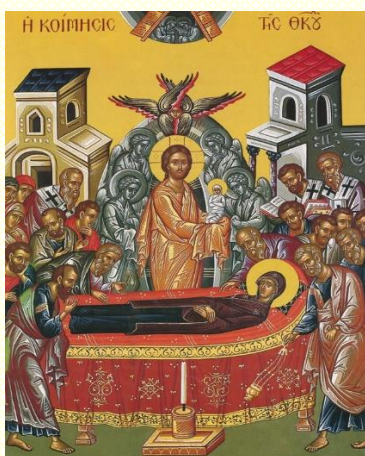


# ΑΠΟΣΤΑΓΜΑΤΑ ΟΜΙΛΙΩΝ

## ΤΟΜΟΣ ΣΤ΄

(2020-2023)



Αποφθέγματα επιλεγμένα από διάφορες γραπτές και προφορικές πηγές  
Επιμέλεια (επιλογή & απόδοση): Παναγιώτης Ντάτζης, εκπαιδευτικός  
Θεσσαλονίκη, Αύγουστος 2023

### **06-09-2020 Οι αρχές της πνευματικής ζωής**

- Η πνευματική μας πορεία είναι μια πνευματική γέννα, μια εμπειρία Θεού, μια προσωπική σχέση με τον Χριστό. Και για να μπορεί ένας πνευματικός πατέρας να το δίνει αυτό, οφείλει πρώτα να το ζει ο ίδιος. Να μην μιλά από το μυαλό του, αλλά να περιγράφει αυτό που ο ίδιος βιώνει.
- Η αρχή της αμαρτίας είναι η λήθη του λόγου της ύπαρξής μας, της κατεύθυνσής μας.
- Όταν σχετιζόμαστε με τον Θεό, τότε μόνο ζούμε αληθινά, τότε μόνο είμαστε άνθρωποι.
- Για να διαφυλάξουμε τη σχέση μας με τον Θεό, οφείλουμε να είμαστε συνεχώς σε πνευματική εγρήγορση. Η σιωπή είναι τρόπος πνευματικής εγρήγορσης και οφείλουμε να ασκηθούμε σε αυτήν.
- Η πίστη είναι καρπός του βιώματος της σχέσης με τον Θεό και γεννά την ελπίδα και το ανδρείο φρόνημα.
- Η αληθινή αγάπη δεν είναι γλυκανάλατα λόγια και ικανοποίηση των παθών μας με τους άλλους. Αυτό είναι ένα πυροτέχνημα που σβήνει. Η αληθινή αγάπη έχει ως πυρήνα της τον Σταυρό και τη θυσία του Χριστού.

### **13-09-2020 Ο Χριστός ήρθε για να μας σώσει**

- Ο Χριστός δεν ήρθε για να καταδικάσει τον κόσμο αλλά για να τον σώσει.
- Η ψυχή μας βρίσκεται ανάμεσα σε δύο παγίδες: την απελπισία και τη ραθυμία.
- Η βάση της πνευματικής ζωής είναι η προσευχή.
- Προσευχή είναι οι ιδιαίτερες στιγμές μας με τον Χριστό, η μυστική ένωση της καρδιάς μας με τον Χριστό.
- Να έχουμε φιλότητα, δηλαδή πνεύμα ευχαριστίας προς τον Θεό και προς τον κάθε άνθρωπο, και να εμπιστευόμαστε τον Θεό.
- Την αφομοιωτική δύναμη της αγάπης του Θεού μάς τη δίνουν οι πειρασμοί, οι δοκιμασίες.
- Αποδεικνύουμε ότι έχουμε την αγάπη του Θεού, όταν μας είναι φυσικό να δίνουμε την αγάπη του Θεού στους άλλους.
- Ο άνθρωπος που έχει την αγάπη του Θεού δεν γκρινιάζει, δεν παραπονιέται και δεν νιώθει θιγμένος. Είναι ελεύθερος.

### **14-09-2020 Η χαρά του Σταυρού**

- Μας έχει διαλύσει η άνεση, η αγωνία να τα κάνουμε όλα εύκολα και η φιληδονία ως έννοια χαράς. Όμως άλλο ευχαρίστηση και άλλο χαρά. Άλλο φιληδονία και άλλο ζωή. Άλλο ευτυχία και άλλο φως. Άλλο αγαπολογία και άλλο αγάπη.
- Ο σταυρός δίνει ένα άλλο βάθος, μια άλλη προοπτική στη ζωή μας. Χωρίς τον σταυρό δεν

υπάρχει ούτε πνευματική ζωή ούτε χαρά.

- Ο σταυρός και η ανάσταση ταυτίζονται. Είναι ένα και το αυτό.
- Να σηκώσουμε τον σταυρό μας, τη δυσκολία μας και να αναζητήσουμε την προσωπική σχέση με τον Χριστό. Τα δυσάρεστα που έρχονται στη ζωή μας είναι οι δυνατότητες να μας αποκαλυφθεί ο Θεός.
- Οτιδήποτε στη ζωή μας δεν μας αποκαλύπτει τον Θεό είναι θάνατος.
- Ο Σταυρός του Χριστού έδωσε άλλο περιεχόμενο στις πληγές μας, στα βάσανά μας.
- Το λεγόμενο αντίχριστο φρόνημα είναι η ζωή χωρίς τον σταυρό και χωρίς την ανάσταση.

#### **20-09-2020 Το κέρδος της απώλειας**

- Η έλλειψη ψυχικών δυνάμεων και η ανάγκη για ντάντεμα που έχει ο σημερινός άνθρωπος είναι συμπτώματα της απομάκρυνσής του από τον Θεό. Και συμβαίνει το εξής παράδοξο, ο Χριστός να προτείνει για τη σωτηρία μας τον σταυρό. Όμως κάθε θυσία δεν μας δικαιώνει. Η θυσία ενός ανθρώπου οδηγεί στη σωτηρία του, μόνο όταν αυτή γίνεται στο όνομα του Χριστού και του Ευαγγελίου Του.
- Η αποφυγή του σταυρού και της άσκησης τελικά μας αφαιρεί και την εξυπνάδα και τη χαρά και την ικανότητα να αγαπάμε.
- Η επιλογή του σταυρού είναι μια καλλιέργεια της ύπαρξής μας, ώστε να γινόμαστε δεκτικοί της χάρης και των δωρεών του Χριστού.

#### **27-09-2020 Η φυγή που είναι το καλύτερο πλησίασμα του Θεού**

- Να μην υπερηφανευόμαστε για τα χαρίσματά μας. Να θεωρούμε τον εαυτό μας ανάξιο για το οποιοδήποτε καλό. Μόνο έτσι θα είμαστε δεκτικοί της χάρης του Θεού και θα έχουμε ειρήνη εμείς και θα έχουν ειρήνη και οι γύρω μας.
- Θα μπορέσουμε να ακολουθήσουμε πραγματικά τον Κύριο, μόνο εφόσον απομακρυνθούμε από όλα τα εγκόσμια.

#### **04-10-2020 Η απόδειξη της χάρης του Θεού**

- Ο Κύριος μάς λέει να αγαπάμε τους εχθρούς μας. Μπορούμε βέβαια να προστατεύουμε τον εαυτό μας, αλλά αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία είναι η εσωτερική μας τοποθέτηση έναντι του άλλου.
- Στην πνευματική ζωή η δικαιοσύνη είναι αδικία.
- Μόνο αν έχουμε τον Χριστό μέσα μας, μπορούμε να αγαπάμε τους εχθρούς μας.
- Ο άνθρωπος που γκρινιάζει είναι νεκρός εσωτερικά και τέτοιοι είμαστε οι περισσότεροι.
- Αν συνειδητοποιήσουμε την κατάστασή μας και αναζητήσουμε τη ζωή, θα μπορέσουμε να γεμίσουμε από τον Χριστό, που είναι η Ζωή.

- Με τον Χριστό μέσα μας κανείς δεν μπορεί να μας αδικήσει.
- Ο άνθρωπος που φαίνεται ότι μας αδικεί μας βοηθάει να συνειδητοποιήσουμε την κατάστασή μας.
- Όταν ασχολούμαστε με το τι μας έκαναν οι άλλοι, δεν είναι δυνατόν να μιλάμε για αγάπη προς τους εχθρούς.
- Οι άγιοι μάς λένε ότι, αν σε καιρό επιδημίας γίνουμε αφορμή να πεθάνει κάποιος, κανονιζόμαστε με το επιτίμιο του φονιά. Γι' αυτό στην περίπτωση της επιδημίας του κορωνοϊού να προσέχουμε κυρίως να μη μεταδίδουμε την ασθένεια σε άλλους και να τηρούμε τα υγειονομικά μέτρα.

### **05-10-2020 Η ελευθερία του Χριστού**

- Η σιωπή και η ησυχία είναι τόσο γόνιμη όσο και ο λόγος. Ίσως μάλιστα να είναι περισσότερο γόνιμη. Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι λέμε περισσότερα από αυτά που ζούμε. Μιλούμε αλλά δεν ζούμε.
- Ό,τι επιτρέπει ο Θεός είναι ευλογία. Γι' αυτό κακώς συνηθίζουμε να αντιδρούμε σε ό,τι διαφορετικό από τα συνηθισμένα μας έρχεται.
- Σίγουρη πνευματική πορεία έχουμε μόνο υπακούοντας στην Εκκλησία.
- Θα έχουμε ειρήνη μέσα μας, μόνο αν αφηνόμαστε στο θέλημα του Θεού, στο έλεος του Θεού. (Άγιος Σιλουανός)
- Σε ό,τι μας έρχεται να μένουμε ήσυχοι, να λέμε "Να 'ναι ευλογημένο" και να κάνουμε υπακοή στην Εκκλησία. Οποιαδήποτε άλλη αντίδραση είναι έκφραση μιας ιδιορρυθμίας.
- Οφείλουμε να προστατεύουμε τη ζωή που μας χάρισε ο Θεός, αλλά κυρίως οφείλουμε να προστατεύουμε τους γύρω μας. Να μην γινόμαστε απειλή-κίνδυνος για τον άλλον άνθρωπο.
- Ψυχή που παραδόθηκε στο θέλημα του Θεού υποφέρει εύκολα κάθε θλίψη και κάθε ασθένεια, γιατί στον καιρό της ασθένειας παραμένει στη θέα του Θεού και προσεύχεται. Και μένει κοντά στον Θεό γεμάτη χαρά και ευγνωμοσύνη. (Άγιος Σιλουανός)
- Πολλές φορές, δήθεν στο όνομα της πνευματικότητάς μας και δήθεν για να υπερασπιστούμε την Εκκλησία και την πίστη μας, απομακρυνόμαστε από το θέλημα του Θεού.
- Το να δεχόμαστε ήσυχα και ειρηνικά ό,τι συμβαίνει είναι κατάσταση θεραπείας πνευματικής, ψυχικής και σωματικής.
- Στην οποιαδήποτε διάθεσή μας για αντίδραση-αντίσταση να υποψιαζόμαστε μήπως φοβόμαστε ένα ξεβόλεμα του εγωισμού μας.
- Ειρηνικός άνθρωπος είναι αυτός που παραδίνεται στο θέλημα του Θεού.
- Αν το ξόδεμα της ενέργειάς μας να αποδείξουμε την ορθότητα των δικών μας απόψεων το κάναμε προσευχή, θα είχαμε αγιάσει. Και θα αναλάμβανε ο Θεός ακόμα και το κακό να το κάνει καλό.

- Αν κάποιος προσεύχεται πολύ και νηστεύει αλλά δεν έχει αγάπη για τους εχθρούς, η ψυχή του δεν μπορεί να έχει ειρήνη. (Άγιος Σιλουανός)
- Οι λόγοι των αγίων μας έχουν δύναμη, γιατί είναι αληθινοί και βγαλμένοι μέσα από τη ζωή τους. Δεν είναι κουβέντες.
- Να έχουμε συνέχεια τη μνήμη του Θεού, π.χ. με την ευχή του Ιησού, τις άλλες προσευχές και την πνευματική μελέτη. Έτσι ο νους μας θα αποκτήσει ευλυγισία. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν ένας άνθρωπος έχει τη μνήμη του Θεού, ο Θεός του δίνει τη διάκριση τι να κάνει σε κάθε περίπτωση.
- Αν ζούμε μέσα στη θεία χάρη, δεν θα μας προσβάλει το κακό. Στην αντίθετη περίπτωση, θα μας κυκλώνει το κακό, θα μας πιάνει νωθρότητα και θα παιδευόμαστε. (Άγιος Πορφύριος)
- Η αμαρτία στην ουσία της είναι μια παθητική κατάσταση.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει ζωντάνια και χαρά. Είναι δημιουργικός και μπορεί να χαίρεται τα πάντα. Ως προσευχόμενος που είναι, παντού βλέπει την παρουσία του Θεού.
- Η τεμπελιά και η νωθρότητα είναι πτώσεις. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο άνθρωπος του Θεού πάντα βρίσκει να κάνει όμορφα πράγματα και δεν βαριέται ποτέ.
- Όσο απερίσκεπτος είναι ένας άνθρωπος, τόσο θα βασανίζεται. Αντίθετα, όσο ευλαβής και προσεκτικός είναι, τόσο θα ευτυχεί. (Άγιος Πορφύριος)
- Όσο πλησιάζουμε τον Θεό και ενδιαφερόμαστε για την ψυχή μας, τόσο πιο προσεκτικοί και πιο έξυπνοι γινόμαστε. Και μάλιστα χωρίς να το επιδιώκουμε. (Άγιος Πορφύριος)
- Περισσότερο κουραζόμαστε από τους λογισμούς παρά από τις δουλειές.
- Οι λογισμοί έρχονται να καλύψουν μέσα μας κάποια κενά, κάποιες ελλείψεις, ως μια άμυνα. Τελικά όμως μας εξαντλούν.
- Αν είμαστε γεμάτοι εσωτερικά, δεν υπάρχει μέσα μας χώρος για λογισμούς και δεν έχουμε λογισμούς.
- Οι αμαρτίες μας, τα αδιέξοδά μας, τα μπερδέματά μας υπάρχουν γιατί χάσαμε τον προσανατολισμό μας, που είναι ο έρωτας προς τον Χριστό.
- Όταν ζούμε τον Χριστό, τότε νιώθουμε μεγάλες χαρές και γινόμαστε αιχμάλωτοι του καλού. Και τότε δεν μπορούμε να κάνουμε το κακό. (Άγιος Πορφύριος)
- Μερικοί δείκτες του ότι είμαστε μακριά από τον Θεό είναι η νωθρότητα, ο θυμός, η κατάκριση, το κουτσομπολιό, η μνησικακία και η στενοκαρδία.
- Όταν μας προσβάλει το κακό, να έχουμε ευλυγισία και να στρεφόμαστε στο καλό. Να γλυτώνουμε, να δραπετεύουμε και να πηγαίνουμε κοντά στον Χριστό. (Άγιος Πορφύριος)
- Η ουσία της χριστιανικής ζωής είναι το να συγχωρούμε αυτούς που μας αδικούν και όχι τραγουδάκια, ιστοριούλες και συνθήματα ευχάριστα στον ψυχικό μας κόσμο.
- Ο Χριστός δεν μας λέει να είμαστε ο εαυτός μας. Ο Χριστός μάς λέει να βγούμε από τον εαυτό μας και να γίνουμε κι εμείς Χριστός.
- Η χάρη του Θεού πηγαίνει σε ανοιχτές ψυχές.

- Η χριστιανική ζωή δεν είναι μια ηθική ζωή, ένας κώδικας συμπεριφοράς που οφείλουμε να τηρήσουμε. Η χριστιανική ζωή είναι ο Χριστός.
- Όταν ενωθούμε με τον Χριστό, το κακό απενεργοποιείται μέσα μας. Μόνο το καλό είναι ενεργό και μόνο το καλό μπορούμε να κάνουμε.
- Η ελευθερία δεν κερδίζεται, αν δεν ελευθερώσουμε τον εσωτερικό μας κόσμο από τα μπερδέματα και τα πάθη. Κι αυτό βέβαια μόνο με τον Χριστό γίνεται.
- Ο Χριστός δεν νεκρώνει τα πάθη αλλά τα μεταποιεί σε χαροποιά πάθη.
- Στα διάφορα κοινωνικά, πολιτικά, εθνικά κ.ά. ζητήματα που προκύπτουν, η Εκκλησία οφείλει να προτείνει πάντα τον Χριστό. Και το ήθος του Χριστού διδάσκει τι πρέπει να κάνουμε σε κάθε περίπτωση.
- Ακόμα κι αυτός που αμαρτάνει ψάχνει τη χαρά, αλλά την ψάχνει λανθασμένα. Γι' αυτό στην αρχή μόνο αισθάνεται κάτι ευχάριστο αλλά μετά τσακίζεται.
- Η Εκκλησία μας είναι αγαλλίαση και χαρά.
- Μέσα σε έναν ιερό ναό, το θέμα δεν είναι αν θα κολλήσουμε τον κορωνοϊό, αλλά αν θα κολλήσουμε τον Χριστό.
- Και εκατό μάσκες να βάλουμε, αν είναι να προστατέψουμε έτσι τον αδελφό μας.

#### **11-10-2020 Τα μυστικά της πνευματικής ζωής**

- Χωρίς τον λόγο του Θεού δεν μπορούμε να ζήσουμε. Ο λόγος του Θεού είναι δύναμη ζωής, κατεύθυνση ζωής, πυξίδα ζωής.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει γευτεί τον λόγο του Θεού νομίζει ότι ζει αλλά στην ουσία είναι μια νεκρή ύπαρξη που περιφέρεται βιολογικά εδώ κι εκεί.
- Ο λόγος του Θεού θα γίνει αισθητός στην καρδιά μας και θα καρποφορήσει, μόνο εφόσον: α) παραδεχτούμε τη χρεωκοπία μας, β) ποθήσουμε την αληθινή ζωή, γ) μετανοήσουμε αληθινά και δ) αρχίσουμε να προσευχόμαστε.
- Όταν αντιληφθούμε τον θησαυρό και τη χαρά του Θεού, τότε η άσκηση της αρετής και η τήρηση των εντολών του Θεού δεν είναι για μας μια καταπίεση αλλά είναι η φυσική μας λειτουργία. Και τότε το μόνο που θέλουμε είναι να διαφυλάξουμε αυτόν το θησαυρό και αυτήν τη χαρά.

#### **12-10-2020 Η στεναχώρια και η πνευματική ζωή**

- Να μην αγωνιούμε και να μην αγχωνόμαστε για τίποτα. Να έχουμε πάντα ειρήνη στην καρδιά μας. Είναι πολύ βασικό αυτό.
- Οι ευαίσθητες και λεπτές ψυχές είναι ιδιαίτερα δεκτικές στα μηνύματα και στη θέληση του Θεού. Αυτές οι ψυχές έχουν τη δυνατότητα να προχωρήσουν πολύ στην εν Χριστώ ζωή, διότι αγαπούν πολύ τον Θεό και δεν θέλουν να τον λυπήσουν. Διατρέχουν όμως έναν κίνδυνο: Αν δεν δώσουν με εμπιστοσύνη στον Χριστό τη ζωή τους, είναι δυνατό το πονηρό

πνεύμα να εκμεταλλευτεί τη λεπτότητά τους και να τις οδηγήσει σε λύπη και απελπισία. (Άγιος Πορφύριος)

- Η ευαισθησία είναι δώρο του Θεού, αλλά πολλές φορές ο διάβολος τους ευαίσθητους προσπαθεί να τους κάνει υπερευαίσθητους. (Άγιος Παΐσιος)
- Η υπερευαίσθησία, αν την ψάξουμε βαθύτερα, θα δούμε ότι είναι ένας κρυμμένος εγωισμός, μια κρυμμένη παγίδα εμείς να γίνουμε ο θεός των άλλων.
- Η υπερευαίσθησία μπορεί να μας κλονίσει, να μας εξαντλήσει, να μας διαλύσει, γιατί στηρίζεται στον εαυτό μας.
- Να βάλουμε σε ένα ζύγι τη λογική με το συναίσθημα. (Άγιος Πορφύριος)
- Είναι καλό να πονάμε τον άλλον άνθρωπο, αλλά οφείλουμε να προσέχουμε αυτός ο πόνος να είναι δημιουργικός. Να έχουμε διατηρήσει τη δύναμη και την ενέργεια που χρειαζόμαστε, για να προσφερόμαστε στον Χριστό και μέσω Αυτού στον άλλον άνθρωπο.
- Να αντιμετωπίζουμε την κάθε κατάσταση με διάκριση. Αυτή είναι η οδός του Χριστού.
- Να προσφερόμαστε αλλά να μην εξαντλούμαστε. Δεν είμαστε εμείς οι σωτήρες του κόσμου αλλά ο Χριστός.
- Μέσω της προσευχής να ζητάμε από τον Χριστό τη σωτηρία του κόσμου.
- Ένα στοιχείο δηλωτικό μιας θετικής πνευματικής κατάστασης είναι η δημιουργικότητα, η θετική δραστηριότητα.
- Την όποια ευαισθησία μας οφείλουμε να την μπολιάσουμε στον Χριστό, στον λόγο Του. Ο Χριστός μεταποιεί την ευαισθησία σε δημιουργικότητα, χαρά, ευγνωμοσύνη, ελευθερία.
- Πάνω από όλα είναι ο Χριστός. Γι' αυτό, αν αγαπούμε τον Χριστό, μπορούμε να αγαπούμε αληθινά όλους τους ανθρώπους, δικούς μας και ξένους.
- Να ακουμπάμε με εμπιστοσύνη όλα τα προβλήματά μας στον Χριστό.
- Όταν έχουμε κάποια δυσκολία, να λέμε την ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με". Έτσι θα οχυρωνόμαστε και δεν θα αφήνουμε τη δυσκολία να μπει στην καρδιά μας.
- Για κανέναν λόγο να μην αφήνουμε την καρδιά μας να ασφυκτιεί, να ταλαιπωρείται.
- Να ατενίζουμε προς το φως του Χριστού και να καλλιεργούμε το καλό, το θετικό.
- Αυτό που κυρίως θέλει να μας κάνει ο πονηρός δεν είναι να μας ρίξει στην αμαρτία, αλλά να μας μεταδώσει την απόγνωσή του.
- Η περιφρόνηση όλης της "μαυρίλας" που έρχεται προς τα πάνω μας και η στροφή μας προς το φως είναι αγιότητα.
- Όταν όλα μας μαρτυρούν ότι δεν υπάρχει ελπίδα και όταν ο διάβολος μας ενισχύει αυτό το φρόνημα, εμείς να παραμένουμε χαρούμενοι. Τότε ο διάβολος σκάει και διαλύεται, γιατί δεν αντέχει να μας βλέπει χαρούμενους παρά τα λογικά επιχειρήματα.
- Αντί να δινόμαστε στη στεναχώρια, που δεν είναι του πνεύματος του Θεού, να δινόμαστε στη δοξολογία του Θεού. (Άγιος Πορφύριος)
- Η γκρίνια προς τους ανθρώπους και προς τον Θεό πάει μαζί. Όπως και η ευχαριστία προς

τους ανθρώπους και προς τον Θεό πάει μαζί.

- Όλα τα δυσάρεστα που μένουν μέσα στην ψυχή μας και φέρνουν άγχος μπορούν να γίνουν αφορμή για τη λατρεία του Θεού και τότε δεν θα μας καταπονούν. (Άγιος Πορφύριος)
- Η μελαγχολική ψυχή είναι ευαίσθητη ψυχή, αλλά δεν έμαθε τον τρόπο να χειρίζεται σωστά την ευαισθησία της, δηλαδή να την παραδίδει στον Χριστό.
- Η σωματική ασθένεια δείχνει ότι κάτι πήγε λάθος και οφείλουμε να αναθεωρήσουμε τη ζωή μας. Π.χ. στον καρκίνο δεν θεραπευόμαστε μόνο με τις χημειοθεραπείες, αλλά οφείλουμε να εξαλείψουμε και το αίτιο της ασθένειας.
- Η στεναχώρια φέρνει αρρώστια. (Άγιος Πορφύριος)
- Να αποφεύγουμε τη στεναχώρια, όπως ο διάβολος το λιβάνι.
- Η σωστή διαχείριση της ζωής μας, που περιλαμβάνει π.χ. τη σωστή διατροφή, την άσκηση, την τήρηση των υγειονομικών κανόνων και έκτακτων μέτρων, τη διατήρηση της εσωτερικής ειρήνης, είναι επιλογές πολύ πνευματικές.
- Ο άνθρωπος του Χριστού ξέρει να αγαπάει και τον εαυτό του σωστά.
- Να εμπιστευόμαστε τον Θεό και την αγάπη Του.
- Πίστη δεν είναι η παραδοχή της ύπαρξης του Θεού. Αυτό το κάνει και ο διάβολος. Πίστη είναι η εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού, στην πρόνοια του Θεού.
- Η εμπιστοσύνη προς τον Θεό είναι η βάση της προσωπικής μας ελευθερίας.
- Η στεναχώρια δείχνει ότι δεν εμπιστευόμαστε τη ζωή μας στον Χριστό. (Άγιος Πορφύριος)
- Όλα να τα αντιμετωπίζουμε με αγάπη, καλοσύνη, πραότητα, υπομονή, ταπείνωση.
- Απαραίτητο στοιχείο της πνευματικής ζωής είναι η προσευχή, δηλαδή ο προσωπικός μας χρόνος με τον Χριστό.
- Ο προσευχόμενος άνθρωπος έχει ως φυσική του κατάσταση την διαρκή αναφορά της ζωής του στον Χριστό.
- Όπως το κινητό τηλέφωνο, για να μπορεί να λειτουργεί θέλει τη φόρτίσή του, έτσι και η ψυχή θέλει την προσευχή.
- Να έχουμε την αίσθηση της διαρκούς παρουσίας του Χριστού. Μόνο ένας προσευχόμενος άνθρωπος μπορεί να έχει αυτή την αίσθηση.
- Ο προσευχόμενος άνθρωπος χαριτώνεται από τον Χριστό, ώστε με τα μάτια του Χριστού να βλέπει και να αντιλαμβάνεται τη ζωή του και τον κόσμο. Αποκτά δηλαδή τις αισθήσεις και τα κριτήρια του Χριστού.
- Να αντιμετωπίζουμε τους λογισμούς, όπως αντιμετωπίζει ο βράχος τα κύματα που τον χτυπούν και με τον χρόνο τον κάνουν πιο όμορφο. Δηλαδή με αδιαφορία. (Άγιος Πορφύριος)
- Οι πειρασμοί, που όπως τα κύματα ξεσπούν πάνω μας, αν εμείς μένουμε ατάραχοι, μπορούν να μας στερεώσουν στην υπομονή και στην πίστη. (Άγιος Πορφύριος)
- Η υπομονή φέρνει την ελπίδα. (Απόστολος Παύλος)
- Στην εποχή μας, που είναι εποχή μεγάλων ευκολιών, η υπομονή λείπει. Μόνο οι



πειρασμοί και οι δοκιμασίες μάς καλλιεργούν πλέον την υπομονή.

- Ο άνθρωπος που δεν έχει ασκηθεί στην υπομονή είναι ιδιότροπος. Δεν αντέχει τίποτα και δεν μπορεί κανείς να αντέξει κοντά του.
- Οι δυσκολίες από το περιβάλλον μας είναι για μας μια πολύ καλή δυνατότητα άσκησης και καλλιέργειας της υπομονής-καρτερίας. Γι' αυτό είναι καλό να παντρευόμαστε.
- Η αδράνεια και η ραθυμία είναι αρνητικές καταστάσεις και εκτός πνευματικής ζωής.

### **18-10-2020 Η κατά Θεόν τρέλα**

- Η γνώση δεν είναι κατάκτηση αλλά δώρο.
- Ο Κύριος δίνει τη γνώση Του όχι στους σοφούς και συνετούς κατά την αντίληψη του κόσμου, όχι δηλαδή σε αυτούς που πιστεύουν στη δύναμή τους και νιώθουν αυτάρκειες, αλλά στα νήπια και στα μωρά, δηλαδή στους απλούς και ταπεινούς ανθρώπους.
- Τα χαρακτηριστικά της κατά Θεόν νηπιότητας είναι η απλότητα, η αγαθότητα και η εμπιστοσύνη στον Θεό Πατέρα.
- Ο δρόμος του Θεού είναι η διαρκής αναζήτηση του Θεού, που μας ταπεινώνει και μας συντρίβει, γιατί μας ξεπερνάει.
- Επειδή από μόνοι μας δύσκολα ταπειωνόμαστε, ο Θεός επιτρέπει να έρθουν στη ζωή μας οι πειρασμοί, οι δοκιμασίες, οι θλίψεις.
- Η προσευχή και το "Νά 'ναι ευλογημένο" που λέμε στον Θεό είναι το παιδικό κλάμα των μεγάλων για τροφή θεία. Έτσι οι μεγάλοι μπορούμε να ελαφρύνουμε την καρδιά μας και να απολαμβάνουμε μια ησυχία, που είναι η αίσθηση της παρουσίας του Θεού. Και έτσι μπορούμε να φτάσουμε στην ωριμότητα των νηπίων, ώστε να μην βλέπουμε κανέναν εχθρό και να έχουμε αγάπη προς όλους.

### **19-10-2020 Η υπέρβαση της στεναχώριας**

- Μέσα στην Εκκλησία τα αρνητικά είναι καταστάσεις που δίνουν ζωή.
- Η κατά Θεόν θλίψη έχει μέσα της χαρά. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο Θεός θέλει να έχουμε την αληθινή χαρά, δηλαδή τη χαρά που δεν εξαρτάται από την ικανοποίηση των επιθυμιών μας.
- Αν έχουμε χαρά, είμαστε όπως μας θέλει ο Θεός. Αντίθετα, η στεναχώρια και η απελπισία είναι στοιχεία που δείχνουν ότι δεν είμαστε σε υγιή πνευματική πορεία, δεν είμαστε όπως μας θέλει ο Θεός.
- Η μετάνοια δεν είναι ούτε μια μίζερη κατάσταση ούτε ένα αυτομαστίγωμα. Η αληθινή μετάνοια εμπεριέχει τη χαρά και την ελπίδα.
- Η διαρκής ενασχόληση με τον εαυτό μας, τα πάθη μας και τις αμαρτίες μας δεν δείχνει μια διάθεση μετάνοιας, αλλά είναι εμμονή και αναζήτηση μιας αυτοδικαίωσης πολύ έξω από τη χάρη του Θεού.

- Όταν υπάρχει ταπείνωση δεν υπάρχει κατάθλιψη. (Άγιος Πορφύριος)
- Η κατάθλιψη στην ουσία είναι κατάσταση εγωκεντρισμού και πληγωμένου εγωισμού, επειδή ακυρώθηκαν οι προσδοκίες και οι στόχοι μας.
- Η παράδοση στο θέλημα του Θεού είναι η μεγαλύτερη επιστήμη.
- Στην κατά Θεόν θλίψη ο άνθρωπος γνωρίζει τα χάλια του, αλλά παραδίνεται στην αγάπη και το έλεος του Θεού και γι' αυτό έχει χαρά.
- Ο Θεός δεν θέλει τις αρετές μας. Θέλει τη συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν πιστέψουμε ότι κάτι είμαστε εξαιτίας των αρετών μας, τότε στην πραγματικότητα απομακρυνόμαστε από τον Θεό.
- Εξασκούμε στην αρετή, όχι για να δικαιούμαστε του Θεού, αλλά για να μένουμε μέσα στη χάρη Του, που μας δίνεται δωρεάν.
- Όταν νομίζουμε ότι δικαιούμαστε του Θεού, π.χ. εξαιτίας κάποιων αρετών μας, είμαστε σκληρόκαρδοι προς στους ανθρώπους.
- Όταν πιστεύουμε στις αρετές μας, η ζωή μας έχει άξονα τη δικαιοκρισία και όχι την αγάπη και την επιείκεια.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η στεναχώρια. Αρρωσταίνει τόσο την ψυχή όσο και το σώμα.
- Πίσω από τη στεναχώρια υπάρχουν θελήματα και προσδοκίες που δεν εκπληρώθηκαν.
- Ο ταπεινός είναι ελεύθερος και ανεξάρτητος από όλους και όλα. (Άγιος Πορφύριος)
- Οι πραγματικές σχέσεις προϋποθέτουν την ανεξαρτησία και όχι την κητικότητα.
- Μόνο αυτός που δεν διεκδικεί και δεν απαιτεί τίποτα μπορεί να αγαπήσει.
- Ο ταπεινός άνθρωπος έχει αρχοντιά, αξιοπρέπεια, ευγένεια και καλοσύνη. Γι' αυτό όσοι τον πλησιάζουν αναπαύονται και ελευθερώνονται.
- Ο εγωιστής είναι ένας μειονεκτικός άνθρωπος που προσπαθεί να αποδείξει ότι είναι κάτι σημαντικότερο από αυτό που πραγματικά είναι.
- Βασικό χαρακτηριστικό του εγωιστή ανθρώπου είναι η απαιτητικότητα.
- Η ταπείνωση είναι καρπός της σχέσης με τον Χριστό.
- Όταν γευτούμε την αγάπη του Θεού, νιώθουμε πλήρεις, νιώθουμε ότι έχουμε βρει το παν, γι' αυτό και δεν διεκδικούμε τίποτα.
- Πιο μακάριος άνθρωπος είναι αυτός που δίνει αγάπη παρά αυτός που λαμβάνει.
- Το άδειασμα του εαυτού μας για χάρη του άλλου είναι η μεγαλύτερη ελευθερία.
- Να σεβόμαστε τους άλλους και να μην παρεμβαίνουμε αδιάκριτα στη ζωή τους.
- Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε εκείνη τη λεπτότητα, που να μπορούμε να λαμβάνουμε τα μηνύματα που εκπέμπει ο άλλος άνθρωπος, για να τα επεξεργαζόμαστε θετικά και να αναπαύουμε τον άνθρωπο αυτό.
- Η προσοχή και η προσευχή πάνε μαζί. Αυτός που είναι προσεκτικός με τους ανθρώπους είναι και προσευχόμενος. Και αντίστροφα, ο προσευχόμενος είναι και προσεκτικός με τους

ανθρώπους.

- Ο πιο έξυπνος άνθρωπος είναι ο προσευχόμενος, γιατί με την απόλυτη ησυχία της προσευχής του οξύνονται όλες οι αισθήσεις. Και έτσι ακούει την ανάσα του Θεού, που είναι η πιο ήσυχη ανάσα.
- Σχέση είναι να μπορείς να αντιλαμβάνεσαι την ουσία του άλλου ανθρώπου. Τον λόγο της ύπαρξής του, τις αγωνίες του, τους καημούς του, την κατάστασή του, την πορεία του. Τελικά το όνομά του, δηλαδή το πού είναι ενεργοποιημένη-στραμμένη η ελευθερία του.
- Η λέξη αγάπη είναι η πιο παρεξηγημένη λέξη. Κάθε άνθρωπος της δίνει το δικό του περιεχόμενο.
- Η αγάπη που είναι ο Χριστός, δηλαδή η αληθινή αγάπη, είναι ελευθερία.
- Υπακοή δεν οφείλουμε να κάνουμε στον πνευματικό αλλά στον Θεό. Ο πνευματικός οφείλει να μας διερμηνεύει τον λόγο του Θεού στην πράξη, στην καθημερινότητά μας.
- Μέσα από τον λόγο που εκφέρει ένας άνθρωπος μπορούμε να καταλάβουμε το πνεύμα του και το περιεχόμενο της καρδιάς του.

#### **25-10-2020 Η πραγματική θεραπεία**

- Όταν υπηρετούμε πάθη, η παρουσία του Κυρίου μάς χαλάει τη βόλεψη.
- Η βάση κάθε αμαρτίας είναι η φιλαυτία, το κλείσιμο στον εαυτό μας, η αδιαφορία για τον άλλον. Η ουσία της πνευματικής ζωής είναι η έξοδος από τον εαυτό μας και το νοιάξιμο για τον άλλον.
- Στο θέμα της πρόσφατης επιδημίας του κορωνοϊού, πολλοί άνθρωποι ασχολούνται με ιδεολογήματα και φαντασιώσεις του τύπου: "Δεν φοράω μάσκα ως ομολογία πίστης". Πίσω από αυτή τη στάση κρύβεται η ιδεοληψία και η ατομοκεντρικότητα. Ελάχιστοι άνθρωποι αγωνιούν μήπως πάθει κάτι κακό ο αδελφός μας. Μένουμε σε εξωτερικά σχήματα, γιατί η καρδιά μας δεν ομολογεί την εμπειρία του Χριστού, που είναι βίωμα, πράξη, νοιάξιμο για τον άλλον. Εξορίζουμε τον Κύριο, όπως οι πολίτες της χώρας των Γαδαρηνών εξόρισαν τον θεραπευμένο του Ευαγγελίου.
- Το αν πραγματικά αναζητούμε και βιώνουμε τον Κύριο, φαίνεται από το πόσο νοιαζόμαστε για τον άλλον άνθρωπο. Αυτό είναι που μαρτυρεί το γνήσιο χριστιανικό φρόνημα και όχι οι αφηρημένες έννοιες, που αφορούν εξωτερικά σημεία και σχήματα.
- Μόνο αν τα βρούμε με τον εαυτό μας, θα μπορέσουμε να τα βρούμε και με τους άλλους, όσο δύσκολοι κι αν είναι. Και θα τα βρούμε με τον εαυτό μας, μόνο αν έχουμε επαφή με την καρδιά μας και σχέση με τον Χριστό.

#### **01-11-2020 Η δύναμη της φτώχειας**

- Η πίστη επιβεβαιώνεται με την αγάπη.
- Πλούσιοι είμαστε, όταν είμαστε ελεύθεροι από τις οχυρώσεις μας, επειδή

εμπιστευόμαστε το έλεος και την αγάπη του Θεού.

- Όταν κοινωνούμε της αγάπης του Κυρίου, τότε μόνο έχουμε πρόσωπο, ταυτότητα, όνομα και τότε μόνο μπορούμε να κοινωνούμε με τον κάθε άνθρωπο.
- Στην πνευματική ζωή αναγνωρίζουμε ότι όσο φτωχαίνουμε και ταπειωνόμαστε, τόσο στην πραγματικότητα πλουτίζουμε. Αντίθετα, όσο προσπαθούμε να πλουτίσουμε με την όποια δύναμή μας, τόσο πιο κενοί και πιο φτωχοί γινόμαστε, χάνουμε την ταυτότητά μας και ζούμε την κόλαση της απομάκρυνσής μας από τον Θεό και από τον κάθε άνθρωπο.
- Την κύρια ευθύνη για τη ζωή μας την έχουμε εμείς οι ίδιοι. Βαθιά μέσα μας γνωρίζουμε ποια είναι η αλήθεια, γνωρίζουμε πού είναι η ζωή και το φως.
- Οι οχυρώσεις μας και η αυτάρκειά μας ουσιαστικά είναι η άρνηση του Θεού. Η έξοδός μας από αυτές θα μας ανοίξει τον δρόμο προς τον Θεό. Και αυτό θα γίνει, μόνο αν ησυχάσουμε και ακούσουμε την καρδιά μας.
- Όταν δεν επιδιώκουμε τη δικαίωση και την τιμή των ανθρώπων, τότε ή είμαστε τρελοί ή είμαστε θεότρελοι, δηλαδή γεμάτοι από την αγάπη και το έλεος του Θεού.

#### **08-11-2020 Η θεραπευτική μέθοδος**

- Οι δυσκολίες και τα αδιέξοδά μας μπορούν να γίνουν για μας ευλογίες, γιατί μας δίνουν τις προϋποθέσεις να στραφούμε προς τον Κύριο.
- Ο φόβος είναι μια δαιμονική κατάσταση που απορρέει από την αυτονομία του ανθρώπου από τον Θεό. Τον φόβο τον νικούμε, όταν γεμίσουμε από τη ζωή. Και γεμίζουμε από τη ζωή, όταν γεμίσουμε από Αυτόν που είναι η Ζωή, δηλαδή από τον Χριστό.
- Ο δρόμος που οδηγεί στον Χριστό είναι η μετάνοια.
- Η πίστη είναι δώρο του Θεού, που δίνεται σε αυτούς που θέλουν να πιστέψουν, δηλαδή σε αυτούς που μετανοούν.
- Ο Χριστός θεραπεύει τον όλον άνθρωπο.
- Ένας κενός από εμπειρία ζωής άνθρωπος είναι καχεκτικός, τόσο ψυχικά όσο και σωματικά, και γι' αυτό είναι εύκολο να νοσήσει.
- Η μετάνοια, εκτός των άλλων, είναι η βασική προϋπόθεση της αληθινής φιλανθρωπίας.
- Όταν η ζωή του ανθρώπου γεμίσει από τον Χριστό, ο άνθρωπος βρίσκει την ισορροπία του και δυναμώνει, με συνέπεια να ενισχύεται και η υγεία του.
- Πίσω από καθετί που μας συμβαίνει, ακόμα και από το πιο δυσάρεστο, υπάρχει ένα μάθημα που θέλει να μας κάνει ο Θεός, υπάρχει ένας λόγος.
- Η μετάνοια είναι η σύνδεση του ανθρώπου με τον Θεό και με τον κάθε άνθρωπο.

#### **15-11-2020 Ο άνθρωπος της Εκκλησίας**

- Όταν ο άνθρωπος οχυρώνεται πίσω από μία ατομική θρησκευτικότητα, για να διασφαλίσει την ατομική του σωτηρία, τότε δεν μπορεί να έχει σχέση με τον Θεό.

- Η σχέση με τον Θεό δεν είναι μία διασφάλιση νομικού περιεχομένου ή θρησκευτικού τύπου, αλλά μία διαρκής αναζήτηση, μία πάλη προσωπικής συνάντησης με τον Θεό, όπου ο άνθρωπος ζει τον πόνο του προσωπικού του Άδη αλλά και αισθάνεται τη γλυκύτητα του ελέους του Θεού.
- Η αίσθηση ότι παρά τα λάθη μας ο Θεός μας ελεεί μας κάνει φιλεύσπλαχνους και οικτίρμονες. Και τότε δεν προσπερνάμε τον τραυματισμένο άνθρωπο, αλλά σταματάμε και τον περιθάλλουμε, όπως ο καλός Σαμαρείτης της παραβολής, δηλαδή όπως ο Χριστός.
- Ο ταπεινός άνθρωπος είναι αυτός που ζει τον Χριστό. Που Τον έχασε, που Τον ψάχνει, που Τον αναζητεί. Και αυτό του γεννά πνευματικά αισθητήρια, αντίληψη, αίσθηση, ώστε να σταματά και να περιθάλλει τον ελάχιστο αδελφό.
- Αυτά που ωριμάζουν και θεραπεύουν τον άνθρωπο είναι ο λόγος του Θεού και τα μυστήρια της Εκκλησίας, δηλαδή η εκκλησιαστική ζωή, που είναι η έξοδος από την ατομική βόλεψη, θρησκευτικότητα και σωτηρία.
- Η πνευματική μας ζωή επιβεβαιώνεται από το νοιάξιμο για τον κάθε δυσκολεμένο και μέσα στις πληγές της πτώσης του άνθρωπο.
- Η σωτηρία του κόσμου είναι ο καλός Σαμαρείτης, που είναι ο Χριστός, και η Εκκλησία, που είναι η φανέρωση των δωρεών Του.

#### **22-11-2020 Ο πλούτος της φτώχειας**

- Ο πλούτος, όταν δεν έχουμε τον Χριστό, είναι φτώχεια. Και η φτώχεια, όταν έχουμε τον Χριστό, είναι πραγματικός πλούτος.
- Στον άνθρωπο που βρίσκεται μπροστά στο γεγονός του θανάτου ο πλούτος δεν μπορεί να είναι αποκούμπι, γιατί τα πλούτη τελικά δεν ανήκουν σε κανέναν. Μπροστά στο γεγονός του θανάτου μόνο ο Χριστός, που νίκησε τον θάνατο, μπορεί να είναι το αποκούμπι μας.
- Ο σκοπός και το περιεχόμενο της πνευματικής ζωής δεν είναι να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι, αλλά να αποφασίσουμε πού θα στρέψουμε την ελευθερία μας, πού θα έχουμε τον πλουτισμό μας, στον εαυτό μας ή στον Χριστό.
- Τη ζωή των αγίων της Εκκλησίας μας να την έχουμε ως το πρότυπο της δικής μας ζωής.

#### **29-11-2020 Τα αδύνατα που γίνονται δυνατά**

- Η πνευματική μας πορεία δεν είναι απλά μια τήρηση εντολών, αλλά μια διάθεση εξόδου από τον εαυτό μας και οικοδόμησης ζωντανής σχέσης με τον Χριστό.
- Η πνευματική μας κατάσταση μαρτυρείται από το ποιος είναι ο θησαυρός μας.
- Η επένδυση στα πράγματα αλλά ακόμα και σε μια δήθεν πνευματική ζωή που είναι οχυρωμένη σε μια θρησκευτικότητα που διασφαλίζει την ατομική σωτηρία είναι πολύ επικίνδυνη και νεκρώνει την ψυχή του ανθρώπου.
- Η σωτηρία μας εξαρτάται από το αν ο θησαυρός μας είναι ο Χριστός. Αλλά ο Χριστός

προσεγγίζεται μόνο μέσω του νοιαξίματός μας για τον άλλον άνθρωπο.

- Να ζητάμε από τον Θεό να μας δίνει την πίστη και να μάθουμε να γονατίζουμε ζητώντας το έλεος του Θεού. Ταυτόχρονα όμως να νοιαζόμαστε για τον συνάνθρωπό μας, να είμαστε δηλαδή αληθινά φιλόανθρωποι.
- Τα αδύνατα για τους ανθρώπους είναι δυνατά για τον Θεό.

#### **06-12-2020 Η σκληροκαρδία της αυτοδικαίωσης**

- Όταν ο άνθρωπος στηρίζεται στην οχύρωση του νόμου, για να νιώθει ο ίδιος δικαιωμένος από τα έργα του, τότε απομακρύνεται από τον Θεό, αλλά και η καρδιά του σκληραίνει απέναντι στους ανθρώπους.
- Η σκληροκαρδία-αφιλανθρωπία δείχνει ότι είμαστε μακριά από τον Θεό.
- Αυτό που σώζει τον άνθρωπο είναι η χάρη του Θεού, η οποία εκφράζεται με την προσωπική-ζωντανή σχέση του ταπεινού ανθρώπου με τον Θεό.
- Αυτός που έχει παραδοθεί στον Θεό είναι πλέον ένας θεραπευμένος και ευαίσθητος άνθρωπος, που μπορεί να νιώθει τον κάθε συνάνθρωπό του και να συμπάσχει μαζί του. Πάνω από τον νόμο έχει τον συνάνθρωπο και πάνω από τον ατομικό του παράδεισο έχει τον Χριστό. Σκοπός της ζωής του είναι να μοιάσει τον Χριστό.
- Οι δυσκολίες που περνάμε είναι ευλογίες του Θεού, για να καταλάβουμε την πτώση μας και να στραφούμε σε Αυτόν, συμπάσχοντας με τον κάθε άλλο άνθρωπο.

#### **13-12-2020 Η πρόσκληση του Χριστού**

- Ο Κύριος μάς προσκαλεί σε δείπνο. Θέλει να μας προσφέρει, να μας δώσει χαρά, να μας δώσει ζωή.
- Η αμαρτία έγκειται στην αυτονόμησή μας, δηλαδή στο ότι βγάλαμε τον Θεό από τη ζωή μας.
- Όλα είναι ιερά και ευλογημένα, αρκεί να τα έχουμε συνδεδεμένα-μπολιασμένα με τον Χριστό, με το Σώμα και το Αίμα του Κυρίου μας.
- Οτιδήποτε δεν έχει αναφορά στον Χριστό είναι μία ταλαιπωρία, ένα ξόδεμα, μια διάλυση της προσωπικότητας.
- Ο αληθινός χριστιανός βρίσκει τη χαρά στα φαινομενικά ταπεινά και ασήμαντα. Γι' αυτό χαίρεται-απολαμβάνει τα πάντα, κατανοεί τα πάντα, υπακούει στα πάντα. Και γι' αυτό είναι ελεύθερος.

#### **20-12-2020 Το μεγαλείο της συγκατάβασης**

- Επειδή είχαμε βγάλει τον Θεό από τη ζωή μας και βρισκόμασταν στην πτώση, ο Θεός κατέβηκε στη γη, έγινε άνθρωπος, για να γίνει ο άνθρωπος θεός. Συγκατάβηκε στον ξεπεσμό

μας και ήρθε για να μας κάνει άρχοντες, για να μας ανεβάσει ψηλά. Και αυτό από τότε το κάνει συνεχώς.

- Με τη συγκατάβασή Του στην κατάστασή μας ο Θεός μάς κάνει να συνειδητοποιούμε την πτώση μας και μας θυμίζει τον λόγο της ύπαρξής μας, δηλαδή την αφοσίωσή μας σε Αυτόν, ώστε να έχουμε ζωή και χαρά.
- Επειδή τον ξεπεσμένο άνθρωπο μόνο κάποιος ταπεινωμένος, ήσυχος και διακριτικός μπορεί να τον αλλάξει, ο Θεός ως τέτοιος έρχεται και μας προσεγγίζει. Κι εμείς, αισθανόμενοι αυτή την εγγύτητα, μπορούμε να παίρνουμε θάρρος, να σηκωνόμαστε και να προχωράμε.
- Μερικές φορές ο Θεός επιτρέπει κάποιες δυσάρεστες καταστάσεις, ώστε να αφυπνιζόμαστε και να επανεκκινούμαστε πνευματικά. Και τότε η καρδιά μας γίνεται λεπτή, διακριτική και βλέπει διαφορετικά τους ανθρώπους.
- Το μυστήριο της συγκατάβασης του Θεού οφείλουμε να ορίζει τη ζωή μας, όχι μόνο στη σχέση μας με τον Θεό, δηλαδή να δοξάζουμε τον Θεό, αλλά και στη σχέση μας με τον άνθρωπο, δηλαδή να συγκαταβαίνουμε στην κατάσταση του κάθε ανθρώπου.
- Ο υπαρξιακά παρθένος είναι αυτός που έχει την καθαρότητα της όρασης να διακρίνει πού είναι η αξία της ζωής και ο λόγος της ύπαρξής του και που διαρκώς καλλιεργεί αυτήν τη διάθεση-στόχευση. Είναι αφοσιωμένος στην εσωτερική του επιδίωξη, που είναι ο Θεός.
- Η οδός της υπαρξιακής παρθενίας είναι αυτή που μας κάνει γόνιμη γη, για να γεννηθεί ο Χριστός στην καρδιά μας.
- Ο γεννηθείς Χριστός είναι η παρηγοριά, η χαρά και η ελπίδα κόσμου.

### **27-12-2020 Ο αγώνας να διατηρήσουμε το δώρο του Θεού**

- Τη χαρά της λύσης ενός προβλήματός μας συνήθως αδυνατούμε να τη διατηρήσουμε στον χρόνο, γιατί πολύ γρήγορα επανερχόμαστε στις κακές μας συνήθειες. Αδυνατούμε να διατηρήσουμε το δώρο του Θεού.
- Η διατήρηση της χαράς της λύσης ενός προβλήματος είναι πιο σημαντική και δείχνει μεγαλύτερη ωριμότητα από την ίδια τη λύση του προβλήματος.
- Τη χαρά δεν την αντέχουμε. Είναι το μεγαλύτερο σκάνδαλο.
- Ο Θεός ήρθε στη ζωή μας, για να έχει η ζωή μας χαρά. Με το να μην αλλάζει η ζωή μας και να μην έχουμε χαρά τον Θεό Τον προσβάλλουμε.
- Πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που διατηρεί το δώρο της χαράς, που του έδωσε ο Θεός. Η διατήρηση του δώρου της χαράς γίνεται με τρία βήματα: α) Με τη συνειδητοποίηση-αφομοίωσή του, κάτι που γίνεται μέσω της προσευχής και της εσωτερικής ησυχίας. β) Με την ταπείνωση, δηλαδή με τη συνειδητοποίηση ότι είμαστε σπουδαίοι αλλά μόνο εξ' αιτίας του Χριστού. Άλλωστε για να μην υπεραιρόμαστε ο Θεός επιτρέπει στη ζωή μας τους πειρασμούς. γ) Με τη φιλαδελφία, με την οποία η ζωή μας διαλαλεί και μεταδίδει στους άλλους ανθρώπους το δώρο της χαράς.

- Η μιζέρια είναι η μεγαλύτερη προσβολή του έργου του Θεού. Η χαρά της γέννησης του Χριστού να γίνει η χαρά και της δικής μας προσωπικής γέννησης-ανάπτυξης.

### **01-01-2021 Η πνευματική επανεκκίνηση**

- Η μετάνοια, δηλαδή η πνευματική επανεκκίνηση, είναι η κύρια πράξη στην Εκκλησία.
- Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε να αξιολογούμε τη ζωή μας και τα γεγονότα της, να έχουμε κριτήριο ζωής. Όταν έχουμε μετάνοια, έχουμε αληθινό κριτήριο ζωής.
- Επειδή ζούμε ως επί το πλείστον επιφανειακά και μηχανικά, όλα όσα μας συμβαίνουν, όπως τα δυσάρεστα που συνέβησαν το 2020, τα επιτρέπει η αγάπη του Θεού για να εμβαθύνουμε στη ζωή μας.
- Ο χρόνος που πέρασε δεν είναι χρόνος χαμένος, αλλά χρόνος περισυλλογής και επαναξιολόγησης της ζωής μας. Αυτό όμως παύει να είναι απλά ηθικό και γίνεται πνευματικό, μόνο όταν συνδέσουμε τη ζωή μας με τον Χριστό.
- Τελικά η ζωή μας κρίνεται από το αν έχουμε μέσα μας τον Χριστό ή όχι. Όταν έχουμε μέσα μας τον Χριστό, τότε η ζωή μας έχει άλλες βάσεις και απολαμβάνουμε τα πάντα, γιατί όλα είναι αποκαλυπτικά της παρουσίας του Χριστού. Ακόμη και τον πειρασμό τον βλέπουμε και τον αντιμετωπίζουμε διαφορετικά.
- Το θέμα είναι να χριστοποιηθεί η ζωή μας. Τότε έχουν νόημα οι καλές μας πράξεις και ο ηθικός μας βίος.
- Να ησυχάσουμε, να γονατίσουμε και να ζητήσουμε από τον Χριστό να έρθει και να κατοικήσει στην καρδιά μας. Σε αυτή τη δημιουργική ησυχία μετά τον θρήνο για τα δυσάρεστα βρίσκουμε την αίσθηση της παρουσίας του Χριστού. Και τότε καταλαβαίνουμε ότι η Θεία Λειτουργία με τη Θεία Μετάληψη είναι η ζωή μας. Αλλά και τα γεγονότα της ζωής μας τα βλέπουμε διαφορετικά. Γιατί αυτό που έχει σημασία δεν είναι το τι συμβαίνει αλλά το πώς βλέπουμε αυτό που συμβαίνει.
- Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε συνεχώς την αίσθηση της παρουσίας του Χριστού στη ζωή μας.

### **03-01-2021 Ας πάρουμε στα σοβαρά τη ζωή μας**

- Να είμαστε σε όλα προσεκτικοί, για να έχουμε ανάπαυση και ειρήνη.
- Κάθε στιγμή να έχουμε επίγνωση του εαυτού μας, της πορείας μας, της πνευματικής κατάστασης στην οποία βρισκόμαστε. Να σεβόμαστε τον εαυτό μας και τον χρόνο μας. Διαφορετικά θα ζούμε μέσα σε σύγχυση-θόλωση και δεν θα έχουμε ανάπαυση και ειρήνη.
- Η έξοδος από τον εαυτό μας, που στον κόσμο μπορεί να φαίνεται ως κακοπάθεια, έχει ως προοπτική το φως του Θεού, την πραγματική χαρά, την πραγματική ζωή. Για τον άνθρωπο που βρήκε το νόημα της ζωής δεν υπάρχει καν η έννοια της κακοπάθειας.
- Σκοπός της Εκκλησίας δεν είναι οι άνθρωποι να βασανίζονται και να γεμίζουν ενοχές,



αλλά να ζουν πραγματικά, δηλαδή να έχουν χαρά, ελευθερία, ειρήνη.

