να κάνει πνευματική ζωή. Μόνο να προσευχόμαστε γι' αυτόν και θα έρθει η ώρα του. Η χάρη του Θεού θα καθαρίσει τον ορίζοντα του νου του και θα τον βεβαιώσει για την αγάπη Του. (Άγιος Πορφύριος)
- Το κεφάλαιο της σωτηρίας του ανθρώπου ξεκινάει από τη στιγμή που ο άνθρωπος δεχθεί ότι ο Θεός είναι αγάπη.
- Όταν γευτούμε, έστω και για λίγο, την αγάπη του Θεού και με αφορμή αυτή τη γεύση δεχθούμε ότι ο Θεός είναι αγάπη, μπορούμε πλέον να έχουμε κατεύθυνση στη ζωή μας.
- Η εμπειρία της αγάπης του Θεού, εφόσον την έχουμε, δεν σώζει μόνο εμάς, αλλά με μυστικό τρόπο σώζει και τους γύρω μας.
- Την εμπειρία της αγάπης του Θεού έχουμε τη δυνατότητα να την αισθανθούμε μέσα στα μυστήρια της Εκκλησίας.
- Με την εμπειρία της αγάπης του Θεού γινόμαστε πρόσωπα. Χωρίς αυτήν είμαστε άμορφες βιολογικές μάζες.
- Η προσευχή μας να μην έχει άγχος, να μην έχει αγωνία. Να έχει εμπιστοσύνη στον Θεό.
- Κυρίως για εμάς να προσευχόμαστε. Να ζητάμε εμείς να γεμίσουμε από Χριστό.
- Να σεβόμαστε την προσωπικότητα και την ελευθερία του κάθε ανθρώπου.
- Ο Χριστός ήρθε στον κόσμο, σταυρώθηκε και αναστήθηκε, για να δώσει σε όλους μας τις προϋποθέσεις της αληθινής ζωής και της σωτηρίας.

21-03-2016 Η διάκριση

- Η μεγαλύτερη από όλες τις αρετές είναι η διάκριση. (Πατέρες)
- Χωρίς τη διάκριση ο άνθρωπος δεν μπορεί ούτε να σχετισθεί ούτε να αγαπήσει.
- Η ζωή της αγίας Θεοδώρας είναι υπόδειγμα υπομονής. Όταν δύο σύντροφοι έχουν πρόβλημα μεταξύ τους, βοηθούνται, αν κάνουν παράκληση στην αγία Θεοδώρα.

- Έναν άνθρωπο τον ορίζει κυρίως το πού είναι στραμμένη η καρδιά του, το ποιος είναι ο λόγος για τον οποίο ζει.
- Προϋποθέσεις της διάκρισης είναι η εσωτερική ησυχία, η προσευχή και η μετάνοια.
- Η μετάνοια είναι ένα άδειασμα από το εγώ μας και ένα γέμισμα από τον Θεό.
- Στις επιλογές που κάνουμε να προσέχουμε τα βαθύτερά μας κριτήρια.
- Την αλήθεια του Θεού για κάτι που μας συμβαίνει, αν αυτή δεν μας έχει αποκαλυφθεί, μπορεί να μην τη γνωρίζουμε. Οπότε είναι καλύτερα να σιωπούμε.
- Τα δύο όπλα του πονηρού που μας εμποδίζουν να μετανοήσουμε είναι η αδιαφορία-ραθυμία και η απόγνωση. Με την αδιαφορία-ραθυμία οδηγούμαστε στην πτώση, ενώ με την απόγνωση είμαστε πεσμένοι και δεν μπορούμε να σηκωθούμε. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η αδιαφορία-ραθυμία μάς εμποδίζει να απαλλαγούμε από τα κακά που μας περιβάλλουν.
- Η απόγνωση έχει εγωιστική βάση και είναι η πιο εγωιστική κατάσταση που μπορεί να βρεθεί ένας άνθρωπος.
- Ακόμη και τη χειρότερη αμαρτία να έχουμε κάνει, δεν δικαιολογούμαστε να πέσουμε σε απόγνωση.
- Η υπερευαισθησία είναι μια μορφή εγωισμού και οδηγεί στην απόγνωση.
- Η Εκκλησία δεν είναι εγκλωβισμένη ούτε σε ηθικολογίες ούτε σε ποινικολογίες. Δεν είναι συντηρητική. Ακόμη και τον μεγαλύτερο αμαρτωλό μπορεί να τον βγάλει άγιο.
- Η Εκκλησία σκανδαλίζει, γιατί ενδιαφέρεται μόνο για τη θεραπεία του ανθρώπου.
- Ο Χριστός είναι ιατρός και η Εκκλησία ιατρείο.
- Διάκριση έχει μόνο ο Θεός και οι άνθρωποι που αληθινά σχετίζονται με Αυτόν.
- Ακόμη και ο Θεός να έχει αποφασίσει την καταδίκη μας, εμείς να μην πέσουμε σε απόγνωση. Γιατί ο Θεός μπορεί και αλλάζει την απόφασή Του, όταν εμείς μετανοήσουμε.
- Οι δυνατές ψυχές επιμένουν για την αποκατάσταση-διατήρηση μιας πληγωμένης σχέσης.
- Δυνατή και όμορφη ψυχή είναι η συγχωρητική ψυχή και αυτή που επιμένει να μαλακώνει την καρδιά του άλλου.
- Ο Θεός είναι ευγενής. Τον διώχνεις, φεύγει. Τον καλείς, έρχεται. Τέτοιο είναι και των ταπεινών ανθρώπων το φρόνημα.
- Να μην απελπιζόμαστε ούτε για τον εαυτό μας αλλά ούτε και για τον άλλον.
- Τον διάβολο τον ευχαριστούμε περισσότερο όταν κυριευόμαστε από απελπισία παρά όταν αμαρτάνουμε.
- Η κάθε σχέση είναι κάτι το διαφορετικό και το εξαιρετικό.
- Η διάκριση και ο φωτισμός είναι δώρα του Θεού. Από Αυτόν να τα ζητούμε.
- Όταν έχουμε αληθινή αγάπη, τότε έχουμε και υπομονή και διάκριση.
- Αυτός που νιώθει πληγωμένος βγάζει θυμό και εκδίκηση. Κατά βάθος είναι εγωιστής και δεν αγαπά αληθινά.
- Το πλήγμα που μας προκαλεί ή προσπαθεί να μας προκαλέσει κάποιος αντιμετωπίζεται

μόνο με τη χάρη του Θεού.

- Το ότι δεν έρχονται βολικά τα πράγματα είναι κάτι που μας αφυπνίζει, μας ενεργοποιεί.
- Η μεγάλη δυστυχία μας είναι το να μας πηγαίνουν όλα καλά και να είμαστε κοιμισμένοι.
- Όταν κάποιος επιμένει να μας είναι χειριστικός και δεν έχει γνήσια διάθεση μετάνοιας, μπορούμε να απομακρυνθούμε από αυτόν.
- Είναι ανθρώπινο να κάνουμε λάθη, όπως επίσης και να δεχόμαστε τις συνέπειες αυτών μας των λαθών. Το χειρότερο όμως είναι να νομιμοποιούμε το κακό και να υψηλοφρονούμε για την αμαρτία μας.
- Να μην απελπιζόμαστε ούτε όταν αμαρτάνουμε. Ακόμη και η αμαρτία μας μπορεί να είναι ευλογία, δηλαδή να μας οδηγήσει στην προσευχή και στη μετάνοια.
- Ο διάβολος, ακόμη κι αν εμείς δεν κάνουμε κάτι στραβό, μας κάνει μέτοχους του στραβού του άλλου με την κατάκριση.
- Να κάνουμε την αμαρτία μας μετάνοια. Είναι στο χέρι μας.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η υπερβολική λύπη. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο Θεός ζητάει από μας μόνο μικρή αφορμή και μας χαρίζει άφεση πολλών αμαρτημάτων.
- Όταν βρεθούμε σε κατάσταση λύπης, να μην ιδεολογικοποιήσουμε τη λύπη μας αυτή και την κάνουμε κατάσταση ζωής, αλλά να δώσουμε το χέρι μας στον Θεό.
- Να προσέχουμε με τι ασχολούμαστε και πώς για να μην εγκλωβιζόμαστε. Η αμαρτία φεύγει όταν δεν ασχολούμαστε μαζί της. Το σκοτάδι φεύγει όταν ασχολούμαστε με το φως.
- Να μας ενδιαφέρει όχι η αναμαρτησία μας, αλλά ο Θεός και πώς θα Τον αγαπήσουμε.
- Η επικέντρωσή μας στην αποφυγή της αμαρτίας και όχι στην αγάπη προς τον Θεό μπορεί να μας οδηγήσει σε ψυχολογικά προβλήματα.
- Ο άνθρωπος που νιώθει τη γλύκα της παρουσίας του Θεού είναι ευχαριστημένος με τη ζωή του και έλκει τους άλλους κοντά του.
- Να στρέψουμε την καρδιά μας στον Θεό. Αυτό είναι Σαρακοστή και αυτό θα αλλάξει τη ζωή μας και την προοπτική της ζωής μας.
- Το μόνο που ο Θεός ζητάει από μας είναι να Του πούμε ήσυχα το "ήμαρτον". Τίποτε άλλο.

28-03-2016 Οι δρόμοι της μετάνοιας

- Η αλήθεια είναι διαχρονική.
- Ο Θεός δεν μισεί τόσο την αμαρτία όσο την ξεδιαντροπιά. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Μετά από κάποια αμαρτία μας, έχει μεγάλη διαφορά το να συντριβόμαστε και να παραδεχόμαστε το λάθος μας από το να δικαιολογούμε τον εαυτό μας. Στην πρώτη περίπτωση είμαστε κοντά στον Θεό, ενώ στη δεύτερη περίπτωση είμαστε μακριά Του.
- Η αποκοπή μας από τον Θεό, που είναι η ζωή, μας οδηγεί στο τέλμα, στο κενό.
- Όταν ένας ασθενής δεν καταλαβαίνει ότι είναι ασθενής, δεν θα θεραπευτεί ποτέ.
- Με το να αποκρύπτουμε την πραγματική μας κατάσταση δείχνουμε ότι δεν θέλουμε

σχέση με τον Θεό και ότι δεν τιμούμε τον εαυτό μας.

- Ο Θεός δεν μας αναγκάζει να αλλάξουμε. Μας δίνει την ελευθερία να επιλέξουμε.
- Και χίλιες φορές να αμαρτήσουμε, χίλιες φορές να σηκωθούμε και να μετανοήσουμε.
- Το να πιστεύουμε ότι είμαστε τόσο αμαρτωλοί που ούτε ο Θεός μάς συγχωρεί είναι πολύ εγωιστικό, γιατί έτσι α) περιορίζουμε τον Θεό στα δικά μας μέτρα και β) νομίζουμε ότι κάνουμε πολύ μεγάλα πράγματα, άρα ότι είμαστε πολύ σπουδαίοι.
- Η αυτοτιμωρία μας, δηλαδή για να εξιλεωθούμε από τα λάθη μας, δεν είναι μετάνοια. Είναι μια μορφή εγωισμού.
- Αποφεύγουμε την αμαρτία, όχι για να υπηρετήσουμε έναν νόμο ή μία εντολή, αλλά γιατί κάτι πιο δυνατό κυριαρχεί μέσα μας. Κι αυτό είναι η αγάπη του Θεού.
- Η σωφροσύνη εξαρτάται από τη διάθεση και όχι από την ηλικία.
- Ο πόνος είναι απαραίτητο στοιχείο της αλήθειας και της ζωής.
- Στην πνευματική ζωή, όταν με επίγνωση καταδικάζουμε τον εαυτό μας ενώπιον του Θεού, τότε δικαιωνόμαστε και αθωνόμαστε.
- Όσο κουκουλώνουμε την πραγματικότητά μας και αμυνόμαστε, τόσο απομακρυνόμαστε από τον Θεό και από τους ανθρώπους και τόσο μένουμε στην ταλαιπωρία μας.
- Η παραδοχή της πραγματικότητάς μας είναι συμφιλίωση με τον Θεό και τους ανθρώπους.
- Οι άνθρωποι ξεχωρίζουμε από τα άλογα ζώα, επειδή έχουμε λόγο, καταλαβαίνουμε τον λόγο των άλλων και αγαπούμε τον λόγο. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο άνθρωπος που δεν αγαπά τον λόγο είναι πιο άλογος και από τα κτήνη, μη γνωρίζοντας γιατί τιμήθηκε και από πού έχει την τιμή. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Στην εποχή μας ο λόγος περιφρονείται. Οφείλουμε όμως να γνωρίζουμε ότι μέσα από τον λόγο του ο άνθρωπος εκφράζει το πνεύμα του, την υπαρξιακή του ταυτότητα.
- Το ποιοι είμαστε φαίνεται από τον λόγο ζωής που έχουμε, δηλαδή από τα λόγια μας.
- Σε μία σχέση, αυτό που εξελίσσει τους δύο ανθρώπους είναι η ύπαρξη λόγου αληθινής ζωής και αυτό που τους κουράζει και τους αποτελματώνει είναι η έλλειψη λόγου αληθινής ζωής.
- Το ότι μπορούμε και επικοινωνούμε με τον λόγο είναι μεγάλη ευλογία.
- Ο λόγος μπορεί να είναι ζωή, αλλά μπορεί να είναι και θάνατος.
- Αυτό που κυρίως χαρακτηρίζει έναν άνθρωπο είναι ο λόγος του. Όλα τα άλλα είναι βοηθητικά. Γι' αυτό έχουμε ευθύνη να αναπτυχθούμε σε αυτήν την κατεύθυνση.
- Οφείλουμε να τιμούμε τον άλλον προσέχοντας και ακούγοντας τα λόγια του. Επίσης οφείλουμε να δίνουμε στον άλλον την ευκαιρία να μας μιλήσει, εφόσον έχει κάτι να μας πει.
- Ακούγοντας κάποιον έχουμε την ευκαιρία να τον γνωρίσουμε. Και μιλώντας σε κάποιον του δίνουμε τη δυνατότητα να μας γνωρίσει.
- Για να είναι η επικοινωνία μας με κάποιον ουσιαστική και επωφελής, οφείλουμε να μην έχουμε βεβαιότητες γι' αυτόν, να μην προβάλλουμε τον δικό μας λόγο σ' αυτόν.

- Τη δυσκολία ή και την έχθρα που μπορεί να έχουμε με έναν άνθρωπο μπορούμε να τις ξεπεράσουμε γνωρίζοντας καλά τον άνθρωπο αυτόν.
- Η ουσία ενός ανθρώπου είναι κάτι βαθύτερο από τη συμπεριφορά του.
- Η ελεημοσύνη είναι αρετή με πολύ μεγάλη δύναμη.
- Παρθενία είναι η από μέρους μας αυστηρή διαφύλαξη της σχέσης μας με τον Θεό, με την προϋπόθεση ότι συγχρόνως είμαστε και φιλεύσπλαχνοι στον κάθε άνθρωπο και ιδίως στον αμαρτωλό. Χωρίς τη φιλεύσπλαχνία η παρθενία χάνεται.
- Όταν η παρθενία έχει μαζί της την αδελφή της την ελεημοσύνη, δεν την υπερνικά κανένα κακό, αλλά στέκεται πάνω απ' όλα. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Αυτό που ο Κύριος μετράει περισσότερο είναι η διάθεσή μας.
- Οι μητέρες να θυμούνται ότι, όταν ο Θεός τις έδωσε παιδιά, τις έκανε φιλανθρωπία. Για τον λόγο αυτό οφείλουν και αυτές να είναι φιλάνθρωπες και όχι απάνθρωπες.
- Οι εντολές του Κυρίου μας δεν είναι καταναγκασμός. Είναι δείκτης και κατεύθυνση ζωής.
- Να μην μας τρομάζουν οι αμαρτίες, οι δικές μας και των άλλων. Να μας τρομάζει η νέκρωση της καρδιάς μας, η έλλειψη επιθυμίας της καρδιάς μας για τον Θεό.
- Η χειρότερη πνευματική κατάσταση για έναν άνθρωπο είναι η σκληροκαρδία.
- Ο σκληρόκαρδος άνθρωπος είναι τυφλός, γιατί δεν έχει δει τον Θεό στη ζωή του.
- Η παρουσία του Θεού, όταν γίνει αισθητή από τον άνθρωπο, γλυκαίνει τον άνθρωπο και τον μαλακώνει.
- Αν η βάση της ζωής μας ήταν το "ήμαρτον" απέναντι στον αγαπώμενο Χριστό, η καθημερινότητά μας θα ήταν διαφορετική και ο κόσμος μας όλος θα ήταν διαφορετικός.
- Όπως ο ήλιος είναι για τους ζωντανούς οργανισμούς πηγή ζωής και για τους νεκρούς οργανισμούς αιτία αποσύνθεσης, έτσι και ο Θεός είναι πηγή ζωής ή αιτία αποσύνθεσης για τους ανθρώπους ανάλογα με την πνευματική τους κατάσταση.
- Δεν μπορούμε να διορθώσουμε κανέναν με τα λόγια μας ή με οτιδήποτε άλλο. Όταν ο άνθρωπος γευτεί τον Θεό, καταλαβαίνει πού σφάλει και πώς μπορεί να διορθωθεί. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε στον άλλον για να τον βοηθήσουμε είναι να τον εμπνεύσουμε να γευτεί τον Θεό με την ίδια τη ζωή μας.
- Για τον Χριστό δεν χρειάζεται να μιλάμε στον άλλον. Ο Χριστός, εάν Τον έχουμε, εκπέμπεται με τη ζωή μας.
- Μετανοούμε, όταν αγαπήσουμε τον Χριστό τόσο πολύ που να έχει κλέψει την καρδιά μας.
- Όταν η καρδιά μας είναι δοσμένη στον Χριστό, δεν υπάρχει περίπτωση να αφήσουμε το σκοτάδι να μας πλησιάσει.
- Ας μην ψάχνουμε να βρούμε τι λάθος κάνουμε. Όλα λάθος τα κάνουμε. Ας απευθυνθούμε στον Θεό έχοντας αυτό το φρόνημα.
- Όσα πιο πολλά μηδενικά παραδεχόμαστε ότι είμαστε, τόσο πιο μεγάλοι γινόμαστε, εφόσον βάλουμε μπροστά την μονάδα, δηλαδή τον Χριστό.

- Να ζούμε έτσι ώστε να ευωδιάζουμε Χριστό και τότε όλοι γύρω μας θα ωφελούνται στον μέγιστο βαθμό.

04-04-2016 Η μετάνοια και η εξομολόγηση

- Η σπουδαιότερη επιστήμη και τέχνη μαζί είναι αυτή της ζωής, είναι δηλαδή το να ξέρουμε να ζούμε.
- Το βίωμα κάποιου που ξεπέρασε δύσκολες καταστάσεις έχει πολύ μεγαλύτερη επίδραση στους άλλους ανθρώπους σε σχέση με τη θεωρητική γνώση, γιατί δίνει ελπίδα.
- Έχουμε πολλές δυνατότητες δοσμένες από τον Θεό, γι' αυτό να μην χαμηλώνουμε τον πήχη των προσπαθειών μας, αλλά να τον κρατάμε ψηλά.
- Όταν είμαστε λυπημένοι και μας παρηγορεί άνθρωπος, φαινόμαστε για λίγο να παρηγορούμαστε, αλλά πάλι πέφτουμε στην ίδια λύπη. Όταν όμως μας παρηγορεί ο Θεός με άλλους που αμαρτήσαν και μετανόησαν και σώθηκαν, μας φανερώνει την αγαθότητά Του, για να μην αμφιβάλλουμε για τη σωτηρία μας. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Τα παιδιά παιδαγωγούνται περισσότερο με τα βιώματα των μεγάλων, παρά με τα λόγια τους.
- Αυτό που μπορεί να αλλάξει τον άλλον είναι να αλλάξουμε εμείς. Αν φέρουμε τη χαρά του Θεού, τότε πολλοί θα αναπαυτούν και πολλοί θα αλλάξουν.
- Όταν η ψυχή βρίσκεται σε καλή κατάσταση, όποιο από τα κακά κι αν μας βρει θα είναι υποφερτό και ελαφρύ. Αντίθετα, όταν η ψυχή δεν βρίσκεται σε καλή σχέση με τον Θεό, σε κάθε περίπτωση ο άνθρωπος θα δοκιμάσει πολλές θλίψεις. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Το αν είμαστε καλά ή όχι δεν εξαρτάται τόσο από αυτά που μας συμβαίνουν, όσο από αυτό που έχουμε μέσα στην καρδιά μας.
- Αν έχουμε την ανάπαυση του Θεού μέσα μας, ακόμη και το χειρότερο να μας συμβαίνει, δεν πνιγόμαστε.
- Αν δεν τα βρούμε με τον εαυτό μας, δηλαδή στην ουσία αν δεν τα βρούμε με τον Θεό, ακόμη κι αν όλα πηγαινούν καλά, στο τέλος η ζωή μας θα είναι μια χαμένη ζωή.
- Η σύγχυσή μας δεν οφείλεται στο περιβάλλον μας. Οφείλεται στο όχι ξεκάθαρο μέσα μας.
- Παρθενία είναι η διαφύλαξη ανόθευτου-καθαρού του λόγου ύπαρξής μας. Και αυτός ο λόγος ύπαρξής μας να είναι με τον Θεό και προς τον Θεό.
- Να έχουμε πάντα στην ψυχή μας την προσευχή και τους καρπούς της προσευχής, που είναι η ταπεινοφροσύνη και η πραότητα.
- Η προσευχή δεν είναι η αναφορά κάποιων αιτημάτων μας προς τον Θεό, αλλά η σχέση με τον Θεό, η κοινωνία με τον Θεό.
- Η προσευχή είναι η ενεργοποίηση, η διατήρηση και η ενίσχυση της μνήμης του Θεού μέσα στην καρδιά μας.
- Οι έρωτες έξω από το μυστήριο του Χριστού είναι ένα παραμύθι. Δεν κρατάνε. Αυτός που

συντηρεί την κάθε σχέση και της δίνει άλλη διάσταση είναι ο Χριστός.

- Όταν με την προσευχή μαθαίνουμε να ζητάμε το έλεος του Θεού, μόνο ταπεινοί και πράοι μπορούμε να είμαστε.
- Ο Θεός μάς γλυκαίνει την καρδιά. Μας κάνει λεπτούς, ευαίσθητους, χαριτωμένους.
- Με την προσευχή ησυχάζουμε, ηρεμούμε, καθαρίζει το μυαλό μας, καλλιεργούμε τη διάκριση.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν είναι γκρινιάρης και απαιτητικός. Έχει τη χάρη του Θεού και γι' αυτό είναι ευχάριστος και αναπαύει τους άλλους.
- Όταν ο Θεός στερεώσει την καρδιά ενός ανθρώπου, κανένας δεν μπορεί να την κλονίσει.
- Ο Θεός είναι η μεγάλη και άμεση καταφυγή, ενίσχυση και παρηγοριά μας.
- Στο κοσμικό μας σύστημα όποιος τονίζει ότι είναι τίμιος θέλει στην πραγματικότητα να καλύψει την ατιμία του. Ο αληθινά τίμιος δεν διαφημίζεται.
- Ο διάβολος δεν είναι έξυπνος, είναι πονηρός. Ο άνθρωπος του Θεού είναι έξυπνος.
- Μπορεί κάποιος να φαίνεται ενάρετος και του Θεού, αλλά στην πραγματικότητα να έχει έναν μεγάλο κρυφό εγωισμό. Σε αυτή την περίπτωση ο Θεός επιτρέπει στον άνθρωπο αυτό να κάνει λάθη, ώστε στο τέλος να ωφεληθεί.
- Δεν υπάρχει ανώτερο πράγμα από αυτό που λέγεται μετάνοια και εξομολόγηση. Είναι ένα μυστήριο, προσφορά της αγάπης του Θεού στον άνθρωπο, με το οποίο ο Θεός απαλλάσσει τον άνθρωπο από το κακό. (Άγιος Πορφύριος)
- Με τη μετάνοια και την εξομολόγηση συγχωρούνται οι αμαρτίες μας, αποκαθίσταται η σχέση μας με τον Θεό, ελευθερωνόμαστε.
- Η μετάνοια έρχεται μέσω της χάρης του Θεού, είναι δηλαδή δώρο του Θεού. Αυτό που εμείς χρειαζόμαστε να κάνουμε είναι μια απλή και απαλή κίνηση προς τον Θεό.
- Να έχουμε επίγνωση της προβληματικής πνευματικής μας κατάστασης. Όμως να μην απογοητευόμαστε. Απλά να καταφεύγουμε στον Κύριο.
- Για να έρθει η θεία χάρη μέσα μας, οφείλουμε να έχουμε απλότητα, αγνό συναίσθημα, ανιδιοτελή ψυχή. (Άγιος Πορφύριος)
- Να μην θυμόμαστε τις αμαρτίες μας τις οποίες εξομολογηθήκαμε, αλλά να αισθανόμαστε χαρά και ευγνωμοσύνη στον Θεό για την άφεση των αμαρτιών μας.
- Το να κατηγορώ διαρκώς τον εαυτό μου δεν είναι ταπείνωση, είναι εγωισμός. Μου κλέβει την πνευματική ενέργεια και δεν έχω δύναμη ούτε να προσευχηθώ.
- Η πραγματική μετάνοια και εξομολόγηση δεν δίνει στον άνθρωπο μόνο παρηγοριά. Του δίνει επίσης δύναμη και όρεξη για να ζήσει.
- Ο μετανοών άνθρωπος ξέρει ότι είναι χάλια, αλλά ξέρει και ότι έχει μεγάλη αξία, δοσμένη από τον ίδιο τον Θεό.
- Το να έχουμε τα χάλια μας αλλά ταυτόχρονα να μην απογοητευόμαστε και να είμαστε ή έστω να δείχνουμε χαρούμενοι είναι νίκη πνευματική και μαχαιριά στον διάβολο.

- Ωραίος άνθρωπος είναι αυτός που, επειδή αφήνει την ύπαρξή του στον Θεό, αν και έχει χίλια βάσανα, είναι χαρούμενος.
- Να προσέχουμε να μην πέφτουμε σε άκαρπο αυτοεξευτελισμό. Είναι ψευδοταπείνωση. Είναι σημάδι απελπισμένου ανθρώπου που τον έχει κυριεύσει ο σατανάς. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο διάβολος είναι ένας όμορφος νέος που μας μεταδίδει την απόγνωση του.
- Αυτά που χαρακτηρίζουν τον πονηρό είναι η "μαυρίλα", η απελπισία, η απόγνωση.
- Ό,τι μας στεναχωρεί να μην το κλείνουμε μέσα μας, αλλά να το κάνουμε προσευχή και να το εξομολογούμαστε. Έτσι τίποτα δεν θα μένει που να μας στεναχωρεί.
- Σημασία δεν έχει τι κάναμε, αλλά από εδώ και πέρα τι κάνουμε.
- Η ενασχόληση με τα λάθη που κάναμε στο παρελθόν είναι στην ουσία το άλλοθι της τεμπελιάς μας και της ραθυμίας μας. Δείχνει ότι δεν θέλουμε να σηκωθούμε και να προχωρήσουμε.
- Ο άνθρωπος που πλήττεται από την ανεργία χρειάζεται μεγαλύτερη πνευματική προσπάθεια, ώστε να παίρνει δυνάμεις και θάρρος, και οφείλει να δραστηριοποιείται όπου μπορεί.
- Να μελετούμε τις Γραφές, γιατί έχουν τα μηνύματα του Θεού.
- Αν ζητούμε τον Θεό, θα μας δοθεί η χάρη Του. (Άγιος Πορφύριος)

11-04-2016 Οι σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων

- Για να συνδεθούμε καλύτερα με τον άλλον άνθρωπο και για να έχει υγεία η σχέση, χρειαζόμαστε και τη σιωπή αλλά και την απόσταση. Η ταύτιση με τον άλλον άνθρωπο δεν κάνει καλό σε κανέναν.
- Η μάνα που ταυτίζεται με το παιδί της δεν το βοηθάει. Οφείλει να κρατάει και κάποια απόσταση.
- Η αργολογία, όπως για παράδειγμα το κουτσομπολιό, είναι σύμπτωμα που φανερώνει την όχι καλή εσωτερική μας κατάσταση.
- Το να θέλουμε να μιλάμε πολύ και με πολλούς, για να γινόμαστε αναγνωρίσιμοι, δείχνει ότι είμαστε και νιώθουμε ελλιπείς. Δεν αναγνωρίζουμε εμείς οι ίδιοι την αξία μας.
- Όποιος εκτιμά τον εαυτό του και τον άλλον εκτιμά και τη σιωπή και την απόσταση.
- Να συναντούμε τον άλλον, αλλά η συνάντηση να είναι ουσιαστική, όχι δήθεν.
- Μπορώ να συναντηθώ ουσιαστικά με τον άλλον, μόνο όταν έχω μέσα μου λόγο ζωής, ώστε να μεταδίδω ζωή και όχι ηχορύπανση.
- Ουσιαστική συνάντηση είναι η συνάντηση προσώπων. Με αυτήν οικοδομείται σχέση αληθινή, σχέση ποιότητας.
- Οι πλέον φλύαροι είναι οι πλέον ελλιπείς και απομονωμένοι άνθρωποι.
- Στη σιωπή, την ησυχία και την απόσταση ζούμε την όντως παρουσία και συνάντηση και "γεμίζουμε τις μπαταρίες μας". Αν δεν συμβαίνει αυτό, τότε έχουμε πρόβλημα.

- Ο αληθινά κοινωνικός άνθρωπος είναι ήσυχος.
- Αληθινή κοινωνία είναι αυτή εν τη εργασία, εν τη σιωπή και ιδιαίτερα εν τη λατρεία. Αυτή η κοινωνία αποδεικνύει τον άνθρωπο σοφό. (Αβάς Ησαΐας)
- Όταν εργαζόμαστε, να μην κοιτάζουμε πώς εργάζονται οι άλλοι, αν εργάζονται καλά ή όχι, γιατί αυτό μας χωρίζει από αυτούς.
- Να εργαζόμαστε συνεχώς για την ενότητα με τους άλλους ανθρώπους. Η ενότητα είναι ο κορυφαίος σκοπός της ζωής μας.
- Να μην μπαίνουμε στη ζωή του άλλου αδιάκριτα, αλλά μόνο όταν ο άλλος μάς το ζητήσει και όσο μας το επιτρέπει. Αλλά και εμείς να μην αφήνουμε τον καθένα να μπαίνει όταν θέλει και όσο θέλει στη δική μας ζωή.
- Να μην εκθέτουμε τη ζωή μας στους άλλους είτε θετικά είτε αρνητικά, γιατί αυτό στο τέλος θα το πληρώσουμε. Θα έχουμε βαριές συνέπειες, όπως συγκρούσεις και ψυχολογικά προβλήματα.
- Σε όλους αρέσει η αγάπη, αλλά λίγοι ξέρουν να αγαπούν.
- Αυτό που δείχνει την ποιότητα της ζωής μας είναι η ποιότητα της προσευχής μας.
- Η σχέση με τον Θεό οικοδομείται, όταν οικοδομείται και η σχέση με τον πλησίον.
- Η διατάραξη των ανθρώπινων σχέσεων συνιστά μια κατάσταση εντελώς αφύσικη.
- Τα προβλήματα που παρουσιάζονται στις σχέσεις είναι ευλογίες που μπορούν να κάνουν τις σχέσεις καλύτερες και να οδηγήσουν τους ανθρώπους πιο κοντά στον Θεό.
- Από την ποιότητα των σχέσεών μας εξαρτώνται τα πάντα. Όταν οι σχέσεις μας δεν πηγαίνουν καλά, τίποτα στη ζωή μας δεν πηγαίνει καλά και όλο λάθη κάνουμε.
- Τεκμήριο της αγάπης μας προς τον Θεό, θεμέλιο και προϋπόθεση της ένωσής μας με τον Θεό και εδραίωση της πνευματικής μας ζωής είναι η σχέση μας με τον πλησίον. (Πατέρες)
- Δεν βάζουμε προϋποθέσεις για να αγαπήσουμε τον άλλον. Δεν αγαπούμε τον άλλον γιατί είναι δίκαιος. Τον αγαπούμε γιατί είναι μέλος του σώματος του Χριστού. Όποιος κι αν είναι. Δεν αγαπούμε μόνο τον άγιο, αλλά και τον εγκληματία. Δεν αγαπούμε μόνο τον ορθόδοξο, αλλά και τον μουσουλμάνο.
- Να μην μας ενδιαφέρει αν ο άλλος είναι καλός ή κακός. Να μας ενδιαφέρει να είναι καλά.
- Όταν υπηρετούμε τη δικαίωσή μας, προσβάλλουμε την ενότητα με τον άλλον.
- Στην περίπτωση που ένας άνθρωπος με τον οποίο σχετιζόμαστε είναι τελείως αρνητικός και δεν έχει ίχνος καλής διάθεσης, τότε ή θα σηκώσουμε τον σταυρό και θα παραμείνουμε μαζί του ή, αν δεν μπορούμε να σηκώσουμε τον σταυρό, θα απομακρυνθούμε από αυτόν.
- Να προσέχουμε να μην εμπλεκόμαστε σε φιλονικίες.
- Να δίνουμε σημασία και στις ανάγκες του άλλου. Να μην κοιτάμε μόνο τις δικές μας.
- Μόνο αν από μικροί μάθουμε να κάνουμε δουλειές, θα μπορούμε όταν μεγαλώσουμε να μπαίνουμε στη θέση του άλλου και να σχετιζόμαστε.
- Όταν δίνουμε προτεραιότητα στον άλλον, παίρνει από μας μεγάλη χαρά και θέλει να μας

την ανταποδώσει στο δεκαπλάσιο.

- Να νοιαζόμαστε για την ανάπαυση του άλλου, να παρακολουθούμε τις ανάγκες του και να τον κάνουμε να αισθάνεται καλά.
- Όταν νοιαζόμαστε για την ανάπαυση του άλλου και διατηρούμε την κοινωνία και την ενότητα μαζί του, νιώθουμε ελευθερία και χαρά. (Αβάς Ησαΐας)
- Να συν-χωρούμε τους άλλους, όσο διαφορετικοί κι αν είναι από μας.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν φοβάται τίποτα. Βλέπει και το καλό πίσω από το κακό. Έχει αρχοντιά και ελευθερία.
- Ο άνθρωπος του Θεού, ακόμη και χωρίς να κάνει τίποτα, αλλάζει προς το καλύτερο την ατμόσφαιρα και τους ανθρώπους γύρω του.
- Χωρίς να το καταλαβαίνουμε ο καθένας μας όπου πηγαίνει μεταφέρει και το πνεύμα του.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ευρύχωρος, δηλαδή συγχωρητικός.
- Ο άνθρωπος του Θεού χωρίς να κρίνει τους άλλους και μόνο με το φως του τους κάνει να αισθάνονται ελεγχόμενοι και να συνειδητοποιούν το σκοτάδι τους.
- Το σκοτάδι ελέγχεται μόνο από το φως. Δεν ελέγχεται από ένα άλλο σκοτάδι.
- Το σκοτάδι μας είναι η σκληροκαρδία μας.
- Η πιο ισχυρή απόδειξη της εφάμαρτης κατάστασής μας είναι η αίσθηση της απομόνωσης στην οποία βρισκόμαστε, όσο κι αν συναναστρεφόμαστε με πολλούς.
- Τους γκρινιάρηδες και τους τοξικούς να τους ακούμε υπομονετικά προσπαθώντας να ενεργοποιήσουμε τις θετικές δυνατότητες που έχουν. Αλλά να μην ασχοληθούμε περισσότερο από όσο αντέχουμε, γιατί μπορεί να πάθουμε ζημιά.
- Για να αναγνωρίσουμε τα καλά και τις δυνατότητες του άλλου, οφείλουμε πρώτα να αναγνωρίσουμε τα δικά μας καλά και τις δικές μας δυνατότητες.
- Όταν ο γκρινιάρης και τοξικός άνθρωπος πάρει ελπίδα και δύναμη και προχωρήσει στο καλό, αρχίζει να γίνεται λιγότερο γκρινιάρης και λιγότερο τοξικός. Αρχίζει να γίνεται θετικός άνθρωπος.
- Όταν θέλουμε να απαλλαγούμε από ένα πάθος, να μην επικεντρωνόμαστε στο πάθος, αλλά στη σωστή προσπάθεια υπερνίκησής του.
- Δεν απαλασσόμαστε από τα πάθη με το κλείσιμο στον εαυτό μας. Απαλασσόμαστε από τα πάθη, όταν τα αναφέρουμε στον Θεό και στους ανθρώπους του Θεού.
- Όποιος και ό,τι αναφέρεται στον Θεό μεταμορφώνεται.

18-04-2016 Η ευγένεια και η λεπτότητα της ψυχής

- Όταν ένας άνθρωπος αλλάζει ουσιαστικά, αλλάζει σε όλα, ακόμα και στους τύπους.
- Όταν ασχοληθούμε με τον Θεό και δούμε ότι είναι γεμάτος ευγένεια και λεπτότητα, δεν μπορούμε παρά κι εμείς να αποκτήσουμε ευγένεια και λεπτότητα.
- Όταν ο άνθρωπος ξεκινήσει μια πνευματική πορεία, τότε αρχίζει να εκλεπτύνεται και να

αντιλαμβάνεται πολύ περισσότερα πράγματα τόσο στον εαυτό του όσο και στους άλλους.