- Οφείλουμε να βρούμε την κλήση μας, τα ιδιαίτερα χαρίσματα που έχουμε και να τα ενεργοποιήσουμε.
- Ο κάθε άνθρωπος, ως εικόνα Θεού που είναι, έχει ομορφιά και αξία μέσα του.
- Η κάθε στιγμή της ζωής μας είναι μια ευκαιρία πολύτιμη. Να μην αφήνουμε τον χρόνο μας να πηγαίνει χαμένος.
- Η κάθε συνάντηση με έναν άνθρωπο είναι μια ευλογία Θεού, μια αποκάλυψη Θεού.
- Η ζωή μας να είναι αποκαλυπτική του Ευαγγελίου, δηλαδή της καλής είδησης ότι ο Θεός είναι παρών και ότι είναι έλεος, αγάπη, παρηγοριά, λύτρωση, ελευθερία. Με άλλα λόγια, η ζωή μας να είναι μια ευωδία Χριστού στον κόσμο.

#### **06-01-2021 Ο πόθος των αποκαλύψεων του Θεού**

- Τον Θεό δεν μπορούμε να Τον ανακαλύψουμε. Ο Θεός μόνο αποκαλύπτεται.
- Ο στόχος και ο λόγος της ύπαρξής μας είναι να γίνουμε δεκτικοί των αποκαλύψεων του Θεού. Οφείλουμε να διατηρήσουμε μέσα μας τον πόθο για τις αποκαλύψεις του Θεού. Μόνο αυτό μας ελευθερώνει, μας αναπαύει και μας ειρηνεύει. Όχι οι λογισμοί μας, όχι οι ιδέες μας, όχι οι απόψεις μας.
- Ο Θεός δεν είναι ένα ψυχολογικό γεγονός, μια θρησκευτική έξαψη. Ο Θεός είναι ένα οντολογικό γεγονός, που αποκαλύπτεται στους ταπεινούς, στους ήσυχους, στους προσευχόμενους, αυτούς που έχουν επαφή με την καρδιά τους. Εκεί μέσα στην καρδιά τους, που παλεύουν με τα πάθη τους, με τους λογισμούς τους.
- Η Εκκλησία μάς δίνει τη δυνατότητα όχι να γίνουμε καλοί άνθρωποι, αλλά να δεχθούμε τις αποκαλύψεις του Θεού και να γίνουμε θείοι άνθρωποι.
- Ο Θεός περιμένει από μας τη μετάνοια, την ταπείνωση και την άρνηση κάθε λογισμού, ιδέας και έχθρας, γιατί έτσι θα γίνουμε δοχεία των αποκαλύψεων και της χάριτος Του.

#### **10-01-2021 Το φως της ζωής**

- Ο Χριστός θα μας αποκαλυφθεί και θα αλλάξει τη ζωή μας, μόνο αν παραδεχτούμε τα σκοτάδια μας και πάψουμε να πιστεύουμε πως από μόνοι μας κάποιοι σημαντικοί είμαστε.
- Να ζητήσουμε από τον Χριστό να μας ελεήσει και να μας φωτίσει. Με άλλα λόγια, να μας αλλάξει τα φώτα και να μας ανοίξει τον δρόμο.
- Η πίστη μας στον λογισμό μας φέρνει την καταδίκη μας, ως απώλεια της ενότητας και της ειρήνης, δηλαδή μας χωρίζει τόσο από τον Θεό όσο και από τους ανθρώπους. Γιατί μεταξύ εμού και του άλλου επικρατεί η γνώμη μου και όχι ο λόγος του Θεού, η άποψή μου και όχι ο φωτισμός του Θεού.
- Αν κάτι έχει φόβο και απώλεια της ενότητας και της ειρήνης, δεν μπορεί να είναι του Θεού.

- Ο άνθρωπος του Θεού σε κάθε περίπτωση είναι προσεκτικός, σφυρηλατείται με την προσωπική μετάνοια και τη σύντονη προσευχή και προσπαθεί με πνεύμα ειρήνης και ενότητας να αναπαύει τους ανθρώπους.
- Οφείλουμε να μάθουμε να σιωπούμε και να προσευχόμαστε. Και η προσευχή μας να μην είναι ατομική για τον εαυτό μας αλλά να είναι για τον κάθε άνθρωπο.

### **17-01-2021 Το πρόσωπο πάνω από την επιθυμία**

- Οφείλουμε να γνωρίζουμε τα βαθύτερα κίνητρα της καρδιάς μας, γιατί πολλές φορές η εσωτερική μας πραγματικότητα διαφέρει πολύ από αυτό που φαίνεται εξωτερικά.
- Για κάτι που ζητάμε ακόμα και με σφοδρότητα και μας πραγματοποιείται, η συνέχεια μαρτυρεί τη βαθύτερη αλήθεια μας. Όταν μετά δεν ευχαριστούμε, αυτό σημαίνει ότι είμαστε επικεντρωμένοι στην ανάγκη μας και κλεισμένοι στον εαυτό μας. Το αίτημά μας είναι πάνω από το πρόσωπο και τη σχέση. "Η δουλειά μας να γίνει".
- Συχνά πίσω από τη φαινομενικά βαθιά πίστη κρύβεται ένας θρησκευτικός εγωισμός, μια φιλαυτία, μια ιδιοτέλεια, μια σκοπιμότητα.
- Ο άνθρωπος που είναι επικεντρωμένος στις επιθυμίες του και στις ανάγκες του, όσο κι αν είναι νόμιμος ο τρόπος που επιδιώκει την εκπλήρωσή τους, κρύβει ένα πνεύμα δυσάρεστο, τοξικό. Όταν δεν ικανοποιηθούν οι επιθυμίες του, προσβάλλει τη σχέση, γκρινιάζει, απαιτεί, δεν ευχαριστεί. Κι αν ευχαριστεί, αυτό το κάνει με σκοπιμότητα, για να πετύχει και κάτι άλλο. Έτσι δείχνουμε ότι δεν νοιαζόμαστε για το πρόσωπο και τη σχέση, αλλά μόνο για τον εαυτό μας και τα του εαυτού μας, καλυπτόμενοι είτε με τη θρησκευτικότητα είτε με την κοσμικότητα.
- Αυτό που έχει μέγιστη αξία και είναι το δώρο του Θεού που δείχνει τις αληθινές ψυχές είναι το πνεύμα της ευχαριστίας.
- Η απάντηση στο καίριο ερώτημα αν για μας έχει μεγαλύτερη σημασία η εκπλήρωση των επιθυμιών-αναγκών μας ή η σχέση ακόμα και με ένα τραυματικό για μας πρόσωπο μαρτυρεί την ποιότητά μας.
- Η κάθε πληγή μπορεί να γίνει ή ένα κλείσιμο στον εαυτό μας ή μια πηγή ζωής και ανάπτυξης του εαυτού μας.
- Μια σχέση δεν αξιολογείται ως δυνατότητα να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες μας, αλλά ως δυνατότητα να σταυρωθούμε για χάρη του άλλου. Και αυτό το σταύρωμα γίνεται για μας πηγή ζωής και ανάπτυξης.
- Να μη μένουμε στο δώρο, αλλά να περνούμε στην ευχαριστία και στην ευγνωμοσύνη, τόσο προς τον Θεό, όσο και κατ' επέκταση προς τους ανθρώπους.
- Όσο περισσότερο ευχαριστούμε τον Θεό, τόσο περισσότερο ο Θεός μάς πλουτίζει και μας ομορφαίνει με τη χάρη Του. Γιατί όμορφος άνθρωπος είναι αυτός που σε όλα λέει "Να 'ναι ευλογημένο" και ευχαριστεί τον Θεό και τους ανθρώπους.

### **24-01-2021 Η σοφία του πόθου και η επιμονή της ελπίδας**

- Όποιος αληθινά ζητάει το φως, αυτός σέβεται και ακούει την καρδιά του και ποτέ δεν απελπίζεται, γιατί γνωρίζει καλά ότι ο Θεός πάντα έχει κάτι σημαντικό γι' αυτόν.
- Η κάθε στιγμή της ζωής μας είναι πολύ σημαντική και μπορεί να είναι η γόνιμη στιγμή της συνάντησής μας με τον Χριστό. Να μην περνάμε τον χρόνο μας με επιπολαιότητα.
- Αυτός που επιμένει να ποθεί τον Κύριο και να ελπίζει έχει καρδιά ταπεινή και γι' αυτό ανοιχτή στα ελέη του Θεού.
- Ο άνθρωπος που δεν μετανοεί είναι αυτός που κλείνεται στην κακομοιριά του εγωισμού του και που υπακούει-υποχωρεί στην απελπισία. Πιστεύει ότι ο ίδιος είναι ανάξιος αγάπης, τόσο από τον Θεό, όσο και από τους ανθρώπους, και για τον λόγο αυτό ταλαιπωρεί με διάφορα κακομοιρίστικα καμώματα τους γύρω του.
- Ο άνθρωπος που έχει γνήσιο πόθο για το φως αδιαφορεί για τους λογισμούς του και επιμένει να ποθεί τον Κύριο. Γνωρίζει τα σκοτάδια του, γνωρίζει ότι είναι τυφλός, αλλά έχει οξυμμένη ακοή, ακούει τους αναστεναγμούς της καρδιάς του.
- Η πνευματικότητα περνάει μέσα από τη διακονία του δυσκολεμένου ανθρώπου.
- Συχνά το θέλημα του Θεού προσβάλλεται βάνουσα από πολύ θρησκευόμενους αλλά πλανεμένους ανθρώπους.
- Το θέμα είναι να αναστηθούμε πριν πεθάνουμε και αυτό θα γίνει, αν φωτισθούμε από το φως του Χριστού. Γιατί τότε θα μπορούμε να διακρίνουμε πού είναι το φως και πού το σκοτάδι, πού είναι η αλήθεια και πού το ψέμα. Γι' αυτό οφείλουμε να είμαστε πάντα ανοιχτοί.
- Το κλείσιμο στον εαυτό μας, στο καβούκι μας δεν μας δικαιώνει ποτέ. Η μόνη δικαίωση του ανθρώπου είναι ο φωτισμός του από τον Χριστό.

### **31-01-2021 Ο πόθος που ξεπερνάει την αξιοπρέπεια**

- Μόνο ο καρδιογνώστης Κύριος γνωρίζει τη βαθύτερη κατάστασή μας. Εμείς, κρίνοντας με εξωτερικά κριτήρια τους ανθρώπους, συχνά κάνουμε λάθος. Την ίδια στιγμή που εμείς καταδικάζουμε κάποιον ως αμαρτωλό, μπορεί να συντελείται η πάλη της ψυχής του για αλλαγή και συνάντηση με τον Κύριο. Ο αρχιτελώνης Ζακχαίος του Ευαγγελίου ήταν μια τέτοια περίπτωση ανθρώπου, που πίσω από την πλεονεξία του είχε την καθαρή διάθεση, τον αγνό πόθο να συναντήσει τον Κύριο.
- Ο άνθρωπος που αρνείται την αλλαγή και τη μετάνοια δεν οδηγείται στο φως, γιατί ελέγχεται από το φως. Ο Ζακχαίος του Ευαγγελίου, αντίθετα, ποθούσε το φως, ποθούσε την αλήθεια. Είχε τέτοιο πόθο για τον Κύριο, που για να Τον δει ξεπέρασε την κοινωνική του αξιοπρέπεια και ανέβηκε σε δένδρο.
- Η προσωπική συνάντηση με τον Κύριο είναι το υψηλότερο γεγονός που μπορεί να συμβεί στη ζωή ενός ανθρώπου. Και αυτή η συνάντηση δεν γίνεται εξαιτίας της αρετής μας, αλλά

εξαιτίας της αγάπης του Χριστού και της μετάνοιάς μας.

- Ο Χριστός δεν ήρθε για να μας κρίνει, αλλά για να μας σώσει. Ο κόσμος μετράει τις αμαρτίες, ενώ ο Κύριος σχίζει το χειρόγραφο των αμαρτιών και δίνει στον άνθρωπο τη δυνατότητα μιας νέας ζωής.
- Απόδειξη της αληθινής μετάνοιας είναι η αποκοπή μας από τα διάφορα "βαρίδια" που μας κρατάνε στη γη, π.χ. χρήματα, δόξα, γνωριμίες, σχέσεις. Κι ο άνθρωπος πετάει αυτά τα "βαρίδια", όταν παραδεχτεί ότι ο μόνος αληθινός θησαυρός είναι ο Χριστός.
- Διαχρονικά η μετάνοια είναι ένα σκάνδαλο για τους καλούς ανθρώπους του κοσμικού ή θρησκευτικού συστήματος. Και είναι σκάνδαλο εξ' αιτίας της αγάπης του Θεού. Γιατί οι άγιοι της Εκκλησίας αμαρτωλοί άνθρωποι ήταν κι αυτοί, μόνο που επέλεξαν τη μετάνοια, τη νέα ζωή. Γι' αυτή τη νέα ζωή ο Κύριος έχει ετοιμάσει κι εμάς. Ας ξεκινήσουμε, έχοντας ως βάση το ήσυχο κελάκι μας, τον τόπο της προσευχής μας.

### **07-02-2021 Ο φόβος και η τόλμη**

- Ο φόβος είναι ο χειρότερος σύμβουλος στην προσωπική ανάπτυξη του ανθρώπου. Καθηλώνει, εξουθενώνει και τελικά ακυρώνει τον άνθρωπο.
- Ο Κύριος μάς αγαπά περισσότερο απ' ό,τι εμείς οι ίδιοι αγαπάμε τον εαυτό μας.
- Έχοντας εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού, παίρνουμε κουράγιο να προχωρήσουμε. Ο φόβος φανερώνει έλλειψη εμπιστοσύνης στην αγάπη του Θεού και οδηγεί στην ακύρωση των δυνατοτήτων μας και στη ραθυμία, που είναι η βάση κάθε λάθους.
- Στη ραθυμία οφείλεται και η αποφυγή ουσιαστικής σύνδεσής μας με τον άλλον άνθρωπο.
- Καλύτερα να είναι κανείς εγωιστής παρά τεμπέλης. Ο εγωιστής κάποια στιγμή θα διαπιστώσει το αδιέξοδό του, τη χρεωκοπία του και θα ξυπνήσει. Ο Θεός θα του δώσει ευκαιρίες μέσα από πειρασμούς να συνέλθει. Ο φοβισιάρης και ράθυμος άνθρωπος είναι ήδη νεκρός, γι' αυτό δεν μπορεί να προχωρήσει, οπότε δεν θα αισθανθεί ποτέ ποιος είναι ο Χριστός και ποιο είναι το μυστήριο της ζωής. Για τον λόγο αυτό είναι πάρα πολύ κακό οι άνθρωποι της Εκκλησίας να είμαστε οχυρωμένοι πίσω από τις θρησκευτικές τυπικότητες, φοβούμενοι δήθεν μήπως αμαρτήσουμε.
- Καλύτερα ο άνθρωπος να τολμήσει, να ζήσει και να αμαρτήσει-αποτύχει, παρά να είναι καταχωνιασμένος και νεκρός.
- Ο Κύριος κοιτάει κυρίως τη διάθεσή μας και το πόσο σεβόμαστε την καρδιά μας. Όχι την καρδιά μας που είναι φίλαυτη και μεταπτωτική, αλλά αυτή που υπακούει στην εμφυτευμένη από Αυτόν συνείδησή μας και στον ευαγγελικό Του λόγο.
- Ο φόβος γεννά την κάθε κατάντια μέσα μας, το κάθε εμπόδιο στη ζωή μας. Οφείλουμε, αρνούμενοι τον φόβο, να βρούμε τα χαρίσματα που μας έδωσε ο Θεός και να τα αξιοποιήσουμε σύμφωνα με το θέλημά Του. Και τότε πραγματικά θα καρποφορήσουμε, κάτι που δεν θα μπορέσει να κάνει κανένας βολεμένος και εξασφαλισμένος άνθρωπος.

#### **14-02-2021 Το ανδρείο φρόνημα της γυναίκας**

- Η Χαναναία της ευαγγελικής περικοπής είναι ο άνθρωπος που ζει την αληθινή πίστη, ταπείνωση και αγάπη. Ο Κύριος με το τεστ που της κάνει αποκαλύπτει τα χαρίσματά της, την ανδρεία της ψυχή.
- Η Χαναναία δεν είναι εγκλωβισμένη σε συναισθηματισμούς που κρύβουν εγωισμό και φιλαυτία. Ο Κύριος την προσβάλλει και αυτή κάνει την προσβολή αίτημα προσευχής. Αυτό είναι αγιότητα. Εμάς λίγο μόνο να μας θίξουν, επαναστατούμε και προσπαθούμε να αποδείξουμε ότι αξίζουμε.
- Αυτός που προσπαθεί να αποδείξει ότι αξίζει, δεν πιστεύει στην αξία του. Αντίθετα, αυτός που δεν αμύνεται πιστεύει στη βαθιά αξία του, που δεν είναι δική του αλλά του Θεού.
- Ο παρεξηγίαρης είναι κατά βάθος εγωιστής.
- Η Χαναναία δεν παρεξηγείται αλλά ταπεινώνεται. Την ταπεινώνει η αληθινή αγάπη που έχει για την κόρη της, που είναι αγάπη του Θεού και δεν τη θίγει τίποτα.
- Αν είμαστε παρεξηγίαρηδες, όχι μόνο δεν έχουμε πνευματική ζωή, αλλά ούτε ισορροπία με τον εαυτό μας έχουμε.
- Ο ταπεινός άνθρωπος δεν θίγεται, δεν προσβάλλεται, είναι αφημένος στα ελέη του Θεού κι έτσι αποδεικνύει ότι η αγάπη του είναι αληθινή. Αντίθετα, ο εγωιστής έχει λογισμούς, θυμώνει, αντιδρά, επαναστατεί, ταράσσει τους πάντες ή κλείνεται στον εαυτό του. Έτσι φανερώνει ότι η αγάπη του είναι εγωιστική, φίλαυτη, όχι αληθινή.
- Να κοιτάζουμε μέσα μας και να δούμε αν έχουμε ησυχία και ανάπαυση ή αν καταφεύγουμε σε μεθοδεύσεις για να υποστηρίξουμε τον εαυτό μας. Στην πρώτη περίπτωση έχουμε εμπειρία Θεού και δεν χρειαζόμαστε άμυνες, ενώ στη δεύτερη είμαστε απλώς ψυχικοί άνθρωποι.
- Να έχουμε τη Χαναναία ως πρότυπό μας, για να καταλαβαίνουμε πού βρισκόμαστε και για να ζητούμε από τον Θεό να μας δίνει την ίδια ταπείνωση.
- Το μόνο που μπορεί να μας βλάψει είναι η αμαρτία μας, δηλαδή η απομάκρυνσή μας από τον Θεό. Οι διάφορες προσβολές που δεχόμαστε είναι τα τεστ που ο Θεός επιτρέπει για να αξιολογούμε την πνευματική μας κατάσταση.

#### **18-02-2021 Η ελευθερία του ανθρώπου στη σχέση του με τον Θεό**

- Αληθινή ελευθερία έχουμε, όταν βρισκόμαστε κοντά στον Θεό και όταν ακολουθούμε την εντολή Του να αγαπάμε αλλήλους. (Αγιος Σιλουανός)
- Το αυτεξούσιο, δηλαδή το να μπορώ να κάνω ό,τι θέλω, δεν είναι η μορφή της ελευθερίας που έχουμε ανάγκη.
- Για να είμαστε ελεύθεροι δεν αρκεί να μην είμαστε υπόδουλοι, αλλά χρειάζεται και να πορευόμαστε σύμφωνα με αυτό που αγαπάμε και μας ενθουσιάζει.
- Η ελευθερία είναι δώρο του Θεού.

- Με το δώρο της ελευθερίας οριζόμαστε ως πρόσωπα, δηλαδή μπορούμε να έχουμε ζωντανή προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Δεν είμαστε αναγκασμένοι να είμαστε κοντά στον Θεό. Όντας ελεύθεροι, έχουμε τη δυνατότητα ακόμη και τον ίδιο τον Θεό να απορρίπτουμε.
- Η σχέση μας με τον Θεό, όπως και κάθε αληθινή σχέση, δεν στηρίζεται στην ανάγκη αλλά στην ελευθερία.
- Το πρόσωπο του καθενός μας ορίζεται από το πού έχει στραμμένη την ελευθερία του, ποιος είναι ο θησαυρός του.
- Ο άνθρωπος δεν είναι τα χαρίσματά του, τα πτυχία του, οι ικανότητές του, οι αμαρτίες του ή οι αρετές του. Ο άνθρωπος ορίζεται από το πού έχει στραμμένη την ελευθερία του. Αν το έχουμε υπόψη μας αυτό, θα βοηθηθούμε να κάνουμε υγιείς σχέσεις με τους ανθρώπους.
- Ο Θεός μάς έπλασε από αγάπη και μας έδωσε το δικαίωμα ακόμη και να Τον απορρίψουμε. Με αυτή Του την αρχοντιά ο Θεός μάς έδωσε τις προϋποθέσεις αληθινής σχέσης μαζί Του.
- Μόνο με την προσωπική σχέση με τον Θεό θα μπορέσει ο άνθρωπος να ωριμάσει, να εξελιχθεί και να απελευθερωθεί από τον εγκλωβισμό του στα θρησκευτικά ή άλλα κουτάκια.
- Αυτό που χρειαζόμαστε δεν είναι ούτε η ελευθεριότητα ούτε η αυστηρότητα. Την αγωγή της ελευθερίας που δίνει ο Θεός χρειαζόμαστε, δηλαδή την ελευθερία μαζί με τα εφόδια να τη χειριστούμε σωστά.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η απελπισία. Είναι μεγάλος εγωισμός να πω ότι δεν υπάρχει σωτηρία για μένα, γιατί αυτό σημαίνει ότι στηρίζομαι στις δικές μου δυνάμεις και όχι στη χάρη του Θεού.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός και έχει τη δική του πνευματική διαδρομή. Γι' αυτό και η Εκκλησία αναδεικνύει την ιδιαιτερότητα του κάθε προσώπου. Αν σε έναν εκκλησιαστικό χώρο δούμε τους ανθρώπους να μοιάζουν μεταξύ τους, π.χ. ενδυματολογικά, τότε αυτό το εκκλησιαστικό σώμα πάσχει.
- Η ελευθερία δεν είναι ένα ψυχολογικό γεγονός. Η ελευθερία είναι τρόπος ύπαρξης και ορίζεται με την επιθυμία του ανθρώπου να γεύεται τη χαρά της σχέσης με τον Θεό και με τον άλλον άνθρωπο.
- Η σχέση μας με τον Θεό είναι μια διαρκής αναζήτηση, μια διαρκής πάλη.
- Μόνο αν παραδεχτούμε την αποτυχία μας χωρίς όμως να απελπιστούμε, θα μπορέσουμε να ανοιχτούμε στον Θεό και να γευτούμε την αγάπη Του.
- Όταν απελπιζόμαστε, κατασκευοφαντούμε τον Θεό με τον χειρότερο τρόπο. Είναι σαν να λέμε στον Θεό ότι η σταυρική Του θυσία δεν είναι αρκετή για να μας σώσει.
- Έχουμε ενοχές, γιατί στηριζόμαστε στη δική μας δύναμη και όχι στη χάρη του Θεού.
- Για να μην έχουμε ενοχές, να μετανοούμε. Η μετάνοια είναι η άρνηση των ενοχών.
- Έχουμε έναν φόβο ότι ο Θεός είναι αντίπαλος των δικών μας επιθυμιών, ενώ ο Θεός είναι

συνεργός εκείνων των δικών μας επιθυμιών που μας εξελίσσουν και μας οδηγούν στην πραγματική χαρά.

- Η πνευματική ζωή δεν είναι μία εμμονή, ένας ψυχαναγκασμός, αλλά ένας δρόμος ελευθερίας και αληθινής ζωής.
- Τον Χριστό να τον αισθανόμαστε και να τον πλησιάζουμε ως τον φίλο μας. Γιατί είναι ο φίλος μας. Με οικειότητα, αγάπη και εμπιστοσύνη να τρέχουμε κοντά Του. Όχι με τον φόβο ότι θα μας τιμωρήσει, αλλά με το θάρρος της ομολογίας της πτώσης μας και της βεβαιότητας ότι πάλι θα μας δεχτεί και θα μας συγχωρήσει. Γιατί μας αγαπάει. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν καταλάβουμε ποιος είναι ο Θεός και εμπιστευτούμε την αγάπη Του, θα μας ανοιχτεί ένας άλλος ορίζοντας και η προσευχή μας δεν θα είναι μια αγγαρεία, αλλά μια συνάντηση με τον αγαπημένο μας, με Αυτόν που μας ελευθερώνει.
- Ελευθερία είναι να είσαι μαζί με το πρόσωπο που αγαπάς και ποθείς.
- Η ψυχή που είναι ερωτευμένη με τον Χριστό είναι πάντα χαρούμενη και ευτυχισμένη, όσους κόπους και θυσίες κι αν της κοστίζει αυτό. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν έχουμε την εμπειρία της αγάπης του Θεού, έχουμε αυτοεκτίμηση, ισορροπία και σωστή αγάπη για τον εαυτό μας. Γι' αυτό μπορούμε να αγαπούμε και τους άλλους σωστά.
- Οι πιο δυσκολεμένοι και ταλαιπωρημένοι άνθρωποι είναι αυτοί που δεν αγαπήθηκαν από μικροί. Ζούνε με καχυποψίες και άλλες μειονεξίες και δυσκολεύονται στις σχέσεις τους.
- Ο ελευθερωμένος από τον Χριστό άνθρωπος, δεν θέλει και δεν μπορεί να είναι κυριαρχικός-εξουσιαστικός στους άλλους ανθρώπους, αλλά μόνο να τους μεταδίδει αυτή την ελευθερία μπορεί.
- Ο καταπιεστικός προς τους άλλους άνθρωπος ούτε ο ίδιος είναι ελεύθερος.
- Ο πνευματικός άνθρωπος ελευθερώνει εσωτερικά τους γύρω του. Τους βοηθάει να καταλάβουν την αξία που τους έδωσε ο Θεός.
- Οι Πατέρες της Εκκλησίας δεν ασχολούνταν με το κακό, δεν περιέγραφαν τον διάβολο και δεν καταπίεζαν τον εαυτό τους. Με απαλό και αβίαστο τρόπο έστρεφαν τον νου τους προς τον Χριστό και τα άλλα υποχωρούσαν.
- Αν κάνουμε τη θλίψη μας ανάταση και προσευχή, τότε αυτή μεταβάλλεται σε δύναμη.
- Το μεγαλύτερο εμπόδιο που έχουμε στο να χαρούμε την αγάπη του Θεού είναι η υπερηφάνεια. Η ταπείνωση μέσα από τη συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας είναι το κλειδί που χρειαζόμαστε, για να ρίξουμε αυτό το εμπόδιο.
- Η ταπείνωση, εφόσον την έχουμε, εκφράζεται και ως καταδεκτικότητα, απαλότητα και ευαισθησία προς τους άλλους ανθρώπους, ανεξάρτητα από το πόσο αμαρτωλοί είναι.
- Ένα άλλο μεγάλο εμπόδιο που δεν μας αφήνει να χαρούμε την αγάπη του Θεού είναι η γκρίνια, η μιζέρια, η κλαψοφαγούρα. Όσο τονίζουμε το κακό, τόσο εμποδίζουμε την απελευθέρωση τη δική μας αλλά και των γύρω μας.
- Ο φόβος και η ραθυμία είναι επίσης εμπόδια στο να χαρούμε την αγάπη του Θεού.

- Οι λογισμοί δεν μας κάνουν καλό και ο καλύτερος τρόπος να τους αντιμετωπίσουμε είναι η περιφρόνηση.
- Ο καλύτερος ιεροκήρυκας στον σύγχρονο κόσμο είναι ο σταυρωμένος αλλά ταυτόχρονα χαρούμενος και ελεύθερος άνθρωπος, ο χριστιανός.
- Τα πάθη δεν τα πολεμούμε υποτάσσοντάς τα αλλά μεταποιώντας τα. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Αντί να ζητάμε από τον Θεό να ζήσουμε θαύματα, ας προσέξουμε τα θαύματα που έχει η καθημερινότητά μας.
- Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε να ακούμε τον άλλον.
- Να μην φοβόμαστε το θέλημα του Θεού. Το θέλημα του Θεού ταυτίζεται με το βαθύτερο δικό μας θέλημα, με το βαθύτερο δικό μας συμφέρον. Πατέρας μας είναι ο Θεός.
- Το αχ, το αν και το γιατί δεν μας λύνουν τα προβλήματα αλλά μας τα μεγεθύνουν.
- Ο Θεός μάς δίνει την ελευθερία, όχι για να καταντήσουμε ασύδοτοι και αυτόχειρες, αφού η ασυδοσία θα μας οδηγήσει στον θάνατο, αλλά για να αναγνωρίσουμε ότι Αυτός είναι η ζωή. Το θέμα είναι αν θέλουμε να είμαστε νεκροί ή ζωντανοί.
- Να προσέξουμε πολύ πώς θα χρησιμοποιήσουμε την ελευθερία που μας έδωσε ο Θεός.
- Όταν κάποιος άνθρωπος έχει τον λογισμό της αυτοδικαίωσης, η κουβέντα μαζί του δεν βγάζει πουθενά.
- Τα όρια στα παιδιά πρέπει να μπαίνουν όταν αυτά είναι πολύ μικρά. Και καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, θα πρέπει σιγά σιγά αυτά τα όρια να ανοίγουν και να δίνονται ελευθερίες. Είναι λάθος αυτό που κάνουν πολλοί γονείς, οι οποίοι για συναισθηματικούς λόγους τα δίνουν όλα από την αρχή - δεν βάζουν όρια - και αποφασίζουν να βάλουν όρια όταν τα παιδιά είναι στην εφηβεία και έχουν ανάγκη από περισσότερες ελευθερίες.
- Τα εκκλησιαστικά βιώματα που μπορεί να έχουμε από τις πολύ μικρές ηλικίες μένουν ανεξίτηλα και είναι εφόδια που ίσως μας ξαναφέρουν κάποτε στην Εκκλησία.
- Κάποιος μπορεί να θεωρείται ελεύθερος και στην πραγματικότητα να είναι υπόδουλος στα πάθη του και κάποιος μπορεί να είναι έγκλειστος, π.χ. στη φυλακή, όπως πολλοί άγιοί μας, και να είναι απείρως ελεύθερος.
- Πάνω απ' όλα υπάρχει η πρόνοια του Θεού. Γι' αυτό είναι σίγουρο ότι όσα περνάει η ανθρωπότητα αυτόν τον καιρό λόγω του κορωνοϊού, με τον εγκλεισμό της και τους άλλους περιορισμούς, θα οδηγήσουν προς το καλό.
- Στη επιλογή συζύγου να προσέξουμε ο άνθρωπος να έχει πρόσωπο, να έχει λόγο ζωής, να έχει αξίες ζωής, μέσα από τις οποίες να μπορούμε να εξελίξουμε τη σχέση. Με άλλα λόγια, να επιλέξουμε έναν άνθρωπο που να νιώθουμε κοντά του χαρά αλλά και ελευθερία, δηλαδή να είμαστε ο εαυτός μας.

### **21-02-2021 Η ανατροπή της ηθικής**

- Η πνευματική ζωή δεν είναι κάποιες εξωτερικές πράξεις, κάποιες τεχνικές. Η πνευματική



ζωή είναι εσωτερική τοποθέτηση.

- Η πνευματική ζωή χρειάζεται γερά θεμέλια, με πρώτο απ' όλα την ταπείνωση.
- Αν υψώνουμε τον εαυτό μας, αν φαντασιωνόμαστε ότι κάποιος είμαστε, αν πιστεύουμε στην αρετή μας και στα δικά μας, είναι σίγουρο ότι δεν έχουμε πορεία και ότι θα τσακιστούμε. Αλλά και αν είμαστε πεσμένοι, να μην απογοητευτούμε, αλλά να ακολουθήσουμε την οδό του Τελώνου, της συντριβής, έτσι ώστε ο Θεός να μας ανακαινίσει.
- Η ηθική του Χριστού δεν έχει καμιά σχέση με την ηθική του κόσμου. Σύμφωνα με την ηθική του κόσμου, αν κάποιος κάνει κάτι κακό, απορρίπτεται από την κοινωνία, ώστε να δικαιώνονται τα υπόλοιπα μέλη της. Σύμφωνα με την ηθική του Χριστού, αυτό που μετράει δεν είναι τα έργα μας αλλά η συντριβή μας.
- Όταν απέναντι στους άλλους είμαστε επικριτικοί, αυστηροί, σκληροί, τότε είμαστε οχυρωμένοι στη δική μας ηθική και μοιάζουμε του Φαρισαίου.
- Ο συντετριμμένος άνθρωπος γνωρίζει Ποιος τον στηρίζει και τον δικαιώνει και γι' αυτό είναι επιεικής και εύσπλαχνος στους άλλους.
- Ο Κύριος κοιτάει τα βάθη της καρδιάς μας, την προαίρεση, τα κίνητρα, τη μετάνοιά μας.
- Εάν κρίναμε τη ζωή των αγίων με τα μέτρα του κόσμου, ίσως να μην παραδεχόμασταν τους αγίους. Γιατί η αγιότητα δεν είναι η αναμαρτησία, αλλά η συναίσθηση της αμαρτωλότητας, η συντριβή, η επανεκκίνηση της ζωής μας.
- Ο κάθε ξεπεσμένος άνθρωπος μπορεί με τη χάρη του Θεού να γίνει ένας καινούργιος άνθρωπος.
- Άγιος είναι αυτός που σχετίζεται με τον Άγιο Θεό και λαμβάνει τη χάρη Του, κάτι που δεν μπορεί να κάνει αυτός που στηρίζεται στη δική του δύναμη, στα δικά του έργα.
- Η κατάκριση, ο διαχωρισμός των ανθρώπων σε καλούς και κακούς είναι η απόδειξη του φαρισαϊκού τρόπου ζωής που ζούμε.
- Ο άνθρωπος που ακολουθεί την τελωνική στάση ζωής είναι ένας ανοιχτός άνθρωπος, τόσο προς το έλεος του Θεού, όσο και προς τη δυνατότητα του κάθε άλλου ανθρώπου να αγιάσει, όσο ξεπεσμένος κι αν είναι.
- Αν έχουμε ζήσει την πτώση μας και ταυτόχρονα το έλεος και την αγάπη του Θεού, αν έχουμε κατεύθυνση την κόλαση και ο Θεός μας πήρε και μας έκανε δικό Του παιδί, πρίγκηπα, τότε μεταφέρουμε αυτή την ελπίδα στον κάθε άλλο άνθρωπο.
- Όταν λέμε ότι εμείς δεν είμαστε σαν τους άλλους, όταν λέμε ότι μόνο εμείς είμαστε οι σωστοί και "μαστιγώνουμε" τους άλλους, τότε αυτό είναι η συνέχεια του φαρισαϊσμού της εποχής του Χριστού.
- Να έχουμε τη συνείδηση ότι μπορούμε να κάνουμε τις χειρότερες αμαρτίες. Κι αν δεν τις κάναμε ακόμα, δεν είναι εξαιτίας μας, αλλά εξαιτίας της αγάπης του Θεού. Αλλά κι αν τις κάναμε, μπορούμε να σηκωθούμε, πάλι εξαιτίας της αγάπης του Θεού.
- Όταν έχουμε την αίσθηση της αγάπης του Θεού, μόνο με γλυκύτητα, επιείκεια και ελπίδα

μπορούμε να φερθούμε στους άλλους ανθρώπους.

- Όταν λέμε ότι κάτι μας σκανδάλισε, εκδηλώνουμε μια άλλη μια μορφή φαρισαϊσμού. Ο άνθρωπος που έχει την αίσθηση του ξεπεσμού του δεν σκανδαλίζεται από τίποτα, γιατί γνωρίζει ότι κι αυτός μπορεί να κάνει τα χειρότερα.
- Οι άνθρωποι έρχονται στην Εκκλησία, όχι γιατί κάποιος τους πίεσε ούτε για να γλυτώσουν την κόλαση, αλλά γιατί είδαν κάποιους που ήταν αμαρτωλοί και που τους παρηγόρησε η αγάπη του Θεού.
- Όταν κατακρίνουμε κάποιον, θεωρούμε τον εαυτό μας ανώτερο και άρα φανερώνουμε την αμετανοησία μας.

### **28-02-2021 Η αγάπη που ελευθερώνει**

- Αμαρτία είναι η απομάκρυνση από τον Θεό Πατέρα μας, από την πατρική εστία.
- Όσο απομακρυνόμαστε από τον Θεό, απομακρυνόμαστε και από τους ανθρώπους.
- Μετάνοια είναι η κίνηση επιστροφής στην πατρική εστία, η αποκατάσταση της σχέσης με τον Θεό.
- Στην παραβολή του ασώτου υιού (ή φιλεύσπλαχνου Πατέρα) ο νεώτερος υιός, ανώριμα φερόμενος, ζητά να πάρει το κομμάτι της περιουσίας που του αναλογεί και να φύγει μακριά από την πατρική εστία. Νόμιζε ότι έτσι θα είχε την κυριαρχία του εαυτού του και θα όριζε τη ζωή του. Ο πατέρας με αρχοντιά και ευγένεια του δίνει την αγωγή της ελευθερίας. Δεν τον εμποδίζει ούτε διαπραγματεύεται τη φυγή του, γιατί έτσι θα έκανε τα πράγματα χειρότερα και τον δρόμο της επιστροφής δυσκολότερο. Εκτός αυτού, όταν κάποιος είναι αποφασισμένος να κάνει κάτι, δεν τον σταματάει τίποτα.
- Αν δεν είμαστε έτοιμοι να πονέσουμε για μία σχέση, δεν είμαστε ικανοί για τη σχέση. Ο πατέρας της παραβολής του ασώτου ζει την οδύνη του χωρισμού, αλλά δεν την εκφράζει, για να μην περιορίσει την ελευθερία του υιού του, να μην εμποδίσει την πραγματική ανάπτυξή του, και ζει τον σταυρό της προσμονής. Έτσι όμως δημιουργεί στον υιό τις προϋποθέσεις κάποτε να επιστρέψει. Αυτή η στάση του πατέρα μυστικά ιερουργείται στην καρδιά του υιού του, ακόμη και όταν αυτός βρίσκεται στη μακρινή χώρα.
- Αυτή είναι αληθινή αγάπη: να νιώθεις ότι σε αγκαλιάζουν, ακόμη και όταν βρίσκεσαι στην κόλασή σου, στην έσχατη πτώση σου. Γιατί στη μακρινή χώρα, μακριά από την πατρική εστία, κάποτε έρχεται λοιμός και δεν έχουμε ούτε να φάμε.
- Επειδή έχουμε άπειρο πόθο για τον Άπειρο, το μεγαλύτερο κενό μας είναι το κενό της απουσίας του Θεού. Κάποτε φτάνουμε στο έσχατο σημείο που λέμε: ή θα πεθάνουμε οριστικά ή θα ζήσουμε. Αυτή είναι η στιγμή που ο άνθρωπος μπορεί να γεννηθεί, να επιστρέψει στην πατρική εστία. Έτσι και ο άσωτος υιός της παραβολής, ενθυμούμενος τη στάση του πατέρα του, επιστρέφει συντετριμμένος και αναπολόγητος. Και ο πατέρας, μόλις

τον διακρίνει από μακριά, τρέχει, τον αγκαλιάζει και στήνει γι' αυτόν γλέντι. Δεν τον ενδιαφέρει τίποτε άλλο παρά μόνο ότι ο υιός του επέστρεψε.

- Τα μεγάλα και αληθινά ιερουργούνται στη σιωπή. Μια σιωπή που τα λέει όλα.
- Ο πρεσβύτερος υιός της παραβολής του ασώτου, το καλό παιδί της οικογένειας, μη έχοντας αληθινή σχέση με κανέναν, μαθαίνει από τρίτους για την επιστροφή του αδελφού του και οργίζεται. Όταν ακούμε ότι κάποιος χριστιανός οργίζεται με τους αμαρτωλούς, να ξέρουμε ότι ταυτίζεται με τον Φαρισαίο και με τον πρεσβύτερο υιό. Η λεγόμενη "ιερά αγανάκτηση" είναι η αποθέωση αυτών των δύο τύπων του Ευαγγελίου. Ας μη λέμε για κάτι που έγινε ότι ήταν προσβολή προς τον Θεό. Ο Θεός δεν προσβάλλεται.
- Δεν γνωρίζουμε, αν τελικά ο πρεσβύτερος υιός της παραβολής του ασώτου συμμετείχε στο γλέντι της επιστροφής του αδελφού του, γιατί η προσπάθεια αυτοδικαίωσης ενός ανθρώπου ποτέ δεν έχει καλή κατάληξη. Μόνο η απόλυτη προτεραιότητα της σχέσης έχει καλή κατάληξη.
- Η Εκκλησία καλεί όλους του ασώτους του κόσμου, δηλαδή όλους όσοι ζούμε ενάντια στη σωτηρία, να τιμήσουμε τη σωτηρία που μας χαρίζει ο Χριστός και να μείνουμε κοντά Του.
- Μέσα στην Εκκλησία δεν γινόμαστε καλύτεροι άνθρωποι για να δοξαζόμαστε, αλλά οικοδομούμε τη σχέση με τον Θεό και με τους συνανθρώπους.
- Ας μοιάσουμε τον άσωτο υιό στη μετάνοια, ας απορρίψουμε την οργή του πρεσβύτερου υιού και ας συμπανηγυρίσουμε με κάθε επιστρέφοντα αδελφό μας. Αλλά προπαντός ας μιμηθούμε το ήθος του Ουράνιου Πατρός, που είναι ήθος αρχοντιάς, αγάπης, ελευθερίας και άρσης του σταυρού της προσμονής αυτού που επέλεξε να φύγει μακριά.
- Η αγωγή του Πατρός δεν είναι ούτε ελευθεριότητα ούτε συντηρητισμός, που και τα δύο είναι εκτροπές.
- Τίποτε καλό δεν μπορεί να γίνει χωρίς την αγωγή της ελευθερίας.

### **07-03-2021 Η αγάπη που δεν γίνεται αλλιώς**

- Συχνά ο χριστιανισμός μας είναι οχυρωμένος πίσω από έναν θρησκευτικό αυτισμό. Είναι ένα κλείσιμο μιας ατομικής μακαριότητας.
- Ο ίδιος ο Κύριος λέει ότι δεν θα κριθούμε-σωθούμε από τις νηστείες, τις ασκήσεις, την εγκράτεια και τις γονυκλισίες μας, αλλά από το αν είχαμε αγάπη για τον έσχατο αδελφό μας.
- Ο Χριστός όχι απλώς νοιάζεται για τον δυσκολεμένο άνθρωπο, όχι απλώς τον υπερασπίζεται, αλλά και ταυτίζεται μαζί του. Λέει ότι αυτό που κάνουμε στον δυσκολεμένο άνθρωπο το κάνουμε και στον ίδιο. Και αν θέλουμε να κάνουμε κάτι γι' Αυτόν, να το κάνουμε στον δυσκολεμένο άνθρωπο.
- Θα μπορέσουμε να αγαπήσουμε τον δυσκολεμένο αδελφό μας, μόνο αν πρώτα αγαπήσουμε τον εαυτό μας. Και θα μπορέσουμε να αγαπήσουμε τον εαυτό μας, μόνο αν πρώτα καταλάβουμε ότι είμαστε φυλακισμένοι, διψασμένοι, πεινασμένοι, ασθενείς,

εξόριστοι και έτσι ανοιχτούμε στην αγάπη του Θεού και τη γευτούμε. Και τότε, γεμάτοι από αυτήν την αγάπη, θα μπορέσουμε να διακονήσουμε τον κάθε συνάνθρωπό μας, όχι γιατί μας το λέει κάποιος, αλλά γιατί δεν γίνεται αλλιώς.

- Δείκτης της πνευματικής μας κατάστασης είναι η αγαπητική κίνηση προς τον αδελφό μας, όχι μόνο τον καλό, αλλά και τον κακό και τον άπιστο. Γιατί κι εμείς κακοί και άπιστοι ήμασταν και ο Θεός μας ελέησε.
- Όταν γευτούμε την αγάπη του Θεού, η ψυχή μας δεν αντέχει να υπάρχουν δυσκολεμένοι άνθρωποι γύρω μας. Γινόμαστε ολόκληροι προσφορά, επιείκεια, ανάπαυση.
- Ο Χριστός δεν μας φοβίζει με την κόλαση, αλλά θέλει να μας αποτρέψει από την κόλαση, στην οποία εμείς οι ίδιοι οδηγούμε τον εαυτό μας.
- Ο Χριστός είναι μια πρόσκληση προς όλους, όμως οι σκληρόκαρδοι άνθρωποι Τον βλέπουν ως αποπομπή, ως απομάκρυνση.
- Η μεγάλη αμαρτία κυρίως των θρησκευόμενων ανθρώπων είναι η σκληροκαρδία, η ανελαστικότητα.
- Αν ο Θεός ήταν δίκαιος, όλους θα μας έκαιγε. Σωζόμαστε, γιατί είναι άδικος ο Θεός. Και είναι άδικος, γιατί μας αγαπά.
- Ας γίνουμε ένα άνοιγμα για τον κάθε άνθρωπο. Ας δίνουμε παρηγοριά ακόμα και στον πιο ξεφτιλισμένο. Γιατί κι εμείς τέτοιοι είμαστε. Αλλά, μόνο αν είμαστε προσευχόμενοι, μπορούμε να το κάνουμε αυτό.
- Η προσευχή είναι μία ματωμένη αίτηση, με την οποία ο τραυματισμένος άνθρωπος ζητά το έλεος του Θεού, για να το δώσει με τη σειρά του και στους άλλους ανθρώπους, ως έκφραση ευγνωμοσύνης στον Θεό.

#### **14-03-2021 Ο άλλος είναι η ζωή μου**

- Η Σαρακοστή δεν είναι απλώς μία διατροφική αλλαγή. Είναι μια άλλη στάση ζωής, ένας άλλος τρόπος ζωής και έχει προοπτική τη συνάντησή μας με τον Χριστό. Προϋπόθεση αυτής της συνάντησης είναι το να συγχωρέσουμε τον αδελφό μας, το να αποκαταστήσουμε τη σχέση μας μαζί του.
- Δεν γίνεται να ζητούμε συγχώρεση από τον Θεό και να μην συγχωρούμε τον αδελφό μας.
- Καμιά πνευματική μας κατάσταση δεν δικαιώνεται, αν δεν έχουμε συγχωρεθεί και αγαπηθεί με τον αδελφό μας. Ένα πνευματικό κατόρθωμα που δεν έχει ως βάση την αγάπη προς τον αδελφό μας, δεν είναι λατρεία προς τον Θεό αλλά προς τον διάβολο.
- Συγχώρεση δεν είναι απλώς η απουσία αρνητικών συναισθημάτων εναντίον του άλλου, αλλά η συνειδητοποίηση ότι ο άλλος είναι ο πλούτος της καρδιάς μου.
- Ο άνθρωπος που συγχωρεί τον αδελφό του γνωρίζει ότι ο πλουτισμός του Θεού υπάρχει ακόμη και στον πιο ασήμαντο φαινομενικά άνθρωπο.

- Πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που διακρίνει την αρετή πίσω από τον αμαρτωλό άνθρωπο και που βρίσκει και αναδεικνύει τα χαρίσματα σε εκείνον τον άνθρωπο που δεν πιστεύει στα χαρίσματά του.
- Οφείλουμε να έχουμε θέση στην καρδιά μας για όλους, αυτήν τη θέση που έχει στην καρδιά μας και ο Χριστός.
- Αν η καρδιά μας δεν είναι οικουμενική-παγκόσμια, η προσευχή μας δεν γίνεται δεκτή από τον Θεό.
- Αδιακρίτως να τιμούμε όλους τους αδελφούς μας και να τους έχουμε στην καρδιά μας. Να μην τους ξεχωρίζουμε.
- Ο αδελφός μας είναι ο θησαυρός μας και, αν αυτό του το δείξουμε, θα τον ελευθερώσουμε, θα τον βοηθήσουμε να πιστέψει στην αξία του και τότε αυτός θα μπορέσει να προχωρήσει πνευματικά.
- Με τη συγχώρεση δεν δίνουμε ένα συγχωροχάρτι σε κάποιον κατώτερό μας, αλλά διευρύνουμε την καρδιά μας και τοποθετούμε τον άλλον μέσα σε αυτήν. Και αυτή η ευρυχωρία της καρδιάς μας είναι που μας δίνει τη χαρά.
- Η νηστεία είναι η συνειδητοποίηση ότι για να ζήσουμε έχουμε ανάγκη και από την πνευματική τροφή.
- Η νηστεία είναι μια διαμαρτυρία, μια "απεργία πείνας", μέσω της οποίας ζητούμε να συναντηθούμε με τον Κύριο, ζητούμε την αληθινή ζωή.
- Η πραγματική νηστεία δεν είναι η αποχή από τα φαγητά, αλλά η αποχή από τα πάθη μας.
- Η Σαρακοστή είναι μια προσπάθεια να πάρουμε στα σοβαρά τη ζωή μας, να σεβαστούμε την καρδιά μας, να τιμήσουμε την ύπαρξή μας, να ενεργοποιήσουμε αυτό που έχουμε βαθιά θαμμένο μέσα μας, την πνοή του Θεού.
- Η Σαρακοστή είναι μια προσπάθεια απέκδυσης αυτών που δεν μας αφήνουν να ζήσουμε και να χαρούμε.

### **19-03-2021 Το προνόμιο της χαράς**

- Μέσα στη Σαρακοστή, που είναι περίοδος ιδιαίτερης πνευματικής προσπάθειας, σε ένα κλίμα κατάνυξης και πένθους, η Εκκλησία μάς ενισχύει κάθε εβδομάδα με την ακολουθία των Χαιρετισμών. Μας προτείνει την Παναγία μας, τα μητρικά της σπλάχνα, για να πάρουμε κουράγιο, θάρρος, ελπίδα και να προχωρήσουμε. Επίμονα, αλλά και σκανδαλιστικά για τον κόσμο, επαναλαμβάνει τη λέξη "Χαίρε", με την οποία χαιρετούμε την Παναγία μας. Και αυτός ο χαιρετισμός αντανακλάται στην ψυχή μας.
- Η χαρά είναι το σκάνδαλο του κόσμου και είναι ο ίδιος ο Χριστός. Το "Χαίρε" είναι το πνεύμα όλης της πίστης μας.
- Η Παναγία μας ήταν η πλέον ασήμαντη για τα κοσμικά πράγματα. Δεν είπε τίποτα και δεν φάνηκε πουθενά. Μα η πραγματική χαρά υπάρχει και βρίσκεται, όταν δεν λέμε τίποτα και δεν

υπάρχουμε πουθενά. Γιατί αυτό σημαίνει ότι αναζητούμε την όντως χαρά, που είναι ο Χριστός.

- Ο Χριστός αποκαλύπτεται στους ανύπαρκτους, στους ταπεινούς και τέτοια ήταν η Παναγία μας.
- Η Εκκλησία μακαρίζει και χαιρετάει την Παναγία, για να μας δείξει ότι η προοπτική της πνευματικής προσπάθειας είναι η χαρά. Κι όποιος μέσα από το πένθος του δεν έχει χαρά πήρε λάθος πνευματικό δρόμο.
- Το περιεχόμενο του πένθους και του σταυρού είναι η προοπτική του προσώπου του Χριστού, δηλαδή η χαρά, η ζωή, η πληρότητα.
- Η Παναγία έγινε η κλίμακα, για να κατέβει ο Θεός στη γη. Έφερε στον κόσμο τον Χριστό, που είναι το λιμάνι των ψυχών μας.
- Η αγάπη του Χριστού προς εμάς είναι το καύχημά μας. Τεκμήριο αυτής της αγάπης είναι η σταυρική Του θυσία.
- Ο σκοπός της ζωής μας είναι να συναντήσουμε τον Χριστό, να γευτούμε την αγάπη Του. Και η αιτία αυτής της συνάντησης, δηλαδή της ζωντανής σχέσης με τον Χριστό, είναι η Παναγία μας. Πώς λοιπόν να μην τη χαιρετήσουμε; Πώς λοιπόν να μην τη χαρούμε;
- Όσο χαιρετούμε την Παναγία μας, τόσο χαίρεται η ψυχή μας.
- Είναι ανοιχτός ο δρόμος για τον Χριστό, για την εμπειρία της αγάπης Του.
- Όποιος πιστεύει ότι δεν είναι γι' αυτόν ο Χριστός, γιατί είναι ξοφλημένος, κάνει μεγάλο λάθος, γιατί κυρίως γι' αυτόν είναι ο Θεός. Η μεγαλύτερη βλασφημία κάποιου ενώπιον του Θεού είναι να νιώθει ξοφλημένος.
- Η Παναγία συνεργεί στη θεραπεία μας, στην αποκατάσταση της ακεραιότητας του προσώπου μας.
- Δεν υπάρχει στενοχώρια. Δεν υπάρχει απογοήτευση. Μόνο η παρουσία του Χριστού υπάρχει και η μητρική φροντίδα, το μητρικό χάδι της Παναγίας μας. Εκεί επενδύουμε, εκεί ελπίζουμε, γι' αυτό μπορούμε και προχωράμε.

### **21-03-2021 Η Ορθοδοξία ως αποκάλυψη της αλήθειας**

- Την Κυριακή της Ορθοδοξίας η Εκκλησία μας προβάλλεται όχι ως ένα ιδεολόγημα, όχι ως μια σωστή θεολογική άποψη, αλλά ως η αλήθεια που σώζει τον κόσμο, που αγκαλιάζει την οικουμένη, που ελευθερώνει τον άνθρωπο.
- Η ορθόδοξη πίστη, η πίστη της Εκκλησίας μας δεν είναι εφεύρεση του ανθρώπινου νου ούτε ένα συμπέρασμα θεολογικής σκέψης, αλλά είναι η αποκάλυψη του Θεού στους κεκαθαμένους και φωτισμένους από τον Θεό ανθρώπους, οι οποίοι περιέγραψαν αυτό που βίωσαν, αυτό που τους χαρίστηκε.

- Μόνο η προσωπική ζωντανή σχέση με τον Χριστό ορίζει το γεγονός της αλήθειας της Εκκλησίας και χωρίς καμιά διάθεση υπεροχής. Γιατί αυτός που θέλει να υπερέχει είναι μακριά από την αλήθεια. Ίσως έχει μόνο κάποια κομμάτια από την αλήθεια.
- Η αποκάλυψη της αλήθειας δεν γίνεται για την υπεροχή έναντι του άλλου ανθρώπου και για τη σύγκρουση μαζί του, αλλά γίνεται για τη διακονία και τη θεραπεία του.
- Ο αληθινά ορθόδοξος είναι αυτός που ποθεί και λατρεύει τον Χριστό τόσο, ώστε θέλει να μεταδώσει την αλήθεια και την αγάπη που του δόθηκε.
- Η αλήθεια της Εκκλησίας γίνεται αποδεκτή από τον άνθρωπο που έχει μετάνοια, ταπείνωση, συντριβή, από τον άνθρωπο που αδειάζει από το εγώ του και δίνει χώρο στον Χριστό.
- Συντετριμμένος άνθρωπος δεν είναι αυτός που απλά συντρίβεται για τις αμαρτίες και τα πάθη του, αλλά αυτός που τον συντρίβει η αναζήτηση και ο πόθος του Θεού.
- Τα του Θεού δεν τα γνωρίζουμε, αλλά τα πάσχουμε με τη μετοχή μας στην αγάπη του Θεού.
- Η αλήθεια του Θεού και η σχέση μαζί Του αναστηλώνει και ενώνει τη διαλυμένη και ξεπεσμένη ύπαρξή μας.
- Η Εκκλησία μάς καλεί να γευτούμε την αλήθεια του Θεού, γιατί μόνο με αυτήν μπορούμε να ζήσουμε και να σχετιστούμε αγαπητικά με τον κάθε άλλον άνθρωπο.

### **25-03-2021 Προϋπόθεση της ελευθερίας η παράδοση στο θέλημα του Θεού**

- Η ζωή της Παναγίας μας ήταν μια προετοιμασία να γίνει γόνιμη γη. Παρθένευε, δηλαδή κρατούσε ανόθευτο τον μοναδικό λόγο ύπαρξής της, που ήταν η συνάντησή της με τον Θεό. Και έλαβε το μήνυμα του αγγέλου ότι θα γεννήσει τον Μεσσία. Όμως η ίδια, έχοντας ανδρεία στάση, μια ζωντανή σχέση με τον Θεό, εξέφρασε την απορία της, αφού δεν είχε σχέση με άνδρα. Και έλαβε από τον άγγελο το μήνυμα ότι εν Πνεύματι Αγίω θα πραγματοποιηθεί το έργο της λύτρωσης και της σωτηρίας του ανθρώπου. Και τότε η Παναγία παραδόθηκε στο θέλημα του Θεού και έγινε η κλίμακα με την οποία ο Θεός κατέβηκε στη γη.
- Βαθιά μέσα στην καρδιά μας υπάρχει ο πόθος της συνάντησης με τον Θεό. Γιατί χωρίς αυτή τη συνάντηση, το γνωρίζουμε καλά, δεν μπορούμε να ζήσουμε.
- Οφείλουμε, όπως η Παναγία, τον πόθο της συνάντησης με τον Θεό να τον κρατήσουμε ανόθευτο και να παραδοθούμε στον Θεό, να αφήσουμε τον Θεό να μας κάνει ό,τι θέλει. Τότε θα μάθουμε να βγαίνουμε από τον εαυτό μας και με θυσιαστικό φρόνημα να γινόμαστε προσφορά στους άλλους. Και τότε η ζωή μας θα είναι μια αποκάλυψη του Θεού, ένας ευαγγελισμός και θα έχουμε βρει τη λύτρωση. Όπως το γένος μας πριν 200 χρόνια βρήκε τη λύτρωση, όταν με σοφία δέχτηκε να παραδοθεί στον θυσιαστικό αγώνα για την ελευθερία.

### **26-03-2021 Συνάντηση ζωής**

- Το κάθε πρόσωπο είναι ιερό. Είναι μια παρουσία του Θεού. Συνήθως όμως μέσα στη σύγχυσή μας αυτό δεν το αντιλαμβανόμαστε και οι συναντήσεις μας χαρακτηρίζονται από την ένταση, την εκτόνωση, τον θόρυβο.
- Η πιο συγκλονιστική συνάντηση είναι αυτή που έχουμε με την Παναγία στους Χαιρετισμούς. Αυτή η συνάντηση ζεσταίνει και γλυκαίνει τον αγώνα μας.
- Ο κόσμος ζητάει θόρυβο και δεν αντέχει συναντήσεις τέτοιες όπως αυτή με την Παναγία.
- Ο άνθρωπος που είναι παθιασμένος με τη ζωή και που ταυτόχρονα ποθεί τον Θεό έχει τέτοια φωτιά μέσα του, που όλες οι αμαρτίες κατακαίγονται.
- Η αμαρτία δεν νικιέται με το να υποτάξουμε τις επιθυμίες μας, αλλά με το να ενεργοποιήσουμε έναν δυνατότερο πόθο, τον πόθο του Θεού, που μπροστά σε αυτόν δεν αντέχει καμιά αμαρτία. Αυτός ο πόθος θερμαίνει την ψυχή και φωτίζει τα σκοτάδια μας, αλλά και θερμαίνει την ψυχή και φωτίζει τα σκοτάδια των γύρω μας.
- Σκοτάδι δεν είναι η απουσία γνώσης, αλλά η απουσία της εμπειρίας της σχέσης με τον Θεό.
- Η Παναγία μάς δείχνει τον δρόμο. Το κριτήριο με το οποίο καταλαβαίνουμε ότι είμαστε στον δρόμο που δείχνει η Παναγία είναι το αν γινόμαστε προστασία, φροντίδα και ανάπαυση για τους άλλους, ακόμα και για τους διαφορετικούς από μας, ακόμα και γι' αυτούς που μας πλήγωσαν.
- Από αυτό φαίνεται ο άνθρωπος του Θεού. Δεν μπορεί να ανεχτεί κανέναν πληγωμένο δίπλα του και θέλει να μοιάσει της Παναγίας. Γι' αυτό γίνεται μαξιλάρι για τον κάθε άνθρωπο.

### **28-03-2021 Μια ανάσα η απόσταση της αποτυχίας από το Φως**

- Όλοι έχουμε ανάγκη τον φωτισμό και δεν μπορούμε να φωτιστούμε από μόνοι μας παρά μόνο από τον Θεό, που είναι το Φως.
- Το σκοτάδι δεν είναι απλώς η άγνοια της πραγματικότητας, αλλά είναι η άρνηση της σχέσης μου με τον Θεό και η τοποθέτηση του εαυτού μου στη θέση του Θεού.
- Η βάση κάθε σκοτισμού είναι η φιλαυτία μας, η θεοποίηση του εαυτού μας, η κυριαρχία του εγωισμού μας.
- Ο σκοτισμένος άνθρωπος έχει και αναζητά άλλους "θεούς" στη θέση του Θεού, πράγμα που κάνει βαθύτερο το σκοτάδι του.
- Φωτισμός είναι το άνοιγμά μας στον Θεό και η σύνδεσή μας μαζί Του. Η παραδοχή μας ότι μόνο με τον Θεό μπορούμε να έχουμε φως, νόημα, υπόσταση, ζωή.
- Το πρώτο βήμα για τον φωτισμό μας είναι η παραδοχή της αποτυχίας μας, με άλλα λόγια η επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας, δηλαδή της απομάκρυνσής μας από τον Θεό.
- Το δεύτερο βήμα για τον φωτισμό μας είναι μετάνοια, δηλαδή η απόφασή μας να επιστρέψουμε στον Θεό, να ξαναγίνει ο Θεός το περιεχόμενο της ζωής μας.



- Το τρίτο βήμα για τον φωτισμό μας είναι η διαφύλαξη και ανάπτυξη της σχέσης με τον Θεό, μέσω της κάθαρσής μας από τα πάθη, ώστε να μην υπάρχει κανένα εμπόδιο ανάμεσα σε μας και στον Θεό.
- Όταν ο άνθρωπος ζητά και αποδέχεται τον φωτισμό του Θεού, π.χ. με την προσευχή του αγίου Γρηγορίου του Παλαμά "Κύριε Ιησού Χριστέ, φώτισόν μου το σκότος", παραδίνεται στο θέλημα του Θεού και ελευθερώνεται. Και τότε μπαίνει σε μια διαδικασία συνεχούς εκλέπτυνσης, με την καρδιά του να αγκαλιάζει τους πάντες και τα πάντα και να καταλαβαίνει τους πάντες και τα πάντα.
- Ο φωτισμός του Θεού δεν είναι μόνο για τους ασκητές, αλλά είναι και για μας τους συνηθισμένους ανθρώπους.

#### **02-04-2021 Η παραδοχή της εξουθένωσης και ο πόθος για τον Θεό**

- Η αλήθεια δεν περιορίζεται σε αυτά που βλέπουμε στον κόσμο, νομίζοντας ότι ο κόσμος είναι η προοπτική μας και η αναφορά μας. Αν επιζητούμε την αλήθεια, οφείλουμε να απομακρυνθούμε από τον κόσμο και να πάμε εκεί που θέλει να μας πάει ο Θεός, δηλαδή στον Ουρανό.
- Για να μας πάει ο Θεός στον Ουρανό, γίνεται ο ίδιος ταπεινός άνθρωπος και έτσι μας δείχνει τον τρόπο να υψώνουμε τους άλλους. Μόνο αν οι ίδιοι πέσουμε χαμηλά και σταυρωθούμε, μπορούμε να υψώσουμε και να αναστήσουμε άλλους.
- Ο Θεός ταπεινώνεται σε ασήμαντο άνθρωπο και συνεργάζεται με ακόμα έναν ασήμαντο άνθρωπο, την Παναγία, για να μας δώσουν οι δυο τους μια άλλη προοπτική και πρόταση ζωής και έτσι να μας σώσουν.
- Είμαστε πλανημένοι και η έξοδος από την πλάνη μας δεν είναι υπόθεση δική μας, αλλά υπόθεση του Χριστού.
- Ο Χριστός ήρθε να μας δείξει ότι δυνατός και ελεύθερος είναι αυτός που αρνείται τη δύναμή του και τα δικαιώματά του.
- Η Παναγία με την ενανθρώπιση του Θεού μεσολαβεί για μας και γίνεται η παρρησία μας.
- Θα μπορέσουμε να ελευθερωθούμε από τα πάθη μας, μόνο αν το πάθος των προσώπων του Χριστού και της Παναγίας μάς συγκλονίσει.
- Όποιος γεύεται τον Ουρανό αντιλαμβάνεται τη μικρότητα του κόσμου και ότι και η γη μπορεί να γίνει Ουρανός, ο κόσμος μπορεί να γίνει παράδεισος.
- Τα του Θεού μπορούμε να τα ζήσουμε, μόνο αν αποδεχθούμε την εξουθένωσή μας και παθιασμένοι για τον Θεό αποφασίσουμε να ζήσουμε ως ταπεινοί άνθρωποι.

#### **04-04-2021 Η δύναμη του Σταυρού που αγνοεί ο κόσμος**

- Στον κόσμο προτείνεται ως αξία η δύναμη. Για να καλύπτει ο άνθρωπος τα υπαρξιακά του κενά, προσπαθεί να γίνεται ολοένα πιο δυνατός και να κυριαρχεί έναντι των άλλων. Αυτό

γεννά ανταγωνισμούς, αντιπαλότητες και συγκρούσεις, που είναι ο πραγματικός μας θάνατος. Ο Κύριος έρχεται με τη Σταύρωσή Του να μας αποκαλύψει την πραγματική αγάπη, που θα τη λέγαμε και αδυναμία, και τη νίκη επί του θανάτου.

- Δεν μπορούμε να λεγόμαστε χριστιανοί, αν δεν βγούμε από τον εαυτό μας και αν δεν είμαστε έτοιμοι να θυσιαστούμε, όπως ο Χριστός, για χάρη του άλλου. Και δεν μπορούμε να ζούμε αληθινά, αν συνεχώς ανταγωνιζόμαστε τον άλλον, για να μην χάσουμε κάτι από τα δικαιώματά μας.
- Μόνο αν μάθουμε να δίνουμε στον δυσκολεμένο άλλον άνθρωπο χώρο από τον δικό μας, θα έχουμε αληθινή ζωή και ελευθερία. Όταν είμαστε σκλαβωμένοι στον Θεό και στον αδελφό μας, τότε μόνο είμαστε πραγματικά ελεύθεροι.
- Ο Σταυρός του Χριστού είναι πυξίδα ζωής, είναι πηγή θάρρους, είναι η σωτηρία μας.
- Ας αρνηθούμε τον δρόμο της φιλαυτίας και της εγωκεντρικότητας, που μας χωρίζει και μας σπαραλιάζει, και ας εμπνευστούμε από τον Σταυρό του Κυρίου.
- Ο πραγματικά ελεύθερος άνθρωπος είναι αυτός που απομάκρυνε τον εαυτό του από τους ανταγωνισμούς, γιατί γεύτηκε τον καρπό της σταυρικής θυσίας του Χριστού.

#### **09-04-2021 Η αγάπη που δεν μπαίνει σε καλούπια**

- Ο Θεός κατέβηκε μέσω της Παναγίας στη γη και έσβησε το χειρόγραφο των αμαρτιών μας. Εμείς μπορούμε να εκφράσουμε την ευγνωμοσύνη μας στον Θεό, έχοντας αυτό το ήθος, δηλαδή σχίζοντας με τη σειρά μας το χειρόγραφο των αδικιών των άλλων σε μας. Αυτό όμως μπορούμε να το κάνουμε, μόνο αν προηγουμένως έχουμε γευτεί τη χάρη του Θεού.
- Εφόσον στραφούμε προς την πηγή του Φωτός, δηλαδή τον Κύριο, θα λάβουμε με τη χάρη Του το Φως και ως λαμπάδες φωτεινές θα φωτίσουμε τους ανθρώπους γύρω μας.
- Είναι θησαυρός αδαπάνητος ο Χριστός. Είναι θησαυρός αδαπάνητος η Παναγία μας. Αλλά και ο κάθε άνθρωπος που προσπαθεί να μοιάσει τον Χριστό και την Παναγία γίνεται κι αυτός θησαυρός αδαπάνητος.
- Ο κόσμος δεν θέλει λόγια, ιδέες, φιλοσοφίες. Θέλει τη νίκη επί του θανάτου και την εμπειρία της ζωής. Και μόνο στα πρόσωπα του Κυρίου και της Παναγίας μας μπορούμε να τα βρούμε αυτά.

#### **11-04-2021 Το σκάνδαλο της πίστης**

- Η πίστη είναι βασική προϋπόθεση για την πνευματική πορεία του ανθρώπου, είναι βασική προϋπόθεση για τη σύναψη σχέσης με τον Θεό.
- Η πίστη δεν είναι κατόρθωμά μας, αλλά δώρο του Θεού σε αυτούς που αληθινά και ταπεινά θέλουν να πιστέψουν.
- Αμαρτία και δαιμονικότητα είναι η αυτονόμησή μας από τον Θεό και η τοποθέτηση του εαυτού μας στη θέση του Θεού.

- Όταν αρνούμαστε το πρόσωπο του Θεού και την προσωπική σχέση με τον Θεό, παύουμε να είμαστε πρόσωπα.
- Η νηστεία και κάθε άλλη υλική εγκράτεια δημιουργεί άλλες προϋποθέσεις μέσα μας να λειτουργήσει η χάρη του Θεού. Η ακρασία μας, η πλεονεξία μας, το άφημά μας στα πάθη μαρτυρεί την αγωνία μας να κρατηθούμε από τη ζωή, χωρίς όμως να έχουμε καταλάβει πού είναι η ζωή, Ποιος είναι η ζωή. Με τη νηστεία, την εκούσια στέρηση, καταλαβαίνουμε πιο έντονα το πνευματικό μας κενό, την πνευματική μας γύμνωση. Και έτσι μπορούμε με όλη μας την ύπαρξη να στραφούμε προσευχητικά προς τον Κύριο και να ζητήσουμε το έλεός Του, για να μπορέσουμε να ζήσουμε.
- Η προσευχή είναι μια επώδυνη εκζήτηση του θείου ελέους, της αγάπης και της παρουσίας του Θεού. Και ταυτόχρονα αποτελεί το μεγαλύτερο σκάνδαλο του κόσμου, γιατί αντίκειται τελείως στη λογική του κόσμου.
- Το έλεος του Θεού μάς δίνεται αμέσως μόλις το ζητήσουμε, με μόνο αλλά ισχυρό εμπόδιο τη σκληροκαρδία μας. Τόση υπομονή χρειάζεται να κάνουμε, όσος είναι και ο εγωισμός μας. Μέχρι τελικά να μαλακώσει η καρδιά μας, να ραγίσει η καρδιά μας, για να μπορέσει να μπει μέσα μας το έλεος του Θεού.
- Η νηστεία και η προσευχή είναι τα ισχυρά όπλα που έχουμε απέναντι στο πνεύμα του αντικειμένου, απέναντι στο πνεύμα της ακρασίας, το οποίο έρχεται να καλύψει τα κενά μας.
- Ας αντιληφθούμε το αξίωμα που μας έδωσε ο Θεός να είμαστε παιδιά Του, να είμαστε πρίγκηπές Του. Και ας καταλάβουμε πώς δεν υπάρχει θάνατος, δεν υπάρχει πείνα. Είμαστε ζωντανοί και πλήρεις, γιατί ο Θεός είναι ο άρτος της Ζωής.

#### **16-04-2021 Η χάρη που νικά την απόγνωση**

- Μέσα στην περίοδο της Σαρακοστής, η Εκκλησία μάς δίνει το δώρο των Χαιρετισμών, δηλαδή τη δυνατότητα προσωπικών συναντήσεων με την Παναγία μας.
- Το περιεχόμενο της πνευματικής ζωής είναι η χαρά της συνάντησης με το πρόσωπο του Χριστού και η Παναγία διακονεί αυτή την ανάγκη μας, αυτόν τον πόθο μας.
- Η Παναγία γίνεται λιμάνι, γίνεται όχημα, γίνεται τα πάντα για να σωθούμε.
- Η γνώση δεν είναι η κατανόηση των πραγμάτων, των γεγονότων και των καταστάσεων, αλλά είναι η γεύση του Θεού.
- Η Παναγία είναι το μέσον μας για να λάβουμε τη γνώση, δηλαδή τη γεύση του Θεού. Αυτό που εμείς χρειάζεται να κάνουμε είναι να μετανοήσουμε, δηλαδή να αλλάξουμε πορεία ζωής και να στραφούμε προς τον Θεό.
- Η μετάνοιά μας και η άπειρη αγάπη του Θεού, το άπειρο έλεος του Θεού συνεργούν και γίνεται το θαύμα της σωτηρίας μας.
- Το σκάνδαλο του χριστιανισμού είναι η μετατροπή ακόμη και πολύ αμαρτωλών ανθρώπων σε αγίους.

- Η Εκκλησία είναι το εργαστήριο της αγιότητας. Παίρνει κολασμένους και τους κάνει αγίους. Κι όλο αυτό το διακονεί η Παναγία μας, υπενθυμίζοντάς μας ότι ο Χριστός για μας έγινε άνθρωπος και μεσολαβώντας γινόμενη η κλίμακα με την οποία ο Χριστός ήρθε στον κόσμο.
- Ας πιστέψουμε στην αγάπη του Θεού και ας μην απελπιζόμαστε, όσες δυσκολίες κι αν έχουμε. Κι ας ζητήσουμε από τον Χριστό το έλεος και τη σωτηρία για όλο τον κόσμο και τελευταία για μας. Έτσι θα αλλάξει η ζωή μας.

#### **18-04-2021 Το σκάνδαλο της Εκκλησίας: οι ανήθικοι που γίνονται άγιοι**

- Ο Κύριος δεν ήρθε στον κόσμο για να διακονηθεί αλλά για να διακονήσει. Και είπε ότι όποιος θέλει να είναι μέγας ως προς τους άλλους οφείλει να είναι υπηρέτης-διάκονος των άλλων.
- Ο αληθινός χριστιανός δεν θέλει να κυριαρχεί επάνω στους άλλους, να έχει πρωτεία, αλλά θέλει να τους υπηρετεί, να τους αναπαύει.
- Χαρά και λύτρωση έχουμε, μόνο αν σχετιζόμαστε αληθινά, δηλαδή αγαπητικά με τους άλλους. Και αυτό γίνεται, μόνο αν έχουμε υπηρετική διάθεση έναντι των άλλων και όχι κυριαρχική.
- Το να θέλει κανείς να κυριαρχεί και να ελέγχει τους άλλους κρύβει μεγάλη μειονεξία.
- Όλοι αμαρτωλοί είμαστε. Απλά κάποιιοι μπορούμε να κρύβουμε καλά την αμαρτωλότητά μας και να πουλάμε στους άλλους αγιότητα.
- Η οσία Μαρία η Αιγυπτία προβάλλεται από την Εκκλησία μας ως πρότυπο μετάνοιας. Μετά από 17 χρόνια που ήταν στην πορνεία και μάλιστα για το κέφι της, πέρασε 40 χρόνια μόνη στην έρημο και αγίασε. Και τώρα την προσκυνάμε. Με τέτοιο πρότυπο μετάνοιας, είμαστε αδικαιολόγητοι αν παραμένουμε αδρανείς στην αμαρτωλότητά μας και δεν κινούμαστε προς το έλεος του Θεού.
- Όταν ο άνθρωπος βρίσκεται στο έσχατο σημείο της αμαρτίας αλλά μετανοεί, το έλεος του Θεού τον παίρνει και τον σώζει.
- Η Εκκλησία είναι το εργαστήριο που μεταβάλλει τους ανήθικους σε αγίους και αυτό είναι το μεγαλύτερο σκάνδαλο για τον κόσμο.
- Όταν εξομολογούμαστε τις αμαρτίες μας, ο Θεός δεν μας συγχωρεί απλώς, μας δικαιώνει.
- Η αγάπη του Θεού δεν έχει όρια και δεν υπάρχει αμαρτία ασυγχώρητη. Μόνο η αμετανοησία μας είναι ασυγχώρητη. Γι' αυτό να μην μένουμε "κολλημένοι" στην αμετανοησία μας αρνούμενοι την αγάπη του Θεού.

#### **25-04-2021 Για ποιον λόγο ζούμε**

- Η Μεγάλη Εβδομάδα αποτελεί το κέντρο της εκκλησιαστικής μας ζωής και της πνευματικής μας πορείας. Προτείνοντάς μας τον Χριστό, μας εμπνέει και δίνει περιεχόμενο στη ζωή μας.

- Ο Χριστός δεν μας καλεί να Του υποταχθούμε, αλλά να σχετιστούμε γαμικά και πανηγυρικά μαζί Του.
- Η αγάπη του Χριστού τεκμηριώνεται με τη σταυρική Του θυσία, γι' αυτό και ο Σταυρός είναι το καύχημά μας.
- Κάθε λόγος, ενέργεια ή στάση του Χριστού περιέχει Σταυρό και Ανάσταση.
- Ο Χριστός με το πλύσιμο των ποδιών των μαθητών Του μας αποκαλύπτει και μας μαθαίνει τον πολιτισμό της ταπείνωσης και της θυσίας, που είναι η δύναμη της αγάπης για τον άλλον, η πλήρης δύναμη.
- Η αγάπη μας για τον Χριστό φανερώνεται από το αν επιλέγουμε να ζούμε όπως Αυτός, δηλαδή από το αν βγαίνουμε από τον εαυτό μας και θυσιαζόμαστε για τον άλλον.
- Σε αντίθεση με την αντίληψη του κόσμου, που ο ένας προσπαθεί να φάει τον άλλον, ο Χριστός μάς προσφέρει το Σώμα και το Αίμα Του, γίνεται βρώση και πόση, για να ζήσουμε.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι αντίληψη αλλά γεύση. Είναι βρώση και πόση.
- Αυτός που αληθινά κοινωνεί το Σώμα και το Αίμα του Χριστού θέλει θυσιαστικά να περιθάλλει τον άλλον και να του δίνει χαρά.
- Με τον Σταυρό του Χριστού άνοιξε ο παράδεισος για τον κάθε αμαρτωλό, όπως εμείς, άνθρωπο, γι' αυτό και δεν δικαιούμαστε να απελπιζόμαστε.
- Με τη σταυρική Του θυσία ο Κύριος νίκησε τον θάνατο και δημιούργησε έκρηξη ζωής. Αγαπώ αληθινά κάποιον και του δίνω ζωή, όταν πεθαίνω γι' αυτόν. Αυτό είναι το μυστήριο της ζωής.
- Για να μπορέσουμε να αντικρύσουμε τον Νυμφίο Χριστό, χρειαζόμαστε να έχουμε τις αισθήσεις μας καθαρές και απεγκλωβισμένες από τους λογισμούς μας, τις βεβαιότητές μας, δηλαδή χρειαζόμαστε μετάνοια και αφοσίωση στον Ένα που έχουμε ανάγκη, τον Χριστό.

#### **26-04-2021 Η παρθενία χωρίς την αγάπη είναι σκληροκαρδία**

- Ο Νυμφίος Χριστός μας καλεί σε μια σχέση γάμου μαζί Του.
- Όταν στην παραβολή των Δέκα Παρθένων ο Κύριος έρχεται "εν τω μέσω της νυκτός", βρίσκει τις πέντε παρθένες να έχουν λάδι στις λαμπάδες τους και τις άλλες πέντε, τις λεγόμενες μωρές, να μην έχουν. Το λάδι στις λαμπάδες συμβολίζει την ελεημοσύνη, την ευσπλαχνία, την επιείκεια, τη φιλανθρωπία, που οι πέντε μωρές παρθένες δεν είχαν.
- Χωρίς την ελεημοσύνη, όσο κι αν τηρούμε τον τύπο και είμαστε αφοσιωμένοι στον Κύριο, δεν θα μπορέσουμε να σχετιστούμε μαζί Του. Δηλαδή η σχέση μας με τον Χριστό προϋποθέτει τη σχέση μας με τον κάθε αδελφό μας. Και για να είναι αναμμένη η λαμπάδα του πόθου μας, της αναζήτησής μας προς τον Χριστό, χρειάζεται αυτή να έχει λάδι, δηλαδή χρειάζεται εμείς να είμαστε ελεήμονες, εύσπλαχνοι, επιεικείς, φιλάνθρωποι.

- Οι πέντε μωρές παρθένες ονομάζονται μωρές, γιατί, ενώ νίκησαν την επιθυμία της σάρκας, που ήταν στη φύση τους, ηττήθηκαν από την ανελεημοσύνη, τη σκληροκαρδία, που δεν ήταν στη φύση τους.
- Τίποτα δεν είναι αποδεκτό από τον Χριστό, αν δεν συνυπάρχει ελεημοσύνη.
- Η χωρίς ελεημοσύνη άσκηση μιας αρετής δεν υπηρετεί τον Κύριο, αλλά το πονηρό πνεύμα.
- Στον χώρο της Εκκλησίας υπάρχουν πολλοί που μοιάζουν με τις πέντε μωρές παρθένες. Μήπως είμαστε κι εμείς ανάμεσα σε αυτούς;

#### **27-04-2021 Ο Χριστός δεν ήρθε να κρίνει αλλά να σώσει τον κόσμο**

- Ο Κύριος μας λέει ότι δεν ήρθε για να κρίνει τον κόσμο, αλλά για να σώσει τον κόσμο.
- Σήμερα η Εκκλησία μνημονεύει το γεγονός της μετάνοιας της πόρνης γυναίκας, της συγχώρεσής της από τον Κύριο και της γνωστής έκφρασης της ευγνωμοσύνης της με το μύρο. Δηλαδή η Εκκλησία προβάλλει ως πρότυπο μετάνοιας την πόρνη. Ο Χριστός γίνεται για την πόρνη ο Χριστός της, ο έρωτάς της, η ζωή της. Δεν μπαίνουμε στην Εκκλησία για να συγχωρεθούν οι αμαρτίες μας, αλλά για να συναντήσουμε τον Κύριο και να σχετισθούμε αγαπητικά μαζί Του. Από την άλλη, έχουμε τον μαθητή του Κυρίου που Τον προδίδει. Με τα δύο αυτά γεγονότα έχουμε πλήρη ανατροπή των μέτρων της ηθικής που αντιλαμβανόμαστε. Άρα κανείς δεν μπορεί να είναι βέβαιος για το πώς τελικά θα κριθεί από τον Θεό, αλλά και κανείς δεν μπορεί να απελπίζεται από τη ζωή του.
- Άλλα είναι τα μέτρα των ανθρώπων και άλλα του Θεού.
- Όταν ο Χριστός γίνεται ο πόθος μας, δεν μας αγγίζει κανένα σκουπίδι του κόσμου, γιατί ήδη ζούμε την πληρότητα.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι η ραθυμία, η οποία συνήθως πηγάζει από τη βεβαιότητα ότι, αφού είμαστε στην Εκκλησία, είμαστε εξασφαλισμένοι, και οδηγεί στη νέκρωση της καρδιάς μας.
- Μόνο όταν καταλάβουμε πόσο αμαρτωλοί είμαστε, θα μπορέσουμε να καταλάβουμε πόσο μας αγαπάει ο Θεός και να Τον αγαπήσουμε κι εμείς.
- Επειδή είναι απρόβλεπτη η κρίση του Θεού, να μην κρίνουμε κανέναν άνθρωπο ούτε να είμαστε βέβαιοι για την αρετή μας.
- Έχοντας τη μετάνοια ως πυξίδα της ζωής μας, να έχουμε πόθο για τον Κύριο και να θέλουμε ο κάθε άνθρωπος να έχει αυτόν τον πόθο.
- Ο Θεός είναι για όλους. Αυτό να μαρτυρούμε με τη ζωή μας.

#### **28-04-2021 Ο τρόπος του Νυμφίου που ανατρέπει τα πάντα**

- Με το πλύσιμο των ποδιών των μαθητών Του, δηλαδή μέσω της οδού της διακονίας, ο Κύριος μας μαθαίνει την ταπείνωση. Αυτό έρχεται σε πλήρη αντίθεση με το πνεύμα του

ανταγωνισμού και της σύγκρουσης που επικρατεί στον κόσμο, όπου ο ένας θέλει να κυριαρχεί έναντι των άλλων.

- Ο πραγματικός Νυμφίος είναι ο ταπεινός, αυτός που διακονεί τον άνθρωπο.
- Όταν θέλουμε να διακονούμε τους άλλους, τότε μιμούμαστε τον Κύριο και γινόμαστε φίλοι Του, σύμφωνα με τα λεγόμενά Του.
- Όταν κέντρο της ζωής μας είναι η διακονία των άλλων, δεν ταλαιπωρούμαστε από λογισμούς, π.χ. σύγκρισης, κυριαρχίας, σύγκρουσης.
- Με τον Μυστικό Δείπνο, δηλαδή με την προσφορά του Σώματος και του Αίματός Του, ο Κύριος ηττάται για μας. Έτσι μας μαθαίνει την αγάπη.
- Με την Υπερφυά Προσευχή, στην οποία λέει τον λογισμό Του στον Πατέρα Του αλλά και αφήνεται στο θέλημά Του, ο Χριστός μας μαθαίνει την προσευχή.
- Τέλος, με τη συγχώρεση του προδοτή μαθητή Του, ο Κύριος μας δείχνει πώς να διαχειριζόμαστε τις προδοσίες, δηλαδή μας μαθαίνει τη συγχώρεση.
- Η ταπείνωση, η αγάπη, η προσευχή και η συγχώρεση αποτελούν την ουσία του ευαγγελικού λόγου και της πνευματικής ζωής και κοσμούν εκείνον τον άνθρωπο που ο Νυμφίος έγινε το περιεχόμενο της ψυχής του.

#### **07-05-2021 Η πηγή της Ζωής**

- Η ιδιοτέλεια-ατομικότητά μας είναι ο θάνατός μας.
- Θα μπορέσουμε να νικήσουμε την ιδιοτέλεια-ατομικότητά μας και να ζήσουμε, αν εκούσια προσφέρουμε τον εαυτό μας για τον άλλον, δηλαδή αν κάνουμε αυτό που έκανε ο ίδιος ο Χριστός. Έτσι θα μπορέσουμε να μετέχουμε στην Ανάσταση του Χριστού και να γίνουμε νικητές της ζωής.
- Η πρόταση της εξόδου από το ατομικό μας θέλημα είναι η πρόταση της Εκκλησίας μας. Ένας ιδιοτελής άνθρωπος δεν μπορεί να είναι χριστιανός.
- Το γεγονός της Ανάστασης μπορεί να το ζήσει μόνο αυτός που επέλεξε να αρνηθεί την ιδιοτέλειά του, να βγει από τον εαυτό του, από τα δικά του για χάρη του άλλου και έτσι να μαρτυρήσει μια άλλη αποκάλυψη ζωής, μια άλλη εμπειρία ζωής.
- Πρότυπο ανθρώπου που αρνήθηκε την ιδιοτέλειά του είναι η Παναγία μας. Αυτός είναι και ο λόγος που η Παναγία εκτός από Θεοδόχος έγινε και πηγή της Ζωής.
- Η Παναγία ήταν ασήμαντη και αφανής στη ζωή της, αλλά είναι η πλέον σημαντική και αιωνίως παρούσα και παρηγορούσα σε όλο τον κόσμο.
- Μπορούμε κι εμείς να ζήσουμε όπως έζησε η πηγή της Ζωής, η Παναγία, δηλαδή με αγάπη χωρίς ιδιοτέλεια. Μόνο έτσι θα έχουμε ζωή αληθινή.

### **09-05-2021 Η καλή απιστία**

- Η απιστία του Θωμά είναι καλή, γιατί οδηγεί στην επίγνωση.
- Ο Θωμάς είχε ζωντανή αναζήτηση του Θεού και ήθελε να έχει προσωπική μαρτυρία της Ανάστασης του Χριστού. Δεν του ήταν αρκετή η εμπειρία των άλλων, γι' αυτό και επέλεξε τον τίμιο δρόμο της προσωπικής αναζήτησης.
- Ο Κύριος, αν και ανταποκρίθηκε στο αίτημα του Θωμά, τον επέπληξε, γιατί ο τρόπος που ο Θωμάς επέλεξε να Τον συναντήσει ήταν αυτός των αισθήσεων, που είναι ο χαμηλότερου επιπέδου τρόπος συνάντησης.
- Αντίστοιχη με την απαίτηση του Θωμά είναι η δική μας απαίτηση ο Θεός να μας δείχνει θαύματα και να ικανοποιεί τις επιθυμίες μας. Μόνο με αυτές τις προϋποθέσεις παραδεχόμαστε τον Θεό και πιστεύουμε σε Αυτόν. Όμως ο Θεός δεν είναι φακίρης. Ως άνθρωπος πεθαίνει επάνω στον Σταυρό για τη ζωή μας, για τη σωτηρία μας και καλεί κι εμάς να κάνουμε το ίδιο για τους άλλους. Μας καλεί δηλαδή να θυσιαζόμαστε για τη διακονία, την προστασία και την ανάπαυση των άλλων.
- Ο χώρος της βαθύτερης και ουσιαστικότερης συνάντησής μας με τον Χριστό είναι η καρδιά μας, οπότε όλοι μπορούμε να έχουμε αυτή τη συνάντηση, αρκεί να αφήσουμε χώρο στην καρδιά μας, ώστε να έρθει και να κατοικήσει σε αυτήν ο Χριστός.
- Δεν πιστεύουμε σε έναν θεό που συντρίβει τον κόσμο, αλλά σε έναν Θεό που ο ίδιος συντρίβεται επάνω στον Σταυρό για τον κόσμο. Και ζητάει κι εμείς να κάνουμε το ίδιο, για να είμαστε οικείοι Του, συγγενείς Του.
- Ο Χριστός ανταποκρίνεται σε κάθε αίτημά μας, αρκεί να είναι τίμιο, δηλαδή αρκεί να μην θέλουμε να παίξουμε μαζί Του, νομίζοντας ότι κάποιοι σπουδαίοι είμαστε.

### **16-05-2021 Ο φόβος ξεπερνιέται με την αγάπη**

- Η αληθινή αγάπη διώχνει τον φόβο και ξεπερνάει τα εμπόδια.
- Οι Μυροφόρες μαθήτριες, εξαιτίας της μεγάλης αγάπης τους προς το πρόσωπο του Χριστού, ξεπέρασαν τον φόβο και τα άλλα εμπόδια και πήγαν πολύ πρωί στον τάφο του Κυρίου. Έτσι αποκαλύφθηκε πρώτα σε αυτές το συγκλονιστικό γεγονός της Ανάστασης και έλαβαν το μήνυμα ότι θα ακολουθούσε συνάντηση με τον αναστάνα Χριστό.
- Στην αγάπη των Μυροφόρων κέντρο είναι το πρόσωπο του αγαπημένου και όχι ο εαυτός τους και η αντικειμενοποίηση του προσώπου.
- Η αγάπη των Μυροφόρων δεν είναι υπολογιστική, γι' αυτό είναι αληθινή.
- Όσο πιο πολύ αγαπάμε το πρόσωπο του άλλου, τόσο πιο πολύ θέλουμε να θυσιαστούμε γι' αυτό. Θα μπορέσουμε όμως να αγαπήσουμε αληθινά το πρόσωπο του άλλου, μόνο αν πρώτα αγαπήσουμε το πρόσωπο του Χριστού.
- Ο Χριστός κυρίως για τους αρνητές Του σταυρώθηκε, κάτι που φαίνεται στην ιδιαίτερη αναφορά που ο άγγελος της Ανάστασης κάνει στον Πέτρο, τον αρνητή του Κυρίου.



- Μόνο αν συνειδητοποιήσουμε την πτώση μας και αληθινά μετανοήσουμε, θα γευτούμε την αγάπη του Χριστού και θα αγαπήσουμε κι εμείς τον Χριστό. Και τότε θα μπορέσουμε να αγαπήσουμε μέχρι θυσίας και τον κάθε άνθρωπο.

### **23-05-2021 Η μοναξιά είναι πνευματική παραλυσία**

- Οι ασθένειες υπάρχουν είτε από τον Θεό ως παιδαγωγικό μέσο για να ωφεληθούμε είτε από μας τους ίδιους ως αποτέλεσμα των αμαρτιών μας.
- Τα πνευματικά μας πάθη επηρεάζουν και τη σωματική μας υγεία.
- Ο θετικός άνθρωπος ελκύει τους άλλους κοντά του. Αντίθετα, αυτός που μένει μόνος του ευθύνεται συχνά ο ίδιος, η ιδιοτροπία του και η εγωκεντρικότητά του, για την κατάστασή του.
- Πολλοί άνθρωποι έχουν τον "ανθρωποδωκτική" μέσα τους.
- Ας εξετάσουμε με ειλικρίνεια αν η αντικοινωνικότητα-απομόνωσή μας είναι μια προσπάθεια που κάνουμε εμείς για να δικαιωθούμε.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει πνεύμα θετικό, γι' αυτό μπορεί να κάνει με όλους. Είναι κοινωνικότατος. Τον χαίρονται οι άνθρωποι, ειρηνεύουν όταν είναι κοντά του, απολαμβάνουν την επικοινωνία μαζί του.
- Ο Χριστός είναι ο άνθρωπός μας, ο φίλος μας, ο κολλητός μας. Και γι' αυτό μπορεί να γίνει κολλητός μας ο κάθε άνθρωπος.
- Οι άνθρωποι του Θεού μάς θυμίζουν τον Χριστό και μας παραπέμπουν στον Χριστό.
- Οφείλουμε να βρούμε έναν άνθρωπο - πνευματικό - που να μας ελευθερώνει, να μας ανιστά, να μας αναπτύσσει την προσωπική ευθύνη ενώπιον του Θεού. Τέτοιος ήταν ο πρόσφατα εκδημήσας προς τον Κύριον π.Ανανίας Κουστένης.
- Ο αληθινά πνευματικός άνθρωπος αναπαύει τους άλλους, τους δίνει ελπίδα, τους ενεργοποιεί το φιλότιμο και τους στρέφει προς τον Χριστό.

### **30-05-2021 Η συνάντηση των προσώπων**

- Στην πραγματικότητα η αμαρτία είναι αστοχία. Αντί να γυρέψουμε τον Θεό, γυρεύουμε τον ψεύτικο θεό, που είναι η αμαρτία.
- Αυτός που αμαρτάνει, στην ουσία τον Θεό ψάχνει αλλά με λάθος τρόπο.
- Στα διάφορα ζητήματα που προκύπτουν, όπως τα σχετικά με τη μετάδοση του κορωνοϊού, αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να υπακούμε στην Εκκλησία. Χωρίς την υπακοή στην Εκκλησία τα μέλη της διχαζόμαστε κι αυτό έχει καταστροφικές συνέπειες.
- Οι πνευματικοί πατέρες οφείλουν να κάνουν υπακοή στην Εκκλησία, ώστε κι εμείς, κάνοντας υπακοή στον πνευματικό μας πατέρα, ουσιαστικά να κάνουμε υπακοή στην Εκκλησία.
- Η ενότητα είναι στοιχείο εντελώς απαραίτητο για την ύπαρξη της Εκκλησίας.

- Ο άνθρωπος του Θεού αγαπά τον Θεό και τους ανθρώπους, νοιάζεται για τους ανθρώπους, τους προστατεύει και τους ειρηνεύει.
- Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε ότι, παρά τις αμαρτίες μας, έχουμε μεγάλη ομορφιά μέσα μας και μεγάλες δυνατότητες να προχωρήσουμε.
- Ο Χριστός ήρθε στον κόσμο για τους ξεπεσμένους ανθρώπους, δηλαδή για όλους εμάς.
- Βασική προϋπόθεση της προσωπικής μας συνάντησης με τον Θεό είναι ο πόθος της αναζήτησής Του.

#### **06-06-2021 Δεν ζω χωρίς Εσένα**

- Ο Κύριος θεραπεύει τον άνθρωπο τόσο σωματικά, όσο και πνευματικά.
- Η πραγματική θεραπεία μας είναι η εμπειρία του Θεού, η συνάντησή μας με τον αναστάνα Χριστό.
- Ο θεραπευμένος από τον Κύριο τυφλός της παραβολής είναι ο οδηγός μας, γιατί μέσω αυτού φανερώνεται σε όλους μας η δόξα του Χριστού και η δυνατότητα που εμείς έχουμε να θεραπευτούμε από την πνευματική μας τύφλωση.
- Ο φωτισμός μάς δωρίζεται, όταν με την προσευχή εκζητούμε το θείο έλεος, δηλαδή όταν σχετισθούμε προσωπικά με τον Κύριο.
- Οι προϋποθέσεις για να σχετισθούμε προσωπικά με τον Κύριο είναι ο πόθος για το πρόσωπο του Χριστού, η συντριβή μας για την απουσία αυτού του προσώπου από τη ζωή μας και η αποδόμηση του εαυτού μας, της ιδέας που έχουμε για τον εαυτό μας.
- Ο φωτισμένος άνθρωπος είναι ελεύθερος από τα πάθη του, τους λογισμούς του, τις οχυρώσεις του, την απομόνωσή του.
- Τον φωτισμένο άνθρωπο τον χαίρονται όλοι, ακόμα και οι πιο αμαρτωλοί.
- Φωτισμένος άνθρωπος είναι ο υιοθετημένος από τον Θεό άνθρωπος.
- Αν υιοθετηθούμε από τον Θεό, η ύπαρξή μας θα γίνει μια ελευθερία, μια χαρά και μια οικουμένη που θα αγκαλιάζει τα σύμπαντα. Γιατί μέσα μας θα κατοικεί ο Θεός.

#### **11-06-2021 Ένας παραμελημένος δρόμος προς τον Θεό**

- Το Άγιο Πνεύμα, που μετά την αποχώρηση-Ανάληψή Του ο Κύριος μας άφησε, είναι η παρουσία του Θεού στον κόσμο, είναι ο τρόπος να γνωρίσουμε τον Θεό και είναι η παρηγοριά μας.
- Ο στόχος της πνευματικής ζωής είναι η απόκτηση του Αγίου Πνεύματος.
- Ο κάθε αποχωρισμός και το κάθε πένθος είναι μια γόνιμη περίοδος, γιατί βαθαίνει την καρδιά μας, την εκλεπτύνει και της αυξάνει την αισθητική ικανότητα. Ο αποχωρισμός από τον Θεό και το επακόλουθο πένθος μάς δίνουν τη δυνατότητα να βιώσουμε πιο ζωντανά την παρουσία του Θεού. Αυτό άλλωστε συνέβη στους αγίους.

- Ο κάθε άγιος είναι φορέας του Αγίου Πνεύματος και γι' αυτό είναι και φορέας παρηγοριάς. Μας λέει ότι κι από την κόλασή μας την προσωπική μπορούμε να προσδοκούμε τη ζωντανή σχέση με τον Θεό. Μας λέει ότι ο Θεός είναι τόσο κοντά μας, όσο είναι κι ανάσα μας. Χρειάζεται όμως να γίνουμε ταπεινοί, ώστε παρότι είμαστε στην κόλαση να πιστέψουμε στον παράδεισο και να δεχθούμε τη σωτηρία μας ως δωρεά και όχι ως κατάκτηση.
- Αυτό που μας πηγαίνει πιο σύντομα στον Θεό είναι το να παρηγορούμε τους ανθρώπους, να τους δίνουμε ελπίδα. Να βλέπουμε, να μνημονεύουμε και να αναδεικνύουμε το φως και την ομορφιά που έχουν μέσα τους.
- Ιδιαίτερα συγκινείται ο Θεός, όταν παρηγορούμε και δίνουμε ελπίδα σε όσους μας αντιπαλεύονται. Όταν, αν και νιώθουμε κατάδικοι, παρηγορούμε και δίνουμε ελπίδα στους συγκατάδικούς μας. Ας αρχίσουμε με την αποφυγή της κατάκρισης και με την προσευχή.

### **13-06-2021 Ο καλύτερος πατέρας είναι ο αποτυχημένος**

- Οι άγιοι Πατέρες μάς περιγράφουν την αλήθεια, όχι γιατί ήταν έξυπνοι αλλά επειδή τους αποκαλύφθηκε.
- Ο Θεός αποκαλύπτεται σε όσους έχουν καθαρή καρδιά, δηλαδή στους ταπεινούς και προσευχόμενους.
- Αληθινό ήθος μπορούμε να έχουμε, μόνο αν στηριζόμαστε στην αλήθεια.
- Δόγμα και ήθος είναι η ίδια πραγματικότητα. Χωρίς το δόγμα, δηλαδή χωρίς την αποκάλυψη της αλήθειας, δεν μπορούμε να ζούμε το αληθινό ήθος, το κατά Θεόν ήθος. Για τον λόγο αυτό η πράξη με τη θεωρία πάντα πηγαίνουν μαζί. Είναι μία αδιάστατη πραγματικότητα.
- Η αγάπη είναι αληθινή και θεραπευτική, μόνο όταν στηρίζεται στην αλήθεια, που είναι αποκάλυψη του Θεού. Αγάπη χωρίς την αλήθεια είναι μία δημαγωγία, μία πλάνη, ένα ψέμα, ένας θάνατος.
- Η έννοια του πατέρα δικαιώνεται, εφόσον ο επίγειος-πνευματικός πατέρας είναι ένας δρόμος που μας παραπέμπει και μας οδηγεί στην ουράνια πατρότητα. Αν αντίθετα μας οδηγεί στον εαυτό του, τότε είναι μία πλάνη, μία αποτυχία.
- Πραγματικός πατέρας δεν είναι αυτός που θέλει τα πνευματικά του τέκνα να είναι κτήμα του, περιουσία του, προέκταση του εαυτού του, αλλά αυτός που αναδεικνύει στο καθένα τον λόγο της ύπαρξής του, την αξία του και την προσωπική του ελευθερία και ευθύνη.
- Πραγματικός πατέρας δεν είναι αυτός που μεγαλώνει καλά και βολεμένα παιδάκια που καλοπερνάνε, αλλά αυτός που γεύτηκε τη ζωή και που μεταδίδει τη ζωή.
- Αληθινός πατέρας είναι ο ταπεινός άνθρωπος που κατάλαβε ότι όλη τη δουλειά την κάνει ο Θεός και αυτό τον ελευθερώνει από κάθε αγωνία να πετύχει κάτι, οπότε και δεν εμποδίζει τον Θεό να δουλέψει με τους ανθρώπους. Με άλλα λόγια, αληθινός πατέρας είναι αυτός που πιάνει από το χέρι τον άνθρωπο και του δείχνει τον Θεό.

- Η μετάνοια, η ταπείνωση και η προσευχή δεν είναι έννοιες που διδάσκονται, αλλά είναι βιωματικές καταστάσεις που μεταδίδονται, εφόσον τις ζούμε. Ο αληθινός πατέρας είναι αυτός που δίνει τις προϋποθέσεις της προσωπικής συνάντησης με τον Χριστό.

#### **20-06-2021 Η παρηγοριά του κόσμου**

- Το Άγιο Πνεύμα, ο Παράκλητος όπως αλλιώς λέγεται, είναι η παρηγοριά μας.
- Διά του Αγίου Πνεύματος γνωρίζουμε τον Θεό.
- Κατά την Πεντηκοστή ο Θεός μας έδωσε το μεγαλύτερο δώρο Του, που είναι ο θεσμός της Εκκλησίας.
- Μέσα στην Εκκλησία ο άνθρωπος ζει αληθινά, δηλαδή πορεύεται προς τον στόχο του, που είναι η απόκτηση του Αγίου Πνεύματος και η ένωση με τον Θεό.
- Μέσα στην Εκκλησία ο άνθρωπος αγιάζεται.
- Η Εκκλησία είναι αγία, γιατί έχει κεφαλή τον Χριστό και δρα σε αυτήν το Άγιο Πνεύμα.
- Η απόκτηση του Αγίου Πνεύματος είναι ο αληθινός φωτισμός μας και ο λόγος της ύπαρξής μας.
- Το Άγιο Πνεύμα δίνεται σε όσους ταπεινώθηκαν από τον ανεκπλήρωτο πόθο τους για τον Θεό, σε όσους άδειασαν από τα δικά τους και άφησαν χώρο στον Θεό.
- Όλα τα οργανώνει η πρόνοια του Θεού. Αυτό που εμείς χρειαζόμαστε να κάνουμε είναι να αδειάσουμε την καρδιά μας και να τη δώσουμε στον Θεό, για να τη γεμίσει με το Άγιο Πνεύμα.
- Όσο αδειάζουμε από τα δικά μας, τόσο γινόμαστε δεκτικοί των δωρεών του Θεού.
- Να μην φοβόμαστε τις αποτυχίες μας, αλλά μάλλον να χαιρόμαστε γι' αυτές, αφού με αυτές η ύπαρξή μας ανοίγεται προς τον Θεό.

#### **23-06-2021 Το αληθινό είναι απλό**

- Ο πνευματικός λόγος, ο λόγος του Κυρίου μας, πάντα είναι απλός, αληθινός και πρακτικός.
- Για να κόψουμε ένα πάθος, πρέπει να κόψουμε τη ρίζα που γεννάει όλα τα πάθη, που είναι η φιλαυτία, η άρρωστη αγάπη προς τον εαυτό μας.
- Πίσω από το πάθος της πρόκλησης βλάβης ή ακόμα και του φόνου σε κάποιον αδελφό μας βρίσκονται ο κακός λογισμός και η οργή, που είναι παρακλάδια της φιλαυτίας.
- Ο Κύριος ζητάει από μας, πριν συναντηθούμε μαζί Του μέσω της Θείας Ευχαριστίας, να "τα βρούμε" με τον αδελφό μας. Διαφορετικά δεν θέλει αυτή τη συνάντηση. Αυτό άλλωστε είναι και η βάση της πνευματικής ζωής. Αλλά ο Κύριος, πηγαίνοντας ακόμη πιο πέρα, ζητάει όχι απλώς να ανεχόμαστε τον αδελφό μας, αλλά να έχουμε θετική-καλή διάθεση ως προς αυτόν. Λέει ότι ο κακός λογισμός, η εμπαθής κίνηση προς τον αδελφό μας, ήδη είναι φόνος.

- Είναι σημαντικό να εξετάζουμε αν η καρδιά μας είναι θετική προς όλους, αν έχει την αγάπη του Χριστού προς όλους.
- Η εμπαθής-συναισθηματική αγάπη προς κάποιον δεν είναι αγάπη αληθινή. Είναι αγάπη ψεύτικη και αρρωστημένη, που κάποτε θα γίνει αντιπάθεια.
- Αν είμαστε άνθρωποι προσευχόμενοι και αγαπάμε τον Χριστό, τότε θα φροντίζουμε την καρδιά μας και θα αγαπάμε αληθινά τον κάθε άνθρωπο. Θα βλέπουμε στον κάθε άνθρωπο τον ίδιο τον Χριστό.

#### **26-06-2021 Οι άγιοι είναι η παρηγοριά μας και η ελπίδα μας**

- Αυτό που εμποδίζει τον Θεό να μπει στην καρδιά μας είναι ο εγωισμός μας, ο εαυτός μας. Είμαστε μπουκωμένοι από τον εαυτό μας.
- Ο σκοπός της άσκησης είναι το άδειασμα από τον εαυτό μας, ώστε να υπάρξει ο χώρος για να μπει ο Θεός στην καρδιά μας. Με άλλα λόγια, ο σκοπός της άσκησης είναι η ταπείνωση.
- Το αν έχουμε ταπείνωση φαίνεται από το αν δεν κρίνουμε τους ανθρώπους, από το αν έχουμε καλοσύνη προς όλους, από το αν διαφυλάττουμε την ενότητα.
- Ο Θεός δημιουργεί στον κάθε άνθρωπο την κατάλληλη ρωγμή για να μπει στην καρδιά του, δηλαδή δημιουργεί τις κατάλληλες συνθήκες για τη σωτηρία μας. Και μόνο που σε μια δύσκολη στιγμή θα πούμε "Να 'ναι ευλογημένο", η ρωγμή για να μπει ο Θεός έγινε.
- Το ζητούμενο της ζωής μας είναι η σύνδεση-ένωσή μας με τον Χριστό, δηλαδή η αγιότητα.
- Η Εκκλησία είναι το εργαστήρι της αγιότητας.
- Άγιος είναι αυτός που το Άγιο Πνεύμα, που έλαβε με το Βάπτισμα, το ενεργοποίησε.
- Οι δρόμοι της αγιότητας είναι πολλοί. Ο καθένας, ανάλογα με την κλίση που του έδωσε ο Θεός, μπορεί να βρει τον δικό του δρόμο αγιότητας και να γίνει η ζωή του Θεού ζωή του.
- Αγιότητα δεν είναι η αναμαρτησία, αλλά η μετάνοια.
- Αγιότητα δεν είναι η τελειότητα, αλλά το άνοιγμα της καρδιάς μας στον Θεό.
- Η παρουσία του Θεού είναι η εμπειρία της νίκης επί του θανάτου.
- Ο Θεός πάντα είναι παρών στη ζωή μας, αλλά δεν Τον βλέπουμε, γιατί κάνουμε θόρυβο με τις αγωνίες μας, τις ανησυχίες μας, τις μέριμνές μας. Για να αισθανθούμε την παρουσία του Θεού, ας ησυχάσουμε.

#### **27-06-2021 Η ελπίδα των απελπισμένων**

- Η αγιότητα είναι ο λόγος για τον οποίο υπάρχουμε και ο λόγος για τον οποίο υπάρχει η Εκκλησία.
- Η αγιότητα είναι ο καρπός του θεσμού της Εκκλησίας.
- Άγιος είναι αυτός που συνειδητοποίησε ότι πήρε τη ζωή του λάθος, μετανόησε και αποφάσισε να προσανατολιστεί στον Χριστό, που είναι η ζωή.

- Μετάνοια είναι η επανατοποθέτησή μας στην πορεία του Χριστού, στην πορεία της ζωής.
- Άγιος είναι ο άνθρωπος του Θεού, δηλαδή ο ταπεινός.
- Ταπεινός είναι ο άνθρωπος που παρά τις αποτυχίες του, τα προβλήματά του και τα αδιέξοδά του, διατηρεί το κουράγιο και την ελπίδα του και σε ό,τι του συμβαίνει λέει στον Θεό: "Να 'ναι ευλογημένο".
- Ο ταπεινός δεν αναλώνεται στο να υπερασπίζεται συνεχώς τον εαυτό του από τους άλλους.
- Ο άγιος έχει ανάπαυση και ειρήνη μέσα του και τα μεταδίδει στους γύρω του, όχι με αυτά που λέει αλλά με αυτό που είναι.
- Ο άγιος όχι μόνο έχει όρεξη ζωής ο ίδιος, αλλά μεταδίδει όρεξη ζωής και στους γύρω του.
- Όλοι μπορούμε να γίνουμε άγιοι. Βασικές προϋποθέσεις γι' αυτό είναι να πάρουμε στα σοβαρά τη ζωή μας και να διατηρούμε πάντα ζωντανή την ελπίδα μας.

### **29-06-2021 Δάσκαλοί μας ο αρνητής και ο βλάσφημος**

- Με την επιφοίτηση του Αγίου Πνεύματος και την ίδρυση της Εκκλησίας δίνεται πλέον η δυνατότητα της σωτηρίας στον άνθρωπο. Όργανα της σωτηρίας του ανθρώπου είναι οι απόστολοι, οι οποίοι διακονούν αυτό το έργο του Θεού.
- Μέσα στην Εκκλησία έχουμε ποικιλία χαρισμάτων, στην οποία ποικιλία χαρισμάτων βρίσκονται η ομορφιά και η ενότητα, που οφείλονται στη δράση του Αγίου Πνεύματος.
- Ο Πέτρος και ο Παύλος ήταν εντελώς διαφορετικοί χαρακτήρες. Επίσης, ο μεν Πέτρος υπήρξε αρνητής του Κυρίου, ο δε Παύλος διώκτης και βλάσφημος του Κυρίου. Η ιδέα περί αγιότητας που έχουμε είναι ανθρωποκεντρική και αρετοκεντρική. Δηλαδή νομίζουμε ότι ένας καλός άνθρωπος μπορεί να είναι και άγιος. Αυτό όμως για τον Θεό δεν ισχύει.
- Άγιος είναι αυτός που έχει ταπείνωση και που είναι αφοσιωμένος στη λατρεία του Χριστού, αυτός που θησαυρός του είναι ο Χριστός. Γι' αυτό και ο άγιος θυσιάζεται για τους ανθρώπους. Δίνει ακόμα και τον παράδεισο για τους ανθρώπους.
- Ο Θεός μαζί με τη χάρη που μας δίνει επιτρέπει να έχουμε και κάποιον "σκόλοπα", έτσι ώστε να μην "παίρνουν αέρα τα μυαλά μας" και να μπορεί η χάρη Του να καρποφορήσει. Αυτός είναι ο τρόπος του Θεού. Γι' αυτό να μην διαμαρτυρόμαστε για τις δυσκολίες μας. Στην πραγματικότητα είναι ευλογίες.