- Να μην έχουμε καμία απαίτηση από τους άλλους, ούτε και στα πνευματικά.
- Να προσέχουμε πολύ πώς μιλάμε στους άλλους. Οι κακοί λόγοι είναι λόγοι θανατηφόροι για την ψυχή.
- Να αντιλαμβανόμαστε την κατάσταση του άλλου και να θέλουμε να τον αναπαύσουμε.
- Όταν καθόμαστε μαζί με άλλους σε ένα τραπέζι για φαγητό, να προσέχουμε τις κινήσεις των χεριών μας, γιατί αυτές φανερώνουν πολλά πράγματα για τον χαρακτήρα μας, αλλά ακόμα και για την κληρονομικότητά μας. Τηρώντας αυτό δεν υποκρινόμαστε τους ευγενείς, αλλά προσπαθούμε να γίνουμε ευγενείς.
- Να επαινούμε τους ανθρώπους ακόμα και για χαρίσματα που δεν έχουν. Έτσι τους βάζουμε σε φιλότιμο να κάνουν όμορφα πράγματα. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Η έννοια "δεν είμαι υποκριτής και κάνω ό,τι μου γουστάρει" δεν μας βοηθάει, γιατί έτσι νομιμοποιούμε κακές μας ενέργειες και ισχυροποιούμε κακές μας συνήθειες.
- Με το να πιέζω τον εαυτό μου να φανώ ευγενής αρχίζω να γίνομαι σιγά σιγά ευγενής.
- Σε όλες τις συναναστροφές μας, ακόμα και όταν τρώμε ή περπατάμε με κάποιους, να προσέχουμε να μην εκστομίζουμε μάταιους λόγους.
- Έχουμε ευθύνη για το πώς περνάμε τον χρόνο μας με τους άλλους.
- Να διαφυλάσσουμε τα πνευματικά οφέλη που αποκτούμε, π.χ. με τη μετοχή μας στις ακολουθίες της Εκκλησίας, και να μην τα ξοδεύουμε εδώ κι εκεί, π.χ. για να εκτονωθούμε.
- Αυτό που μας κινεί και που ορίζει τη ζωή μας ορίζει και ό,τι εκπέμπουμε στους άλλους.
- Ο λόγος μας και η παρουσία μας φέρουν και μεταδίδουν ή ζωή ή θάνατο.
- Στον σκληρό λόγο του άλλου να μην απαντάμε με σκληρότητα.
- Το πώς τοποθετούμαστε απέναντι στις αρνητικές διαθέσεις των άλλων δείχνει το επίπεδο της ωριμότητας και ποιότητας που έχουμε.
- Αν κάποιος μάς συμπεριφερθεί άσχημα, σκληρά, συκοφαντικά σημαίνει ότι είναι πονεμένος, τριςδυστυχισμένος και χρειάζεται να τον λυπηθούμε. Αν εμείς του φερθούμε σκληρά ή αν σκεφτούμε αρνητικά γι' αυτόν, εμείς θα ζημιωθούμε, ενώ αυτός μπορεί να λυτρωθεί από τον Θεό, εξαιτίας της δυσκολίας του. (Αβάς Ησαΐας)
- Ζωντανός είναι ο άνθρωπος που, παρά την πτώση του, θέλει τη ζωή, είναι στραμμένος στη ζωή.
- Στις συναναστροφές μας με άλλους να μεταδίδουμε ευωδία και όχι δυσωδία, χαρά και όχι δηλητήριο.
- Οι σοφοί άνθρωποι δεν μιλάνε πολύ. Μιλάνε λίγο και μόνο όταν χρειάζεται.
- Οι διάλογοι στους οποίους μπαίνουμε να έχουν νόημα και κατεύθυνση.
- Αν συγκρουόμαστε με τους ανθρώπους, απομακρυνόμαστε από τον Θεό.
- Ενωμένες ψυχές υπάρχουν μόνο εκεί που βασιλεύει ο σεβασμός.
- Όταν έχουμε κάποιον επισκέπτη στο σπίτι μας, το πρόσωπό μας να είναι φωτεινό, γλυκό

και χαρούμενο. Να μην ξεχάσουμε να τον βοηθήσουμε στη μεταφορά των αποσκευών του, τόσο στον ερχομό του, όσο και στην αποχώρησή του, όπως επίσης και να τον ασπασθούμε. Έτσι θα του μείνει ανέπαφη η εικόνα της αγάπης μας όπου κι αν πάει. (Αβάς Ησαΐας)

- Να μην κάνουμε πολλές και αδιάκριτες ερωτήσεις στους άλλους.
- Να μην σπεύδουμε να μπούμε σε οποιαδήποτε συζήτηση. Είναι προσβολή της αξιοπρέπειάς μας.
- Να νοιαζόμαστε για τις ανάγκες των άλλων και να μπαίνουμε στη θέση τους.
- Αυτό που οξύνει τα αισθητήρια του ανθρώπου είναι ο πόνος, είτε ο ακούσιος είτε ο εκούσιος. Ο ακούσιος πόνος είναι οι δυστυχίες της ζωής, ενώ ο εκούσιος πόνος είναι η αναζήτηση του Θεού.
- Άλλο γίνομαι σκλάβος κάποιου και άλλο σχετίζομαι μαζί του.
- Να μην λέμε τη γνώμη μας στους άλλους παρά μόνο αν μας το ζητήσουν επίμονα. Όταν λέμε τη γνώμη μας σε κάποιον χωρίς αυτός να μας το ζητήσει επίμονα, αποκτούμε αντίπαλο.
- Ο άνθρωπος που ζει στο σκοτάδι, όταν κάποιος αποφασίζει να του πει τη γνώμη του, αισθάνεται ελεγχόμενος και μπαίνει σε διαμάχη μαζί του.
- Ο άνθρωπος που έχει χρονίσει στην αμαρτία δεν αντέχει εύκολα την αλήθεια που μπορεί να του δώσει κάποιος μέσω της γνώμης του.
- Τις περισσότερες φορές με τη θέλησή μας αγνοούμε τον νόμο του Θεού.
- Να μην λέμε στον άλλον τις αλήθειες του Θεού, γιατί θα έρθουμε σε σύγκρουση με τα βαθύτατα της ψυχής του άλλου, που τον κάνει να αγνοεί. (Αβάς Ησαΐας)
- Ένας λόγος που οι άνθρωποι επιλέγουν την άγνοια είναι γιατί δεν θέλουν να ξεβουλευτούν.
- Με το να μαρτυρούμε την αλήθεια σε άνθρωπο που επιλέγει την άγνοια γιατί δεν θέλει να ξεβουλευτεί τον ψέγουμε για την άγνοιά του και τον τραυματίζουμε. Να περιμένουμε ότι ο άνθρωπος αυτός θα στραφεί εναντίον μας, στρεφόμενος στην ουσία εναντίον όσων του θυμίζουν την κατάσταση της άγνοιας που ζει.
- Να μην λέμε τις επιθυμίες μας, τις γνώμες μας και τις σκέψεις μας σε ανθρώπους ελαφρούς πνευματικά, γιατί θα μας υπονομεύσουν.
- Ο άνθρωπος που είναι αδύναμος πνευματικά και ζει στο κρυμμένο πάθος του δεν αντέχει τη σύγκριση την πνευματική και θέλει όλοι να είναι σαν κι αυτόν.
- Να είμαστε πολύ προσεκτικοί στο πώς προσεγγίζουμε τους ανθρώπους και τι τους λέμε, γιατί υπάρχουν στις ψυχές λεπτά πράγματα που δεν είναι τόσο εμφανή.
- Να προσέχουμε πού εκθέτουμε την καρδιά μας. Είναι καλύτερα να θεωρηθούμε αντικοινωνικοί και ιδιότροποι, παρά με τον χαρακτηρισμό του κοινωνικού και αναπαύοντας τον άρρωστο λογισμό του καθενός να χάσουμε την αξιοπρέπειά μας.
- Αν είναι να ανοιγόμαστε στους άλλους με λάθος τρόπο, είναι καλύτερα να μας περνάνε για χαζούς. Τους χαζούς δεν τους πολεμάει κανείς.
- Όταν μαζί με τις συναναστροφές αγαπήσουμε και τη σιωπή και την ησυχία, ωφελούμε

τόσο τον εαυτό μας όσο και τους γύρω μας.

- Εάν ασφαλίσουμε τον εαυτό μας από τους άλλους, δηλαδή από τις άρρωστες εξαρτητικές σχέσεις, τότε θα μπορέσουμε να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και να έχουμε προστασία από όσα μας βλάπτουν, δηλαδή από τα πάθη.
- Η έκφραση "τους είδαμε κι αυτούς που κάνουν τους μεγάλους σταυρούς" συνήθως λέγεται από ανθρώπους που νιώθουν ενοχές για την κακή πνευματική τους κατάσταση και θέλουν έτσι να τη νομιμοποιήσουν.
- Οι βασικές αρχές μας σε ό,τι κάνουμε και λέμε να είναι η καλοσύνη και η ενότητα.
- Τα προβλήματα δεν λύνονται ούτε με το μυαλό μας ούτε με τις πράξεις μας. Τα προβλήματα λύνονται με τη χαρά μας, εφόσον την έχουμε, εφόσον δηλαδή τη δεχτούμε από τον Θεό, που είναι η πηγή της χαράς.
- Χαρούμενοι γινόμαστε με την προσευχή και την ησυχία, με τη μετάνοια και την εξομολόγηση, με τη μετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας και με την αποφυγή των λογισμών.
- Η χαρά του Θεού δεν μπορεί να προσβληθεί από τη δυστυχία του κόσμου, αλλά αντίθετα μπορεί να αλλοιώσει τον κόσμο. Με άλλα λόγια, στον πόλεμο μεταξύ καλού και κακού μόνο το καλό μπορεί να είναι ο νικητής.
- Αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία στις σχέσεις μας δεν είναι το ποιος έχει δίκαιο και ποιος άδικο, αλλά το ποια είναι η διάθεση με την οποία προσεγγίζουμε ο ένας τον άλλον.
- Την ορθή διάθεση προσέγγισης των ανθρώπων τη διαμορφώνει η πίστη μας στον Θεό.
- Ο καινούριος άνθρωπος, ο "άνωθεν γεννημένος", είναι η ελπίδα και η παρηγοριά του κόσμου σήμερα. Ο άνθρωπος "γεννιέται άνωθεν", εφόσον ζήσει τη Μεγάλη Εβδομάδα και μπει στο πνεύμα της.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι στάση ζωής.

09-05-2016 Προτάσεις ζωής

- Η αγάπη αποδεικνύεται στη θυσία και στη διαμόρφωση λόγου ζωής μέσα μας.
- Το πώς διαχειριζόμαστε τα παθήματά μας αποδεικνύει το πόσο σοφοί είμαστε.
- Αυτός που μπορεί να δεχθεί τις αλήθειες του Θεού είναι ο ανοιχτός άνθρωπος. Και ο ανοιχτός άνθρωπος είναι ο πονεμένος και ο ταπεινός. Αυτός που έχει χάσει τις βεβαιότητες της λογικής του και της δικαιοσύνης του.
- Ο Θωμάς ποθεί βαθιά τη ζωή. Δεν αρκείται-επαναπαύεται σε μια δανεική εμπειρία περί του Θεού, αλλά θέλει να έχει άμεση σχέση με τον Θεό. Πιστεύει ότι είμαστε παιδιά του Θεού, όχι εγγόνια Του.
- Οι δανεικές εμπειρίες είναι μια πρόκληση, για να έχουμε προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Ο αληθινός έρωτας είναι ανακάλυψη της ομορφιάς που κρύβει ο άλλος μέσα του. Και είναι κάτι που μόνο με τον Θεό μπορούμε να το έχουμε.
- Η ζωή χωρίς τον Θεό δεν περπατιέται. Αυτό σημαίνει ότι οπωσδήποτε πρέπει να έχουμε

ένα κέντρο (τον Θεό), όπου γύρω θα κινείται το σύμπαν μας και που με αυτό θα μετράμε με σταθερό μέτρο τα πάντα. Μόνο με ένα τέτοιο κέντρο θα φαίνεται το σωστό και το λάθος στις επιλογές μας. Μόνο με σταθερότητα μετρήματος υπάρχει μετάνοια.

- Τη σχετικότητα του μετρήματος να την τρέμεις. Την ελαστικότητα των κριτηρίων να την απεχθάνεσαι. Η σχετικότητα και η ασυνέπεια είναι ο Άδης. Και στον Άδη δεν υπάρχει μετάνοια. (Ηλίας Λιαμής)
- Ο βαθύς πόνος για το λάθος μου είναι απαραίτητος για να εξελιχθώ, για να ωριμάσω. Αν μου είναι μεταβλητή η έννοια της αλήθειας, τότε την προσαρμόζω όπως με βολεύει και δεν πονάω βαθιά για το λάθος μου, οπότε δεν εξελίσσομαι.
- Η άρνηση του πόνου μάς στερεί την ικανότητα να εξελισσόμαστε, να ωριμάζουμε, να σχετιζόμαστε, να ανακαλύπτουμε.
- Χωρίς Θεό δεν έχουμε ούτε κριτήριο αλήθειας ούτε μέτρο ζωής.
- Αγαπώ χωρίς τον Θεό σημαίνει υποχωρώ, δηλαδή απωθώ (δεν μεταποιώ) επιθυμίες, προσδοκίες, σκέψεις. Αυτό όμως συσσωρεύει μέσα μου ένταση και καταπίεση, που θα μου φέρουν θυμό και έκρηξη ή ψυχοσωματικά προβλήματα.
- Όταν από τη ζωή μου έχω βγάλει τον Θεό, τότε μένω μόνο με το εγώ μου, το οποίο όμως πάντα θα συγκρούεται με το εγώ του άλλου.
- Όταν στην προσπάθεια να συνυπάρξουμε με τον άλλον ξεχωρίσουμε του καθενός τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις, δεν βγαίνει το προσδοκώμενο αποτέλεσμα, χάνεται η νοστιμάδα της ζωής και οι καρδιές νεκρώνουν.
- Αυτό που ζωντανεύει την καρδιά του ανθρώπου είναι ο λόγος ζωής. Και αυτός είναι ο λόγος του Θεού, όχι ο δικός μας.
- Ευεργέτης μας δεν είναι μόνο αυτός που μας ευεργετεί, αλλά και αυτός που μας αδικεί, γιατί καίει λίγο ή πολύ τον εγωισμό μας.
- Ο Θεός είναι Αυτός που μας βάζει να μετρήσουμε την αντοχή των αρχών μας, την αξιοπιστία της ηθικής μας, το πόσο απέχουν τα λόγια από τις πράξεις μας. Και πάνω από όλα είναι Αυτός που μας δείχνει την κατεύθυνση της αληθινής ζωής.
- Το να βγάζουμε θετικότητα ακόμα και από τις δύσκολες καταστάσεις που περνάμε δείχνει την ποιότητα της πνευματικής μας ζωής και δίνει ελπίδα και έμπνευση στους άλλους.
- Τα πιο γλυκά δάκρυα είναι αυτά που έχουν μέσα τους το πανηγύρι και τη συγκίνηση της συνάντησης. Αυτά που συμφιλιώνουν και ενώνουν τους ανθρώπους μεταξύ τους και τον άνθρωπο με τον Θεό. Αντίθετα, τα πιο εξαντλητικά δάκρυα είναι αυτά που έχουν μέσα τους παράπονα και ανεκπλήρωτα δίκαια.
- Να μην υπερασπιζόμαστε τον Θεό. Να Τον φανερώνουμε με τη ζωή μας.
- Η φανέρωση του Θεού διά της ζωής μας είναι η χαρά.
- Να έχουμε στην καρδιά μας τον Χριστό. Να μην ασχολούμαστε καθόλου με τον Αντίχριστο, το 666. Αυτό είναι τέχνασμα του διαβόλου, για να μας αποσπάσει από τον Χριστό.

- Τα λόγια μας ελάχιστη επίδραση έχουν στον άλλον. Αυτό που επιδρά σημαντικά στον άλλον είναι η χαρά ή η λύπη που βγαίνει από αυτά που πιστεύουμε.
- Πείθεται κάποιος στα λόγια μας περί του Θεού, μόνο για να ζήσει έτσι κάποια χαρά και εφόσον πειστεί ότι εμείς ήδη ζούμε τη χαρά αυτή. Αν δεν πειστεί από εμάς, θα είναι γιατί δεν θα θέλει να καταντήσει σαν κι εμάς.
- Μπορεί να μιλήσει για τον Θεό αυτό που εκπέμπουμε, όχι αυτό που λέμε.
- Να μην ανησυχούμε για το τι θα γίνει ο κόσμος. Απλά να δηλώνουμε στον Θεό διαθεσιμότητα, ώστε, αν θέλει, να μας κάνει μέρος του σχεδίου Του.
- Η επίμονη και με άγχος ενασχόλησή μας με τις προφητείες δείχνει απιστία.
- Οι λογισμοί είναι η συχνότερη αρρώστια της σύγχρονης εποχής.
- Το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να αφεθούμε στον Θεό και ό,τι έρθει στον δρόμο μας να το υπηρετήσουμε αγαπητικά και θετικά.
- Τους λογισμούς δεν μπορούμε να τους διώξουμε. Μπορούμε να τους περιφρονήσουμε και τότε αυτοί φεύγουν μόνοι τους.
- Αυτά που παραλαμβάνουμε από τους παλιούς να μην τα θεωρούμε ταμπού, αλλά να τα αξιολογούμε και ή να τα αποδεχόμαστε διαφυλάττοντάς τα με μεγάλη προσοχή ή να τα καίμε.
- Να είμαστε τολμηροί με αυτά που παραλάβαμε από τους παλιούς. Αν κάψουμε κάποια από αυτά που μας παρέδωσαν, δεν τους προσβάλλουμε. Ίσως μάλιστα αυτοί και να επιθυμούν εμείς να τα κάψουμε, αφού δεν μπόρεσαν να το κάνουν οι ίδιοι.
- Να είμαστε ξύπνιοι. Να μην αποδεχόμαστε ανεξέταστα ό,τι μας δίνεται.
- Ο μεγαλύτερος πειρασμός της εποχής μας είναι η διάσπαση, δηλαδή η αδυναμία συγκέντρωσης του νου μας σε ένα έργο, σε έναν σκοπό.
- Η διάσπαση είναι σπάσιμο του εαυτού σε κομμάτια και είναι πορνεία. (Ηλίας Λιαμής)
- Η μεγαλύτερη πνευματική αρετή στις μέρες μας είναι η παρθενία, δηλαδή η ζωή του ενός εαυτού που ξέρει να δίνεται ολόκληρος σε έναν σύντροφο, σε έναν στόχο, σε μια αγάπη. (Ηλίας Λιαμής)
- Να έχουμε έναν εαυτό, συγκεντρωμένο και ενωμένο, δηλαδή μη διασπασμένο. Αν δεν έχουμε έναν τέτοιο εαυτό, η φθορά-ζημιά μας θα είναι μεγάλη.
- Είμαστε ασυνάρτητοι, γιατί δεν θέλουμε να ασχοληθούμε με τον εαυτό μας. Αν ασχοληθούμε με τον εαυτό μας, θα δούμε ότι μέσα μας υπάρχουν ερείπια, που δεν θα γνωρίζουμε πώς να τα διαχειριστούμε και ίσως καταλάβουμε ότι ο Θεός αυτά τα ερείπια ζητάει από μας, για να τα διαχειριστεί με τον καλύτερο τρόπο.
- Οι ασυνάρτητοι άνθρωποι, αυτοί που δεν θέλουν να ασχοληθούν με τον εαυτό τους, είναι αυτοί που συνήθως θέλουν να δείχνουν ότι τα ξέρουν όλα.
- Ο ασυνάρτητος άνθρωπος είναι αδύνατον να σχετισθεί.
- Όλα τα ουσιώδη ξεκινούν από τα μικρά.
- Μια δραστηριότητά μας, όσο ασήμαντη κι αν είναι, να μην ανεχόμαστε να υπερβαίνεται

εύκολα από ένα άλλο ερέθισμα. Πρόκειται για έναν αγώνα τιτάνιο, κι ας μην του φαίνεται.

- Υπάρχουν άνθρωποι γύρω μας που μας εμπνέουν. Εμείς μετά την έμπνευση οφείλουμε να αποκολληθούμε από τους ανθρώπους αυτούς και να προχωρήσουμε. Η προσκόλληση και η λατρεία σε ανθρώπινα πρόσωπα δεν ωφελεί κανέναν.
- Αν δούμε πως γινόμαστε πρότυπο για κάποιον, ας το θεωρήσουμε τιμή μας και ευθύνη μας. Να μην προδώσουμε αυτόν που μας πίστεψε ούτε να ξιπαστούμε. Ότι καλό είδε σε μας, μπορεί να το ακυρώσει η αλαζονεία μας.
- Οι καλύτεροι και πιο αγαπησιάρηδες άνθρωποι είναι οι αποτυχημένοι, δηλαδή αυτοί που έχουν την αίσθηση της αποτυχίας τους. Αντίθετα, αυτοί που νομίζουν ότι είναι σπουδαίοι είναι οι πιο κρύοι άνθρωποι.
- Η αίσθηση ότι η προσφορά μας ήταν μεγάλη και δεν αναγνωρίστηκε συσσωρεύει μέσα μας αρνητικότητα που φέρνει αρρώστιες ψυχικές και σωματικές.
- Μόνο ο ταπεινός άνθρωπος βοηθάει τον άλλον να δει την πραγματικότητά του. Αντίθετα, ο εγωιστής τον αναγκάζει να υψώσει άμυνες και έτσι χάνεται πολύτιμος χρόνος.
- Όσο πιο ξεχωριστός γίνεται κάποιος, τόσο θα νομίζει πως μεγαλώνει η μοναξιά του. Αν αντέξει, θα δει σιγά σιγά να γίνεται το κέντρο του περιγύρου του. Αλλά αυτό τότε δεν θα τον νοιάζει, γιατί θα έχει βρει για κέντρο τον αυθεντικό του εαυτό. Και όσο δεν θα τον νοιάζει, τόσο περισσότερο θα γίνεται κέντρο. (Ηλίας Λιαμής)
- Να μην μας νοιάζει που ο δρόμος της αλήθειας έχει κάποια μοναχικότητα. Το σημαντικό είναι ότι ακολουθώντας αυτόν τον δρόμο είμαστε ο αυθεντικός εαυτός μας.
- Οι άνθρωποι, όσο κι αν δείχνουν ότι ενδιαφέρονται για τους εντυπωσιακούς ανθρώπους, στην ουσία όλοι ψάχνουν για τους αυθεντικούς.
- Το πιο πνευματικό γεγονός είναι η προσφορά χαράς και ανάπαυσης στον άλλον.
- Να βρίσκουμε τον τρόπο να διαχωρίζουμε την ουσία, το βάθος του ανθρώπου από τις ενέργειές του. Αν τα μπερδεύουμε αυτά, στο τέλος θα απορρίψουμε όλους τους ανθρώπους.
- Πίσω από τις βλακώδεις ενέργειες κάποιου μπορεί να κρύβεται ένας υπέροχος άνθρωπος.
- Να κρατάμε τη ματιά μας προσηλωμένη στην αξία του ανθρώπου, παρά τις κηλίδες του.
- Τον άνθρωπο δεν τον σώζουν τα λόγια μας, αλλά η ματιά μας και το περιεχόμενό της.
- Ο θησαυρός ενός ανθρώπου και η ουσία του είναι ό,τι ο άνθρωπος πολύ βαθιά ποθεί. Δεν είναι οι ενέργειές του.
- Ακόμη κι αν ελέγξουμε ή επιπλήξουμε κάποιον, η ματιά μας να μην πάψει να τον αγκαλιάζει και να βλέπει πίσω από τη λάθος ενέργεια την αρρώστια του και την αστοχία του ανθρώπου αυτού.
- Ακόμα κι αν ένας δικός μας άνθρωπος πάψει να μας αναγνωρίζει, εμείς να μην απελπιστούμε, αλλά να βρούμε παρηγοριά στην πίστη μας, στην αθάνατη φύση της ουσίας της ψυχής του ανθρώπου αυτού.
- Οι έπαινοι έχουν αξία, όταν προέρχονται από ανθρώπους οι οποίοι γίνονται και

ελεγκτικοί κάποιες φορές, δηλαδή δεν επαιτούν συνέχεια.

- Ο καλύτερος έπαινος για έναν άνθρωπο είναι να του πουν ότι έχει χρυσή καρδιά. Το να έχει κάποιος χρυσή καρδιά σημαίνει ότι έχει μέσα του τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που αποφεύγει τον οποιοδήποτε πόνο είναι ανίκανος και για οποιαδήποτε σχέση. Για να μην πονέσει, δεν μπορεί να αγαπήσει.
- Η αγάπη έχει κόπο και πόνο, αλλά μαζί με αυτά έχει και ζωή, έχει και χαρά, έχει και ελευθερία. Ιδιαίτερα αν ταυτίσουμε τον πόνο μας με τον πόνο του Γολγοθά.
- Να μην μελετούμε το παρελθόν μας. Μια στιγμή ενός νέου ξεκινήματος βαραίνει όσο όλη η προηγούμενη πιθανώς χαμένη ζωή μας.
- Ο χρόνος για ένα νέο ξεκίνημα είναι το τώρα. Και να θυμόμαστε ότι για τον Θεό είμαστε το κέντρο του σύμπαντος. (Ηλίας Λιαμής)
- Υπάρχουν πράγματα που θα γίνουν ή από μας ή από κανέναν.
- Αυτό είναι το νόημα της ζωής: να ανοίξουμε την καρδιά μας στον Ουρανό και να γίνουμε η γέφυρα και για άλλους ανθρώπους να ανοιχθούν στον Ουρανό. Όστε να μας αγκαλιάσει όλους ο Ουρανός, δηλαδή η αγάπη του Θεού.

11-05-2016 Συζυγία: βόλεψη ή περιπέτεια (ομιλία στην Ι.Μ.Αργολίδος στο Ναύπλιο)

- Η απλότητα, η αμεσότητα και το να ζούμε φυσιολογικά είναι το αληθινό περιεχόμενο της εκκλησιαστικής ζωής.
- Πρώτα να προσπαθούμε να γίνουμε άνθρωποι και μετά άγιοι. Το αντίστροφο είναι πρόβλημα.
- Στις μέρες μας οι άνθρωποι ταλαιπωρούνται από ατέλειωτους λογισμούς και αυτή είναι η "ζωή" τους.
- Μια από τις κύριες αιτίες των λογισμών που μας παιδεύουν είναι η διάθεσή μας να κυριαρχούμε στη ζωή μας και σε όσους έχουν σχέση μαζί μας, ακόμα και στον Θεό. Πίσω από αυτή τη διάθεση κρύβεται η ανασφάλειά μας και η έλλειψη εμπιστοσύνης στον Θεό.
- Καλλιεργούμε λογισμούς για να οχυρωνόμαστε, επειδή νιώθουμε ότι δεν στεκόμαστε καλά, και για να έχουμε τον έλεγχο όλων των καταστάσεων.
- Η βόλεψη μοιάζει σαν κάτι όμορφο, αλλά κρύβει μέσα της ένα κενό, κάτι σχεδόν συνώνυμο με τον θάνατο.
- Η βόλεψη είναι κάτι εντελώς διαφορετικό από την ανάπαυση. Ο Θεός εργάζεται για την ανάπαυσή μας, ποτέ για τη βόλεψή μας.
- Η αγιότητα είναι η συντριβή μας και η συνειδητοποίηση του μεγέθους της αποτυχίας μας.
- Όταν γκρεμισθεί το είδωλό μας, αυτό που εμείς φτιάξαμε για να το προσκυνούν όλοι κι ο εαυτός μας μαζί, τότε μπορεί κάτι να αρχίσει να γίνεται.
- Δεν έχουμε το δικαίωμα να απαιτήσουμε από κανέναν να αλλάξει. Ο άνθρωπος μπορεί να αλλάξει, μόνο όταν του δώσουμε την ελευθερία να αλλάξει. Όταν προσπαθούμε να

αλλάξουμε έναν άνθρωπο, τον πνίγουμε και τότε μόνο εξωτερικά μπορεί αυτός να αλλάξει.

- Η βόλεψη, η συνήθεια, η σιγουριά είναι ο μεγαλύτερος εχθρός μας μέσα στο γεγονός της ζωής, γιατί μας αδυνατίζει τα αισθητήρια και μας εμποδίζει να ζήσουμε αληθινά.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία μας είναι η διάσπαση και η απουσία της χαράς.
- Το ζωντάνεμα της οποιασδήποτε σχέσης εξαρτάται από τον λόγο και πιο συγκεκριμένα από το πνεύμα που αυτός ο λόγος φέρει.
- Ο άνθρωπος ορίζεται από το πού έχει στραμμένη την ελευθερία του, από το ποιος είναι ο θησαυρός της καρδιάς του.
- Αυτό που κρατάει μια σχέση ζωντανή είναι η ύπαρξη κοινών αξιών.
- Δεν παντρευόμαστε, για να υπηρετούμε τη φθορά μας και τον θάνατο. Παντρευόμαστε, για να βρούμε μαζί με κάποιον βοηθό τον δρόμο που πηγαίνει πέρα από τον θάνατο.
- Η υπέρβαση του θανάτου, η νίκη επί του θανάτου, είναι η απόκτηση της ικανότητας να αγαπούμε.
- Αξιαγάπητος άνθρωπος είναι αυτός που μέσα του έχει λόγο ζωής.
- Πράγματα που φαίνονται εντελώς ασήμαντα μπορεί να είναι πολύ σημαντικά. Να έχουν ζωή, αλήθεια, Θεό. Και πράγματα που φαίνονται σημαντικά μπορεί να μην έχουν τίποτα.
- Να αποκτήσουμε τέτοια όραση που να μπορούμε να βλέπουμε πίσω από τον "στριμμένο" άνθρωπο τον Χριστό που θέλει κάτι να μας πει. Και αυτό μπορεί να γίνει, μόνο αν έχουμε περάσει δυσκολίες στη ζωή μας.
- Η μεγαλύτερη άσκηση είναι να μπορείς να εκτιμάς τον σύντροφό σου. Να εξακολουθεί να σου είναι σημαντικός και ωραίος, παρόλο που το παραμύθι του έρωτα τέλειωσε.
- Η ευλογία της Εκκλησίας δεν είναι να πει στον άνθρωπο πόσο αμαρτωλός είναι. Αυτό άλλωστε ο άνθρωπος το γνωρίζει. Η ευλογία της Εκκλησίας είναι να πει στον άνθρωπο ότι πίσω από τον κακό του εαυτό κρύβεται μια θαυμάσια ύπαρξη με μεγάλες δυνατότητες. Πίσω από έναν διάβολο κρύβεται ένας άγγελος.
- Η αμαρτία προϋποθέτει δύναμη, μόνο που η δύναμη αυτή στρέφεται σε λάθος κατεύθυνση. Η δουλειά του πνευματικού είναι να βοηθήσει τον άνθρωπο που αμάρτησε να στρέψει τη δύναμή του στη σωστή κατεύθυνση.
- Ο σύντροφός μας αλλά και ο κάθε άλλος άνθρωπος είναι μια αφορμή ανίχνευσης και εύρεσης του ίδιου του Θεού.
- Οι άνθρωποι του Θεού παίρνουν την απόγνωση και φέρνουν την ανάπαυση.
- Ο διάβολος είναι ένας ωραίος νέος που μας μεταφέρει την απόγνωσή του.
- Ο άλλος είναι αφορμή για ένα ταξίδι σε μια άγνωστη, ανεξερεύνητη και γοητευτική χώρα.
- Σε μια σχέση, καλούμαστε να βρούμε τα αποτυπώματα του Θεού στον σύντροφό μας. Και θα μπορέσουμε να τα βρούμε, μόνο αν μπορέσουμε να βγούμε από τον εαυτό μας.
- Να μην σπεύδουμε να βγάλουμε συμπεράσματα ούτε για τον εαυτό μας ούτε για τους άλλους. Πάντα να κρατάμε την ελπίδα και τη χαρά.

- Αν πιστεύουμε στον Θεό, πιστεύουμε και στη δυνατότητα αλλαγής και μετάνοιας.
- Ο πνευματικός άνθρωπος έχει χαρά, έχει χιούμορ και εργάζεται για την ενότητα.
- Η μεγαλύτερη αιτία διάστασης-χωρισμού είναι τα δικά μας.
- Η βαθύτερη ανάγκη της καρδιάς μας είναι να αγαπήσουμε και να αγαπηθούμε.
- Όσο γνωρίζουμε τον Θεό, τόσο πιο πολύ εκτιμούμε και αγαπούμε τον σύντροφό μας. Κι όσο παίρνουμε στα σοβαρά τη ζωή μας και είμαστε παρόντες στη ζωή των ανθρώπων, πρωτίστως της οικογένειάς μας, τόσο πιο εύκολος και ανοιχτός είναι ο δρόμος για τον Θεό.
- Αυτό που μας βασανίζει στη ζωή είναι η διάσπαση, το ότι ασχολούμαστε με πολλά και δεν μπορούμε να συγκεντρωθούμε και να δοθούμε κάπου.
- Δεν υπάρχουμε για να ικανοποιούμε διαρκώς τις ατομικές μας ανάγκες.
- Να μετατρέψουμε τα καθήκοντά μας σε επιλογές. Αν το κάνουμε, θα αισθανθούμε μεγάλη ελευθερία.
- Η επιτυχία ή όχι της διαχείρισης οποιασδήποτε κατάστασης, ακόμη και της πιο δύσκολης, εξαρτάται κυρίως από τη ματιά μας.
- Ό,τι κάνουμε να το κάνουμε με χαρά, με ελπίδα, με επιείκεια και με απαλότητα.

16-05-2016 Η πορεία της ψυχής

- Μια ψυχή αποφασίζει να αλλάξει πορεία, μόνο όταν συγκλονισθεί από την αίσθηση ότι είναι εξορισμένη, δηλαδή έξω από τον τόπο της, τον παράδεισο, για τον οποίο είναι φτιαγμένη.
- Ακόμα κι αν δεν έχουμε ζήσει τον παράδεισο, νιώθουμε ότι ο παράδεισος είναι η φυσιολογική μας κατάσταση. Νιώθουμε ότι είναι ο τόπος μας και ότι είμαστε έξω από αυτόν.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι μια ηθική πορεία μέσα από την τήρηση κάποιων κανόνων. Η πνευματική ζωή είναι η μαρτυρία της καρδιάς μας ότι ζούμε τη σχέση με τον Θεό και ότι συγκλονιζόμαστε με τη μνήμη του ονόματός Του.
- Ένας αλήτης μπορεί ίσως να έχει περισσότερες ελπίδες να βρει τον Θεό, παρά ένας συνηθισμένος άνθρωπος, βολεμένος στις συνήθειες του κόσμου, που βρίσκεται μακριά από τη διαδικασία της επώδυνης αναζήτησης του Θεού, έστω κι αν δείχνει ότι ζει χριστιανική ζωή.
- Μόνο οι ανήσυχες ψυχές θέλουν να σπάσουν τους τοίχους στους οποίους ζουν και να ενωθούν με τον Θεό.
- Στη χριστιανική ζωή δεν υπάρχει πρέπει, όπως άλλωστε και στον έρωτα. Το πρέπει είναι ψυχολογική έννοια και είναι απόρροια του μυαλού μας.
- Το πρέπει δεν συγκινεί (ούτε άνθρωπο ούτε τον Θεό) και δεν ελευθερώνει. Το πρέπει προσθέτει ανεπιθύμητη ένταση και μπλοκάρει.
- Η χριστιανική-πνευματική ζωή προϋποθέτει τη γνήσια διάθεση του ανθρώπου να ζήσει.
- Με τη ζωή μας, εφόσον αυτή έχει το φως του Θεού, ίσως μπορέσουμε να διορθώσουμε κάποιον. Με τα λόγια μας όχι.

- Δεν μπορούμε να πείσουμε κανέναν να αλλάξει. Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να αλλάξει, μόνο όταν ο ίδιος το θελήσει. Και Αυτός που αλλάζει τους ανθρώπους είναι ο Θεός, όχι εμείς.
- Αυτός που δεν καταλαβαίνει την αξία της πνευματικής ζωής δεν θέλει να καταλάβει, γιατί δεν θέλει να ξεβουλευτεί.
- Όταν αισθανθούμε τη γύμνωσή μας, είναι μεγάλο λάθος να κάνουμε πως δεν τη βλέπουμε και να υποκρινόμαστε στον εαυτό μας ότι είμαστε μια χαρά.
- Ο άνθρωπος αλλάζει, όταν, αφού αισθανθεί τη γύμνωσή του, στραφεί στον Θεό, Του πει το "ήμαρτον" και ζητήσει από Αυτόν να τον ντύσει.
- Ο άνθρωπος μια φορά αποφασίζει τη μετάνοια και στρέφεται προς τον Θεό. Μετά πέφτει, σηκώνεται, προσπαθεί να σταθεροποιηθεί, αλλά ξέρει ότι είναι στραμμένος προς τον Θεό.
- Από εκεί που νομίζαμε ότι είμαστε σπουδαίοι, θέλει δύναμη να αναγνωρίσουμε ότι είμαστε ασήμαντοι, ότι είμαστε γυμνοί.
- Μόνο εφόσον παραδεχόμαστε τα λάθη μας, μπορούμε να προχωρούμε πνευματικά.
- Ο διάβολος στα εκατό που λέει τα ενενήντα εννέα είναι αλήθειες και το ένα είναι ψέμα. Έτσι καταφέρνει και κοροϊδεύει τους ανθρώπους.
- Τα χειρότερα ψέματα είναι αυτά που λέμε στον εαυτό μας.
- Η πνευματική πορεία της ψυχής του ανθρώπου αρχίζει από τη στιγμή που ο άνθρωπος παρουσιαστεί γυμνός ενώπιον του Θεού.
- Να μην λέμε την αλήθεια. Να γίνουμε ολόκληροι μια αλήθεια.
- Όταν προσεύχονται οι άγιοι, τα λόγια τους είναι σαν να προσεύχονται εγκληματίες.
- Στην αγάπη δεν υπάρχει λογική.
- Όλη η προσευχή μας είναι ένα ρίσκο και μια τρέλα. Ζητούμε το ανέφικτο. Ζητούμε ο Αόρατος να γίνει ορατός στη ζωή μας με τον τρόπο Του.
- Ο Κύριος απαντάει "κατά την καρδίαν εκάστου". Επειδή οι Μυροφόρες διακατέχονται από παράφορο έρωτα για τον Χριστό περισσότερο από οποιονδήποτε άλλον, γι' αυτό και πρώτες αυτές μαθαίνουν το χαρμόσυνο άγγελμα και πρώτες αυτές συναντούν τον αναστημένο Κύριο.
- Το ερωτικό πάθος των Μυροφόρων για τον Χριστό δεν είναι το φετιχιστικό αίσθημα που θεοποιεί και ειδωλοποιεί ως αντικείμενο το ανθρώπινο σώμα και που συνήθως καλούμε έρωτα, αλλά είναι το παράφορο αίσθημα για ένα πρόσωπο.
- Για να συναντήσει ο άνθρωπος τον αναστημένο Χριστό, δεν φτάνει να απαλλαγεί από το διεστραμμένο από την αμαρτία πάθος. Χρειάζεται και να συγκλονιστεί από το ιερό πάθος, δηλαδή τον θείο έρωτα. Η νέκρωση των παθών που δεν συνοδεύεται από αυτό το θείο πάθος είναι μια νευρωτική απώθηση των συναισθημάτων.
- Αυτό που συνδέει τους ανθρώπους και γεννά την αγάπη που δεν ξοδεύεται αλλά μάλλον αυξάνει είναι ο λόγος της ύπαρξής τους, η αναφορά της ζωής τους.
- Όταν το πρόσωπο γίνεται μέσα μας αντικείμενο και αριθμός, οι σχέσεις και οι άνθρωποι

καταναλώνονται.

- Οι άνθρωποι που είχαν πολλές και άρα απρόσωπες σχέσεις είναι άνθρωποι ξοδεμένοι και κατά συνέπεια αδύναμοι.
- Η απώθηση των επιθυμιών μάς γεννά προβλήματα. Αντίθετα, η μεταποίηση των επιθυμιών μάς ελευθερώνει.
- Η κεντρική έννοια στην πνευματική ζωή δεν είναι αυτή της αυτοβελτίωσης, αλλά αυτή του προσώπου, δηλαδή της ανάπτυξής μας έχοντας προσωπική αγαπητική σχέση με τον Χριστό και με τους συνανθρώπους μας.
- Χωρίς την προσωπική αγαπητική σχέση με τον Χριστό και με τους συνανθρώπους μας η οποιαδήποτε βελτίωσή μας είναι ατομοκρατική και δαιμονική.
- Τα διάφορα φιλοσοφικά συστήματα μιλούν για ανάπτυξη του ανθρώπου, αλλά αυτή η ανάπτυξη είναι ατομοκρατική και δαιμονική.
- Ο πυρήνας της προσωπικής μας ανάπτυξης είναι η αγάπη μας για τον Θεό και για τον κάθε άνθρωπο (διά του Θεού).
- Ή θα σεβαστούμε την καρδιά μας, θα την ομορφύνουμε μέσα στην αναζήτηση του Θεού και θα αποκαταστήσουμε το πρόσωπό μας βλέποντας και τους συνανθρώπους μας ως πρόσωπα ή θα ζούμε σε ένα ψέμα, σε μια απάτη και θα χάσουμε την ταυτότητά μας προσπαθώντας να εκμεταλλευτούμε ο ένας τον άλλον. Η απόφαση είναι δική μας.
- Στη Θεία Λειτουργία όλοι, κι ο Χριστός μαζί, γινόμαστε μια καρδιά και μια ψυχή.

23-05-2016 Η εμπειρία του Θεού και οι ανθρώπινες σχέσεις

- Το σύμπτωμα της αμαρτίας του παραλύτου της παραβολής ήταν ότι δεν είχε άνθρωπο, δηλαδή απωθούσε τους ανθρώπους που τον πλησίαζαν, εξαιτίας της ιδιοτροπίας του και της στάσης ζωής του.
- Συχνά οι άνθρωποι με τον τρόπο τους επιλέγουν οι ίδιοι τη μοναξιά τους και δεν μπορούν να συνυπάρχουν με άλλους ανθρώπους. Και αυτή η μοναξιά μαζί με την αίσθηση ότι κανείς δεν τους αγαπά και δεν τους υπολογίζει τους γεννά μια μορφή φιληδονίας, ένα κλαψούρισμα που το ευχαριστιούνται.
- Επειδή πονάει, πολύ δύσκολα αναλαμβάνουμε την ευθύνη ότι φταίμε εμείς που δεν ελκούμε ανθρώπους κοντά μας. Είναι πιο βολικό να κατηγορούμε τους άλλους και να κλαιγόμαστε.
- Η μοναξιά μας, το ότι δεν μας χαίρονται οι άνθρωποι και δεν τους χαιρόμαστε κι εμείς, είναι ένα κεντρικό σύμπτωμα της πτώσης μας.
- Αντί να κατηγορούμε τους γύρω μας, ας αρχίσουμε να καλλιεργούμε τη χαρά μέσα μας, ώστε να ελκούμε τους ανθρώπους κοντά μας.
- Η επίμονη στάση μας στη διαφωνία μας με τον άλλον συχνά δείχνει την έπαρσή μας.
- Ο ψυχικά και πνευματικά ομαλός άνθρωπος δεν επιμένει να γίνει αποδεκτός η γνώμη του,

όσο σωστή κι αν είναι. Μέσα στη συζήτηση θα πλέξει κι αυτό που θεωρεί σωστό και, αν ο άλλος το καταλάβει, έχει καλώς.