### **04-07-2021 Οι ασήμαντοι θα αλλάξουν τον κόσμο**

- Ο Κύριος στους ταπεινούς ανθρώπους αναπαύεται. Γι' αυτό επέλεξε ασήμαντους ανθρώπους για τη διάδοση του μηνύματός Του και όχι σημαντικούς.
- Αυτό που εμποδίζει τον Θεό να ενεργήσει σ' εμάς είναι ο ξιπασμός μας, η εντύπωση που έχουμε ότι κάτι σπουδαίο κάνουμε, κάτι σπουδαίο είμαστε.
- Ο ταπεινός και ανοιχτός στον Θεό άνθρωπος είναι και δεκτικός της χάρης του Θεού.

- Με το πλήρες άφημά μας στον Κύριο η χάρη του Θεού πλήρως μας δίνεται. Και τότε γινόμαστε άλλοι άνθρωποι. Μέσα μας κατοικεί ο ίδιος ο Χριστός και ενεργεί Αυτός αντί για εμάς.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι ένας υπολογισμός με ψυχολογικούς όρους ή με μαθηματικούς όρους. Είναι μια στάση ζωής.
- Αλιείς ανθρώπων θα μπορέσουμε να είμαστε, όταν γίνουμε φορείς της χάρης του Θεού, δηλαδή όταν οι άλλοι δουν στο πρόσωπό μας τον Χριστό και λάβουν από μας αλήθεια και ζωή.
- Οι αληθινοί παιδαγωγοί, οι αληθινοί πατέρες, οι αληθινές μητέρες, οι αληθινοί αλιείς ανθρώπων είναι αυτοί που δεν κάνουν τίποτα δικό τους αλλά κάνουν μόνο του Θεού. Και πολλές φορές η σιωπή τους είναι πιο παιδαγωγική από τα λόγια.
- Το καλύτερο χριστιανικό κήρυγμα το κάνουμε όταν έχουμε ζωή. Και έχουμε ζωή, όταν είμαστε ταπεινοί και έτοιμοι να αφήσουμε όλα τα δικά μας για τον Χριστό.

#### **11-07-2021 Αν δεν κλονιστούμε, δεν θα συγκλονιστούμε**

- Να μην αγωνιούμε για τίποτα ούτε να γεμίζουμε τη ζωή μας με ιδέες και λογισμούς. Να έχουμε εμπιστοσύνη στην Πρόνοια του Θεού. Έτσι θα είμαστε πραγματικά ελεύθεροι.
- Η ανασφάλεια που οι περισσότεροι άνθρωποι βιώνουμε οφείλεται στο ότι στη θέση του Θεού έχουμε βάλει τον εαυτό μας.
- Πολύ συχνά το αίτιο των ψυχολογικών μας προβλημάτων είναι η απόφασή μας να βγάλουμε τον Θεό από τη ζωή μας και να στηριζόμαστε στον εαυτό μας.
- Αν δεν αδειάσουμε από τη δική μας δύναμη, αποκλείεται να συγκλονιστούμε από το μυστήριο της αγάπης του Θεού.
- Μόνο αν παραδεχτούμε ότι είμαστε στο σκοτάδι, θα μπορέσουμε να ανοιχτούμε στο φως του Θεού. Ακόμη και η αρετή μας είναι σκοτάδι μπροστά στον Θεό και ίσως μεγαλύτερο σκοτάδι από τη φαινομενική αμαρτία.
- Να μην έχουμε προσδοκίες σωτηρίας, απλά να μένουμε στο "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με". Περισσότερο από όλα να μας ενδιαφέρει το πρόσωπο του Χριστού και η σχέση μας μαζί Του.

#### **14-07-2021 Η παγίδα της σοφίας**

- Ο Θεός δίνει τη χάρη Του όχι σε όσους έχουν μεγάλη ιδέα για τον εαυτό τους, αλλά σε όσους έχουν αδειάσει από τον εαυτό τους και έχουν άνευ όρων παραδοθεί στην πρόνοιά Του.
- Επειδή νομίζουμε ότι ζούμε πνευματική ζωή και ότι σκεφτόμαστε σωστά ή και σοφά, γινόμαστε απαιτητικοί απέναντι στον Θεό. Μόνο όμως αν γίνουμε απλοί και απονήρευτοι, σαν τα μικρά παιδιά, θα μπορέσουμε να ανοιχτούμε στον Θεό και να γίνουμε δεκτικοί των δωρεών Του.

- Ο ταπεινός άνθρωπος δεν απαιτεί τίποτα και δεν ταρασσεται από τίποτα, γιατί γνωρίζει ότι πίσω από όλα βρίσκεται το σχέδιο του Θεού, η οικονομία του Θεού.
- Ο Θεός διαρκώς αποκαλύπτεται στη ζωή μας, αλλά εμείς, επειδή είμαστε κατά φαντασία σοφοί και συνετοί, δεν μπορούμε να Τον δούμε.
- Ο σημερινός θρησκευτικός άνθρωπος κάνει ορισμένα τυπικά πράγματα, συχνά με μανιακό και εμμονικό τρόπο, και νομίζει ότι έχει πνευματική ζωή και ότι είναι άνθρωπος του Θεού. Όμως η πνευματική ζωή ξεκινάει από το σταύρωμα του λογισμού μας. Αρκεί αυτό το σταύρωμα να είναι πραγματικό, κάτι που φανερώνεται στον τρόπο που αντιδρούμε όταν κάποιος μας αδικήσει ή μας θίξει.
- Αν γίνουμε σαν τα μικρά παιδιά, θα νιώθουμε ότι διαρκώς είμαστε στην αγκαλιά του Θεού.

### **18-07-2021 Η σκλαβιά της θρησκείας και η ελευθερία του Χριστού**

- Τα καλά έργα να μην τα κάνουμε για τη δική μας δόξα αλλά για τη δόξα του Θεού.
- Όταν τα καλά έργα τα κάνουμε για τη δική μας δόξα, αν δεν μας αναγνωρισθούν, δεν το αντέχουμε και πληγωνόμαστε.
- Ο άνθρωπος που κάνει τα καλά έργα όχι για τη δόξα τη δική του αλλά για τη δόξα του Θεού είναι ελεύθερος, ισορροπημένος και ήδη δοξασμένος από την παρουσία του Θεού. Και τότε τα καλά έργα είναι το περίσσειμα της θείας πληρότητας και χάρις.
- Όταν κάνουμε κάτι καλό σε κάποιον, στην πραγματικότητα αυτός κάνει καλό σε μας, γιατί γίνεται αφορμή να εκφράσουμε την πληρότητα της αγάπης του Θεού που ζούμε.
- Οι σκοτεινές δυνάμεις, που φαντασιωνόμαστε ότι δήθεν πολεμούν την Εκκλησία, δεν είναι γύρω μας αλλά μέσα μας.
- Από τη στιγμή που δεν έχουμε εσωτερική ενότητα, πληρότητα, ησυχία, τρυφερότητα και που η καρδιά μας δεν είναι μια οικουμένη που αγκαλιάζει τα σύμπαντα, συνεχώς αντιδρούμε και τρωγόμαστε με τον εαυτό μας και με τους άλλους. Και προσπαθούμε να αποδείξουμε τάχα την αλήθεια στους άλλους, μια αλήθεια όμως που δεν έχουμε.
- Η πληρότητα που ζούμε από την αίσθηση της αγάπης του Θεού μάς ησυχάζει εσωτερικά και μας κάνει να μην επιδιώκουμε την αναγνώριση αλλά την αφάνεια. Και τότε οι άλλοι άνθρωποι χαίρονται να είναι κοντά μας και αναπαύονται κοντά μας.
- Μόνο που ζητούμε τον Θεό, ήδη Τον έχουμε. Και πολλές φορές η επώδυνη αίσθηση της απουσίας του Θεού είναι για μας μεγαλύτερη παρουσία Θεού, μεγαλύτερη πληρότητα Θεού.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν προσβάλλεται από τίποτα, χαίρεται να είναι έσχατος και το μόνο που θέλει είναι να ευχαριστεί τον Θεό και να διακονεί τους ανθρώπους.
- Οι συγκρούσεις, οι διχασμοί, η απώλεια της ενότητας αποκαλύπτουν ότι ποτέ δεν γευθήκαμε αληθινά φως Χριστού. Γιατί το φως Χριστού φανερώνεται στην ταπείνωση, που γεννά την αγάπη.



## **25-07-2021 Πνευματικός άνθρωπος είναι ο κοινωνικός άνθρωπος**

- Ο άνθρωπος ο κυριευμένος από το αρνητικό πνεύμα έχει αντικοινωνική συμπεριφορά και δεν μπορεί να σχετισθεί με κανέναν. Αντίθετα, ο άνθρωπος του Θεού, δηλαδή ο μετανωών άνθρωπος, μπορεί να συνεννοείται και να σχετίζεται με όλους.
- Ο εγκλωβισμός στο εγώ είναι που οδηγεί στην αμετανοησία και αυτή με τη σειρά της φέρνει τις ενοχές και τον φόβο.
- Η μετάνοια είναι το ξεπέρασμα των ενοχών και του φόβου.
- Με την παράδοσή μας στον Θεό και με την ταπείνωση, ανοιγόμαστε στους ανθρώπους και μπορούμε να μπαίνουμε στη θέση τους, να μιλάμε τη γλώσσα τους και να σχετιζόμαστε μαζί τους.
- Ο άνθρωπος που είναι γκρινιάρης, απαιτητικός, παραπονιάρης και κλαψιάρης-μίζερος δεν έχει καμία σχέση με τον Θεό, ας πηγαίνει κάθε μέρα στην εκκλησία.
- Ο άνθρωπος του Θεού νοιάζεται για τον άλλον και εκπέμπει φως, απλότητα, χαρά, αρχοντιά, ελευθερία.
- Εκτός τους φανερούς δαίμονες, υπάρχουν και οι αφανείς δαίμονες που έχουμε μέσα μας, που είναι οι λογισμοί μας, τα μπερδέματά μας.
- Στην περίοδο της πανδημίας του νέου κορωνοϊού αναπτύχθηκε ένας διχασμός τόσο μέσα στην κοινωνία, όσο και μέσα στην Εκκλησία. Πολλοί άνθρωποι αντί να ακούν τους ειδικούς επιστήμονες και να καθοδηγούνται από αυτούς, κατευθύνονται από άλλους, π.χ. γέροντες ή μη επιστημονικές ψευδείς πληροφορίες του διαδικτύου, με αποτέλεσμα να βρίσκονται σε μεγάλη και επικίνδυνη πλάνη. Η νομιζόμενη αγιότητα είναι μεγάλος κίνδυνος. Στην Εκκλησία τα σχίσματα και οι αιρέσεις πάντα προέρχονταν από ευσεβείς, που νομίζονταν για άγιοι, αυτονομούνταν από την Εκκλησία και την έκριναν.
- Ο Δημιουργός μας, για να απαλύνει τον πόνο των ανθρώπων από τις ασθένειες, μας χάρισε την ιατρική επιστήμη και τα φάρμακα. Η Εκκλησία και σήμερα εμπιστεύεται την επιστημονική κοινότητα των γιατρών, η οποία νυχθημερόν αγωνίζεται για την απαλλαγή των ανθρώπων από τη θανατηφόρο πανδημία.
- Με τον φωτισμό του Θεού και την επίπονη προσπάθεια των επιστημόνων ερευνητών, η ανθρωπότητα έχει πλέον στη διάθεσή της το εμβόλιο, το οποίο είναι ικανό να υψώσει τοίχος στην εξάπλωση της πανδημίας. Η Ιερά Σύνοδος της Εκκλησίας της Ελλάδος, γνωρίζοντας πως ο εμβολιασμός αποτελεί μέγιστη πράξη ευθύνης απέναντι στον συνάνθρωπο, συνιστά σε όλους, σε συνεννόηση με τον γιατρό τους, να αξιοποιήσουν το δώρο αυτό που μας χάρισε ο Θεός, προκειμένου να προστατέψουμε τους εαυτούς μας αλλά και κάθε άνθρωπο. Και θέλει αυθεντικά να διαβεβαιώσει πως αυτό το εμβόλιο δεν έρχεται σε καμία αντίθεση με την αιογραφική, πατερική και κανονική διδασκαλία της Αγίας μας Εκκλησίας.

- Οφείλουμε να ακούμε τη φωνή της επιστήμης και των ειδικών, οι οποίοι πάντοτε με υψηλό αίσθημα ευθύνης ενημερώνουν τους πολίτες, προτείνοντας ενδεδειγμένες λύσεις προσαρμοσμένες στην αντιμετώπιση των δυσχερειών, που κάθε φορά προκύπτουν.

#### **01-08-2021 Ο κίνδυνος των χαρισμάτων**

- Τα χαρίσματα υπάρχουν για να αναπτυσσόμαστε στην πορεία της σωτηρίας μας, δηλαδή της προσωπικής μας σχέσης με τον Χριστό και για να οικοδομείται η ενότητα της Εκκλησίας. Χαρίσματα που υπάρχουν για διαφήμιση είτε δεν είναι του Θεού είτε δεν τα αξιοποιούμε σωστά.
- Το προσδοκώμενο δεν είναι τα χαρίσματα αλλά ο Χριστός, η σχέση μας μαζί Του.
- Τα χαρίσματα εμπεριέχουν τον κίνδυνο μέσω αυτών να προβάλλεται και να λατρεύεται το δικό μας πρόσωπο και να χάσουμε τον Χριστό. Και δυστυχώς οι σύγχρονοι χριστιανοί έχουμε αυτή την πλάνη: "φτιαχνόμαστε" με το να ακούμε γέροντες με προορατικά, γέροντες που αναμοχλεύουν τη σαπίλα του κόσμου και την αναδεικνύουν. Ο άνθρωπος όμως του Θεού δείχνει το καλό του κόσμου και όχι το κακό. Δείχνει το φως του Χριστού και όχι το σκοτάδι της αμαρτίας.
- Αν προβάλλουμε συνεχώς το κακό, αυτό δείχνει ότι το κακό υπάρχει μέσα μας.
- Ένα χάρισμα είναι του Θεού, αν υπηρετεί την ενότητα. Αν υπηρετεί την αυτονόμηση, δεν είναι του Θεού, αλλά πλάνη.
- Η Εκκλησία, παρά την αμαρτωλότητα των μελών της ή των εκπροσώπων της, είναι αγία. Γιατί με σκανδαλιστικό τρόπο έχει κεφαλή τον Χριστό και δρων το Άγιο Πνεύμα. Και κάποιες φαινομενικές αρετές ανθρώπων της Εκκλησίας μπορεί να εμποδίζουν το Άγιο Πνεύμα να δράσει και να λειτουργήσει στις ψυχές των ανθρώπων.
- Το Άγιο Πνεύμα είναι ο παρηγορητής μας. Για τον λόγο αυτό ό,τι δεν μας δίνει παρηγορία δεν προέρχεται από το Άγιο Πνεύμα, δηλαδή δεν προέρχεται από τον Θεό.
- Οφείλουμε να είμαστε πολύ προσεκτικοί και να μην τρέχουμε πίσω από γεροντάδες, να μην λατρεύουμε γεροντάδες.
- Αυτά που χρειαζόμαστε είναι η συναίσθηση, η ταπείνωση, η προσευχή, η μετάνοια και η συμμετοχή στη Θεία Ευχαριστία. Με άλλα λόγια, αυτό που χρειαζόμαστε είναι ο Χριστός. Γιατί για μας το ζητούμενο είναι ο Χριστός.

#### **06-08-2021 Έλα Φως!**

- Το φως του Κυρίου στο όρος Θαβώρ δεν είναι παρά τω Σταυρώ αλλά εξαιτίας του Σταυρού. Το Θαβώρ συνδέεται άμεσα με τον Γολγοθά. Είναι η ίδια αδιάσπαστη πραγματικότητα.
- Όταν υπολογίζουμε πόσο δικαιωμένοι ή αδικημένοι είμαστε, τότε βρισκόμαστε έξω από τη δόξα της πνευματικής αποκάλυψης του φωτός του Κυρίου.

- Η πνευματική ζωή δεν είναι μια εκλέπτυνση κατανόησης υψηλών νοημάτων, αλλά είναι μετοχή στη χάρη του Θεού.
- Το ζητούμενο στην Εκκλησία δεν είναι να γίνουμε καλοί ή ηθικοί άνθρωποι, αλλά είναι να συνάψουμε προσωπική σχέση με τον Χριστό. Για να γίνει όμως αυτό, χρειάζεται πρώτα εμείς να μεταμορφωθούμε. Ο μεταμορφωμένος Χριστός στους μεταμορφωμένους ανθρώπους μόνο γίνεται ορατός.
- Αυτό που κυρίως θέλει από μας ο Χριστός είναι η ταπείνωση. Ταπεινός δεν είναι ο κακομοίρης, ο μίζερος. Ταπεινός είναι αυτός που δεν έχει λογισμούς ενίσχυσης του εγωισμού του, αυτός που αφήνεται τελείως στα χέρια του Θεού και που σε ό,τι συμβαίνει λέει: "Να 'ναι ευλογημένο".
- Μέσα στην Εκκλησία υπάρχουν πολλοί που νομίζονται ως ταπεινοί, αλλά είναι γεμάτοι λογισμούς υπερηφάνειας. Ταλαιπωρούνται οι ίδιοι αλλά ταλαιπωρούν και την Εκκλησία, ακόμα και κρίνοντάς την.
- Ο ταπεινός άνθρωπος είναι αφανής, ήσυχος, ευαίσθητος, ειρηνικός και δεν κρίνει κανέναν.

#### **08-08-2021 Η παθολογία της θρησκευτικής ζωής και η χάρη του Θεού**

- Η πνευματική μας κατάσταση, δηλαδή η σχέση μας με τον Θεό, κρίνεται κυρίως από τις σχέσεις μας με τους άλλους και από το αν μπορούμε να διαφυλάττουμε την ενότητα.
- Η ενότητα είναι το πιο σημαντικό στοιχείο μέσα στο σώμα της Εκκλησίας.
- Οτιδήποτε προσβάλλει την ενότητα, όσο πνευματικό κι αν φαίνεται, είναι μια παθογένεια, μια εκτροπή.
- Εφόσον είμαστε μέλη του ίδιου σώματος, του σώματος του Χριστού, δεν μπορούμε να είμαστε διασπασμένοι.
- Να κάνουμε αυτό που αρέσει στον άλλον, όχι για να μας θαυμάζει, αλλά για να διαφυλάττουμε την ενότητα και να εμπνέουμε τον άλλον στην οδό του Χριστού.
- Συμβαίνει συχνά στις μέρες μας κάποιος που νομίζει ότι έχει τη σωστή πνευματικότητα-θρησκευτικότητα, να ξιπάζεται και, προσπαθώντας να αποδείξει την ανωτερότητά του, να κατακεραυνώνει τον άλλον και τελικά να χωρίζεται από τον άλλον. Αυτό δείχνει ότι η πνευματικότητά μας είναι εγκλωβισμένη στον ψυχισμό μας, στην εσωτερική παθογένειά μας.
- Πίσω από τη φαινομενική αγιότητα ενός ανθρώπου πολλές φορές κρύβεται βαριά μειονεξία και πλάνη. Και πολλοί άνθρωποι μπορεί να ακολουθούν έναν τέτοιο άνθρωπο, επειδή ο λόγος του είναι αρεστός στο κοσμικό φρόνημα, δηλαδή στο φρόνημα της δύναμης και της υπεροχής και όχι της ευσπλαχνίας. Αυτό που χαρακτηρίζει έναν τέτοιο άνθρωπο είναι η οχύρωση πίσω από τη θρησκευτικότητα του τύπου και η απουσία γνήσιας πνευματικότητας, δηλαδή η απουσία της επώδυνης αναζήτησης της ζωντανής σχέσης με τον Θεό.

- Πολλοί άνθρωποι πάσχουμε από φαντασιοπληξία. Μια συγκίνηση που νιώθουμε για κάτι μπορεί να την ονομάσουμε επίσκεψη της χάρις του Θεού, ενώ λίγο αργότερα μπορεί να έχουμε απίστευτη ένταση και εμπάθεια για τον άλλον.
- Η ώρα της οδύνης της απουσίας του Θεού είναι η ώρα του πνευματικού μας τοκετού, της πνευματικής μας ανάπτυξης. Είναι η ώρα που αποκτούμε καρδιά και την ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε στο βάθος τον κάθε άνθρωπο. Επειδή έχουμε ζήσει την οδύνη της αδυναμίας, θέλουμε να αναπαύουμε τον κάθε αδύναμο.
- Η φιλανθρωπία δεν είναι νόμος που επέβαλε ο Θεός. Είναι η φυσική κατάσταση του ανθρώπου που έχει τον Θεό.
- Η γνήσια πνευματικότητα προϋποθέτει τον ησυχαστικό τρόπο ζωής. Αυτό άλλωστε είναι και βασικό στοιχείο της ορθόδοξης παράδοσης.

#### **09-08-2021 Το μικρόβιο του φαρισαϊσμού**

- Να προφυλασσόμαστε από την υψηλοφροσύνη-υπερηφάνεια και την κενοδοξία, γιατί με αυτές ειδωλοποιούμε τον εαυτό μας, τον προσκυνούμε και ανοίγουμε την πόρτα της κατάκρισης.
- Συχνά η ταραχή και ο σκανδαλισμός που εξωτερικεύουμε έχουν ως αιτία το ότι προσβάλλονται μέσα μας η ιδέα και η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας.
- Οι λογισμοί είναι παράσιτα που ταλαιπωρούν τον νου. Οπότε να μην ασχολούμαστε με αυτούς. Ακόμα κι αν έχουμε τον "παράσιτο" στον νου, να έχουμε τον Παράκλητο στην καρδιά.
- Προέκταση της φαντασίωσης που έχουμε για μας είναι ότι αυτό που φαντασιωνόμαστε για τον εαυτό μας το απαιτούμε και στους άλλους. Κι έτσι οργιζόμαστε με αυτούς, αρχίζουμε να τους κατακρίνουμε και γινόμαστε σκληροί κριτές τους.
- Αν έχουμε επίγνωση της θέσης μας, δηλαδή του πόσο χαμηλά είμαστε, αλλά και του πόσο ψηλά μας ανεβάζει ο Θεός με την αγάπη Του, δεν σκανδαλιζόμαστε από τίποτα, δεν ενοχλούμαστε από τίποτα και δεν κρίνουμε κανέναν.
- Ο λόγος που θέλουμε να διορθώνουμε τους άλλους είναι γιατί σε αυτούς προβάλλουμε τον εαυτό μας, έτσι όπως τον φανταζόμαστε.
- Η πνευματική ζωή είναι άφημα στον Θεό. Είναι εμπιστοσύνη στην αγάπη Του.
- Αν δεν ελευθερωθούμε από την ιδέα που έχουμε για τον εαυτό μας και δεν γίνουμε απλοί, ώστε να αισθανόμαστε παιδιά του Θεού, με το καθετί θα ταρασσόμαστε.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι αυτός που έχει ειρήνη μέσα του, ό,τι κι αν γίνεται, όσο ενοχλητικοί κι αν είναι οι γύρω του.
- Η αγωνία μας να ελέγξουμε τα πράγματα μας φέρνει μεγάλα ψυχολογικά προβλήματα.
- Η Θεία Λειτουργία είναι μια καθημερινή απόπειρα να πεισθούμε να αφεθούμε στην Αγία Τράπεζα, δηλαδή στην αγάπη του Θεού.

### **10-08-2021 Ο φόβος του πόνου**

- Το πιο σημαντικό γεγονός πάνω στη γη είναι η Θεία Λειτουργία.
- Ο ευαγγελικός λόγος, ο λόγος του Κυρίου μας, είναι η τροφή μας η πνευματική, που μας δίνει κατεύθυνση ζωής. Γι' αυτό οφείλουμε να τον μελετούμε.
- Φαντασιωνόμαστε ότι είμαστε πνευματικοί άνθρωποι, αλλά ζούμε στο ψυχολογικό επίπεδο. Ακόμα και η αναφορά μας στον Χριστό είναι ψυχολογική.
- Μπορεί να συγκινούμαστε από τον λόγο του Κυρίου, αλλά δεν καθορίζεται η ζωή μας από αυτόν. Τις περισσότερες μάλιστα φορές τον αποστρεφόμενα.
- Αληθινοί μαθητές του Κυρίου και συνειδητοποιημένα μέλη της Εκκλησίας είναι όσοι δέχονται να σηκώσουν τον σταυρό τους και να ακολουθήσουν τον Κύριο.
- Να μην ασχολούμαστε με τον Αντίχριστο. Οι κενοί άνθρωποι κυρίως ασχολούνται με αυτόν. Η συνείδηση της Εκκλησίας δεν ασχολείται με τα εσχατολογικά, δηλαδή τα μελλούμενα. Ασχολείται με τη μετάνοια, με τη μόρφωση πνευματικής συνείδησης.
- Ο Αντίχριστος είναι η ζωή που αποφεύγει τον σταυρό, δηλαδή είναι το κοσμικό φρόνημα.
- Τον Αντίχριστο τον έχουμε μέσα μας, όταν φοβόμαστε τον κόπο, όταν δεν θυσιάζουμε το εγωκεντρικό θέλημά μας για χάρη του άλλου, όταν δεν επιλέγουμε να πολεμήσουμε τα πάθη μας κατά Θεόν.
- Ο δρόμος του Θεού έχει σταυρό. Ο δρόμος του κόσμου έχει άνεση, ευκολία, ικανοποίηση των εγωκεντρικών επιθυμιών και στοχεύσεων.
- Το να θέλουμε να υπερασπιστούμε την Εκκλησία και την Ορθοδοξία σαν οπαδοί μιας ποδοσφαιρικής ομάδας δείχνει ότι δεν έχουμε πνευματική συνείδηση, δεν γνωρίζουμε τον ευαγγελικό λόγο και δεν έχουμε εμπνευστεί από τον Κύριο.
- Είναι πολύ σημαντικό να ξεκαθαρίσουμε αν θέλουμε τον Χριστό στη ζωή μας ή όχι.
- Ο άνθρωπος που έχει επιλέξει τον πνευματικό δρόμο δεν επιδιώκει τον πόνο, αλλά και δεν τον φοβάται. Δέχεται τον πόνο και τον αναλαμβάνει προς δόξαν Θεού, θυσιάζοντας το δικό του εγωκεντρικό θέλημα για χάρη του άλλου.

### **12-08-2021 Η στοργή της Παναγίας παρηγοριά του κόσμου**

- Η Παναγία ήταν μεγάλη γιατί ήταν ασήμαντη. Τα είπε όλα γιατί δεν είπε τίποτα. Είναι παρούσα μέσα σε κάθε ψυχή, γιατί ήταν απύσχα μέσα στην ταπείνωσή της.
- Η Παναγία μάς δείχνει τον τρόπο. Είναι η αγκαλιά που μας θεραπεύει, μας ειρηνεύει και μας κάνει να νιώθουμε ασφαλείς.
- Η αμαρτία δεν νικιέται πολεμώντας την, αλλά βρίσκοντας άλλον πόθο δυνατότερο. Και η στοργή της Παναγίας είναι δυνατότερη από κάθε πόθο.
- Αφού έχουμε την Παναγία μας, δεν φοβόμαστε τίποτα και δεν στενοχωριόμαστε για τίποτα.

- Η Παναγία είναι το καύχημα του ανθρώπινου γένους και το πρότυπο της γυναίκας. Εξαιτίας αυτής της γυναίκας, απέκτησε ομορφιά η κάθε γυναίκα.
- Να μην εστιάζουμε στο κακό και να μην ασχολούμαστε με αυτό, αλλά να βλέπουμε την ομορφιά του Θεού που βρίσκεται παντού.
- Η Εκκλησία παίρνει την ασχήμια και την κάνει ομορφιά. Παίρνει την αμαρτία και την κάνει προωθητική δύναμη για τον Θεό.
- Όποιος μεταδίδει ειρήνη και ελπίδα είναι του Θεού. Αντίθετα, όποιος επιτιμά τον κόσμο και εστιάζει στο κακό δεν είναι του Θεού. Είναι συνεργός του Διαβόλου.
- Ως μέλη της Εκκλησίας που είμαστε, έχουμε την ευθύνη να μεταδίδουμε στον κόσμο την ειρήνη, την παρηγοριά και την ελπίδα. Και θα γίνει αυτό, αν μοιάσουμε της Παναγίας, δηλαδή αν ησυχάσουμε στο ταμείο μας, σιωπήσουμε εξωτερικά και εσωτερικά και αφήσουμε τον λόγο του Θεού να λειτουργήσει μέσα μας.

#### **15-08-2021 Η αγκαλιά που ησυχάζει την ύπαρξη**

- Η Παναγία είναι για όλους. Είναι η μητέρα όλου του κόσμου.
- Η Παναγία είναι η προστάτιδα των αμαρτωλών. Είναι αυτή που κάνει τα πάντα για να μας φέρει σε προσωπική συνάντηση με τον Υιό της.
- Η Παναγία είναι η αγκαλιά που μας θεραπεύει και που μας μεταφέρει στον Ουρανό. Γιατί έχει πληρότητα ζωής και είναι η μητέρα της ζωής.
- Η Παναγία έγινε η γόνιμη γη για να έρθει ο Χριστός στον κόσμο, γιατί ήταν ταπεινή και εντελώς αφημένη στο θέλημα του Θεού.
- Η Παναγία είναι η πιο αφανής και ταυτόχρονα η πιο σημαντική σε όλο τον κόσμο και σε όλους τους αιώνες.
- Εμείς μπορούμε να γίνουμε σαν την Παναγία. Ταπεινοί, ήσυχοι, χωρίς λογισμούς, προσευχόμενοι και αφημένοι στο θέλημα του Θεού.
- Όσο πιο ταπεινοί είμαστε, τόσο πιο ουσιαστικοί γινόμαστε και τόσο πιο θετική επίδραση έχουμε στον κόσμο.
- Όσο αρνιόμαστε τον λογισμό μας και τη δύναμή μας, τόσο πιο παντοδύναμοι γινόμαστε. Με μια παντοδυναμία όχι που κατατροπώνει τον κόσμο, αλλά που αγκαλιάζει τον κόσμο και τον θεραπεύει.
- Μέσα στην Εκκλησία ησυχάζουμε, σιωπούμε και γευόμαστε την πληρότητα, όπως η Παναγία.

#### **22-08-2021 Ο φόβος αιτία του άγχους**

- Ο χώρος στον οποίο συναντιόμαστε με τον Θεό είναι η καρδιά μας.
- Ο άνθρωπος, μόνο αν προσεύχεται, ζει αληθινά και έχει πρόσωπο και υγιείς σχέσεις.
- Ο φόβος είναι η πτώση μας και είναι γέννημα των λογισμών μας.

- Οι λογισμοί μας προέρχονται από τον εγωισμό μας να ελέγξουμε τα πράγματα και όχι να αφεθούμε στον Θεό.
- Να μην πιάνουμε ποτέ κουβέντα με τους λογισμούς μας, γιατί αυτές οι κουβέντες μάς οδηγούν πάντα σε ήττες.
- Να μην ψάχνουμε ποιο είναι το θέλημα του Θεού για μας. Μόνο να είμαστε ανοιχτοί στον Θεό και αφημένοι στο έλεός Του.
- Να μην αγωνιούμε για τίποτα, ούτε για τη σωτηρία μας, να μην έχουμε άγχος και να μην έχουμε ενοχές για τις αμαρτίες μας. Ησυχία και μετάνοια μόνο να έχουμε.
- Η ιδεολογικοποίηση της πνευματικής ζωής είναι μέγα λάθος. Να μην το κάνουμε.
- Η εμπιστοσύνη στον Θεό είναι η φυσική κατάσταση του ανθρώπου που έχει μάθει να ησυχάζει και να προσεύχεται.

#### **14-09-2021 Η ελευθερία του Σταυρού**

- Μέσα από τον Σταυρό αποκαλύπτεται στον άνθρωπο το μυστήριο της ζωής.
- Ο Σταυρός είναι το τεκμήριο της αγάπης του Θεού.
- Με το τίμιο Αίμα του Κυρίου μας όλες οι αμαρτίες μας, και αυτές που έγιναν και αυτές που θα γίνουν, έχουν ξεπλυθεί και διαγραφεί. Η δική μας ευθύνη είναι να ανοίξουμε την καρδιά μας στον Κύριο.
- Ο Σταυρός είναι ο τρόπος να γευόμαστε τα δώρα του Θεού.
- Οφείλουμε να εμπιστευόμαστε την αγάπη του Θεού και να μην χάνουμε την ελπίδα μας. Η απελπισία είναι το μεγαλύτερο όπλο του Διαβόλου και η μεγαλύτερη αμαρτία μας. Είναι σαν να λέμε στον Κύριο ότι η σταυρική Του θυσία δεν είναι ικανή να μας λυτρώσει.
- Τιμούμε τον Σταυρό, όταν κι εμείς ζούμε σταυρικά και θυσιαστικά, δηλαδή όταν βγαίνουμε από τον εαυτό μας και προσπαθούμε να αναπαύουμε τους άλλους. Για να γίνει αυτό, χρειάζεται να είναι ελευθερωθεί η ψυχή μας, δηλαδή να αφεθούμε στον Θεό.
- Όταν κάποιος προσπαθεί να μας προσβάλει και να μας ταραξει, είναι πολύ σημαντικό εμείς να μην αντιδρούμε σε αυτό που κάνει εμπλεκόμενοι σε διαμάχη. Έτσι αποδεικνύεται ότι έχουμε καταλάβει το μυστικό νόημα του Σταυρού.

#### **19-09-2021 Ανατροπή ζωής**

- Όλη η ζωή μας είναι δομημένη γύρω από το εγωκεντρικό μας θέλημα, ενώ την ψυχή μας την περιφρονούμε.
- Ελάχιστοι άνθρωποι έχουν ορθοδρομήσει τη ζωή τους στην κατεύθυνση της ανάπαυσης της ψυχής, δηλαδή της αναζήτησης του Χριστού και της συνάντησης μαζί Του.
- Την ψυχή του θα τη σώσει αυτός που σταυρώνει-θανατώνει το εγωκεντρικό του θέλημα στο όνομα του Χριστού και του Ευαγγελίου.

- Η σημαντικότερη άσκησή μας είναι η καθημερινή έξοδος από τον εαυτό μας, από τον εγωισμό μας, από τη μιζέρια μας, από την αγωνία μας να κυριαρχήσουμε στους άλλους.
- Η απομόνωσή μας, που θέλουμε να την παρουσιάσουμε ως μια πράξη θρησκευτική-ασκητική, τις περισσότερες φορές είναι έκφραση πληγωμένου εγωισμού, δηλαδή είναι μια πράξη εγωιστική. Συνήθως απομονωνόμαστε από τους άλλους, επειδή δεν ικανοποιήθηκαν κάποια αιτήματά μας.
- Ο αληθινός χριστιανός έχει ως κέντρο της ζωής του τον Χριστό και γι' αυτό δεν πληγώνεται από τίποτα.
- Για τον αληθινό χριστιανό ο Χριστός είναι ο ανεκτίμητος θησαυρός που έχει και που δεν θέλει ποτέ να χάσει.
- Μία απομάκρυνση μόνο μας σώζει: η απομάκρυνση από τον εγωισμό μας. Όλα τα άλλα είναι καμώματα.
- Για να αλλάξει η ζωή μας, να μην περιμένουμε να αλλάξουν οι άλλοι ή οι καταστάσεις, αλλά να αφήσουμε τον Χριστό να έρθει μέσα μας και να μας αλλάξει τα φώτα. Τότε θα αλλάξουν τόσο οι αισθήσεις μας, που θα αλλάξει και η ζωή μας.
- Ο πνευματικός άνθρωπος δεν ψάχνει το κακό και δεν ασχολείται με αυτό, αλλά παντού βλέπει το φως και την παρουσία του Χριστού.

#### **26-09-2021 Τι είναι η αγάπη ή Ποιος είναι η αγάπη;**

- Αυτό που ορίζει τη γνησιότητα της αγάπης μας είναι ο λόγος της και η πηγή της.
- Η αγάπη δεν είναι μία ιδέα, μία αντίληψη, ένα προσωπικό βίωμα. Η αγάπη είναι το πρόσωπο του Χριστού.
- Έχουμε πολύ μεγάλη αξία και την έχουμε όχι από τον εαυτό μας αλλά από τον Θεό.
- Ο Θεός μάς αγαπάει παρά τις αμαρτίες μας, γι' αυτό κι εμείς μπορούμε να αγαπάμε τον εαυτό μας και τους άλλους.
- Όσο γνωρίζουμε την απεριόριστη αγάπη του Θεού και επειδή είμαστε εικόνες Του, τόσο γνωρίζουμε τον εαυτό μας, δηλαδή την απεριόριστη πνευματική-οντολογική μας αξία.
- Όταν αντιληφθούμε την αληθινή μας αξία, τότε μπορούμε να αγαπήσουμε αληθινά τον κάθε άνθρωπο.
- Εφόσον καταλάβουμε ότι είμαστε μέλη του Σώματος του Χριστού, καταλαβαίνουμε ότι η αξία μας είναι αιώνια και ότι αυτή η αξία δεν προσβάλλεται ούτε από τις αμαρτίες μας. Κάθε φορά που με την αμαρτία η σχέση μας με το Σώμα του Χριστού διαρρηγνύεται, μπορούμε να αποκαθιστούμε αυτή τη σχέση με τη μετάνοια και τη μετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας.
- Όταν γνωρίσουμε την απεριόριστη αξία μας, τότε κατανοούμε το νόημα της εντολής του Κυρίου "Αγαπάτε αλλήλους" και μπορούμε να βγαίνουμε από τον εαυτό μας, να αναπαύουμε τον άλλον άνθρωπο και να θυσιαζόμαστε γι' αυτόν.



- Αυτό που διακρίνει την πνευματική αγάπη από την κοσμική είναι η αγάπη προς τους εχθρούς.
- Η πνευματική αγάπη έχει ανάπαυση, ειρήνη, ελευθερία, διαφύλαξη της ενότητας.
- Αγαπάει πνευματικά μόνο αυτός που μπορεί να μπαίνει στη θέση του άλλου.
- Οι άγιοι έχουν βαθιά γνώση της ανθρωπίνης ψυχής και αυτή τη γνώση τη χρησιμοποιούν, όχι για να ελέγχουν και να εξουσιάζουν τον άλλον άνθρωπο, αλλά για να τον αναπαύουν και να τον ελευθερώνουν.
- Η ανασφάλειά μας γεννά την αγωνία μας για τις διαθέσεις του άλλου απέναντί μας και την καχυποψία μας.
- Η αλήθεια του άλλου ανθρώπου δεν είναι οι πράξεις του αλλά η ουσία του, την οποία μπορούμε να γνωρίσουμε μόνο με τον Χριστό.
- Η κοσμική αγάπη είναι η ναρκισσιστική διάθεση να έχουμε υπό τον έλεγχο και υπό την κυριαρχία μας τους ανθρώπους. Και είναι αδιέξοδη, γιατί δεν δημιουργεί ούτε εμπιστοσύνη ούτε σχέση αληθινή.
- Όταν εκτιμούμε και εμπιστευόμαστε τον εαυτό μας, τότε εκτιμούμε και εμπιστευόμαστε και τον άλλον άνθρωπο. Αυτά όμως μόνο με τον Χριστό στη ζωή μας μπορούν να γίνουν.
- Η αγάπη διώχνει τον φόβο.
- Όταν φοβόμαστε τον άλλον και οχυρωνόμαστε απέναντί του, δεν τον αγαπάμε.
- Η αληθινή αγάπη έχει πληρότητα και δεν φοβάται να χάσει.
- Επειδή όταν δίνουμε την πνευματική αγάπη αυτή δεν είναι δική μας αλλά του Θεού, δεν νιώθουμε ποτέ πληγωμένοι, προδομένοι, χαμένοι.
- Όταν αδειάζουμε από τον εγωισμό μας και αφήσουμε χώρο μέσα μας για να κατοικήσει ο Θεός, μόνο τότε θα μπορέσουμε να αποκτήσουμε την αγάπη του Θεού, που είναι η μόνη αληθινή αγάπη.

### **27-09-2021 Όποιος αγαπά δεν το νιώθει**

- Η πραγματική κανονικότητα είναι να αναπαύουμε την καρδιά μας.
- Η πραγματική ικανότητα είναι να εκπληρώνουμε τον λόγο για το οποίο ζούμε.
- Το μόνο που αξίζει να κάνουμε είναι η Θεία Λειτουργία.
- Ο λόγος που συνεχώς μιλάμε, π.χ. στο διαδίκτυο, είναι γιατί δεν θέλουμε να έρθουμε σε επαφή με την καρδιά μας. Και συνήθως λέμε εξυπνάδες, πουλάμε πνεύμα, και μάλιστα με ένταση και θυμό, σαν να έχουμε ανακαλύψει κάτι κρυμμένο και φοβερό.
- Η πολυλογία, κυρίως μέσω του διαδικτύου, είναι ένας παραλογισμός, που συνήθως μεταδίδει ένταση και θυμό. Ο καθένας λέει και γράφει ό,τι του έρθει στο μυαλό.
- Οφείλουμε να προσέχουμε, ώστε να μην πέφτουμε στην παγίδα της πολυλογίας.
- Να έχουμε απόλυτη εμπιστοσύνη στον Θεό και να αφηνόμαστε σε Αυτόν.
- Συνήθως οι άνθρωποι που δεν εργάζονται ασχολούνται με το να κρίνουν τους άλλους.

- Όταν δεν εργαζόμαστε, δεν αναπτυσσόμαστε.
- Τον χρόνο που μας χάρισε ο Θεός οφείλουμε να τον αξιοποιούμε. Είναι το πιο πολύτιμο πράγμα που έχουμε.
- Ο χρόνος μας είναι ο χρόνος της σωτηρίας μας.
- Να δίνουμε υπόσταση στον χρόνο μας και αυτό το κάνουμε όταν ζούμε εν Χριστώ.
- Η γερόντισσα Γαβριηλία ήταν η ενσάρκωση της αγάπης.
- Κάτι είναι του Θεού, όταν φέρει και μεταδίδει στην καρδιά μας ελπίδα, ειρήνη και ενότητα. Όταν κάτι μας μεταδίδει ταραχή και διάσπαση, όσο θεολογικό κι αν φαίνεται, δεν είναι του Θεού. Είναι δαιμονικό.
- Εφόσον είμαστε πλάσματα του Θεού και εφόσον ο Θεός "αγάπη εστί", γεννιόμαστε έχοντας την αγάπη.
- Είμαστε καρποί-γεννήματα της δημιουργικής αγάπης του Θεού.
- Η πραγματική αγάπη έχει ως πηγή τον Θεό, τη χάρη του Θεού.
- Η κοσμική αγάπη είναι ψυχολογική και ναρκισσιστική, όχι αληθινή.
- Αληθινή αγάπη είναι μόνο η αγάπη του Θεού.
- Ένα βασικό στοιχείο της αληθινής-χριστιανικής αγάπης είναι ότι κατευθύνεται και στους μη δικούς μας. Ο χριστιανός αισθάνεται αδελφό τον κάθε άνθρωπο, οποιασδήποτε ποιότητας κι αν είναι. Και τον καλό και τον κακό. Και τον πιστό και τον άπιστο. Και τον Ορθόδοξο και τον αιρετικό.
- Όλοι οι άνθρωποι είναι αδελφοί μας και είναι εικόνες του Θεού.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι δεν είμαστε προσευχόμενοι. Από αυτό ξεκινούν όλα όσα μας ταλαιπωρούν.
- Η αγάπη του Θεού είναι απεριόριστη.
- Την αγάπη κάποιου τη βιώνουμε, όταν εμείς τον αγαπάμε. Ό,τι δίνουμε αυτό παίρνουμε.
- Με όποια μάτια βλέπουμε τον άλλον με τέτοια μάτια βλέπει κι αυτός εμάς. Αν τα μάτια μας προς τον άλλον είναι μάτια αγάπης, τότε κι ο άλλος με μάτια αγάπης θα μας βλέπει.
- Όταν κάνουμε κάτι καλό σε κάποιον, το λαμβάνουμε κι εμείς, ακόμη κι αν εκείνος δεν το έχει αποδεχθεί. Αλλά και το κακό που κάνουμε σε κάποιον επιστρέφει σε μας.
- Όταν για κάτι καλό που κάνουμε σε κάποιον ζητάμε ανταπόδοση ή έστω ευγνωμοσύνη, αυτό δεν είναι αγάπη αλλά ανταλλαγή προϊόντων.
- Η αληθινή αγάπη έχει ταπείνωση, που είναι το ένδυμα της θεότητας, γι' αυτό κανείς δεν μπορεί να την προσβάλει.
- Καλύτερα να έχουμε χάρη παρά να έχουμε δικαίωση.
- Να μην είμαστε συμβιβασμένοι με την πτώση μας και τον λογισμό μας, αλλά να προσέχουμε τι σκεφτόμαστε, τι λέμε και τι κάνουμε.
- Όταν παύουμε να αγαπούμε, παύουμε και να ζούμε.

- Όταν αγαπούμε τον έναν και δεν αγαπούμε τον άλλον, τότε στην πραγματικότητα δεν αγαπούμε κανέναν.
- Μπορούμε να καταλάβουμε τι άνθρωπος είναι κάποιος από το βλέμμα του, τη φωνή του, τη στάση του.
- Ο ήρεμος τρόπος μας, εφόσον τον έχουμε, μπορεί και θηρία να ημερώσει.
- Να μην προσπαθούμε να διορθώσουμε τους άλλους. Μόνο η αγάπη μας και η προσευχή μας μπορεί να διορθώσει κάποιον, δηλαδή μόνο η χάρη του Θεού.
- Η δουλειά του παπά είναι να διευκολύνει τη σύναψη σχέσης μεταξύ του ανθρώπου και του Θεού ή τουλάχιστον να μην εμποδίσει αυτή τη σχέση, αφού όλη τη δουλειά την κάνει ο ίδιος ο Θεός.
- Όποιος αγαπά δεν το νιώθει. Είναι γι' αυτόν μια φυσική λειτουργία, όπως η αναπνοή.
- Τα όχι μας προς τους άλλους καταστρέφουν την ενέργειά μας και δημιουργούν τις προϋποθέσεις για σύγκρουση.
- Όταν ο νους μας δεν περισπάται στα κοσμικά και είναι ενωμένος με τον Θεό, τότε και η καλημέρα που θα πούμε σε κάποιον είναι σαν να τον ευλογούμε.
- Αν έχουμε τη χάρη του Θεού, τότε και η ανάσα μας εκπέμπει Χριστό. Και τότε κι η καλημέρα μας έχει άλλη ποιότητα και ο άλλος το νιώθει αυτό.
- Οι άγιοι δάσκαλοί μας είναι αυτοί που μας δείχνουν ποια είναι τα κριτήρια της ζωής.

### **03-10-2021 Αγαπώ γιατί δεν είμαι ανασφαλής**

- Ο κάθε άνθρωπος, ακόμη και στη μεγαλύτερη αμαρτία, στην έσχατη πτώση να βρίσκεται, τον δρόμο του ψάχνει.
- Η κατηγοριοποίηση των ανθρώπων και η επίπληξη του κακού δεν θεραπεύουν.
- Αυτό που δείχνει περισσότερο από οτιδήποτε άλλο ότι είμαστε του Θεού είναι η αγάπη προς τον εχθρό μας.
- Μόνο όταν κάποιος έχει την αγάπη του Θεού, μπορεί να αγαπήσει τον εχθρό του. Στην περίπτωση που δεν έχει την αγάπη του Θεού, είναι σίγουρο ότι δεν θα αντέξει και θα αρρωστήσει.
- Ο ανασφαλής άνθρωπος δεν μπορεί να αγαπήσει αληθινά κανέναν, γιατί συνεχώς προσπαθεί να προστατεύει τον εαυτό του και μάλιστα με λάθος τρόπο. Η ανασφάλεια που έχει είναι μια μειονεξία που του γεννήθηκε, επειδή δεν βίωσε την εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Την αλήθεια κανείς δεν μπορεί να την προσβάλει ή να την κλέψει.
- Το κακό δεν μπορεί να ταιριάζει με το καλό.
- Αν έχουμε μέσα μας την αγάπη του Θεού, δεν μπορούμε να ανεχθούμε καμία κατάσταση μίσους, φθοράς, αδικίας ή προσβολής του αδελφού μας.
- Είναι ανώφελο να απαιτούμε από τους ανθρώπους αυτό που χαρίζει ο Θεός.

- Όταν νιώθεις πλήρης, δεν μπορεί να σε ενοχλήσει τίποτα.
- Όταν ζεις το αληθινό, δεν μπορεί κανείς να σου το κλέψει.
- Η απομάκρυνσή μας από τον άλλον συνήθως είναι ένας καλυμμένος εγωισμός.
- Ο άνθρωπος που έχει το φως του Χριστού έχει και την ταπείνωση να είναι παρών σε κάθε στιγμή του κάθε ανθρώπου με τον δικό του τρόπο.
- Μόνο αν προηγουμένως έχουμε την εμπειρία του Χριστού, θα μπορέσουμε πίσω από έναν εγκληματία να δούμε τον ίδιο τον Χριστό. Αυτή η στάση είναι έκφραση του βιώματος της εμπειρίας του Χριστού, ενός βιώματος που έχει πολλή ταπείνωση και βαθιά μετάνοια.
- Όταν καταλάβουμε ότι είμαστε χαμηλά και ο Θεός μάς υψώνει με την αγάπη Του, τότε εκτιμούμε αυτούς που επίσης είναι χαμηλά, τους ξεπεσμένους. Και τους αγκαλιάζουμε, τους περιθάλλουμε με τον τρόπο που μας μαρτυρεί ο Χριστός, με τον τρόπο του Χριστού.
- Η πνευματική ζωή έχει ελευθερία, άνεση, απλότητα.
- Ο άνθρωπος που έχει το φως και την αγάπη του Χριστού δεν αισθάνεται έχθρα για κανέναν.
- Αν είναι ο Θεός ορατός στη ζωή μας, τότε κι εμείς θα είμαστε ορατοί στη ζωή του κάθε ανθρώπου με κάθε τρόπο, γιατί θα δίνουμε το μήνυμα της ελπίδας, ότι δηλαδή η προοπτική μας δεν είναι η σύγκρουση και η έχθρα, αλλά η συμφιλίωση και η κοινωνία.

#### **04-10-2021 Αγάπα και κάνε ό,τι θέλεις**

- Το κέντρο της Εκκλησίας μας, η βάση από την οποία αντλούμε τη ζωή είναι η Θεία Λειτουργία, είναι η Αγία Τράπεζα.
- Στην Εκκλησία μπαίνεις λύκος και βγαίνεις περιστέρι, όχι αλλάζοντας τη φύση αλλά τη διάθεση. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Μπαίνουμε ταλαιπωρημένοι στην Εκκλησία και εκεί η χάρη του Θεού, εφόσον είμαστε ανοιχτοί, μας μεταμορφώνει.
- Οι άγιοί μας είναι η προέκταση του Σώματος του Χριστού, γι' αυτό μας διδάσκουν και μας εμπνέουν.
- Ο προορισμός του ανθρώπου είναι η αγάπη. Δεν χρειάζεται να κάνει τίποτε άλλο. Το ρήμα "εντέλλομαι" ο Κύριος το χρησιμοποιεί μόνο στην αγάπη. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Για να αγαπήσουμε πραγματικά κάποιον, οφείλουμε να μπούμε στη θέση του, στην ψυχή του και να τον καταλάβουμε. Οφείλουμε να δούμε ότι είναι εικόνα του Θεού και ότι έχει απεριόριστες δυνατότητες.
- Μόνο αν έχουμε στρέψει τον εαυτό μας στην επώδυνη αναζήτηση του Θεού, θα μπορέσουμε να δούμε καθαρά το είναι του άλλου. Και μόνο αν καταλάβουμε τη δική μας αξία, θα μπορέσουμε να καταλάβουμε και την αξία του άλλου.
- Με όποια κριτήρια αξιολογούμε τον εαυτό μας, με τα ίδια κριτήρια αξιολογούμε και τον άλλον.

- Αν την επώδυνη αναζήτηση του Θεού δεν την έχω ως κεντρικό άξονα της ζωής μου, οι σχέσεις μου είναι τελείως επιφανειακές και μπορώ να βλέπω τον άλλον μόνο εξωτερικά, επιδερμικά.
- Μόνο ο άνθρωπος που είχε τον Θεό, Τον έχασε και πόνεσε πολύ γι' αυτή την απώλεια καταλαβαίνει τον πνευματικό πόνο και πόσο βαθύς αυτός είναι. Γι' αυτό και συμπονάει τον κάθε άνθρωπο.
- Ο άλλος άνθρωπος αισθάνεται ότι λαμβάνει περισσότερη αγάπη με αυτό που είμαστε γι' αυτόν και αισθανόμαστε γι' αυτόν παρά με το καλό που του κάνουμε.
- Στην πνευματική ζωή συνυπάρχουν η αναζήτηση του Θεού με την αγαπητική προσέγγιση του άλλου ανθρώπου. Όταν από αυτές τις δύο καταστάσεις λείπει η μία, τότε μιλάμε για εκτροπή και όχι για γνήσια πνευματική ζωή.
- Όπως μας είναι απαραίτητο να αναπνέουμε, μας είναι απαραίτητο και να αγαπάμε, γιατί έτσι μαρτυρείται η εσωτερική μας ισορροπία και πληρότητα.
- Όταν ζούμε την πληρότητα του Θεού, τότε δεν έχουμε την αγωνία να λαμβάνουμε αγάπη, αλλά τη διάθεση να δίνουμε αγάπη, να προσφερόμαστε.
- Ο άνθρωπος που έχει γευτεί τον Θεό δεν αντέχει να γίνεται αιτία να διαρρηγνύεται η σχέση του με κάποιον άλλον. Είναι σαν να του παίρνουν το οξυγόνο.
- Η αγάπη και η ταπείνωση είναι συνώνυμες έννοιες.
- Ανταγωνιστικός είναι ο ανασφαλής.
- Μεγάλος είναι αυτός που κάνει τον άλλον να αισθάνεται μεγάλος.
- Το μεγάλο πρόβλημα δεν είναι ότι είμαστε ναρκισσιστές, αλλά ότι αυτό δεν μας προβληματίζει, το θεωρούμε φυσιολογικό και μάλιστα το καλλιεργούμε.
- Ο τρόπος που συμπεριφερόμαστε στον άλλον φανερώνει την κατάστασή μας.
- Είναι σημαντικό να δίνουμε με τη συμπεριφορά μας αξία και προτεραιότητα άλλον άνθρωπο. Αν αυτό γινόταν, ο κόσμος θα ήταν τελείως διαφορετικός.
- Στη συντριπτική πλειοψηφία των ζευγαριών αλλά και γενικότερα των σχέσεων δεν υπάρχει διαφάνεια. Αυτό πρέπει πολύ να μας προβληματίσει.
- Όταν κάποιος δεν μας συμπεριφέρεται αγαπητικά, εμείς δεν πρέπει να του βάζουμε ταμπέλα και να τον αποστρεφόμαστε ή να τον εκδικούμαστε. Αντίθετα οφείλουμε να τον αγαπάμε ακόμα περισσότερο, γιατί είναι ένας ταλαιπωρημένος και ελλιπής άνθρωπος.
- Μια αγαπητική σχέση μπορεί να αναπτυχθεί, μόνο όταν αφήνουμε τον άλλον ελεύθερο, δηλαδή μόνο όταν του δίνουμε τη δυνατότητα ακόμα και να μας απορρίψει. Αυτό άλλωστε κάνει κι ο Θεός με μας, αφού μας δίνει τη δυνατότητα ακόμα και να Τον απορρίψουμε.
- Αν η αγάπη μας για τον άλλον μεταβάλλεται ανάλογα με τη συμπεριφορά του άλλου, τότε η αγάπη μας αυτή δεν είναι του Θεού, αλλά δική μας, ανθρώπινη.
- Η απροϋπόθετη αγάπη σώζει τον άλλον.
- Στην αληθινή αγάπη δεν περιμένουμε καμία ανταπόδοση.