- Αν η άποψη του άλλου είναι ανόητη, εμείς να μην ταρασσόμαστε και να μην επιμένουμε να του την αλλάξουμε. Η φανερή και επίμονη υποστήριξη της δικής μας άποψης πληγώνει αυτόν που η άποψή του είναι διαφορετική και τον κάνει θηρίο, όχι γιατί είναι κακός, αλλά γιατί είναι ανασφαλής.
- Η υποστήριξη της γνώμης μας να γίνεται με τέτοιο διακριτικό τρόπο, που να μην τονίζεται η υπεροχή της έναντι της γνώμης του άλλου, δηλαδή που να φαίνεται ότι δεν διαφέρει και πολύ από τη γνώμη του άλλου ή ότι δεν είναι καν άλλη γνώμη. Για να γίνει όμως αυτό, χρειάζεται να αποκτήσουμε εσωτερική ποιότητα.
- Η εσωτερική ποιότητα αποκτιέται όχι με το στύψιμο του μυαλού μας, αλλά με την εξυγίανση της καρδιάς μας, που είναι η σύνδεσή μας με τον Θεό.
- Η σύνδεσή μας με τον Θεό μάς γεμίζει με υπαρξιακή τρυφερότητα και με χαρά. Και έτσι μπορούμε να αντιληφθούμε την κατάσταση του άλλου και να τον ελκύσουμε κοντά μας.
- Όταν απουσιάζει από μέσα μας η ζωή και η χαρά, γεμίζουμε αυτό το κενό με εντάσεις προς το περιβάλλον μας.
- Ο λόγος που παντρευόμαστε είναι, όχι για να λατρέψουμε τον άλλον ή ο άλλος να λατρέψει εμάς, αλλά για να μοιραστούμε-κοινωνήσουμε τον Θεό και λόγο ζωής που έχουμε.
- Ο γάμος είναι μια συνοδοιπορία προς Αυτόν που μας καλύπτει πραγματικά. Και σε αυτήν τη συνοδοιπορία ο ένας βοηθάει τον άλλον.
- Ο γάμος από τον οποίο έχει εκδιωχθεί ο Θεός είναι μια χαμένη υπόθεση.
- Αν μια υποχώρηση σε ένα θέμα γίνεται χωρίς επίγνωση, δημιουργεί πολύ περισσότερα προβλήματα από αυτά που λύνει.
- Αν οι πνευματικές μας ασκήσεις δεν συνοδεύονται με τον σεβασμό μας προς τον άλλον και με τη διάθεση ανάπαυσης του άλλου και σύνδεσής μας μαζί του, τότε δεν είναι τίποτα άλλο παρά φαρισαϊκές εκδηλώσεις. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όλα τα ανθρώπινα πρόσωπα είναι αποκαλυπτικές οντότητες του Θεού.
- Το αν είναι γνήσια η σχέση μας με τον Θεό φαίνεται στη σχέση μας με τον αδελφό μας.
- Αν όλη η άσκησή μας δεν συνδέεται με την αποδοχή του άλλου ως εικόνα Θεού, τότε δεν είναι τίποτα άλλο παρά ένας εγωισμός και μια ειδωλοποίηση-θεοποίηση του εαυτού μας.
- Οι Πατέρες όταν μιλούν για την αγάπη προς τον Θεό, πάντα υπονοούν και την αγάπη προς τους ανθρώπους.
- Στην ουσία η αγάπη και προς τον Θεό και προς τους ανθρώπους είναι μία. Ή αγαπάμε αληθινά (και τον Θεό και τους ανθρώπους) ή δεν αγαπάμε αληθινά.
- Μόνο έχοντας την εμπειρία της αγάπης του Θεού μπορούμε να αγαπήσουμε αληθινά κάποιον και να συνδεθούμε βαθιά-ουσιαστικά μαζί του.
- Ο Θεός έπλασε τον άνθρωπο κατ' εικόνα Του, για να έχουμε καθημερινά κινουμένη πλάι

μας την παρουσία Του. (Γέροντας Αιμιλιανός)

- Απόδειξη της αγάπης μας προς τον Θεό είναι η αγάπη μας προς τον πλησίον. Και πλησίον είναι ο κάθε άνθρωπος, ο εγγύς και ο μακράν.
- Πλησιάζοντας και αγκαλιάζοντας έναν άνθρωπο, αγκαλιάζουμε τον πόθο του για τον Θεό.
- Όταν τιμούμε κάποιον ξέχωρα από τον Θεό, αποκτούμε πολλά προβλήματα-απωθημένα.
- Ο καθρέφτης μας που δείχνει αν έχουμε Θεό είναι ο δύστροπος άνθρωπος και όχι το αξιοπρεπές χριστιανόπουλο, που μας συμπεριφέρεται όπως μας βολεύει.
- Πάντα μας ελεεί ο Κύριος. Για να λαμβάνουμε όμως το έλεός Του, οφείλουμε να έχουμε ανοιχτή την πόρτα της καρδιάς μας σε Αυτόν.
- Η συγχωρητικότητα σε αυτούς που μας αδικήσαν (η αγάπη προς τους εχθρούς) είναι ένα στοιχείο που δείχνει ότι είμαστε κοντά στον Θεό και ανοιχτοί στο έλεός Του. Ένα άλλο στοιχείο είναι το αμετεώριστο του νου μας, δηλαδή η απουσία λογισμών.
- Αν κάνουμε κάτι καλό στον άλλον με την καρδιά μας και χωρίς να περιμένουμε ανταπόδοση, ο άλλος πρέπει να είναι τελείως άρρωστος για να μην συγκινηθεί και αρχίσει να μας αναπαύει κι εμάς. Εκτός αν δεν το κάνουμε σωστά.
- Μόνο αν ασκηθούμε να βγαίνουμε από τον εαυτό μας, θα μπορέσουμε να καταλάβουμε πώς ζει και σκέφτεται ο άλλος και να τον αναπαύσουμε.
- Ο λόγος που νιώθουμε τον άλλον ως απειλή είναι γιατί εμείς είμαστε ανασφαλείς και δεν εκτιμούμε τον εαυτό μας. Δεν φταίει ο άλλος. Και δεν θέλουμε να συμφωνήσουμε με τον άλλον, γιατί βλέπουμε τη συμφωνία ως αδυναμία και παραδοχή ήττας, ενώ αντίθετα θεωρούμε νίκη τη διαφωνία και την κυριαρχία της δικής μας άποψης.
- Συμφωνία δεν είναι ανάγκη να υπάρχει στη γνώμη, αλλά είναι ανάγκη να υπάρχει στη διάθεση, στον κοινό λόγο και στόχο ζωής, στις κοινές αξίες ζωής.
- Μια σχέση στεριώνεται με την κοινή υπαρξιακή αναφορά στον Θεό και με τη θυσία που απορρέει από αυτήν, όχι με τα δικαιώματα.
- Η θυσία και τα δικαιώματα δεν μπορούν να σταθούν μαζί. Ο λόγος ζωής στη θυσία είναι το αιώνιο, ενώ στα δικαιώματα είναι το εφήμερο. Η αγάπη στη θυσία είναι πρόσωπο, ενώ στα δικαιώματα είναι συναίσθημα και φαντασία.
- Πράος είναι ο ήρεμος, ο γλυκός, ο γαλήνιος, αυτός που έχει εσωτερική ειρήνη. Με άλλα λόγια, πράος είναι αυτός που έχει κερδίσει τη δικαιοσύνη του Θεού, δηλαδή ο ταπεινός.
- Το κυνηγητό της δικαίωσης είναι άρνηση της σχέσης και με τον άνθρωπο και με τον Θεό.
- Εάν κάποιος δεν θέλει να είναι χαρούμενος και είναι χειριστικός απέναντί μας (μας κάνει καμώματα), δεν φταίμε εμείς για την κατάστασή του, οπότε να μην αισθανόμαστε ενοχές που δεν μπορούμε να τον βοηθήσουμε. Τον αφήνουμε να ξεπεράσει το πρόβλημά του μόνος του.
- Η πραότητα έρχεται όταν φεύγουν οι λογισμοί.

30-05-2016 Οι πνευματικοί κανόνες

- Οι ασθενείς σωματικά, ψυχικά ή πνευματικά, επειδή διέρχονται μια ιδιαίζουσα κατάσταση και είναι εξαντλημένες οι δυνάμεις τους, πιο εύκολα ρέπουν προς την αμαρτία, τη στεναχώρια, τους λογισμούς. Επειδή λοιπόν η φύση τους είναι πιο αδύναμη και ζητούν παρηγοριά, ενίσχυση, αυτούς πρώτα να επισκεπτόμαστε. (Άγιος Αντώνιος)
- Όταν από νωρίς επισκεπτόμαστε τους ασθενείς που έχουμε κοντά μας, ωθούμε και άλλους ανθρώπους να κάνουν το ίδιο, αλλά και τον ίδιο τον Θεό.
- Η μεγαλύτερη αρετή είναι η διάκριση. Το να ξέρουμε στην κάθε περίπτωση τι έχουμε και πώς φερόμαστε.
- Ασθένεια που χαρίζει ο Θεός στον άνθρωπο είναι μια μοναδική ευκαιρία για την τελείωσή του. Η ασθένεια έχει τέτοια δύναμη, που αντικαθιστά την προσευχή που αυτός δεν μπορεί να κάνει, τη λατρεία στην οποία αυτός δεν μπορεί να συμμετάσχει και τη νηστεία που αυτός δεν μπορεί να τηρήσει. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο ασθενής ταπεινώνεται, κάμπτεται το φρόνημά του και είναι πιο δεκτικός για τον Θεό.
- Το μεγάλο μας εμπόδιο, για να ανοίξει η καρδιά μας προς τον Θεό, είναι ο εγωισμός μας. Η ασθένεια μάς προσγειώνει, μας διώχνει τον ξιπασμό και τη φαντασίωση ότι κάποιος είμαστε και μας κάνει δεκτικούς της χάρις του Θεού.
- Ο σατανάς παρουσιάζει την ασθένεια ως κάτι πολύ κακό, γιατί θέλει πάντα να μας οδηγήσει στην απογοήτευση.
- Η μεγαλύτερη νίκη του ανθρώπου είναι να περιφρονήσει τον αρνητικό λογισμό και έτσι να τον διώξει. Ο αρνητικός λογισμός απονευρώνει τον άνθρωπο και δεν τον αφήνει να πει ούτε ένα "Κύριε ελέησον".
- Ο σατανάς πριν από την αμαρτία μάς παρουσιάζει τον Θεό φιλόανθρωπο, για να αμαρτήσουμε, και μετά την αμαρτία μάς Τον παρουσιάζει σκληρό κριτή, για να απογοητευτούμε και να μην μετανοήσουμε.
- Ο Θεός, για να τελειοποιηθούμε, δίνει την αρρώστια που χρειαζόμαστε. Και μάλιστα τη δίνει απρόσμενα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο ασθενής, επειδή εξαρτάται από άλλους, ταπεινώνεται. Και αυτό είναι μέγιστο όφελος.
- Όταν ασθενούμε, ας γνωρίζουμε ότι αυτό είναι το άθλημά μας και το μεταγωγικό μέσον μας για τον Ουρανό.
- Όταν ασθενούμε, να μην γκρινιάζουμε και να μην έχουμε απαιτήσεις από τους άλλους.
- Ο άνθρωπος που έχει λογισμούς δεν είναι ισορροπημένος. Και μάλλον όλοι μας έχουμε λογισμούς.
- Με τους λογισμούς προσπαθούμε να προστατέψουμε τον εαυτό μας έναντι των άλλων, αλλά τον διαλύουμε ακόμα περισσότερο.
- Ο άνθρωπος που έχει τον Θεό, δηλαδή το παν και την ησυχία του, δεν έχει λογισμούς.
- Στους λογισμούς κρύβεται η αρρώστια μας.

- Η ασθένεια κάνει τον δρόμο προς τον Θεό πιο εύκολο όχι μόνο για τον ίδιο τον ασθενή, αλλά και για όσους επισκέπτονται τον ασθενή και τον βοηθάνε.
- Η μεγαλύτερη σκληρότητα που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος είναι να περιφρονεί τον ασθενή. Και αυτή η σκληρότητα είναι η μεγαλύτερη ασθένεια.
- Ποτέ να μην προσβάλουμε, να μην κατηγορήσουμε και να μην στεναχωρήσουμε άνθρωπο για κάποιο ελάττωμά του. Εμείς δεν είμαστε καλύτεροι από τους άλλους.
- Ο διάβολος κοιτάει τα αρνητικά των ανθρώπων. Ο άνθρωπος του Θεού κοιτάει τα θετικά.
- Να αναλαμβάνουμε την ευθύνη για το πάθος που έχουμε και να μην την αποδίδουμε στον άλλον. Ο άλλος δεν μας δημιουργεί το πάθος, αλλά μας το φανερώνει. Όπως το μαχαίρι που φανερώνει τη μούχλα ενός μουχλιασμένου ψωμιού.
- Αγάπη δεν είναι το να μας υπηρετούν και να μας δικαιώνουν. Όταν αληθινά αγαπάμε κάποιον, δεν του γκρινιάζουμε και δεν τον κατηγορούμε. Η γκρίνια και η κατάκριση δείχνουν ότι δεν ξέρουμε να αγαπούμε και δεν θέλουμε να μάθουμε.
- Σε καθετί που κάνουμε να διερευνούμε τα προσωπικά μας κίνητρα και τις διαθέσεις μας, ώστε να μπορούμε να αναγνωρίζουμε και τα κίνητρα και τις διαθέσεις του άλλου.
- Μόνο μια καθαρή καρδιά, μόνο μια καρδιά που έχει αγνά κίνητρα και αγνές διαθέσεις μπορεί να ερμηνεύσει σωστά την καρδιά του άλλου ανθρώπου και να της δώσει θετική διάσταση.
- Άλλο αυτό που κάνει κάποιος και άλλο οι διαθέσεις του. Πίσω από αυτό που κάνει κάποιος είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίσουμε τις διαθέσεις του. Και αυτό μπορεί να γίνει, μόνο αν πρώτα αναγνωρίσουμε τις δικές μας διαθέσεις.
- Ποτέ δεν προσβάλλουμε ή λυπούμε άνθρωπο, ποτέ δεν τον κάνουμε να νιώσει στερημένος, ελαττωμένος, κατώτερος, διότι έτσι του σκοτώνουμε την ψυχή. Αυτός ο άνθρωπος θα τραυματιστεί και δεν θα μπορεί να πετύχει στη ζωή του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το πώς συμπεριφερόμαστε στον άλλον, π.χ. σε αυτόν με τον οποίο σχετιζόμαστε, έχει μεγάλη δύναμη απέναντί του. Μπορεί ή να τον ελευθερώσει και να τον κάνει όπως τον ονειρευόμαστε ή να τον μπλοκάρει εντελώς.
- Ποτέ να μην τονίζουμε σε κάποιον την αδυναμία του, το πρόβλημά του. Ποτέ να μην του υπενθυμίζουμε την κακία του, την αμαρτία του. Μόνο τον ευγενή (όχι γλοιώδη) έπαινο να χρησιμοποιούμε. Γιατί ο άνθρωπος ποτέ δεν διορθώνεται με ονειδισμό και με παρατήρηση. Διορθώνεται μόνο, όταν ο ίδιος το αποφασίσει πραγματικά.
- Όταν τονίζουμε την αδυναμία κάποιου, ιεροποιούμε το πάθος του, ηρωποιούμε τον ίδιο και τον κάνουμε να αισθάνεται καταδικωμένος.
- Όταν οι άνθρωποι βρίσκονται στην αμαρτία, συνηθίζουν να φτιάχνουν εχθρούς που τους πολεμούν, για να οχυρώνονται ακόμα πιο πολύ στην αμαρτία τους. Γι' αυτό οι παρατηρήσεις μας στους άλλους κακό κάνουν παρά καλό.
- Μόνο ένας πολύ άγιος μπορεί να αποδεχθεί τον ονειδισμό, την υπόδειξη, την

παρατήρησή μας σε κάποιο ελάττωμα και με αυτό τον τρόπο να διορθωθεί. Αλλά, αν ήταν τόσο άγιος, δεν θα είχε το ελάττωμα αυτό.

- Το μόνο που χρειάζεται ένας άνθρωπος από μας, για να μπορέσει κάποτε να ταπεινωθεί και να διορθωθεί, είναι ο άκρος σεβασμός μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο Θεός έχει αρχοντιά. Μας σέβεται τόσο πολύ, που μας αφήνει ελεύθερους ακόμα και να αμαρτήσουμε. Από εκεί και πέρα είναι δική μας η ευθύνη αν θα επιλέξουμε την αμαρτία και τον θάνατο ή τον Θεό και τη ζωή.
- Αν χρειαστεί να επισημάνουμε στον άλλον κάτι αρνητικό που έχει, εκείνη τη στιγμή τα μάτια μας να τον αγκαλιάζουν, να τον περιθάλπουν. Να το βγάζουμε με τέτοιο τρόπο που να θελήσει αυτός ο άνθρωπος όχι να αμυνθεί, να οχυρωθεί, αλλά να ανοιχθεί περισσότερο.
- Οι γυναίκες πιο δύσκολα από τους άνδρες χαίρονται και συχνά ασκούν ψυχολογική πίεση στους άνδρες αυτοί να τις κάνουν χαρούμενες. Και είναι μεγάλο πρόβλημα αυτό.
- Η απουσία χαράς είναι η μεγαλύτερη αμαρτία.
- Να βλέπουμε τα θετικά στους άλλους. Ο άνθρωπος του Θεού δεν βλέπει τα στραβά, βλέπει τα θετικά. Όταν ανάμεσα στα πολλά θετικά εμείς βλέπουμε τα λίγα στραβά, αδικούμε τον εαυτό μας και τη ζωή μας.
- Αν δεν προσέχουμε αυτόν που είναι πλάι μας και δεν είμαστε λεπτοί και ευγενείς, δεν θα γίνουμε ποτέ παιδιά του Θεού. (Άγιος Αντώνιος)
- Να μην ανοίγουμε την καρδιά μας, τα διανοήματά μας, τις σκέψεις μας στον καθένα, αλλά μόνο σε αυτόν που μπορεί να μας βοηθήσει πραγματικά. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν ανοίγουμε την καρδιά μας στον καθένα, στο τέλος διαπιστώνουμε ότι όλοι γνωρίζουν τι είπαμε και νιώθουμε προδομένοι.
- Οι λόγοι που ανοίγουμε την καρδιά μας στον καθένα μπορεί να είναι: α) ότι θέλουμε να γίνουμε το κέντρο του ενδιαφέροντος, β) ότι θέλουμε να βγάλουμε το πρόβλημά μας από μέσα μας, γ) ότι ψάχνουμε μία δικαίωση. Στο τέλος χάνουμε τον θησαυρό της καρδιάς μας και αισθανόμαστε προδομένοι και χάλια.
- Τα διανοήματά μας είναι ο θησαυρός της καρδιάς μας.
- Τον άνθρωπο τον γνωρίζουμε από αυτά που λέει. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αν εμείς δεν σεβόμαστε την καρδιά μας, να μην περιμένουμε οι άλλοι να τη σεβαστούν.
- Είναι δύσκολο ανάμεσα στους πεντακόσιους ανθρώπους να βρεις δύο ή τρία πρόσωπα κατάλληλα να βοηθήσουν την ψυχή σου. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Μόνο αν μας ρωτήσουν, έχουμε το δικαίωμα να πούμε στους άλλους τη γνώμη μας για κάτι που έχει σχέση με τη σωτηρία τους. Δεν είμαστε εμείς υπεύθυνοι για τη σωτηρία τους.
- Σε έναν διάλογο, αν αντιληφθούμε ότι ο συνομιλητής μας δεν θέλει άλλο να μας ακούσει, οφείλουμε να φύγουμε χωρίς κανένα παράπονο, αλλά με τη χαρά ότι μπορούμε να απέλθουμε στη σιωπή μας.
- Η φυσική θέση και πράξη του πιστού ανθρώπου είναι η σιωπή. Αλλά και το πιο όμορφο

και χαρούμενο πράγμα είναι η σιωπή.

- Η σιωπή εκφράζει τον άνθρωπο του Θεού, διότι η σιωπή έχει Θεό και προσευχή.
- Χρήσιμος άνθρωπος είναι ο άνθρωπος της σιωπής και της προσευχής. Όχι αυτός που θέλει να είναι σωτήρας των άλλων παρεμβαίνοντας στη ζωή τους.
- Να σεβόμαστε τους άλλους σαν άσυλο και να μην αποκαλύπτουμε τη γνώμη που έχουμε γι' αυτούς.
- Οι άνθρωποι μπορεί να έχουν θησαυρό στην καρδιά τους. Όταν όμως ανοίγουν το στόμα τους, συχνά μαζί με τα λόγια τους φεύγει και αυτός ο θησαυρός. Βγαίνει το υποσυνείδητο, όχι απλώς της προσωπικής ζωής, αλλά και της ανθρώπινης φύσης. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όσο λιγότερα λέμε και όσο λιγότερο εκθέτουμε αδιάκριτα τον εαυτό μας σε ανθρώπους που δεν μπορούν να μας βοηθήσουν, τόσο προστατεύουμε την καρδιά μας.
- Η εσωτερική και εξωτερική σιωπή είναι η καλύτερη προετοιμασία για την προσευχή. Είναι οι καλύτερες συνθήκες για να έρθει ο Θεός.
- Ο Θεός στην ησυχία και μυστικά στέλνει τις ευλογίες Του και τα θετικά Του μηνύματα. Είναι τόσο λεπτός και ταπεινός, που δεν αντέχει την ένταση και τη φασαρία μας.
- Σε μια συνομιλία, ο συνομιλητής μας κυρίως την καρδιά μας προσέχει, το αν έχουμε θετική διάθεση, παρά τα λόγια μας.
- Ο άνθρωπος γνωρίζει τα πάθη του και θεληματικά αμαρτάνει. (Πατέρες)
- Βοηθάμε τους άλλους, όχι όταν τους μιλάμε για τον Χριστό και τους κάνουμε υποδείξεις, αλλά όταν έχουμε τον Χριστό μέσα μας, όταν ο Χριστός έχει αλλοιώσει την ύπαρξή μας.
- Η δική μας μετάνοια είναι η μεγαλύτερη βοήθεια που μπορούμε να δώσουμε σε έναν ταλαιπωρημένο από την αμαρτία άνθρωπο. Τα μάτια, ο τρόπος της ομιλίας, η παρουσία του μετανουμένου ανθρώπου αρκούν για να εμπνευστεί κάποιος. Δεν χρειάζονται κηρύγματα.
- Οι διά Χριστόν σαλοί είχαν τη χάρη του Θεού, αλλά για να μην φανεί η αγιότητά τους, έκαναν τους τρελούς. Εμείς είμαστε πιο κοντά στο να γίνουμε σαλοί, παρά διά Χριστόν σαλοί.

03-10-2016 Η προσευχή και τα εμπόδια

- Οι άγιοι μας παρηγορούν και μας ενθαρρύνουν.
- Οτιδήποτε είναι πραγματικά του Θεού μάς δίνει ελπίδες, δύναμη και κουράγιο να προχωρήσουμε. Οτιδήποτε μας φέρνει σφίξιμο, βάρος και απόγνωση δεν είναι του Θεού.
- Η παρηγοριά δεν είναι νομιμοποίηση της αμαρτίας ούτε ελευθεριότητα. Η παρηγοριά είναι το Άγιο Πνεύμα. Αυτός είναι ο λόγος που το Άγιο Πνεύμα λέγεται και Παράκλητος.
- Για να προσευχηθούμε, ιδιαίτερα τη νύχτα, χρειάζεται πρώτα να φτιάξουμε ατμόσφαιρα. Και η καταλληλότερη ατμόσφαιρα είναι αυτή της κατάνυξης.
- Η προσευχή είναι το μεγάλο θέμα της ζωής μας, γιατί είναι η πάλη με τον Θεό. Στην προσευχή φαίνεται το πώς τοποθετούμαστε στη ζωή και το τι συμβαίνει μέσα μας.
- Μόνο ο άνθρωπος που έμαθε να προσεύχεται ξέρει να αγαπά και να σχετίζεται με τους

ανθρώπους.

- Ο άνθρωπος που προσεύχεται είναι ο άνθρωπος της σχέσης, γιατί γεύτηκε τη Σχέση, δηλαδή τη σχέση με τον Θεό, που είναι η πηγή της ζωής.
- Η προσευχή δεν είναι υποχρέωση, όπως και καμία σχέση δεν μπορεί να είναι υποχρέωση.
- Αν πάρουμε στα σοβαρά την προσευχή, θα πάρουμε στα σοβαρά όλη μας τη ζωή.
- Με την προσευχή αποκτούμε όρεξη να ζήσουμε.
- Στην προσευχή, είτε το καταλαβαίνουμε είτε όχι, είναι παρών ο Θεός.
- Στην προσευχή συναντούμε προβλήματα, γι' αυτό και μας φαίνεται κάτι δύσκολο.
- Η προσευχή μάς φέρνει ενώπιον του εαυτού μας και ενώπιον του Θεού.
- Το να μην θέλουμε και να μην αποφασίζουμε να δούμε την πραγματικότητά μας είναι η μεγαλύτερη δειλία.
- Καλύτερα να κάνουμε λάθη παρά να μην κάνουμε τίποτα.
- Η αποφυγή του γάμου σήμερα, κυρίως από τους άνδρες, είναι δειλία.
- Να δίνουμε ελπίδα και κουράγιο στον εαυτό μας. Το αυτομαστίγωμα είναι προσπάθεια απενοχοποίησης και εγωισμός.
- Ο άνθρωπος που προσεύχεται είναι εύχαρις, φρέσκος, έξυπνος, ορεξάτος. Ο μη προσευχόμενος είναι άνθρωπος σκοτεινιασμένος.
- Μόνο όταν ο άνθρωπος ζήσει τον πόνο του σκοταδιού του, μπορεί να καταλάβει τον άλλον και να τον αγαπήσει.
- Όταν στην προσευχή μας έρχεται η δυσκολία και ο πειρασμός, τότε έχουμε την ευκαιρία να ωφεληθούμε. Αρκεί να αντισταθούμε σε αυτά και να μείνουμε στην προσευχή.
- Για κάποιο χρονικό διάστημα (μερικές φορές και για πάντα) τα προβλήματα, τα εμπόδια και οι δυσκολίες είναι πολύ χρησιμότερα από τις απολαύσεις. Γιατί σε αυτές τις καταστάσεις δοκιμάζεται η αγάπη μας προς τον Θεό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Οι σχέσεις που έχουν προβλήματα δοκιμάζουν την ποιότητα του καθενός και την ποιότητα της αγάπης του.
- Όταν όλα πηγαίνουν καλά, ο άνθρωπος δεν ωριμάζει.
- Όταν σχετιζόμαστε με έναν δύσκολο άνθρωπο και μας ενδιαφέρει η αλήθεια και η κατεύθυνση της ζωής μας, τότε ασφαλώς η σχέση θα έχει προβλήματα και η ποιότητα των διαθέσεών μας και της αγάπης μας θα δοκιμάζεται.
- Τα προβλήματα στην προσευχή προέρχονται είτε από τον εαυτό μας, είτε από το περιβάλλον μας, είτε από τον δαίμονα και δοκιμάζουν την ποιότητα των διαθέσεών μας και της αγάπης μας προς τον Θεό.
- Η επιμονή στην προσευχή, παρά τα προβλήματα και τις δυσκολίες, μας δυναμώνει πάρα πολύ και στην προσευχή και στη ζωή.
- Η επιμονή στην προσευχή, παρά τα προβλήματα και τις δυσκολίες, είναι άρνηση του φόβου και της δειλίας.

- Καλύτερα να είμαστε χάλια και να βρισκόμαστε στα πόδια του Θεού, παρά να είμαστε πολύ καλά και να βρισκόμαστε μακριά Του.
- Οι μεγάλες αποφάσεις για ξεκίνημα αυστηρής πνευματικής ζωής, κυρίως όταν αυτές λαμβάνονται υπό το βάρος κάποιας συγκυρίας, συνήθως οδηγούν σε αποτυχία. Να προτιμούμε το σταδιακό πέρασμα στην πνευματική ζωή και την απόφασή μας γι' αυτό να τη λαμβάνουμε ήρεμα και μακριά από την όποια συγκυρία.
- Μετά τη μετάνοιά μας ο Θεός μάς δίνει μεγαλύτερες δωρεές κι από αυτές που είχαμε πριν μετανοήσουμε.
- Ο Θεός είναι πάντα παρών δίπλα μας σε όποια κατάσταση κι αν εμείς είμαστε ή νομίζουμε ότι είμαστε.
- Ο Θεός σέβεται την ελευθερία μας και δεν μας δίνεται αναγκαστικά. Γιατί μια αληθινή σχέση μπορεί να οικοδομηθεί μόνο ελεύθερα και ποτέ αναγκαστικά.
- Η αυτοσχέδια προσευχή δεν είναι δόκιμη, γιατί συχνά προβάλλει τις δικές μας άρρωστες φαντασίες και επιδιώξεις. Να προτιμούμε τη μονολόγιστη ευχή, δηλαδή το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με". (Πατέρες)
- Ο Θεός Θεό δίνει. Να μην ζητούμε απαντήσεις από τον Θεό. Να ζητούμε τον ίδιο τον Θεό.
- Τη χάρη του Θεού μπορούμε να την ελκύσουμε κυρίως με την αγάπη προς τους εχθρούς και με την έλλειψη της κενοδοξίας.

10-10-2016 Οι δυσκολίες στην προσευχή μας

- Ανεξάρτητα από τη δική μας κατάσταση, ο Θεός είναι Πατέρας μας, είναι παρών και μας αγαπά. Αυτό που εξαρτάται από μας είναι το αν θα αποδεχθούμε την αγάπη του Θεού ή όχι.
- Η μονολόγιστη ευχή, δηλαδή το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", μαστιγώνει τους δαίμονες. (Πατέρες)
- Η κοινωνία μας με τον Θεό, μέσω της προσευχής, μας ζωντανεύει.
- Να μην φοβόμαστε. Ο φόβος μάς απονευρώνει και μας εξαντλεί και δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα.
- Αν συνειδητοποιήσουμε ότι το μόνο σημαντικό είναι η χαρά του Θεού, τότε δεν θα μας φοβίζει και δεν θα μας ταράζει τίποτα απ' όσα συμβαίνουν στη ζωή μας και στον κόσμο. Και τότε θα είμαστε και αποδοτικοί σε ό,τι κάνουμε.
- Η προσευχή μάς ηρεμεί, μας προσγειώνει, μας δείχνει το μέτρο, μας δείχνει τι είναι σημαντικό και τι ασήμαντο.
- Η προσευχή είναι μία διάθεση συσταύρωσης με τον Κύριο, άρα έχει πόνο. Μαζί με τον πόνο όμως έχει και ζωή.
- Ο καρπός της προσευχής μας είναι δουλειά του Θεού.
- Η προσευχή διώχνει το άγχος. Έχει την ελευθερία ότι τίποτα δεν εξαρτάται από μας.
- Το άγχος γεννιέται από τη φαντασίωση ότι όλα εξαρτώνται από μας.

- Η προσευχή είναι η τοποθέτησή μας ενώπιον του Θεού. Λέω στον Θεό: "Εγώ ο ανόητος είμαι μπροστά Σου. Κάνε με ό,τι θέλεις".
- Να μην έχουμε κανέναν φόβο. Να μην φοβόμαστε ούτε ακόμα και τον θάνατο. Να νιώθουμε ότι είμαστε στα χέρια του Θεού, γιατί αυτή είναι η αλήθεια.
- Το μεγαλύτερο ψέμα είναι να νομίζουμε ότι είμαστε άχρηστοι. Πίσω από αυτό το ψέμα κρύβεται ένας πολύ μεγάλος εγωισμός, ότι δηλαδή όλα εξαρτώνται και γίνονται από μας και τίποτα από τον Θεό.
- Το να νιώθω άχρηστος σημαίνει τεμπελιά και διάθεση κλαψουρίσματος.
- Οι πιο δύσκολοι άνθρωποι στις σχέσεις είναι αυτοί που κλαίγονται και αδυνατούν να προχωρήσουν. Αντίθετα, οι πιο λεβέντες είναι αυτοί που, ακόμα κι όταν τα κάνουν μούσκεμα, το παραδέχονται, σηκώνονται και προχωράνε.
- Όταν ο Θεός μάς έχει καλέσει να γίνουμε θεοί κατά χάριν, πώς είναι δυνατόν εμείς να νιώθουμε άχρηστοι;
- Στον κάθε άνθρωπο έχει δώσει ο Θεός χαρίσματα.
- Είμαστε ένα τίποτα, αλλά με τη σύνδεσή μας με τον Θεό γινόμαστε τα πάντα. Είμαστε αμαρτωλοί, αλλά με τη σύνδεσή μας με τον Θεό γινόμαστε άγιοι.
- Η οποιαδήποτε δυσκολία στη ζωή μας δεν είναι τόσο σημαντική μπροστά στο έλεος και στην αγάπη του Θεού.
- Ο προσευχόμενος άνθρωπος δεν παρακολουθεί τις μέρες να φεύγουν, αλλά η κάθε του στιγμή είναι παρουσία του Θεού και εμπειρία αιώνιας ζωής.
- Το πώς περνούμε την καθημερινότητά μας αποκαλύπτει την κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε. Ή χαρακτηριζόμαστε από μιζέρια και μούχλα ή έχουμε φως και ζωή.
- Οι πειρασμοί που έχουμε, τόσο κατά την προσευχή όσο και γενικότερα, είναι τα προοίμια της λύτρωσής μας και της σωτηρίας μας. Είναι κλήσεις του Θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο πειρασμός είναι ενέδρα στημένη από τον διάβολο για μας, στην οποία όμως, αν εμείς είμαστε προσεκτικοί, ο ίδιος ο διάβολος πέφτει.
- Τη στιγμή που έρχεται σε μας ο πειρασμός, να σκεφτόμαστε ότι είμαστε μπροστά στην "ανατολή" της χάριτος του Θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Μόνο αν ζήσουμε τη δυσκολία μας, το σκοτάδι μας, θα μπορέσουμε να ζήσουμε το φως.
- Το ζητούμενο δεν είναι ούτε το να λυθούν τα προβλήματά μας ούτε το να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι. Το ζητούμενο είναι να ενωθούμε με τον Θεό.
- Η προσευχή είναι αυτό που μας ενώνει με τον Θεό.
- Όταν σε μία σχέση προσδοκώ από τον άλλον, τότε πνίγομαι, πνίγω και η σχέση βαλτώνει. Όταν δεν προσδοκώ, τότε είμαι ελεύθερος και η σχέση εξελίσσεται.
- Όταν το εγώ μας είναι ισχυρό, τότε ό,τι και να μας δώσει ο Θεός, δεν μπορούμε να το αφομοιώσουμε και να το καλλιεργήσουμε.
- Όταν από τον Θεό ζητάμε λάθος πράγματα (π.χ. χαρίσματα, σημάδια κ.ά.), ο Θεός μας

αφήνει στις δοκιμασίες μας, ώστε έτσι να ταπεινωθούμε και να αναστηθούμε πνευματικά.

- Ας αφεθούμε στον Θεό, όπως τα παιδιά στον καλό πατέρα τους, και ας Τον αφήσουμε να μας δώσει ό,τι Αυτός θέλει, δηλαδή αυτό που για μας είναι το πιο ωφέλιμο.
- Σε μία σχέση που υπάρχει αγάπη, ακόμα και τα επώδυνα γεγονότα έχουν χαρά. Και στο τέλος της πορείας αυτής της σχέσης υπάρχει κάτι ακόμα μεγαλύτερο από τη χαρά: Υπάρχει η ανάσταση.
- Ο Θεός πολλές φορές μας εκπαιδεύει με την απουσία Του. Σε τελική ανάλυση, η απουσία του Θεού δεν διαφέρει από την παρουσία Του.
- Μόνο ο άνθρωπος που έχει πονέσει στη ζωή του μπορεί να καταλάβει τον άλλον άνθρωπο που πονάει.
- Στην πραγματικότητα, ο Θεός συνεχώς μας παρουσιάζεται, αλλά εμείς δεν μπορούμε να αισθανθούμε-αντιληφθούμε την παρουσία Του. Δεν έχουμε τα κατάλληλα αισθητήρια.
- Οι δυσκολίες που περνάμε στη ζωή είναι ο τρόπος με τον οποίο θα αποκτήσουμε τα αισθητήρια εκείνα με τα οποία θα μπορέσουμε να αντιληφθούμε την παρουσία του Θεού.

17-10-2016 Τα χαρακτηριστικά της αγιότητας

- Είμαστε φτιαγμένοι για πολύ υψηλότερα πράγματα από αυτά που νομίζουμε ότι είναι σημαντικά και που μας απασχολούν.
- Αν ένας άνθρωπος συγκλονίζεται μέσα του από το μυστήριο του Θεού, αυτός ο ίδιος ο άνθρωπος συγκλονίζει τον κόσμο μέσα στον οποίο κινείται.
- Για να γίνει ένας άνθρωπος όργανο του Θεού χρειάζονται δύο προϋποθέσεις: α) Να μην πιστεύει στη λογική του και β) να μην ενδιαφέρεται για την εικόνα του και την αναγνώριση των άλλων.
- Ο άγιος είναι αυτός που πήρε τη ζωή του στα σοβαρά.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι δεν πήραμε τη ζωή μας στα σοβαρά. Δεν αναγνωρίσαμε τις πραγματικές δυνατότητες της ζωής μας.
- Ό,τι κι αν κάνουμε, από τα πιο κοσμικά μέχρι τα πιο πνευματικά πράγματα, αν είμαστε ξιπασμένοι, θα αποτύχουμε.
- Στον πνευματικό μας αγώνα να είμαστε συγκεντρωμένοι και αφοσιωμένοι. Μόνο έτσι θα επιτύχουμε.
- Ο άγιος είναι στην πραγματικότητα ένας ασκητής, με την έννοια ότι αρνείται τα δικαιώματά του και δέχεται ως μόνα δικαιώματα τη σταύρωσή του και την ανάστασή του.
- Αυτός που νοιάζεται υπερβολικά για τα δικαιώματά του είναι ο ανασφαλής.
- Οι άγιοι θέλουν να γίνουν οι αδούλωτοι της ζωής, οι ελεύθεροι από κάθε γήινη επιθυμία.
- Υπήρξαν σημαντικοί άνθρωποι στον κόσμο που τους κουβέντιαζε όλη η οικουμένη. Πέθαναν και ξεχάστηκαν. Και υπήρξαν ασκητές κρυμμένοι στις σπηλιές. Έφυγαν από αυτό τον κόσμο και τώρα μιλάει γι' αυτούς όλη η οικουμένη. Και είναι η ελπίδα της οικουμένης. Αυτοί

είναι οι άγιοί μας.

- Οι άγιοι εξαφανίζονται από τον κόσμο, αλλά υπάρχουν αιώνια.
- Χαρακτηριστικά των αγίων είναι η σιωπή και η εσωτερική ειρήνη.
- Αντίθετα απ' ό,τι ισχύει στην κοσμική ζωή, στην πνευματική ζωή η σιωπή είναι η πλέον δυναμική και κινητική κατάσταση.
- Μόνο αν σιωπήσουμε και ησυχάσουμε, θα μπορέσουμε να προσέξουμε τους άλλους και ακόμη να τους καταλάβουμε και να σχετισθούμε μαζί τους.
- Για τον κόσμο ο άγιος είναι ξένος και άχρηστος. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Έχουμε ανάγκη από ανθρώπους θεληματικά "άχρηστους", που έχουν όμως πολύ ψηλά στραμμένη την καρδιά τους.
- Οι "άχρηστοι" με την πνευματική έννοια άνθρωποι είναι οι χρήσιμοι που έχουμε ανάγκη. Αντίθετα, οι άχρηστοι με την ψυχολογική έννοια άνθρωποι δεν είναι χρήσιμοι ούτε για τον εαυτό τους.
- Να ζήσουμε τα πράγματα του κόσμου, αλλά να τα ζήσουμε συνδεδεμένα με το παραπέρα, δηλαδή με τον Χριστό. Και τότε θα είμαστε αληθινά χρήσιμοι.
- Ο άγιος φεύγει από όλα, ζει στη σιωπή και μπαίνει στην καρδιά του. Και έτσι χαίρεται την παρουσία του Θεού.
- Η Εκκλησία είναι ένα άνοιγμα.
- Το αν δεχόμαστε τη ζωή ή αν την αρνούμαστε κρίνεται μέσα στην καρδιά μας. Όμως εμείς φοβόμαστε να μπούμε στην καρδιά μας και να δούμε την κατάστασή της.
- Ο άγιος είναι αυτός που πυρπολείται από το Άγιο Πνεύμα, χαίρεται και σιωπά.
- Τον Θεό δεν μπορούμε ούτε καν να Τον φανταστούμε. Είναι πέρα από κάθε λογική και από κάθε φαντασία.
- Λείπει σήμερα από τον κόσμο ο ησυχαστικός τρόπος ζωής. Και αυτό είναι ένα πολύ μεγάλο πρόβλημα.
- Στην Εκκλησία μπαίνουν λύκος και βγαίνουν περιστέρι. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο άγιος έχει ζωντανή την παρουσία του Χριστού μέσα του. Τον άγιο δεν τον κερδίζει ο κόσμος αλλά ο Χριστός.
- Ο Θεός γνωρίζει άριστα τον κάθε άνθρωπο και τον αγαπά. Ο άνθρωπος μπορεί ή να ανταποκριθεί στην αγάπη του Θεού και να σχετισθεί μαζί Του ή ακόμα και να απορρίψει τον Θεό.
- Στη γνήσια ελευθερία είμαστε ελεύθεροι από κάθε δέσμευση και από κάθε προσδοκία. Είμαστε μόνο εμείς και ο Θεός.
- Οι ιδεοληψίες στις οποίες είμαστε κολλημένοι είναι μια κόλαση. Είναι βαρίδια που μας εμποδίζουν να δούμε την πραγματική ζωή. Κυρίως όταν τις αγαπούμε και τις αφήνουμε να μας καθορίζουν ως πρόσωπα.
- Ο άνθρωπος που είναι προσκολλημένος στον Θεό δεν είναι προσκολλημένος πουθενά

αλλού. Είναι πραγματικά ελεύθερος.

- Η Εκκλησία δεν είναι ίδρυμα διδασκαλίας ιδεών. Η Εκκλησία είναι ο Χριστός και προτείνει το πρόσωπο, τη σχέση, την κοινωνία.
- Η αγάπη του Χριστού είναι τέτοια, που καμιά ανθρώπινη δύναμη δεν μπορεί να μας χωρίσει από αυτήν.
- Όταν έχουμε στη ζωή μας την εμπειρία του Χριστού, διαχειριζόμαστε σωστά και όλα τα θέματα που μας απασχολούν.
- Η ησυχία περισσότερο είναι μια εσωτερική κατάσταση παρά ένα εξωτερικό γεγονός.
- Όταν έχουμε την ησυχία του Χριστού, ασχολούμαστε και με τα πράγματα του κόσμου, αλλά αυτά δεν μας αγχώνουν και δεν κλέβουν την καρδιά μας.
- Να είμαστε ή όρθιοι, δηλαδή αγωνιζόμενοι, ή γονατιστοί, δηλαδή προσευχόμενοι. Ποτέ να μην είμαστε καθιστοί, δηλαδή ποτέ να μην τεμπελιάζουμε.
- Οι άγιοί μας είναι οι φίλοι μας. Με ορισμένους από αυτούς έχουμε προσωπική σχέση. Σε κανένα από τα διάφορα φιλοσοφικά συστήματα δεν υπάρχει κάτι τέτοιο.
- Να ενθαρρύνουμε τον εαυτό μας να είναι στραμμένος προς τον Θεό. Για μας είναι η πνευματική ζωή. Το μεγαλύτερο σφάλμα που μπορούμε να κάνουμε είναι να πούμε ότι η πνευματική ζωή δεν είναι για μας.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι ελεύθερος από την τιμή των ανθρώπων. Είτε τον επαινούν είτε τον περιφρονούν και τον βρίζουν η διάθεση της καρδιάς του δεν αλλάζει. Η καρδιά του παραμένει ειρηνική.

24-10-2016 Τα μαρτυρικό φρόνημα

- Μάρτυρες δεν είναι μόνο όσοι θανατώθηκαν από ειδωλολάτρες ή μουσουλμάνους δημίους. Είναι κι εκείνοι που πονούν, θλίβονται, συκοφαντούνται, κατατρύχονται, όμως αντιμετωπίζουν τις θλίψεις και τις αντιξοότητες με εμπιστοσύνη στον Θεό. Διότι πίσω από τα φαινόμενα κρύβεται η προσωπική φροντίδα του αόρατου Θεού, η οποία ως πνοή μάς δροσίζει και μας δίνει ζωή. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η δοκιμασία από μόνη της δεν μας δικαιώνει ούτε μας καθιστά μάρτυρες. Αυτό που μας καθιστά μάρτυρες είναι η εσωτερική τοποθέτησή μας απέναντι στη δοκιμασία, δηλαδή η εμπιστοσύνη μας στον Θεό.
- Όταν δεν βασιλεύει ο Χριστός στην καρδιά μας και δεν ζούμε τη χαρά του Θεού, μας καταλαμβάνει το άγχος και ο φόβος. Και αυτά μας φέρνουν διάφορες ασθένειες.
- Η οργή, η αντιπαλότητα και γενικά η εμπάθεια που έχουμε έναντι των ανθρώπων είναι βασικές αιτίες δημιουργίας ασθενειών.
- Οι άνθρωποι που πληγώνονται με το παραμικρό, είναι άρρωστοι ψυχικά και κάποια στιγμή θα αρρωστήσουν και σωματικά.
- Το να μένουμε σε ένα συμβάν που έγινε κάποτε με μας και με κάποιον άλλον, ώστε τελικά

εμείς να δικαιωθούμε, δεν είναι ωριμότητα. Ωριμότητα είναι το να βλέπουμε μέσα μας τον λόγο των αντιδράσεών μας και το να κάνουμε τα συμβάντα της ζωής μας αφορμές για να διορθωθούμε και να εξελιχθούμε.

- Μόνο αν ελέγχουμε τον εαυτό μας και σταματήσουμε να θέλουμε να τον δικαιώνουμε, θα μπορούσαμε να τον θεραπεύσουμε.
- Όταν αναγνωρίζουμε την αγάπη του Θεού, που ούτως ή άλλως δίνεται σε όλους τους ανθρώπους, δεν φοβόμαστε ούτε την ασθένεια ούτε τον θάνατο.
- Αν εμπιστευόμαστε τον Θεό, τότε ό,τι έρχεται στη ζωή μας το δεχόμαστε με απλότητα και ως κάτι που είναι μέσα στην πρόνοιά Του.
- Να βγαίνουμε από τον εαυτό μας και να μπαίνουμε στη θέση του άλλου. Έτσι θα ξέρουμε τι είναι αυτό που ο άλλος χρειάζεται για να είναι χαρούμενος.
- Η ενότητα είναι ζωή. Η διάσπαση και ο χωρισμός είναι φθορά.
- Οι λογισμοί μάς απομονώνουν. Και η απομόνωσή μας είναι η πιο χαρακτηριστική κατάσταση της πτώσης μας.
- Η απομόνωσή μας είναι η επιβεβαίωση του λάθους μας.
- Με τον κακό τρόπο δεν διορθώνουμε κανέναν. Αν ο άλλος είναι στραβός, με τον κακό μας τρόπο γίνεται χειρότερος.
- Μόνο με το καλό νικιέται το κακό. Ποτέ με το κακό. Κι αυτό γίνεται μόνο με τη βοήθεια του Θεού και με την αναφορά στον Θεό.
- Αν ένα παιδί νιώθει ότι η μητέρα του δεν βοηθάει τον πατέρα του και ότι ο πατέρας του δεν σέβεται τη μητέρα του, πολύ μεγάλη ζημιά παθαίνει. Μαθαίνει κι αυτό να κάνει τα ίδια. Αντίθετα, αν μεταξύ των συζύγων υπάρχει η ευγένεια και ο σεβασμός, και το παιδί γίνεται ευγενικό και σέβεται τους άλλους.
- Η υπομονή είναι μεγάλη αρετή, αλλά μόνο όταν έχει πνευματική διάσταση.
- Η γυναίκα θέλει χάδι, αγάπη, τιμή, σεβασμό, να τη βάζεις στα δεξιά σου, να μιλάς γι' αυτήν. Αν αυτά ο άνδρας δεν τα κάνει, τότε δεν θα έχει γυναίκα, αλλά θα έχει πόνο.
- Της γυναίκας η διάθεση και η ψυχική και σωματική κατάσταση συνεχώς μεταβάλλονται.
- Ο άνδρας οφείλει να πλησιάζει τη γυναίκα με λεπτότητα, με ευγένεια και ανδροπρεπώς.
- Σε μια σχέση να προσέχουμε η ζωή μας να είναι γεμάτη με αγάπη και τρυφερότητα, αλλά και γεμάτη με σοβαρότητα και πνευματικότητα.
- Ο γάμος είναι ένα μαρτύριο που όμως οδηγεί στη σωτηρία μας. Όταν σεβόμαστε τον σύντροφό μας όπως τον Χριστό, σωζόμαστε.
- Όλοι οι άνθρωποι έχουν καλά στοιχεία μέσα τους. Χρειάζονται τον κατάλληλο τρόπο, τον κατάλληλο λόγο και την κατάλληλη στιγμή, για να βγάλουν αυτά τα καλά στοιχεία τους προς τα έξω.
- Ο χειρότερος λόγος που μπορούμε να πούμε σε κάποιον είναι το "Εσύ φταις". Ό,τι και να έχει συμβεί, με τον λόγο αυτό κάνουμε τα πράγματα χειρότερα.

- Να μην επιδιώκουμε την εύκολη ζωή, γιατί αν την επιδιώκουμε, στο τέλος σίγουρα θα αποτύχουμε.
- Σε μια παρεξήγηση εμείς να κάνουμε την πρώτη κίνηση της συμφωνίας και της συμφιλίωσης.
- Όταν πονάμε, ταπειωνόμαστε. Και η ταπείνωση είναι ευωδία, που ο Θεός την οσφραίνεται.
- Όταν πονάμε, γινόμαστε οικείοι του Θεού, που τόσο πολύ πόνεσε για μας.
- Αν νιώθουμε τον άλλον που πονάει και συμπάσχουμε μαζί του, τότε θα συνδοξασθούμε με τον Χριστό.
- Ο Θεός μάς θέλει χαρούμενους. Όταν, παρά τις δυσκολίες μας, αρνούμαστε την κατήφεια και παραμένουμε χαρούμενοι, προξενούμε μεγάλη ζημιά στον πονηρό, που μας θέλει κατηφείς.
- Όταν, παρά τις δυσκολίες μας, παραμένουμε χαρούμενοι, ή θα είμαστε τρελοί ή θα είμαστε του Θεού. Αλλά κι ο Θεός τρέλα είναι. Γι' αυτό να γίνουμε θεότρελοι.
- Να προσέχουμε, γιατί υπάρχουν και μαρτύρια που δεν οδηγούν στη σωτηρία. Είναι αυτά που τα περνάμε, επειδή επιλέγουμε να μην είμαστε συνδεδεμένοι με την αγάπη του Θεού.
- Ένα μαρτύριο είναι καλό, όταν το περνάμε με επίγνωση, δηλαδή συνδεδεμένοι με την αγάπη του Θεού και επιζητώντας την αγάπη του Θεού. Αυτό το μαρτύριο οδηγεί στη σωτηρία.
- Η καλύτερη αγωγή που μπορεί κανείς να δώσει στα παιδιά του είναι το ευχαριστιακό πνεύμα, η δοξολογία, η χαρά, η ενότητα, η συνεννόηση, ο σεβασμός του ενός προς τον άλλον.
- Να είμαστε αποφασιστικοί. Να μην χάνουμε χρόνο ψάχνοντας να βρούμε τι θέλει ο Θεός και αναβάλλοντας τις αποφάσεις μας. Ο Θεός θα ευλογήσει. Αλλά και λάθος να κάνουμε, θα μάθουμε από αυτό.
- Όταν έχουμε μέσα μας αλήθεια και σοβαρότητα, δεν αφήνουμε στους άλλους κανένα περιθώριο να παίξουν μαζί μας.

31-10-2016 Οι διά Χριστόν σαλοί

- Ο χριστιανισμός είναι τρέλα και ο χριστιανός είναι τρελός. Δεν χωράνε στην κοινή λογική. Έχουν άλλη βάση και άλλη προοπτική.
- Οι διά Χριστόν σαλοί συμπεριφέρονται στο όνομα του Χριστού ως σαλοί και μας κάνουν με τον δικό τους ασυμβίβαστο τρόπο μια πρόταση ζωής.
- Όταν δεν έχει σταθεροποιηθεί μέσα μας η εμπειρία του Χριστού, μπαλαντζάρουμε, δηλαδή πότε γέρνουμε προς τον Χριστό και πότε προς την αμαρτία.
- Οι άνθρωποι που έχουν μεγάλη ορμή προς την αμαρτία μπορούν να στραφούν και με μεγάλη ορμή προς τον Θεό. Αρκεί να μην θέλουν να κοροϊδεύουν τον εαυτό τους.
- Να μην κρίνουμε κανέναν, γιατί δεν μπορούμε να γνωρίζουμε το βάθος της ζωής των άλλων ανθρώπων.

- Όταν μέσα σε έναν άνθρωπο έρθει η χάρη του Θεού, φέρνει στη ζωή του εκπλήξεις.
- Αυτό που εμπνέει δεν είναι τα λόγια, αλλά το μαρτύριο που πιστοποιεί μια στάση ζωής.
- Ο ενθουσιασμός είναι ένα συναίσθημα θεϊκό.
- Το να επιλέγει ένας άνθρωπος να μαρτυρήσει για τον Χριστό είναι κάτι που δεν το χωράει ανθρώπινος νους. Είναι μια τρέλα. Αλλά και το να επιλέγει ένας άνθρωπος απλά και μόνο να ζήσει πνευματικά είναι ένα μαρτύριο και μια τρέλα.
- Δεν μπορούμε να λέμε ότι ζούμε τη χαρά του Χριστού και ταυτόχρονα να αγωνιούμε για τη δικαίωσή μας στον κόσμο αυτό, έχοντας συνεχώς παράπονα και πικρίες.
- Αυτός που συνεχώς έχει παράπονα και πικρίες είναι ένας ελλιπής άνθρωπος. Αλλά και αυτός που θέλει συνεχώς να τον νταντεύουν και να τον επαινούν είναι επίσης ελλιπής.
- Αν έχουμε τη χαρά του Χριστού, κανένας δεν θα μπορέσει να μας αδικήσει. Και αν κάποιος προσπαθήσει να μας αδικήσει, περισσότερο Χριστό θα μας δώσει.
- Η χριστιανική πίστη είναι ανατρεπτική του κοσμικού φρονήματος. Ανατρέπει τα σχήματα της λογικής, την επιφάνεια του πολιτισμού, που καταφάσκει κάθε άνεση και διευκολύνει την αποσύνθεση των πνευματικών θησαυρών ή το πάγωμα των αξιών, που διατηρούνται μόνο με θυσίες. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο χριστιανός δεν συμβιβάζεται με το σύστημα του κόσμου, αν και παραμένει πάντα κοινωνικός. Είναι μέσα στον κόσμο, αποδέχεται και αγαπά τον κόσμο, αλλά δεν γίνεται και δεν είναι κόσμος.
- Αυτό που δίνει ζωή στη ζωή μας είναι οι αξίες μας, είναι η δυνατότητα να εξελιχθούμε.
- Ο πνευματικός άνθρωπος αρνείται τον πολιτισμό της ευκολίας και της φαινομενικής καλοπέρασης, ο οποίος νεκρώνει το πνεύμα μας, μας αδυνατίζει εσωτερικά και γίνεται στο τέλος η δυστυχία μας.
- Η μωρία του σταυρού και της θυσίας δεν προσφέρει στον άνθρωπο αναγνώριση και φινέτσα.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει ελευθερία και εμπνέεται από τον Χριστό. Ο κεντρικός άξονας της ζωής του είναι η αγάπη προς τον Χριστό, η αγάπη προς τον εαυτό του και η αγάπη προς τον κάθε άνθρωπο.
- Αν νομίζουμε ότι δεν μπορούμε να γίνουμε άγιοι, ας γίνουμε απλοί και αυθεντικοί άνθρωποι τουλάχιστον. Ας σταματήσουμε τους τακτικισμούς.
- Ο άνθρωπος που λειτουργεί με τακτικισμούς κερδίζει πολλά, αλλά χάνει τον εαυτό του.
- Οι τακτικισμοί αναγκάζουν τον άνθρωπο να έχει πολλά πρόσωπα. Κατά συνέπεια ταλαιπωρούν την καρδιά του και τον κάνουν να μην ξέρει ποιος πραγματικά είναι.
- Ο καλλωπισμός δεν είναι πρόβλημα. Η ματαιοδοξία, όταν μας ορίζει, είναι πρόβλημα.
- Ενώ εμείς δίνουμε υπερβολική σημασία στην εικόνα μας και αγωνιούμε γι' αυτήν, οι κατά Χριστόν σαλοί, στο άλλο άκρο, προσπαθούσαν να αμαυρώνουν την εικόνα τους και να πείθουν τους άλλους να έχουν κακή γνώμη γι' αυτούς.

- Ο άνθρωπος του Θεού, ο αληθινά πιστός άνθρωπος, εκπέμπει κάτι το διαφορετικό και καλό γύρω του χωρίς αυτό να το επιδιώκει.
- Δεν μπορούμε να επιβάλουμε τίποτα στους άλλους. Ο κάθε άνθρωπος έχει τη δική του ευθύνη να διαχειρίζεται την ελευθερία του, αλλά επίσης έχει και τη δική του ικανότητα να κατανοεί, να αξιολογεί σωστά, να δέχεται και να αφομοιώνει. Οφείλουμε να τα σεβόμαστε όλα αυτά.
- Δεν μπορούμε να απαιτούμε από τους ανθρώπους να αλλάξουν. Δεν έχουμε το δικαίωμα.
- Ο κάθε άνθρωπος, για να αλλάξει, θέλει τον χρόνο του και τον τρόπο του. Και κάποια στιγμή θα εμπνευσθεί από τον Θεό και θα αλλάξει, με την προϋπόθεση όμως ότι έχει την ειλικρινή διάθεση.
- Κακό δεν είναι αρχικά να ζητούμε τον έπαινο και την αναγνώριση. Κακό είναι να μην προχωρούμε και να μην προσπαθούμε να ωριμάσουμε, παύοντας να ενδιαφερόμαστε για το παραμύθι του επαίνου και της αναγνώρισης. Και είναι παραμύθι, γιατί αυτή η προσδοκία φέρνει ανικανοποίηση, θυμό, σύγκρουση και διατάραξη της ισορροπίας στις σχέσεις.
- Όταν απαιτούμε από τον άλλον να μας επαινεί, η σχέση δεν θα πάει καλά.
- Αξιαγάπητος είναι αυτός που έχει χαρά. Οπότε οι άλλοι άνθρωποι έλκονται κοντά του, εμπνέονται από αυτόν και χωρίς αυτός να το θέλει τον επαινούν και τον αγαπούν.
- Όταν όλη μας η συμπεριφορά είναι έτσι επιτηδευμένη, μόνο και μόνο για να λαμβάνουμε επαίνους και αναγνώριση, τότε αυτή η συμπεριφορά είναι η καταδίκη στις σχέσεις μας.
- Να είμαστε προσεκτικοί τόσο με τους άλλους όσο και με τον εαυτό μας. Τις περισσότερες φορές που κάποιος με την αρνητική του συμπεριφορά προκαλεί την περιφρόνηση των άλλων, δεν είναι ένας κατά Χριστόν σαλός, όπως ίσως νομίζει, αλλά είναι ένας ανισόρροπος άνθρωπος που κάποια στιγμή θα βγάλει μεγάλη οργή.

07-11-2016 Η αισιοδοξία και η μετάνοια

- Οι άγιοι αισθάνονται ότι φταίνε σε όλα κι όχι μόνο σε πολλά. (Πέτρος ο Δαμασκηνός)
- Άγιος είναι αυτός που συναισθάνεται τα λάθη του, την αμαρτωλότητά του.
- Αυτό που καθορίζει περισσότερο από οτιδήποτε άλλο εμάς και τη στάθμη της ποιότητάς μας είναι η σχέση που έχουμε με τον αληθινό Θεό.
- Οτιδήποτε κάνουμε, ακόμα και το πιο απλό, μπορεί να είναι ή να μην είναι πνευματικό, δηλαδή μπορεί να είναι ή να μην είναι συνδεδεμένο με τον Χριστό.
- Να προσέχουμε οι σχέσεις μας με τους ανθρώπους να έχουν Χριστό και συνεχώς να εργαζόμαστε στις σχέσεις γι' αυτό.
- Ακόμα και μια αποτυχία μας μπορεί να είναι Χριστός και να δίνει ζωή στην ύπαρξή μας.
- Αν δεν είμαστε όπως πρέπει, να μην απελπιζόμαστε. Άλλωστε κανένας μας δεν είναι όπως πρέπει. (Πέτρος ο Δαμασκηνός)
- Η ρίζα της κάθε αμαρτίας είναι ο εγωισμός μας. Και η στεναχώρια που φέρνει η αμαρτία

είναι ο πληγωμένος μας εγωισμός.

- Αδικούμε πολύ τον Θεό, όταν Τον χαρακτηρίζουμε σκληρό και ανίκανο να μας σώσει.
- Η αυτοκατάκριση που έχει ως βάση τον εγωισμό είναι μια αρνητική κατάσταση, που μας καθηλώνει και μας οδηγεί στην απελπισία.
- Αυτός που εγωιστικά αυτοκατακρίνεται κατακρίνει και τους άλλους και τον κόσμο όλο.
- Οι φράσεις όπως "χάλασε η κοινωνία" και "καταστρεφόμαστε" δεν μπορούν να λέγονται από έναν άνθρωπο που έχει τον Θεό στη ζωή του, γιατί φέρνουν απελπισία και γιατί υποδηλώνουν ότι ο αντίχριστος είναι πιο δυνατός από τον ίδιο τον Θεό.
- Η απελπισία για τον κόσμο κρύβει απελπισία για τον εαυτό μας και έλλειψη προσωπικού βιώματος Θεού.
- Είμαστε για την κόλαση, αλλά ο Θεός μάς συγχωρεί. Να μην το ξεχνάμε αυτό.
- Το πιο σημαντικό για μας είναι να δεχθούμε τη συγχώρεση του Θεού. Να ανοίξει η καρδιά μας και να απολαύσει τη συγχώρεση και την παρουσία του Θεού.
- Άλλο εξομολόγηση και άλλο μετάνοια. Μακάρι η εξομολόγηση να συνοδεύεται πάντα από μετάνοια, δηλαδή από αλλαγή και διόρθωση της προβληματικής ζωής μας.
- Μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιον όχι με τα λόγια μας, αλλά με το ήθος του Θεού που εκπέμπουμε, αν βέβαια το έχουμε και το εκπέμπουμε.
- Η προσέγγιση των ανθρώπων είναι μεγάλη επιστήμη. Για να προσεγγίζουμε δημιουργικά τους άλλους δεν φτάνει να είμαστε έξυπνοι άνθρωποι. Κυρίως χρειάζεται να είμαστε "ψημένοι" στη ζωή και πονεμένοι.
- Ακόμα και όταν αμαρτάνουμε χωρίς να μετανοούμε, αν έχουμε την ταπείνωση του τελευταίου στην κτίση, αν δεν κρίνουμε κανέναν και αν δεν απελπιζόμαστε, ο Θεός μάς σώζει.
- Ο Θεός δεν είναι εκδικητής, όπως δυστυχώς πιστεύουν οι περισσότεροι άνθρωποι.
- Ο άγιος είναι αυτός που νιώθει ότι είναι ο πλέον αμαρτωλός.
- Ο Θεός δεν μας κερδίζει με τον φόβο της τιμωρίας. Μας κερδίζει με την αγάπη Του και την ελευθερία Του. Και το κάνει αυτό μέσω των ανθρώπων που έχουν το βίωμά Του.
- Μόνο όταν αλλάζουμε τη ζωή μας από αγάπη και ελευθερία και όχι από απειλή, μόνο τότε η αλλαγή της ζωής μας είναι ουσιαστική.
- Όταν κρίνουμε κάποιον, τότε εμείς είμαστε οι κολασμένοι. (Πέτρος ο Δαμασκηνός)
- Με το μέτρο που κρίνουμε τους άλλους, με το ίδιο μέτρο κρινόμαστε από τον Θεό.
- Μόνο αν πιστεύει στη μεγάλη αξία που του έδωσε ο Θεός, μπορεί ένας άνθρωπος να μετανοήσει.
- Η αξία μας και τα χαρίσματά μας είναι δώρα που μας δίνει ο Θεός και που μέσω αυτών μπορούμε να καλλιεργούμε τις σχέσεις μας με τους αδελφούς μας.
- Στην εξομολόγηση να μην φοβόμαστε να εκτεθούμε, αλλά και να είμαστε ουσιαστικοί, δηλαδή να μην περνάμε σε λεπτομέρειες που είναι ανούσιες και ανώφελες.
- Το να αξιολογούμε συνεχώς τον εαυτό μας και πιο συγκεκριμένα το ποσοστό της

πνευματικότητάς μας είναι λάθος και μόνο κακό μας κάνει. Είναι κλείσιμο και αρρώστια.

- Κάποιες συνήθειές μας, που μπορεί και να τις θεωρούμε πνευματικές, όπως π.χ. είναι η αξιολόγηση του ποσοστού της πνευματικότητάς μας, μπορεί να είναι ψυχαναγκασμοί και τίποτα περισσότερο.
- Όταν συνειδητοποιήσουμε την αμαρτωλότητά μας και ταπεινωθούμε, τότε γινόμαστε επιεικείς με τους άλλους και δεν ενοχλούμαστε πολύ όταν μας αδικούν.

14-11-2016 Η ελπίδα στη μετάνοια

- Τον Θεό, αν θέλουμε να Τον χρησιμοποιούμε όπως μας αρέσει, Τον χάνουμε.
- Ο Θεός δεν ψάχνει τρόπους να καταδικάσει και να απορρίψει τον άνθρωπο, αλλά να τον αθώώσει και να τον εναγκαλισθεί.
- Αν είχαμε συνειδητοποιήσει ποιος είναι ο Θεός, θα τρέχαμε κοντά Του.
- Δεν γεννηθήκαμε για να είμαστε δούλοι του Θεού, αλλά για να είμαστε παιδιά του Θεού.
- Τρία πράγματα να κάνουμε: να γνωρίζουμε τα χάλια μας, να μην κρίνουμε κανέναν και να ευχαριστούμε τον Θεό.
- Πολλοί άνθρωποι τις αμαρτίες που κάνουν τις έχουν κληρονομήσει από τους προγόνους τους. Μπορούμε εμείς να τους κρίνουμε;
- Όλη η άσκηση που κάνουμε ως χριστιανοί γίνεται για να ταπεινωθούμε, όχι για να αισθανθούμε σπουδαίοι και δυνατοί.
- Να είμαστε δίκαιοι και σπλαχνικοί, όχι δίκαιοι και σκληρόκαρδοι. Δικαιοσύνη πραγματική είναι μόνο αυτή που συνοδεύεται από ευσπλαχνία.
- Κρίνουμε κάποιον όχι μόνο με τα λόγια μας, αλλά και με το μυαλό μας, με τη διάθεση που διαμορφώνουμε απέναντί του, ανάλογα με την ιδέα που σχηματίζουμε γι' αυτόν.
- Έχει μεγάλη σημασία να τοποθετείται η καρδιά μας θετικά έναντι του άλλου, ακόμα κι αν στη σχέση μας με τον άλλον έχουμε κάποιες δυσκολίες.
- Το σημαντικό είναι η καρδιά μας να είναι απόλυτα θετική για τον άλλον. Να νιώθουμε ειρήνη, χαρά και ευχαρίστηση, όταν θυμόμαστε τον άλλον.
- Να πάψουμε να κρίνουμε τους άλλους και να κοιτάξουμε να διορθώσουμε τον εαυτό μας.
- Να είμαστε ζωντανοί άνθρωποι. Ο ζωντανός άνθρωπος είναι αυτός που μπορεί να συγκινείται με την παρουσία του άλλου ανθρώπου. Ιδίως στην αμαρτία του, στο πάθος του, στην πτώση του.
- Ο χριστιανός είναι αυτός που αφήνει τα παλάτια των καλών ανθρώπων και πηγαίνει στους ανθρώπους που είναι ταλαίπωροι, περιθωριακοί, πονεμένοι και καταφρονημένοι. Ο χριστιανός είναι αυτός που πηγαίνει σε εκείνους που στη σχέση του μαζί τους γνωρίζει ότι θα έχει κόστος, θα χάσει.
- Αυτή να είναι η άσκησή μας: να γίνουμε παρηγοριά για όλους τους δυσκολεμένους ανθρώπους. Ας μη φοβόμαστε ότι θα μολυνθούμε από τις αμαρτίες τους.

- Στη σχέση μας με τον άλλον εμείς οφείλουμε να κάνουμε τη δική μας προσπάθεια. Ο άλλος από την πλευρά του έχει τη δική του δυνατότητα να δει αυτή την προσπάθεια και να απαντήσει θετικά κάνοντας τη δική του.
- Η εμπιστοσύνη μας στον Θεό μπορεί από μόνη της να μας βγάλει από κάθε δυσκολία. Μπορεί να μας βγάλει και από την κόλαση ακόμα.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι σώζονται μέσω του φόβου της κόλασης, γιατί δεν έχουν την ωριμότητα να επιλέξουν κάποιον άλλο καλύτερο τρόπο. Ο Θεός χρησιμοποιεί κάθε τρόπο για να μας σώσει.
- Μόνοι μας και χωρίς τη χάρη του Θεού τίποτα καλό δεν μπορούμε να κάνουμε.
- Όταν ο Θεός μάς δώσει τη χάρη Του και ξεπεράσουμε κάποιο πάθος, αν εμείς δεν αναγνωρίσουμε και δεν ομολογήσουμε ότι η χάρη ήταν από τον Θεό, είναι σίγουρο ότι θα ξαναπέσουμε στο πάθος αυτό ή σε κάποιο άλλο.
- Όταν λαμβάνουμε τη χάρη του Θεού, όλα γίνονται εύκολα.
- Ο τρόπος να ελκίσουμε τη χάρη του Θεού είναι η ταπείνωση.
- Η έπαρσή μας, ο ξιπασμός μας διώχνει μακριά τη χάρη του Θεού.
- Τα διάφορα φιλοσοφικά συστήματα με τις ασκήσεις που εφαρμόζουν τα μέλη τους μειονεκτούν σε δύο πολύ σημαντικά σημεία: α) Στηρίζονται στην ανθρώπινη δύναμη και όχι στη χάρη του Θεού και β) δεν αναφέρονται σε ανθρώπινα πρόσωπα, αλλά σε ενέργειες.
- Στις συζητήσεις που δεν γίνονται με ευπρέπεια να μην συμμετέχουμε. Να βρίσκουμε μια δικαιολογία και να απομακρυνόμαστε από αυτές. (Πέτρος ο Δαμασκηνός)
- Όταν κάτι που γίνεται δεν είναι κατά Θεόν, να μην συμμετέχουμε σε αυτό και διακριτικά να απομακρυνόμαστε.
- Η προσευχή είναι το ραντεβού με τον Θεό.
- Ο σύντροφός μας είναι για μας ο Χριστός μας και έτσι να τον βλέπουμε.
- Να μη μας αγχώνουν τα αποτελέσματα. Σε ένα ταξίδι πιο σημαντική είναι η διαδρομή παρά το αποτέλεσμα. Μέσα στη διαδρομή του πνευματικού ταξιδιού μας καλλιεργούμαστε, αναπτυσσόμαστε, μορφωνόμαστε και ωριμάζουμε.
- Κάθε ταξίδι έχει τη γοητεία του. Αρκεί να μην έχουμε το άγχος του αποτελέσματος.
- Σε ένα ταξίδι, αν έχουμε μια καλή διαδρομή, θα έχουμε και ένα καλό αποτέλεσμα.
- Σε κάθε ταξίδι μας, να περιφρονούμε τον φόβο και να απολαμβάνουμε τη διαδρομή. Τότε θα έχουμε και καλό αποτέλεσμα.
- Έπειτα από μια μοιχεία, ο κάθε σύντροφος, ακόμα και ο απατημένος, οφείλει να εξετάσει τις δικές του ευθύνες για το συμβάν.
- Όταν έχουμε δύναμη αγάπης που πηγάζει άνωθεν, τότε μπορούμε να εμπιστευόμαστε τον άλλον. Και όταν εμπιστευόμαστε τον άλλον, ό,τι και να μας κάνει, εμείς τον αγαπάμε.
- Εμπιστεύομαι τον άλλον σημαίνει ότι το είναι του άλλου είναι σημαντικό για μένα.
- Μόνο αν πρώτα εμπιστευτούμε τον εαυτό μας, με την έννοια της αυτοεκτίμησης, θα

μπορέσουμε να εμπιστευτούμε και τον άλλον. Και έτσι θα υπάρχουν στη συνέχεια οι προϋποθέσεις να οικοδομηθεί μεταξύ μας μια αληθινή σχέση.

- Καθετί που συμβαίνει στη ζωή μας μπορεί να μας βοηθήσει στην εξέλιξή μας και στην ωρίμανσή μας.
- Για να μπορέσει ο άλλος να μας εμπιστευτεί, εμείς από την πλευρά μας οφείλουμε να τον εμπνεύσουμε να το κάνει. Και θα τον εμπνεύσουμε να το κάνει, μόνο αν πρώτα έχουμε κάνει σοβαρή δουλειά με τον εαυτό μας.

05-12-2016 Τα μυστήρια της Εκκλησίας

- Ο Θεός δεν είναι μια ιδέα. Είναι ένα ζωντανό βίωμα.
- Επενδύουμε πολλά στην καθημερινή μας τακτοποίηση. Αν όμως η καθημερινή μας τακτοποίηση δεν συνδέεται με τον Θεό, τότε αυτή είναι χαμένος χρόνος, βαριεστιμάρα και φθορά.
- Ζωή έχει μόνο ό,τι συνδέεται με τον Θεό, που είναι η ζωή.
- Τα μυστήρια της Εκκλησίας είναι ενέργειες του Θεού μέσα από τις οποίες ο Θεός μάς αποκαλύπτεται.
- Ο Θεός μάς φροντίζει και ασχολείται προσωπικά με τον καθένα μας.
- Οι γλυκύτερες στιγμές που μπορεί να ζήσει η ψυχή του ανθρώπου είναι αυτές στις οποίες ο άνθρωπος νιώθει απέναντί του τον Θεό, όπως όταν βρίσκεται σε έναν ναό όπου τελείται κάποια ιερή ακολουθία ή σε έναν άλλο χώρο όπου ο άνθρωπος προσεύχεται.
- Η αμεσότητα της συνάφειάς μας με τον Θεό φαίνεται στον γάμο. Η ένωση του ανθρώπου με έναν άλλο άνθρωπο συμβολίζει και παραπέμπει στην ένωση του ανθρώπου με τον Χριστό.
- Η Θεία Ευχαριστία είναι το κεντρικό μυστήριο της Εκκλησίας μας. Με τη Θεία Ευχαριστία ενωνόμαστε με τον αναστημένο Χριστό, άρα κοινωνούμε και της Ανάστασης.
- Στη Θεία Ευχαριστία ο Θεός προσφέρεται με τον πιο απλό και ταπεινό τρόπο, ως λίγο ψωμί και λίγο κρασί, για να μπορούν να Τον λάβουν όλοι οι άνθρωποι ανεξαιρέτως.
- Η βάση κάθε αμαρτίας είναι η επιθυμία μας να γίνουμε θεοί χωρίς τον Θεό. Είναι η επιθυμία μας να βρούμε τη ζωή και τη χαρά χωρίς τον Θεό.
- Χωρίς να απαιτεί τίποτα από μας ο Θεός, μέσω της Θείας Ευχαριστίας μάς δίνεται, για να Τον φάμε και για να γεμίσουν τα σπλάχνα μας από θεότητα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Θα μπορέσουμε να γεμίσουμε από τον Χριστό, μόνο αν αδειάσουμε από τον εαυτό μας, από τις ιδέες μας.
- Το πόσο ο Θεός μάς αγαπά το νιώθουμε και διά των μυστηρίων της Εκκλησίας. Με την προϋπόθεση βέβαια ότι έχουμε ανοιχτή την καρδιά μας στον Θεό.
- Η Εκκλησία μοιάζει με καράβι που πορεύεται προς κάποια συγκεκριμένη κατεύθυνση. Η πορεία της Εκκλησίας είναι προς την ευλογημένη Βασιλεία του Πατρός και του Υιού και του Αγίου Πνεύματος. Και όλοι, μηδενός εξαιρουμένου, μπορούμε να συμμετέχουμε σε αυτή την

πορεία.

- Με το Πάτερ ημών της Θείας Λειτουργίας, εκτός όλων των άλλων, αποδεχόμαστε ότι ο Θεός είναι Πατέρας μας που μας φροντίζει ως υιούς Του.
- Ο Χριστός μάς αποκαλύπτεται ως φίλος μας και αδελφός μας. Όταν νιώσουμε ότι ο Χριστός είναι φίλος μας και αδελφός μας, δεν θα έχουμε πλέον κενό και φόβο στη ζωή μας.
- Ποτέ να μην σταματήσουμε να μιλούμε στον Θεό. Ακόμα και στη χειρότερη πτώση να βρισκόμαστε, εμείς να συνεχίζουμε να προσευχόμαστε.
- Το σώμα μας είναι ναός του Θεού. Να μην το περιφρονούμε. Άρα, κάθε στιγμή και οπουδήποτε μπορούμε να προσευχόμαστε.
- Ως ναός του Θεού που είναι, οφείλουμε να τιμούμε, να σεβόμαστε και να αγαπούμε το σώμα μας. Γι' αυτό η πορνεία είναι μέγιστη προσβολή στο σώμα μας.
- Να θυμόμαστε ότι στην προσευχή μας δεν συμμετέχει μόνο το πνεύμα μας, αλλά και το σώμα μας. Μάλιστα το σώμα μας συμμετέχει με ακόμη πιο αισθητό τρόπο.
- Η εμπειρία της σχέσης με τον Θεό πλουτίζει τον άνθρωπο όσο τίποτε άλλο. Γι' αυτό και ο άνθρωπος που δεν έχει ζήσει αυτή την εμπειρία είναι πάρα πολύ φτωχός.
- Η αλήθεια δεν μπορεί να είναι γέννημα δικό μας. Η αλήθεια είναι ο Θεός και είναι ο λόγος Του. Και όσο αποδεχόμαστε τον λόγο του Θεού και τον κάνουμε βίωμα στη ζωή μας, τόσο κι εμείς γινόμαστε αληθινοί.
- Όταν δεν μπορούμε πια να ελέγχουμε τον πόνο μας, τότε αποκτούμε την ικανότητα να ακούμε τον λόγο του Θεού. Και αυτός ο λόγος δεν μας λύνει το πρόβλημα, αλλά μας κάνει κάτι σημαντικότερο: ανασταίνει τη ζωή μας.
- Πνευματικός άνθρωπος είναι ο πονεμένος άνθρωπος, αυτός που είναι χάλια (στον Άδη), αλλά όμως ανταποκρίνεται στον λόγο του Θεού και ζωντανεύει.
- Ο Θεός, επειδή είναι πάρα πολύ ταπεινός, για να μας μιλήσει και να μπορέσουμε να Τον ακούσουμε, θέλει να έχουμε απόλυτη ησυχία μέσα μας.
- Ο Θεός δεν μιλά στη φασαρία και δεν ακούγεται.
- Με τη συμμετοχή μας στη Θεία Ευχαριστία εμείς γινόμαστε πνεύμα με τον Θεό και ο Θεός γίνεται σάρκα με μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Επειδή η Εκκλησία είναι το σώμα του Χριστού, με τη συμμετοχή μας στη Θεία Ευχαριστία γινόμαστε σύσσωμοι με τον Θεό και με όλους τους αδελφούς μας. Και τότε νιώθουμε ο ένας τον σφυγμό του άλλου. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ακέραιος άνθρωπος είναι αυτός που δεν έχει αποκοπεί από τον Χριστό.
- Μόνος στη ζωή του νιώθει ο άνθρωπος που ζει ψυχολογικά και όχι πνευματικά. Ο άνθρωπος που ζει αληθινά πνευματικά, και άρα βιώνει το μυστήριο ότι είναι υιός του Θεού, ναός του Θεού και φίλος του Χριστού, ποτέ δεν είναι μόνος και ποτέ δεν νιώθει μόνος.
- Τα μυστήρια της Εκκλησίας και η μυστική ζωή του καθενός με οδηγό τον πνευματικό του είναι "τα δύο χέρια που αρπάζουν τον Χριστό και Τον βάζουν μέσα μας".