- Αληθινή-απροϋπόθετη αγάπη μπορούμε να δίνουμε στον άλλον, μόνο αν έχουμε τη χάρη του Θεού.
- Όταν αγαπάμε αληθινά, θέλουμε ο άλλος να ωφελείται και να αναδεικνύεται το πρόσωπό του.
- Αν αναπαύσουμε τον αδελφό μας, θα αναπαύσει και μας ο Θεός.
- Όσο νωρίτερα καταλάβουμε ότι ο καθένας μας και η καθεμιά μας δεν είναι το κέντρο του κόσμου και ότι οι άλλοι γύρω μας δεν είναι υποχρεωμένοι να μας υπηρετούν και να μας κανακεύουν, τόσο το καλύτερο.
- Ο άνθρωπος που είναι κοντά στον Θεό αγαπάει και τους εχθρούς του, χωρίς στην πραγματικότητα να βλέπει εχθρούς, κι ας τον εχθρεύονται κάποιοι. Αντίθετα, ο άνθρωπος που είναι μακριά από τον Θεό βλέπει εχθρούς ακόμα και εκεί που δεν υπάρχουν, ακόμα και στους φίλους του. Είναι καχύποπτος.
- Όταν κάνουμε κάτι καλό για κάποιον, αν σκεφτόμαστε αυτόν και όχι τον εαυτό μας και ότι αυτό που κάνουμε είναι μια ευχαριστία στον Θεό, τότε δεν θα νιώθουμε κούραση ούτε κάτι άλλο δυσάρεστο, αλλά χαρά.
- Πνευματικά προχωρημένος είναι αυτός που ό,τι του συμβαίνει το βλέπει ως θέλημα του Θεού ή ως παραχώρηση του Θεού. Με άλλα λόγια, είναι αυτός που δεν έχει απαιτήσεις και αφήνεται στον Θεό.
- Μη συσχετίσεις ποτέ τον άνθρωπο με τον κακό τρόπο που σου φέρεται, αλλά να βλέπεις μέσα στην καρδιά του τον Χριστό. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Άλλο οι πράξεις ενός ανθρώπου και άλλο η ουσία του.
- Το πώς αισθανόμαστε εκπέμπεται και γίνεται αισθητό στον άλλον άνθρωπο.
- Όταν έχουμε λογισμό κατάκρισης, να παρακαλέσουμε τον Θεό να μας τον πάρει εκείνη την ώρα, για να μπορέσουμε να αγαπήσουμε το πρόσωπο του άλλου, όπως το αγαπάει ο Θεός. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Η κατάκριση είναι ο βλακωδέστερος τρόπος να διώξουμε τη χάρη του Θεού.
- Η ζωή της Εκκλησίας βρίσκεται πέρα από κάθε ηθική πειθαρχία ή θρησκευτικά καθήκοντα. Είναι η υπέρβαση της ηθικότητας στην πνευματικότητα. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Η πνευματική ζωή δεν είναι κάποιες εντολές και κάποια ηθικά μέτρα που τηρούμε για να δικαιώνουμε τον εαυτό μας και να λέμε ότι είμαστε καλοί άνθρωποι. Η πνευματική ζωή αρχίζει από τη στιγμή που αναφερόμαστε στον Θεό και που κέντρο και σκοπός της ζωής μας γίνεται ο Θεός.
- Ο Θεός δεν μας θέλει μίζερα πλασματάκια που να υπακούουν τυφλά στις κατευθύνσεις κάποιου πνευματικού. Η τήρηση των εντολών του Θεού προϋποθέτουν συναίσθηση, ελευθερία, αναζήτηση του Θεού και προσωπική ευθύνη.
- Αγάπα και κάνε ό,τι θέλεις. (Ιερός Αυγουστίνος)

- Η πνευματική ζωή πιάνει την ουσία, τον πυρήνα της ζωής μας, ενώ η ηθική ασχολείται με τη συμπεριφορά μας, για να δίνουμε καλή εικόνα στους άλλους και στον εαυτό μας, ώστε να νιώθουμε καταξιωμένοι.
- Ο αναποφάσιτος άνθρωπος δεν συμμετέχει στη ζωή. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Η γλώσσα του Θεού είναι η σιωπή. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Με τη σιωπή του ο Θεός μάς προκαλεί να τον κυνηγήσουμε. Όταν είμαστε γεμάτοι από τον Θεό, τότε δεν χρειαζόμαστε τα λόγια. Η σιωπή μας όμως δεν είναι πάντα κατά Θεόν. Πολλές φορές προσπαθούμε με αυτή να καλύψουμε υποκριτικά κάποιες ελλείψεις μας.
- Η ελευθερία μας και η χαρά μας εξαρτώνται μόνο από μας και από κανέναν άλλον. Αν κάποιος κρατάει το κλειδί της ελευθερίας μας και της χαράς μας, εμείς του το έχουμε δώσει.

### **10-10-2021 Αντιφάσεις ζωής**

- Άλλο το εξωτερικό μας σχήμα-φαινόμενο και άλλο η εσωτερική μας πραγματικότητα.
- Η πνευματική ζωή, που είναι μια πάλη με τον Θεό, ιερουργείται μέσα στον χώρο της καρδιάς μας.
- Ο χριστιανός που δεν έχει εσωτερική ζωή είναι ένας νεκρός άνθρωπος.
- Να αρνούμαστε τον εγωκεντρικό τρόπο ζωής και να δίνουμε χώρο στους άλλους.
- Η αντίφαση του κόσμου είναι ότι προσπαθούμε να ξεπεράσουμε τον θάνατο υπηρετώντας τον. Υπηρετούμε τον θάνατο, όταν υπηρετούμε τον εγωκεντρισμό μας, τη σκοπιμότητά μας, τα δικαιώματά μας, τη διάθεσή μας να κυριαρχήσουμε πάνω στον άλλον.
- Αν η θρησκευτικότητά μας δεν ξεπεράσει το εξωτερικό μας σχήμα και δεν αγγίξει την καρδιά μας, τότε είναι μια νεκρή και εντελώς εξωτερική θρησκευτικότητα που επιβεβαιώνει τον θάνατό μας.
- Ζωή είναι η εμπειρία της αγάπης του Θεού και δίνεται σε αυτούς που παραδόθηκαν στον κόσμο αρνούμενοι τα δικά τους.
- Έχουμε τον Χριστό, όταν όλα μας εγκαταλείπουν κι εμείς στεκόμαστε με ανδρείο φρόνημα, γιατί έχουμε μια άλλη δύναμη μέσα μας, που είναι η εμπειρία της αγάπης του Θεού. Αν η πορεία μας δεν οδηγεί σε αυτήν την κατεύθυνση και εξαντλούμαστε στους τύπους, θρησκευτικούς ή κοσμικούς, τότε αδικούμε τον εαυτό μας.
- Η πνευματική χαρά είναι αυτή που έρχεται μέσα από τη λύπη. Όταν έχουμε μεν λυπηρά γεγονότα, αλλά έχουμε και κάτι πιο ισχυρό μέσα μας, που είναι η αγάπη του Θεού.
- Οι αληθινοί παιδαγωγοί, αυτοί που εμπνέουν ζωή στον κόσμο, είναι οι ασήμαντοι, οι θεληματικά πτωχοί, αυτοί που αρνήθηκαν τη δική τους δύναμη και τον δικό τους λόγο, γιατί πίστεψαν στη χάρη του Θεού και στον λόγο του Θεού.
- Ζωντανός άνθρωπος είναι αυτός που αναζητεί την πραγματική ζωή, γι' αυτό και σέβεται την καρδιά του.

- Όταν γευτούμε τη χάρη του Θεού, τότε πλουτίζουμε. Γινόμαστε οι πάμπτωχοι που τα έχουν όλα και πλουτίζουν πολλούς. Γινόμαστε οι πεθαμένοι που έχουν μέσα τους την πραγματική ζωή και που μεταδίδουν ζωή.
- Ο χριστιανός είναι αυτός που νικά με την κατάθεση των όπλων. Αυτός που δεν αμύνεται, γιατί δεν έχει τίποτε να φοβηθεί.
- Υπάρχει ελευθερία και είναι η ελευθερία της αγάπης του Θεού, που θεραπεύει τις πληγές μας και που μας δίνει την προοπτική να ζήσουμε.

### **11-10-2021 Μην αντιδράς στις δυσκολίες**

- Η μελέτη του λόγου του Θεού είναι απαραίτητη για την ψυχή μας, όπως και η προσευχή. Η μελέτη μαζί με την προσευχή διαμορφώνουν μέσα μας ένα πνευματικό κλίμα, ένα ήθος.
- Εάν δεν μελετούμε, τότε η γνώση που έχουμε είναι ό,τι φαντάζεται ο καθένας μέσα στα πάθη του. Αν μελετούμε, τότε έχουμε μια κατεύθυνση ζωής μέσα από την πείρα των Πατέρων μας, από τη ζωή τους. Και με την προσευχή αυτή η γνώση σαρκώνεται μέσα μας, αποκτά υπόσταση.
- Η αληθινή αγάπη, δηλαδή η αγάπη του Χριστού, είναι καθαρή και άδολη. Δεν έχει γκρίνια, παράπονα, απαιτήσεις, σχεδιασμούς, υπολογισμούς, και κυρίως δεν έχει τακτικές και διπλά μηνύματα.
- Όταν δίνουμε την αληθινή αγάπη, επειδή αυτή δεν είναι δική μας, ώστε να έχουμε προσδοκίες, αλλά δοσμένη από τον Θεό, δεν νιώθουμε ποτέ πληγωμένοι, προδομένοι, απογοητευμένοι.
- Συνήθως στις σχέσεις παίρνουμε ό,τι δίνουμε.
- Άλλο η κοσμική-ψυχολογική αγάπη, που με κάνει να αισθάνομαι καλά, και άλλο η πνευματική-οντολογική αγάπη, δηλαδή του Χριστού, που με κάνει να είμαι πραγματικά καλά.
- Μόνο ο άνθρωπος που αγαπά ζει.
- Πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που μπορεί να βγαίνει από τον εαυτό του και να μπαίνει στη θέση του άλλου.
- Αυτό που ορίζει την ποιότητα του ανθρώπου είναι ποιος είναι μέσα του ο θησαυρός του.
- Η κινητήριος δύναμη της πνευματικής πορείας είναι η αγάπη. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Η αγάπη δεν αντέχει στη μαθηματική λογική. Όσο τη δίνουμε, τόσο πολλαπλασιάζεται.
- Η αγάπη είναι ένα μοίρασμα που μας πλουτίζει.
- Εάν ο σκοπός της ζωής μας είναι η ένωσή μας με τον Χριστό, τότε δεν μας νοιάζει αν οι άλλοι δεν μας αγαπούν ή δεν ανταποκρίνονται στην αγάπη μας.
- Ο άνθρωπος που συγχωρέθηκαν οι αμαρτίες του και που γεύεται το Σώμα και το Αίμα του Χριστού, αν δεν έχει γίνει ολόκληρος μία προσφορά για τον άλλον άνθρωπο, είναι αδικαιολόγητος και αποδεικνύει ότι δεν κοινώνησε αληθινά.
- Ο άνθρωπος που κοινώνησε αληθινά είναι ελεύθερος και άνετος.



- Το άφημα στον Θεό είναι αυτό που μας σώζει, με την προϋπόθεση όμως ότι κι εμείς δραστηριοποιούμαστε, δεν τεμπελιάζουμε περιμένοντας.
- Σε μια διαφορά μεταξύ δύο ανθρώπων, ο ταπεινός είναι αυτός που κάνει την κίνηση για να γεφυρωθεί το χάσμα, να ξεπεραστεί το πρόβλημα, να αποκατασταθεί η σχέση, ενώ ο εγωιστής αποσύρεται εντυπωσιακά για να φανεί δυνατός, όμως τελικά φανερώνει έτσι τη μειονεξία του.
- Ο άνθρωπος που θέλει να δημιουργεί εντυπωσιακές αποσύρσεις είναι πολύ μειονεκτικός.
- Εάν δεν έχουμε ήσυχη τη συνείδησή μας με τους ανθρώπους, δεν μπορούμε να έχουμε ήσυχη τη συνείδησή μας ούτε με τον Θεό.
- Σε μία διαφορά μας με κάποιον, ανεξάρτητα με το τι κάνει αυτός, εμείς οφείλουμε ταπεινά να πάμε και να τα βρούμε μαζί του, ακόμη και να του ζητήσουμε συγνώμη. Μόνο έτσι, θα έχουμε την ηρεμία μας.
- Οι πειρασμοί δεν νικούνται με τη σύγκρουση αλλά με την περιφρόνηση, την αδιαφορία. Αλλά και οι λογισμοί νικούνται με την περιφρόνηση, την αδιαφορία, επειδή κι αυτοί πειρασμοί είναι.
- Το χειρότερο που μπορούμε να κάνουμε με τους λογισμούς είναι να τους δώσουμε σημασία.
- Η έξοδος των χριστιανών στους δρόμους με σταυρούς και σημαίες είναι βλακεία, ψυχοπαθολογία και δαιμονική επήρεια, όπως τέτοια είναι και οποιαδήποτε δράση δεν έχει προσευχή και ειρήνη.
- Η ακρόαση του άλλου είναι ένας άλλος τρόπος ομιλίας σε αυτόν. Δεν είναι κάτι αρνητικό ή παθητικό. Αρκεί μέσα από τα λόγια του να ακούμε με προσοχή τα βάθη της καρδιάς του.
- Όταν μας ακούνε αυτιά ενάρετα, αυτιά αγάπης, αυτιά Χριστού, τότε αυτό που μας κάνουν είναι η καλύτερη αγωγή.
- Η ικανότητα να ακούμε τον πόνο του άλλου είναι ύψιστο γεγονός επικοινωνίας και σχέσης.
- Η δουλειά του πνευματικού είναι, αφού ακούσει με προσοχή τον εξομολογούμενο, να του μαρτυρήσει το έλεος και την αγάπη του Θεού. Να δώσει τη σφραγίδα της συγχώρεσης, της αποκατάστασης της σχέσης του πιστού με τον Θεό.
- Ποτέ να μην ταρασσόμαστε. Όταν διατηρούμε την ηρεμία μας, μπορούμε να αντιμετωπίζουμε καλύτερα όλες τις δυσκολίες που μας προκύπτουν.
- Όταν έχουμε κάποιο πρόβλημα με κάποιον, να μην ξεκινούμε αντιδικία μαζί του, αλλά τη λύση του προβλήματος να την κάνουμε αίτημα προσευχής.
- Ο έρωτας δεν σκοτώνεται από τον γάμο, αλλά από μας που δεν έχουμε περιεχόμενο και που είμαστε προβλέψιμοι.
- Για να είμαστε ερωτεύσιμοι, οφείλουμε να καλλιεργούμε στον εαυτό μας το γέμισμα και την ανανέωση.

- Το ίδιο του αληθινού χριστιανού είναι ότι πάντα είναι καινούργιος, ανανεωμένος, ορεξάτος, εκπληκτικός, ενθουσιώδης.
- Με τη μελέτη του λόγου του Θεού μπορούμε να έχουμε συνεχώς πνευματικούς τοκετούς μέσα μας, που θα ανανεώνουν και θα πλουτίζουν συνεχώς τη ζωή μας και θα μας εξελίσσουν.

### **17-10-2021 Δεν υπάρχει ζωή χωρίς λόγο**

- Αυτό που ορίζει το πρόσωπό μας και δίνει ταυτότητα και όνομα στο πρόσωπό μας είναι ο λόγος. Άνθρωπος χωρίς λόγο είναι άνθρωπος χωρίς πρόσωπο.
- Δυστυχώς η πίστη μας έχει γίνει μια παρόρμηση και η καθημερινή μας ζωή έχει γίνει μία κίνηση που οδηγείται από απροσδιόριστα και σκοτεινά πολλές φορές κριτήρια.
- Το πιο δύσκολο ερώτημα που τίθεται στον άνθρωπο, όσο κι αν φαίνεται απλό, είναι το ερώτημα για ποιον λόγο ζούμε.
- Το ότι ζούμε χωρίς λόγο είναι πιο σημαντικό κι από την αμαρτία μας.
- Οφείλουμε να έχουμε επίγνωση ζωής. Τότε θα έχουμε και πρόσωπο.
- Η απόκτηση προσώπου είναι διαδικασία πνευματικής γέννας.
- Όταν ο άνθρωπος παίρνει στα σοβαρά τη ζωή του, τότε ψάχνει για έναν λόγο που να τον ελευθερώνει, που να του δίνει ζωή και για τον οποίο αξίζει να ζει.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία μας είναι ότι η ζωή μας δεν έχει νόημα. Γι' αυτό και είμαστε συνεχώς κουρασμένοι.
- Η πλεονεξία μας φανερώνει τη μειονεξία μας.
- Είμαστε πλεονέκτες, επιδιώκουμε συνεχώς να κυριαρχούμε του άλλου κλέβοντας δύναμη από τον άλλον, επειδή είμαστε παντελώς αδύναμοι μέσα μας. Και αυτό συμβαίνει, γιατί δεν έχουμε λόγο ζωής, δεν έχουμε τον λόγο της ζωής, που είναι ο Χριστός.
- Ο άνθρωπος που δεν μελετάει τον ευαγγελικό λόγο οδηγείται αρχικά στον εσωτερικό διχασμό και έπειτα στον διχασμό με τους άλλους. Χάνει αρχικά την εσωτερική του ενότητα και έπειτα την ενότητα με τους άλλους.
- Αν γίνουμε ζωντανοί και ελεύθεροι άνθρωποι, τότε ακόμα και το βλέμμα μας θα ζωντανεύει και θα ελευθερώνει τους άλλους γύρω μας.
- Οφείλουμε να απαντήσουμε στο ερώτημα ποιος είναι ο θησαυρός μας, ποιος είναι ο λόγος που καθορίζει τη ζωή μας. Διαφορετικά θα είμαστε μετέωροι στο πουθενά.
- Η κούραση και η απουσία χαράς φανερώνουν ότι λείπει από μέσα μας ο λόγος της ζωής.
- Οι άνθρωποι σήμερα πάσχουμε, γιατί δεν έχουμε λόγο, αλλά λόγια. Με αυτά παραμυθιαζόμαστε ότι τάχα είμαστε ζωντανοί. Αλλά όσο δεν θα έχουμε λόγο, δεν θα έχουμε ούτε πρόσωπο και άρα θα είμαστε νεκροί.
- Για να ζωντανέψουμε, οφείλουμε να βρούμε τον λόγο που θα μας καθορίσει και θα μας φέρει σε σχέση με τον Χριστό.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ταπεινός και μετανοών και γι' αυτό έχει εσωτερική ησυχία.

- Δύο από τα βασικά στοιχεία που έχουν οι αληθινές και ανθεκτικές σχέσεις είναι ο ενθουσιασμός και η έκπληξη.
- Ο Θεός είναι ενθουσιασμός, γι' αυτό δεν γίνεται να έχουμε τον Θεό μέσα μας και να μην είμαστε ενθουσιώδεις.
- Ο άνθρωπος του Θεού συνεχώς ανανεώνεται από τη σχέση του με τον Θεό και ανανεώνει και τους άλλους. Και, παρά τις δυσκολίες του, έχει χαρά και μεταδίδει χαρά στους άλλους.

### **18-10-2021 Η αγάπη ελευθερώνει ή πνίγει;**

- Η πνευματική μελέτη είναι το υλικό που μπορεί να λειτουργήσει μέσα μας ως έμπνευση, ως φώτιση, ως κατεύθυνση ζωής.
- Η αγάπη που τρέφουμε σε κάποιο πρόσωπο δεν πρέπει ποτέ να φτάσει σε βαθμό ειδωλολατρίας. Το πού τελειώνει η αγάπη και πού αρχίζει η ειδωλολατρία είναι κάτι που πολλοί άνθρωποι δεν συνειδητοποιούν.
- Η ειδωλοποίηση κάποιων ανθρώπων, π.χ. γερόντων, είναι φανέρωση συναισθηματικής ανωριμότητας και πνευματικής αστοχίας.
- Οφείλουμε να αποφασίσουμε επιτέλους τι περιεχόμενο δίνουμε στην έννοια αγάπη, δηλαδή αν "αγαπάμε" μόνο αυτούς που μας αγαπούν ή αν αγαπάμε αληθινά.
- Ο κοσμικός έρωτας, αν μένει σε αυτό που είναι και δεν αναδεικνύεται σε αγάπη, γεννά μεγάλα προβλήματα.
- Μόνο με τον Χριστό μαθαίνεται η αγάπη.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι εικόνα του Θεού και έτσι οφείλουμε να τον βλέπουμε. Δεν είναι όμως υποκατάστατο του Θεού.
- Αγαπώντας τον Χριστό, αγαπούμε και εκτιμούμε τον εαυτό μας, γινόμαστε ισορροπημένοι άνθρωποι και αποδίδουμε αξία στον κάθε άνθρωπο, είτε φαίνεται σπουδαίος είτε φαίνεται ασήμαντος.
- Ο πνευματικός οφείλει να δείχνει και να προτείνει τον Χριστό, όχι τον εαυτό του.
- Οι εξαρτήσεις από ανθρώπους είναι αρρωστημένες καταστάσεις που μας εμποδίζουν να σχετισθούμε υγιώς με τον Θεό και με τους ανθρώπους.
- Τα λόγια μας δεν μπορούν να αλλάξουν κανέναν. Οι άνθρωποι αλλάζουν με τη σιωπή, την αγάπη, το ταπεινό παράδειγμα και την έμπνευση, όταν οι ίδιοι το αποφασίσουν.
- Ο άλλος άνθρωπος βιώνει αυτό που του εκπέμπουμε, όχι αυτό που νομίζουμε ότι του εμφανίζουμε. Με τη μόνη προϋπόθεση να είναι ανοιχτός. Τότε μάλιστα μπορεί ακόμα και να αλλάξει.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι ένα ζωντανό μήνυμα του Θεού, που κάτι σημαντικό έχει να μας πει.
- Οφείλουμε τιμή σε κάθε άνθρωπο.

- Όταν ειδωλοποιούμε έναν άνθρωπο δεν τον τιμούμε. Τιμούμε την εικόνα εκείνη που φτιάξαμε στο μυαλό μας.
- Τα μηνύματα του Θεού μέσω των ανθρώπων τα λαμβάνουμε, μόνο αν είμαστε ανοιχτοί άνθρωποι, δηλαδή μόνο αν είμαστε προσευχόμενοι άνθρωποι.
- Ο προσευχόμενος άνθρωπος είναι αυτός που άνοιξε απροϋπόθετα την καρδιά του στον Θεό και έχει προσωπική σχέση μαζί Του.
- Προσευχόμαστε, για να νιώθουμε την παρουσία του Θεού και όχι για να μας δώσει ο Θεός κάτι.
- Η πνευματική-αληθινή αγάπη έχει ελευθερία. Δεν μας νοιάζει αν ο άλλος ανταποδίδει ή όχι την αγάπη μας.
- Όταν εμπιστευόμαστε κάποιον, του μεταδίδουμε αυτή την εμπιστοσύνη μας, δηλαδή τον βοηθούμε να εμπιστευτεί τον εαυτό του.
- Η αγάπη του Χριστού δεν εντάσσεται στα καλούπια του κόσμου. Μπορούμε να τη χαρακτηρίσουμε ακόμα και ανήθικη, με την έννοια ότι δεν συντάσσεται με τη δικαιοσύνη του κόσμου.
- Είναι παράδοξο να ζητάμε από τον Θεό την κατατρόπωση των εχθρών μας, όταν ο Θεός ζητάει από μας να αγαπάμε αυτούς που μας εχθρεύονται.
- Το να επιθυμούμε το κακό των εχθρών μας είναι έκφραση κοσμικού φρονήματος.
- Αγάπη προς τους εχθρούς μας, μόνο με τη χάρη του Θεού μπορούμε να έχουμε. Με άλλα λόγια, όταν επιθυμούμε οι εχθροί μας να είναι καλά, αυτό είναι χάρη Θεού.
- Οι άνθρωποι δεν είμαστε κτήματα, γι' αυτό και δεν ανήκουμε σε άλλους ανθρώπους. Όλοι ανήκουμε στον Θεό.
- Τα παιδιά δεν ανήκουν ούτε στον πατέρα τους ούτε στη μητέρα τους, αλλά στον Θεό. Οι πατέρες και οι μητέρες είναι απλώς οι κηδεμόνες των παιδιών τους και θα πρέπει να σέβονται αυτή την κηδεμονία που τους έδωσε ο Θεός καθώς και την προσωπικότητα του κάθε παιδιού.
- Οι αληθινές σχέσεις μόνο σε χώρο ελευθερίας, ώστε να μπορεί να ανασάνει ο καθένας, μπορούν να αναπτυχθούν.
- Ο άλλος άνθρωπος είναι αυτός που με καταξιώνει.
- Ο άλλος άνθρωπος δεν είναι ο Θεός μου, αλλά ο δρόμος για τον Θεό.
- Τον άλλον άνθρωπο ούτε να τον φτιάξουμε ούτε να τον αλλάξουμε μπορούμε. Μόνο να τον εμπνεύσουμε να αλλάξει μπορούμε, εφόσον ο ίδιος το αποφασίσει.
- Δίνοντας χαρά στους άλλους, εμείς τη νιώθουμε πρώτα. (Γερόντισσα Γαβηλίτσια)
- Αυτό που δίνουμε στους άλλους, καλό ή κακό, πρώτα εμείς το νιώθουμε.
- Η κοινωνικότητα ομορφαίνει πολύ τον χαρακτήρα ενός ανθρώπου.
- Ο χριστιανός είναι ο κατεξοχήν κοινωνικός άνθρωπος. Είναι αυτός που μπορεί και κάνει με όλους και συνεννοείται με όλους.

- Η αληθινή αγάπη είναι η σταυρωμένη αγάπη, δηλαδή αυτή που έχει ετοιμότητα θυσίας και συγχώρεση αυτού που μας αδίκησε.
- Οι σχέσεις δυσκολεύουν, όταν το εγώ στέκεται πάνω από το εσύ. (Γερόντισσα Γαβηλία)
- Όταν ακολουθούμε τις εντολές του Θεού περί αγάπης και ταπείνωσης, είμαστε απρόσβλητοι και δεν χρειαζόμαστε επιπλέον προστασία από τον Θεό.

#### **24-10-2021 Η χαρά και η ελευθερία της αγάπης**

- Πλούσιες ευλογίες θα λάβει αυτός που δίνει πλουσιοπάροχα και με την καρδιά του και όχι αυτός που τσιγκουνεύεται το δόσιμο. (Απόστολος Παύλος)
- Ότι δίνουμε αυτό λαμβάνουμε.
- Το αν έχουμε χαρά ή όχι εξαρτάται από το πώς τοποθετηθήκαμε στη ζωή και από το πώς κινούμαστε προς τους άλλους ανθρώπους.
- Το να αποδίδουμε τα όσα μας συμβαίνουν σε εξωτερικούς παράγοντες φανερώνει ότι αποφεύγουμε να αναλάβουμε την ευθύνη μας και ότι είμαστε ανώριμοι.
- Τη θέση που έχουμε στη ζωή εμείς την επιλέγουμε.
- Όταν προσφέρουμε κάτι, να το κάνουμε χαρούμενοι και με την καρδιά μας, βάζοντας το πρόσωπο του άλλου πάνω από τα υλικά πράγματα. Αλλά μόνο ο σχετιζόμενος με τον Χριστό άνθρωπος μπορεί να το κάνει αυτό.
- Ο σχετιζόμενος με τον Χριστό άνθρωπος γνωρίζει καλά ότι όλα αυτά που έχει είναι δωρεές από την αγάπη του Θεού, γι' αυτό και δίνοντάς τα σε άλλους δεν στερείται τίποτα, απλά μεταφέρει αυτά που του δόθηκαν.
- Οι άξονες που μαρτυρούν τη γνησιότητα της πνευματικής εμπειρίας είναι η χαρά και η ελευθερία.
- Να μην βάζουμε ταμπέλες στους άλλους. Η επικόλληση ταμπελών στους άλλους είναι μια πνευματική αρρώστια που εμποδίζει τη δημιουργία γνήσιων σχέσεων.
- Μόνο ως εικόνες Θεού οφείλουμε να βλέπουμε τους άλλους, ό,τι κι αν αυτοί είναι, όσο αμαρτωλοί κι αν είναι. Αυτό μας δίνει έναν αέρα πολύ μεγάλης ελευθερίας.
- Να εμπνέουμε στον άλλον τον πόθο για την αληθινή ζωή. Αυτό όμως μπορούμε να το κάνουμε, μόνο αν κι εμείς ποθούμε την αληθινή ζωή.
- Το να μην αρνούμαστε τη δωρεά του άλλου, αλλά να τη δεχόμαστε ταπεινά και με ευχαρίστηση είναι αρετή.
- Τίποτα δεν μπορούμε να κάνουμε χωρίς τη χάρη του Θεού. Ούτε ένα "Κύριε ελέησον" μπορούμε να πούμε.
- Αφού ό,τι δίνουμε είναι του Θεού, άρα δεν δικαιούμαστε να έχουμε απαιτήσεις από τους άλλους και είναι παράλογο να αισθανόμαστε πληγωμένοι, αν δεν λαμβάνουμε ανταπόδοση.

- Η πνευματική αγάπη δεν ζητάει ποτέ ανταπόδοση και είναι η μόνη που οικοδομεί αληθινές σχέσεις. Χωρίς την πνευματική αγάπη οι άνθρωποι στις δήμεν σχέσεις μας υποφέρουμε από φόβο, κτητικότητα, ζήλια, ανταγωνισμό, συγκρούσεις.

### **31-10-2021 Η δύναμη της αδυναμίας**

- Τα δώρα του Θεού διαφυλάσσονται μόνο με δοκιμασίες, με πειρασμούς, επειδή έχουμε τη ροπή να υπερηφανευόμαστε και να παθαίνουμε έτσι πολύ μεγάλη ζημιά.
- Το μεγαλύτερο ολίσθημα και ο μεγαλύτερος κίνδυνος είναι η υπερηφάνεια, η οποία σχεδόν ταυτίζεται με τον εγωισμό. Η υπερηφάνεια μάς χωρίζει από τον Θεό και από τους ανθρώπους.
- Όταν είμαστε υπερήφανοι, κάνουμε θεό τον εαυτό μας, αφού θεωρούμε ότι ο Θεός δεν είναι απαραίτητος στη ζωή μας, και ταυτόχρονα βλέπουμε αφ΄ υψηλού τους αδελφούς μας, θεωρώντας ότι εμείς είμαστε κάτι εκλεκτό που οι άλλοι δεν είναι.
- Για να μας προστατέψει ο Θεός από την υπερηφάνεια, μαζί με ένα μεγάλο δώρο μάς δίνει και έναν μεγάλο πειρασμό, μια δοκιμασία.
- Η αληθινή δύναμη, δηλαδή το έλεος και η χάρη του Θεού, βρίσκεται στην αδυναμία.
- Όταν ένας άνθρωπος σε κάποιο θρησκευτικό ζήτημα επιμένει ότι κατέχει ιδιωτικά την αλήθεια, αυτός ο άνθρωπος βρίσκεται εκτός του δρόμου της αλήθειας και της ζωής και το πρόσωπό του είναι συγκρουσιακό, άγριο, επιθετικό, αρνητικό.
- Ο άνθρωπος της εσωτερικής ησυχίας και συναίσθησης απολαμβάνει τα μυστήρια του Θεού, που του αποκαλύπτονται.
- Μόνο αν αποκαθλώσουμε τον εαυτό μας, τη δύναμή μας, θα μπορέσουμε να νιώσουμε τη χάρη του Θεού.
- Ο ανασφαλής άνθρωπος είναι αυτός που δεν στράφηκε στον Θεό και που πνίγεται σε λογισμούς αξιολόγησης του εαυτού του και των άλλων.
- Να μην τρομάζουμε στα αδιέξοδα, αλλά να τα βλέπουμε ως ευλογίες, ως τη χάρη του Θεού που έρχεται.
- Όταν καταλάβουμε ότι όλα είναι δώρα του Θεού, τότε παύουμε να επικρίνουμε και να απορρίπτουμε τους άλλους και γινόμαστε άνθρωποι σπλαχνικοί που θέλουμε να αναπαύουμε τους άλλους και να τους μεταδίδουμε ελπίδα.
- Μόνο αν ανοίξουμε την καρδιά μας στον Θεό αποδεχόμενοι την αμαρτωλότητά μας, θα μπορέσουμε να αισθανθούμε και να λάβουμε τη χάρη του Θεού.

### **01-11-2021 Η σύγκριση διαλύει τις σχέσεις**

- Τους άλλους τους βοηθούμε όχι με τα λόγια, αλλά με το παράδειγμα, τη σιωπή και την αγάπη. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Οι άλλοι εμπνέονται από μας, όταν η ζωή μας ευθυγραμμίζεται με τον λόγο μας.

- Όταν προσπαθούμε με τα λόγια μας να πείσουμε κάποιον να αλλάξει άποψη για κάτι, χτυπάμε κατά πρόσωπο τον εγωισμό του και του προκαλούμε αντίδραση. Και προσπαθεί τότε ο άνθρωπος να βρει επιχειρήματα, ώστε να προστατέψει τον εγωισμό του.
- Τα λόγια δεν πείθουν, γιατί ο άλλος πρέπει να είναι πολύ ταπεινός για να τα αποδεχτεί και να αλλάξει.
- Μόνο αν έχουμε ταπείνωση, μπορούμε να ωφεληθούμε από τον λόγο του άλλου.
- Ο σοφός άνθρωπος και από τα αρνητικά βγάζει θετικά. Και το δυσάρεστο το λαμβάνει ως ευλογία.
- Ο εγωισμός δεν θέλει, έστω και μέσα του, να αναγνωρίσει ότι αυτά τα διαφορετικά που λέει κάποιος είναι σωστά. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Πολλοί χριστιανοί έχουμε μια θρησκευτικότητα αρρωστημένη, στην οποία κρύβουμε όλα τα προσωπικά μας προβλήματα. Κι αυτό φαίνεται από τον τρόπο που αντιδρούμε, όταν κάποιος μας πει κάτι που δεν συμφωνεί με τις απόψεις μας.
- Επειδή όλοι είμαστε εγωιστές και έτοιμοι για αντίδραση, την άποψή μας να τη λέμε, μόνο αν ο άλλος μας τη ζητήσει, και μάλιστα με πολλή προσοχή και φειδώ.
- Όταν συνομιλούμε με κάποιον, είναι πιο σημαντικό να τον ακούμε με την καρδιά μας, παρά να μιλάμε πολύ, γιατί μόνο έτσι μπορούμε να τον καταλάβουμε.
- Η εγωκεντρικότητα είναι το μεγάλο μας πνευματικό πρόβλημα.
- Η προσευχή δεν είναι πράξη, αλλά είναι μια κατάσταση ψυχής, που μπορούμε να την έχουμε οπουδήποτε κι αν είμαστε, οτιδήποτε κι αν κάνουμε. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Η προσευχή είναι μια κατάσταση διαρκούς αναφοράς στον Θεό και κατά συνέπεια διαρκούς αίσθησης της παρουσίας του Θεού.
- Η αίσθηση της διαρκούς παρουσίας του Θεού, που είναι η προσευχή, είναι κάτι πολύ σημαντικό, γιατί μας οδηγεί σε ποιοτικότερες σχέσεις και ποιοτικότερη ζωή γενικότερα.
- Ο πνευματικός άνθρωπος βιώνει συνεχώς την παρουσία του Θεού, γι' αυτό έχει ειρήνη στην καρδιά του, δεν είναι εύθικτος και ξέρει να σιωπά.
- Η σιωπή μας είναι θεραπευτική για τον άλλον, γιατί τον κάνει να έρχεται σε επαφή με τον εαυτό του.
- Η σιωπή και τα μετρημένα λόγια μας σε μία συζήτηση δηλώνουν τον σεβασμό μας για την ψυχή του άλλου ανθρώπου.
- Ο συγκρουσιακός άνθρωπος δεν είναι καλά και πρέπει να δει τι του συμβαίνει και πώς μπορεί να το ξεπεράσει.
- Ο άνθρωπος του Θεού, δηλαδή ο ταπεινός, σχετίζεται με όλους και δεν απομονώνεται. Δεν νιώθει πληγωμένος ή προδομένος, ώστε να θέλει να απομονωθεί.
- Στις περισσότερες περιπτώσεις είναι στο χέρι μας να κερδίσουμε τους άλλους ανθρώπους.

- Ο άνθρωπος που πιστεύει ότι όλοι είναι κακοί και στρέφονται εναντίον του έχει σοβαρό πρόβλημα ο ίδιος.
- Ο εγωισμός μας και η ιδιορρυθμία μας διώχνει τους ανθρώπους από κοντά μας.
- Η πλειονότητα των ανθρώπων ταλαιπωρείται από λογισμούς σύγκρισης, ζήλιας και ανταγωνισμού.
- Η σύγκριση είναι ένα μεγάλο αγκάθι, μια δαιμονική ενέργεια, που διαλύει τον άνθρωπο και την κοινότητα.
- Η σύγκριση είναι μία παθογένεια, που έχει βάση ψυχολογική αλλά και που η πνευματικότητά μας δεν κατάφερε να ξεπεράσει.
- Πίσω από τους λογισμούς της σύγκρισης κρύβεται η ανασφάλεια, η έλλειψη εμπιστοσύνης στην αγάπη του Θεού και των άλλων ανθρώπων.
- Οι λογισμοί της σύγκρισης φανερώνουν ενοχές, δηλαδή έλλειψη μετάνοιας και έλλειψη γενικότερα, αφού λείπει από τον άνθρωπο η πληρότητα που δίνει ο Θεός.
- Ο αληθινά μετανών άνθρωπος νιώθει την αξία που του έδωσε ο Θεός και για τον λόγο αυτό δεν ενδιαφέρεται να μετρηθεί, να συγκριθεί και τελικά να συγκρουστεί με τον άλλον.
- Οι λογισμοί της σύγκρισης γεννούν και την καχυποψία, όπου ο διάβολος παρουσιάζει γεγονότα ψευδή ως αληθινά.
- Η καχυποψία είναι ένα φοβερό δηλητήριο στις σχέσεις των ανθρώπων. Σε μια συνομιλία, είναι πολύ σημαντικό να ξέρουμε πότε να μιλούμε και πότε να σιωπούμε, ώστε να δίνουμε στον συνομιλητή μας τις προϋποθέσεις να δει τις ευθύνες του.
- Όσο πιο βαθιά γνωρίζουμε τον εαυτό μας, τόσο πιο βαθιά γνωρίζουμε και τους άλλους ανθρώπους.
- Ο χρόνος της ζωής που μας δωρίστηκε από τον Θεό είναι πολύτιμος, γιατί είναι η δυνατότητά μας να μετανοήσουμε και να αγιαστούμε. Το κάθε λεπτό ζωής που μας δίνει ο Θεός είναι ευκαιρία αγιασμού.
- Ο Κύριος δεν την αγαπάει τη σύγκριση. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Να μη συμμετέχουμε σε κουβέντες που γίνονται σε βάρος αδελφών μας, ακόμα κι αν μας πιέζουν να το κάνουμε. Να κλείνουμε τα αυτιά μας και, αν μπορούμε, να φεύγουμε.
- Να προσέχουμε τι κάνουμε εμείς, όχι τι κάνουν οι άλλοι. Ο κάθε άνθρωπος έχει τη δική του πορεία και τη δική του αλήθεια.
- Όταν παύουμε να αγαπάμε, είμαστε πτώματα. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Για να φτάσουμε στο σημείο, όπως θέλει ο Θεός, να ευλογούμε αυτούς που μας κατατρέχουν, πρέπει να ξεχειλίσει μέσα μας η αγάπη. Κι αν δεν έχουμε αυτό το ξεχείλισμα της αγάπης, να ζητήσουμε να μας το δώσει ο Θεός, που είναι αγάπη.
- Η πνευματική μας κατάσταση, καλή ή κακή, εκπέμπεται και επηρεάζει τους γύρω μας.
- Για τον Θεό η διάθεση μετράει περισσότερο κι από την ίδια ακόμα την πράξη.



- Να μην σκεφτόμαστε το αρνητικό, το κακό, την κακή έκβαση. Να σκεφτόμαστε και να βλέπουμε μόνο το φως. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Όταν ασχολούμαστε με το κακό, η καρδιά μας αγριεύει.

#### **07-11-2021 Η κόλαση του φόβου**

- Λόγω της ανωριμότητάς μας, σχέση με τον Κύριο συνήθως δημιουργούμε μετά από μια μεγάλη δυσκολία, ένα αδιέξοδο, μια αρρώστια, μια κατάσταση απόγνωσης.
- Υπάρχει η κακή απόγνωση, που μας βαλτώνει και μας καταστρέφει, και η καλή απόγνωση, που μας οδηγεί στο να μετανοήσουμε και στο να στραφούμε με όλη μας την καρδιά προς τον Κύριο, αιτούμενοι το έλεός Του και το θέλημά Του.
- Πίσω από τον φόβο κρύβεται η επιθυμία μας να γίνεται το δικό μας, να ελέγχουμε τις καταστάσεις. Με άλλα λόγια, πίσω από τον φόβο κρύβεται το εγώ μας.
- Ο φόβος έχει κόλαση, κυρίως γιατί δεν θέλει να έχουμε σχέσεις ελευθερίας, αλλά αντίθετα θέλει να ελέγχουμε τους άλλους, ακόμα και τον Θεό.
- Ο φόβος στο βάθος κρύβει την ενοχή ότι δεν αγαπούμε τους άλλους και τον Θεό αληθινά, αλλά κτητικά, ελεγκτικά, συμφεροντολογικά.
- Η αγάπη από φόβο προς τον Θεό, στην πραγματικότητα είναι μία συναλλαγή που κάνουμε μαζί Του και όχι μια παράδοση στην αγάπη Του.
- Αν στη ζωή μας ενδιαφερόμασταν πώς θα δώσουμε αγάπη και όχι πώς θα πάρουμε, δεν θα νιώθαμε ποτέ προδομένοι, πληγωμένοι, αδικημένοι. Αν, αντίθετα, η αγάπη μας είναι αυτή η ψεύτικη της συναλλαγής, πάντα προδομένοι θα είμαστε, κι ας μην μας έχουν προδώσει. Γιατί ποτέ δεν θα έχουμε ησυχία και ανάπαυση.
- Μόνο με την προσευχή και την παράδοσή μας στον Θεό και την αληθινή αγάπη θα έχουμε ησυχία και ανάπαυση, επειδή θα τρεφόμαστε, παρά τις αμαρτίες μας, από την αγάπη του Θεού.
- Να μην παρακολουθούμε και να μην ελέγχουμε τις ζωές και τις δράσεις των άλλων.
- Να πάψουμε να αξιολογούμε τη ζωή μας, αλλά να ζωντανέψουμε και να ενεργοποιήσουμε την καρδιά μας.
- Επειδή ο Θεός είναι εκπληκτικός, στρεφόμενοι με όλη μας την καρδιά προς Αυτόν, θα αποκτήσουμε πολύ μεγάλη όρεξη για ζωή και θα γίνουμε κι εμείς εκπληκτικοί.
- Η αληθινή αγάπη διώχνει τον φόβο.

#### **08-11-2021 Το τεστ των σχέσεων**

- Οι λογισμοί έχουν ως βάση τους την ανασφάλεια.
- Η σύγκριση είναι σύμπτωμα ενός ανθρώπου που δεν έχει εσωτερική ισορροπία και που δεν εκτιμάει τον εαυτό του.

- Μόνο αν έχουμε αυτοεκτίμηση, μπορούμε να οικοδομήσουμε πραγματικές σχέσεις. Ο άνθρωπος που δεν εκτιμά τον εαυτό του, μόνο σχέσεις εξαρτήσεων και συγκρούσεων μπορεί να έχει.
- Η σοφία, η αλήθεια και η ουσία βρίσκονται στην απλότητα.
- Αυτά που συμβαίνουν στον κόσμο ή τα θέλει ο Θεός ή τα επιτρέπει, για να δοκιμαστούμε όλοι ποικιλοτρόπως. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Η σύγκριση σημαίνει απουσία ενότητας, γι' αυτό ο Κύριος δεν την αγαπάει.
- Η ετερότητα-διαφορετικότητα είναι ευλογία, γιατί είναι η προϋπόθεση της οικοδόμησης μιας σχέσης, πάντα όμως στο πλαίσιο της διαφύλαξης της ενότητας.
- Στους λογισμούς της σύγκρισης παγιδευόμαστε, όταν τρομάζουμε στη διαφορετικότητα και δεν καλλιεργούμε την ενότητα.
- Για να θεραπεύσουμε ένα πρόβλημά μας, οφείλουμε πρώτα να το αποδεχτούμε και να το αγκαλιάσουμε.
- Η αλήθεια είναι ένας διαρκής διάλογος με την αμφιβολία, την αμφισβήτηση.
- Ο άνθρωπος που συγκρίνεται θέλει να αποδείξει ότι έχει αξία, αλλά παίρνοντας λάθος δρόμο. Δηλαδή βάζοντας τον άλλον απέναντί του και όχι μέσα του ή δίπλα του.
- Η μετάνοια δεν είναι μια κακομοίρική και μειονεκτική παραδοχή των λαθών μας ούτε ένας πληγωμένος εγωισμός. Η μετάνοια είναι το άνοιγμά μας στην αγάπη του Θεού. Κι εκεί βρίσκουμε την ομορφιά μας, την ουσία μας, την υπαρξιακή μας αξιοπρέπεια.
- Ο αληθινά μετανιών άνθρωπος νιώθει το χάδι του Θεού μέσα του και αισθάνεται πλήρης.
- Ο πλήρης εξαιτίας της αγάπης του Θεού άνθρωπος δεν ασχολείται με συγκρίσεις και ανταγωνισμούς.
- Ο άλλος άνθρωπος δεν είναι αντίπαλός μας. Αντίθετα είναι πολύ σημαντικός για μας. Είναι ο Χριστός "εν ετέρα μορφή".
- Ο γεμάτος άνθρωπος βλέπει τον άλλον όχι ως απειλή και κόλασή του, αλλά ως ευλογία και ζωή του.
- Μία σχέση αγάπης δεν βασίζεται στην απαίτηση βεβαιοτήτων αλλά στην εμπιστοσύνη.
- Μέσα σε μία σχέση φανερώνεται η στάση μας απέναντι στον άλλον, αν δηλαδή αυτή είναι θετική ή αρνητική.
- Πνευματικός άνθρωπος είναι ο κοινωνικός άνθρωπος. Αυτός που κάνει με όλους, που μπορεί να συνυπάρχει με όλους.
- Ο φανατισμός φανερώνει ολιγοπιστία, όχι πίστη.
- Η ανασφάλεια οδηγεί τον άνθρωπο αρχικά στη σύγκριση, μετά στην καχυποψία και την παρερμηνεία και τέλος στο επιδεικτικό κλείσιμο στον εαυτό του.
- Κάθε συνάντηση που έχουμε στη ζωή μας είναι σημαντική και γίνεται για κάποιον λόγο. Και κάθε λεπτό της ζωής μας έχει μεγάλη αξία, γιατί έχει μεγάλη δυνατότητα.

- Οτιδήποτε συμβαίνει μέσα μας και γύρω μας είναι μια ώθηση για την προσωπική μας ανάπτυξη.
- Μη χάνετε τον καιρό σας προσπαθώντας να εξηγήσετε. Οι άνθρωποι ακούν μόνο αυτό που θέλουν να ακούσουν. (Πάουλο Κοέλιο)
- Αν δεν μιλάει η ζωή μας, τα λόγια μας πάνε χαμένα.
- Ο άνθρωπος που έχει μνησικακία, δηλαδή που κρατάει μέσα του ένα ιστορικό συμπεριφορών κάποιων, ώστε να μπορεί εγωπαθώς να το επικαλείται, κινδυνεύει από σοβαρά νοσήματα όπως ο καρκίνος.
- Η σιωπή μας, όταν βέβαια είναι της διάθεσης κατανόησης του άλλου και όχι του πληγωμένου μας εγωισμού, βοηθάει τον άλλον να δει καθαρότερα τον εαυτό του και να διορθώσει λάθη του.
- Οι άνθρωποι είμαστε τεστ ο ένας για τον άλλον.
- Η κάθε σχέση που έχουμε ελέγχει και αποδεικνύει αν στην αγάπη είμαστε θετικοί ή αρνητικοί.
- Στην περίπτωση της πανδημίας του κορωνοϊού, με τη στάση μας φανερώνουμε αν έχουμε αγάπη ή όχι. Είναι πολύ λυπηρό το να μην σεβόμαστε τη ζωή ως δώρο Θεού και το να αδιαφορούμε αν με τη στάση μας γινόμαστε αιτία να κινδυνέψουν ή και να χαθούν ακόμα ανθρώπινες ζωές.
- Η ζωή που έχουμε είναι χρόνος μετάνοιας και αγιασμού.
- Η επιστήμη είναι μεγάλο δώρο του Θεού που οφείλουμε να σεβόμαστε.
- Ο άνθρωπος της αλήθειας διακρίνεται από την εσωτερική ειρήνη και από την υγιή κοινωνικότητα.
- Να εμπιστευόμαστε ανθρώπους που έχουν ειρήνη μέσα τους και τη μεταδίδουν.
- Να εμπιστευόμαστε ανθρώπους που δεν διχάζουν αλλά ενώνουν.
- Να μην απορρίπτουμε κανέναν άνθρωπο, όσο διαφορετικές από τις δικές μας είναι οι απόψεις του.
- Δεν έχουμε δικαίωμα να αλλάξουμε κανέναν. Μόνο ο ίδιος, αν το θελήσει, θα αλλάξει.
- Για να γνωρίσουμε κάποιον, οφείλουμε να βγούμε από τον εαυτό μας, να μπούμε στη θέση του και να καταλάβουμε την ιστορία του, τη διαδρομή του, την εμπειρία του, τις πληγές του.
- Η προσευχή είναι ένα άνοιγμα στον Θεό που μας καλλιεργεί την ενσυναίσθηση, δηλαδή την ικανότητα να μπαίνουμε στη θέση του άλλου.

#### **14-11-2021 Η Εκκλησία δέχεται τους πάντες**

- Η αγάπη η πραγματική είναι αυτή που υπερβαίνει τα όρια, τους διαχωρισμούς, τις γνώμες, τις ιδέες και περιθάλλει το πρόσωπο.
- Η Εκκλησία είναι πανδοχείο. Δέχεται τους πάντες.

- Το μήνυμα ότι η Εκκλησία είναι πανδοχείο που δέχεται τους πάντες το δίνει αυτός ο άνθρωπος που έπεσε χαμηλά αλλά η χάρη του Θεού τον ανέστησε. Γιατί αυτός ο άνθρωπος συμμερίζεται, συμπάσχει και κατανοεί τον άλλον.
- Η αγάπη είναι η θεραπευτική ικανότητα και όχι απλώς η ικανοποίηση της ναρκισσιστικής ανάγκης του άλλου. Αλλά για να έχει κάποιος αυτή τη θεραπευτική ικανότητα, οφείλει πρώτα απ' όλα να ξέρει τι του γίνεται, δηλαδή να βρίσκεται σε μετάνοια.
- Αυτός που θεραπεύει είναι ο Χριστός. Εμείς αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να δείξουμε το πρόσωπο του Χριστού με τη θεραπευτική αγάπη μας προς τον άλλον.
- Η Εκκλησία δεν είναι ένα σωματείο καλών ανθρώπων που έχουν σωστές ιδέες και υπερασπίζονται τα δίκαια της Ορθοδοξίας, αλλά είναι το σώμα του Χριστού που καλεί τους πάντες να ενσωματωθούν σε αυτό.
- Είμαστε στον δρόμο του Χριστού, μόνο αν συμπονούμε τον κάθε άνθρωπο και ιδιαίτερα αυτόν που είναι διαφορετικός από εμάς, ακόμη και αυτόν που νομίζουμε ότι είναι εχθρός της Εκκλησίας.
- Πραγματικοί εχθροί της Εκκλησίας μπορεί να είμαστε εμείς, όταν, αν και μέσα στην Εκκλησία, είμαστε οχυρωμένοι στην ατομική μας ευσέβεια και δεν θέλουμε κανένας να αμφισβητήσει και να ταράξει τη μακαριότητα στην οποία φανταζόμαστε ότι βρισκόμαστε.
- Πρίγκηπας δεν είναι αυτός που ζει εξωτερικά ως πρίγκηπας, αλλά αυτός που έχει τη χάρη του Αγίου Πνεύματος και που έχει και μεταδίδει την ειρήνη Του.
- Την εσωτερική αρμονία δεν μας τη δίνουν τα πράγματα, αλλά το Πνεύμα του Θεού. Κι αυτό που δίνει περιεχόμενο στα πράγματα είναι ο λόγος του Θεού.
- Τα γεγονότα της ζωής παίρνουν υπόσταση από τη χάρη του Θεού.
- Διαπληκτίζονται πολλοί για την Ορθοδοξία, γράφουν πολλοί για την Ορθοδοξία, πεθαίνουν πολλοί για την Ορθοδοξία, αλλά λίγοι ζουν σύμφωνα με την Ορθοδοξία. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Οι άγιοι μας εκπλήσσουν, μας ενθουσιάζουν, μας παρηγορούν, μας δίνουν όρεξη να ζήσουμε. Δεν προσπαθούν με το ζόρι να μας βάλουν στην Εκκλησία και να μας επιβάλουν ιδέες. Σέβονται το πρόσωπο του ανθρώπου και το παιδαγωγούν εν ελευθερία.
- Στην Εκκλησία δεν ερχόμαστε για να γίνουμε καλοί άνθρωποι, αλλά για να γευτούμε τον Χριστό. Κι αυτό που απεργαζόμαστε είναι η ενότητα.
- Το πνεύμα της ενότητας το έχουμε και το υπηρετούμε με όλη μας την ύπαρξη, μόνο εφόσον έχουμε το πνεύμα του Χριστού.
- Όταν καταλάβουμε ότι ο Χριστός είναι ο πλησίον μας, τότε κι εμείς θα γίνουμε ο πλησίον για τους άλλους, προβάλλοντας το πρόσωπο όχι το δικό μας αλλά του Χριστού.
- Οι άγιοι δεν προβάλλουν το δικό τους πρόσωπο ομαδοποιώντας τους πιστούς και εγκλωβίζοντάς τους συναισθηματικά και ψυχολογικά, κάτι που δυστυχώς συμβαίνει συχνά στις μέρες μας από διάφορους. Οι άγιοι μόνο το πρόσωπο του Χριστού προβάλλουν.

- Η προσωπολατρία είναι ένας μεγάλος πειρασμός και μια μεγάλη παθογένεια, που τη δέχονται με ικανοποίηση αλλά αρρωστημένα και οι δύο πλευρές, τόσο αυτός που λατρεύεται, όσο και αυτοί που τον λατρεύουν.
- Μόνο ο Χριστός είναι ο σωτήρας μας. Κανένας άλλος.