- Να έχουμε πάντα για τον Χριστό τους δέκτες μας υψωμένους και τη φωτιά μας αναμμένη. Και δεν θα χρειάζεται να λέμε "Χριστέ μου, θέλω να επιστρέψω σε Σένα", διότι τότε Εκείνος επιστρέφει σε μας.
- Ο λόγος που ζούμε δεν είναι να ευτυχήσουμε, αλλά να νικηθεί μέσα μας ο θάνατος. Και νικείται μέσα μας ο θάνατος, όταν έχουμε τη χαρά του Θεού.
- Όταν έχουμε τη χαρά του Θεού, τότε και οι χαρές του κόσμου αποκτούν άλλο περιεχόμενο.

12-12-2016 Η αγιοπνευματική ζωή

- Κανέναν να μην ονειδίζουμε, για κανένα ελάττωμα, για καμία αιτία. (Μέγας Αντώνιος)
- Δεν γίνεται κάποιος να είναι άνθρωπος του Θεού και να μην έχει τρυφερότητα.
- Η τρυφερότητα του ανθρώπου του Θεού είναι κατάσταση ψυχής, είναι ήθος, που γεννάται και καλλιεργείται, αναζητώντας προσωπικά ο άνθρωπος τον Θεό και έχοντας επίγνωση της πτώσης του.
- Ένα βασικό στοιχείο που καταδεικνύει την πνευματική μας κατάσταση είναι το αν βγαίνουμε από τον εαυτό μας, μπαίνουμε στη θέση του άλλου και τον αισθανόμαστε.
- Όταν έχουμε πραγματική τρυφερότητα, βλέπουμε το βλέμμα και την κίνηση του άλλου και καταλαβαίνουμε την κατάστασή του. Μόνο ο άνθρωπος που έχει μάθει να βγαίνει από τον εαυτό του μπορεί να το κάνει αυτό. Και δεν το έμαθε μόνος του αλλά του το έμαθε ο Θεός και συνεχίζει να του το μαθαίνει.
- Η πνευματική ζωή, που είναι η αναζήτηση του Θεού, μας συντρίβει, μας ωριμάζει και μας μαλακώνει την καρδιά.
- Για να γευτεί ο άνθρωπος τη χάρη του Θεού, ένας ασφαλής τρόπος είναι το να προσέχει και να μην είναι επιπόλαιος και εύκολος στην προσέγγιση των άλλων ανθρώπων.
- Αν νομίζουμε ότι αναδεικνύοντας το ελάττωμα του άλλου ή επισημαίνοντάς το βάζουμε τον άλλον σε διαδικασία να διορθωθεί, κάνουμε μεγάλο λάθος. Θα γίνει χειρότερος.
- Για να αλλάξει κάποιος χρειάζεται να εμπνευσθεί και χρειάζεται να ενεργοποιηθεί το φιλότιμό του.
- Η σφοδρή μας επιθυμία να αλλάξουμε γρήγορα τον άλλον που έχει κάποιο ελάττωμα δείχνει ότι αγνοούμε τη λειτουργία της ανθρώπινης ψυχής.
- Το να αναδεικνύουμε ή να επισημαίνουμε τα λάθη των άλλων είναι ένας τρόπος να δικαιολογούμε τα δικά μας λάθη. Άρα είναι ένα πνευματικό ολίσθημα.
- Οι δυσκολίες είναι ευλογίες, είναι αφορμές ανάπτυξης. Άρα και το ελάττωμα του άλλου, που σίγουρα έρχεται να δυσκολέψει κι εμένα, είναι ευλογία για μένα και αφορμή ανάπτυξης.
- Το θέμα δεν είναι ο άλλος και πόσο αμαρτωλός είναι. Το θέμα είναι ο εαυτός μου, εγώ τι κάνω και σε ποια κατάσταση βρίσκομαι.
- Σε μία διαφορά μας με κάποιον, ακόμη και όλοι να μας δώσουν το δίκαιο, εμείς, αν δεν τα

έχουμε βρει με τον εαυτό μας, δεν θα είμαστε αναπαυμένοι. Μόνο αν τα έχουμε βρει με τον εαυτό μας και δεχόμαστε τον άλλον έτσι όπως είναι, θα είμαστε αναπαυμένοι.

- Στην προσπάθειά μας να ελκύουμε το ντάντεμα και τη δικαίωση των άλλων, κατηγορούμε με μεγάλη ευκολία όποιον δούμε να έχει κάποιο ελάττωμα. Αυτό μας κάνει μεγάλη ζημιά. Διαμορφώνει μια αρνητική κατάσταση μέσα μας και ένα αρνητικό κλίμα έξω μας, που μας στερούν τη χάρη του Θεού.
- Στην εξομολόγηση τον πνευματικό μας μπορούμε να τον ξεγελάσουμε, τον Θεό ποτέ. Η τελική ευθύνη είναι πάντα δική μας.
- Ποτέ να μην προσβάλλουμε ή λυπούμε άνθρωπο, ποτέ να μην τον κάνουμε να νιώσει στερημένος, ελαττωμένος, κατώτερος, γιατί έτσι τον τραυματίζουμε ψυχικά και του βάζουμε εμπόδια στο να πετύχει στη ζωή του.
- Να μην θυμίζουμε στον άλλον συνεχώς την αμαρτία του, γιατί θα γίνει χειρότερος.
- Ο άλλος διορθώνεται, όταν δει ότι τον σεβόμαστε πολύ και ότι τον τιμούμε πολύ, όταν δηλαδή πιστέψει στην αξία του, και όταν δει ότι έχουμε ειρήνη, ταπεινωση, πραότητα, αγάπη και αυτές οι αρετές μας είναι γνήσιες και όχι προσποιητές.
- Ο έλεγχος και η παρατήρηση έχουν θετικό αποτέλεσμα, μόνο αν προηγουμένως έχει διαμορφωθεί στον άνθρωπο συνείδηση Χριστού. Διαφορετικά μεγαλώνουν το πρόβλημα.
- Ο εγωισμός μας είναι αυτός που δεν αφήνει τον ελεγκτικό λόγο του άλλου να καρποφορήσει μέσα μας. Έτσι, αντί ο ελεγκτικός λόγος του άλλου να μας διορθώσει, μας φέρνει στεναχώρια και αντίδραση.
- Ο άγιος δεν μας αλλάζει με τα λόγια του αλλά με το είναι του.
- Θα μπορούσαμε να γίνουμε παιδιά του Θεού, αν προσέχουμε αυτόν που είναι πλάι μας και αν είμαστε λεπτοί και ευγενείς. (Μέγας Αντώνιος)
- Μπορούμε να ερμηνεύσουμε σωστά το ελάττωμα του άλλου, μόνο αν το δούμε με το κριτήριο της δικής του καρδιάς και όχι της δικής μας.
- Μπορούμε να δίνουμε ανιδιοτελώς, μόνο αν έχουμε πάρει ανιδιοτελώς και έχουμε μάθει σε αυτό το ήθος. Και ο μοναδικός που δίνει ανιδιοτελώς είναι ο Θεός.
- Μόνο αν είμαστε τελείως δοσμένοι στον Θεό, έχουμε κι εμείς ανιδιοτέλεια.
- Ο Θεός είναι τελείως ανιδιοτελής και ανενδεής.
- Όταν ανοίξει η καρδιά μας και δεχθούμε τα δώρα του Θεού, τότε και εμείς γινόμαστε δώρο στον άλλον.
- Όταν κάποιος κοντινός μας άνθρωπος μας κατηγορήσει για κάτι και προσπαθήσουμε να υποστηρίξουμε την αθωότητά μας, αυτό να γίνεται με γνώμονα την αποκατάσταση της σχέσης μας μαζί του, που διαταράχθηκε, και όχι την εγωιστική αυτοδικαίωσή μας έναντί του.
- Συχνά το κλάμα κάποιου που λέει ότι μετανοεί κρύβει εγωισμό και μειονεξία.
- Άλλο μετάνοια και κατάνυξη κι άλλο μειονεξία και κατάθλιψη.
- Να μην ξεχνάμε τις αμαρτίες μας, ακόμα και τις συγχωρημένες, γιατί έτσι δεν θα

σταματήσουμε ποτέ να νιώθουμε ευγνωμοσύνη προς τον Θεό και να είμαστε συνδεδεμένοι μαζί Του.

- Η μετάνοιά μας είναι αληθινή, μόνο αν έχουμε συνείδηση της αποκοπής μας από τον Θεό.
- Όταν το κλάμα κάποιου που λέει ότι μετανοεί είναι συναισθηματικό ή προέρχεται από τη μοναξιά ή τη μειονεξία, τότε δυσκολεύει την ψυχή, τη φθείρει και την καταντάει ανίκανη για τη μετάνοια.
- Η στεναχώρια για την αμαρτία είναι εγωισμός, μας εξαντλεί και μας οδηγεί πάλι στην αμαρτία.
- Ο άνθρωπος που συχνά κλαίει συντηρεί την κατάστασή του και δύσκολα αλλάζει.
- Δεν είναι δυνατόν πνευματική κατάσταση να αναιρεί τη χαρά.
- Μόνο τα δάκρυα της χαράς είναι αποδεκτά από την Εκκλησία μας, όχι τα δάκρυα της λύπης.
- Τα δάκρυα της αληθινής μετάνοιας είναι δάκρυα χαράς. Η καρδιά του ανθρώπου που μετανοεί πληροί από τη χαρά που του δίνει η παρουσία του Χριστού.
- Η βάση της πνευματικής ζωής είναι η συναίσθηση του ποιοι είμαστε.
- Όταν εκτελούμε τα θρησκευτικά μας καθήκοντα, να μην υπερηφανευόμαστε. (Άγιος Αντώνιος)
- Ο άγιος είναι ο διαρκώς μετανοών. Αυτός που συναισθάνεται την αναξιοτήτά του.
- Να μην θέλουμε να φανερώνουμε τις αρετές μας στους άλλους, γιατί έτσι τους κάνουμε να νιώθουν μειονεκτικά απέναντί μας.
- Να προσέχουμε να μην ξεχωρίζουμε επιδεικτικά από τους άλλους. Η συμπεριφορά μας να μην είναι ιδιόρρυθμη, γιατί αυτή η συμπεριφορά κάνει τους άλλους να αισθάνονται άσχημα. Αυτό ισχύει και όταν βρισκόμαστε μέσα σε κάποιον ναό.
- Ο ναός δεν είναι τόπος εκδήλωσης της ευσέβειάς μας ούτε τόπος στον οποίο ζει το εγώ μας. Ο ναός είναι τόπος στον οποίο ζει η κοινότητα.
- Αυτός που δεν μπορεί να προσαρμοστεί στον ναό δεν μπορεί να προσαρμοστεί σε κανένα περιβάλλον.
- Να είμαστε προσεκτικοί στις δημόσιες εμφανίσεις μας και στις δημόσιες σχέσεις μας. Ιδιαίτερα προσεκτικοί να είμαστε σε αυτές, όταν βρισκόμαστε μέσα σε ναούς.
- Στη δημόσια ζωή φαίνεται η ψυχική ισορροπία του ανθρώπου. Πώς εντάσσεται στο κοινωνικό σύνολο, πώς λειτουργεί, πώς συνεργάζεται, πώς φέρεται, πώς σχετίζεται, πώς δεν δημιουργεί προβλήματα, πώς ειρηνεύει τις δύσκολες καταστάσεις, πόσο ευελιξία και προσαρμοστικότητα έχει.
- Να είμαστε φυσιολογικοί άνθρωποι, χαρούμενοι και προσευχόμενοι, να μην κάνουμε κήρυγμα σε κανέναν και να είμαστε κοντά στον άλλον δίνοντάς του χαρά.

19-12-2016 Η προσευχή, πορεία προς τον Θεό

- Ο λόγος, αν δεν είναι θεμελιωμένος στο προσωπικό βίωμα, δεν έχει βάρος και δεν αφήνει τίποτα στην καρδιά μας. Αλλά και τα μυστήρια της Εκκλησίας, για να καρποφορήσουν, προϋποθέτουν το προσωπικό βίωμα του συμμετέχοντα. Δεν λειτουργούν μαγικά.
- Το προσωπικό βίωμα βασίζεται κυρίως στην προσευχή.
- Η προσευχή δεν είναι μια άσκηση ψυχοδιανοητικής βελτίωσης, άρα δεν είναι προβολή του εγώ. Η προσευχή είναι σχέση με τον Θεό.
- Η προσευχή ως μια ανθρώπινη ενέργεια είναι έξοδος και στροφή, έκταση και ένωση, ενωτική στροφή και ενωτικό σκύψιμο του νου προς τον Θεό. (Όσιος Νείλος)
- Άμεσα σχετιζόμαστε με τον Θεό και όχι μέσω κάποιου άλλου. Είμαστε παιδιά του Θεού και όχι εγγόνια Του.
- Ο ειλικρινής λόγος μας προς κάποιον είναι η έξοδος και έκταση του είναι μας προς αυτόν.
- Όταν ο λόγος μας προς τον άλλον είναι ψευδής, τότε δεν έχουμε την αποκάλυψη ενός προσώπου, αλλά ενός προσωπείου.
- Η ικανότητα του να μιλάμε είναι πολύ μεγάλη ευλογία, πολύ μεγάλο δώρο του Θεού. Μέσω της ομιλίας κοινωνούμε του άλλου και γνωρίζουμε τον άλλον, αλλά και ο άλλος κοινωνεί της δικής μας ύπαρξης και γνωρίζει εμάς.
- Στην πραγματική σχέση δεν ωφελούν οι πολλές κουβέντες περί της σχέσης. Η ίδια η ύπαρξή μας με την αφοσίωσή της ομιλεί στον άλλον, είναι δοσμένη στον άλλον.
- Όταν ο νους διασκορπίζεται εδώ κι εκεί, ο άνθρωπος δεν μπορεί να προσευχηθεί.
- Η αγάπη είναι πιο σημαντική από τον έρωτα.
- Απαραίτητη προϋπόθεση της προσευχής είναι η ηρεμία, το άδειασμα του νου από κάθε λογισμό, ένταση και σφίξιμο. Μόνο με αυτή την προϋπόθεση η προσευχή μπορεί να πραγματοποιηθεί και να καρποφορήσει.
- Η συχνή προσευχή οδηγεί κάποια στιγμή τον άνθρωπο σε ένα άλλο στάδιο της σχέσης του με τον Θεό, που είναι η συναναστροφή με τον Θεό.
- Για να δεχτεί ο άλλος τον λόγο μας, οφείλουμε προηγουμένως να έχουμε δημιουργήσει το κατάλληλο ζεστό κλίμα. Θα δεχθεί ο άλλος τον λόγο μας, μόνο αν του εκπέμπουμε ζεστασιά και φιλικότητα. Στην περίπτωση της προσευχής, το κατάλληλο ζεστό κλίμα το δημιουργεί ο ίδιος ο Θεός, εμείς αρκεί να έχουμε πάρει την απόφαση να βγούμε από τον εαυτό μας και να στραφούμε προς Αυτόν.
- Ο άνθρωπος που με μανία υπερασπίζεται ως ιδεολογήματα τις αλήθειες του Θεού κινδυνεύει σοβαρά να χάσει τον Θεό.
- Όλη μας η ζωή ή θα είναι μία Θεία Λειτουργία ή θα είναι ένας θάνατος.
- Προσευχή είναι και το να υπομένουμε τον πόνο μας.
- Ο Θεός είναι εύκολος και απλός. Εμείς Τον φανταζόμαστε δύσκολο και περίπλοκο.
- Η φιλία-σχέση μας με τον Θεό προϋποθέτει το άδειασμα του νου μας από οποιοδήποτε

εμπαθές νόημα, από οποιαδήποτε προσκόλληση.

- Τα προβλήματά μας, οι αμαρτίες μας, τα πάθη μας να μας οδηγούν στον Θεό και όχι να μας απομακρύνουν από Αυτόν. Από μας εξαρτάται.
- Τα δάκρυα κατά την προσευχή μπορεί να είναι δάκρυα ψυχολογικά, με τα οποία να ζητάμε δικαίωση, δηλαδή μπορεί να είναι δάκρυα υπερηφάνειας και εγωισμού.
- Όταν έχω πρόβλημα με κάποιον, και από την προσευχή και το κομποσκοίνι πιο σημαντικό είναι το να ταπεινωθώ και να πάω να "τα βρω" με τον άλλον.
- Από το να κάνω ένα δώρο σε κάποιον, πολύ πιο σημαντικό είναι το να προσπαθήσω να λύσω οποιοδήποτε πρόβλημα έχω μαζί του και μάλιστα όσο πιο γρήγορα γίνεται.
- Αν έχουμε κάποιο πρόβλημα με κάποιον, να το λύνουμε πριν δύσει ο ήλιος. (Κύριος)
- Να μην χρησιμοποιούμε την προσευχή ως άλλοθι της μνησικακίας μας και του εγωισμού μας. Και να μην χρησιμοποιούμε την εξομολόγηση σε έναν δήθεν διορατικό γέροντα ως άλλοθι της ανικανότητάς μας να σχετισθούμε αληθινά με κάποιον άνθρωπο.
- Είναι πολύ σημαντικό το να αναλάβουμε την ευθύνη του εαυτού μας και των σχέσεών μας. Από αυτό κρίνεται όλη μας η ζωή.
- Αυτό που σκληραίνει την καρδιά και μας εμποδίζει από την προσευχή είναι η αμαρτία.
- Από όσα έχουμε μόνο η αμαρτία προέρχεται από μας. Όλα τα άλλα προέρχονται από τον Θεό. Είναι δώρα του Θεού.
- Αμαρτία είναι ό,τι παρεμβαίνει ως εμπόδιο ανάμεσα σε μας και στον Θεό.
- Η ζωή μας έχει αλήθεια και ανάπαυση, μόνο όταν όλα τα περιεχόμενά της τα έχουμε εκκεντρισμένα στον Χριστό. Διαφορετικά δεν αντέχεται.
- Να βλέπουμε τους πάντες και τα πάντα με την προοπτική του Χριστού.
- Κάποιες πράξεις μας που φαίνονται ως οι πιο ωραίες, οι πιο φιλάνθρωπες και οι πιο ορθόδοξες μπορεί να εμποδίζουν τη σχέση μας με τον Θεό. Αυτό συμβαίνει, όταν μέσω αυτών των πράξεων προβάλλουμε τον εγωισμό μας, έστω κι αν δεν το καταλαβαίνουμε.
- Αμαρτία μπορεί να είναι και μια αρετή, όταν την ασκώ για την ικανοποίηση της δικής μου αναγνώρισης και καταξίωσης, και έτσι την καθιστώ εμπόδιο μεταξύ εμού και του Θεού.

16-01-2017 Η τέχνη της προσευχής και η τέχνη της ζωής

- Όλα είναι καλά και είναι από τον Θεό, εκτός από την αμαρτία.
- Η αμαρτία είναι η απομάκρυνση από τον Θεό και είναι εμπόδιο στη σχέση με τον Θεό.
- Η σχέση μας με τον Θεό είναι κυρίως η προσευχή.
- Αμαρτία μπορεί να είναι και κάτι που φαίνεται ενάρετο, εφόσον το έχουμε θεοποιήσει, και άρα μπαίνει ως εμπόδιο στη σχέση μας με τον Θεό. Π.χ. μία εμμονή, μία εξάρτηση, μία απολυτοποίηση, μία κτητικότητα ενός προσώπου. Αμαρτία ακόμη μπορεί να είναι και η πνευματική μας άσκηση και η αγνότητά μας, όταν τα θεοποιούμε για να αυτοδικαιωνόμαστε.
- Οτιδήποτε μας κάνει να αυτονομούμαστε από τον Θεό είναι αμαρτία.

- Ο "καλύτερος" θεολόγος είναι ο διάβολος. Γνωρίζει σε άριστο βαθμό τις αλήθειες της Εκκλησίας, μόνο που είναι υπερήφανος.
- Αν μία αγάπη την ξεχωρίζουμε από τον Θεό και γίνεται θεός μας, τότε αυτή είναι αμαρτία.
- Αμαρτία είναι οτιδήποτε μας χωρίζει από τον Θεό, είτε αυτό είναι εμπάθεσ είτε είναι απαθές. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η αμαρτία είναι κομμάτιασμα της σχέσης μας με τον Θεό, αλλά και κομμάτιασμα της ίδιας της ύπαρξής μας.
- Αυτό που μας εισάγει στον Ουρανό δεν είναι η δικαιοσύνη μας, αλλά η χάρη του Θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν είμαστε ανοιχτοί στη χάρη του Θεού, τότε και με τους δαίμονες ακόμη μπορούμε να κάνουμε. Αν και αυτοί δεν μπορούν να κάνουν μαζί μας και εξαφανίζονται.
- Ένας θυμός, μια παράβαση, μια αγριότητα ή οτιδήποτε άλλο αρνητικό βγάζουμε έχει κάποια βαθύτερα κίνητρα, που οφείλουμε, ψάχνοντας στην καρδιά μας, να βρούμε.
- Ο πνευματικός κοιτάει το κίνητρο του αναφερόμενου προβλήματος, τη ρίζα του.
- Ποτέ να μην υποτιμούμε τον άλλον. Η υποτίμηση του άλλου είναι σκληρότητα.
- Όταν ο άνθρωπος αμαρτάνει, αγριεύει το βλέμμα του. Η πτώση του φαίνεται από μακριά.
- Ο ταπεινός άνθρωπος, αυτός που διατηρεί σχέση με τον Θεό, έχει βλέμμα γαλήνιο, ζεστό, αγνό, παιδικό.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν ξέρουν να εξομολογούνται. Πηγαίνουν απλώς για μια ανακούφιση ή για να επιτύχουν μια καινούρια ερμηνεία, απάντηση, λύση, που θα είναι πιο ικανοποιητική στις επιθυμίες τους. Αυτά όμως δεν είναι εξομολόγηση.
- Μπορούμε να είμαστε κοινότητα με τον άλλον, μόνο αν πρώτα σταυρώσουμε τον εαυτό μας, βάλουμε όρια στον εαυτό μας.
- Για τη βαθύτερη γνώση του εαυτού μας δεν αρκεί να κάνουμε ψυχανάλυση, αλλά οφείλουμε να βρούμε τη θέση μας στο σώμα του Χριστού, αν δηλαδή είμαστε μέλη αυτού του σώματος ή όχι.
- Στην αληθινή εξομολόγηση, δεχόμαστε ότι απωθήσαμε τον Θεό από τη ζωή μας, ταπεινωνόμαστε και μετανοούμε ειλικρινά.
- Τα δάκρυα στην αρχή της εξομολόγησης, τα αληθινά, που είναι από τον Θεό και όχι αυτά του πληγωμένου μας εγωισμού, γαληνεύουν την αγριεμένη από την αμαρτία καρδιά μας και μας βοηθούν να εξομολογηθούμε την απομάκρυνσή μας από τον Θεό και τελικά να λάβουμε τη συγχώρεση.
- Αλλάζει κάτι μέσα μας ο Θεός, μόνο εφόσον εμείς Του το επιτρέψουμε.
- Περισσότερο κι από τα δικά μας αιτήματα να επιθυμούμε τον ίδιο τον Θεό. Να επιθυμούμε να γεννηθεί ο Χριστός μέσα μας.
- Δεν υπάρχει ωραιότερο θέαμα και ωραιότερη εικόνα από μια ψυχή γονατιστή προσευχόμενη με δάκρυα. Αρκεί τα δάκρυα να είναι πνευματικά και όχι ψυχολογικά.

(Γέροντας Αιμιλιανός)

- Τον πνευματικό δεν τον ενδιαφέρουν τα γεγονότα, αλλά η μορφή της καρδιάς μας. Η μορφή που αυτή έχει και η μορφή που αυτή μπορεί να λάβει.
- Η προτεραιότητά μας να είναι ο Χριστός, δηλαδή να θέλουμε η καρδιά μας να λάβει τη μορφή του Χριστού. Και αυτός να είναι ο λόγος που πηγαίνουμε για εξομολόγηση.
- Συνήθως οι άνθρωποι που προσεύχονται με δάκρυα είναι οι χτυπημένοι, αυτοί που δεν έχουν το μυαλό τους στον Θεό, αλλά στα χτυπήματά τους και στις επιθυμίες τους. Είναι οι άνθρωποι που δεν ξέρουν πώς να προσευχηθούν. Προσευχόμενοι δεν προβάλλουν τον νου τους ελεύθερο, χαμένο, άδειο, αλλά προβάλλουν τον εαυτό τους, τις επιθυμίες τους.
- Ακόμα και όταν προσεγγίζουμε τον Θεό λανθασμένα, π.χ. με ψυχολογικά δάκρυα ή με ατομικά αιτήματα, ο Θεός δεν μας διώχνει. Μας κρατάει κοντά Του και σιγά σιγά μας "αλλάζει τα φώτα".
- Όταν προσευχόμαστε, να βγαίνουμε από τον εαυτό μας και να παραδίδουμε τα προβλήματά μας στον Θεό. Αν δεν προσευχόμαστε έτσι, τότε η προσευχή μας δεν είναι μια συνάντηση με τον Θεό, αλλά μια συνάντηση με τον εαυτό μας. Και γι' αυτό μας έρχεται ένα βάρος, ένα σφίξιμο, μια αγωνία.
- Ακόμα και η λανθασμένη προσευχή μπορεί να γίνει από τον Θεό αφετηρία και μέσο διά του οποίου θα οδηγηθούμε στην αληθινή προσευχή.
- Να ζητάμε από τον Θεό τη λύση των προβλημάτων μας, αλλά να μην επιμένουμε ο Θεός να κάνει το δικό μας. Να λέμε στο τέλος: "Γενηθήτω το θέλημά Σου".
- Στην προσευχή μας ο πυρήνας του αιτήματός μας να είναι ο ίδιος ο Θεός.
- Εάν κανείς κάνει μιας στιγμής αληθινή προσευχή, του φεύγουν όλα τα βάρη, όλες οι λύπες, όλες οι αθυμίες, όλες οι στεναχώριες. Κι εκείνο που μένει είναι ένα πανηγύρι. Σου έρχεται να βγάλεις φτερά και να πετάξεις. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο στεναχωρημένος άνθρωπος είναι ένας εγωιστής, ένας εμπαθής. Είναι κάποιος που όχι μόνο δεν έχει αποφασίσει να αλλάξει, αλλά και που λέει: "Όχι, αυτό που θέλω εγώ θα κάνω".

23-01-2017 Η εμπειρία του Θεού και η προσευχή

- Η αληθινή προσευχή απομακρύνει κάθε λύπη και αθυμία. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Άλλο κατάθλιψη και άλλο κατάνυξη. Η αληθινή πνευματικότητα έχει χαρά και ευχαριστία.
- Η αίσθηση της παρουσίας του Θεού στη ζωή μας απομακρύνει τους οποιοσδήποτε λογισμούς μας βασάνιζαν, τα οποιαδήποτε ερωτήματα.
- Προϋπόθεση της αληθινής προσευχής είναι η ανάπαυση, η οποία με τη σειρά της προϋποθέτει την εσωτερική συγκίνηση και την ευχαριστιακή διάθεση.
- Όταν είμαστε ευχαριστημένοι, είμαστε αναπαυμένοι και μπορούμε να κάνουμε προσευχή. Αντίθετα, όταν είμαστε δυσαρεστημένοι, ταραγμένοι και κουρασμένοι εσωτερικά, το κενό που έχουμε, αμαρτάνοντας προσπαθούμε συνήθως να το καλύψουμε.

- Προσευχή γίνεται μόνο όπου υπάρχει μεθύσι της ψυχής με τον Θεό και όπου υπάρχει ευφροσύνη στην καρδιά. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Με τις διάφορες εξαρτήσεις μας, π.χ. λόγω κατάχρησης του ίντερνετ και της τηλεόρασης, χάνουμε τη φρεσκάδα μας, καθώς και την ικανότητα να κάνουμε ουσιαστικά πράγματα. Χάνουμε την ικανότητα ακόμα και να προσευχόμαστε.
- Όταν ένας άνθρωπος έχει αληθινή προσευχή, τότε είναι χριστιανός, τότε είναι του Θεού.
- Τίποτα δεν μπορεί να είναι ζωντανό στη ζωή μας, αν απουσιάζει αυτός ο εσωτερικός σφυγμός, που είναι η προσευχή.
- Είμαστε πλασμένοι από τον Θεό και για τον Θεό.
- Έχουμε τη δυνατότητα να συναντήσουμε τον Θεό και να αναλάβουμε την ευθύνη της προσωπικής σχέσης μαζί Του. Αντί όμως να εκμεταλλευτούμε αυτή τη δυνατότητα, εμείς την ακυρώνουμε είτε με το κλάμα, είτε με το φαγητό, είτε με τον ύπνο, είτε με το κουβεντολόι.
- Το πολύ κουβεντολόι δείχνει ότι δεν θέλουμε να σταθούμε ενώπιον του εαυτού μας και ενώπιον του Θεού, βλέποντας την ευθύνη που έχουμε στη ζωή μας.
- Να προσεγγίζουμε τον Θεό απαλά, χωρίς άγχος και αγωνία. (Άγιος Πορφύριος)
- Αυτό που μας εξελίσσει είναι η χάρη του Θεού. Δεν εξελισσόμαστε από μόνοι μας.
- Η βολεμένη ζωή είναι εμπόδιο στο να έχουμε την τέλεια προσευχή.
- Οι εκτός Εκκλησίας άνθρωποι που ασωτεύουν και που δεν γνώρισαν την Εκκλησία είναι πιο αρεστοί στον Θεό από τους βολεμένους χριστιανούς.
- Όταν ασχολούμαστε με τον Χριστό και Αυτός είναι ο πόθος μας, τότε όλα τα άλλα μας φαίνονται μικρότερης σημασίας.
- Η αίσθηση της απώλειας του Θεού συγκρίνεται μόνο με αυτή της απώλειας ενός παιδιού μας, και είναι ακόμα πιο θλιβερή αίσθηση.
- Ο άνθρωπος που κάνει πνευματική ζωή και ποθεί τον Χριστό είναι ξύπνιος και στις καθημερινές του ασχολίες και συναλλαγές, βέβαια ενεργώντας με τρόπο πνευματικό.
- Η διάσπασή μας και η πολυπραγμοσύνη μας οφείλονται στο ότι δεν βρήκαμε τον Έναν που έχουμε ανάγκη, δηλαδή τον Χριστό.
- Ενός δε εστί χρεία: Έναν έχουμε ανάγκη. (Κύριος)
- Η ζωή μας να έχει δύναμη. Να μην είναι ασθενική και κακόμοιρη. Κακομοιρίες δεν φθάνουν στον Ουρανό. Άλλο όταν πάσχουμε από κάποια ψυχική ή σωματική ασθένεια, που είναι για μας μεγάλο βάρος, αλλά και που ο Θεός τότε θα μας κρίνει διαφορετικά.
- Όταν ενωνόμαστε με τον Θεό, γινόμαστε κι εμείς θεοί. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το Άγιο Πνεύμα μάς επιθυμεί, μας ζεσταίνει και μας δίνει τις προϋποθέσεις, για να ενωθούμε με τον Θεό.
- Το Άγιο Πνεύμα караδοκεί για ανθρώπους που ποθούν να συναντήσουν τον Θεό και να σχετισθούν μαζί Του. Και κάθε φορά που βρίσκει έναν τέτοιο άνθρωπο, τον "αρπάζει" και κάνει όλη την απαραίτητη δουλειά.

- Το άδειασμά μας από λογισμούς, π.χ. μισή ώρα πριν από την προσευχή, είναι μεγάλη υπόθεση και απαραίτητη προϋπόθεση για μια καλή προσευχή.
- Όταν οι δαίμονες δουν ότι είμαστε πρόθυμοι για προσευχή, μας βάζουν την ιδέα ότι εκείνη την ώρα είναι ανάγκη να κάνουμε κάτι άλλο, ώστε τελικά να μην προσευχηθούμε.
- Να μην παραφορτώνουμε το μυαλό μας με σκέψεις και να μην εξαντλούμε τον νου μας.
- Να λειτουργούμε αφαιρετικά και με απλότητα. Να μην φορτώνουμε τον εαυτό μας με περιττά πράγματα. Και αυτά με τα οποία είμαστε φορτωμένοι να μην γεμίζουν πολύ την καρδιά μας και να μην μας εξαντλούν.
- Η αφαιρετικότητα είναι πιο σπάνια στις γυναίκες απ' ό,τι στους άνδρες.
- Η αφαιρετικότητα και η λιτότητα (όχι κατάχρηση) του μυαλού μας αναπαύουν εμάς, αλλά αναπαύουν και αυτούς που είναι κοντά μας.
- Ο άνθρωπος που ασχολείται με πολλά είναι γεμάτος λογισμούς και κατά συνέπεια δύσκολα μπορεί να κάνει και να διατηρήσει μια σχέση.
- Η προσευχή μάς δίνει κατεύθυνση ζωής και μας ελευθερώνει.
- Ο γάμος είναι δυνατότητα κοινής των συζύγων αναφοράς στον Χριστό και αγάπης προς τον Χριστό.
- Η σημερινή εποχή χαρακτηρίζεται από την έντονη επιθυμία των ανθρώπων να έχουν εμπειρίες. Πάνω σε αυτό οφείλουμε να γνωρίζουμε ότι η μέγιστη εμπειρία είναι η προσευχή και η σχέση με τον Χριστό.
- Έχουμε ευθύνη για τα χαρίσματά μας, τα οποία άλλωστε μας τα έδωσε όλα ο Θεός.
- Τα χαρίσματα τα έχουμε για διακονία αγάπης στο κοινό σώμα των ανθρώπων κι όχι για σύγκριση με τους άλλους και ικανοποίηση φιλοδοξιών. Τα χαρίσματα τα έχουμε, όχι για να σκληραίνουν την καρδιά μας, αλλά για να τη μαλακώνουν.
- Τα χαρίσματα τα έχουμε, για να οικοδομήσουμε σχέση με τον Χριστό.
- Πολλοί άνθρωποι κλαίγοντας για τις αμαρτίες τους έχασαν τον προσανατολισμό τους. Για να μην λοιπόν πλανηθούμε, οφείλουμε να προσέχουμε τα νοήματα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το χάρισμα που έχουμε ανάγκη είναι ένα. Και αυτό είναι το χάρισμα της μετάνοιας.
- Ένα χάρισμα που δεν υπηρετεί τον πνευματικό λόγο μπορεί να είναι πλάνη και εκ του πονηρού κι όχι του Θεού, κι ας φαίνεται ότι είναι κάτι υπερφυσικό. Ή μπορεί να είναι του Θεού κι εμείς να κάνουμε κακή χρήση αυτού του χαρίσματος και να ζημιωνόμαστε.
- Απολυτοποιείται κάτι μόνο για τον λόγο που υπηρετεί και για κανέναν άλλο λόγο, καθώς επίσης όταν γίνεται με σωστό τρόπο. Η ζωή μας, για παράδειγμα, βρίσκει την υπόστασή της και τον προσανατολισμό της, μόνο όταν υπηρετεί τον αληθινό λόγο που ζούμε και όταν προσέχουμε τον τρόπο με τον οποίο ζούμε.
- Δεν δουλεύουμε για να δουλεύουμε. Δεν προσευχόμαστε για να προσευχόμαστε. Δεν έχουμε χαρίσματα για να έχουμε χαρίσματα. Δεν ζούμε για να ζούμε. Όλα αυτά, που δίνονται ως παραδείγματα, έχουν λόγο και θέλουν τρόπο.

- Ο δρόμος για τον Θεό δεν είναι ο ίδιος για όλους τους ανθρώπους. Οπότε, ο κάθε άνθρωπος μπορεί να επιλέξει τον δικό του.

30-01-2017 Οι λογισμοί και η προσευχή

- Ο Θεός είναι η πηγή της ζωής και της χαράς. Γι' αυτό η σχέση του ανθρώπου με τον Θεό δίνει στον άνθρωπο ζωή και χαρά.
- Η σχέση με τον Θεό φαίνεται σε μας κάτι δύσκολο, γιατί δεν μπορούμε να συμμαζέψουμε τον εαυτό μας. Είμαστε συνεχώς διαχυμένοι εδώ κι εκεί και παραζαλισμένοι από λογισμούς.
- Μόνο αν είμαστε αφοσιωμένοι στον Θεό, μπορούμε να έχουμε αληθινή σχέση μαζί Του και προσευχή. Αυτό που χρειαζόμαστε λοιπόν είναι να μπούμε στο ταμείο μας.
- Η πνευματική ζωή θέλει συμμαζέμα και ησυχία, όχι διάχυση και θόρυβο.
- Να μην αγωνιούμε για τίποτε και να μην υποβάλλουμε στον Θεό σχέδια για τη σωτηρία μας. Να αφηνόμαστε στα δικά Του σχέδια.
- Να μην έχουμε απαιτήσεις, όσο σωστές κι αν πιστεύουμε ότι είναι, για να μην έχουμε ένταση, αγριότητα και ψυχολογικά προβλήματα, τα οποία σωματοποιούνται στη συνέχεια.
- Αν έχουμε απαιτήσεις, να ετοιμαζόμαστε για πόνο.
- Οι βεβαιότητες που φτιάχνουμε μας εμποδίζουν να δεχθούμε νέα πράγματα και, τελικά, να αλλάξουμε.
- Ο Θεός караδοκεί να μας επισκεφτεί και να μείνει μέσα μας. Αν εμείς Τον αφήσουμε να το κάνει, ο οποιοσδήποτε πόνος έρθει στη ζωή μας θα μεταποιηθεί σε ευλογία.
- Αυτός στον οποίο πιο δύσκολα από οποιονδήποτε άλλον μπορούμε να σταθούμε απέναντί του είναι ο εαυτός μας. Και η προσευχή είναι ένας καθρέφτης, όπου μπορούμε να σταθούμε απέναντι στον εαυτό μας.
- Το πρώτο σκαλοπάτι της προσευχής είναι η απέκδυση όλων των άλλων εννοιών που μας αποπροσανατολίζουν, μας αποδιοργανώνουν και μας κάνουν να χάνουμε την αίσθηση της πραγματικότητας του εαυτού μας.
- Αν στην προσευχή μας βιώνουμε αρνητικές καταστάσεις, δεν είναι η προσευχή αυτή που τις δημιουργεί. Όταν προσευχόμαστε, ησυχάζουμε και μένουμε μόνοι με τον εαυτό μας. Έτσι φανερώνεται η πραγματικότητα του εαυτού μας, η δυσκολία μας. Αν λοιπόν βιώνουμε αρνητικές καταστάσεις, να επιμένουμε στην προσευχή, όσο κι αν αυτό μας πονάει.
- Όταν κάτι μας ζορίζει, να μην έχουμε πάντα εύκολη την οδό της φυγής-υποχώρησης, αλλά να μένουμε και να αγωνιζόμαστε. Μόνο έτσι θα εξελισσόμαστε. Εκτός βέβαια αν αυτό που μας ζορίζει είναι αρρωστημένο, οπότε θα πρέπει να απομακρυνόμαστε από αυτό.
- Ο χώρος όπου ζούμε και κινούμαστε είναι ο ιερός μας χώρος, ο χώρος του μαρτυρίου μας.
- Να μην φοβόμαστε τα ζόρια. Άλλωστε, το μεγαλύτερο όπλο του αντικειμένου-διαβόλου είναι ο φόβος. Κι εμείς χάνουμε σημαντικές εμπειρίες στη ζωή μας από τον φόβο.

- Στην προσευχή μας να βγάζουμε εσωτερική δύναμη, ανδρεία, όχι ένταση.
- Επειδή δεν γνωρίζουμε πότε θα φύγουμε από αυτό τον κόσμο, να φροντίζουμε ώστε να είμαστε φορείς και μεταδότες ζωής αληθινής, να είμαστε όντως πρόσωπα. Αυτό να γράφει η ιστορία της ζωής μας, που θα αφήσουμε πίσω.
- Ακόμη και ο τρόπος που πεθαίνει κάποιος μπορεί να είναι αποκάλυψη ζωής.
- Να μην συνδεόμαστε παθολογικά ούτε με τους ανθρώπους ούτε με τα πράγματα. Και ό,τι κάνουμε να το κάνουμε απαλά και όχι με άγχος. Ακόμα και το μεγάλωμα των παιδιών από τις μητέρες να γίνεται με απαλό τρόπο και όχι με άγχος, γιατί αυτό το άγχος θα γεμίσει τα παιδιά με ψυχολογικά προβλήματα.
- Η σχέση με τον Χριστό μας γλυκαίνει, μας ηρεμεί, μας δροσίζει. Και αυτά τα χαρακτηριστικά που αποκτούμε, τα μεταδίδουμε και στους γύρω μας.
- Να μην είμαστε εγκλωβισμένοι στις κοσμικές φροντίδες. Αυτές να μην είναι για μας ο άξονας της ζωής μας.
- Οι λογισμοί που γεμίζουν το μυαλό μας συνδυάζονται μεταξύ τους και μας φέρνουν εσωτερικές συμπλοκές.
- Να ζούμε εντός του κόσμου αλλά σαν να είμαστε εκτός του κόσμου. Δηλαδή να μεταφέρουμε έναν άλλο κόσμο στον κόσμο που ζούμε.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν έχει ανάγκη από φαντασίες, γιατί η ζωή του έχει πληρότητα. Ο άνθρωπος αυτός έχει μέσα του έναν θησαυρό, που είναι πολυτιμότερος από οτιδήποτε μπορεί κανείς να φανταστεί.
- Τις φαντασίες τις έχουν ανάγκη οι μίζεροι άνθρωποι, αυτοί που δεν έχουν ζωή μέσα τους.
- Η χαρά που νομίζουμε ότι αποκτούμε με τις φαντασίες μας δεν πατάει πουθενά.
- Οι φαντασίες περιλαμβάνονται κι αυτές στους λογισμούς και, όπως όλοι οι λογισμοί, μας εμποδίζουν να προσευχηθούμε.
- Όταν προσευχόμαστε σωστά, ο κόσμος να χαλαρεί έξω, εμείς δεν ταρασσόμαστε. Αντίθετα, όταν στην προσευχή μας έχουμε λογισμούς, τότε και ο παραμικρός εξωτερικός θόρυβος μας κάνει και αντιδρούμε. Το ίδιο συμβαίνει και στη ζωή μας. Η ένταση που βγάζουμε υπήρχε από πριν μέσα μας και οφείλεται σε λογισμούς που μας αρρωσταίνουν.
- Πριν τσακωθούμε με κάποιον, ας διερωτηθούμε αν εμείς είμαστε καλά κι αν αυτό που ο άλλος μας έκανε είναι τόσο κακό.
- Ο αληθινά προσευχόμενος άνθρωπος δεν ενοχλείται από τίποτα.
- Αντί να ψάχνουμε πάντα τις ιδανικές συνθήκες για να λειτουργήσουμε, είναι καλύτερα να ασκηθούμε ώστε να μπορούμε σε κάθε συνθήκη. Και τότε θα μας είναι πιο εύκολο να βρούμε και κάποιον που να μπορέσουμε να ζήσουμε μαζί του.
- Πνευματικός άνθρωπος δεν είναι αυτός που βλέπει θέατρο, κινηματογράφο, έργα ζωγραφικής και που δακρύζει από συγκίνηση περιγράφοντάς τα. Πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που ασκείται να αντέχει σε κάθε πειρασμό, σε κάθε συνθήκη και που μπορεί να

κάνει με κάθε άνθρωπο.

- Παράδεισος είναι η κοινωνία με όλους.
- Αν από μικροί ασκούμαστε στις δύσκολες συνθήκες, τότε θα έχουμε πνευματικές δυνατότητες. Και η προσευχή μας θα είναι καλύτερη και θα είμαστε άνετοι με όλους τους ανθρώπους και δεν θα στεναχωριόμαστε εύκολα.
- Αν ένα παιδάκι μάθει από τους γονείς του να τα έχει όλα έτοιμα και δεν ασκείται, δεν κάνει δουλειές, όταν μεγαλώσει δεν θα μπορέσει να κάνει οικογένεια. Και υπεύθυνοι θα είναι οι γονείς του.
- Ο κόπος είναι ευλογία. Μας εξελίσσει.
- Ο λόγος που ενοχλούμαστε και αντιδρούμε με το παραμικρό είναι ο εσωτερικός θόρυβος που έχουμε και που οφείλεται στην ύπαρξη και μη ικανοποίηση θελημάτων μας.
- Η αναβλητικότητα που έχουμε για την προσευχή οφείλεται στο ότι δεν έχουμε βιώματα ζωντανής σχέσης με τον Θεό και στο ότι δεν πιστεύουμε στη δύναμη της προσευχής.
- Για να έχουμε βιώματα ζωντανής σχέσης με τον Θεό, χρειάζεται να βιάσουμε λίγο τον εαυτό μας ή, αν μας έρθουν στη ζωή δυσκολίες, να νιώσουμε την εσωτερική μας χρεοκοπία.
- Στην προσευχή να μην σκεφτόμαστε τίποτα άλλο και να μην ζητούμε τίποτα άλλο, παρά μόνο τον Χριστό. Και τότε ο Χριστός θα μας δώσει τον εαυτό Του, δηλαδή τα πάντα.
- Όταν αγαπάς αληθινά κάποιον, δεν το κάνεις για να περιμένεις ανταπόδοση. Σου αρκεί που του δίνεις χαρά. Αυτή είναι η ανταπόδοση.
- Ο Κύριος πήρε την ανθρώπινη φύση και μας έδειξε πώς να ξεπερνούμε τους πειρασμούς.
- Τους πειρασμούς που έρχονται ως εμπόδια στην προσευχή μας μπορούμε να τους αντιμετωπίζουμε μόνο με την αδιαφορία. Αυτός είναι και ο αγώνας μας.
- Η αμαρτία πλήττει το ηγεμονικό μας, την πυξίδα μας. Έτσι στερούμαστε την ενότητα και τον προσανατολισμό μας και παύουμε να είμαστε κύριοι του εαυτού μας.

06-02-2017 Οι συνθήκες της προσευχής

- Η ποιότητα της προσευχής μας είναι ανάλογη με την ποιότητα της κατάστασης στην οποία βρισκόμαστε. Η προσευχή είναι το ασφαλέστερο κριτήριο της εσωτερικής μας κατάστασης.
- Η προσευχή δεν είναι απλά μια μηχανική επανάληψη κάποιων πνευματικών προτάσεων, ούτε είναι λόγος για τον Θεό, αλλά είναι λόγος με τον Θεό.
- Στην προσευχή, όταν είμαστε διασπασμένοι, δεν προσευχόμαστε πραγματικά. Το ίδιο και στη ζωή, όταν είμαστε διασπασμένοι σε πολλά, δεν μετέχουμε σε τίποτα πραγματικά και δεν ζούμε πραγματικά.
- Μόνο αν ο ηγεμόνας νους μας αποκλειστεί από το επιθυμητικό, το βουλευτικό και το θυμικό και μείνει μόνος του έναντι του Θεού, μόνο τότε μπορούμε να προσευχηθούμε.
- Οι πολλές μέριμνες, τα πολλά ενδιαφέροντα, ειδικά όταν σε αυτά δίνουμε μεγαλύτερη βαρύτητα απ' ό,τι στη σχέση μας με τον Θεό, αδυνατίζουν την ικανότητά μας για προσευχή

αλλά και την ίδια την προσευχή μας.

- Ο άνθρωπος που πάνω απ' όλα στη ζωή του βάζει τη σχέση του με τον Θεό είναι και πιο αποτελεσματικός και δημιουργικός σε ό,τι κάνει, αλλά και πιο άνετος.
- Όταν ακούμε τους λογισμούς μας, δεν μπορούμε να ακούσουμε τον Θεό.
- Αν αποκτήσουμε ενδιαφέρον για τον Θεό, θα αποκτήσουν νόημα μέσα μας και όλα τα άλλα ενδιαφέροντά μας.
- Και μόνο η σκέψη της προσευχής, δηλαδή η κατεύθυνση της σκέψης μας στον Θεό και η επιθυμία μας να κοινωνήσουμε μαζί Του, αλλάζει το κλίμα μέσα μας.
- Όταν αρχίσουμε να προσευχόμαστε αληθινά, θα δούμε ότι θα αρχίζει να αλλάζει προς το καλύτερο και η ζωή μας.
- Για όσα οι πειρασμοί μάς προκαλούν, έχουμε κι εμείς ευθύνη και συμμετοχή, γιατί έχουμε ανοιχτές τις συχνότητες εκείνες μέσω των οποίων οι πειρασμοί περνούν σε μας και ενεργούν. Τελικά, οι πειρασμοί είναι επιλογή μας. Εμείς τους αφήνουμε να περάσουν μέσα μας και να μας βλάψουν.
- Η πνευματική εμπειρία και η πνευματική τροφοδότηση μάς θωρακίζουν απέναντι στους πειρασμούς και μας κάνουν απρόσβλητους από αυτούς.
- Αγαπάμε τους πειρασμούς, γιατί δεν αγαπήσαμε τον Χριστό.
- Ο Θεός είναι λεπτή αύρα. Όταν μέσα μας επικρατεί κομφούζιο, αυτή η λεπτή αύρα δεν μπορεί να μας περιλούσει.
- Η κόπωση που νιώθουμε είναι κυρίως ψυχική, όχι πραγματική. Και αυτό συμβαίνει γιατί οι ενέργειές μας δεν έχουν νόημα, δεν έχουν ζωή.
- Μόνο αν εκτιμήσουμε την αξία της ψυχικής μας ειρήνης, θα μπορέσουμε να απαλλαγούμε από τα πάθη μας και από τις συγκρούσεις μας.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι κάποιοι κανόνες που μας επιβάλλονται, αλλά είναι η επιστήμη της ζωής.
- Τα περισσότερα ψυχολογικά προβλήματα οφείλονται στην εσωτερική αταξία και αυτή με τη σειρά της οφείλεται στο ότι οι άνθρωποι δεν ξέρουν από πού να πιαστούν, δεν ξέρουν πού είναι η βάση τους και η χαρά τους.
- Ο άνθρωπος της προσευχής έχει λεπτότητα. Αντιλαμβάνεται, συμπάσχει, δεν θίγει. Εκτιμά τον κάθε άνθρωπο και τον τιμά. Βλέπει και τα ασήμαντα πράγματα ως σημαντικά και τον ίδιο τον Θεό μέσα σε αυτά.
- Ο μη προσευχόμενος άνθρωπος δεν αντιλαμβάνεται ούτε καν τα σημαντικά πράγματα που γίνονται γύρω του.
- Ο άνθρωπος που φοβάται τον πειρασμό δεν μπορεί να προσευχηθεί.
- Ο κόσμος είναι γεμάτος πειρασμούς, αλλά δεν μπορούμε να παλεύουμε συνεχώς με αυτούς. Η λύση είναι μία: να γίνουμε άνθρωποι που να μην μας πειράζει τίποτα. Όπως όταν κάνει κρύο και βρέχει, αντί να θυμώνουμε με τον ουρανό, φορούμε ένα παλτό και ανοίγουμε

μια ομπρέλα, έτσι θα βρούμε και τον τρόπο, ώστε καμιά εξωτερική συνθήκη να μην μας πειράζει και να μην μας πληγώνει.

- Τα πάθη μας να μην θέλουμε να τα εξαλείψουμε, αλλά να τα μεταποιήσουμε, να τα ενεργοποιήσουμε σε θετική κατεύθυνση. Και να αφήσουμε τον Θεό να το κάνει αυτό με τη χάρη Του. Η κατάσταση νιρβάνας, νέκρωσης δηλαδή των παθών μας, δεν είναι κάτι το οποίο προσδοκούμε από την πνευματική μας ζωή.
- Το Πνεύμα του Θεού με τη χαρά που μας γεμίζει είναι το αλεξικέραυνο που χρειαζόμαστε και που μας προστατεύει από κάθε πειρασμό.
- Αντί να προσπαθούμε να αλλάξουμε τους άλλους γύρω μας, ας προσπαθούμε να αλλάξουμε τον εαυτό μας. Άλλωστε είναι ο μόνος άνθρωπος που μπορούμε να αλλάξουμε.
- Η αλλαγή μας θα μας ελευθερώσει. Στην προσπάθεια της αλλαγής μας η ανταμοιβή μας θα είναι η ελευθερία.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι είμαστε αιχμαλωτισμένοι στις ανάγκες μας. Και όσο πιο πολλές ανάγκες έχουμε, τόσο πιο πολύ αιχμάλωτοι είμαστε. Και είμαστε αιχμάλωτοι, γιατί δεν πληρωθήκαμε από την πραγματική μας ανάγκη, που είναι η χαρά του Θεού.
- Αυτό που θα αλλάξει εμάς και την οπτική της ζωής μας είναι η προσευχή, είναι η σχέση μας με τον Θεό.
- Απέναντι στους πειρασμούς που μας εμφανίζονται να συμπεριφερόμαστε έξυπνα και με ελιγμούς, όχι συγκρουσιακά. Και να θυμόμαστε ότι ακόμα και ο μεγαλύτερος πειρασμός είναι για μας μια αφορμή, για να μάθουμε πώς να ελίσσόμαστε, πώς να πορευόμαστε με διάκριση.
- Η ενηλικίωσή μας είναι να γίνουμε σαν τα παιδιά. Να δούμε τη ζωή ως παιχνίδι και να εμπιστευτούμε τον Θεό ως Πατέρα μας.
- Το άδειασμα του μυαλού μας από τους λογισμούς, που είναι απαραίτητο για την προσευχή, στην ουσία κι αυτό από τον Θεό γίνεται. Αρκεί εμείς να το θέλουμε και να εμπιστευτούμε τον Θεό.
- Ο Θεός ζητάει τη διάθεσή μας και την εμπιστοσύνη μας. Έπειτα Αυτός δίνει τη χάρη Του και όλα γίνονται. Στην ουσία όλα γίνονται από Αυτόν.
- Οι κοσμικά έξυπνοι άνθρωποι πιο δύσκολα εμπιστεύονται τον Θεό και πιο δύσκολα αναγνωρίζουν τα σπουδαία έργα Του. Επίσης ταλαιπωρούνται από περισσότερους λογισμούς.

13-02-2017 Η παραβολή του ασώτου υιού

- Η παραβολή του ασώτου υιού (ή του σπλαχνικού πατέρα, όπως αλλιώς λέγεται) είναι το απόσταγμα όλης της Γραφής και είναι από μόνη της ένα Ευαγγέλιο.
- Η αμαρτία κομματιάζει τον άνθρωπο, τον διασπά και του στερεί την ακεραιότητά του και την ολοκλήρωσή του.
- Τίποτε καλό δεν γίνεται με τη βία και τον εξαναγκασμό.
- Ένα από τα μεγαλύτερα δώρα του Θεού στον άνθρωπο είναι το αυτεξούσιο, η ελευθερία.

Με αυτό το δώρο Του ο Θεός μάς έκανε πρόσωπα και μας έδωσε τη δυνατότητα να έχουμε αληθινές ζωντανές σχέσεις.

- Το κακό διορθώνεται και ο άνθρωπος θεραπεύεται, μόνο όταν ο άνθρωπος ελεύθερα αναλάβει τις ευθύνες του.
- Ο Θεός Πατέρας και ο κάθε γνήσιος πατέρας καθοδηγεί με την αγωγή της ελευθερίας.
- Μόνο με ελευθερία και ανάληψη προσωπικής ευθύνης χτίζεται μια αληθινή σχέση. Το ίδιο ισχύει και στη σχέση μας με τον Θεό.
- Ο άνθρωπος αλλάζει μόνο όταν συγκινηθεί, όταν εμπνευσθεί, όταν ενεργοποιηθεί το φιλότιμό του. Ο άνθρωπος δεν αλλάζει με τη βία.
- Μόνο όταν είμαστε έτοιμοι να ρισκάρουμε ακόμα και την απώλεια του ανθρώπου που είναι κοντά μας, μόνο τότε μπορούμε να οικοδομήσουμε μια αληθινή σχέση μαζί του και να εξελιχθούν τα πρόσωπά μας.
- Η καρδιακή μας απομάκρυνση από τον άλλο δηλώνει πτώση, αμαρτία, διάσπαση.
- Αγάπα και κάνε ό,τι θέλεις. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Η σχέση του ανθρώπου με τον Θεό γεμίζει τον άνθρωπο, τον πλουτίζει, τον αναπαύει.
- Η ευχαρίστηση που δίνουν στον άνθρωπο οι σαρκικές αμαρτίες δαπανάται, τελειώνει. Και μάλιστα πολύ γρήγορα.
- Αυτό που μας σώζει είναι η συναίσθηση ότι ο Θεός είναι Πατέρας μας και μας αγαπά.
- Όταν δεν απαιτούμε, τότε μας δίνει ο Θεός. Το ίδιο γίνεται και στις ανθρώπινες σχέσεις.
- Αυτός που αγαπά καταλαβαίνει την κατάσταση του άλλου ανθρώπου από μακριά.
- Ο Θεός, για να μας συγχωρέσει, τη διάθεσή μας περιμένει, την κίνηση της επιστροφής μας περιμένει.
- Η σκληροκαρδία μας, αυτό το γινάτι μας, είναι η χειρότερη αμαρτία μας.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι ένα κλείσιμο στον εαυτό μας, αλλά ένα άνοιγμα προς όλους, ένα γλέντι με όλους.
- Το πανηγύρι του πατέρα της παραβολής του ασώτου υιού, που στήθηκε για να χαρούν και να ευφρανθούν όλοι, είναι για μας η Θεία Λειτουργία.
- Οι μνήμες των εμπειριών της αγάπης του Θεού που είχαμε από μικροί είναι ο θησαυρός της καρδιάς μας, γιατί από αυτές ξεκινάει η σωτηρία μας. Είναι οι αφορμές της σωτηρίας μας.
- Η αμαρτία μάς κάνει πολύπλοκους και ανθρώπους που αποφεύγουν την αμεσότητα.
- Να είμαστε πολύ προσεκτικοί και διακριτικοί απέναντι σε κάποιον που είναι στη ζήλια του, στο γινάτι του, στον θυμό του, στην ιδιοτροπία του. Αν αγκαλιάσουμε αυτό τον άνθρωπο, θα χειροτερέψουμε την κατάστασή του.
- Σε ένα ζευγάρι, η αντιπαλότητα και ο ανταγωνισμός δεν μαρτυρούν αγάπη μεταξύ τους. Η συνεισφορά του κάθε μέλους του ζευγαριού στη σχέση είναι χαρά και για τους δύο. Δεν είναι λόγος τόνωσης της αυτοδικαίωσης του ενός έναντι του άλλου.
- Αυτός που αληθινά αγαπά, για όσα κάνει για τον άλλον δεν απαιτεί καμιά ανταμοιβή.

- Κόλαση είναι η ακοινωνησία και η ανικανότητα του σχετίζεσθαι.
- Ο θυμωμένος-γιναιτεμένος άνθρωπος δεν έχει το καθαρό μυαλό, ώστε να μπορεί να συζητήσει δημιουργικά με κάποιον. Την οποιαδήποτε κουβέντα, στην οποία θα έμπαινε, μόνο σε αδιέξοδο θα μπορούσε να την οδηγήσει.
- Αν αντιληφθούμε το βαθύτερο νόημα της παραβολής του ασώτου υιού, θα καταλάβουμε ότι έχουμε Θεό που είναι Πατέρας μας, ότι όλοι οι άνθρωποι μεταξύ μας είμαστε αδέρφια και ότι η ζωή είναι όμορφη.
- Αν βάλουμε την παραβολή του ασώτου υιού να καθοδηγεί τη ζωή μας, όλα μέσα μας και γύρω μας θα είναι διαφορετικά.

14-02-2017 Ο λόγος της Εκκλησίας (ομιλία σε εκπομπή του ραδιοφωνικού σταθμού 958)

- Ο λόγος που πολλοί άνθρωποι είναι αρνητικοί απέναντι στην Εκκλησία δεν είναι αυτά που λέει η Εκκλησία, αλλά η έντονη επιθυμία τους για το αυθεντικό.
- Η πίστη είναι βίωμα. Το βίωμα της διαρκούς αναζήτησης του Χριστού. Και η αναζήτηση του Χριστού είναι η αναζήτηση του κάθε ανθρώπου. Γιατί μέσα στον κάθε άνθρωπο που είναι δυσκολεμένος μπορούμε να βρούμε τον Χριστό.
- Η υπαρξιακή, όχι απλά συναισθηματική, σύνδεσή μας και συμπόρευσή μας με κάποιον άνθρωπο μπορεί να φέρει στην καρδιά μας μεγάλες αποκαλύψεις.
- Ο άνθρωπος που αναζητεί τον Χριστό γίνεται ένας άλλος άνθρωπος, ένας οικουμενικός άνθρωπος. Ανοίγονται οι ορίζοντές του και ζει ένα θαύμα. Αποκτά τέτοια ευαισθησία και λεπτότητα, που δεν θέλει να πληγωθεί κανένας άνθρωπος και δεν θέλει να απορρίψει κανέναν άνθρωπο.
- Η αναζήτηση του Χριστού ενεργοποιεί την καρδιά μας.
- Η Εκκλησία δεν είναι δικαστήριο. Είναι ιατρείο. Και ως ιατρείο δέχεται τους πάντες.
- Τη μεγαλύτερη χαρά στον άνθρωπο τη φέρνει η μετάνοια.
- Η Εκκλησία νικάει, όταν δεν φοβάται ότι θα νικηθεί.
- Η Εκκλησία μπορεί να μιλάει για όλα τα θέματα που απασχολούν τους ανθρώπους. Αυτό άλλωστε πάντα έκανε. Αν κάτι είναι αληθινό, περιέχει οπωσδήποτε και το καθολικό, δηλαδή το όλον.
- Αν κάποιος δεν θέλουν να ακούσουν την Εκκλησία, είναι δικό τους το πρόβλημα.
- Ο άνθρωπος έχει ανάγκη από ελπίδα και από ζωή. Η Εκκλησία υπάρχει, για να δίνει στον άνθρωπο την ελπίδα και τη δυνατότητα της ζωής.
- Η Εκκλησία απορρίπτει τον τρόπο ζωής που είναι αυτονομημένος, ατομοκεντρικός, εγωκεντρικός.
- Το φρόνημα της Εκκλησίας είναι αυτό του ανοίγματος του κάθε ανθρώπου σε μια προσωπική σχέση με τον Χριστό και διά του Χριστού με κάθε άλλον άνθρωπο.

- Αυτά που χρειαζόμαστε για να βγούμε από την κρίση, αλλά και για να βγαίνουμε από την κάθε κρίση, είναι η υπευθυνότητα και η ζωντάνια.
- Να ζούμε έτσι και να εργαζόμαστε έτσι, ώστε να μπορούμε να στηριζόμαστε στα δικά μας πόδια και όχι στα πόδια άλλων. Και τότε θα μπορούμε να βοηθάμε και τους ασθενέστερους.
- Η περιουσία μας δεν είναι τα χρήματά μας και τα άλλα υπάρχοντά μας. Η περιουσία μας είναι ο άλλος άνθρωπος που είναι δίπλα μας.
- Στην εξομολόγηση, όσο μεγαλύτερη είναι η αμαρτία του ανθρώπου, τόσο μεγαλύτερη είναι η συγχώρεση του Θεού και τόσο μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον Θεό θα γεννηθεί στον άνθρωπο.
- Αυτός που αμαρτάνει πολύ είναι άνθρωπος που έψαχνε πολύ τον Θεό, αλλά δεν του Τον δείξανε. Γιατί αυτός που αμαρτάνει, τον Θεό ψάχνει.

20-02-2017 Η προσευχή και η σχέση με τους άλλους

- Σε κάποιον αδελφό μας που θεωρούμε ότι μας αδικήσε, όσα κάνουμε για να αμυνθούμε είναι πρόβλημα, φέρνει ταραχή και θα φανεί στην ώρα της προσευχής. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ανάλογα με το πώς τοποθετούμαστε στη ζωή μας, ποια στάση ζωής έχουμε, αξιολογούμε και την έννοια της δικαιοσύνης-αδικίας.
- Η μόνη αδικία προς τον εαυτό μου είναι η αμαρτία μου, δηλαδή η απομάκρυνσή μου από τον Θεό. Άρα, αυτός που μπορεί να με αδικήσει είναι μόνο ο εαυτός μου.
- Να προσέχουμε το κακό που εμείς με τα λάθη μας κάνουμε.
- Ο κάθε άνθρωπος δεν είναι μόνο μια βιολογική, οικονομική, κοινωνική μονάδα, αλλά κάτι πολύ περισσότερο. Αν το πιστέψω αυτό, τότε θα ιεραρχώ, θα αξιολογώ και θα εκτιμώ πολύ διαφορετικά τα περί της ζωής μου. Και τότε θα έχω πολύ διαφορετική αντίληψη για τα περί της δικαιοσύνης-αδικίας.
- Η προσευχή είναι ένα τόσο αγαθό-αγνό γεγονός, που κατά τη διάρκειά της οποιοδήποτε "σκουπιδάκι", δηλαδή πονηρό πράγμα, έχουμε μέσα μας αποκαλύπτεται.
- Τη διάθεσή μας να επικρατήσουμε του άλλου και να δικαιωθούμε έναντι του δυστυχώς τη βλέπουμε σε όλες τις σχέσεις μας, αν βέβαια είμαστε ειλικρινείς. Αυτή η διάθεσή μας είναι παράλογη, δεδομένου ότι ο άλλος είναι αδελφός μας. Επίσης, αυτή η διάθεσή μας σιγά σιγά εσωτερικεύεται και μας δημιουργεί εσωτερικές συγκρούσεις και ασθένειες.
- Για να γνωρίζω τη βασική κατεύθυνση της ζωής μου, οφείλω να απαντήσω σε τρία βασικά ερωτήματα: α) Γιατί ζω. β) Τι είναι ο άλλος για μένα. γ) Τι είναι αυτό που με δικαιώνει σε σχέση με τον άλλον, η επικράτησή μου ή η ενότητά μας.
- Αν καταλαβαίναμε ότι είμαστε ένα σώμα με τον κάθε άλλον, όλα θα ήταν διαφορετικά.
- Οφείλουμε να αναγνωρίζουμε τον άλλον και να τον προωθούμε. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η φυσική μας κατάσταση δεν είναι η ατομικότητα, αλλά η ενότητα. Γι' αυτό οφείλουμε συνεχώς να καλλιεργούμε την μεταξύ μας ειρήνη.

- Δύο από τις προϋποθέσεις της ουσιαστικής προσευχής είναι η πραότητα και η αοργησία.
- Ο λογισμός δεν είναι προσευχή, γιατί δεν μας ενώνει με τον Θεό, αλλά με το αντικείμενο του λογισμού. Να το προσέξουμε πολύ αυτό.
- Η προσευχή στην οποία με ένταση ζητώ κάτι από τον Θεό δείχνει ότι το περιεχόμενό της δεν είναι ο Θεός, αλλά εγώ και το θέλημά μου. Και όσο δεν ικανοποιείται το θέλημά μου, τόσο χάνω την ειρήνη μου και απομακρύνομαι περισσότερο από την αληθινή προσευχή.
- Η αληθινή προσευχή είναι η κοινωνία με τον Θεό. Δεν είναι λόγος προς τον Θεό, αλλά λόγος με τον Θεό. Και αυτή η προσευχή δίνει μεγάλη χάρη στον άνθρωπο.
- Πολλοί χριστιανοί είναι ιδιαίτερα καταπιεσμένοι και αρρωσταίνουν, γιατί είναι πνιγμένοι σε λογισμούς. Πολλές φορές αυτοί οι λογισμοί είναι ολόκληρα σενάρια, όπως π.χ. "ο Θεός θέλει από μένα αυτό ή μήπως θέλει το άλλο;".
- Είναι καλό να έχουμε επιθυμίες και ενδιαφέροντα, εφόσον αυτά τα έχουμε ενταγμένα στο πλαίσιο του Χριστού και φωτίζονται από την παρουσία Του. Γιατί τότε αυτά έχουν άλλο περιεχόμενο και εμείς είμαστε ήρεμοι και άνετοι.
- Αν έχουμε καλή διάθεση απέναντι σε όλους και κυρίως στους δικούς μας ανθρώπους, η προσευχή έρχεται πολύ εύκολα.
- Η πραότητα ενώνει επιθυμητικά τον άνθρωπο με τον Θεό, ενώ η αοργησία τον χωρίζει-απομονώνει πνευματικά από τους άλλους ανθρώπους και έτσι αυτός ο άνθρωπος δεν τους ζει ως πρόβλημα στη ζωή του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Πνευματική απομόνωση από τον άλλον σημαίνει έλλειψη και άρνηση οποιασδήποτε εμπαθούς σύνδεσης με τον άλλον.
- Όταν δεν καλλιεργώ προσδοκίες στον άλλον, ποτέ αυτός δεν θα με απογοητεύσει και ποτέ δεν θα εντυπωθεί μέσα μου ως αρνητική εικόνα και ανάμνηση.
- Το ότι ο άλλος γίνεται πρόβλημα στη ζωή μας δεν οφείλεται μόνο σε αντικειμενικά γεγονότα. Κυρίως οφείλεται στο ότι έχουμε τη ζωή μας ατακτοποιητή και χωρίς άξονα.
- Τα μέλη ενός ζευγαριού στο ξεκίνημά τους οφείλουν πριν απ' όλα να αποφασίσουν ποια είναι η στάση της ζωής τους, ποιος είναι ο άξονας της ζωής τους, ποιες είναι οι αξίες της ζωής τους. Αν αυτά δεν ξεκαθαριστούν από την αρχή, αυτοί οι άνθρωποι θα μιλούν δύο διαφορετικές γλώσσες και δεν θα συνεννοούνται.
- Αν μια σχέση βασίζεται μόνο στην κοινή λογική, οι δύο άνθρωποι θα μπορούν να συνεννοούνται μεταξύ τους και ο ένας θα προσέχει να μην αδικεί τον άλλον. Οι καρδιές τους όμως δεν θα μπορούν να είναι ενωμένες.
- Ο στεναχωρημένος άνθρωπος δεν μπορεί να προσευχηθεί. Οφείλει πρώτα να βρει τον τρόπο να διώξει τη στεναχώρια του.
- Η θλίψη διαφέρει από τη λύπη. Η θλίψη έρχεται από έξω, ενώ αντίθετα η λύπη έρχεται από μέσα μας.

- Η λύπη ή έρχεται από το βουλητικό μας, από τη συγκατάθεσή μας, ή έρχεται από το επιθυμητικό μας, οπότε είναι κάτι καθαρά δικό μας.
- Η λύπη είναι κατασυκοφάντηση του Θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν λυπούμαστε, στην πραγματικότητα δεν πιστεύουμε στην αγάπη του Θεού.
- Ακόμα και στην προσευχή, ο άνθρωπος τη διάθεσή του βάζει μόνο. Την αρχή κάνει. Όλα τα άλλα τα κάνει το Πνεύμα το Άγιο.
- Για να προσευχόμαστε σωστά και όχι μάταια, να προσέχουμε να μην είναι κανένας άνθρωπος λυπημένος εξαιτίας μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να προσέχουμε, γιατί μπορούμε να στεναχωρήσουμε κάποιον με ένα μας νόημα ή βλέμμα, με μία μας κίνηση, αντίδραση ή αντίρρηση, με ένα μας πείραγμα ή αστείο.
- Άνθρωπος που αστειεύεται, που πειράζει, που γελάει ενώπιον ανθρώπων (και μάλιστα ανθρώπων που προβληματίζονται ή δυσκολεύονται), που λέει όχι στον άλλον, που δεν βλέπει τον άλλον σαν ένα θησαύρισμα που πρέπει να το φυλάξει, αυτός ο άνθρωπος είναι εύκολο να λυπήσει μια ψυχή. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο άνθρωπος είναι κάτι το εύθραυστο, εξαιτίας του εγωισμού του. Επίσης, δεν εκδηλώνει πάντα αυτό που έχει στο μυαλό του ή αυτό που νιώθει. Γι' αυτούς τους λόγους, όταν προσεγγίζουμε κάποιον, οφείλουμε να έχουμε λεπτότητα.
- Να ψάχνουμε τρόπους να γεφυρώνουμε τις διαφορές μας με τους άλλους, όχι τρόπους να ισχυροποιούμε τις δικές μας θέσεις έναντι των άλλων.
- Ένας μας περιπαιγμός είναι δυνατόν να τραυματίσει έναν άνθρωπο και να τον κάνει να μην μπορεί να σηκωθεί για όλη του τη ζωή. Π.χ. να μείνει για πάντα μειονεκτικός, δειλός, αδύνατος να προχωρήσει.
- Οι άνθρωποι εύκολα πληγώνονται και οι πληγές τους δύσκολα θεραπεύονται.
- Η προσευχή μάς ανοίγει τα μάτια. Μας δίνει τη δυνατότητα να αντιλαμβανόμαστε.
- Η προσευχή είναι το βάθεμα της ύπαρξής μας και η εκλέπτυνση της ψυχής μας.
- Ο απολύτως αληθινός άνθρωπος είναι και απολύτως ευαίσθητος και αντιλαμβάνεται.
- Μόνο αν συνειδητοποιήσω ότι ο αδελφός μου κι εγώ είμαστε ενωμένοι, είμαστε ένα σώμα κι ένα πνεύμα, κολλημένοι με το Πνεύμα του Θεού, θα μπορέσω να κάνω αληθινή προσευχή. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η ζωή μας είναι θεμελιωμένη στον πλησίον μας.
- Η δραστηριότητά μας ως προς τον πλησίον δεν εξαρτάται από το αν ο πλησίον είναι ή δεν είναι χριστιανός. Οφείλουμε να σεβόμαστε και να αγαπάμε το ίδιο και τον χριστιανό και τον μη χριστιανό.
- Καμία εμπαθής κίνηση δεν δικαιολογείται από την πλευρά μας, ακόμη και προς τον πιο άπιστο, ακόμη και προς τον πιο αιρετικό. Άλλο η απιστία και η αίρεση και άλλο το πρόσωπο.

- Η δραστηριότητά μας ως προς τον κάθε άνθρωπο οφείλουμε να είναι τέτοια σαν να πρόκειται για τον άγγελό μας, για τον άγιο μας, για τον ίδιο τον Χριστό. Μόνο τότε και η προσευχή μας μπορεί να είναι αληθινή.
- Το Πνεύμα του Θεού αγκαλιάζει τα σύμπαντα. Και δεν επισημαίνει το λάθος τόσο με τα λόγια, όσο με το δικό Του βίωμα, αυτό της αλήθειας, που εκπέμπει φως.
- Ένας άνθρωπος μπορεί να ξυπνήσει στην αλήθεια με το ότι απλώς υπάρχουμε ειρηνικά κοντά του.
- Ακόμη κι ένας άνθρωπος που αποστρεφόταν τον Θεό μπορεί να αφυπνιστεί από τη χάρη του Θεού και να αλλάξει πορεία. Η δική μας ευθύνη είναι να μην προσβάλουμε αυτή τη λειτουργία της χάρης του Θεού με την αδιακρισία μας.
- Από τις σχέσεις του με τους άλλους μπορούμε να καταλάβουμε αν κάποιος είναι πνευματικός άνθρωπος. Όσο περισσότερο αγαπάει τους ανθρώπους, τόσο περισσότερο και καλύτερα προσεύχεται. Όσο περισσότερο θυσιάζεται για τους ανθρώπους, τόσο πιο λεπτός και ευαίσθητος, πιο απλός και υποχωρητικός είναι.
- Ο άνθρωπος που κοινωνεί με τον Θεό και ενώνεται με τον Θεό γίνεται θεοειδής και είναι ενωμένος με τα σύμπαντα.
- Όσο περισσότερο κάποιος βρίσκεται μόνος του κοντά στον Θεό και προσεύχεται, τόσο περισσότερο ενώνεται με όλους τους ανθρώπους και τους αγαπά.
- Στους διάφορους πειρασμούς της καθημερινότητας που έρχονται να μας ταραξουν, όσο μπορούμε να λουφάζουμε, χωρίς όμως να εσωτερικεύουμε κάποια ένταση. Έτσι θα είμαστε ήσυχoi και την ώρα της προσευχής.

06-03-2017 Η διαχείριση των θλίψεων και η αντίσταση στη μελαγχολία

- Η άνεση και η χαλαρότητα μας έχουν διαλύσει.
- Η Μεγάλη Σαρακοστή είναι μια ευλογημένη περίοδος, γιατί είναι μια μεγάλη δυνατότητα να αλλάξουμε κατεύθυνση.
- Αν δούμε σοβαρά τη Σαρακοστή και τη ζήσουμε βαθιά, ίσως αρχίσουμε να κάνουμε δουλειά με τον εαυτό μας, να έχουμε επαφή με τον εαυτό μας και να αλλάζουμε.
- Η Σαρακοστή δεν είναι απλώς μια άλλη διατροφή, αλλά μια άλλη στάση ζωής.
- Στην παράδοσή μας η οποιασδήποτε μορφής άσκηση έχει αναφορά στον Χριστό και είναι αποκατάσταση της σχέσης μας μαζί Του.
- Όταν η Εκκλησία μάς λέει να αρνηθούμε τον εαυτό μας, εννοεί να αρνηθούμε τον φίλαυτο, τον εμπαθή εαυτό μας, τον κακό, τον ξεπεσμένο εαυτό μας.
- Αν κάτι που συμβαίνει μας πνίγει, μας διαλύει και διώχνει την προσευχή μας, τότε η τοποθέτησή μας σε αυτό είναι λάθος. Και είναι δική μας ευθύνη να βρούμε και να κάνουμε τη σωστή τοποθέτηση.
- Η σωστή τοποθέτηση στα γεγονότα δίνει στην καρδιά μας ειρήνη και γεννά προσευχή.