### **15-11-2021 Το εγώ γεννά το γιατί**

- Οι σχέσεις και το πώς λειτουργούμε σε αυτές αποκαλύπτουν την πνευματική κατάσταση του καθενός μας. Είναι ο καθρέφτης που δείχνει το πνευματικό μας επίπεδο.
- Για να αλλάξουμε την άποψη κάποιου για κάτι, η σιωπή μας και το παράδειγμά μας έχουν μεγαλύτερη δύναμη από την όποια προσπάθειά μας να τον πείσουμε με λόγια. Η πνευματική σιωπή και το παράδειγμά μας βοηθούν τον άλλον να συνειδητοποιήσει την κατάστασή του.
- Το να θέλουμε οι άλλοι να μας ζητάνε συγνώμη είναι κάτι που φανερώνει έλλειψη δική μας, τόσο πνευματική, όσο και ψυχολογική.
- Αυτό που ζητούν περισσότερο οι άνθρωποι είναι ένα χαμόγελο, ένα άγγιγμα του χεριού κι ένα δάκρυ. Όταν πάμε κατευθείαν στον άνθρωπο και τον αισθανθούμε για αδελφό, ό,τι και να του κάνουμε θα είναι εντάξει. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Στην ουσία αυτό που ζητάει ο κάθε άνθρωπος είναι η αποδοχή, ότι τον βλέπουμε ως συνεργάτη και μέλος της ίδιας ομάδας που είμαστε κι εμείς. Και όταν αισθανθεί ότι έχει την αποδοχή μας, ανοίγει και γίνεται δεκτικός.
- Το να επισημαίνουμε διαρκώς σε κάποιον τα λάθη του φανερώνει τη δική μας μειονεξία.
- Το να απαιτούμε να μας αποδέχονται είναι μια άλλη μειονεξία, όπως άλλωστε κάθε απαίτηση.
- Ο άνθρωπος που απαιτεί την αποδοχή, δεν θα ικανοποιηθεί ποτέ, όση αποδοχή κι αν λάβει.
- Όταν αποδεχόμαστε τον άλλον, οφείλουμε ταυτόχρονα να του ενεργοποιούμε την ευθύνη της προσωπικής του ζωής, ώστε να μην μας γίνεται χειριστικός.
- Άλλο είναι η αποδοχή του άλλου και άλλο η νομιμοποίηση του προβλήματός του.
- Στον κάθε άνθρωπο είναι σημαντικό από τη μια να του αποδίδουμε την αξία που έχει και από την άλλη να του θέτουμε με τρόπο τα όρια που χρειάζεται.
- Αποδοχή και αγάπη δεν σημαίνει κατάργηση των ευθυνών και των ορίων του άλλου ανθρώπου. Αγαπώ και αποδέχομαι δεν σημαίνει είμαι δούλος των επιθυμιών του άλλου.
- Η βάση κάθε αμαρτίας είναι η φιλαυτία, δηλαδή η άλογος αγάπη προς τον εαυτό μας.
- Αυτό που χρειαζόμαστε για να πάμε στον παράδεισο είναι το σπάσιμο της υπερηφάνειας μας. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Καλύτερα να κριθούμε για έλλειψη παρά για οίηση. (Πατέρες)
- Η υπερηφάνεια και η κατάκριση οδηγούν σε πτώσεις, ιδίως σαρκικές που τις αντιλαμβανόμαστε ευκολότερα.

- Κανένα κατόρθωμα δεν είναι δικό μας. Όλα είναι από τη χάρη του Θεού. Γι' αυτό να μην υπερηφανευόμαστε ποτέ.
- Όσο πιο μεγάλη είναι η υψηλοφροσύνη μας, τόσο πιο θορυβώδεις θα είναι οι πτώσεις μας.
- Να είμαστε δημιουργικοί και να παράγουμε ποιοτικά έργα, όχι για να υπερηφανευόμαστε, αλλά για να καλλιεργήσουμε την ομορφιά και τα χαρίσματα που μας έδωσε ο Θεός, αλλά και για να δοξάζεται ο Θεός μέσα από τα έργα μας.
- Οι καθημερινές ταπεινές μας εργασίες είναι κι αυτές πνευματικές. Να μην τις υποτιμούμε ούτε να τις αμελούμε.
- Η υπερηφάνεια είναι το μεγαλύτερο ελάττωμα του ανθρώπου, προέρχεται από την πηγή του σκότους και πάει πάντα μαζί με τον εγωισμό.
- Αυτό που χαρακτηρίζει τον άνθρωπο μεγάλο είναι η ταπείνωση.
- Και λίγη αντιπάθεια να έχουμε μέσα μας, δεν καρποφορεί η πνευματική μας εργασία.
- Μόνο ο άνθρωπος που έχει αυταπάρνηση μπορεί να γίνει αληθινός φίλος.
- Η πραγματική φιλία δεν έχει σκοπιμότητες.
- Η απομόνωση είναι ένδειξη παθογένειας.
- Να μην απαιτούμε από κανέναν άνθρωπο να μας δίνει τη χαρά που έχουμε ανάγκη. Ο Χριστός είναι η πηγή της χαράς και αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να μοιραζόμαστε τη χαρά του Χριστού με τους άλλους, εφόσον βέβαια την έχουμε.
- Ο σεβασμός και η αγάπη προς τον άλλον αντανακλάται σε μας ως χαρά.
- Η αγάπη είναι πιο πάνω από την προσευχή. Και όταν αγαπάμε, τότε είναι αληθινή και η προσευχή που κάνουμε.
- Όταν εκπέμπεται κακό πνεύμα από κάποιον, εμείς καλύτερα να απομακρυνόμαστε από αυτόν για να προστατευτούμε.
- Το καλύτερο κήρυγμα του χριστιανού σήμερα και ταυτόχρονα η καλύτερη παιδαγωγική μέθοδος είναι η ζωντάνια, η χαρά, η ειρήνη και η αγκαλιά.
- Όσα συμβαίνουν στη ζωή μας είναι είτε θέλημα του Θεού είτε παραχώρηση του Θεού για να παιδαγωγηθούμε.
- Την ερώτηση γιατί μας έχει συμβεί κάτι να μην την κάνουμε ποτέ, γιατί πίσω από το γιατί βρίσκεται το εγώ, το οποίο πάντα μας στερεί την προκοπή και την ελπίδα.
- Το εγώ γεννάει το γιατί, και το γιατί είναι η επιβεβαίωση του εγώ μας.
- Το γιατί είναι επίκριση, απαίτηση, σύγκρουση, αντιπαλότητα.
- Την αλήθεια δεν μπορεί να μας την κλέψει κανείς.
- Να δίνουμε βαρύτητα όχι στο τι μας έκανε ο άλλος, αλλά στο ποιος είναι ο δικός μας χειρισμός και ποια η δική μας συναισθηματική αντίδραση σε αυτό που μας έκανε. Αυτό είναι ενηλικίωση.
- Ο εγωιστής είναι ο ισοβίως lock down στον εαυτό του.

- Ο τρόπος με τον οποίο εκφράζουμε τη δυσαρέσκειά μας για κάτι που μας έκανε κάποιος έχει πολύ μεγάλη σημασία και, αν αυτός ο τρόπος έχει σεβασμό και τιμή για τον άλλον, μπορεί το αποτέλεσμα να είναι ανατρεπτικό, δηλαδή ο άλλος να αναλάβει την ευθύνη του και να διορθώσει τη συμπεριφορά του.
- Την ειρήνη στην καρδιά μας να την διαφυλάσσουμε πάντα, ό,τι και να γίνεται.

### **21-11-2021 Η ετοιμασία για τη συνάντηση**

- Η αφοσίωση της Παναγίας στον Θεό και η προετοιμασία της είναι το πρότυπο της πνευματικής ζωής κάθε ανθρώπου.
- Η Παναγία με την προσευχή, με τη μελέτη και την εντρύφηση του πνευματικού λόγου και με την κένωση από το εγώ της έφτασε ολοκληρωτικά σε ένα πλήρες άφημα στον Θεό και μια ταύτιση του θελήματός της με το θέλημα του Θεού.
- Η ζωή μας είναι μία αφοσίωση-αφιέρωση και μία ετοιμασία για το προσδοκώμενο, που είναι προσωπική σχέση μας και η ένωσή μας με τον Χριστό.
- Η καρδιά μας θα αναπαυτεί, μόνο αν γευτεί την προσωπική σχέση με τον Χριστό.
- Η προετοιμασία μας για τη συνάντηση με τον Χριστό ξεκινάει από τη μετάνοια και την απόρριψη οποιουδήποτε άλλου θεού από τη ζωή μας, δηλαδή οτιδήποτε μπορεί να εμποδίσει αυτή τη συνάντηση.
- Η προσευχή είναι ένα ζωντάνεμα του πόθου μας για τον Χριστό και μια αναζήτηση της συνάντησής μαζί Του, που θα ξεδιψάσει την ψυχή μας.
- Η μελέτη του λόγου του Θεού, όταν συνδυάζεται με την προσευχή, γίνεται λόγος ζωής μέσα μας και μας χαριτώνει.
- Όσο αδειάζουμε από το θέλημά μας και γεμίζουμε από τον Χριστό, τόσο μεταποιείται η καρδιά μας και χριστοποιούμαστε.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι μια συνήθεια θρησκευτικών πράξεων για την ικανοποίηση κάποιων ψυχολογικών μας αναγκών.
- Οφείλουμε να σοβαρευτούμε και να αντιληφθούμε τον προορισμό που έχουμε από τον Θεό, που είναι να γίνουμε άγιοι και θεοτόκοι, δηλαδή να μοιάσουμε την Παναγία.
- Ο πνευματικός άνθρωπος πάντα βρίσκει τρόπους να είναι συνδεδεμένος με τον αδελφό του.
- Ο σκληρόκαρδος, οργίλος και συγκρουσιακός άνθρωπος, που δήθεν θέλει να ομολογήσει την πίστη του και να αποκαλύψει την αλήθεια στους άλλους, δεν είναι πνευματικός αλλά προβληματικός.
- Ένας κοινωνικός εργάτης, όσο σημαντικό έργο κι αν επιτελεί, αν δεν είναι συνδεδεμένος τον Θεό και δεν τρέφεται από Αυτόν, γρήγορα θα απογοητευτεί και θα νιώσει προδομένος.
- Η Παναγία έζησε ήσυχια και έτσι άκουγε την καρδιά της, περιμένοντας την ώρα του δικού της Ευαγγελισμού.

- Ο λόγος που ζούμε είναι ο ίδιος με τον λόγο που έζησε και η Παναγία, δηλαδή είναι ο ευαγγελισμός μας. Η προσευχή, η μελέτη του λόγου του Θεού και το σταύρωμα του θελήματός μας είναι τα μέσα με τα οποία θα ευαγγελιστούμε κι εμείς.
- Το σταύρωμα του θελήματός μας είναι στην ουσία η διακονία αγάπης προς τον αδελφό μας.
- Στην πειρασμική περίοδο της πανδημίας που βρισκόμαστε, εκτός από την προσευχή χρειαζόμαστε και την προσοχή, δηλαδή την τήρηση των υγειονομικών μέτρων, τόσο και για να μην κινδυνέψουμε εμείς, όσο και για να μην κινδυνέψουν εξαιτίας μας κάποιοι συνάνθρωποί μας.
- Οφείλουμε να μην περιφρονούμε τη ζωή, γιατί είναι ο χρόνος της σωτηρίας μας.
- Είναι μεγάλο λάθος να θέλουμε να ομολογούμε τη δήθεν πίστη μας ή ακόμα και να γινόμαστε μάρτυρες με τον δικό μας λογισμό και χωρίς αυτά να τα θέλει ο Θεός.
- Αν και μέσα σε μια εκκλησία τα άγια δεν μεταδίδουν αρρώστιες, οι παρευρισκόμενοι στην εκκλησία άνθρωποι είναι βέβαιο ότι μπορούν να μεταδώσουν.
- Πάνω από όλα οφείλουμε να σεβόμαστε τους αδελφούς μας.

#### **22-11-2021 Το εγώ και το εσύ να γίνουν Εκείνος**

- Στο θέμα της πανδημίας του κορωνοϊού οφείλουμε να ακούμε μόνο τους ειδικούς γιατρούς και κανέναν άλλον. Το ίδιο μας λέει τόσο η Εκκλησία, όσο και η φωνή της συνείδησής μας, που δεν θέλει να κινδυνέψουμε ούτε εμείς ούτε κάποιοι άλλοι εξαιτίας μας.
- Τα μέλη της Εκκλησίας οφείλουμε να ενεργούμε πάντα με προσοχή και υπευθυνότητα και να μην χρειαζόμαστε τον εξαναγκασμό της πολιτείας, δηλαδή τον νόμο, για να πράξουμε το σωστό. Θα δώσουμε λόγο στον Θεό γι' αυτό.
- Λόγω της πανδημίας του κορωνοϊού, πριν πάμε σε κάποια σύναξη οποιασδήποτε μορφής, οφείλουμε να ελέγχουμε τον εαυτό μας με το κατάλληλο τεστ, ώστε να μην κινδυνέψουν άλλοι άνθρωποι εξαιτίας μας.
- Η Εκκλησία δεν εξαναγκάζει κανέναν και για τίποτα. Η Εκκλησία αναπτύσσει την υπευθυνότητα και την ωριμότητα.
- Το πρόβλημα της πανδημίας του κορωνοϊού χρειάζεται ενότητα, ταπείνωση, σύνεση, σεβασμό και εκτίμηση. Όμως είναι προσβλητικό κάποιος που δεν είναι ειδικός γιατρός να μιλάει και να κατευθύνει άλλους σαν να είναι.
- Κανείς δεν είναι απρόσβλητος, άτρωτος απέναντι στον κορωνοϊό. Μπορούμε όμως να προστατέψουμε τον εαυτό μας και τους άλλους με τα μέσα της επιστήμης.
- Το να είμαστε πολύ επιεικείς με τους άλλους και πολύ αυστηροί με τον εαυτό μας είναι το μέτρο και ο δείκτης της πνευματικότητας.
- Όταν έχουμε λογισμό κατάκρισης για κάποιον, να παρακαλούμε τον Θεό να μας τον πάρει, ώστε να μπορέσουμε να αγαπήσουμε αυτό το πρόσωπο όπως το αγαπά Εκείνος. Τότε



ο Θεός θα μας βοηθήσει και θα δούμε τα δικά μας παραπτώματα. Αν ο Χριστός ήταν ορατός, θα μπορούσαμε να έχουμε λογισμό κατάκρισης; (Γερόντισσα Γαβριηλία)

- Για κάθε πειρασμό που έχουμε, όπως για παράδειγμα είναι ένας λογισμός κατάκρισης, υπάρχει λύση. Να μην τον καλλιεργήσουμε, να μην τον θρέψουμε, αλλά να ζητήσουμε από τον Κύριο να μας τον πάρει.
- Αν έχουμε έναν λογισμό κατάκρισης για κάποιον, εφόσον συνειδητοποιήσουμε ότι ο Χριστός αγαπά αυτόν τον άνθρωπο, όποιος κι αν είναι, και επειδή θέλουμε να μοιάσουμε τον Χριστό, θα κινηθούμε να τον αγαπήσουμε κι εμείς.
- Την αγάπη μας για τον Χριστό την αποδεικνύουμε, όταν φερόμαστε όπως Εκείνος.
- Ο λόγος που αρεσκομάστε να κρίνουμε τους άλλους είναι γιατί δεν θέλουμε να βλέπουμε τον εαυτό μας. Όσο παρατηρούμε και φροντίζουμε την καρδιά μας, ταυτίζοντας το θέλημά μας με το θέλημα του Κυρίου μας, τόσο δεν περιεργαζόμαστε και δεν κρίνουμε τις ζωές των άλλων ανθρώπων.
- Η προσευχή μάς βοηθάει να στραφούμε στα δικά μας παραπτώματα.
- Αν κάποιος δεν μας αρέσει, να σκεφτούμε ότι στο πρόσωπό του βλέπουμε τον Χριστό. Και τότε δεν θα τολμήσουμε ούτε να σκεφτούμε να πούμε λόγο κατάκρισης. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Αν καταλάβουμε την ιερότητα που έχουμε, το υψηλό αξίωμα που μας έδωσε ο Κύριος να είμαστε εικόνες Θεού και την κλίση που έχουμε να αγιάσουμε και να ενωθούμε μαζί Του, τότε θα εκτιμήσουμε πολύ τον εαυτό μας.
- Όταν συνειδητοποιήσουμε την αξία τη δική μας, τότε θα συνειδητοποιήσουμε και την αξία που έχει ο άλλος άνθρωπος.
- Η ομορφιά (του Χριστού) θα σώσει τον κόσμο. (Φ.Ντοστογιέφσκι)
- Αν κάτι ανάποδο μας συμβεί, να μην ψάχνουμε για φταιχτη πέραν του εαυτού μας. Και αν το ζητήσουμε στην προσευχή μας, θα μας αποκαλυφθεί ο λόγος που συνέβη αυτό. Ή δεν αγαπήσαμε όσο έπρεπε ή παραβήκαμε κάποιαν άλλη εντολή ή λάθος χειρισμό κάναμε ή, ενώ δεν έπρεπε, προηγηθήκαμε ή βιαστήκαμε. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Να καλλιεργούμε τη λεπτότητα και την υπευθυνότητα, ώστε να αντιλαμβανόμαστε τα λάθη μας και να μην τα αποδίδουμε σε άλλους.
- Οι άνθρωποι μερικές φορές ζητούν οδηγίες ή συμβουλές από κάποιον άλλον. Το κάνουν, για να κρυφτούν πίσω του μη αναλαμβάνοντας οι ίδιοι την ευθύνη και για να μπορούν μετά να τον κατηγορήσουν. Είναι όμως και πολύ πιθανό να μην εφαρμόσουν καν αυτά που θα τους πει. Οπότε οφείλουμε να είμαστε πολύ προσεκτικοί, όταν μας προσεγγίζουν για τέτοιο λόγο.
- Λέγοντας την ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", ελκύουμε τη χάρη του Θεού, κάτι που σε κάθε περίπτωση μας ενισχύει, όπως για παράδειγμα όταν μας διακατέχει ο φόβος ή κάποιο άλλο αρνητικό συναίσθημα.

- Όταν το εγώ σπάσει γίνοντας εσύ, δηλαδή όταν δώσουμε χώρο στον άλλον, και όταν το εσύ σπάσει γίνοντας και τα δύο μαζί Εκείνος, τότε όλοι μαζί γινόμαστε δικοί Του. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Να θυσιαζόμαστε για τον άλλον, αλλά να μην κάνουμε θεό μας τον άλλον ούτε εμείς να γινόμαστε θεοί γι' αυτόν.
- Ο ψυχολογικός-κοσμικός λόγος προτείνει το εγώ και το εσύ να γίνουν εμείς, ενώ ο πνευματικός λόγος προτείνει το εγώ και το εσύ να γίνουν Εκείνος.
- Η ενότητα του εγώ και του εσύ σε εμείς καταξιώνεται μόνο αν το εμείς γίνει Εκείνος, γιατί τότε όλοι μας γινόμαστε δικοί Του.
- Η Εκκλησία, παρά τα μεταπτωτικά μέλη της, έχει κεφαλή τον Χριστό και μέσα σε αυτήν δρα το Άγιο Πνεύμα και μάλιστα με τρόπο μη αναμενόμενο ή και σκανδαλιστικό. Για τον λόγο αυτό οφείλουμε να την υπακούμε.
- Καλύτερα να κάνουμε λάθος και να είμαστε εντός της Εκκλησίας, παρά να μην κάνουμε λάθος και να είμαστε εκτός της Εκκλησίας. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Στον διχασμό δεν λειτουργεί η χάρη του Θεού.
- Ο πνευματικός διακονεί τη σωτηρία των ανθρώπων και οφείλει να οδηγεί τους ανθρώπους όχι στον εαυτό του αλλά στον Χριστό.
- Το ενδιαφέρον του πιστού δεν πρέπει να είναι ο πνευματικός, αλλά ο Χριστός.
- Η εξομολόγηση δεν είναι κουβεντούλα. Στην εξομολόγηση λέμε τις αμαρτίες μας, μας διαβάζεται μία ευχή και συμφιλιωνόμαστε με τον Θεό. Μετά την εξωτερίκευση των λαθών μας, που μας χώρισαν από τον Θεό, ο πνευματικός ζητάει τον φωτισμό του Θεού, για να μας δώσει τις σωστές συμβουλές και κατευθύνσεις, ώστε να συμφιλιωθούμε ξανά με τον Θεό.
- Η σχέση ζευγαριού δεν είναι να κοιτάζει ο ένας τον άλλον, γιατί θα αλληθωρίσουν. Η σχέση ζευγαριού είναι να πιάνει ο ένας το χέρι του άλλου και να βλέπουν οι δυο τους τον Χριστό.
- Όταν σε μία σχέση είναι αναφορά ο Χριστός, τότε η σχέση χριστοποιείται και ο ένας γίνεται για τον άλλον ο Χριστός.
- Αυτό που μας λυτρώνει είναι η χάρη του Θεού και αυτό που κυρίως έλκει τη χάρη του Θεού είναι η ταπείνωση.
- Η πνευματική προσπάθεια που κάνουμε και που βλέπει ο Θεός είναι, όπως το όργωμα της γης, η απαιτούμενη καλλιέργεια της ψυχής μας, για να μπορέσει να καρποφορήσει η χάρη που θα μας δώσει ο Θεός.
- Η Εκκλησία είναι ένα καράβι που κινείται συνεχώς προς στη Βασιλεία των Ουρανών, προς στον ίδιο τον Χριστό. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να μένουμε πάντα εντός της Εκκλησίας.
- Η Θεία Λειτουργία είναι ένα όμορφο ταξίδι αναψυχής, που δροσίζει την ψυχή και μας τρέφει. Στη Θεία Λειτουργία προγευόμαστε τη Βασιλεία των Ουρανών.

- Όταν το εγώ και το εσύ γίνουν Εκείνος, τότε η ζωή για μας γίνεται όπως φτιάχτηκε από τον Θεό, δηλαδή παράδεισος.

#### **24-11-2021 Η ομορφιά θα σώσει τον κόσμο**

- Όταν ένας άνθρωπος έχει τη χάρη του Θεού, μπορούν να μεταστραφούν προς τον Χριστό πολλοί άλλοι άνθρωποι γύρω του.
- Η πνευματική ζωή είναι μια πνευματική σχέση με τον Κύριο, που ομορφαίνει τον άνθρωπο με μια ομορφιά που δεν φθείρεται με τον χρόνο.
- Σχετιζόμενοι με τον Κύριο, παίρνουμε από την ομορφιά Του και ομορφαίνουμε κι εμείς.
- Τα αληθινά-πνευματικά δεν φθείρονται και δεν ξοδεύονται ποτέ. Είναι παντοτινά.
- Ο άνθρωπος που έχει την ομορφιά του Κυρίου, πολλές φορές γίνεται πιο όμορφος καθώς γερνάει. Καθώς μεγαλώνουμε και γερνάμε έχουμε τη δυνατότητα να σταθεροποιήσουμε τα χαρίσματα που λάβαμε από τον Θεό και να τα αξιοποιήσουμε ακόμα περισσότερο.
- Ο Χριστός είναι η ομορφιά του κόσμου.
- Όπως για κάθε σχέση, έτσι και για τη σχέση με τον Χριστό απαιτείται να έχουμε πόθο, να θέλουμε δηλαδή πολύ τον Χριστό στη ζωή μας.
- Ζητάμε τον Χριστό στη ζωή μας, όταν ζητάμε τον έλεός Του. Όταν δηλαδή λέμε, ακόμη και από μέσα μας, "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με".
- Όταν ταπειωνόμαστε και αδειάζουμε από τον εαυτό μας, ετοιμάζεται η ψυχή μας, σαν χωράφι που οργώνεται, ώστε η χάρη του Θεού να έρθει και να καρποφορήσει μέσα μας.
- Η προσευχή είναι ένα κλείσιμο στο ταμείο μας που είναι ένα άνοιγμα στους Ουρανοί.

#### **28-11-2021 Μας θέλει ελεύθερους ο Χριστός**

- Πάνω από όλα τον Θεό χρειαζόμαστε, αλλά η πορεία μας προς τον Θεό περνάει μέσα από τον αδελφό μας.
- Η αρετή μας είναι γνήσια, μόνο αν συνδέεται με τη φιλανθρωπία.
- Δεν μπορούμε να είμαστε χριστιανοί αδιαφορώντας για τους αδελφούς μας και μάλιστα με τη συμπεριφορά μας να γινόμαστε αιτία ασθένειας ή και θανάτου, όπως στην περίπτωση της πανδημίας του κορωνοϊού.
- Οποιαδήποτε δήθεν θρησκευτικότητα ή πνευματικότητα μας οδηγεί σε αυτάρκεια και αυτονόμηση από τον Θεό και από το σώμα της Εκκλησίας είναι μια εγωιστική μεταπτωτική κατάσταση, που μπορεί να φαίνεται ότι υπηρετεί την αρετή, στην ουσία όμως υπηρετεί τον εωσφορικό εγωισμό μας, την εωσφορική μας έπαρση. Και αυτό είναι πολύ επικίνδυνο, γιατί μας δίνει την αίσθηση ότι είμαστε σωστοί και δίκαιοι.
- Για να κληρονομήσουμε τη Βασιλεία των Ουρανών, οφείλουμε να είμαστε αφοσιωμένοι στον Θεό και αποδεσμευμένοι από οτιδήποτε εμποδίζει αυτή την αφοσίωση.
- Ό,τι προκρίνουμε αντί της αναζήτησης του Θεού είναι μία πτώση.

- Ο πνευματικός άνθρωπος δεν ιδιορρυθμεί. Δεν γίνεται π.χ. διακόσιοι άνθρωποι της Εκκλησίας να εφαρμόζουν κάτι και ένας να ξεχωρίζει αρνούμενος και να λέει ότι ομολογεί τον Θεό. Ομολογεί τον εγωισμό του, όχι τον Θεό.
- Η δήθεν ομολογία του Θεού που φέρνει ένταση, διχόνοια και διάσπαση είναι μια δαιμονική κατάσταση. Η αληθινή ομολογία του Θεού φέρνει ειρήνη στους ανθρώπους. Δεν φέρνει χωρισμό, δεν φέρνει ασθένεια και προπαντός δεν φέρνει θάνατο.
- Ο ελεύθερος από κοσμικές δεσμεύσεις άνθρωπος είναι ο άνθρωπος του Θεού.
- Η πνευματικότητά μας ορίζεται από το αν στρέφουμε την ελευθερία μας στην αφοσίωση προς τον Θεό.
- Όσο χάλια κι αν είμαστε, να μην απογοητευτούμε αλλά να στραφούμε προς τον Θεό και να ζητήσουμε το έλεός Του. Γιατί τα αδύνατα για τους ανθρώπους είναι δυνατά για τον Θεό.
- Όταν αφηνόμαστε με εμπιστοσύνη στα χέρια του Θεού, τότε σιγά σιγά γευόμαστε τη χάρη Του.
- Όσο γοητευόμαστε από τον Θεό, τόσο αποδεσμευόμαστε από τους ψεύτικους θεούς του κόσμου και τις καταστάσεις τους.
- Όσο φωτιζόμαστε από το φως του Θεού, τόσο συνειδητοποιούμε τα σκοτάδια τα δικά μας και του κόσμου.
- Επειδή η πορεία μας προς τον Θεό περνάει μέσα από τους αδελφούς μας, οφείλουμε να κάνουμε τα πάντα για τους προστατέψουμε και να τους βοηθήσουμε και να μην επιτρέψουμε κάποιους αρνητικούς λογισμούς να μας μολύνουν και να μας εμποδίσουν. Διότι τότε θα είμαστε μακράν του Θεού.

### **29-11-2021 Ζω όταν δεν υπάρχω**

- Ο λόγος του πνευματικού ανθρώπου είναι λιτός, αλλά πλούσιος σε νόημα και δύναμη. Αντίθετα, ο λόγος του ανώριμου ανθρώπου είναι φλύαρος και φτωχός σε νόημα. Είναι δηλαδή μία φλυαρία.
- Όταν ο άνθρωπος χρειάζεται βοήθεια, ο Θεός είναι Αυτός που βοηθάει. Εμείς, όταν θα έρθει η ώρα του Θεού, μόνο να συνεργήσουμε μπορούμε με τον Θεό και κυρίως να μην εμποδίσουμε τη βοήθειά Του. Γι' αυτό να μην αγχωνόμαστε και να μην βιαζόμαστε να αλλάξουμε τους άλλους. Η βιασύνη και το άγχος να αλλάξουμε κάποιον δείχνει ότι δεν εμπιστευόμαστε την πρόνοια του Θεού.
- Όπου τοποθετήσουμε εμείς τον εαυτό μας, εκεί θα τοποθετήσουν κι οι άλλοι εμάς.
- Το πόσο μας εκτιμούν και το πώς μας συμπεριφέρονται οι άλλοι εξαρτάται κυρίως από μας. Αν έχουμε σύνεση, σοβαρότητα, εκτίμηση και σεβασμό, ένα ειδικό βάρος όπως λέγεται, τότε, επειδή αυτά θα τα μεταδίδουμε, οι άλλοι θα μας συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο.
- Είμαστε χρήσιμοι, μόνο όταν δεν υπάρχουμε για τον εαυτό μας. (Γερρόντισσα Γαβριηλία)

- Όταν υπάρχουμε μόνο για τον εαυτό μας, είμαστε εντελώς άχρηστοι και νεκροί. Μεταφέρουμε θανατίλα στους άλλους. Κι αυτή τη θανατίλα την εκφράζουμε με τα παράπονα, τις διεκδικήσεις, τις απαιτήσεις, τις συγκρούσεις.
- Ο ανώριμος και τοξικός άνθρωπος είναι αυτός που νοιάζεται μόνο για τον εαυτό του και αδιαφορεί για τους άλλους. Ποτέ δεν μπαίνει στη θέση τους, γι' αυτό και δεν τους καταλαβαίνει. Ζει στην κόλαση της απομόνωσής του. Αντίθετα, αυτός που υπάρχει για τους άλλους και όχι για τον εαυτό του είναι ένας ωραίος άνθρωπος, ένας πνευματικός άνθρωπος, μια ευωδία Χριστού. Μόνο ένας τέτοιος άνθρωπος μπορεί να αντιλαμβάνεται την κατάσταση των άλλων και να σχετίζεται μαζί τους.
- Παράδεισος είναι η κοινωνία του προσώπου του άλλου. Αντίθετα, κόλαση είναι η απομόνωση, η ακοινωνησία.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι συνεργάσιμος και βολικός. Δεν δημιουργεί προβλήματα, αλλά λύνει προβλήματα. Αυτός ο άνθρωπος κάνει για τα πάντα και βέβαια κάνει για γάμο. Και είναι τέτοιος γιατί είναι προσευχόμενος.
- Σαν τον Σίμωνα τον Κυρηναίο, που σήκωσε στον Σταυρό του Κυρίου, να είμαστε πάντα έτοιμοι να τρέξουμε σε βοήθεια του συνανθρώπου. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Το πρόβλημά μας είναι ότι ασχολούμαστε μόνο με ανάγκες και επιθυμίες του εαυτού μας. Είμαστε "αυτοαπασχολούμενοι".
- Η έξοδος από τον εαυτό και το νοιάξιμο για τους άλλους είναι κάτι που ο άνθρωπος το καλλιεργεί από μικρός στο σπίτι που μεγαλώνει, με τους γονείς να έχουν σημαντική δουλειά να κάνουν σε αυτό.
- Στο αίτημα για κάποια εξυπηρέτηση, ο πολυάσχολος συνήθως ανταποκρίνεται, όχι ο ράθυμος και τεμπέλης. Αυτό συμβαίνει, γιατί ο πρώτος, σε αντίθεση με τους δεύτερους, έχει πρόγραμμα και πειθαρχία στη ζωή του, ο μηχανισμός του λειτουργεί.
- Ο ράθυμος και τεμπέλης άνθρωπος δεν θα ενεργοποιηθεί με την επίπληξη, αλλά με την ψυχολογική ενίσχυση και το κίνητρο.
- Η τέλεια αγάπη, η κατά Χριστόν, φέρει μέσα της τον σεβασμό στην προσωπικότητα του άλλου, όποιο κι αν είναι το ποιόν του, καθώς και την προστασία της από τη φθορά και την καταστροφή που επιφέρει η οικειότητα. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Το πολύ κολλητικίκι, η πολλή παρρησία και άνεση σε μία σχέση φθείρει τη σχέση.
- Να προσέχουμε τι λέμε και σε ποιον. Δεν μας ωφελεί να τα λέμε όλα σε όλους, να ανοιγόμαστε σε όλους. Το να τα λέμε όλα σε όλους δεν είναι απλότητα, αλλά απροσεξία, αφέλεια και βλακεία.
- Ταπεινός άνθρωπος είναι αυτός που απελπίστηκε από τη ζωή του και μέσα στην απελπισία του στράφηκε στο φως του Θεού.
- Μόνο αν σπάσουμε το εγώ μας και το αδειάσουμε, θα μπορέσει ο Θεός να βρει χώρο και να κατοικήσει μέσα μας.

- Τα διάφορα δυσάρεστα που μας συμβαίνουν είναι ευκαιρίες και δυνατότητες να αδειάσουμε από τον εαυτό μας και να κάνουμε χώρο στον Θεό.
- Άλλο τι φαινόμαστε και άλλο τι είμαστε.
- Οι εξωστρεφείς έχουν χάσει το είναι για να κρατήσουν το φαίνεσθαι.
- Πολλές φορές, προκειμένου να υπηρετήσουμε την εικόνα μας και τη γνώμη των άλλων για μας, αφήνουμε το είναι μας, αφήνουμε την ουσία μας.
- Σύμφωνα με την άποψη του κόσμου, ζούμε, όταν είμαστε ισχυροί και ελέγχουμε τους άλλους. Όμως στην πραγματικότητα ζούμε, όταν δεν υπάρχουμε για τον εαυτό μας αλλά για τους άλλους.
- Ο άνθρωπος που αφέθηκε στον Θεό, δεν περιμένει τίποτα, δεν ανησυχεί για τίποτα, δεν επιθυμεί τίποτα, δεν απορεί για τίποτα, δεν είναι προσκολλημένος σε τίποτα. Αυτός ο άνθρωπος όχι μόνο ζει, αλλά είναι και πηγή ζωής για τους άλλους.
- Η προσκόλληση σε έναν άνθρωπο δεν είναι αγάπη. Είναι ψυχολογικό πρόβλημα, είναι αναπηρία, είναι συναισθηματικά κενά.
- Προϋπόθεση της σχέσης είναι η ελευθερία. Η προσκόλληση εμποδίζει τη σχέση.
- Η διαφορετικότητα, δηλαδή η ποικιλία των χαρισμάτων, δεν είναι πρόβλημα και αιτία σύγκρισης ή σύγκρουσης, αλλά είναι πλουτισμός και ομορφιά.
- Με τη διαφορετικότητα ιερουργείται η ενότητα μέσα στην Εκκλησία.
- Ο διαφορετικός άνθρωπος είναι ευλογία.
- Όσο πιο κατάκαρδα παίρνουμε τα προβλήματα και τα πράγματα, τόσο πιο πολύ δείχνουμε ότι έχουμε υπερηφάνεια και έλλειψη πίστης. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Η μεγαλοποίηση των προβλημάτων και των πραγμάτων φανερώνει μεγάλη πνευματική έλλειψη.
- Ο ταπεινός άνθρωπος δεν μεγαλοποιεί κανένα πρόβλημα, γι' αυτό δεν ταρασσεται και παραμένει πάντα ήρεμος. Ταυτόχρονα είναι και πιο αποτελεσματικός στη διαχείριση των προβλημάτων από τον υπερήφανο.

#### **01-12-2021 Ο Χριστός είναι το Παν**

- Καλούμαστε από την Εκκλησία όχι να γίνουμε καλύτεροι, αλλά να χριστοποιηθούμε. Και αυτό το κάλεσμα δεν είναι για λίγους και εκλεκτούς. Είναι για όλους.
- Ο Χριστός είναι το Παν. Αν αυτό το παραδεχόμαστε αλλά δεν αγκαλιάζουμε όλη την οικουμένη, δεν βάζουμε στην καρδιά μας όλους τους ανθρώπους, τότε απλά δεν καταλάβαμε ότι η Εκκλησία είναι κάτι διαφορετικό από τα σωματεία και τα ιδρύματα. Δεν καταλάβαμε ότι ο Χριστός είναι για όλο τον κόσμο και όχι μόνο για μας.
- Αυτό που ορίζει τον άνθρωπο του Θεού είναι η ελευθερία, η ελευθερία του Αγίου Πνεύματος.

### **05-12-2021 Ερχόμαστε με τα πάθη μας κοντά Του**

- Έχουμε κλίση προς τα ψηλά, προς τον Θεό.
- Όταν η αναφορά μας είναι ο Θεός, τότε φωτίζεται και η καθημερινότητά μας. Συνήθως όμως οι επιλογές που κάνουμε μας απομακρύνουν από τον Θεό και μας κρατάνε χαμηλά.
- Η απομάκρυνση από τον Θεό είναι κλείσιμο στον εαυτό μας και πτώση.
- Ο διάβολος προσπαθεί να μας καθηλώσει στην απελπισία και να μας πείσει ότι δεν είμαστε για τον Θεό και ότι η φυσιολογική ζωή είναι αυτή των παθών και των αμαρτιών.
- Σε όποια κατάσταση κι αν είμαστε, όσο χαμηλά και αν πέσαμε, η θέση μας είναι στην Εκκλησία και η αναφορά μας είναι στον Θεό.
- Το κατεστραμμένο από τον πονηρό και τα πάθη μας πρόσωπο ο Θεός θέλει και μπορεί να το αναστήσει, αρκεί να Του το ζητήσουμε.
- Όσο λατρεύουμε τον Θεό, τόσο θεραπευόμαστε και γεμίζει η καρδιά μας φως. Όσο απομακρυνόμαστε από τον Θεό, τόσο γεμίζουμε τοξικότητα και θάνατο.
- Να μην μας ενδιαφέρει η ανάλυση του εαυτού μας. Αυτή είναι απλά μια αυτοαπασχόληση και δεν μας δίνει ζωή. Να μας ενδιαφέρει ο Θεός και πώς θα Τον ποθήσουμε περισσότερο. Έτσι, αφού ο Θεός είναι η Ζωή, θα γεμίσουμε κι εμείς ζωή.
- Η θεραπεία μας είναι η διαρκής αναζήτηση του Θεού, η διαρκής προσδοκία του Θεού, ο διαρκής πόθος του Θεού.

### **06-12-2021 Πώς να ομορφαινούμε τη ζωή μας**

- Η κατάκριση, η ειρωνεία, η περιφρόνηση, η υποκρισία, το "ναι μεν αλλά" είναι τα όπλα του αδύνατου ανθρώπου, που απέτυχε σε αυτό που ήθελε να κάνει στη ζωή του και στον προορισμό του ενώπιον του Θεού.
- Ο άνθρωπος που περιεργάζεται τις ζωές των άλλων και μάλιστα με αρνητικό τρόπο είναι εκτός πορείας, αποτυχημένος και άδειος. Και με αυτό που κάνει θέλει να οχυρωθεί πίσω από το πρόβλημά του, ώστε να μην το βλέπει.
- Ο αποτυχημένος άνθρωπος προσπαθεί να χαμηλώνει τους άλλους, για να νιώθει ο ίδιος καλύτερα.
- Ο άνθρωπος που τοποθετείται σωστά ενώπιον του Θεού βρίσκει τον εαυτό του, βρίσκει την αξία του. Και τότε είναι τόσο γεμάτος σε αυτόν τον προορισμό του, που είναι ο Θεός, που δεν έχει μέσα του κενά να καλύψει με τις ζωές των άλλων ανθρώπων.
- Όταν δεν γυρεύεις τίποτα κι όταν όσο σου δίνει ο Θεός τόσο δίνεις κι εσύ, αυτό είναι αγάπη. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Ο λόγος για τον οποίο ζούμε είναι να παίρνουμε αγάπη από τον Θεό και να δίνουμε αγάπη στους ανθρώπους.
- Η υπομονή είναι πολύ μεγάλη αρετή. Τους πειρασμούς τους επιτρέπει ο Θεός για να ασκηθούμε στην υπομονή.

- Ο άνθρωπος που απαιτεί την άμεση λύση των προβλημάτων του δεν προκόβει, δεν ωριμάζει και δεν βρίσκει χαρά στη ζωή του.
- Ο ανυπόμονος και απαιτητικός άνθρωπος δεν μπορεί να κάνει σχέση. Και συνήθως η ανυπομονησία και η απαιτητικότητά του γίνονται ένταση, νεύρα, θυμός. Οπότε καλύτερα να τον έχουμε σε απόσταση.
- Η επικοινωνία που δεν είναι ωφέλιμη και που φέρνει ταραχή είναι καλύτερα να μην συνεχίζεται. Αν μένουμε κοντά σε έναν ταραχοποιό άνθρωπο, στην ουσία υποστηρίζουμε το πάθος του αλλά και φορτωνόμαστε με την τοξικότητά του, με αποτέλεσμα να χάνουμε την κατάσταση της προσευχής.
- Η προσευχή θέλει ησυχία, εσωτερική ειρήνη.
- Οφείλουμε να έχουμε επιμονή στο σπάσιμο του εγώ και υπακοή στο θέλημα του Θεού.
- Ποτέ να μην παίρνουμε μέρος σε συζήτηση που κατακρίνουν κάποιον ή που απλώς τον σχολιάζουν.
- Η προσευχή μας και ο κανόνας μας, μόνο αν έχουμε από πριν διαμορφώσει χώρο για τον Χριστό, μπορούν να γίνουν σωστά και να έχουν αποτέλεσμα.
- Η κατάστασή μας φαίνεται από το ποιο είναι το περιεχόμενο της συναναστροφής μας και των λόγων μας με τους ανθρώπους που επικοινωνούμε και σχετιζόμαστε.
- Οι λόγοι μας εξωτερικεύουν το περίσσειμα της καρδιάς μας.
- Οι λόγοι μπορούν να αναπαύσουν, αλλά μπορούν και να εξαντλήσουν.
- Ασχολούμαστε με τις ζωές των άλλων ανθρώπων, γιατί δεν μπορούμε να ασχοληθούμε σωστά με τον εαυτό μας. Αυτός που ενδιαφέρεται για τη δική του πορεία και προσέχει δεν έχει την περιέργεια να ασχοληθεί, και μάλιστα με αρνητικό τρόπο, με τις ζωές των άλλων.
- Η απόφασή μας για μια πιο πνευματική ζωή μάς οδηγεί στην ωριμότητα. Επειδή όμως συνήθως αυτή η απόφαση βρίσκει εμπόδια, αυτό που σίγουρα μας βοηθάει να ωριμάσουμε είναι ο πόνος, οι δυσκολίες.
- Η πληγή μπορεί να γίνει πηγή (Πατέρες).
- Οφείλουμε να είμαστε σε εγρήγορση, ώστε να διακρίνουμε τις αφορμές για πνευματική πρόοδο, όπως είναι οι δυσκολίες, και να τις αξιοποιούμε.
- Τελικά η αδικία που μας γίνεται είναι μια ευλογημένη κατάσταση που μπορεί να μας ωριμάσει και να μας κάνει πιο άνετους.
- Να είμαστε πολύ προσεκτικοί με τους υπερευαίσθητους. Συνήθως είναι παρεξηγιάρηδες και κρύβουν εγωισμό και ανωριμότητα.
- Είναι σημαντικό και πολύ μας ωφελεί να δεχόμαστε τις παρατηρήσεις που μας κάνουν. Μόνο όμως αν είμαστε ταπεινοί, μπορεί αυτό να γίνει.
- Από τη μικρή ακόμα ηλικία πρέπει τα παιδιά να μαθαίνουν να δέχονται ατάραχα τις παρατηρήσεις των γονέων και των δασκάλων τους.
- Από την κουταμάρα είναι καλύτερη η βουβαμάρα. (Γερόντισσα Γαβριηλία)



- Όσο χαμηλά και αν έχουμε πέσει, να θυμόμαστε ότι ποτέ δεν είναι αργά για να σηκωθούμε.
- Αυτό που ισχυροποιεί τον πειρασμό είναι ο φόβος.
- Να μην φοβόμαστε τίποτα και αυτό θα το πετύχουμε μόνο μέσω της εμπιστοσύνης μας στην πρόνοια του Θεού.
- Το να μην υποκύπτουμε στον φόβο είναι άθλος, είναι ευλογία Θεού και χάρη Θεού.
- Ο διάβολος με τον φόβο και την απόγνωση προσπαθεί να μας βλάψει. Ας οχυρωθούμε απέναντι σε αυτά τα όπλα του διαβόλου μέσω της πίστης μας στον Θεό.
- Να μην προσπαθούμε να αλλάξουμε τον άλλον και μάλιστα επιμένοντας. Η επιμονή μας να θέλουμε εμείς να αλλάξουμε τον άλλον φανερώνει την ολιγοπιστία μας.
- Η προσευχή μας έχει μεγαλύτερη δύναμη από τα λόγια μας.
- Τα νεύρα είναι εγωισμός. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Η οργάνωση και ο προγραμματισμός μάς βοηθούν να είμαστε πιο αποτελεσματικοί στη ζωή μας, δηλαδή να κάνουμε περισσότερα και καλύτερα πράγματα, αλλά και να είμαστε πιο άνετοι σε ό,τι κάνουμε.
- Να μην υποκύπτουμε στα κλάματα και τις φωνές χειριστικού ανθρώπου και να μην μπαίνουμε σε διάλογο μαζί του.
- Με κλαψιάρη και φωνακλά άνθρωπο δεν μπορεί να οικοδομηθεί σχέση.
- Ποιο σημαντικό είναι να αγαπάμε παρά να μας αγαπούν.
- Ο Θεός αλλάζει τους ανθρώπους που θέλουν και τις καταστάσεις, όχι εμείς. Εμείς μόνο να συνεργήσουμε με τον Θεό μπορούμε.
- Μπορούμε να είμαστε συνεχώς ενωμένοι με τον Θεό με το να Του στέλνουμε τη σκέψη μας, δηλαδή δοξάζοντάς Τον για τις ευλογίες και ευχαριστώντας Τον για τις δοκιμασίες.
- Η πνευματική ζωή στην ουσία είναι η γλυκιά αίσθηση της διαρκούς παρουσίας του Θεού.
- Το πρόβλημα με την αμαρτία είναι ότι εξαιτίας της αποσυνδεόμαστε από Αυτόν που είναι η ζωή μας, δηλαδή από τον Θεό.
- Ο Χριστός είναι πολύ ευγενής. Όταν Τον καλούμε, έρχεται. Όταν Τον διώχνουμε, φεύγει, αλλά και πάλι μας περιμένει.
- Η αμαρτία είναι έκπτωση από τη χαρά και την απόλαυση της σχέσης με τον Θεό.
- Να εστιάζουμε στον εαυτό μας και το συμμαζεμά του και να πάψουμε να ασχολούμαστε ελεγκτικά με τους άλλους, προσπαθώντας επίμονα να τους αλλάξουμε.

### **12-12-2021 Η χαρά του δείπνου**

- Μια απασχόληση, όπως είναι η εργασία μας, μπορεί να μας κερδίσει τόσο πολύ το ενδιαφέρον, που να αρνηθούμε τον Θεό. Δηλαδή η σχέση μας μαζί της μπορεί να είναι τόσο δυνατή, που να υποκαταστήσει τη σχέση μας με τον Χριστό.

- Η σύνδεση με τον Χριστό εξαγιαίνει κάθε πράξη, ενώ αντίθετα η αυτονόμηση από τον Χριστό κάνει την πράξη αμαρτία.
- Η πραγματική περιουσία μας, ο θησαυρός μας είναι ο λόγος του Θεού, όταν, όχι απλά τον διαβάζουμε, αλλά τον αποδεχόμαστε ως πυξίδα της ζωής μας.
- Πίσω από όλες τις εξαρτήσεις βρίσκεται κάποιας μορφής κατάθλιψη.
- Ο απομακρυσμένος από τον Θεό άνθρωπος, επειδή του λείπει η χάρη του Θεού, νιώθει κενός μέσα του και υποφέρει από υπαρξιακή κατάθλιψη.
- Ο άνθρωπος μπορεί να ζήσει, μόνο αν έχει χαρά. Και η χαρά γεννιέται από τον λόγο του Θεού, επειδή αυτός ο λόγος φέρει την ίδια τη χάρη του Θεού.
- Όταν δεν δημιουργούμε τις συνθήκες να μας αγγίξει η χάρη του Θεού, καταφεύγουμε στις διάφορες εξαρτήσεις, δηλαδή στην ψεύτικη χαρά. Και τότε η απομακρυσμένη από τον λόγο του Θεού ζωή μας σκοτίζεται ακόμη περισσότερο.
- Η σχέση μας με τον Χριστό είναι αυτή που μας κάνει να έχουμε πρόσωπο και να μπορούμε να σχετιζόμαστε με τους άλλους.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ο βαθιά-αληθινά κοινωνικός άνθρωπος.
- Σε μια αληθινή σχέση υπάρχει προς τον άλλον αγάπη, ελευθερία, σεβασμός, τιμή, αξιοπρέπεια, έμπνευση, ανάδειξη των δυνατοτήτων. Ο άλλος δεν είναι για μας προϊόν κατανάλωσης.
- Το πρόσωπο του άλλου μπορούμε να το δούμε, μόνο αν προηγουμένως έχουμε βρει το δικό μας πρόσωπο μέσα από τη σχέση μας με τον Χριστό.
- Η μετάνοια είναι η αποκατάσταση της σχέσης μας με τον Χριστό.

### **13-12-2021 Η αγάπη δεν διδάσκεται**

- Να φυλαγόμαστε από όποιον θέλει στην αρχή μας στεναχωρεί και μετά μας ζητάει συγνώμη. Αυτή είναι μια ελεγκτική ή χειριστική συμπεριφορά, που μας ξοδεύει και μας ζημιώνει.
- Οφείλουμε να έχουμε επίγνωση των πραγματικών διαθέσεων των ανθρώπων με τους οποίους επικοινωνούμε, αλλά και του πόσο ισορροπημένοι είναι αυτοί οι άνθρωποι.
- Να σκεφτόμαστε και να βλέπουμε μόνο το φως. Όλα τα άλλα είναι παρενθέσεις που δεν πρέπει να αφήνουν ούτε ίχνος πάνω μας. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Να μην ασχολούμαστε με το σκοτάδι, με το κακό, με τις ασχήμιες που συμβαίνουν γύρω μας ή και μέσα μας, αλλά να επιδιόμαστε μόνο στην καλλιέργεια, δηλαδή στην ανάπτυξη καλών έργων.
- Η ενασχόληση με τις ασχήμιες μάς αφαιρεί τη διάθεση για προσευχή και για ευχαριστία και μας εμποδίζει να προχωρήσουμε στη σχέση μας με τον Θεό. Μας βλέπτει πολύ το να ασχολούμαστε π.χ. με τον αντίχριστο ή με τις κακίες τους κόσμου. Ξοδεύουμε εσωτερική ενέργεια και χάνουμε τη δύναμή μας να προσευχηθούμε.

- Το κακό του κόσμου μπορεί να διορθωθεί, μόνο αν επισημαίνουμε, τονίζουμε και καλλιεργούμε το καλό.
- Αυτοί που ασχολούνται με τις ασχήμιες τους κόσμου ή ακόμα και της Εκκλησίας είναι συνήθως οι ράθυμοι στην πνευματική ζωή.
- Οι φράσεις "καταστράφηκε ο κόσμος" και "ζούμε στους έσχατους καιρούς" ούτε ισχύουν ούτε μας ωφελούν να τις λέμε.
- Η ενασχόληση με το κακό αποτυπώνει την εσωτερική μας έλλειψη και δυστυχία, δηλαδή την απουσία της χαράς του Θεού. Ο άνθρωπος που βιώνει το έλεος του Θεού απολαμβάνει το έργο της δημιουργίας Του και για τον λόγο αυτό μόνο δοξολογία και ευχαριστία μπορεί να εξωτερικεύει.
- Η ενασχόληση με το κακό εξαντλεί την ψυχή.
- Τους ανθρώπους που μιλούν συνεχώς για το κακό και για την καταστροφή του κόσμου, έστω κι αν αυτοί είναι από τον χώρο της Εκκλησίας, να μην τους εμπιστευόμαστε.
- Οι φωνές περί καταστροφής του κόσμου είναι φωνές αγωνίας, άγχους, εγωισμού, γιατί λείπει από αυτές η εμπιστοσύνη στην πρόνοια του Θεού.
- Είναι δυνατόν ο Θεός μέσω της Θείας Λειτουργίας και Θείας Κοινωνίας να γίνεται ένα μαζί μας και εμείς να ασχολούμαστε φοβικά με το κακό;
- Να μην επενδύουμε σε ανθρώπους. Στον Χριστό μόνο να επενδύουμε.
- Ο πνευματικός την προκαταρκτική μόνο βοήθεια που χρειαζόμαστε μπορεί να μας δώσει. Μετά μόνοι μας πρέπει να στερεωθούμε στην πνευματική ζωή. Οι ίδιοι να αναλάβουμε την ευθύνη μας. Η εξάρτηση από έναν άνθρωπο συνήθως κρύβει τον φόβο να αναλάβουμε τις ευθύνες μας.
- Καλούμαστε να έχουμε προσωπική σχέση με τον Θεό και όχι να πάρουμε δανεική την εμπειρία κάποιου άλλου. Γιατί είμαστε παιδιά του Θεού, όχι εγγόνια Του. (Κάλλιστος Γουέαρ)
- Μια σχέση είναι αληθινή, μόνο όταν υπάρχει ελευθερία, δηλαδή μόνο όταν διαφυλάσσεται ακέραια η προσωπικότητα του άλλου.
- Είναι μεγάλη σοφία η αγωγή της ελευθερίας.
- Άλλο είναι η ελευθερία και άλλο είναι ο φιλελευθερισμός ή η ελευθεριότητα.
- Ο Θεός μάς θέλει ανδρείους, όχι φοβιτσιάρηδες, οχυρωμένους και διασφαλισμένους πίσω από άλλους, έστω και από έναν πνευματικό.
- Τα βήματα της ζωής ή τα κάνουμε μόνοι μας ή πάμε χαμένοι για όλη μας τη ζωή.
- Είναι λάθος να δίνει ο πνευματικός εντολές ζωής για αποφάσεις ζωής που οφείλουμε να πάρουμε μόνοι μας. Είναι μια μορφή κυριαρχίας και εξουσίας της ψυχής που δεν τη δικαιούται.
- Να προσέξουμε να μην πέσουμε στην παγίδα της διπλής ζωής, δηλαδή της ζωής ταυτόχρονα του παλαιού και του ανακαινισμένου από τον Χριστό ανθρώπου. Αυτή η διπλή ζωή φέρνει εσωτερικό διχασμό, άγχος, ταλαιπωρία.

- Να μην ζητάμε την ευγνωμοσύνη των άλλων. Και αν κάποιος έρθει σε μας να εκφράσει την ευγνωμοσύνη του, να του πούμε ότι ο Θεός του έκανε το καλό και ότι εμείς απλώς γίναμε όργανα του Θεού στην προκειμένη περίπτωση, αλλά και να ευχαριστήσουμε τον Θεό γι' αυτό.
- Εμείς κανέναν δεν μπορούμε να σώσουμε. Όλα τα καλά από τη χάρη του Θεού γίνονται. Εμείς οφείλουμε να είμαστε ανοιχτοί στην αγάπη του Θεού, ώστε να μπορούμε να την υπηρετούμε.
- Η αγάπη δεν διδάσκεται, αλλά δίνεται άνωθεν, όταν τη ζητήσουμε έχοντας επίγνωση του εγωισμού μας, που θέλουμε να συντρίψουμε.
- Όταν βγαίνουμε από τον εαυτό μας και αρνούμαστε τα δικαιώματά μας, τότε σιγά σιγά αρχίζουμε να υποψιαζόμαστε τι είναι αγάπη, Ποιος είναι αγάπη.
- Η ναρκισσιστική δική μας αγάπη φέρνει απαιτήσεις, λογισμούς, μπερδέματα, συγκρούσεις. Η αληθινή αγάπη, αυτή του Θεού, φέρνει ελευθερία.
- Να δεχόμαστε ότι μας συμβαίνει είτε ως θέλημα του Θεού είτε ως παραχώρησή Του. Είναι μεγάλη ελευθερία αυτό, γιατί μας απαλλάσσει από την αγωνία να πετύχουμε κάτι.
- Προτιμώ το τσιγάρο του άθεου παρά το θυμίαμα του φανατικού. (Άγιος Παΐσιος)
- Να είμαστε πάντα πρόθυμοι και έτοιμοι για θεάρεστη δράση. Με τα "όχι" και τα "αύριο", δηλαδή με τις αρνήσεις και τις αναβολές, ζημιωνόμαστε.
- Εδώ και τώρα είναι ο χρόνος μας ο πνευματικός, ο χρόνος της σωτηρίας μας.
- Τον άνθρωπο που έχει πνευματικές εμπειρίες τον αναγνωρίζουμε μόνο από τον τρόπο που ζει και συμπεριφέρεται, γιατί αυτές οι εμπειρίες κατευθύνουν το βίωμά του (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Μετά από μια εμπειρία που είχαμε, η ειρήνη στην καρδιά μας και η αγάπη προς τους εχθρούς είναι τα ασφαλή κριτήρια που μαρτυρούν αν αυτή η εμπειρία ήταν του Θεού ή όχι.
- Είναι πιο εύκολο να θυσιαστούμε για κάποιον παρά να ζήσουμε μαζί του. Όμως μόνο συμβιώνοντας με κάποιον μπορούμε πραγματικά να εξελιχθούμε.
- Η αληθινή αγάπη σέβεται την ελευθερία του άλλου. Η απαίτηση βεβαιοτήτων και κατά συνέπεια η έλλειψη εμπιστοσύνης σε μία σχέση δείχνει ότι η σχέση δεν είναι αληθινή.
- Ο έλεγχος της ζωής του άλλου ανθρώπου είναι καταστρατήγηση του προσώπου του και έλλειψη εκτίμησης και σεβασμού, τόσο του εαυτού μας, όσο και του άλλου. Δεν είναι σχέση.
- Στην αληθινή σχέση ο ένας δίνει την ελευθερία, τον χώρο και τον χρόνο στον άλλον να αναπτυχθεί όπως ο ίδιος θέλει. Κι έτσι αναπτύσσεται και η σχέση.
- Στην αληθινή σχέση το κάθε μέλος έχει τη δική του προσωπικότητα, την οποία και καταθέτει στην κοινή πορεία του με τον άλλον.
- Ελεύθερος είναι ο άνθρωπος που μπορεί και νιώθει την απροϋπόθετη αγάπη του Θεού.

## 19-12-2021 Η Συνάντηση

- Ο Θεός έγινε άνθρωπος, για να γίνει ο άνθρωπος θεός. Αυτό είναι το μυστήριο της έλευσης του Χριστού.
- Ο Θεός μας συγκαταβαίνει και μας ελεεί. Κατεβαίνει εκεί που είμαστε, για να μας δείξει τον τρόπο τον θεϊκό, ώστε να έχουμε συγκατάβαση, ενσυναίσθηση και επιείκεια προς τους άλλους ανθρώπους.
- Αυτό που κατά βάθος αναζητεί ο κάθε άνθρωπος είναι η νίκη επί του θανάτου. Και έχει αυτή τη νίκη ο άνθρωπος, όταν συναντάει το πρόσωπο του Χριστού.
- Ακόμη και ο άνθρωπος που αμαρτάνει, στην ουσία τον Θεό ψάχνει, έστω και με λάθος τρόπο. Γι' αυτό δεν πρέπει να τον κρίζουμε, αλλά να αναζητούμε τη θεραπεία του.
- Η αμαρτία είναι μία αστοχία, γιατί δεν πιστέψαμε ότι είναι εφικτή η νίκη επί του θανάτου μέσω της συνάντησής μας και της σχέσης μας με τον Χριστό.
- Η σάρκωση του Θεού είναι η ικανοποίηση του βαθύτερου πόθου της ύπαρξής μας, που γεμίζει τον εαυτό μας και τα σύμπαντα.
- Το πρώτο βήμα μας στην πνευματική ζωή είναι η εξωτερίκευση του πόθου μας για την αλήθεια και για την αληθινή ζωή. Κι αυτό ελκύει τον Θεό κοντά μας.
- Ο άνθρωπος που του λείπει αναζήτηση της αλήθειας, όσο σπουδαίο έργο κι αν κάνει, είναι αποτυχημένος.
- Όταν η θρησκευτικότητα είναι μια οχύρωση για να δείχνουμε ότι είμαστε καθωσπρέπει, αυτό είναι θάνατος και ακύρωση του εκκλησιαστικού γεγονότος.
- Πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που προσμένει και προσδοκεί το ανέφικτο.
- Το πιο σημαντικό που έχουμε να κάνουμε στη ζωή μας είναι να αναπαύσουμε την καρδιά μας.
- Ο Χριστός γεννήθηκε στη φάτνη ενός σπηλαίου, στο περιθώριο, για να μας πει ότι ήρθε για μας τους έσχατους, τους αμαρτωλούς, τους χαμένους. Άρα όσο χαμηλά κι αν βρισκόμαστε, έχουμε τη χαρά ότι γεννήθηκε για μας και την ελπίδα ότι μπορούμε να συνάψουμε προσωπική σχέση μαζί Του. Κι αυτά τα δύο μάς ελευθερώνουν.
- Ο Θεός έγινε άνθρωπος, όχι για να κρίνει τον κόσμο, αλλά για να τον σώσει.
- Με τη συγκατάβασή Του και την αποδοχή Του ο Θεός μάς έδειξε πώς να συμπεριφερόμαστε στους άλλους ανθρώπους.
- Η αναζήτηση του Θεού από τον άνθρωπο προϋποθέτει την καθαρότητα, δηλαδή την αφοσίωση του ανθρώπου στον στόχο αυτό.
- Η παράλογη προσδοκία της θεωρούμενης ανέφικτης συνάντησης με τον Χριστό είναι αυτή που μας ελευθερώνει, μας αναπαύει και μας κάνει ικανούς για συνάντηση με κάθε άλλο ανθρώπινο πρόσωπο.
- Υπάρχει ελπίδα στον κόσμο, γιατί έχουμε Θεό Πατέρα κι εμείς είμαστε μεταξύ μας αδέρφια.

- Το μήνυμα των Χριστουγέννων είναι ότι η συνάντηση με τον Χριστό είναι εφικτή για τον καθένα μας και έτσι κατά προέκταση γίνεται εφικτή και η συνάντησή μας με τον κάθε άλλον άνθρωπο. Γιατί μόνο ο άνθρωπος που είναι γεμάτος, αναπαυμένος, χαρούμενος και ελεύθερος είναι ικανός να σχετίζεται με τους άλλους. Κι αυτή η ζωντανή σχέση είναι ο παράδεισος.

### **20-12-2021 Ζούμε μόνο όταν αγαπάμε**

- Μη δένεσαι ποτέ και πουθενά με κανέναν, παρά μόνο με τον Χριστό και πήγαινε όπου θα σε οδηγήει το Άγιο Πνεύμα φέρνοντας την αγάπη Του σε όλους, πέρα από σύνορα και διακρίσεις. Προορισμός σου είναι να αγαπάς. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Όσο περισσότερο μακριά είναι κάποιος από τον Θεό και ο Θεός του λείπει, τόσο περισσότερο και εντονότερα ψάχνει θεούς και δένεται με ανθρώπους και καταστάσεις.
- Οι σχέσεις μας είναι ισορροπημένες και είμαστε ελεύθεροι, όταν βλέπουμε σημαντικούς τους ανθρώπους, αλλά εν Χριστώ, χωρίς δηλαδή να δενόμαστε μαζί τους.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι αφορμή πνευματικής έμπνευσης, ευχαριστίας και δοξολογίας προς τον Θεό.
- Μέσα από το πρόσωπο του Χριστού οι άνθρωποι και οι καταστάσεις της ζωής μας αποκτούν άλλο περιεχόμενο.
- Όσα ζούμε χωρίς τον Θεό καλύπτουν μεν στιγμιαία κάποιες καταστάσεις, αλλά στο τέλος μας αφήνουν άδειους.
- Όταν είμαστε αφημένοι στον Θεό, στην ουσία αφήνουμε τον Θεόν να λειτουργεί μέσα μας.
- Ο πραγματικός γονέας είναι ο ανύπαρκτος γονέας, με την έννοια ότι έχει αφεθεί τόσο στον Θεό, άρα είναι τόσο ταπεινός, που ο Θεός λειτουργεί αντί αυτού και κάνει άριστα τη δουλειά Του.
- Η επιείκεια και η πραότητα είναι τα όπλα και τα γνωρίσματα του πνευματικά δυνατού ανθρώπου.
- Το άφημα στον Θεό και η πραότητα πάνε μαζί.
- Η σκληροκαρδία γεννάται από την επιμονή στο δικό μας θέλημα, στον δικό μας λογισμό.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι ο ίδιος υπεύθυνος για τη ζωή του ενώπιον του Θεού. Δεν είμαστε εμείς υπεύθυνοι γι' αυτόν. Εμείς μπορούμε να είμαστε μόνο μια παρουσία του λόγου του Θεού και της αγάπης του Θεού.
- Ακόμα και η επιείκειά μας προς τον άλλον να είναι κατά Θεόν, δηλαδή να μην είναι πάνω από το όριο εκείνο που αρχίζει να ανατρέπεται ο λόγος του Θεού.
- Η επιείκειά μας να είναι τέτοια που να συγχωρεί τον άνθρωπο, αλλά να μην νομιμοποιεί το κακό. Η επιείκεια δεν είναι η νομιμοποίηση των παθών.

- Η επιείκεια προϋποθέτει την αλήθεια και το καλό. Το να υποστηρίξω το ψέμα και το κακό δεν είναι επιείκεια, αλλά διαστροφή και εκτροπή από τον λόγο του Θεού.
- Η επιθυμία μου να είμαι πιο επιεικής από τον Θεό είναι δικό μου εσωτερικό πρόβλημα.
- Ο κάθε άνθρωπος δεν είναι πάντα έτοιμος να μνηθεί στα πνευματικά πράγματα. Χρειάζεται κάποιες προϋποθέσεις, όπως η συστολή και η ταπείνωση, για να ωφεληθεί από τον πνευματικό λόγο και τα μυστήρια της Εκκλησίας. Αν ο άνθρωπος δεν έχει αυτές τις προϋποθέσεις, μπορεί να ζημιωθεί πολύ.
- Να έχουμε συναίσθηση της κατάστασής μας.
- Μόνο όταν είμαστε σε κατάσταση προσευχής, μπορούμε να αφομοιώσουμε τα πνευματικά δώρα του Θεού.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η απελπισία.
- Αυτό που μας αγιάζει δεν είναι η αναμαρτησία μας, αλλά η συναίσθηση της αμαρτωλότητας και η μετάνοια.
- Δεν μας ωφελεί να κατηγορούμε τους άλλους ή τον εαυτό μας και να μένουμε στο πρόβλημα. Αυτό που μας ωφελεί είναι να μετανοήσουμε και να προχωρήσουμε.
- Ο άνθρωπος που εμπιστεύεται τον Θεό εμπιστεύεται και τους ανθρώπους. Αυτός που είναι καχύποπτος προς τον Θεό είναι καχύποπτος και προς τους ανθρώπους. Βλέπει παντού εχθρούς.
- Τα αν και οι υπολογισμοί πνίγουν τον άνθρωπο.
- Οφείλουμε να βάζουμε όρια και να έχουμε μέτρο στη ζωή μας. Μόνο ένας γεμάτος, ελεύθερος και αναπαυμένος άνθρωπος μπορεί να το κάνει αυτό.
- Όσο εργαζόμαστε με πνευματικό τρόπο κι έχουμε μέσα μας έναν θησαυρό, το σώμα μας συνεχώς δημιουργεί καλά έργα και χωρίς να κουράζεται.
- Την κούραση στο σώμα μας τη φέρνει η κακή κατάσταση του πνεύματός μας. Όταν το πνεύμα μας είναι μόνιμα στο "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", καμιά δουλειά δεν μπορεί να μας κουράσει εύκολα. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Ως χριστιανοί, οφείλουμε να έχουμε συνεχώς τη διάθεση να διακονούμε και να αναπαύουμε τους ανθρώπους.
- Καλύτερα να έχουμε κάποιες αμαρτίες και να είμαστε άνθρωποι δοτικοί, άνθρωποι της προσφοράς, παρά να νομίζουμε ότι δεν αμαρτάνουμε και να είμαστε κλεισμένοι στο θέλημά μας και στον εαυτό μας.
- Από το αν έχουμε πνεύμα προσφοράς θα κριθούμε αν είμαστε μαθητές του Χριστού.
- Χωρίς το πνεύμα της προσφοράς είμαστε νεκροζώντανι, άψυχα πλάσματα με οργανικές μόνο δυνάμεις.
- Η αγάπη που συνδέει τους ανθρώπους μεταξύ τους είναι το μεγαλύτερο θεϊκό δώρο. (Γερόντισσα Γαβριηλία)

- Αυτό που συνδέει ισχυρά τους ανθρώπους μεταξύ τους είναι ο κοινός λόγος ύπαρξης και σχέσης. Η σύνδεση του κέντρου ύπαρξης του ενός με το κέντρο ύπαρξης του άλλου. Κι ανάλογα ποιος είναι ο κοινός λόγος ύπαρξης των ανθρώπων, ορίζεται και η ποιότητα και το επίπεδο της σχέσης.
- Ακολουθώντας τον Χριστό ως μαθητές Του, έχουμε μέσα μας χαρά, ανάπαυση, ασφάλεια και θέλουμε να λέμε ευχαριστώ συνεχώς και για όλα.
- Το μεγαλύτερο χριστουγεννιάτικο δώρο που μπορούμε να κάνουμε στον Χριστό είναι ο εαυτός μας, όπως άλλωστε ο Χριστός έκανε δώρο σε μας τον εαυτό Του.
- Σε μια πραγματικά ερωτική σχέση ο ένας δίνει τον εαυτό του δώρο στον άλλον.
- Αν δεν αποφασίσουμε να ακολουθήσουμε τον Χριστό δωρίζοντάς Του τον εαυτό μας, η ζωή μας θα είναι γεμάτη ακαταστασία, στεναχώρια, μειονεξία, εσωτερική σύγκρουση. Με άλλα λόγια η ζωή μας θα είναι αβίωτη. Αντίθετα ακολουθώντας τον Χριστό, ειρηνεύει η ύπαρξή μας, μέσα από την πληρότητα της αγάπης του Θεού.

#### **26-12-2021 Η δυσκολία της χαράς**

- Η Παναγία ήταν η συνεισφορά του ανθρώπινου γένους στο γεγονός της σάρκωσης του Χριστού.
- Η Παναγία με την πίστη, την αφοσίωση, την ταπείνωση και την ησυχία της ιερούργησε τη σάρκωση του Χριστού, δηλαδή τη συγκατάβαση του Θεού στο ανθρώπινο γένος.
- Με τη σάρκωσή Του ο Χριστός ήρθε για να κάνει αυτό που μόνοι μας οι άνθρωποι δεν μπορούσαμε, δηλαδή να αποκαταστήσει τη σχέση μας μαζί Του και έτσι να μας θεραπεύσει και να μας αναστήσει.
- Ο αυτονομημένος από τον Θεό άνθρωπος ζει το σκοτάδι και τον θάνατο. Αντίθετα, ο συνδεδεμένος με τον Θεό άνθρωπος ζει το φως, την αληθινή ζωή και τη χαρά.
- Η Παναγία άδειασε από όλα τα δικά της για να δεχθεί τα του Θεού. Αυτό να κάνουμε κι εμείς. Όσο αδειάζουμε από τα δικά μας, τόσο δίνουμε χώρο στον Θεό να κατοικήσει μέσα μας.
- Το μεγαλύτερο σκάνδαλο είναι ότι ζούμε την εποχή του Χριστού αλλά δεν ζούμε όπως ο Χριστός προτείνει.
- Ο Χριστός ενσαρκώθηκε, για να μας προτείνει έναν αναστημένο τρόπο ύπαρξης και ζωής και εμείς αρκούμαστε σε καταστάσεις παροδικής θρησκευτικής έξαρσης.
- Η πρόταση του Χριστού είναι να ζούμε ποθώντας Αυτόν και ποθώντας τον αδελφό μας.
- Όταν αληθινά ποθούμε τον Χριστό και συναντιόμαστε μαζί Του, τότε αληθινά ποθούμε και τον κάθε αδελφό μας και μπορούμε να συναντηθούμε μαζί του.
- Να αυτοελεγχόμαστε συνεχώς αν ζει ο εμπαιθής εαυτός μας ή αν έχουμε μέσα μας τον Χριστό και ζει Αυτός για μας.



- Η Θεία Κοινωνία δεν είναι το τέρμα αλλά η αρχή. Μετά τη Θεία Κοινωνία οφείλουμε να μείνουμε με τον Χριστό, γιατί αυτός είναι ο σκοπός της.
- Πιο εύκολα σηκώνουμε το πένθος και πιο δύσκολα τη χαρά, όπως είναι η χαρά της συνάντησης με τον Χριστό.
- Η χαρά της συνάντησής μας με τον Χριστό μέσω της Θείας Κοινωνίας να γίνει η μόνιμη κατάσταση της ζωής μας, που να τη μεταδίδουμε και τους γύρω μας.
- Όταν διατηρούμε τη χαρά της συνάντησης με τον Χριστό, εσωτερικά έχουμε σοβαρότητα και ειδικό βάρος, τα οποία οι γύρω μας τα αισθάνονται και μας εκτιμούν.
- Τους άλλους τους εμπνέουμε να πλησιάσουν τον Χριστό, όχι με αυτό που λέμε, αλλά με αυτό που είμαστε.
- Η Παναγία μάς άνοιξε τις πύλες της προσωπικής μας συνάντησης με τον Χριστό. Να κρατήσουμε αυτό το δώρο μυστικά και σιωπηλά μέσα στην καρδιά μας. Τότε θα χορεύει η ύπαρξή μας εσωτερικά και αυτός ο πνευματικός χορός θα μεταδίδεται και στους άλλους. Και θα καταλάβουν οι άνθρωποι της δυστυχίας, δηλαδή της άγνοιας, ότι υπάρχει άλλη βιωτή, άλλος τρόπος ύπαρξης, που μας τον έμαθε ο Χριστός και η Παναγία μας.

#### **01-01-2022 Το νόημα του χρόνου**

- Σε αντίθεση με τους περισσότερους ανθρώπους που κάθε πρωτοχρονιά πανηγυρίζουν χωρίς να ξέρουν γιατί, λόγος που τα ζωντανά μέλη της Εκκλησίας κάθε πρωτοχρονιά πανηγυρίζουν, είναι γιατί γνωρίζουν ότι βρίσκονται ακόμη πιο κοντά στον λόγο της ύπαρξής τους, που είναι η συνάντηση με τον Χριστό. Για τους συνειδητοποιημένους χριστιανούς ο θάνατος είναι γέννηση, είναι συνάντηση με τον Χριστό.
- Όσο μεγαλώνει ο χριστιανός, γίνεται ολοένα και πιο νέος πνευματικά, γιατί μικραίνει ο χρόνος της συνάντησής του με τον Χριστό.
- Κατά τη διάρκεια της ζωής μας και με την κατάλληλη πορεία, δηλαδή προσευχόμενοι, μπορούμε μόνο μια πρόγευση της συνάντησής μας με τον Χριστό να έχουμε.
- Με την προσευχή ερχόμαστε σε επαφή με την καρδιά μας, προγευόμαστε τον Χριστό και ανανεώνουμε την ελπίδα της μόνιμης συνάντησής μας μαζί Του.
- Ο προσευχόμενος άνθρωπος είναι ο ζωντανός, ο αληθινός, ο υγιής, ο ενήλικος άνθρωπος.
- Ο κοσμικός άνθρωπος στρέφεται συνεχώς προς τα έξω του, ζει δηλαδή με εξωστρέφεια, για να ξορκίσει τα κενά που έχει μέσα του.
- Η προσευχή μάς δίνει τη δυνατότητα να βλέπουμε καθαρότερα τόσο την πραγματικότητά μας, όσο και τα έργα του Θεού, γι' αυτό και είναι η βάση της πνευματικής ζωής.
- Ο θόρυβος που κάνουμε, είναι γιατί δεν μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με την καρδιά μας.
- Ο αληθινός χριστιανός δεν είναι άνθρωπος του θορύβου, αλλά της ησυχίας, κυρίως της εσωτερικής ησυχίας, γιατί έτσι μπορεί να είναι προσευχόμενος.

- Κάθε νέα χρονιά που ξεκινάει να βάζουμε ως στόχο να είναι μια χρονιά εσωτερικής ζωής, προσευχής και ενεργοποίησης της καρδιάς μας.
- Οι διάφορες ταμπέλες που βάζουμε μεταξύ μας οι άνθρωποι της Εκκλησίας, όπως συντηρητικοί, φιλελεύθεροι, υπερορθόδοξοι και οικουμενιστές είναι όλα απάτες, γιατί δεν θέλουμε να σταθούμε υπεύθυνα ενώπιον του Θεού και της καρδιάς μας, δηλαδή γιατί δεν θέλουμε να γίνουμε αληθινά προσευχόμενοι.
- Συνήθως προσπαθούμε να επιβάλουμε στον άλλον την αλήθεια που έχουμε στο μυαλό μας, γιατί δεν έχουμε την αλήθεια στην καρδιά μας, δηλαδή δεν ζούμε στην καρδιά μας την παρουσία του Χριστού.
- Στην αληθινή προσευχή αδειάζουμε την καρδιά μας από όλα τα δικά μας, όπως είναι οι ιδέες μας, οι λογισμοί μας και οι επιθυμίες μας και αφήνουμε σε αυτήν μόνο τον Χριστό. Είμαστε μόνο εμείς και ο Χριστός.
- Ο αληθινός χριστιανός, επειδή ζει την παρουσία του Χριστού, δεν προσπαθεί να επιβάλει γνώμες και δεν μεταδίδει θόρυβο και ταραχή, αλλά μεταδίδει φως, ενότητα και ειρήνη.

#### **02-01-2022 Ο Χριστός είναι ο δρόμος μας**

- Ο Ιωάννης ο Πρόδρομος προηγήθηκε του Χριστού, για να ετοιμάσει την ανθρωπότητα στο γεγονός της σωτηρίας μας. Έδειξε όχι τον εαυτό του, αλλά τον Χριστό, δηλαδή τον δρόμο και την προοπτική της ζωής μας, αλλά και τον τρόπο αυτής της προοπτικής, που είναι η μετάνοια.
- Η Εκκλησία μόνο το πρόσωπο του Χριστού οφείλει να προβάλλει και να προτείνει. Η προβολή και πρόταση από την Εκκλησία οποιουδήποτε άλλου προσώπου εκτός από το πρόσωπο του Χριστού είναι εκτροχιασμός, πτώση και αποτυχία.
- Η μετάνοια δεν είναι μία στεναχώρια για τα λάθη μας, αλλά μια επανέναρξη-επανεκκίνηση της ζωής μας, αυτή τη φορά προς τον Χριστό.
- Ο Ιωάννης ο Πρόδρομος αλλά και η Εκκλησία είναι μια διαρκής υπόμνηση του λόγου της ζωής μας και του επαναπροσδιορισμού της ζωής μας.
- Όταν ο δρόμος και η προοπτική της ζωής μας είναι ο Χριστός, τότε η ζωή μας αποκτά αληθινό νόημα.
- Η διαταραχή στις διαπροσωπικές μας σχέσεις οφείλεται στο ότι χωρίς εμείς οι ίδιοι να έχουμε οδοδείκτη, πυξίδα ζωής, θέλουμε να κατευθύνουμε τους άλλους, δηλαδή να υποκαταστήσουμε τον Χριστό.
- Μόνο αν αγαπούμε και εκτιμούμε αληθινά τον εαυτό μας, έχουμε ανδρείο φρόνημα και δεν αγωνιούμε να μας λατρεύουν οι άλλοι.
- Οι απαιτήσεις που έχουμε από τους άλλους και οι διάφορες συγκρούσεις μας φανερώνουν ότι κέντρο της ζωής μας δεν είναι ο Χριστός.
- Αν έχουμε ελλείψεις, φωνάζουμε για να ακουστούμε. Αντίθετα, αν έχουμε την πληρότητα που δίνει το φως του Χριστού, είμαστε αναπαυμένοι, σιωπούμε και προχωράμε.

- Να ακολουθούμε κι εμείς τον δρόμο του Ιωάννη Προδρόμου, δηλαδή να αποκαλύπτουμε στους άλλους όχι τον εαυτό μας αλλά τον Χριστό. Μόνο τότε θα έχουμε αληθινές σχέσεις με τους άλλους και όχι αρρωστημένες σχέσεις εξάρτησης.

#### **09-01-2022 Χαρίσματα και ματαιοδοξία**

- Δεν υπάρχει άνθρωπος χωρίς χαρίσματα.
- Οφείλουμε να βρούμε τα χαρίσματα που έχουμε και να τα ενεργοποιήσουμε.
- Τα χαρίσματα δεν είναι ατομική μας υπόθεση, αλλά είναι για όλους, οπότε είναι ανώφελο να συγκρινόμαστε γι' αυτά με τους άλλους.
- Τα χαρίσματα δεν τα έχουμε για τη δική μας επίδειξη και επιβεβαίωση, αλλά μας δωρίστηκαν από τον Θεό, για να υπηρετούμε το σώμα της Εκκλησίας, δηλαδή για να διακονούμε τον συνάνθρωπό μας και για να υπηρετούμε την ενότητα.
- Όταν με τα χαρίσματά μας προβάλλουμε και επιδεικνύουμε τον εαυτό μας, όταν δηλαδή τα έχουμε για να αυτοθαυμαζόμαστε, ζημιωνόμαστε εμείς, ζημιώνουμε και τους άλλους.
- Τα χαρίσματα είναι δυνατότητες απόκτησης προσωπικής γεύσης του Θεού, τόσο γι' αυτόν που τα έχει και υπηρετεί, όσο και γι' αυτόν που υπηρετείται.
- Με το να μην ενεργοποιούμε τα χαρίσματά μας αδικούμε πολύ τον εαυτό μας.
- Η ζωή μας να είναι τέτοια, που να παραπέμπει στον Θεό και να ανοίγει δρόμο στον Θεό για τους άλλους.
- Το αληθινό προφητικό χάρισμα δεν είναι η επιδεικτική ικανότητα πρόβλεψης τύπου μέντιουμ, αλλά η με τη χάρη του Αγίου Πνεύματος παραπομπή του ανθρώπου στη μέλλουσα ζωή, δηλαδή στη Βασιλεία των Ουρανών.
- Συχνά οι άνθρωποι κρυβόμαστε πίσω από δήθεν προορατικά χαρίσματα γερόντων-φακίρηδων, για να μη δούμε τη δική μας ευθύνη, τη δική μας πνευματική γύμνια.
- Ο λόγος που ενεργοποιεί τα χαρίσματά μας είναι η αγάπη για τον αδελφό μας. Όμως τον αδελφό μας μπορούμε να τον αγαπήσουμε, μόνο αν προηγουμένως έχουμε γευτεί την αγάπη του Θεού μέσω της μετάνοιας.
- Η προσευχητική μας κατάσταση είναι αυτή που ανοίγει τον χώρο, για να έρθει μέσα μας η αγάπη και τα άλλα χαρίσματα της διακονίας του αδελφού μας.
- Το μεγαλύτερο χάρισμα που μπορούμε να έχουμε και από το οποίο προέρχονται όλα τα άλλα είναι η σύναψη μιας καρδιακής προσωπική σχέσης με τον Θεό.
- Η προσευχή είναι η ενεργοποίηση της αίσθησης της παρουσίας του Θεού στη ζωή μας.
- Με την προσευχή αποκτούμε τη χάρη του Θεού και τότε ο ίδιος ο Θεός ενεργεί μέσα από τη ζωή μας.
- Όταν ζούμε προσευχητικά, η ζωή μας ευωδιάζει Χριστό και μαρτυρεί τον Χριστό, πιο πολύ με αυτό που είμαστε, παρά με αυτό που λέμε.

## 10-01-2022 Γαλήνη λογισμών

- Ο νους μας έγινε από τον Θεό ηγεμονικός, δηλαδή για να δίνει κατεύθυνση στον άνθρωπο.
- Ο νους μας είναι από τη φύση του δυνατός, αλλά λόγω της αμαρτίας και της έξης να περισπάται, έχει καταντήσει να είναι πολύ αδύναμος και να μην μας δίνει σωστή κατεύθυνση.
- Οφείλουμε να μην δεχόμαστε, να μην περιεργαζόμαστε και να μην αναλύουμε οτιδήποτε, γιατί μόνο έτσι προστατεύουμε τον νου μας από την κόπωση.
- Η κόπωση του νου αποτελεί εμπόδιο στην προσευχή μας και την πνευματική μας πρόοδο.
- Η γνώση του Θεού δεν είναι μια νοητική διεργασία ανάλυσης πνευματικών και φιλοσοφικών στοχασμών περί αντίληψης του Θεού, αλλά είναι η αποκάλυψη του Θεού σε μας. Και η προσευχή είναι το περιβάλλον και τρόπος της αποκάλυψης του Θεού σε μας.
- Η προσευχή είναι η συνθήκη μέσω της οποίας ελκύουμε τον Θεό, βλέπουμε τον Θεό και γινόμαστε χωρητικοί του Θεού.
- Η προσευχή είναι η ενεργοποίηση των πνευματικών μας αισθητηρίων, ώστε να μπορούμε να δούμε τον Θεό που μας αποκαλύπτεται.
- Συνήθως οι εμπειρίες Θεού που λέμε ότι έχουμε είναι απλές συγκινήσεις, φαντασιώσεις, προβολές του ναρκισσισμού μας. Δεν έχουν καμιά σχέση με την προσευχή και την πνευματική ζωή. Η πραγματική εμπειρία Θεού κρύβεται, δεν προβάλλεται και δεν διαφημίζεται.
- Οι λογισμοί, οι εγωισμοί και οι πειρασμοί είναι ένα κάλυμμα που μας εμποδίζει να δούμε την ωραιότητα του Χριστού. Αυτό το κάλυμμα μόνο με τη βοήθεια του Αγίου Πνεύματος και την προσευχή μπορούμε να το αποβάλουμε.
- Μυστικά, μυσταγωγούμενοι βλέπουμε μέσα μας αποκαλυπτόμενο τον Θεό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο διάβολος παραμένει αιωνίως τυφλός και χωρίς Πνεύμα. Ούτε του αποκαλύπτεται η θεότητα του Κυρίου ούτε τη ζει.
- Το πνεύμα μας μπορεί και πρέπει να ζωντανέψει και να ιεροποιηθεί, αλλά αυτό γίνεται μόνο με τη δράση του Αγίου Πνεύματος.
- Η ταπείνωση και αγάπη προς τους εχθρούς είναι οι βασικές προϋποθέσεις για να καρποφορεί η προσευχή μας.
- Στην αληθινή προσευχή δεν έχουμε ούτε αιτήματα, ούτε προσδοκίες, ούτε προσμονές, ούτε οράματα, ούτε θάματα. Μένουμε μόνο στην ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με".
- Όπως δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς αίμα, έτσι δεν μπορούμε να ζήσουμε και χωρίς το Άγιο Πνεύμα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Την προσευχή μας να την κάνουμε αβίαστα, ήσυχα και ατάραχα.
- Η ταραχή ανακόπτει το ταξίδι μας με τον Χριστό και προς τον Χριστό.
- Για να έχει η προσευχή μας αποτέλεσμα, οφείλουμε να αποβάλουμε το πείσμα, το θέλημα, το παράπονο, την ιδέα που έχουμε για τον εαυτό μας αλλά και κάθε άλλο λογισμό.

- Η μεγαλύτερη επανάσταση είναι η αταραξία και η ησυχία-ειρήνη της καρδιάς μας, γιατί δίνει χώρο για τον Χριστό.
- Η απαίτησή μας κάποιος γέροντας ή ο ίδιος ο Θεός να μας αποκαλύπτει τα μέλλοντα αποδεικνύει τη δική μας ανωριμότητα και ανευθυνότητα να μην αναλάβουμε την ευθύνη της προσωπικής σχέσης με τον Θεό.

#### **16-01-2022 Σκεφτόμαστε τον άλλον;**

- Αυτός που ευχαριστεί δεν μένει στην ικανοποίηση των αναγκών του, αλλά βγαίνει από τον εαυτό του και τιμά την σχέση.
- Η ευχαριστιακή στάση στη ζωή μας φανερώνει την πνευματική μας ισορροπία και υγεία και ξεπερνάει κατά πολύ την καλή συμπεριφορά, την ευγένεια.
- Αυτός που επιλέγει στη ζωή του τη φιλαυτία είναι σφιχταγκαλιασμένος με τον εαυτό του και δεν μπορεί να ξεκολλήσει από αυτόν και να νοιαστεί για τον άλλον άνθρωπο. Αντίθετα αυτός που επιλέγει την ευχαριστία εξασκείται να βγαίνει από τον εαυτό του, γιατί σκέφτεται και τον άλλον άνθρωπο και πώς μπορεί να τον βοηθήσει στις δυσκολίες του.
- Η καθημερινότητά μας είναι ο καθρέφτης μας. Δείχνει πώς είμαστε τοποθετημένοι.
- Τα παιδικά μας αρνητικά βιώματα, όσο δυνατά κι αν είναι, δεν καταργούν την ελευθερία μας και την προσωπική ευθύνη που έχουμε στο πώς θα τοποθετηθούμε στη ζωή. Συμβαίνει άνθρωποι που έζησαν στο ίδιο περιβάλλον να έχουν εντελώς διαφορετική τοποθέτηση και διαχείριση στη ζωή.
- Σε όλους μας υπάρχει η δυνατότητα εξόδου από τον εαυτό μας και νοιαξίματος για τον άλλον.
- Να έχουμε το θάρρος του καθρεφτίσματος, της αυτοπαρατήρησης, όχι για να επιπλήξουμε τον εαυτό μας, αλλά για να θεραπευτούμε και να βρούμε τη χαρά της ζωής.
- Η Ψυχολογία με τον ψυχολογικό της λόγο και η Εκκλησία με τον πνευματικό της λόγο δεν διαφέρουν στην ερμηνεία των πραγμάτων, αλλά στο ότι μόνο η δεύτερη έχει στην προσέγγισή της τον Σταυρό και στο ότι αποσκοπούν η μεν πρώτη στο να νιώθουμε καλά, η δε δεύτερη στο να είμαστε καλά.
- Τη διάθεση να βγούμε από τον εαυτό μας και να νοιαστούμε για τον άλλον μπορούμε να την έχουμε μόνο έχοντας ως προοπτική το πρόσωπο του Χριστού.
- Αν κάνουμε καλά πράγματα για να ικανοποιήσουμε τον εαυτό μας και για να αποδείξουμε πόσο σπουδαίοι είμαστε, αυτά θα είναι η καταδίκη μας, η κόλασή μας. Αν όμως ενεργούμε έχοντας ως προοπτική το πρόσωπο του Χριστού, τότε έχουμε την ομορφιά να μην απαιτούμε τίποτα από κανέναν και να συγχωρούμε, να ευχαριστούμε και να αγκαλιάζουμε κάθε άνθρωπο.

- Η αλλαγή στη ζωή μας δεν είναι υπόθεση της δικής μας παλικαριάς, αλλά υπόθεση του Θεού, εφόσον εμείς μάθουμε να μετανοούμε και να ζητούμε το έλεός Του, καταθέτοντας σε Αυτόν την κατάντια μας αλλά και τον πόθο μας να συναντήσουμε τον Χριστό.
- Η εμπειρία της παρουσίας και της αγάπης του Χριστού είναι αυτή που μας κάνει να σταυρωνόμαστε και να ανασταινόμαστε καθημερινά και που για μας η ευχαρίστηση δεν είναι κόπος αλλά χαρά.
- Ο άνθρωπος που έχει τον Χριστό φαίνεται από το ότι νοιάζεται για τον άλλον χωρίς να έχει κάποιο συμφέρον, κάποια προσδοκία.
- Δυστυχώς οι πιο εγωκεντρικοί και φίλαυτοι είμαστε οι χριστιανοί, γιατί έχουμε διαστρεβλώσει τον λόγο του Θεού.
- Αν δεν έχουμε πνεύμα ευχαριστίας, ούτε πνεύμα συγχώρεσης και επιείκειας θα έχουμε. Συνεχώς θα γκρινιάζουμε και θα απαιτούμε και κατά συνέπεια δεν θα χαιρόμαστε τη ζωή μας.
- Η βάση για να είμαστε καλά είναι το σταύρωμα του εαυτού μας, η έξοδος από τον εαυτό μας. Και η πρώτη και σημαντικότερη πράξη για να γίνει αυτό είναι η μετάνοια.

#### **17-01-2022 Η δυσκολία συγκέντρωσης του νου**

- Η προσευχή είναι το οξυγόνο της ψυχής και χωρίς αυτήν ο άνθρωπος δεν μπορεί να έχει ζωή και χαρά.
- Για να καρποφορεί η προσευχή μας, οφείλουμε να την κάνουμε ήρεμα, απαλά και χωρίς λογισμούς.
- Κατά τη διάρκεια της προσευχής ο Θεός μπορεί να μας δώσει κάποιες πνευματικές εμπειρίες, για να μας ενισχύσει στην πνευματική ζωή. Χρειάζεται όμως προσοχή να μην θεωρήσουμε πνευματικές εμπειρίες κάποια συναισθηματικά ψελλίσματα που μπορεί να έχουμε λόγω του χαρακτήρα μας ή της φύσης μας.
- Η προσευχή είναι η απόλυτη ψυχαγωγία της ψυχής μας.
- Στην προσευχή αλλά και στη ζωή μας γενικότερα να έχουμε θάρρος και δυναμισμό, αλλά ταυτόχρονα είναι απαραίτητο να έχουμε και ηρεμία.
- Να μην μεγαλοποιούμε τα γεγονότα της ζωής μας και να μην τα αντιμετωπίζουμε με ένταση αλλά με ηρεμία.
- Χρειαζόμαστε πολύ την εσωτερική ισορροπία και μπορούμε να την έχουμε χωρίς να πιέσουμε καθόλου τον εαυτό μας, όταν είμαστε αφοσιωμένοι στον Χριστό και νιώθουμε την πληρότητα και την ηρεμία που Αυτός μας χαρίζει.
- Αν η προσευχή μας δεν έχει ειρήνη, αυτό δείχνει ότι κάποια δυσκολία υπάρχει μέσα μας που πρέπει να τακτοποιήσουμε.
- Η προσευχή είναι ο καθρέφτης μας. Ότι υπάρχει στην προσευχή μας υπάρχει και στη ζωή μας.
- Η ταραχή μας προέρχεται από τον εγωισμό μας, τη φιλαυτία μας.

- Ο πραγματικά πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που έγινε φορέας του Αγίου Πνεύματος.
- Μόνο το Άγιο Πνεύμα μπορεί να συγκρατήσει τον νου μας από τις ολισθήσεις.
- Όταν προσευχόμαστε χωρίς λογισμούς, τότε είμαστε έτοιμοι να δεχθούμε το Άγιο Πνεύμα.
- Όταν προσευχόμαστε, κανένας λογισμός δεν είναι καλός και δεν μας κάνει καλό.
- Αν μάθουμε να περιφρονούμε τους λογισμούς στην προσευχή, θα τους περιφρονούμε σε όλη μας τη ζωή.
- Ο άνθρωπος που υποφέρει συνεχώς από λογισμούς δεν θέλει να καταλάβει και δεν θέλει να συμβιβαστεί με τον Θεό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να είμαστε υπομονετικοί και ταπεινοί. Μόνο έτσι θα μπορέσουμε να απολαύσουμε μεγάλα πράγματα.
- Να μην μας απασχολούν οι περιπλανήσεις του νου. Εάν έχουμε νου που διασκορπίζεται, να τον δώσουμε στον Θεό να τον τακτοποιήσει. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να μην ανησυχούμε για τις αμαρτίες μας. Απλά να μετανοούμε γι' αυτές.
- Είναι ανώφελο να παρακολουθούμε σχολαστικά την πνευματική μας πρόοδο.
- Ο νους μας είναι από τη φύση του ταχύς και αεικίνητος, όμως με κατεύθυνση προς τον Θεό, όχι προς τον λογισμό.
- Με την υπερφόρτωση του νου μας με άχρηστες και ανούσιες πληροφορίες ο νους μας απομακρύνθηκε από τον Θεό και εμείς πάθαμε ζημιά μεγάλη.
- Ο νους μας συνήθισε να περιφέρεται άσκοπα εδώ κι εκεί, κάτι που κυρίως οφείλεται στη δική μας αμέλεια, και δεν μπορεί να πάει στην καρδιά και να συναντήσει εκεί τον Θεό.
- Στην προσευχή νιώθουμε την παρουσία του Χριστού και είμαστε μαζί με όλους και όλα.
- Όταν ανάμεσα σε δύο ανθρώπους υπάρχει ο Χριστός, οι άνθρωποι γίνονται χαριτωμένοι και η σχέση τους ομορφαίνει και γίνεται πνευματική.

### **23-01-2022 Η παραδοχή της αμαρτωλότητας**

- Φωνές που μας λένε ότι εμείς δεν είμαστε για τον Θεό είτε είναι εξωτερικές, δηλαδή της γνώμης του κόσμου, είτε είναι εσωτερικές, δηλαδή των λογισμών, να μην τις ακούμε.
- Όταν είμαστε εγκλωβισμένοι στην ιδέα-γνώμη που ο κόσμος έχει για μας ή στην ιδέα που εμείς έχουμε για τον εαυτό μας υπηρετώντας το προσωπίο μας, εμποδίζουμε την αληθινή προσέγγιση και σχέση μας με τον Θεό και κατά συνέπεια με τον κάθε άνθρωπο, αλλά και οδηγούμαστε σε ψυχική και πνευματική ασθένεια.
- Η σχέση μας με τον Θεό προϋποθέτει τη συνειδητοποίηση της αμαρτωλότητάς μας, της πτώσης μας, της ανεπάρκειάς μας.
- Ελεύθερος άνθρωπος δεν είναι αυτός που κάνει ό,τι θέλει, αλλά αυτός που εμπιστεύεται την αγάπη του Θεού και που γνωρίζει το μέτρο του.

- Ο άνθρωπος που γνωρίζει πόσο μεγάλος είναι ο Θεός και πόσο αμαρτωλός και ανεπαρκής είναι ο ίδιος, δεν βάζει ταμπέλες στους άλλους και φέρεται σε όλους σπλαχνικά, γιατί θέλει να μιμείται τον Δωρεοδότη.
- Η κατά χάριν θεότητα, δηλαδή η αγιότητα, είναι ο προορισμός του κάθε ανθρώπου, ανεξάρτητα από καταβολές και καταστάσεις. Η βάση για την επίτευξη αυτού του προορισμού μας είναι η παραδοχή της αμαρτωλότητάς μας.
- Μόνο αν εμπιστευόμαστε την αγάπη του Θεού, μπορούμε να βλέπουμε τον άλλον όχι ως απειλή, αλλά ως ευλογία. Και μόνο αν εμπιστευόμαστε την αγάπη του Θεού, μπορούμε να πιστεύουμε στις τεράστιες δυνατότητες που έχουμε και που μας έχει δωρίσει ο Θεός.
- Ο Χριστός ήρθε στον κόσμο για να σώσει τους αμαρτωλούς, δηλαδή όλους μας. Γι' αυτό δεν δικαιούμαστε να απελπιζόμαστε.
- Αυτό που περισσότερο από όλα έχουμε ανάγκη είναι να ανοίξουμε την καρδιά μας στο έλεος του Θεού.

#### **24-01-2022 Η άγνωστη χαρά**

- Όταν φεύγει ο νους μας από τον Θεό, φεύγει και ολόκληρο το είναι μας.
- Η παράβαση των εντολών του Θεού και ο χωρισμός μας από τον Θεό πηγαίνουν μαζί. Όταν συμβαίνει το ένα, συμβαίνει οπωσδήποτε και το άλλο.
- Παράβαση των εντολών του Θεού σημαίνει πτώση του ανθρώπου σε διάφορες αμαρτίες, ενώ απομάκρυνση από τον Θεό σημαίνει απομάκρυνση από την ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με".
- Η αμαρτία είναι στην ουσία άρνηση της σχέσης με τον Θεό.
- Η προσευχή είναι ο καθρέφτης μας. Μας ελέγχει, δείχνει την κατάστασή μας.
- Η προσευχή είναι βαθιά και αληθινή, μόνο όταν ο Χριστός είναι ο θησαυρός μας.
- Τον χωρισμό μας από τον Θεό τον βιώνουμε ως απώλεια της αίσθησης της παρουσίας του Θεού.
- Όταν λείπει η χαρά του Θεού από τη ζωή μας, τότε αφήνουμε τα πάθη και τις εξαρτήσεις να έρθουν στη ζωή μας, για να καλύψουν το κενό και να μας δώσουν, υποτίθεται, χαρά.
- Ακόμα κι αν έχουμε απομακρυνθεί από τον Θεό, η φορά μας, η κλήση μας ήταν και είναι πάντα προς τον Θεό. Γι' αυτό οφείλουμε να μετανοήσουμε και να επανασυνδεθούμε μαζί Του.
- Η σχέση με τον Θεό αναπτύσσεται στην ησυχία, την ηρεμία και τη συγκέντρωση. Ο θόρυβος, η ένταση και η περίσπαση την εμποδίζουν.
- Έναν άνθρωπο μπορούμε να τον καταλάβουμε και να τον γνωρίσουμε καλά μόνο μέσω του Θεού, δηλαδή μόνο αν με τον τρόπο της ζωής μας γίνουμε φορείς του Αγίου Πνεύματος.
- Ο άνθρωπος που χαίρεται τη σχέση του με τον Θεό χαίρεται και όλα όσα ζει στον κόσμο.



- Ο άλλος μας αρέσει, όταν μας αρέσει ο εαυτός μας. Και μας αρέσει ο εαυτός μας, όταν έχουμε τον Θεό μέσα μας.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που έχει ελπίδα μέσα του και που τη μεταδίδει στους άλλους, ακόμα και στους πιο κακούργους.
- Η κούραση είναι κυρίως ψυχική και πνευματική, όχι σωματική.
- Εξολίσθηση από τον Θεό είναι η συνειδητή μας απομάκρυνση από Αυτόν, όταν Τον βλέπουμε ως ένα βάρος από το οποίο θέλουμε να απαλλαγούμε. Ο άνθρωπος όμως που εξολισθαίνει από τον Θεό, γρήγορα γίνεται σκλάβος σε πάθη και εξαρτήσεις, χάνοντας τόσο την ελευθερία του, όσο και την πραγματική ζωή.
- Όταν κάποιος είναι ταπεινός, παραδέχεται νοερά τις αμαρτίες του και ζητά το έλεος του Θεού, ο Θεός τον συγχωρεί αμέσως. Και τότε ο άνθρωπος αυτός βρίσκει την ανάπαυση και τη χαρά, γιατί βλέπει πόσο χαμηλά ήταν και πόσο ψηλά τον ανέβασε ο Θεός, αλλά και αποκτά ήθος συγχωρητικότητας και επιείκειας.
- Ο άνθρωπος που πραγματικά μετανοεί δεν μένει στην ενοχή της αμαρτίας που έκανε, αλλά στην προσευχή, στο "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με". Το να μένουμε στην ενοχή της αμαρτίας μας είναι δείγμα κακομοιριάς και πληγωμένου εγωισμού.
- Με το "ήμαρτον" που θα πούμε μετά την αμαρτία δεν συγχωρούμαστε απλώς, αλλά δικαιωνόμαστε κιόλας.
- Λέγοντας το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", ταπεινωνόμαστε ταυτόχρονα, γιατί στην ουσία ζητιανεύουμε το έλεος του Κυρίου μας.
- Τις πνευματικές πραγματικότητες, όπως είναι ο Χριστός και η προσευχή, δεν μπορεί να τις αντιληφθεί το μυαλό του υψηλόφρονα ανθρώπου, αλλά μόνο του ταπεινού.
- Το πιο σημαντικό στην προσευχή είναι να την ξεκινήσουμε.
- Όταν προσευχόμαστε, γινόμαστε πνευματικοί άνθρωποι, που σημαίνει ότι η ενέργεια του Αγίου Πνεύματος έρχεται μέσα μας και γίνεται συστατικό της ύπαρξής μας.
- Αφού στην αρχή ο νους εξασκηθεί στην προσευχή, μετά η προσευχή οδηγεί τον νου, ο οποίος απλά την ακολουθεί. Η προσευχή αιχμαλωτίζει τον νου με την αγάπη της.
- Όταν μας ελκύει το φως του Θεού, αρνούμαστε τα σκοτάδια τα αμαρτωλά. Όταν μας ελκύει το καλό, αποστρεφόμεστε το κακό. Έτσι νικείται η αμαρτία.
- Αν καλλιεργώντας τη σχέση μας με τον Θεό γλυκαθούμε, δεν θα έχουμε καμία διάθεση να αμαρτήσουμε.
- Αν κατά τη διάρκεια της προσευχής μάς έρχονται διάφοροι λογισμοί, να μην τους δίνουμε σημασία και να συνεχίζουμε την προσευχή.
- Να μην ζούμε συνεχώς με σφίξιμο, ένταση και ταραχή. Να εμπιστευόμαστε την πρόνοια του Θεού και γι' αυτό να είμαστε πάντα άνετοι.
- Όταν είμαστε εμείς ήρεμοι, ηρεμούν και οι άνθρωποι που είναι κοντά μας.

- Το σφίξιμο, η ένταση και η ταραχή κρύβουν πνεύμα πονηρό. Τα Πνεύμα του Θεού είναι ήσυχο και ειρηνικό. Είναι γλυκιά αύρα.
- Η ζωή είναι όμορφη γιατί υπάρχει η προσευχή.

### **30-01-2022 Ο άνθρωπος του Θεού**

- Οι άγιοί μας ήταν και φιλόθεοι και φιλόανθρωποι. Άλλωστε αυτά τα δύο πάντα πάνε μαζί. Όποιος είναι φιλόθεος και έχει το αληθινό φως δεν μπορεί παρά να είναι και φιλόανθρωπος.
- Ο άνθρωπος που ζητεί τη χάρη του Θεού δέχεται το φως το αληθινό ως μετοχή στη χάρη του Θεού και τότε γίνεται το φως του κόσμου, δηλαδή η ελπίδα του κόσμου.
- Η ζωή του ανθρώπου του Θεού είναι μια φανέρωση της νίκης επί του θανάτου, γι' αυτό και δίνει ελπίδα και χαρά στους άλλους.
- Η Θεία Κοινωνία δεν λειτουργεί μαγικά. Αν η Θεία Κοινωνία δεν μας έχει μεταμορφώσει, δεν μας έχει χριστοποιήσει, σημαίνει ότι δεν κοινωνήσαμε αληθινά. Κοινωνούμε αληθινά, όταν έχουμε αποφασίσει να αναλάβουμε την ευθύνη μας έναντι των άλλων, όταν δηλαδή παραδεχόμαστε ότι εμείς φταίμε για όλα και κανείς άλλος.
- Μετά τη Θεία Κοινωνία οφείλω να λειτουργώ ως Χριστός. Αν δεν συμβαίνει αυτό, τότε η Θεία Κοινωνία μου ήταν απλά ένα ψυχολογικό γεγονός, για να "μου έρθουν όλα δεξιά".
- Η ζωή μας να έχει φως, να είναι μια αποκάλυψη του Χριστού. Τότε δεν θα φοβόμαστε το σκοτάδι και θα γινόμαστε αφορμή να ελέγχονται οι γύρω μας, που πιθανόν να ζουν ακόμη στο σκοτάδι, ώστε να θελήσουν κι αυτοί να λάβουν το φως του Θεού.
- Το καλύτερο κήρυγμα δεν είναι τα λόγια του παπά, αλλά η ζωή μας.

### **31-01-2022 Πώς αντιμετωπίζουμε τους λογισμούς**

- Οι λογισμοί έρχονται και ενεργούν σε μας βλαπτικά, γιατί εμείς έχουμε δημιουργήσει τις συνθήκες για να γίνει αυτό και στην ουσία το προκαλέσαμε.
- Ο νους είναι αεικίνητος αλλά εμείς τον στρέφουμε προς αυτά που είναι θεμελιωμένα στη ζωή μας και σημαίνουν κάτι το ουσιαστικό για μας.
- Οι λογισμοί έχουν μεγάλη διεισδυτικότητα και λεπτότητα και μόνο ο Θεός μπορεί να τους διώξει.
- Ένας άνθρωπος μπορεί εξωτερικά να είναι καλά, αλλά εσωτερικά να βασανίζεται από λογισμούς και να ζει μία κόλαση.
- Η πραγματικότητά μας φανερώνεται στην ησυχία και στην προσευχή.
- Η ψυχική μας διάθεση διαμορφώνεται όχι από τα πραγματικά γεγονότα, αλλά από τις σκέψεις μας.
- Η κατεύθυνση που έχουμε στη ζωή εξαρτάται μόνο από μας, από τις επιλογές που κάνουμε.

- Οι λογισμοί εξαρτώνται από τη ζωή που κάναμε, από τα δικαιώματα που δώσαμε και δεν μπορούμε μόνοι μας να τους διώξουμε.
- Όσο πιο πολύ πολεμάμε τους λογισμούς, τόσο πιο πολύ τους ενισχύουμε.
- Ο φόβος και η ταραχή μας κάνουν ευάλωτους στους λογισμούς.
- Όταν έχουμε λογισμούς, να μην ασχολούμαστε καθόλου με αυτούς, αλλά να ασχολούμαστε μόνο με το δικό μας έργο.
- Αν μπορούμε σε διάλογο με τους λογισμούς ή αν καταδοκούμε την εμφάνισή τους, είναι σίγουρο ότι θα ηττηθούμε. Τους λογισμούς μόνο με την αδιαφορία-περιφρόνηση μπορούμε να τους νικήσουμε.
- Όταν εμείς ελκύσουμε τη χάρη του Θεού, τότε ο Θεός διώχνει τους λογισμούς και μας ελευθερώνει. Όπως όταν κάποιος ερωτευτεί, είναι τόσο χαρούμενος, που όλα τα δυσάρεστα χάνουν γι' αυτόν τη δύναμή τους.
- Ο Θεός μόνο την προαίρεσή μας θέλει να βλέπει. Γι' αυτό, παρά τους λογισμούς, να επιμένουμε μέσω της προσευχής να θέλουμε να έχουμε σχέση μαζί Του. Και τότε Αυτός θα κάνει όλη τη δουλειά.
- Συνήθως οι άνθρωποι που ταλαιπωρούνται από λογισμούς ευθύνονται οι ίδιοι για την κατάστασή τους, γιατί αυτοί τους καλλιεργούν. Σε κάποιες όμως περιπτώσεις μπορεί να ευθύνεται τον περιβάλλον στο οποίο μεγάλωσαν οι άνθρωποι αυτοί.
- Η αδιαφορία προς τους λογισμούς προϋποθέτει την ταπείνωση. Ο εγωιστής άνθρωπος θέλει να τα ρυθμίζει όλα μόνος του, γι' αυτό αποτυγχάνει.
- Όταν έρχονται λογισμοί, εμείς να μην τους κοιτάμε, αλλά να μένουμε σταθεροί στην ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με".
- Ο διάλογος με άνθρωπο που είναι εθισμένος στους λογισμούς δεν ωφελεί κανέναν.
- Αυτός που δεν αντέχει τους άλλους δεν αντέχει στην πραγματικότητα τον εαυτό του. Και συμβαίνει αυτό, γιατί δεν έχει τακτοποιημένο τον εαυτό του.
- Η αναφορά του ονόματος του Χριστού θερμαίνει και γλυκαίνει όσο τίποτα άλλο την καρδιά μας.
- Όταν εμπιστευόμαστε την πρόνοια του Θεού είναι σαν να Τον υποχρεώνουμε να επιβεβαιώσει τον εαυτό Του και την πρόνοιά Του.
- Το όνομα του Χριστού έχει πολύ μεγάλη δύναμη και η επίκλησή Του από μας διώχνει οτιδήποτε προσπαθεί να μας βλάψει.
- Όταν ασχολούμαστε με τον Κύριο και όχι με τον λογισμό, τότε ο Κύριος αναλαμβάνει ολόκληρη τη ζωή μας και κατά συνέπεια αναλαμβάνει για μας να πολεμήσει τον λογισμό και να τον διώξει.
- Η μιζέρια και η κακομοιριά είναι δική μας επιλογή. Ας μην ρίχνουμε το φταίξιμο σε άλλους και ας κοιτάζουμε πώς θα διορθώσουμε αυτή την αρνητική κατάσταση.