- Η ικανότητα να σχετίζομαι και να κοινωνώ του άλλου είναι ο παράδεισος. Αρνούμενος τον ξεπεσμένο εαυτό μου, γίνομαι ικανός και να σχετίζομαι και να κοινωνώ του άλλου, δηλαδή μπαίνω στον παράδεισο.
- Αν περιμένουμε όλα στη ζωή να μας έρχονται καλά, τότε θα απογοητευόμαστε από αυτά που θα μας έρχονται και δεν θα έχουμε πνευματική πρόοδο. Αυτό που χρειαζόμαστε είναι να προσπαθούμε να είμαστε ικανοί, ανθεκτικοί, απείραστοι στις περιπέτειες.
- Να μάθουμε να μην μας ενοχλεί τίποτα. Τότε θα χαιρόμαστε τον εαυτό μας και θα μας χαίρονται και οι άλλοι.
- Απείραστος είναι ο άνθρωπος που αγαπά τον εαυτό του, δηλαδή αυτός που νιώθει ότι ο Θεός τον αγαπά.
- Να μην ζούμε με το αχ, με το γιατί και με το μήπως και συμβεί, γιατί αυτά κάνουν τη ζωή μας μαρτύριο.
- Ότι μας έρχεται, ακόμη και ο μεγαλύτερος πειρασμός και η μεγαλύτερη δυσκολία, να το δεχόμαστε ως κάτι το καλώς ερχόμενο. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να μην ζητάμε από τον Θεό να υπηρετεί την προσωρινότητά μας. Είναι παγίδα αυτό.
- Να συμφιλιωνόμαστε με τις περιπέτειες της ζωής μας.
- Όποιος δεν ξέρει να ζει και να κινείται άνετα μέσα στις δυσκολίες δεν θα γίνει ποτέ άνθρωπος της προσευχής. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Από τον Θεό να ζητάμε να φύγουν οι πειρασμοί, αλλά κυρίως να ζητάμε τη δύναμη να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες.
- Δυνατός άνθρωπος είναι αυτός που έχει τη σοφία του Θεού και μπορεί να διαχειρίζεται άνετα τις δυσκολίες του, όχι αυτός που έχει μπράτσα ούτε αυτός που έχει τον ψυχισμό τού "δεν βαριέσαι".
- Να μην στεναχωριόμαστε ποτέ. Ούτε ακόμη και στις πτώσεις μας τις πνευματικές.
- Η στεναχώρια δεν οδηγεί σε μετάνοια. Οδηγεί σε κλείσιμο στον εαυτό μας.
- Ακόμα και στην πτώση μας την πνευματική, η χαρά και η ειρήνη που νιώθουμε επειδή έχουμε τον Θεό που μας αγαπά, μας δίνουν τη δύναμη να ξανασηκωθούμε.
- Η ταραχή που νιώθουμε κάποιες φορές είναι εσωτερική κίνηση εγωισμού.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία και η μεγαλύτερη βλαστημία είναι η απόγνωση.
- Ο διάβολος παρουσιάζει τον Θεό φιλόξενο, για να μας ρίξει στην αμαρτία, και μετά παρουσιάζει τον Θεό σκληρό, για να μας ρίξει στην απόγνωση.
- Μόνο την ειρήνη μας να επιδιώκουμε σε κάθε περίπτωση. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αν δεν είμαστε χαρούμενοι, να υποκρινόμαστε τους χαρούμενους. Αυτή η υποκρισία είναι καλή. Καλύτερα να παίζουμε το θέατρο του χαρούμενου, παρά με τη θέλησή μας να κολλάμε στη μελαγχολία.

- Μόνο εμείς οι ίδιοι μπορούμε να αναστείλουμε την προσευχή, κυρίως πιστεύοντας ότι είναι δύσκολη, κάτι που βέβαια δεν ισχύει. Ο βαθμός δυσκολίας της προσευχής εξαρτάται από τον τρόπο που την προσεγγίζουμε.
- Η προσευχή είναι έργο του Θεού μέσα μας. Εμείς μόνο την αρχίζουμε με τη θέλησή μας.
- Η προσευχή δεν χρειάζεται τεχνική. Χρειάζεται θέληση.
- Η προσευχή μάς γεννάει ένα άλλο ήθος ζωής, να θέλουμε να αναπαύουμε τον άλλον και να μην ασχολούμαστε με τα αμαρτήματά του.
- Να ενεργοποιούμε τις δυνατότητες που μας έδωσε ο Θεός. Αλλά ακόμα κι αν αυτό δεν το κάνουμε, δεν είναι αυτός λόγος στεναχώριας και μελαγχολίας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να μην βλέπουμε την πνευματική ζωή σαν βουνό. Δεν είναι. Εκτός από την απόφασή μας, όλα τα άλλα ο Θεός τα κάνει.
- Να αισθανόμαστε τον χρόνο και να είμαστε κάθε στιγμή καινούργιοι, ζωντανοί, φρέσκοι.
- Κάθε μέρα που ξημερώνει είναι μια νέα παρουσία του Θεού και μια νέα δυνατότητα.
- Βαριόμαστε τους ανθρώπους, γιατί δεν μπορούμε να τους εμπνεύσουμε να αλλάξουν.
- Αν αναπτυχθούμε πνευματικά, θα βλέπουμε με καινούργια μάτια τον άλλον και θα γίνουμε ελκυστικοί στον άλλον. Και τότε ο άλλος δεν θα έχει άλλη επιλογή από το να αλλάξει.
- Μια σχέση διατηρείται ζωντανή και ανανεώνεται, όταν τα μέλη της διατηρούνται ζωντανά και ανανεώνονται.
- Η σχέση μας με τον Θεό είναι ένα δυναμικό γεγονός, που το ζούμε κάθε μέρα και κάθε φορά ως κάτι καινούργιο. Οπότε και η προσευχή μας δεν είναι κάθε φορά η ίδια.
- Ο συνεχώς παραπονούμενος άνθρωπος δεν χάνει μόνο τον Ουρανό, αλλά χάνει και τη γη.
- Η αγάπη δίνει περιεχόμενο στη ζωή μας και ο Θεός αυτήν μόνο ζήτησε από εμάς.
- Αν αποφασίσουμε να γίνουμε άνθρωποι της αγάπης, αμέσως θα σκεφτούμε να αρχίσουμε τη νηστεία, την αγρυπνία και την προσευχή.

13-03-2017 Η προσευχή και η αγάπη

- Η ποιότητα της προσευχής μας μαρτυρεί την ποιότητα της ζωής μας και το αντίστροφο.
- Η προσευχή είναι μια πράξη ταπείνωσης, γιατί όταν προσευχόμαστε ομολογούμε ότι δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς τον Θεό.
- Μόνο ο αληθινά προσευχόμενος άνθρωπος μπορεί να έχει αγάπη μέσα του και μόνο αυτός που έχει μαλακή καρδιά, εκτιμά και σέβεται τον κάθε άνθρωπο ως πολύτιμο και σημαντικό μπορεί να προσεύχεται αληθινά.
- Όταν πάντα αισθανόμαστε τον Θεό κοντά μας, δεν κινούμαστε απρόσεκτα. Ο χρόνος μας είναι σημαντικός, ο τόπος μας ιερός, οι άνθρωποι σπουδαίοι. Και είμαστε ανθεκτικότεροι στις δυσχέρειες και τις περιπέτειες της ζωής.
- Η ωραιότερη παρουσία ενός ανθρώπου είναι το να κινείται άνετα όπου κι αν βρεθεί και όλοι να αισθάνονται άνετα μαζί του.

- Η δυσκολία να αισθανθούμε άνετα είναι μια μειονεξία, ένας εγωισμός, μια έλλειψη αυτοεκτίμησης και μια αγωνία για να τύχουμε αναγνώρισης και αποδοχής.
- Ο προσευχόμενος ενώπιον του Θεού άνθρωπος είναι ανθεκτικός και άνετος στη ζωή του, γιατί έχει βρει την προσωπική του αξία.
- Το να μην αισθανόμαστε προσβολή από κανέναν και από τίποτα είναι ελευθερία.
- Συνήθως το να λέω "θέλω να είμαι ελεύθερος να κάνω ό,τι θέλω" σημαίνει ότι "θέλω να είμαι βουτηγμένος στα πάθη μου, στις εξαρτήσεις μου".
- Οι διάφορες στεναχώριες και αγωνίες που αισθανόμαστε δείχνουν ότι δεν έχουμε βάσεις στην πνευματική ζωή. Δεν "πατάμε γερά" στην πνευματική ζωή.
- Όσο περισσότερο προσευχόμαστε, τόσο ανθεκτικότεροι είμαστε στις δυσκολίες.
- Ο άνθρωπος της προσευχής όχι μόνο αντέχει σε κατηγορίες και σε συκοφαντίες, διότι αυτά πληγώνουν τους χοϊκούς ανθρώπους, αλλά χαίρεται επιπλέον. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν ζητούμε την παρηγοριά των ανθρώπων, χάνουμε την παρηγοριά του Θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν είμαστε κοντά στον Θεό, το να μας αδικούν κάποιοι άνθρωποι δεν είναι για μας πρόβλημα.
- Για να μπορούμε να προσευχηθούμε, χρειαζόμαστε ευαισθησία και λεπτότητα. Δεν είναι μόνο τα χονδροειδή πάθη που μας εμποδίζουν να προσευχηθούμε.
- Ο σκοπός της προσευχής, όπως άλλωστε και όλης της πνευματικής ζωής, δεν είναι να γίνουμε σπουδαίοι, δεν είναι να "ανέβουμε επίπεδα", αλλά είναι να μάθουμε να αγαπούμε και να συγχωρούμε ακόμη και τον εχθρό μας.
- Η μνησικακία αποτελεί μεγάλο εμπόδιο για την προσευχή. Όπως επίσης και το να έχουμε λυπήσει κάποιον. Οφείλουμε να τα έχουμε τακτοποιήσει αυτά, δηλαδή να "τα έχουμε βρει" με τον άνθρωπο που έχουμε το πρόβλημα, πριν πάμε να προσευχηθούμε.
- Αν κάποιος από τους αδελφούς σου έχει κάτι εξαιτίας σου, άφησε το δώρο σου στο θυσιαστήριο και πήγαινε πρώτα να συνδιαλλαγείς μαζί του. Τότε θα προσευχηθείς αταράχως. (Κύριος)
- Η μνησικακία δείχνει μία αντίθεση, ένα μίσος, μία κακία εναντίον του άλλου. Θυμόμαστε κάποιο κακό που μας έκανε ο άλλος και θέλουμε να του το ανταποδώσουμε ή έστω θέλουμε να δικαιωθούμε έναντι αυτού.
- Τα ξεκαθαρίσματα να γίνονται, όχι για να αποδείξουμε ότι φταίει ο άλλος, αλλά για να συγχωρεθούμε και να αγαπηθούμε με τον άλλον.
- Η χαρά και η επιτυχία του άλλου είναι και δική μου χαρά και επιτυχία. Το ότι δεν χαίρομαι με τη χαρά του άλλου δείχνει ότι δεν ζω το μυστήριο της ενότητας με τον άλλον.
- Δεν υπάρχει πιο ξύπνιος, διευρυμένος και καθαρός νους από τον νου του αληθινά προσευχόμενου ανθρώπου.

- Ο αληθινός πατέρας είναι αυτός που δίνει τέτοια αγωγή στα παιδιά του που επιτρέπει σε αυτά να τον αμφισβητούν. Αλλά και απαραίτητη προϋπόθεση για μια αληθινή σχέση είναι το να επιτρέπουμε στον άλλον να μας αμφισβητεί.
- Η αληθινή σχέση έχει ελευθερία και εξελικτική δυνατότητα.
- Να είμαστε παλιόπαιδα, να μην υποτασσόμαστε σε κανέναν, αλλά να σεβόμαστε την καρδιά μας και να αναζητούμε τον Θεό. Και ο πνευματικός οφείλει να μας προτείνει την υπακοή όχι στο δικό του θέλημα, στη δική του ψυχολογική ανάγκη ή στη δική του ιδεολογία, αλλά στον λόγο του Θεού, στην πρόταση ζωής του Χριστού.
- Να μπορούμε να ζούμε χωρίς να έχουμε ανάγκη κάθε τόσο τον πνευματικό, αλλά έχοντας σταθερά μέσα μας το ήθος του Χριστού. Με άλλα λόγια, έχοντας σταθερά μέσα μας τον ίδιο τον Χριστό. Αυτή άλλωστε είναι και η δουλειά του πνευματικού.
- Όταν υπάρχει μνησικακία ή κάποιο άλλο εμπόδιο, η προσευχή μας δεν ανεβαίνει ψηλά στον Ουρανό. Φτάνει μέχρι ενός σημείου.
- Τα διάφορα εμπόδια, όπως είναι η μνησικακία, θαμπώνουν το ηγεμονικό μας και κάνουν τις προσευχές μας να σκοτεινιάζουν και να αδυνατίζουν.
- Όταν είναι σκοτεινή και αδύναμη η προσευχή μας, το ίδιο σκοτεινός και αδύναμος είναι και ο νους μας. Παύουμε να έχουμε διάκριση και ορθή κρίση.
- Τίποτα να μην αφήνουμε να μας κλέβει τη μνήμη του Χριστού, όσο πνευματικό κι αν μας φαίνεται. Άλλωστε, μπορεί στην πραγματικότητα να μην είναι καθόλου πνευματικό.
- Ακόμα και η πιο λεπτή μνησικακία οδηγεί τα πράγματα πάντα σε λάθος κατεύθυνση.
- Η απώλεια της εσωτερικής μας ειρήνης δείχνει ότι έγινε κάτι που δεν ήταν καλό και που δεν έπρεπε να γίνει.
- Η ενσυναίσθηση, η ικανότητα δηλαδή να μπαίνουμε στη θέση του άλλου, είναι ένα μεγάλο δώρο του Θεού. Το αν όμως η ενσυναίσθηση χρησιμοποιηθεί προς το πνευματικό όφελος του ανθρώπου και χωρίς την εκμετάλλευση του άλλου είναι ένα πνευματικό θέμα ακόμη μεγαλύτερης σημασίας.
- Οι κουβέντες για πολιτικά θέματα συνήθως δεν οδηγούν πουθενά. Μπορούν όμως, με ορισμένες προϋποθέσεις και κυρίως όταν δεν υπάρχει συγκρουσιακή διάθεση, να βοηθήσουν κάποιους να γίνουν πιο ώριμοι στην κρίση τους και τις επιλογές τους. Κατά συνέπεια, μπορούν να βοηθήσουν στο κοινό καλό.
- Να συζητούμε με σεβασμό και εκτίμηση προς τον άλλον. Αυτό μπορεί να γίνει, μόνο αν έχουμε καθαρότητα νου και ευαισθησία καρδιάς, δηλαδή μόνο αν είμαστε αληθινά προσευχόμενοι.
- Το έλεος και η αγάπη του Θεού προς τον άνθρωπο είναι δεδομένα. Η μετάνοια η δική μας είναι το άνοιγμά μας στο έλεος και την αγάπη του Θεού. Άρα, αυτός που μένει αμετανόητος είναι κλειστός προς τον Θεό και δεν μπορεί να λάβει τίποτε από αυτά.

- Η συγνώμη μας προς κάποιον, ακόμη κι αν δεν βρει ανταπόκριση, ελευθερώνει εμάς από το πρόβλημα και μας ανοίγει στο έλεος του Θεού.
- Με τίποτα να μην χάνουμε τη χαρά της προσευχής.
- Το μόνο που χρειαζόμαστε για να έχουμε πίστη είναι η διάθεση πίστης. Ακόμα και η πίστη είναι δώρο του Θεού.

20-03-2017 Η αρετή της υπομονής

- Χωρίς τη χάρη του Θεού δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα. Η βασική μας επιδίωξη να είναι η λήψη της χάριτος του Θεού. Και η προσευχή είναι ο τρόπος με τον οποίο έλκουμε τη χάρη του Θεού.
- Σοφός στην πνευματική ζωή είναι αυτός που έχει μέσα του το Άγιο Πνεύμα και είναι συμφιλωμένος με τον εαυτό του, με τους άλλους ανθρώπους και με τον Θεό.
- Να είμαστε θετικά διακείμενοι προς όλους τους ανθρώπους ανεξαιρέτως και στον ίδιο βαθμό προς όλους.
- Το πρώτο ζητούμενο χρονικά είναι να λάβουμε την εμπειρία του Θεού, να σχετισθούμε με τον Θεό. Μετά, αυτό που χρειαζόμαστε είναι να διαφυλάξουμε ό,τι μας χαρίζεται από την εμπειρία αυτής της σχέσης.
- Όταν με την προσευχή ζητούμε τον Θεό, τότε όλη μας η ζωή τακτοποιείται.
- Η χριστιανική ζωή δεν είναι ένα σύνολο κανόνων, ένας κώδικας συμπεριφοράς. Η χριστιανική ζωή είναι η εμπειρία της σχέσης μας με τον Χριστό και η διαφύλαξη αυτής της σχέσης.
- Η υπομονή κατεργάζεται την πίστη και η πίστη την ελπίδα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Σε μία σχέση η υπομονή δίνει βάθος. Δεν είναι μια παθητική κατάσταση, αλλά κάτι που με βοηθάει να καταλάβω τον εαυτό μου και τον άλλον, ώστε να είμαστε οι δυο μας συνδεδεμένοι.
- Η άσκηση της υπομονής καλλιεργεί τον άνθρωπο.
- Στην εποχή μας, όπου όλα θέλουμε να γίνονται εύκολα, η υπομονή δεν θεωρείται αρετή και αυτό είναι μεγάλο λάθος.
- Στην αληθινή σχέση πάντα υπάρχει ρίσκο. Αν δεν είμαστε έτοιμοι να χάσουμε, δεν μπορούμε να αγαπήσουμε και άρα δεν μπορούμε ούτε να σχετισθούμε.
- Η υπομονή βαθιάει την ύπαρξή μας και μας μορφώνει εσωτερικά.
- Θα μπορέσουμε να σχετισθούμε με κάποιον, μόνο αν μάθουμε να βγαίνουμε από τον εαυτό μας, να νοιαζόμαστε για την ικανοποίηση των αναγκών και των επιθυμιών του άλλου.
- Αυτό που καταστρέφει τη ζωή μας είναι η κακή χρήση της ζωής μας. Όπως γίνεται και με το φυσικό περιβάλλον. Η καταστροφή, τόσο της ζωής μας όσο και του φυσικού περιβάλλοντος, δεν οφείλεται μόνο στην πλεονεξία μας, αλλά και στην ανυπομονησία μας.

- Όπως μια έγκυος γυναίκα, αν δεν κάνει υπομονή, δεν θα γεννήσει ποτέ, έτσι κι εμείς, αν δεν κάνουμε υπομονή, δεν θα καρποφορήσουμε εσωτερικά ποτέ.
- Η υπομονή είναι απαραίτητη προϋπόθεση της αγάπης. Η αγάπη που δεν έχει υπομονή είναι η "αγάπη" του εαυτού μας, του θελήματός μας.
- Οι άνθρωποι σχετίζονται και παντρεύονται, για να βγαίνουν από τον εαυτό τους, να ταπεινώνονται και να εξελίσσονται.
- Στην πνευματική πορεία ενός ανθρώπου, στην αρχή ο Θεός δίνει τη χάρη Του και μετά την αίρει, αφήνοντας τον άνθρωπο να περάσει μια περίοδο "ξηρασίας". Αυτή η περίοδος λέγεται ευλογημένη, γιατί είναι η περίοδος της καλλιέργειας και της πνευματικής ενηλικίωσης του ανθρώπου.
- Η απαίτηση από τον άλλον είναι αμαρτία. Μόνο από τον εαυτό μας δικαιούμαστε να απαιτούμε.
- Να προσέχουμε αν, πότε και πώς θα ζητήσουμε από κάποιον να κάνει κάτι, ώστε να μην αντιδράσει άσχημα και η μεταξύ μας σχέση ζημιωθεί.
- Όταν απαιτούμε από τον άλλον, ο Θεός, που είναι όλος αγάπη, ευγένεια και λεπτότητα, δεν μπορεί να κατοικήσει μέσα μας.
- Στην προσευχή μας να ζητούμε να γίνει το θέλημα του Θεού, όχι το θέλημα το δικό μας.
- Όταν ο νους μας είναι στραμμένος σε κάτι που φαίνεται πνευματικό, αν δεν είναι ο Θεός, δεν είναι πνευματικό. Είναι δικοί μας υπολογισμοί και σχεδιασμοί, με τους οποίους ταλαιπωρούμε τον εαυτό μας.
- Να προσευχόμαστε όχι μόνο για την κάθαρση της δικής μας ψυχής, αλλά και για κάθε άνθρωπο. Έτσι θα μιμούμαστε τους αγγέλους. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με" δεν είναι προσευχή μόνο για τον εαυτό μας, αλλά για όλους τους ανθρώπους. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν προσευχόμαστε αληθινά, είμαστε ενωμένοι με όλη την ανθρωπότητα και προσευχόμαστε για όλη την ανθρωπότητα.
- Το καλό ή το κακό που κάνει ένας άνθρωπος μπορεί να επηρεάσει όλη την ανθρωπότητα. Ταυτόχρονα όμως η ελευθερία-ενέργεια αυτού του ανθρώπου και η ελευθερία-ενέργεια των άλλων μελών της ανθρωπότητας δεν συγχέονται.
- Το κακό δεν έχει υπόσταση και άρα δεν αποτελεί επιλογή για τον άνθρωπο. Η μόνη επιλογή που έχουμε είναι η ζωή, που είναι ο Θεός, ή η απουσία της ζωής, που είναι η απουσία του Θεού.
- Το Ευαγγέλιο είναι η βάση μας, αλλά και τα κείμενα των Πατέρων της Εκκλησίας μας είναι ερμηνεία και σάρκωση του Ευαγγελικού λόγου με πολλούς τρόπους.
- Χρειαζόμαστε το Ευαγγέλιο και ο Θεός μάς το δίνει, γιατί η καρδιά μας δεν είναι ανοιχτή σε Αυτόν και γιατί είμαστε σκληρόκαρδοι.

- Όλες οι προσευχές, γνωστές και αυτοσχέδιες, καλές είναι, αρκεί να είναι αληθινές και το βασικό τους αίτημα να είναι ο Θεός.

27-03-2017 Η έξοδος από τον εαυτό μας για την ανάπαυση του άλλου

- Όταν θελήσουμε να προσευχηθούμε, τρία εμπόδια μπορούν να έρθουν: ή παλιές μνήμες, ή νέες φροντίδες, ή το πρόσωπο κάποιου που μας λύπησε. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Οι λογισμοί δεν μας εμποδίζουν μόνο να προσευχηθούμε αλλά και να ζήσουμε.
- Όταν φέρουμε στο μυαλό μας το πρόσωπο κάποιου που μας λύπησε, οι δυνάμεις μας εξαρθρώνονται.
- Να μην εξαρτόμαστε από τη γνώμη και τη διάθεση του άλλου. Είναι σκλαβιά αυτό.
- Να έχουμε ουράνια σκέψη, ώστε να μην λυπούμαστε από κανέναν.
- Το σημαντικό δεν είναι κανένας άνθρωπος να μην προσπαθεί να μας λυπήσει, αλλά εμείς να μην λαμβάνουμε λύπη από κανέναν άνθρωπο.
- Δεν μπορούμε να επιβάλουμε στον άλλον τις απόψεις μας, όσο σωστές κι αν νομίζουμε ότι είναι. Ο κάθε άνθρωπος είναι ελεύθερος να είναι διαφορετικός, ακόμη και χαζός, άμα θέλει. Να προσέχουμε να μην επηρεάζεται η δική μας ψυχική κατάσταση από τον άλλον και τις απόψεις του. Απομακρυνόμενοι από όλους όσους μας είναι δυσάρεστοι, στο τέλος θα μείνουμε μόνοι "στο νεκροταφείο μας".
- Το να μην μας αγγίζει η προσπάθεια του άλλου που γίνεται για να μας λυπήσει είναι ωριμότητα.
- Ο άνθρωπος που εύκολα παρεξηγείται νιώθει και είναι μειονεκτικός.
- Να έχουμε τις απόψεις μας, να τις λέμε όμορφα, δεχόμενοι ότι μπορεί να κάνουμε και λάθος, αλλά να μην θέλουμε να τις επιβάλουμε.
- Η ουσία και ο σκοπός της προσευχής και της πνευματικής ζωής είναι η μνήμη του Θεού.
- Με τις αποτυχίες μας εξελισσόμαστε. Όχι με τις επιτυχίες μας, όπου τα πράγματα έρχονται όπως τα θέλουμε και τα περιμένουμε.
- Να προσευχόμαστε όσο πιο συχνά γίνεται, ακόμα κι όταν εργαζόμαστε, με την έννοια να έχουμε στραμμένο τον νου μας στον Θεό.
- Όταν συμμετέχουμε σε μια ακολουθία σε έναν ναό, να έχουμε ανοιχτή την καρδιά μας, ώστε να μπαίνουν μέσα τα νοήματα. Και αυτό να το κάνουμε χωρίς αγωνία, χωρίς σφίξιμο, χωρίς εκβιασμό της βούλησής μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το σφίξιμό μας είναι ο εγωισμός μας.
- Να προσέξουμε η προσευχή να μην γίνει αφορμή απομόνωσής μας από τους άλλους, γιατί τότε θα είναι εγωιστική και ψεύτικη.
- Όταν τιμώ τον άλλον και του δίνω χώρο, τότε αφήνω τον Θεό να μπαινοβγαίνει στους δυο μας και στη σχέση μας.

- Η καλύτερη προετοιμασία για την προσευχή είναι να θερμαίνω την καρδιά μου για τον άλλον, δηλαδή να σέβομαι τον άλλον, να μπαίνω στη θέση του και να θέλω να τον αναπαύω.
- Χάριν της προσευχής, να μην αφήνουμε τα καθημερινά μας καθήκοντα. Γιατί τότε αυτή η προσευχή δεν θα είναι αληθινή, δεν θα είναι μια άσκηση για να αγαπήσουμε περισσότερο, αλλά απλά θα είναι μια δικαιολόγηση της τεμπελιάς μας.
- Αν είναι ανάγκη, ακόμη και την προσευχή μας να θυσιάζουμε χάριν του αδελφού μας. Να μπορούμε να διακρίνουμε ποια είναι η προτεραιότητα σε κάθε περίπτωση, η προσευχή ή η διακονία του αδελφού μας.
- Τα προβλήματα με τον εαυτό μας και με τους άλλους οφείλονται στις μειονεξίες μας, στο ότι δεν εκτιμούμε τον εαυτό μας. Εκτιμούμε αληθινά τον εαυτό μας, αν καταλάβουμε ότι η καρδιά μας χωράει τον Ουρανό.
- Τους λογισμούς που έρχονται να μας ταλαιπωρήσουν να τους αντιμετωπίζουμε με την περιφρόνηση, γιατί μόνο έτσι αντιμετωπίζονται.
- Η μεγαλύτερη δύναμη και προστασία μας είναι η συνεχής μνήμη του Θεού.
- Οι διανοητικές εργασίες κουράζουν, γιατί στρέφουν τον νου προς τα ανθρώπινα. Η ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με" δεν κουράζει, γιατί δεν στρέφει τον νου μας προς τα ανθρώπινα, αλλά προς τον Θεό, για Τον οποίον ο νους μας είναι πλασμένος.
- Όταν ο νους του ανθρώπου συνηθίζει να πηγαίνει στον Θεό, ο άνθρωπος αισθάνεται σαν να μπαίνει στο περιβόλι του ή στον κήπο του. Γι' αυτό δεν κουράζεται, αλλά ξεκουράζεται. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν η ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με" βγαίνει από την καρδιά μας, μας ξεκουράζει. Όπως άλλωστε κάνει και οτιδήποτε βγαίνει από την καρδιά μας.
- Μέτρο και γνώμονας της ζωής μας να μην είναι ο εαυτός μας, αλλά ο άλλος, ακόμα και αυτός που φαίνεται ως ο πιο τιποτένιος. Στην Αγία Γραφή δεν υπάρχει ούτε ένα χωρίο που να μας λέει να κάνουμε εκείνο το οποίο εμείς σκεφτόμαστε.
- Όσο καλές προθέσεις και να έχουμε, αν προτεραιότητά μας είναι ο εαυτός μας, δηλαδή να κάνει ο άλλος αυτό που εμείς θέλουμε, δεν προχωράμε πνευματικά.
- Αν υπάρχει κάποιος λόγος που η υπακοή κατέχει σημαντική θέση στη ζωή μας, αυτός είναι η απελευθέρωση από τον τρομερό βραχνά του είναι μας.
- Για ένα θέμα που απασχολεί δύο ή περισσότερους ανθρώπους, είναι καλύτερα να αποφασίσουν κάτι λάθος και να μείνουν οι άνθρωποι ήρεμοι και αγαπημένοι, παρά να αποφασίσουν το σωστό και να "σκοτωθούν" μεταξύ τους.
- Τρεις είναι οι λόγοι που δεν μας ωφελεί να αναζητούμε το θέλημα του Θεού στη δική μας ζωή: α) Μας ενδιαφέρει ο ίδιος ο Θεός και όχι τόσο το θέλημά Του. β) Θα γεμίσουμε με λογισμούς, θα αποπροσανατολισθούμε και θα ξεχάσουμε τον Θεό και την προσευχή. γ) Αυτή η αναζήτηση θα κινείται από την ανασφάλειά μας και όχι από την εμπιστοσύνη μας στην πρόνοια του Θεού.

- Όταν θέλουμε να πούμε κάτι σε κάποιον, ακόμα και από αυτά που δύσκολα λέγονται, ο τρόπος μας να έχει ευγένεια και αρχοντιά. Τότε ό,τι και να του πούμε, ο άνθρωπος αυτός δεν θα θιχτεί και ίσως και να συμφωνήσει μαζί μας.
- Τα περισσότερα ψυχικά μας προβλήματα, εκούσια και ακούσια, δημιουργούνται από την άρρωστη αγάπη του εαυτού μας.
- Αν εξετάσουμε με φιλανθρωπία ακόμα και τον πιο τιποτένιο άνθρωπο, θα βρούμε μέσα του αγαθά σπέρματα, τα ίχνη της εικόνας του Θεού, γιατί και ο χειρότερος άνθρωπος έχει καλά πράγματα μέσα του. Αυτή την εικόνα του Θεού, αν μπορούσαμε να τη σεβαστούμε και να την προσκυνήσουμε, θα άλλαζε αμέσως η καρδιά μας, θα βρίσκαμε πολλή ανάσα και ομορφιά στη ζωή.
- Ας πάρουμε έναν εγκληματία που κρύβεται, έτοιμος να χυμήξει και να κλέψει. Θα δούμε δυστυχία. Θα ανακαλύψουμε μέσα στην καρδιά του τον πόνο του, τους αγαθούς πόθους, τους οποίους ρήμαξαν άλλοι. Θα δούμε τις αποτυχίες στη ζωή του, όταν προσπάθησε να αλλάξει ή να διορθωθεί. Και όμως η κοινωνία τον βλέπει ως κλέφτη, ως ληστή, ως εγκληματία. Εμείς ας τον δούμε ως εικόνα του Θεού και ας σεβαστούμε αυτή την εικόνα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αν μας είναι δύσκολο να βλέπουμε τους εγκληματίες ως εικόνες του Θεού, τουλάχιστον να μην τους καταδικάζουμε. Μόνο έτσι θα τους δίνουμε ελπίδες αλλαγής.
- Αυτό που μπορεί να αλλάξει έναν άνθρωπο δεν είναι να του πούμε πόσο έσφαλε και πόσο κακός είναι, αλλά να αισθανθεί ότι πιστεύουμε στην αλλαγή του και στην αξία του και ότι του αποδίδουμε τιμή. Και αυτό, εφόσον αισθανθεί ότι τον βλέπουμε ως εικόνα του Θεού.

03-04-2017 Η έξοδος από τον εαυτό μας για την ανάπαυση του άλλου

- Όλα μας τα προβλήματα έχουν ως αφετηρία την άρνηση και παραγνώριση του άλλου, το ότι δεν καταλαβαίνουμε ότι ο άλλος είναι εικόνα του Θεού.
- Εικόνα του Θεού είναι ακόμα και ο μεγαλύτερος εγκληματίας. Να μην το ξεχνάμε αυτό.
- Ο σταυρός είναι για τον κόσμο οδύνη. Αντίθετα, για την πνευματική ζωή, όπου ενεργεί η χάρη του Θεού, ο σταυρός είναι σωτηρία.
- Μέσα στην καρδιά ενός τιποτένιου ανθρώπου, που εμείς τον αγνοούμε και θέλουμε να του επιβάλουμε τη σκέψη μας, ο Θεός διεκδικεί τα δικαιώματά Του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Μέσα σε αυτόν που μας πλησιάζει, όχι μόνο τον καλό αλλά και τον κακό, είναι ο ίδιος ο Θεός. Και ανάλογα με τον τρόπο που θα τον δούμε και θα τον προσεγγίσουμε φανερώνεται η δική μας πνευματική κατάσταση.
- Να μην ταυτίζουμε τον κάθε άνθρωπο με τις ιδέες του ή με τη ζωή του, γιατί είναι κάτι πολύ ισχυρότερο. Είναι εικόνα του Θεού.
- Όταν δεν βλέπουμε τον άλλον ως εικόνα του Θεού, αρνούμαστε τον ίδιο τον Θεό.

- Είμαστε πολύ τυφλοί για να γνωρίζουμε τι έχει μέσα της η ψυχή ενός ανθρώπου και πώς αυτή θα εξελιχθεί. Μπορεί σήμερα κάποιος να είναι εγκληματίας και αύριο να είναι άγιος. Αλλά και το αντίθετο, μπορεί σήμερα κάποιος να φαίνεται άγιος και αύριο να είναι εγκληματίας.
- Είναι μια πάλη η ζωή μας. Το πρωί μπορεί να είμαστε άγγελοι και το βράδυ διάβολοι. Και το αντίθετο.
- Να είμαστε επιεικείς με τους ανθρώπους και να μην απορρίπτουμε κανέναν άνθρωπο.
- Η γνώση της ψυχής του άλλου είναι κάτι συνεχές, είναι μια πορεία. Γι' αυτό είναι όμορφο να έχουμε μια σχέση και να είμαστε παντρεμένοι, καθότι μέσω αυτής της πρόκλησης εξελισσόμαστε πνευματικά.
- Ο σύντροφός μας είναι μία υπόμνηση του ίδιου του Θεού και άρα μια μεγάλη δυνατότητα για μας να αναπτυχθούμε πνευματικά.
- Το θέλημα του Θεού μπορεί να μας το πει ο κάθε άνθρωπος, ακόμη και κάποιος που δεν έχει σχέση με τον Θεό και την Εκκλησία, και όχι μόνο κάποιος γέροντας με προορατικό χάρισμα.
- Η σοφία του Θεού είναι παράλογη κατά την ανθρώπινη αντίληψη. Εμείς λέμε "ζήτησε το δίκαιό σου". Ο Θεός λέει "γύρισε και το άλλο μάγουλό σου".
- Η σοφία του Θεού δεν εφαρμόζεται χωρίς τη χάρη του Θεού και χωρίς τη συνειδητοποίηση ότι ο άλλος είναι ο Θεός μας. Αν δεν έχουμε αυτές τις προϋποθέσεις και πάμε να εφαρμόσουμε τη σοφία του Θεού, θα γεμίσουμε ψυχολογικά προβλήματα.
- Όταν προσεύχεσαι όπως πρέπει, να περιμένεις εκείνα που δεν πρέπει και να στέκεσαι γενναία, ώστε να φυλάξεις τον καρπό της προσευχής. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο σκοπός-καρπός της προσευχής είναι η ειρήνη και η ένωση με τον Θεό.
- Όταν αρχίζουμε να προσευχόμαστε, τότε έχουμε περισσότερους πειρασμούς και τότε αρχίζουμε να ερχόμαστε αντιμέτωποι με τον εαυτό μας.
- Αν μας αρνούνται, μας συκοφαντούν και μας διώκουν, τότε μάλλον καλά είμαστε και καλό μας κάνουν. Αντίθετα, αν μας επαινούν και μας τιμούν, μάλλον έχουμε πρόβλημα.
- Όταν εμείς θέλουμε να μας αναγνωρίζουν και να μας προσέχουν, το κάνουμε γιατί δεν γευτήκαμε τη χαρά, την τιμή και την απόλαυση να είμαστε εμείς και ο Θεός.
- Να επιθυμούμε την ησυχία. Ακόμα και οι σχέσεις μας να προσέχουμε να είναι ησυχαστικές και ουσιαστικές, να προκρίνουμε δηλαδή σε αυτές τη διαφύλαξη της ειρήνης.
- Να μην έχουμε λογισμούς, να είμαστε σταθερά προσηλωμένοι στον Θεό και να μετέχουμε στα Μυστήριά Του, ώστε να μπορέσουμε να γευτούμε την ουράνια ησυχία.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι το κέντρο της λατρευτικής ζωής της Εκκλησίας μας και η συμπίκνωση όλου του περιεχομένου της πνευματικής ζωής.

- Η Μεγάλη εβδομάδα δεν είναι ένα πολιτιστικό γεγονός, ούτε μια ψυχολογική διαδικασία να αισθανθούμε κάτι που έκανε κάποτε ο Χριστός. Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι πρόταση ζωής και στάση ζωής.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι η παρουσία του Χριστού. Είναι ο Χριστός ανάμεσά μας.
- Αν βιώσουμε βαθιά τη Μεγάλη Εβδομάδα, βιώνουμε το αληθινό νόημα της ζωής, είμαστε κοντά στη σωτηρία μας και είμαστε αληθινά ορθόδοξοι.
- Ή θα αποφασίσουμε να βάλουμε τη Μεγάλη Εβδομάδα στην καθημερινότητά μας όλο τον χρόνο ή θα είμαστε τελείως άσχετοι με το γεγονός της ζωής.
- Ο Χριστός είναι ο νυμφίος της ψυχής μας. Δεν μας καλεί σε κάτεργα. Μας καλεί σε έρωτα και σε γάμο.
- Ο Χριστός έρχεται σε μας ως νυμφίος και όχι ως τύραννος, γιατί ακριβώς σταυρώθηκε. Το ίδιο του αληθινού εραστή είναι να σταυρώνεται και να θυσιάζεται για το πρόσωπο που αγαπά. Όπως και το ίδιο του αληθινού βασιλιά είναι να σταυρώνεται και να θυσιάζεται για τους υπηκόους του.
- Ο Χριστός κατέβηκε στη γη ως ο απόλυτα αληθινός εραστής μας και βασιλιάς μας.
- Τον Χριστό Τον αναγνωρίζουμε ως βασιλιά μας, όχι όταν έκανε θαύματα ή όταν δίδασκε, αλλά όταν ανέβαινε στον Σταυρό. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η ερωτική σχέση με τον Χριστό, όπως και κάθε ερωτική σχέση, προϋποθέτει εγρήγορση.
- Η παρθενία χωρίς την ελεημοσύνη-φιλανθρωπία είναι σκληροκαρδία. Κατά συνέπεια, αυτή η παρθενία είναι απομάκρυνση από τον Θεό και μωρία. Αντίθετα, η παρθενία που έχει ελεημοσύνη-φιλανθρωπία είναι επιείκεια, πλούτος αγάπης και άνοιγμα προς κάθε άνθρωπο. Με άλλα λόγια, είναι ζωή μαζί με τον Θεό.
- Ο Χριστός ήρθε στον κόσμο για να διακονήσει και όχι για να διακονηθεί. Κι έδωσε έτσι το παράδειγμα της αληθινής εξουσίας, που είναι η διακονία και όχι ο κατεξουσιασμός.
- Ο Χριστός μάς είπε ότι, αν θέλουμε να είμαστε φίλοι Του, οφείλουμε να Τον μιμηθούμε.
- Συγκινούμαστε από τον Σταυρό του Κυρίου μας, κυρίως το βράδυ της Μεγάλης Πέμπτης. Όταν όμως ο σταυρός έρθει στη δική μας ζωή, δεν τον αντέχουμε. Οφείλουμε να γνωρίζουμε ότι ο δικός μας σταυρός μόνο με τη χάρη του Θεού αντέχεται.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι η ελπίδα των κολασμένων, αυτών που βρίσκονται στον Άδη, που είμαστε εμείς. Εφόσον ο Χριστός κατέβηκε στον Άδη, είναι δυνατόν να μην κατέβει στον δικό μας Άδη;
- Η απελπισία είναι η μεγαλύτερη κατασυκοφάντηση του Χριστού και η μεγαλύτερη αμαρτία, γιατί με αυτήν δηλώνουμε ότι στηριζόμαστε στις δικές μας δυνάμεις και όχι στη δύναμη του Χριστού, που είναι η αγάπη έως σταυρικής θυσίας του Χριστού.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι ένα πολύ μεγάλο δώρο του Θεού. Αν ζήσουμε τη Μεγάλη Εβδομάδα έστω και μία φορά ως αυτό που είναι, μπορεί η ζωή μας να αλλάξει.

24-04-2017 Η τόλμη για αναζήτηση

- Η πνευματική ζωή συνήθως είναι για μας μια δανεική εμπειρία. Ακούμε ιστορίες άλλων και ενθουσιαζόμαστε, αλλά οι ίδιοι δεν αλλάζουμε. Η σχέση όμως με τον Θεό είναι σχέση αυστηρώς προσωπική. Γι' αυτό, αν θέλουμε να αλλάξουμε, οφείλουμε να έχουμε τη δική μας πνευματική εμπειρία, δηλαδή τη δική μας εμπειρία με τον Θεό, προϋποθέσεις της οποίας είναι η προσωπική ευθύνη και το ξεβόλεμα.
- Όλοι είμαστε καλεσμένοι στην εμπειρία της αναζήτησης και της σχέσης με τον Θεό.
- Η δανεική εμπειρία πνευματικής ζωής άλλων δεν μας αλλάζει από μόνη της. Δεν είμαστε εγγόνια του Θεού. Είμαστε παιδιά του Θεού.
- Το να προσδοκούμε κάτι που μας ξεπερνάει και που προϋποθέτει θυσία, χωρίς μάλιστα να είμαστε βέβαιοι για το αποτέλεσμα, είναι μεγάλο τόλμημα και είναι σταυρός.
- Η βάση της πνευματικής ζωής είναι ο πόθος του ανθρώπου για τον Θεό.
- Τον Θεό, εφόσον θέλουμε να έχουμε σχέση μαζί Του, δεν Τον προσεγγίζουμε με το γιατί, αλλά με το πώς. Με τον ίδιο τρόπο οφείλουμε να προσεγγίζουμε και τον κάθε άνθρωπο που θέλουμε να έχουμε σχέση μαζί του.
- Το γιατί είναι δαιμονικό, ενώ το πώς είναι του Θεού. Ο άνθρωπος με το γιατί επιρρίπτει την ευθύνη στον άλλον, ενώ με το πώς αναλαμβάνει την ευθύνη του.
- Στις σχέσεις μας να μην ζητάμε το δίκαιο. Να ζητάμε αυτά που μας ενώνουν με τον άλλον.
- Όταν αγαπώ αληθινά, δεν αγωνιώ για τα δικά μου.
- Να νοιαζόμαστε πώς θα ζούμε σύμφωνα με το θέλημα του Κυρίου μας και άρα πώς θα δίνουμε χαρά και ανάπαυση στους συνανθρώπους μας.
- Αυτόν που δεν αδικεί τον εαυτό του δεν μπορεί να τον αδικήσει κανείς. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο θησαυρός του Θεού είναι αδαπάνητος. Εφόσον τον έχουμε, μόνο με τη δική μας συγκατάθεση μπορούμε να τον χάσουμε.
- Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε ποιος είναι ο άξονας της ζωής μας, ποια είναι η βάση της ζωής μας, ποιος είναι ο πόθος της ζωής μας.
- Όλα αυτά που μας συμβαίνουν είναι μηνύματα και πολύτιμες ευκαιρίες. Μας εξασκούν στην υπομονή. Η υπομονή δοκιμάζει και δυναμώνει την πίστη. Η πίστη φέρνει την ελπίδα και την αγάπη.
- Ο Χριστός ελέγχει τον Θωμά, όχι γιατί ζήτησε να έχει προσωπική εμπειρία μαζί Του, αλλά γιατί, για να πραγματοποιήσει αυτή την επιθυμία του, επέλεξε το χαμηλότερο επίπεδο συνάντησης, αυτό των αισθήσεων.
- Να επιθυμούμε και να προσδοκούμε την προσωπική συνάντηση και εμπειρία του Θεού. Αυτή άλλωστε είναι και η βάση της πνευματικής ζωής.
- Αν δεν έχουμε στη ζωή μας νόημα και περιεχόμενο, δηλαδή Θεό, τη ζωή τη χάνουμε.

- Να μην μένουμε και εξαντλούμαστε στους κανόνες. Οι κανόνες δεν είναι η ζωή. Οι κανόνες είναι δείκτες για τη ζωή, που είναι ο Θεός.
- Οι κανόνες συχνά δημιουργούν ένα άλλοθι σε αυτόν που θέλει να αμαρτήσει. Αμαρτάνει και λέει: "Δεν φταίω εγώ, αλλά οι κανόνες που με καταπίεζαν".
- Να έχουμε την ωριμότητα να ξεπεράσουμε τους κανόνες, όχι περιφρονώντας τους, αλλά δυναμώνοντας τον πόθο μας για τον Θεό.
- Ο πόθος μας για τον Θεό είναι μέσα μας φυτεμένος από τον ίδιο τον Θεό. Είμαστε φτιαγμένοι να ζούμε μόνο μαζί με τον Θεό και όχι χωρίς Αυτόν.
- Ας μην προσπαθούμε να καταλάβουμε τον Θεό. Είναι ακατανόητος, απερινόητος, ακατάληπτος, απεριγράφτος.
- Ο Θεός δεν κατανοείται και δεν ανακαλύπτεται. Ο Θεός αποκαλύπτεται.
- Αν "ανακαλύπταμε" τον Θεό, στην πραγματικότητα θα ανακαλύπταμε ένα έκτρωμα του εμπαθούς εαυτού μας. Γιατί ο Θεός μόνο αποκαλύπτεται. Και αυτό το κάνει στον άνθρωπο τον ταπεινό.
- Η μεγαλύτερη ταπείνωση δεν είναι να πω πόσο αμαρτωλός είμαι. Η μεγαλύτερη ταπείνωση είναι να ομολογήσω και ότι δεν μπορώ να ζήσω χωρίς τον Θεό. Όπως και στην περίπτωση ενός ερωτευμένου, η μεγαλύτερη ταπείνωση είναι να ομολογήσει ότι δεν μπορεί να ζήσει χωρίς το πρόσωπο με το οποίο είναι ερωτευμένος.
- Μόνο αν πάσχουμε τα θεία, μπορούμε να θεολογούμε. Δεν γίνεται να καλοπερνάμε μέσα στα πάθη μας και να θεολογούμε.
- Ο Θεός αποκαλύπτεται στον άνθρωπο, όταν βλέπει εσωτερική κάθαρση, ταπείνωση, ησυχία, προσευχή.
- Να μην αφήνουμε τους διάφορους λογισμούς να εισβάλουν στο μυαλό μας και να μας βλάπτουν. Να έχουμε πάντα "φύλακα", ώστε, αν κάποιος λογισμός θελήσει να εισβάλει, εμείς να τον περιφρονούμε, να μην πιάνουμε διάλογο μαζί του και έτσι να τον κρατάμε μακριά.
- Όσο πιο κενοί και αδύναμοι πνευματικά είμαστε, τόσο πιο εύκολο έδαφος βρίσκουν μέσα μας οι λογισμοί, τόσο πιο ευάλωτοι είμαστε στους λογισμούς. Αντίθετα, αν συγκλονιζόμαστε από το γεγονός της προσευχής, τότε οι λογισμοί δεν έχουν καμία δύναμη πάνω μας.
- Ο ακάθαρτος χριστιανός και ο ακάθαρτος αβάπτιστος διαφέρουν ως προς το Άγιο Πνεύμα. Ο πρώτος Το έχει απενεργοποιημένο αλλά και με τη δυνατότητα ενεργοποίησης που εξαρτάται από τον ίδιο, ενώ ο δεύτερος δεν Το έχει καθόλου. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο Θεός είναι πολύ ευγενής. Δεν βιάζει καθόλου την ελευθερία μας. Μόνο όταν γνήσια Τον ζητάμε, έρχεται.
- Αν έχουμε καλή θέληση και ζητάμε τον Θεό, θα Τον βρούμε σίγουρα. Να μην έχουμε καμία αμφιβολία και κανένα άγχος.
- Η φιλαλήθεια, αν την έχουμε, φαίνεται στη ζωή μας και στο βάθος της ψυχής μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)

- Είναι πολύ σημαντικό να ακούμε τι επιθυμεί και τι μας λέει η ψυχή μας. Και αυτό μπορεί να γίνει, μόνο όταν έχουμε ησυχία, κυρίως εσωτερική.
- Τη χάρη του Θεού τη χάνουμε, όταν χάνουμε την κοινωνία μας με τον Θεό, με συνέπεια να γεμίζουμε με λογισμούς και να σκοτίζεται η καρδιά μας.
- Φιλαυτία είναι η άρρωστη αγάπη προς τον εαυτό μας και είναι η ρίζα κάθε πάθους και κάθε αμαρτίας.
- Η άσκηση αποσκοπεί στο να σπάσει το κέλυφος του εγωισμού μας, να αποδεχθούμε το μέτρο μας και να ταπεινωθούμε. Δεν αποσκοπεί στο να ανεβούμε πνευματικό επίπεδο.
- Αν ο Θεός, χωρίς εμείς να έχουμε καθαρθεί από τα πάθη μας, μας έδινε τη χάρη Του, κακό θα μας έκανε. Όπως μια μητέρα στο νεογέννητο παιδί της θα έκανε κακό, αν του έδινε για τροφή κρέας. Χωρίς να είμαστε έτοιμοι, δεν μπορούμε να δεχθούμε κάποια πράγματα και να ωφεληθούμε από αυτά, όσο καλά κι αν είναι.
- Οι δοκιμασίες μάς φέρνουν πιο κοντά στον Θεό. Είναι επισκέψεις του Θεού.
- Τον Θεό συνήθως Τον αναζητούμε, όταν είμαστε αποτυχημένοι και δυστυχημένοι. Θα μπορούσαμε όμως συνεχώς να αναζητούμε τον Θεό, να είμαστε σε κοινωνία μαζί Του και να απολαμβάνουμε τη χάρη Του.
- Πιο αξιόπαινος είναι αυτός που γεννήθηκε οργίλος και κάνει αγώνα για να γίνει πράος, παρά αυτός που γεννήθηκε πράος και δεν κάνει κανέναν αγώνα. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Η οδύνη κάποιου που χάνει τη χάρη του Θεού μοιάζει σε μέγεθος με την οδύνη της μάνας που χάνει το παιδί της. (Άγιος Σιλουανός)

08-05-2017 Η τέχνη της προσευχής, η τέχνη της αλλαγής

- Να μην δικαιολογούμε την κακομοιριά μας, αποδίδοντάς την σε άλλους.
- Το να μην μπορώ να σχετισθώ με τους άλλους είναι πρόβλημα δικό μου.
- Ο άνθρωπος που έχει μέσα του ειρήνη ελκύει τους άλλους ανθρώπους κοντά του. Τον σέβονται ακόμη και οι κακοί.
- Ό,τι έχουμε μέσα μας αυτό εκπέμπουμε στους άλλους.
- Ο φόβος να μην εκτεθούμε, να μην χάσουμε και να έχουμε μια φαινομενική ησυχία, τελικά μας απομονώνει στην ιδιορρυθμία μας.
- Ο πνευματικός άνθρωπος διακρίνεται ακόμη και στα απλά πράγματα. Δεν παραπονιέται, δεν γκρινιάζει, δεν του φταίει κανένας και τίποτα. Οι άλλοι άνθρωποι τον χαίρονται, τον καμαρώνουν και τον ζητάνε κοντά τους.
- Τους φορτικούς δεν τους θέλει κανείς.
- Δεν μπορούμε να επιβάλουμε στους άλλους να είναι κοντά μας. Μπορούμε μόνο να τους εμπνεύσουμε, να γίνουμε τέτοιοι που να μας θέλουν στη ζωή τους. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει να κάνουμε ό,τι θέλουν οι άλλοι.
- Είναι πολύ σημαντικό να σεβόμαστε την καρδιά μας και τον κάθε άνθρωπο.

- Να μην είμαστε κακομαθημένοι, δηλαδή να μην θέλουμε πάντα να γίνεται το δικό μας. Από μικροί να μαθαίνουμε να ζούμε με τέτοιον τρόπο, που να μπορούμε να στερούμαστε την πραγματοποίηση των θελημάτων μας.
- Να είμαστε υπέρ της άσκησης, του κόπου και της θυσίας και να περιορίζουμε τον εαυτό μας δημιουργικά. Έτσι και τους άλλους θα ελκύουμε, αλλά κυρίως θα ελκύουμε τη χάρη του Θεού.
- Ο Θεός είναι εξαιρετικά διακριτικός, λεπτός και ευγενής. Η χάρη Του δεν αντέχει στην σκληρότητα της αγένειάς μας και φεύγει.
- Να θυμίζουμε στους άλλους τον Θεό. Να τους γλυκαίνουμε με την παρουσία μας και να τους παραπέμπουμε στον Θεό.
- Η προσευχή είναι κι αυτή δώρο του Θεού, το οποίο δώρο μπορούμε να ελκύσουμε με την ησυχία και με το άδειασμα των λογισμών μας.
- Η υπομονή κατεργάζεται την πίστη και την ελπίδα και δίνει τις προϋποθέσεις να έρθει μέσα μας η χάρη του Θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Τα δόγματα (οι αλήθειες) της Εκκλησίας είναι εμπειρία Θεού που αποκαλύφθηκε στους Πατέρες και αυτοί τα περιέγραψαν. Δεν είναι ιδεολογήματα που πρέπει να υποστηρίξουμε αντιμαχόμενοι, για να πείσουμε ο ένας τον άλλον.
- Όταν κάποιος προσεύχεται αληθινά, όταν δηλαδή έχει αυτό το χάρισμα, έχει και διάκριση και φωτισμό. Μπορεί να διακρίνει πού βρίσκεται το ψεύδος και η πλάνη και πού βρίσκεται η αλήθεια και ο δρόμος του Θεού.
- Τα δόγματα (οι αλήθειες) της Εκκλησίας που αποκαλύφθηκαν στους Πατέρες μπορούν να αποκαλυφθούν και σε μας, αρκεί να έχουμε κάποιες προϋποθέσεις. Αυτές είναι η κάθαρση από τα πάθη, η μετοχή στα μυστήρια, η ταπείνωση και η προσευχή. Μόνο με την άμεση εμπειρία του Θεού μπορούμε να γνωρίσουμε τα δόγματα της Εκκλησίας και να μιλήσουμε στους άλλους γι' αυτά.
- Δεν υπάρχει άνθρωπος που να μην έχει δυσκολίες στη ζωή του. Ανάλογα με τον τρόπο που προσεγγίζουμε τις δυσκολίες μας ή θα αγιάσουμε ή θα "ξεπασιάσουμε".
- Τη χάρη του Θεού την ελκύουμε με την ευσπλαχνία και την πίστη στην πρόνοια του Θεού.
- Το άγχος που έχουμε οφείλεται στο ότι δεν πιστεύουμε στην πρόνοια του Θεού.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει ανάγκη τον Θεό και την προσευχή, όμως την ανάγκη αυτή μπορεί για κάποιο λόγο να την έχει απενεργοποιημένη.
- Η ανάγκη που έχουμε για κοινωνία με τους ανθρώπους είναι στην ουσία μια άλλη έκφραση της ανάγκης μας για κοινωνία με τον Θεό, δηλαδή της ανάγκης μας για προσευχή, που την έχουμε απενεργοποιημένη.
- Η ανάγκη για σχέση είναι στην ουσία ανάγκη για προσευχή.

- Η πρόνοια του Θεού μάς δίνει τις ευκαιρίες - επιτρέπει κάποιες δυσκολίες - για να ενεργοποιήσουμε την έφεση και την ανάγκη μας για προσευχή. Οφείλουμε να είμαστε ξύπνιοι, ώστε να εκμεταλλευόμαστε αυτές τις ευκαιρίες.
- Ο Θεός έρχεται σε μας, μόνο αν πραγματικά Τον θέλουμε και Τον ζητάμε. Δεν μας βιάζει.
- Η προσευχή είναι αναγωγή του ίδιου του είναι μου στον Θεό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Για να μπορέσουμε να προσευχηθούμε, οφείλουμε προηγουμένως να αδειάσουμε τόσο πολύ από λογισμούς, ώστε να αποκλείσουμε ακόμη και το αγαθότερο νόημα που θα θελήσει να μπει μέσα μας. Έτσι θα έχουμε την απλότητα και ενότητα του είναι μας που απαιτούνται και θα μπορέσουμε αβίαστα να προσκολληθούμε στον Θεό.
- Ο Θεός γνωρίζεται εν Πνεύματι Αγίω. Δεν γνωρίζεται με τη δύναμη του νου μας.
- Ο αποκλειστικός σκοπός μας στη ζωή και η βαθύτερη ανάγκη μας είναι η πλήρωσή μας από τον Θεό.
- Όταν σκοπός της ζωής μας είναι η πλήρωσή μας από τον Θεό, τότε όλοι και όλα γύρω μας αποκτούν άλλο περιεχόμενο, όλοι και όλα γύρω μας χριστοποιούνται.
- Η αληθινή προσευχή δεν είναι αυτή στην οποία επιθυμούμε ο Θεός να πραγματοποιήσει τις επιθυμίες μας, αλλά αυτή στην οποία επιθυμούμε τον ίδιο τον Θεό.
- Όταν επιθυμήσουμε τον Θεό και Τον αφήσουμε να έρθει στη ζωή μας, τότε φωτίζεται η ύπαρξή μας, μαθαίνουμε να ζούμε και οι δυστυχίες μας γίνονται ευλογίες.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ο θάνατος. Όλες οι ενέργειές μας, όλες οι επιλογές μας είναι στην ουσία προσπάθειες αποφυγής της σκέψης του θανάτου.
- Όταν ζητούμε τον Θεό, ζητούμε τη νίκη επί του θανάτου, ζητούμε την εμπειρία της ανάστασης.
- Όπου έχουμε την παρουσία του Θεού εκεί έχουμε και την απουσία του θανάτου.
- Όταν πάμε να κάνουμε κάτι με προσδοκίες, π.χ. όταν πάμε να προσευχηθούμε, να έχουμε θετικά συναισθήματα, όπως είναι η χαρά, και όχι αρνητικά συναισθήματα, όπως είναι η στεναχώρια, η καχυποψία και η αγωνία. Ξεκινώντας κάτι με αρνητικά συναισθήματα, αυτό που πάμε να κάνουμε δεν καρποφορεί.

15-05-2017 Η πνευματική αγάπη, η μόνη αληθινή

- Ο Θεός μάς δίνει τη δυνατότητα να έχουμε προσωπική σχέση μαζί Του. Εφόσον εμείς ανταποκρινόμαστε και προχωρούμε στη δημιουργία προσωπικής σχέσης με τον Θεό, γεμίζει η ύπαρξή μας. Όπως συμβαίνει στις ανθρώπινες σχέσεις, που, όταν είναι ουσιαστικές, μας γεμίζουν την ύπαρξη, αυτό συμβαίνει και μάλιστα σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό, όταν σχετιζόμαστε ουσιαστικά με τον Θεό.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία μας δεν είναι η ανηθικότητά μας, αλλά είναι η ραθυμία μας, η τεμπελιά μας.

- Η ραθυμία μας είναι ακύρωση των δώρων που μας έδωσε ο Θεός και ακύρωση της ύπαρξής μας.
- Η αμαρτία στην ουσία είναι λανθασμένη αναζήτηση του Θεού. Είναι αναζήτηση του Θεού σε λάθος κατεύθυνση, δηλαδή αστοχία.
- Όταν θέλουμε να μιλήσουμε σε κάποιον, οφείλουμε πρώτα να του δημιουργήσουμε τις κατάλληλες συνθήκες, ώστε να γίνει δεκτικός των όσων έχουμε να του πούμε. Αυτό έκανε ο Χριστός στη Σαμαρείτιδα.
- Όταν κάποιος άνθρωπος είναι σε πτώση, ο τρόπος που τον κάνει δεκτικό του λόγου τού άλλου δεν είναι η επισήμανση του λάθους του, αλλά η αναγνώριση της αξίας του, της ομορφιάς που έχει μέσα του. Χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δικαιολογούμε την αμαρτία του και τη νομιμοποιούμε.
- Ο αληθινά πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που πίσω από την πτώση και την ασχήμια του άλλου βλέπει τις δυνατότητες που εκείνος έχει.
- Ο άνθρωπος δεν ορίζεται από αυτό που φαίνεται ότι είναι, αλλά από τις δυνατότητές του.
- Αν αληθινά θέλουμε να πλησιάσουμε κάποιον, οφείλουμε να του μιλήσουμε στη γλώσσα του και για τα θέματα που τον απασχολούν.
- Έχουμε τον Θεό, αν είμαστε πηγή ζωής, ανάπαυσης και έμπνευσης και για τους άλλους. Αν αντίθετα καταδυναστεύουμε τους άλλους, δεν υπάρχει περίπτωση να έχουμε τον Θεό.
- Να παραδεχόμαστε την κατάσταση-αρρώστια μας στον Κύριο, ώστε Αυτός να μας δίνει όλο το φάρμακο που χρειαζόμαστε για να θεραπευτούμε. Να μην Του αποκρύπτουμε την κατάστασή μας και να μην δικαιολογούμαστε. Δεν μας συμφέρουν αυτά.
- Η πλήρης παραδοχή της αποτυχίας μας μας κάνει δεκτικότερους της αγάπης του Θεού.
- Η αμαρτία, με τις ενοχές που μας δημιουργεί, μας κάνει κομπλεξικούς, μειονεκτικούς.
- Θα καταλάβει ο άνθρωπος τι είναι αμαρτία, μόνο αν πρώτα καταλάβει τι είναι ζωή.
- Αν καταλάβουμε τι είναι ζωή και ότι είμαστε για τη ζωή, τότε είναι σίγουρο ότι θα απομακρυνθούμε από την αμαρτία και το σκοτάδι.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι σπλαχνικός προς όλους και ενδιαφέρεται για τη σωτηρία όλων.
- Ένας εργαζόμενος άνθρωπος έχει περισσότερες πιθανότητες να αναπτυχθεί πνευματικά απ' ό,τι ένας μη εργαζόμενος. Γιατί ήδη η ύπαρξή του είναι σε δράση.
- Αληθινός χριστιανός είναι αυτός που βλέπει τον κάθε άνθρωπο ως θεό μετά τον Θεό. (Όσιος Νείλος)
- Αν δεν αγαπάμε τον Θεό, τότε δεν τροφοδοτούμαστε από την αγάπη Του, που είναι απεριόριστη και η μόνη αληθινή, και η αγάπη μας για τους ανθρώπους είναι ψευδής. Είναι κάτι το σαρκικό, το ανθρωπινό. Θα έχει παράπονα, εγωισμούς, πικρίες, στεναχώριες, ζήλιες.

- Αν δεν τροφοδοτούμαστε από την αγάπη του Θεού, τότε δίνουμε από τη δική μας αγάπη, που είναι πολύ περιορισμένη και άρα ψευδής. Δεν μπορούμε π.χ. να αγαπήσουμε τον εχθρό μας ούτε αυτόν που μας φέρθηκε άσχημα ή αχάριστα.
- Συνήθως η αγάπη που δίνεται από ανθρώπους που δεν πιστεύουν στον Θεό και δεν Τον αγαπούν έχει εγωιστικά κίνητρα και κάθε άλλο παρά αληθινή είναι. Και αυτό φαίνεται κυρίως από την αντίδραση που βγάζουν αυτοί οι άνθρωποι όταν νιώσουν ότι αδικούνται.
- Το ότι η αγάπη χωρίς τον Θεό είναι ψευδής φαίνεται και από το ότι συνήθως αυτή είναι επιλεκτική. Αγαπούμε μόνο αυτούς που θεωρούμε "δικούς μας", π.χ. ιδεολογικά.
- Όταν αγαπάς τον Θεό, δεν μπορείς να μην αγαπάς τους ανθρώπους, εφόσον ο Θεός τους άρπαξε και τους απελευθέρωσε, άλλους μεν από τον Άδη και άλλους από τον κόσμο. Και τους έσωσε από τη φθορά της ανομίας και του θανάτου. (Όσιος Νείλος)
- Αγαπώντας τον Θεό αγαπάμε και τον κάθε άνθρωπο, αφού μέσα στον Θεό είναι όλοι οι αγαπημένοι του Θεού, δηλαδή όλοι οι άνθρωποι.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι εικόνα του Θεού. Η έννοια της αλληλεγγύης, που πολύ χρησιμοποιείται στις μέρες μας ως αίτημα βοήθειας προς τους άλλους, είναι ένας ψυχολογισμός που μπορεί να υποδηλώνει ενοχή, φοβία ή ανάγκη εκτόνωσης κάποιων συναισθηματικών απωθημένων. Το άλλο πρόβλημα είναι ότι το αίτημα για αλληλεγγύη υπάρχει μόνο για ορισμένους, ενώ για τους υπόλοιπους κυριαρχεί το αίτημα για σκληρή αντιμετώπιση.
- Στάση πραγματικής αλληλεγγύης και όχι δήθεν είναι το να βλέπουμε τον κάθε άνθρωπο ως εικόνα Θεού, ως τον θεό μας μετά τον Θεό. Και επίσης είναι το να τον βλέπουμε ως μέλος του ίδιου σώματος, του σώματος της Εκκλησίας. Αυτά μας δίνουν πολύ μεγαλύτερη ώθηση από όση μπορεί να μας δώσει η κυρίαρχη αλλά καταχρηστική έννοια της αλληλεγγύης.
- Να μην υποτιμούμε τον θησαυρό της Εκκλησίας μας, υποβαθμίζοντας την πνευματική αγάπη σε διάφορους δικούς μας ψυχολογισμούς.
- Η αληθινή αγάπη ξεκινάει από τον Θεό και απορρέει από την πνευματική ζωή και από την αληθινή γνώση του δεσμού των ανθρώπων με τον Θεό (είναι θεολογική). (Όσιος Νείλος)
- Όταν έχουμε αληθινή αγάπη, αγαπούμε με τον ίδιο τρόπο και αυτόν που ακτινοβολεί αγιότητα και αυτόν που είναι στον βούρκο της αμαρτίας. Στη δεύτερη όμως περίπτωση οφείλουμε να προσέχουμε. Για να μην κινδυνεύσει η δική μας ψυχή, ίσως χρειάζεται να έχουμε κάποια απόσταση.
- Μόλις γεννηθεί μέσα μας μία κρίση ή περιφρόνηση ή αντίδραση ή προτίμηση, η αληθινή-πνευματική αγάπη χάνεται. Μπορεί να διατηρείται μόνο η ψυχολογική-σαρκική αγάπη.
- Ο τρόπος προσέγγισης που έχει ανάγκη ο κάθε άνθρωπος είναι ιδιαίτερος. Γι' αυτό και ο παντογνώστης Θεός μάς προσεγγίζει πάντα με τον καλύτερο για μας τρόπο.

- Στις καθημερινές μας σχέσεις, σκοπός μας να μην είναι η σύγκρουση με τον άλλον και η κυριαρχία επί του άλλου, αλλά το να αναπαύουμε τον άλλον, στήνοντας προς αυτόν γέφυρες επικοινωνίας και συνεννόησης.
- Η ψυχολογική αγάπη δίνεται με προϋποθέσεις και σταματάει κάπου, έχει όρια. Η πνευματική αγάπη δεν έχει όρια, γι' αυτό και είναι η μόνη αληθινή.
- Να μην έχουμε φόβο και καχυποψία. Δημιουργούν πολλά προβλήματα στη ζωή μας.

22-05-2017 Η ρίζα των λογισμών

- Ο λογισμός είναι σύμπτωμα που έχει την αιτία του σε ένα βαθύτερο πρόβλημά μας.
- Ο λογισμός είναι απόρροια πάθους ή κρυφής επιθυμίας. Ανεκπλήρωτου σκοπού ή ανικανοποίητου αισθήματος. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η προβληματική κατάστασή μας γεννά τους λογισμούς.
- Όταν νομίζουμε ότι διώξαμε κάποιον λογισμό, τις περισσότερες φορές αυτός δεν έχει φύγει, αλλά έχει κρυφτεί στο υποσυνείδητο και είναι έτοιμος να επανέλθει.
- Στην πραγματικότητα, τους λογισμούς που έχουμε τους θέλουμε. Με τη συγκατάθεσή μας υπάρχουν στο μυαλό μας, όσο κι αν ζητάμε από τον Θεό να μας απαλλάξει από αυτούς.
- Ο λογισμός, όπως όλα τα συμπτώματα των ασθενειών, μπορεί να μας βοηθήσει να βρούμε και να καταλάβουμε τι συμβαίνει μέσα μας.
- Ο εχθρός μας δεν είναι ο λογισμός, αλλά η κατάσταση που γεννά τον λογισμό.
- Ο άνθρωπος στο μυαλό του έχει πάντοτε αυτό που θέλει και αυτό που είναι. Ότι υπάρχει στο βάθος της ψυχής μας αυτό βγαίνει και στον λογισμό μας.
- Οι λογισμοί μας θεραπεύονται, όταν θεραπευτούν οι αιτίες που τους γεννούν. Και αυτό εξαρτάται από τη δική μας ελευθερία.
- Εύκολα μπορεί να λέμε ότι έχουμε λογισμούς, αλλά δύσκολα παραδεχόμαστε ότι έχουμε τις αιτίες που γεννούν τους λογισμούς, που μπορεί να είναι ο φθόνος, ο ναρκισσισμός, η καχυποψία.
- Η καχυποψία (κακή υποψία) είναι μεγάλη αμαρτία. Όταν είμαστε καχύποπτοι για τον άλλον, δεν μπορούμε να έχουμε υγιή σχέση μαζί του.
- Ο καχύποπτος άνθρωπος, αν και μπορεί να δείχνει κοινωνικός, στην ουσία είναι κλεισμένος στον λογισμό του και απομονωμένος από τους άλλους.
- Η καχυποψία είναι ένα μαρτύριο. Ο καχύποπτος άνθρωπος δεν μπορεί να ησυχάσει.
- Οι λογισμοί δεν είναι στη φύση μας. Είναι παρά φύση κατάσταση, παρά φύση γεγονός, κάτι που υπεισλήθε στην ψυχή μας και εμφανίζεται στο λογιστικό.
- Οι λογισμοί υποδηλώνουν κάποια εσωτερική ανισορροπία που χρειάζεται θεραπεία.
- Δεν είναι κακό να είμαστε χάλια. Κακό είναι να ξεγελούμε τον εαυτό μας ότι οι λογισμοί είναι ένας πόλεμος του πειρασμού γιατί είμαστε καλοί άνθρωποι.

- Είναι σημαντικό μέσα από την παραδοχή των λογισμών μας να καταλάβουμε τον εαυτό μας και να μετανοήσουμε πραγματικά.
- Είμαστε καλά, όχι όταν δεν έχουμε λογισμούς, κάτι που μπορεί να είναι προσωρινό, ίσως και με δολιότητα του πονηρού, αλλά όταν η καρδιά μας είναι καλά.
- Η ρίζα της γέννησης και ύπαρξης λογισμών μέσα μας είναι ότι βλέπουμε τον άλλον ανταγωνιστικά, ότι τον βλέπουμε σαν αντίπαλο και εχθρό μας και όχι σαν αδελφό μας.
- Οι λογισμοί μας θα φύγουν οριστικά και εμείς θα είμαστε καλά, μόνο αν μεταποιήσουμε την αντιπάθεια σε αγάπη.
- Ο ταπεινός άνθρωπος, που αγωνίζεται αληθινά, δεν έχει λογισμούς. Γι' αυτό και είναι ήσυχος, δεν ταράσσεται.
- Όταν είμαστε στραμμένοι στον Θεό, η καρδιά μας ελευθερώνεται και θεραπεύεται από κάθε λογισμό. Και τότε εμείς μπορούμε να χαιρόμαστε τη σχέση μας με τον Θεό, με τον εαυτό μας και με τον κάθε αδελφό μας.
- Να μην είμαστε επικεντρωμένοι σε αυτά που βγαίνουν από την καρδιά μας και μας ταλαιπωρούν. Να είμαστε επικεντρωμένοι στο φως, δηλαδή στον Θεό.
- Αυτός που θέλει να αρέσει σε όλο τον κόσμο και να είναι αντικείμενο θαυμασμού είναι ένας μειονεκτικός άνθρωπος που δεν αγαπάει πραγματικά τον εαυτό του.
- Η απόκτηση μιας αρετής είναι δύσκολη υπόθεση. Χρειάζεται πολύ κόπο, πολλή άσκηση.
- Αρετή είναι η γνώση μιας αλήθειας την οποία βιώνουμε και, όταν τη συνηθίσουμε, την ενεργούμε χωρίς να καταβάλουμε κάποια προσπάθεια.
- Η αρετή είναι γνώση την οποία ενεργούμε και την καθιστούμε συνήθεια, έξη.
- Η αρετή προϋποθέτει γνώση, θέληση και έξη.
- Πραότητα είναι το ειρηνικό ησύχιο βίωμα του αληθινού χριστιανού, το οποίο εκφράζεται από μια ατάραχη, γλυκιά, ήπια συμπεριφορά προς τους άλλους.
- Η πραότητα είναι δώρο του Αγίου Πνεύματος.
- Η πραότητα, ανάμεσα στα χαρίσματα του Πνεύματος, είναι το έλαιον που κατασιγάξει την τρικυμία των παθών. Η εσωτερική δύναμη που ικανώνει τον πιστό, ώστε να μην παρασύρεται σε θυμικές εξάψεις. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο πράος, όταν κάποιος προσπαθεί να τον προσβάλει, δεν ταράσσεται, αλλά αντίθετα εκείνος που προσπαθεί να τον προσβάλει υποβάλλεται στην πραότητά του.
- Η καρδιά του ταπεινού και πράου είναι όπως το πέλαγος, που, αν κάποιος του ρίξει μια πέτρα, το κυματάκι που εμφανίζεται το σβήνει αμέσως.
- Δεν είναι κακό να πέφτουμε. Κακό είναι να μην ξέρουμε πού πάμε και, όταν έχουμε πέσει, να μην θέλουμε να σηκωθούμε.
- Αντί να κλαψουρίζουμε, είναι καλύτερα να κοιτάμε πόση ομορφιά έχουμε μέσα μας από τον Θεό και πώς θα την αξιοποιήσουμε.

- Άλλο είναι η απόκτηση μιας αρετής και άλλο είναι η νίκη επί της αμαρτίας, το ξερίζωμα της αμαρτίας.
- Να κοπιάζουμε για την απόκτηση της αρετής. Αυτό όμως να το κάνουμε όχι στο όνομα της αρετής, αλλά στο όνομα της αγάπης προς τον Χριστό, της αγάπης προς τον αδελφό μας και της αγάπης προς τον εαυτό μας. Δεν είμαστε αρετοκεντρικοί. Είμαστε χριστοκεντρικοί.
- Να μην φοβόμαστε-αποφεύγουμε τον κόπο και στον καθημερινό μας αγώνα να κάνουμε αυτό που μπορούμε.
- Όσο πιο συχνά και σωστά, δηλαδή εν ελευθερία και με επίγνωση, συμμετέχουμε στη Θεία Λειτουργία, τόσο περισσότερο αυτή εντυπώνεται μέσα μας και τόσο περισσότερο εμείς ωφελούμαστε.
- Οι πτώσεις μας οφείλονται στο ότι δεν είμαστε καλά στερεωμένοι. Δεν έχουμε βαθιές πνευματικές ρίζες μέσα μας.
- Το να είμαστε άλλοι στα μάτια τα δικά μας και των άλλων και άλλοι στην πραγματικότητα είναι φοβερός διχασμός.
- Αν ο μοναχισμός είναι μία φορά άσκηση, ο γάμος είναι δέκα φορές άσκηση.
- Οι δυσκολίες που έχουμε μέσα στον γάμο, κυρίως με τον άνθρωπο που επιλέξαμε για σύζυγο, αυτές είναι που μας καλλιεργούν, μας αναπτύσσουν και εξελίσσουν τη σχέση.
- Είναι σημαντικό να έχουμε έναν σύντροφο και να μοιραζόμαστε μαζί του αλήθειες.
- Ένας άνθρωπος αισθάνεται την ομορφιά του συντρόφου του, όταν τον εναγκαλίζεται και συνευρίσκεται μαζί του σωματικά. Όταν όμως η καρδιά αυτού του ανθρώπου επικοινωνήσει βαθύτερα τον λόγο του Θεού με την καρδιά του συντρόφου του, τότε ο σκοπός του γάμου επιτυγχάνεται και το ζευγάρι είναι πραγματικά ενωμένο και στον παράδεισο.
- Όταν στις δυσκολίες του γάμου ο ένας σύντροφος είναι συνεργός του άλλου στον δρόμο του Θεού, τότε η συζυγική σχέση δένεται, καλλιεργείται και εξελίσσεται, όπως άλλωστε και το κάθε μέλος της καλλιεργείται και εξελίσσεται.
- Ο σύζυγός μας είναι ο καλός βοηθός μας στον δρόμο του Θεού. Κυρίως επειδή και αυτός έχει τις δυσκολίες του ή είναι δύσκολος άνθρωπος.
- Για σύζυγό μας να προσέξουμε να επιλέξουμε πρόσωπο που να συνεννοούμαστε μαζί του σε όλα τα επίπεδα. Μετά όμως τον γάμο οφείλουμε να κοιτάμε περισσότερο τα καλά στοιχεία του συζύγου μας και όχι τα κακά και, αν χρειαστεί, να δεχθούμε ακόμη και να σταυρωθούμε γι' αυτό το πρόσωπο.
- Όλοι οι άνθρωποι στο βάθος είναι καλοί. Να θέλουμε να βρίσκουμε την καλοσύνη που έχουν και σε αυτήν να επικεντρωνόμαστε.
- Αν δεν αγαπάς και δεν θέλεις να αγαπήσεις, είναι υποκρισία. Αν δεν αγαπάς, αλλά θέλεις και προσπαθείς να αγαπήσεις, δεν είναι υποκρισία.
- Το να θέλουμε συνεχώς να μιλάμε και να μας τιμούν-δοξάζουν οι άλλοι, αυτά τα δύο μας αναισθητοποιούν ενώπιον του Θεού και μας καθιστούν ανίκανους να προσευχηθούμε.

- Για να βγει από το στόμα μου ένας λόγος πρέπει: α) πρώτα να υπάρχει λόγος, β) να ξέρω τι θα πω, γ) να ξέρω πώς και σε πόση ώρα θα το πω και δ) να ξέρω ότι έτσι θα μιλούσε κι ο Θεός και ότι αυτό το αποτέλεσμα θα έβγαζε κι ο Θεός. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο λόγος μας φανερώνει και εκφράζει την καρδιά μας, την πνευματική μας κατάσταση.
- Το πώς μιλάμε καθορίζει τα πάντα στις σχέσεις μας.
- Με τον λόγο μας μπορούμε να σώσουμε τον άλλον και τον εαυτό μας ή να τους καταστρέψουμε-διαλύσουμε.
- Μόνο όταν είναι μετρημένες και ζυγισμένες οι λέξεις μας, μπορούμε να ελπίζουμε ότι δεν θα πούμε αργό λόγο.
- Θα κριθούμε ακόμη και για έναν αργό λόγο. Ο αργός λόγος δείχνει κούφια ψυχή.
- "Σας λέω δε ότι για κάθε αργό λόγο που θα μιλήσουν οι άνθρωποι, θα λογοδοτήσουν γι' αυτόν κατά την ημέρα της κρίσης. Επειδή από τα λόγια σου θα δικαιωθείς, και από τα λόγια σου θα κατακριθείς". (Κύριος)
- Ο άρρωστος ζήλος που πιάνει μερικούς να διορθώσουν τους αιρετικούς δεν ωφελεί κανέναν. Αντίθετα αυξάνει τα προβλήματα. Ο Χριστός δεν ήλεγχε ούτε τον μαθητή Του τον Ιούδα, που τον είχε πλάι Του και που θα γινόταν ο προδότης Του και ο πρώτος της κόλασης.
- Οφείλουμε να έχουμε πολλή διάκριση πριν μιλήσουμε και για όσο μιλήσουμε.
- Ο λόγος μας προς κάποιον να έχει ουσία, να έχει περιεχόμενο, να έχει θετικότητα. Να μην εκφράζει πάθος και κυρίως κενοδοξία.
- Να μην επιζητούμε τις τιμές, αλλά εμείς να τιμούμε τους άλλους.
- Να αγαπήσουμε τη Θεία Λειτουργία και την προσευχή. Έτσι θα σωθεί η ψυχή μας.