- Η απλή κίνηση να σηκώσουμε τα χέρια μας ψηλά στον ουρανό έχει τη δύναμη να μας βγάλει, έστω για λίγο, από τη μιζέρια μας και την κακομοιριά μας. Αρκεί βέβαια αυτή η κίνηση να είναι από την καρδιά μας και να έχει μέτρο.
- Να γεμίζουμε τον χρόνο μας με δημιουργικές εργασίες, ώστε να μην μας μένει χρόνος για αμαρτίες. Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος αποφυγής των αμαρτιών.
- Ακηδία είναι η ψυχική νωθρότητα, η έλλειψη πνευματικής εγρήγορσης, η ραθυμία.
- Η ακηδία συνήθως πηγαίνει μαζί με την απελπισία και είναι μια πολύ άσχημη κατάσταση, γιατί ο άνθρωπος αδυνατεί να αξιοποιήσει τις ικανότητες που του έδωσε ο Θεός και υποφέρει.
- Τα αιτήματά μας στην προσευχή να μην συνοδεύονται από ένταση και επιμονή, αλλά από εμπιστοσύνη στην πρόνοια του Θεού, ηρεμία και απαλότητα.
- Να προσέχουμε στην προσευχή μας να μην θεωρούμε πληροφορίες από τον Θεό διάφορες πλάνες του μυαλού μας.
- Παρά τους λογισμούς μας, να μένουμε στην ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", ώστε να έχουμε πληρότητα και χαρά.

#### **06-02-2022 Η διδασκαλία της γυναίκας**

- Αν και αυτός που διαχρονικά εξουσιάζει και ελέγχει τις δομές της κοινωνίας είναι ο άνδρας, αυτή που πολλές φορές έχει την αρετή, την πνευματική δύναμη και την ωριμότητα είναι η γυναίκα.
- Μπορεί ο άνδρας να φαίνεται ότι έχει τον έλεγχο και την ευθύνη στον κόσμο, όμως η γυναίκα πολλές φορές είναι αυτή που πραγματικά αλλάζει τον κόσμο.
- Ο πιο σίγουρος τρόπος καταστροφής του κόσμου είναι η καταστροφή και διαστροφή της φύσης της γυναίκας.
- Το ότι μόνο οι μητέρες ασχολούνται με το μέγλωμα των παιδιών και όχι οι πατέρες είναι μεγάλο λάθος.
- Όταν αναλαμβάνουμε την ευθύνη των λαθών μας, φανερώνεται η υπευθυνότητά μας και η ωριμότητά μας. Το αντίθετο συμβαίνει, όταν αποδίδουμε τα λάθη μας στους άλλους.
- Οι ταπεινές ψυχές, όπως η Χαναναία, είναι άτρωτες στις προσβολές των άλλων και αναλαμβάνουν την ευθύνη των λαθών ακόμη και των άλλων.
- Ο σοφός άνθρωπος με οποιαδήποτε αφορμή γίνεται σοφότερος.
- Ώριμος είναι ο ταπεινός.
- Όλα ξεκινούν από την πίστη.
- Η πίστη δεν είναι υπόθεση ποσότητας χρόνου αλλά διάθεσης ψυχής.
- Ο πόνος για τον άλλον είναι αυτός που γεννά την πίστη, όπως επίσης και τη γνώση και την ωριμότητα.
- Χωρίς τον πόνο για τον άλλον ο άνθρωπος δεν μπορεί να αναπτυχθεί.

- Αν δεν υπάρχει η πίστη, τότε οι σχέσεις των ανθρώπων πέφτουν στο επίπεδο των διαπραγματεύσεων. Προσπαθούμε να βρούμε ποιος φταίει και ποιος δεν φταίει, ποιος είναι ο κακός και ποιος είναι ο καλός.
- Η πίστη γεννάει την ταπείνωση και η ταπείνωση γεννάει την αγάπη.
- Μόνο ο ταπεινός άνθρωπος μπορεί να αγαπάει.
- Ο Χριστός κάνει υπακοή σε όσους έχουν ταπείνωση και αγάπη.
- Η βάση της ζωής μας είναι ο Χριστός, που, όταν Τον πιστέψουμε και Τον αποδεχτούμε, έρχεται στην καρδιά μας και μας αλλάζει τη ζωή.

### **07-02-2022 Όταν ο γάμος γεννά τον έρωτα**

- Στην περίπτωση της Χαναναίας της ευαγγελικής περικοπής, ο Κύριος αρνήθηκε την άμεση εκπλήρωση του αιτήματός της, για να αποκαλυφθεί η γενναιότητα, η ωριμότητα, η ταπεινότητα, ο πλούτος της ψυχής της και για να γίνει η Χαναναία παράδειγμα μίμησης στους αιώνες.
- Η ευκολία με την οποία παρεξηγούμαστε δείχνει ότι είμαστε από επιλογή ανώριμοι και κατά συνέπεια ανασφαλείς.
- Η Χαναναία όχι μόνο δέχεται χωρίς παρεξήγηση την προσβολή του Χριστού, αλλά την παίρνει και την κάνει αφορμή προσευχής, χτίζοντας έτσι το σπίτι της το πνευματικό.
- Ο Χριστός, που πάντα κάνει υπακοή στους ταπεινούς, τελικά κάνει υπακοή στη Χαναναία και της ικανοποιεί τελικά το αίτημα.
- Ο ώριμος άνθρωπος αναλαμβάνει την ευθύνη της ζωής του και δεν κατηγορεί τους άλλους για την κατάστασή του.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα αγαπούμε κτητικά δηλαδή ψεύτικα. Στην αληθινή αγάπη δεν υποδουλώνουμε τον άλλον, αλλά με τιμή και σεβασμό τον διακονούμε στην ελευθερία του.
- Οι περισσότερες γυναίκες είναι συναισθηματικά ασταθείς, κάτι το οποίο δημιουργεί προβλήματα στις σχέσεις τους, και οφείλουν να κάνουν πολύ δουλειά πάνω σε αυτό.
- Μόνο όταν δίνουμε στον άλλον τη δυνατότητα ακόμα και να μας αρνηθεί, μπορούμε να έχουμε αληθινή σχέση μαζί του. Αυτό άλλωστε κάνει και ο Θεός με τον κάθε άνθρωπο.
- Η ανασφάλεια μπορεί να φέρει πολλά προβλήματα στον άνθρωπο, όπως οργή, άγχος, δειλία και κατάθλιψη.
- Όταν ο άνθρωπος λάβει την εμπειρία της αγάπης του Θεού, τότε καταλαβαίνει την πραγματική του αξία και αποκτά αυτοεκτίμηση. Ακριβώς αυτό γίνεται και όταν ο άνθρωπος μετανοήσει και λάβει τη συγχώρεση, που είναι κι αυτή εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Όταν ο άνθρωπος, μέσω της εμπειρίας της αγάπης του Θεού, καταλάβει την αξία του, παύει να παρακολουθεί τις ζωές των άλλων και η δική του ζωή γίνεται απλή και ουσιαστική.

- Τη ζωή μας την κάναμε προβληματική, γιατί βγάλαμε από την καθημερινότητά μας τον πνευματικό λόγο και την προοπτική των εσχάτων, δηλαδή της αιωνιότητας. Από όλα τα θέματα που μας απασχολούν καθημερινά έχουμε αφαιρέσει τη θεωρητική βάση και την κατεύθυνση.
- Τις περισσότερες φορές οι επιλογές που κάνουμε ως χριστιανικές είναι στην πραγματικότητα εγωιστικές.
- Η απουσία κατεύθυνσης στη ζωή μας και συνειδητοποίησης της πορείας μας έχει πολλές φορές ως συνέπεια την εμφάνιση ψυχολογικών προβλημάτων, όπως είναι η αγχώδης διαταραχή και η κρίση πανικού.
- Αν προηγουμένως δεν ξεκαθαρίσουμε κάποια πράγματα, θα είμαστε κακομοίρηδες και θα ακολουθούμε αναγκαστικά την ίδια πορεία με τον περισσότερο κόσμο, που όμως θα είναι πολύ προβληματική και δεν θα βγάζει πουθενά.
- Οφείλουμε να γνωρίζουμε ποιοι είμαστε και τι θέλουμε.
- Για τον Θεό κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και ανεπανάληπτος. Γι' αυτό του οφείλουμε τιμή και αγάπη, σαν να ήταν ο ίδιος ο Χριστός.
- Για τον Θεό δεν υπάρχει αξιολογική διάκριση μεταξύ άνδρα και γυναίκας. Τα δύο φύλα είναι απολύτως ισότιμα.
- Για την ορθόδοξη θεολογία και ζωή είναι δεδομένη η ιερότητα κάθε προσώπου.
- Πρόσωπα γινόμαστε, όταν σχετιζόμαστε αληθινά, δηλαδή στη βάση της ελευθερίας και της αγάπης, τόσο με τον Θεό, όσο κατά συνέπεια και με κάθε συνάνθρωπο.
- Ο άνθρωπος-πρόσωπο διαχειρίζεται τη ζωή του τελείως διαφορετικά από τον άνθρωπο-βιολογική μονάδα. Και γι' αυτό ο μεν πρώτος ζει αληθινά, ο δε δεύτερος απλά επιβιώνει.
- Η βία μπορεί να είναι σωματική, λεκτική, συναισθηματική.
- Στο πλαίσιο της Εκκλησίας και της πνευματικής ζωής καμιά μορφή βίας δεν μπορεί να γίνει αποδεκτή. Αν δεχόμαστε ότι ο άλλος είναι εικόνα του Θεού και έχει αιώνια αξία, είναι δυνατόν να του συμπεριφερθούμε βίαια; Η βία είναι εντελώς έξω από τη φύση της Εκκλησίας.
- Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε κριτήρια ζωής, ώστε να καταλαβαίνουμε πότε έχουμε ολισθήσει και βγει έξω από τον δρόμο της ζωής.
- Σημαντικό είναι ο έρωτας να γεννά γάμο, αλλά ακόμα πιο σημαντικό είναι ο γάμος να γεννά έρωτα. Αυτό είναι άσκηση αλλά και μεγάλη ευλογία και προϋποθέτει να έχουμε λόγο ζωής και κριτήρια ζωής που να μπορούμε να τα κοινωνήσουμε με τον άλλον άνθρωπο.
- Όταν ο ίδιος ο Χριστός σέβεται την ελευθερία μας και δεν απαιτεί τίποτα από μας, πώς είναι δυνατόν εμείς να είμαστε απαιτητικοί με τους συνανθρώπους μας;
- Δεν μπορεί τίποτε καλό να γίνει διά της βίας. Κάθε μορφή βίας καταργεί οποιαδήποτε σχέση, διότι προσβάλλει το πρόσωπο του άλλου. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Η ενδοοικογενειακή βία μόνο ως έγκλημα κατά των δικών μας ανθρώπων μπορεί να ορισθεί.
- Η Εκκλησία είναι μία κοινότητα ανθρώπων που πορεύεται προς τη Βασιλεία των Ουρανών και φανερώνει έναν άλλον τρόπο ύπαρξης. Με άλλα κριτήρια, με άλλες αρχές, με άλλες αξίες, με άλλον λόγο.
- Η Εκκλησία έχει την οπτική του Χριστού, γι' αυτό φωτίζει την καθημερινότητά μας με το φως των εσχάτων. Όταν η Εκκλησία χάσει τον προσανατολισμό των εσχάτων και όταν το ενδιαφέρον της περιορισθεί σε θέματα της καθημερινότητας, τότε αυτή φθείρεται και υποβιβάζεται σε ένα ανθρωπιστικού χαρακτήρα ίδρυμα, σε έναν σύλλογο.
- Μόνο με την προοπτική των εσχάτων η Εκκλησία είναι αυτό για το οποίο δημιουργήθηκε από τον Χριστό.
- Όσο απουσιάζει από τη ζωή των πιστών ο Χριστός και εξασθενεί η προσδοκία των εσχάτων, τόσο επικρατεί παντού η άγνοια του σκοπού της ζωής και όλα γύρω μας συσκοτίζονται. Πολύ περισσότερο συσκοτίζεται ο θεσμός της οικογένειας.
- Ο παράγοντας που περισσότερο από κάθε άλλον "δένει" τα ζευγάρια είναι οι κοινές αξίες.
- Εάν δεν ξεκαθαρίσουμε ποιον δρόμο είμαστε αποφασισμένοι να ακολουθήσουμε στη ζωή μας, τότε θα συναντούμε συνεχώς μπροστά μας αδιέξοδα, που θα μας γεμίζουν ταραχή και συγκρούσεις.
- Εάν δεν ξέρουμε τι μας γίνεται, από πού ερχόμαστε και πού πάμε, όταν βλέπουμε να ακυρώνονται οι προσδοκίες μας και η ζωή μας να είναι γεμάτη αποτυχίες, θα ξεσπάμε στον σύντροφό μας και στην οικογένειά μας με βίαιο πολλές φορές τρόπο.
- Ο άνθρωπος είναι ένα απαιτητικό ον και ικανοποιείται μόνο αν βρει την οντολογική του αξία, την αξία που έχει ως ύπαρξη.
- Το να απαιτώ από κάποιον να δώσει χαρά στη ζωή μου, όταν εγώ δεν έψαξα να βρω πού είναι αυτή η χαρά, δεν έχει κανένα νόημα. Τη χαρά μόνο ο Χριστός, που είναι η πηγή της χαράς, μπορεί να μας την προσφέρει και κανείς άλλος.
- Ο γάμος, η συζυγική σχέση είναι μια κοινή πορεία διαρκούς αναζήτησης νοήματος και λόγου ζωής, με σκοπό να αναστηθούμε και να εξελιχθούμε ως πρόσωπα.
- Σε μία σχέση είναι απαραίτητο να φροντίζουν ταυτόχρονα και οι δύο για την καλλιέργεια της προσωπικής τους εσωτερικής ζωής. Όταν δύο άνθρωποι έχουν κοινό λόγο ζωής, κοινή πορεία ζωής, τότε μπορούν να μένουν ενωμένοι και να συνεννοούνται. Και τότε ο ένας γίνεται πηγή χαράς και δημιουργικότητας για τον άλλον. Διαφορετικά επέρχεται ο κορεσμός και η ανία, που νεκρώνουν κάθε σχέση και που συχνά οδηγούν στην απομάκρυνση του ενός από τον άλλον.
- Είναι πολύ σημαντικό σε μία σχέση να υπάρχει η έκπληξη, ο ενθουσιασμός, η έμπνευση.
- Το να είμαστε προβλέψιμοι είναι μεγάλο πρόβλημα, πρώτα για τον εαυτό μας και μετά για τους ανθρώπους με τους οποίους σχετιζόμαστε.

- Όταν βρούμε μέσα μας το περίσσειμα ζωής και χαράς που μας χαρίζει ο Θεός, τότε θα θέλουμε να το μοιραζόμαστε με τον αγαπημένο μας.
- Η διαρκής εσωτερική διάσπαση και ταραχή διασκορπίζει κάθε ικμάδα της ψυχής μας, φέρνει επιθετικότητα και μας απομακρύνει από τον εαυτό μας και κατ' επέκταση από τον άλλον.
- Στις συζητήσεις που κάνουμε ζητάμε συνήθως από τον άλλον να μας δικαιώσει. Κι αν δεν γίνει αυτό, αντιδρούμε. Αυτό είναι ένα ακόμα στοιχείο που φανερώνει την ανωριμότητά μας.
- Όταν βλέπουμε ότι δεν μας εκτιμάει ο άλλος ή ότι εμείς δεν τον εκτιμούμε, αυτό συμβαίνει γιατί κατά βάθος εμείς δεν εκτιμήσαμε τον εαυτό μας. Και οι πρώτοι που πληρώνουν την έλλειψη της δικής μας αυτοεκτίμησης είναι τα μέλη της οικογένειάς μας, τα οποία εισπράττουν όλα τα αρνητικά που τους μεταδίδουμε με το παράδειγμά μας.

### **13-02-2022 Ο Χριστός ανατρέπει την ηθική του κόσμου**

- Η βάση της πνευματικής ζωής είναι η ταπείνωση.
- Όσο είμαστε ταπεινοί, γλυτώνουμε από πολλούς πειρασμούς, από πολλά δεινά.
- Ο Τελώνης της παραβολής χτυπούσε το στήθος του, γιατί είχε την επίγνωση ότι το πρόβλημα που είχε ήταν μέσα του, στην καρδιά του. Δεν κατηγορούσε κανέναν άλλον.
- Για ό,τι μας συμβαίνει και μας ταλαιπωρεί, τον εσωτερικό εαυτό μας οφείλουμε να εξετάζουμε. Και να τον αναφέρουμε στον Θεό.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι ένα τραύμα και ο Χριστός είναι η θεραπεία του.
- Για να δούμε καθαρά τον άλλον άνθρωπο και για να μπορέσουμε να σχετισθούμε μαζί του, οφείλουμε πρώτα να δούμε τι γίνεται μέσα μας, να ασχοληθούμε σοβαρά με τον εαυτό μας και να ξεκινήσουμε αναφορά στον Θεό.
- Η ταπείνωση, ως συνέπεια βαθιάς συναίσθησης της αμαρτωλότητάς μας, είναι η αρχή και ο τρόπος του πνευματικού μας τοκετού.
- Χωρίς την ταπείνωση είμαστε χριστιανοί της συνήθειας, του τύπου, του φαίνεσθαι και της εικόνας, δηλαδή είμαστε ψευτοχριστιανοί.
- Χωρίς την ταπείνωση γινόμαστε σκληρόκαρδοι και απομακρυνόμαστε από τους άλλους.
- Ο Φαρισαίος της παραβολής αντί για ταπεινός ήταν αυτοδικαιωτικός. Γι' αυτό ήταν σκληρόκαρδος και ανελέητος προς τους άλλους και γι' αυτό ήταν αποκομμένος από τους άλλους.
- Όταν σε μας βλέπουμε μόνο τον εξωτερικό άνθρωπο, τον εξωτερικό άνθρωπο βλέπουμε και στους άλλους. Οπότε ούτε τον εαυτό μας μπορούμε να γνωρίσουμε ούτε τους άλλους. Και βέβαια σε καμία περίπτωση δεν μπορούμε να σχετισθούμε με τους άλλους.
- Το μεγαλύτερο ίσως αμάρτημά μας είναι ότι δεν μπαίνουμε και δεν ησυχάζουμε στην καρδιά μας και δεν προσπαθούμε να αναπαυτούμε εκεί μαζί με τον Χριστό.



- Το να βλέπουμε παντού γύρω μας τοξικούς ανθρώπους δεν είναι πάντα έτσι, αλλά συχνά οφείλεται στο ότι τα δικά μας μάτια είναι τοξικά, η δική μας καρδιά είναι τοξική.
- Ο φαρισαϊσμός δεν είναι θρησκευτικός χαρακτηρισμός, αλλά η φαντασίωση κάποιου να βλέπει τον εαυτό του ισορροπημένο και υγιή ανάμεσα σε ανισόρροπους και ασθενείς. Και βέβαια είναι μια τραγωδία που μας απομακρύνει από τους πάντες και από την ίδια τη ζωή.
- Μόνο αν παραδεχθούμε την πολύ προβληματική μας κατάσταση και ζητήσουμε το έλεος του Θεού, θα μπορέσουμε να αναπαυτούμε, να ζήσουμε και να ωριμάσουμε.
- Ο "τελωνικός" τρόπος ζωής είναι η προοπτική της ζωής μας και η ελευθερία μας.
- Αν η Εκκλησία μαρτυρούσε, ως όφειλε, αυτόν τον "τελωνικό" τρόπο ζωής, δεν θα υπήρχε κανένας άνθρωπος έξω από αυτήν.

#### **14-02-2022 Πώς ομορφαίνει η σχέση**

- Αν είχαμε το ήθος του Τελώνη της παραβολής, δηλαδή αυτό της ταπείνωσης, δεν θα υπήρχε πρόβλημα στις σχέσεις μας και στην καθημερινότητά μας.
- Ο φαρισαϊκός-θρησκευτικός τύπος είναι αυτός που τηρεί τα πάντα, αλλά ανεπίγνωστα, για να κατηγορεί τους άλλους και να δικαιώνει τον εαυτό του.
- Ο χώρος της συνάντησής μας με τον Χριστό και με τους ανθρώπους είναι η καρδιά μας.
- Όταν είμαστε ταπεινοί, τότε είμαστε και καρδιακοί, δηλαδή λειτουργεί η καρδιά μας. Αυτό άλλωστε συνέβαινε και στον Τελώνη της παραβολής.
- Το να βάζουμε "ταμπέλα" σε κάποιον για ένα αρνητικό χαρακτηριστικό που έχει δεν είναι η θεραπεία του. Τα προβλήματα θεραπεύονται, όταν βρίσκουμε και θεραπεύουμε τις αιτίες των προβλημάτων αυτών.
- Πίσω από ένα αρνητικό χαρακτηριστικό επιθετικότητας ή "αυτομαστιγώματος" συχνά βρίσκεται η συναισθηματική μας ανασφάλεια, το συναισθηματικό μας κενό.
- Όταν εντοπίζοντας ένα πρόβλημά μας, αρχίζουμε το "μαστίγωμα" του εαυτού μας, καθόλου δεν ξεκινάμε προσπάθεια επίλυσης του προβλήματος, αλλά στην πραγματικότητα διαφεύγουμε από αυτό.
- Πίσω από την κακή διάθεση και την κακή συμπεριφορά, εκτός από το συναισθηματικό κενό, συνήθως υπάρχει και υπαρξιακό κενό, το ότι δεν γνωρίζουμε για ποιον λόγο ζούμε, από πού ερχόμαστε και πού πάμε.
- Τον εαυτό μας τον γνωρίζουμε, κυρίως όταν τον γνωρίζουμε σε πνευματικό επίπεδο, δηλαδή σε σχέση με τον Θεό.
- Η θρησκεία είναι νεύρωση, είναι αρρώστια. Το ουσιώδες και θεραπευτικό είναι η πνευματική ζωή.
- Πολλοί θρησκευτικοί άνθρωποι είναι γεμάτοι νευρώσεις και ενοχές και η σχέση τους με τον Θεό είναι νομικίστικη και όχι γνήσια.

- Πριν από όλα οφείλουμε να αποκαταστήσουμε τη σχέση μας με τον Θεό. Μετά και οι άλλες σχέσεις μας θα αρχίσουν να βελτιώνονται.
- Για να είμαι ευχάριστος σε μία σχέση και να με χαίρεται ο άλλος άνθρωπος, οφείλω να είμαι ευχάριστος με τον εαυτό μου. Αυτό θέλει δουλειά, θέλει καλλιέργεια του εαυτού μας και κυρίως θέλει αποκατάσταση της σχέσης μας με τον Θεό.
- Ο Θεός είναι πηγή έμπνευσης και φωτισμού ατέλειωτη.
- Η ευθύνη που έχουμε σε μία σχέση είναι να βρίσκουμε συνεχώς τους τρόπους να την κρατάμε ζωντανή.
- Αν δεν είμαστε καλά, ούτε ένα βήμα κάνουμε για τον άλλον. Αν αντίθετα είμαστε χαρούμενοι, και σπίτι του χτίζουμε.
- Η θυσιαστική αγάπη ξεκινάει από μέσα μας, από το εσωτερικό μας φρόνημα.
- Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε την ανάληψη της προσωπικής μας ευθύνης και να μην επιφορτίζουμε τα δικά μας λάθη στον άλλον.
- Πίσω από την επιφόρτιση λαθών μας στον άλλον συνήθως κρύβονται δικές μας ενοχές.
- Ο φόβος μάς οδηγεί στην απομόνωση.
- Κάθε σχέση είναι για τη βόλεψή μας μία διακινδύνευση, ένα ρίσκο. Και επειδή φοβόμαστε μήπως χάσουμε αυτή τη βόλεψη, προτιμούμε συνήθως την απομόνωση, το κρύψιμο από τους άλλους. Αυτή η απομόνωση μας οδηγεί στην αυτονόμηση, στην εγωκεντρικότητα, στην απληστία και στην άμυνα, που κάποιες φορές παίρνει τη μορφή της επίθεσης έναντι του άλλου.
- Το θέμα είναι ποια στάση ζωής θέλουμε. Την απαίτηση, τη διεκδίκηση, τον ανταγωνισμό και την κυριαρχία ή την προσφορά, το δόσιμο, τη διακονία και τη συνοδοιπορία.
- Η απαίτηση είναι πολύ μεγάλη αμαρτία.
- Συζυγική σχέση σημαίνει ανοιχτός διάλογος, ώστε κάθε φορά η σχέση να γίνεται βαθύτερη και ουσιαστικότερη.
- Στην εποχή μας λείπει η θυσιαστική αγάπη, γι' αυτό και η βία έχει πάρει μεγάλες διαστάσεις.
- Ο ανταγωνισμός μεταξύ άνδρα και γυναίκας φανερώνει ανωριμότητα.
- Όταν μεταξύ του άνδρα και της γυναίκας απουσιάζει η ψυχική επικοινωνία και η αμοιβαία κατανόηση, τότε χάνεται και η εμπιστοσύνη, κάτι που είναι πολύ κακό για τη σχέση, γιατί καλλιεργεί την καχυποψία και με βεβαιότητα φέρνει σύγκρουση και σκληρές βίας.
- Μόνο όταν ο ένας εμπιστεύεται την καρδιά του άλλου, μία σχέση είναι αληθινή, δυνατή, ζωντανή.
- Όσο περισσότερο γνωρίζουμε τον εαυτό μας, τόσο καλύτερα και δυνατότερα συνδεόμαστε με τον άλλον.
- Η συζυγία μάς δίνει άπειρες αφορμές μετάνοιας.

- Ο μετανιών άνθρωπος βρίσκεται συνεχώς σε στάση εγρήγορσης, ώστε για ό,τι κάνει να αναλαμβάνει την ευθύνη και να συμφιλιώνεται με τον Θεό και με τον εαυτό του.
- Κριτήριο της υγιούς πνευματικής ζωής και της υγιούς σχέσης μου με τον Θεό είναι η σχέση μου με τον άλλον.
- Η επιμονή στο "ποιος έχει δίκαιο και ποιος φταίει" και οι αλληλοκατηγορίες είναι δηλητήριο σε μία σχέση και φανερώνουν ανωριμότητα και δειλία.
- Η φράση "εσύ φταις" είναι κάκιση, γιατί τοποθετεί τον άλλον απέναντί μας.
- Μέσα σε μια συζυγική σχέση είναι πολύ σημαντικό να συνειδητοποιήσω ότι ο άλλος είναι για μένα εικόνα του Θεού και όχι απειλή. Και επίσης να δώσω στον άλλον να καταλάβει ότι είμαι με το μέρος του και όχι εναντίον του.
- Η αίσθηση της αγάπης του Θεού μάς ανανεώνει και μας μεταμορφώνει.
- Όταν οι άνθρωποι βρούμε την ειρήνη μέσα μας και ειρηνεύσουμε, η κάθε μορφής βία θα καταργηθεί.
- Η προσευχή και το ασκητικό φρόνημα είναι αυτά που ανάβουν τον έρωτα της καρδιάς μας για τον Χριστό και για τον κάθε άνθρωπο.
- Σε μία σχέση, με το πρώτο στοιχείο βιαιότητας που βλέπουμε από τον άλλον θα πρέπει να φεύγουμε. Η παραμονή μας στην άρρωστη αυτή σχέση θα κάνει τη βία χειρότερη.
- Το Άγιο Πνεύμα είναι αυτό που πληρώνει και ομορφαίνει τις σχέσεις μας. Για να έρθει όμως το Άγιο Πνεύμα και να ενεργήσει, οφείλουμε εμείς με το κατάλληλο φρόνημα να Το ελκύσουμε.

#### **20-02-2022 Η επιστροφή στη χαρά**

- Η στάση μας να είναι τέτοια που να δημιουργούμε στον άλλον τις προϋποθέσεις της ενηλικίωσής του, ώστε να μπορέσει κάποτε να αναλάβει την ευθύνη του εαυτού του. Αυτό μπορεί να γίνει, μόνο αν του δώσουμε την αγωγή της ελευθερίας.
- Τον άσωτο υιό της παραβολής αυτή η αγωγή της ελευθερίας, που του έδωσε ο πατέρας του, τον έσωσε.
- Η αμαρτία είναι η αυτονόμησή μας, η απομάκρυνσή μας από τη σχέση.
- Το αληθινό αντέχει στον χρόνο. Αντίθετα το ψεύτικο δεν αντέχει στον χρόνο, δεν μπορεί να γεμίσει και είναι ό,τι ζω ατομοκεντρικά, φίλαυτα, ξέχωρα από τη σχέση.
- Η αμαρτία δημιουργεί ψευδαίσθηση πληρότητας. Στο τέλος χρεοκοπεί.
- Αυτό που σώζει τον άσωτο υιό είναι η αγάπη του πατέρα, που τον συντροφεύει και στη μακρινή χώρα. Αλλά και όλους εμάς αυτό που τελικά μας σώζει είναι η εμπειρία της αγάπης του Θεού, ακόμα και όταν εμείς Τον έχουμε απορρίψει και ζούμε μακριά Του.
- Κάθε διάθεση μετάνοιας που έχουμε είναι ένα άνοιγμά μας στη αγάπη του Θεού, μία ανταπόκρισή μας στην αγάπη του Θεού.

- Ο Θεός δεν σταματάει ποτέ να μας δίνει την αγάπη Του, ακόμη κι όταν εμείς είμαστε στη χειρότερη κόλαση. Το αν την αισθανόμαστε ή όχι, αυτό εξαρτάται εμάς, από το αν είμαστε ανοιχτοί σε αυτήν.
- Η αίσθηση της αγάπης του Θεού είναι αυτό που τελικά μας ωριμάζει.
- Το χαρακτηριστικό του ανθρώπου που δεν ζει στην αλήθεια αλλά στο ψέμα είναι η ενοχική οργή.
- Η μεγαλύτερη κατάντια είναι το να βουλιάζουμε στο λιμάνι, δηλαδή, ενώ είμαστε κοντά στον Θεό, να μην αντιλαμβανόμαστε πώς ο Θεός ενεργεί και να μην χαιρόμαστε την παρουσία Του.
- Όσο αφηνόμαστε στην αγάπη του φιλεύσπλαχνου Πατέρα μας, του Θεού, τόσο ωριμάζουμε και τόσο καταλαβαίνουμε τι τελικά σημαίνει παράδεισος.

### **21-02-2022 Η ελευθερία σώζει**

- Η Σαρακοστή δεν είναι απλά μια περίοδος, αλλά είναι ένας τρόπος ζωής, μια στάση ζωής.
- Η παραβολή του Ασώτου περιέχει από μόνη της όλο το πνεύμα της Ορθοδοξίας, όλο το πνεύμα του Ευαγγελίου.
- Η μετάνοια είναι μια κίνηση επιστροφής στην Πατρική οικία.
- Η παραβολή του Τελώνου και του Φαρισαίου μάς δείχνει το πρώτο βήμα της σωτηρίας μας, που είναι η συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας, ενώ η παραβολή του Ασώτου μάς δείχνει το δεύτερο βήμα, που είναι η επιστροφή μας στον Θεό.
- Η ουσία της αμαρτίας μας είναι η αυτονομία μας, η αποσύνδεσή μας από τον Θεό.
- Η αποκοπή μας από τον Θεό, την πηγή της ζωής, μας οδηγεί στη στέρηση και στον θάνατο.
- Τίποτε καλό δεν μπορεί να γίνει με τη βία, με τον εξαναγκασμό.
- Στην παραβολή του Ασώτου, η αγωγή της ελευθερίας που έδωσε ο πατέρας ήταν αυτή που δημιούργησε στον υιό τις προϋποθέσεις της επιστροφής του.
- Το πλησίασμα στο Θεό είναι πλησίασμα και στον άνθρωπο. Όπως και η απομάκρυνση από τον Θεό είναι απομάκρυνση και από τον άνθρωπο.
- Χαρακτηριστικό στοιχείο της μεν αληθινής ζωής είναι η αίσθηση της πληρότητας, της δε αμαρτίας είναι η αίσθηση του ξοδέματος και κατά συνέπεια της στέρησης.
- Όταν αμαρτάνουμε, δεν μας τιμωρεί ο Θεός, αλλά εισπράττουμε τις συνέπειες της αποκοπής μας από τον Θεό και τις ενέργειές Του. Όπως και όταν κρυβόμαστε από τον ήλιο, δεν μας τιμωρεί ο ήλιος που κρυώνουμε, αλλά εμείς αρνούμαστε τη δράση του ήλιου επάνω μας.
- Η προσευχή, η Θεία Κοινωνία, η πνευματική μελέτη και η άσκηση της αρετής είναι η θωράκισή μας, η άμυνά μας ενάντια στην έλξη της αμαρτίας.
- Η αμαρτία είναι καθύβριση της σχέσης.

- Η γνήσια αρχοντιά του πατέρα του και η αγωγή της ελευθερίας που είχε λάβει από αυτόν ήταν οι λόγοι που εκεί στον λοιμό της μακρινής χώρας οδήγησαν τον Άσωτο Υιό στην επιστροφή του στην πατρική οικία και τελικά τον έσωσαν.
- Η αμαρτία είναι απάτη.
- Αφού έχουμε Θεό Πατέρα και άρχοντα, αυτό που θα μας σώσει είναι το "ήμαρτον" που θα Του πούμε από την καρδιά μας.
- Όταν δεν απαιτούμε τίποτα, ο Θεός μας τα δίνει όλα.
- Η απαίτηση, η προσπάθεια αυτοδικαίωσης, το παράπονο ότι είμαστε αδικημένοι δεν έχουν καμία σχέση με τη μετάνοια και δεν ελκύουν τη χάρη του Θεού.
- Μόλις ο άνθρωπος αρχίζει να καταλαβαίνει τη στέρησή του, να συνειδητοποιεί την πτώση του, να λέει το "ήμαρτον" και να αποφασίζει να επιστρέψει στην πηγή της ζωής, ήδη αρχίζει να λειτουργεί σε αυτόν η χάρη του Θεού.
- Την προαίρεσή μας περιμένει από μας ο Θεός, τη διάθεσή μας να μετανοήσουμε. Τα υπόλοιπα είναι δική Του δουλειά.
- Οι λεπτομέρειες στην εξομολόγηση δεν είναι καλές ούτε για τον εξομολογούμενο ούτε για τον πνευματικό και πρέπει να αποφεύγονται.
- Η μετάνοια αποκαθιστά το βάπτισμα. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι το δεύτερό μας βάπτισμα.
- Όταν ένας αμαρτωλός μετανοεί, γίνεται χαρά στους ουρανούς. (Πατέρες)
- Το κέντρο της πνευματικής ζωής είναι η Θεία Λειτουργία με τη Θεία Ευχαριστία. Για να βιώσουμε όμως αληθινά αυτό το γεγονός της ένωσής μας με τον Θεό και τους ανθρώπους, απαραίτητη προϋπόθεση είναι η απόφασή μας να μετανοήσουμε.
- Ο γνήσιος πνευματικός αγώνας δεν έχει μιζέρια, γκρίνια και παράπονα αδικίας, αλλά χαρά.
- Ο θυμός είναι χαρακτηριστικό στοιχείο του ανθρώπου που έχει είτε ανασφάλεια είτε ενοχή.
- Τον θυμωμένο από ανασφάλεια και ενοχή άνθρωπο, όταν τον αγκαλιάζεις, τον κάνεις να θυμώνει ακόμη περισσότερο.
- Ο κολασμένος αναγνωρίζει τη χαρά του παραδείσου, αλλά δεν συμμετέχει σε αυτήν, γιατί μένει στον πληγωμένο εγωισμό του και στην αίσθηση αδικίας.
- Η σωτηρία δεν είναι ατομική μας υπόθεση, αλλά γεγονός που πραγματοποιείται μόνο σε σχέση με τους αδελφούς μας, με τους οποίους αποτελούμε μία κοινότητα, ένα σώμα.
- Να μην εγκλωβιζόμαστε σε ιδεολογήματα και σχήματα, όπως αυτά του συντηρητισμού και του φιλελευθερισμού, και να μην ταυτιζόμαστε μαζί τους, γιατί είναι πλάνες. Να είμαστε εν μετάνοια προσευχόμενοι, ανοιχτοί στον Θεό, ώστε λαμβάνοντας τη φώτισή Του, την αλήθεια Του να τοποθετούμαστε με τον καλύτερο τρόπο σε κάθε ζήτημα.

### **27-02-2022 Οι αμαρτωλοί θα μας σώσουν**

- Το κριτήριο της σωτηρίας μας είναι η αγάπη προς όλους, καλούς και κακούς, αξιαγάπητους και μη αξιαγάπητους. Δεν είναι ούτε οι ασκήσεις μας, ούτε η θεολογική μας κατάρτιση, ούτε τα υψηλά νοήματα που μπορεί να αντιλαμβανόμαστε, ούτε η υπεράσπιση της Εκκλησίας ή του Χριστού στην οποία μπορεί να επιδιόμαστε, νομίζοντας ότι είμαστε σπουδαίοι και ηρωικοί.
- Ανάλογα με την κατάσταση μας και τη χρήση της ελευθερίας μας που κάναμε, η πρόσκληση του Θεού είτε μας ελκύει είτε μας απομακρύνει.
- Η αληθινή αγάπη εμπεριέχει την ταπείνωση, τιμά το άλλο πρόσωπο ως εικόνα του Χριστού και είναι η φυσική κατάσταση του ευαίσθητου ανθρώπου.
- Οφείλουμε να βλέπουμε τον κάθε άνθρωπο σαν να είναι ο ίδιος ο Χριστός. Αυτή είναι η ουσία του Ευαγγελίου.
- Αλλάζουν τα μάτια μας με τα οποία βλέπουμε τους άλλους, όταν αλλάξει η καρδιά μας. Και αλλάζει η καρδιά μας, όταν βλέπουμε από τη μια την κατάντια μας και από την άλλη την αγάπη του Θεού που μας δέχεται.
- Ο άνθρωπος σώζεται, αν πιστέψει στην αξία και στις δυνατότητες που έχει. Κι εμείς θα μπορούσαμε να τον βοηθήσουμε, αν του φωτίσουμε αυτή την αξία και αυτές τις δυνατότητες, ώστε να μπορέσει να τις δει και να τις πιστέψει.

### **28-02-2022 Στο πρόσωπο του καθενός ο ίδιος ο Χριστός**

- Η Σαρακοστή είναι μια πιο βαθιά και συντονισμένη προσπάθεια του ανθρώπου να βρει τον εαυτό του και τον Θεό. Άρα δεν είναι απλώς μια αλλαγή διατροφικών συνηθειών, αλλά η εύρεση του πραγματικού νοήματος.
- Η Σαρακοστή είναι κατάσταση χαρμολύπης. Λύπης για την κατάντια μας και χαράς για την αγάπη του Θεού.
- Το παράξενο συναίσθημα της χαρμολύπης είναι στην πραγματικότητα κατάφαση ζωής.
- Η Σαρακοστή είναι μια περίοδος κατά την οποία δεν απέχουμε μόνο από κάποια είδη τροφής, αλλά κυρίως από τα πάθη.
- Η εγκράτεια στην τροφή μάς κάνει εγκρατείς σε όλα.
- Ό,τι συμβαίνει στον κόσμο είναι μία ακόμα αφορμή να μετανοήσουμε και έτσι σιγά σιγά να αλλάξουμε τον κόσμο.
- Ο Θεός δεν τιμωρεί. Μόνο αγαπά. Στη δική μας κακή τοποθέτηση-κατάσταση οφείλεται η αίσθηση της αγάπης του Θεού ως τιμωρία.
- Η πιο ζωντανή εικόνα του Θεού είναι ο άνθρωπος. Γι' αυτό και ο κάθε άνθρωπος μας είναι σημαντικός και οφείλουμε να τον τιμούμε όπως τον Χριστό.
- Η όποια πνευματικότητά μας φαίνεται από τον τρόπο που βλέπουμε τον κάθε συνάνθρωπό μας, από τη διάθεση που έχουμε προς αυτόν. Όχι μόνο εκείνον που μας

συμπεριφέρεται καλά, αλλά και εκείνον που μας συμπεριφέρεται άσχημα και μας προσβάλλει.

- Η παρουσία μας να αναπαύει τον άλλον άνθρωπο, ειδικά τον δυσκολεμένο. Να τον γεμίζει, να τον ενισχύει, να του δίνει ελπίδα και παρηγοριά.
- Δεν γίνεται από τη μια να έχουμε πνευματικές αναβάσεις και από την άλλη να περιφρονούμε τον αδελφό μας.
- Η αγάπη προς τον Χριστό συνυπάρχει πάντα με την αγάπη προς τον κάθε άνθρωπο.
- Η συγχώρεση του άλλου είναι δύναμη γι' αυτόν που συγχωρεί. Υπάρχουν όμως πολλοί άνθρωποι που πιστεύουν ότι συγχωρώντας χάνουν μέρος της δύναμή τους, όμως αυτό φανερώνει τη μειονεξία τους.
- Ο διαχωρισμός των μελών της Εκκλησίας σε συντηρητικούς και φιλελεύθερους ή σε παραδοσιακούς και προοδευτικούς είναι ιδεολογικοποίηση της πνευματικής ζωής και είναι λάθος και έξω από το Πνεύμα του Θεού. Το ερώτημα δεν είναι αν είμαστε συντηρητικοί, φιλελεύθεροι, παραδοσιακοί ή προοδευτικοί, αλλά αν είμαστε με τον Χριστό, δηλαδή με την αλήθεια και τη ζωή, ή χωρίς τον Χριστό, δηλαδή με το ψέμα και τον θάνατο.
- Μόνο με τον Χριστό η ζωή μας αποκτά ενδιαφέρον, ομορφιά και νόημα.
- Οι ορθόδοξοι χριστιανοί έχουμε την ευλογία και την ευθύνη του να ζούμε την εναλλαγή των εποχών μέσα στο πνευματικό κλίμα.
- Για να διαφυλάξουμε την προσευχή μας, οφείλουμε να διαφυλάξουμε προηγουμένως την -εσωτερική κυρίως- ησυχία, που είναι προϋπόθεση της προσευχής.
- Ο κοσμικός άνθρωπος αγαπάει τον θόρυβο, γιατί φοβάται την επαφή με την καρδιά του.
- Ο άνθρωπος του Θεού μπαίνει στην καρδιά του μόνος και σκοτεινός, συναντά εκεί τον Θεό και βγαίνει φωτεινός.
- Την ένωσή μας με τον Χριστό στο τέλος της Θείας Λειτουργίας να μην την απαξιώνουμε με τις επιπόλαιες ενέργειές μας και μάλιστα αμέσως. Είναι γεγονός ύψιστης σημασίας για την πορεία μας και οφείλουμε να το διαφυλάττουμε.
- Να μην ξεκινάμε να κάνουμε πνευματικά πράγματα που ξεπερνούν τις δυνάμεις μας. Να έχουμε επίγνωση της κατάστασής μας.
- Χωρίς να κυριαρχήσουμε στην κοιλιά μας, δεν μπορούμε να γίνουμε πνευματικοί άνθρωποι.
- Πίσω από τη γαστριμαργία συχνά υπάρχει η συναισθηματική στέρηση ή κάποιος άλλος ψυχολογικός λόγος.
- Η εγκράτεια στην τροφή μάς κάνει πιο υγιείς και πιο κυρίαρχους στον εαυτό μας.
- Η γαστριμαργία φέρνει τη ραθυμία και την κατά φαντασία ζωή.
- Όταν δεν μας ενδιαφέρει να γεμίσουμε την καρδιά μας, δεν σταματάμε να γεμίζουμε την κοιλιά μας.

- Ο εγκρατής στην τροφή, επειδή αισθάνεται και την πείνα, ευχαριστείται περισσότερο το φαγητό.
- Η εγκράτεια στην τροφή μάς φέρνει περισσότερη καθαρότητα διάνοιας, ενέργεια, ησυχία και προσευχή.

### **06-03-2022 Η αξία της συγχώρησης**

- Λίγο πριν την έναρξη της Μεγάλης Σαρακοστής, τρεις είναι οι κατευθύνσεις που μας δίνει η Εκκλησία. Η πρώτη κατεύθυνση είναι η συγχώρηση, η δεύτερη είναι η γνήσια -χωρίς επίδειξη- νηστεία και η τρίτη είναι η επιδίωξη του ουράνιου θησαυρισμού μας αντί του γήινου.
- Τον Θεό μπορούμε να Τον πλησιάσουμε, μόνο μαζί με τους συνανθρώπους μας, δηλαδή μόνο αν είμαστε συγχωρεμένοι με τους αδελφούς μας.
- Ο τρόπος να κοινωνήσουμε του Θεού είναι η συγχώρηση.
- Ο Θεός δίνει το έλεός Του σε όλους τους ανθρώπους. Όσοι όμως δεν συγχωρούν, επειδή έχουν κλειστή την καρδιά τους, δεν μπορούν να το λαμβάνουν και να το γεύονται.
- Μόνο αν κι εμείς είμαστε ελεήμονες, μπορούμε να λαμβάνουμε το έλεος του Θεού.
- Η επίδειξη κατά τη νηστεία φανερώνει αλαζονεία και διάθεση κυριαρχίας έναντι των άλλων, γι' αυτό και μας απομακρύνει από τον Θεό.
- Ο ουράνιος θησαυρισμός μας πραγματοποιείται με την προσευχητική αναφορά της ύπαρξής μας στον Θεό.
- Με τον ουράνιο μέσω της προσευχής θησαυρισμό μας κατατροπώνεται και το πάθος της πλεονεξίας μας, που τρέφεται από τη μειονεξία της πνευματικής μας φτώχειας.
- Διεκδικούμε ολοένα και περισσότερο γήινο πλουτισμό και νιώθουμε φτωχοί, επειδή μας λείπει ο πραγματικός πλουτισμός, που είναι η εμπειρία της αγάπης του Θεού και γεννάται από την προσευχή.
- Ο άνθρωπος είναι ύπαρξη αχόρταγη. Το μόνο που μπορεί να τον χορτάσει είναι ο ουράνιος θησαυρός. Η Μεγάλη Σαρακοστή είναι το άνοιγμα σε αυτόν τον ουράνιο θησαυρό.

### **11-03-2022 Η σιγή που είναι εμπειρία ζωής**

- Ο καρπός της σχέσης με τον Θεό και το κεντρικό περιεχόμενο της πνευματικής ζωής είναι η χαρά.
- Η Παναγία είναι αυτή που, με τη συμμετοχή της στο έργο της θείας οικονομίας, μας έδωσε τη δυνατότητα να ξαναβρούμε τη χαρά που χάσαμε.
- Εξαιτίας της αγάπης του Θεού και εξαιτίας της Παναγίας μας μπορούμε και χαιρόμαστε.
- Η πραγματική χαρά είναι η συμφιλίωση με τον Θεό, η επιστροφή στον Θεό.
- Το άφημά μας στον Θεό μάς γεμίζει με την ελπίδα που τόσο έχουμε ανάγκη. Με άλλα λόγια είναι η νίκη επί της απελπισίας.



- Η ζωή της Παναγίας μας, που χαρακτηριζόταν από ταπείνωση, ησυχία, άδειασμα των λογισμών και αφοσίωση στον Θεό, είναι το πρότυπο της δικής μας ζωής.
- Η πραγματική συνάντηση με τον Θεό ιερουργείται στην ησυχία και στο άδειασμα των λογισμών, που στην περίπτωση της Παναγίας μας είχε τη μορφή της σιγής. Μιας σιγής όμως που είναι εμπειρία ζωής.
- Χριστιανοί και αναγεννημένοι άνθρωποι γινόμαστε από τη στιγμή που θα εμπιστευτούμε τον Χριστό και την Παναγία.

#### **14-03-2022 Ο τρόπος να μας κυριαρχήσει η χαρά**

- Την καρδιά μας οφείλουμε να τη σεβόμαστε και να την προστατεύουμε. Αυτό γίνεται, όταν ζούμε αληθινά, προσεκτικά και ουσιαστικά. Η Μεγάλη Σαρακοστή μάς δίνει το πλαίσιο, τις αφορμές να οδηγηθούμε προς αυτή την κατεύθυνση.
- Η θρησκευτική ζωή, όταν γίνεται τυπικά και ψυχαναγκαστικά, μπορεί να μας πνίγει το ίδιο με την κοσμική ζωή.
- Ο καλύτερος τρόπος να πολεμήσουμε πάθη είναι να καλλιεργήσουμε αρετές. Όπως ο καλύτερος τρόπος να πολεμήσουμε το σκοτάδι είναι να βρούμε και να φέρουμε το φως.
- Η άσκηση, όταν έχει λόγο, όταν έχει προοπτική, δεν είναι στέρηση, αλλά πληρότητα ζωής.
- Η έλλειψη άσκησης, δηλαδή η μεγάλη άνεση, μας αφαίρεσε την εσωτερική δύναμη.
- Η ασκητική πορεία που μας προτείνει η Μεγάλη Σαρακοστή είναι εσωτερική δύναμη, είναι ζωή.
- Η μετάνοια είναι η επιστροφή σε Αυτόν που είναι η ζωή και η αποκατάσταση της σχέσης μας μαζί Του. Με άλλα λόγια η μετάνοια είναι η επανασύνδεσή μας με τη ζωή.
- Η αμαρτία είναι η στέρηση της ζωής, η λάθος αναζήτηση της ζωής.
- Ο πνευματικός αγώνας της Μεγάλης Σαρακοστής είναι υποφερτός και χαρούμενος, γιατί δεν είναι ατομικός, αλλά εκκλησιαστικός, δηλαδή κοινός για όλα τα μέλη του σώματος του Χριστού.
- Η σχέση μας με τον Θεό περνάει μέσα από τις διαπροσωπικές μας σχέσεις, δηλαδή μέσα από τη σχέση μας με τον κάθε αδελφό μας.
- Αυτό που θέλει ο Χριστός από μας είναι να αποκτήσουμε φιλόδοξη καρδιά. Σε αυτή την κατεύθυνση οφείλουμε να στρέψουμε τον αγώνα μας.
- Προϋπόθεση της φιλοδοξίας της καρδιάς είναι η ευαισθησία της καρδιάς και προϋπόθεση αυτής της ευαισθησίας είναι το να έχουμε γευτεί την αληθινή αγάπη.
- Το Πνεύμα του Θεού δεν αναπαύεται σε σκληρόκαρδους ανθρώπους.
- Ίσως οι πιο σκληρόκαρδοι άνθρωποι είναι οι εκκλησιαστικοί. Ιδίως όταν πρόκειται να υπερασπισθούν δήθεν την πίστη.
- Ο Θεός περιμένει το άνοιγμα της καρδιάς μας προς κάθε αδελφό.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι διακριτικός, δεν σκανδαλίζει και δεν προκαλεί.

- Όταν είμαστε του Θεού, δεν ξοδεύμαστε με τα βλέμματα των ανθρώπων.
- Να μην διαφημίζουμε τα όποια πνευματικά δώρα λαμβάνουμε, γιατί θα τα χάσουμε.
- Η Εκκλησία μάς καλεί να βγούμε από την αυτονόμηση, το ατομικό μας θέλημα και την ειδωλολατρία του εαυτού μας.
- Αν δεν απογοητευτούμε από την κατάντια μας, δεν θα υποκλιθούμε μπροστά στη μεγαλειότητα, τη φιλανθρωπία και την αγάπη του Θεού, που προσφέρονται προς όλους.
- Με την άσκηση μυσούμε στον κοινό και ταυτόχρονα καινό τρόπο ζωής. Και γινόμαστε πρόσωπα που ακτινοβολούμε την ωραιότητα της πλασμένης κατ' εικόνα και καθ' ομοίωσιν Θεού ύπαρξής μας.
- Η άσκηση μας ελευθερώνει από την αμαρτία και τα πνεύματα της πονηρίας και μας καθιστά δεκτικούς της χάρης του Θεού.
- Η χάρη του Θεού δίνεται σε όλους αδιακρίτως, αλλά μόνο οι δεκτικοί μπορούν να τη λάβουν. Το ποσοστό της μετάνοιάς μας ορίζει και το ποσοστό της χάρης του Θεού που θα εισέλθει στην καρδιά μας.
- Προϋπόθεση για να ενεργήσει μέσα μας η θεία χάρη είναι η αίσθηση της αμαρτωλότητάς μας, η επίγνωση της ασθένειάς μας.
- Οι δοκιμασίες που μας έρχονται μας βοηθούν να καταλάβουμε το μέτρο μας, το πρόβλημά μας και να ανοιχθούμε ταπεινά στη χάρη του Θεού, οπότε πνευματικά μας κάνουν πολύ μεγάλο καλό.
- Τις εντολές του Θεού δεν τις τηρούμε από ψυχαναγκασμό, αλλά γιατί είναι ο τρόπος να γευτούμε τη χαρά, να γευτούμε τη ζωή.
- Η μετάνοια είναι το άφθαρτο ένδυμα της ψυχής μας και αποτελεί τον δείκτη της πνευματικής μας ωριμότητας.
- Η μετάνοια είναι η μόνη μας ελπίδα και η διεξοδος από τα αδιέξοδά μας.
- Η μετάνοια μας ελευθερώνει από τα πάθη μας, τον εγωισμό μας, το κατρακύλισμά μας.
- Η μετάνοια είναι επιστροφή και επανένταξη στην Εκκλησία των αμαρτωλών, που όμως διαρκώς μετανοούν.
- Άγιος δεν είναι ο αναμάρτητος, αλλά ο διαρκώς μετανοών. Γι' αυτό έχει καρδιά, είναι οικτίρμων, είναι φιλάνθρωπος.
- Η ατμόσφαιρα της Μεγάλης Σαρακοστής είναι ατμόσφαιρα χαρμολύπης, χαροποιού πένθους. Λύπης και πένθους για την αμαρτία, αλλά ταυτόχρονα ελπίδας και χαράς για τη σωτηρία που προσφέρεται δωρεάν. Είναι συναίσθηση της καταστροφικής δύναμης της αμαρτίας, αλλά και μετοχή στη χαρά της Ανάστασης.
- Έχοντας επίγνωση της κατάντιας μας και γι' αυτόν το λόγο συσταλεί-ταπεινωθεί, η προσευχή μας γίνεται πιο αληθινή και πιο ουσιαστική.
- Η προσευχή, παρότι λέγεται σε προσωπικό τόνο, δεν αποτελεί ατομικό αίτημα σωτηρίας, αλλά μας ενοποιεί όλους στη μετάνοια και τον εξαγιασμό. Είναι μια εκ βαθέων ικεσία

βγαλμένη από τη ζωή ολόκληρης της εκκλησιαστικής κοινότητας. Επιζητούμε να δούμε τον Αναστάνα Κύριο όλοι μαζί ως ένα σώμα και όχι ο καθένας ξεχωριστά.

- Ιδιωτική Εκκλησία και ιδιωτική θεολογία δεν υπάρχουν. Ούτε ατομική σωτηρία και ατομικός παράδεισος.
- Στην ορθόδοξη παράδοση σε κάθε προσευχή και σε κάθε άσκηση μαζί με την ψυχή συμμετέχει και το σώμα.
- Η επίγνωση και η συντριβή για την κατάντια μας, όταν συνοδεύεται με ικεσία στον Θεό, είναι μέγιστη δύναμη.
- Αν δεν μάθουμε να ευγνωμονούμε τον Θεό, ούτε τους ανθρώπους θα ευγνωμονούμε. Αλλά ισχύει και το αντίστροφο.
- Να μάθουμε να εκφράζουμε την ευγνωμοσύνη μας είτε με τα λόγια είτε με τον τρόπο.
- Η πιο πνευματική πράξη είναι το άφημα στον Θεό, γιατί αυτή η πράξη έχει την πιο μεγάλη ταπείνωση.
- Ο Θεός ποτέ δεν μας εγκαταλείπει και πάντα μας περιμένει υπομονετικά, ακόμα κι όταν εμείς Τον εγκαταλείπουμε, κάτι που άλλωστε το συνηθίζουμε.
- Ο Θεός δεν εκβιάζει την καρδιά μας, δεν εκφράζει την κυριότητά Του στη ζωή μας εξουσιαστικά και δυναστικά, αλλά μας διακονεί ταπεινά, γεμάτος φιλανθρωπία και ευσπλαχνία.
- Ο Χριστός είναι Κύριος και Δεσπότης, όχι επειδή είναι παντοδύναμος Θεός, αλλά επειδή αποδέχτηκε τον Σταυρό Του, για να εγκαινιάσει τη σχέση Πατέρα και παιδιού μεταξύ Θεού και ανθρώπου, καταργώντας τη σχέση Κυρίου και δούλου, που επικρατούσε στην αντίληψη της Παλαιάς Διαθήκης.
- Ο Θεός με την ενανθρώπισή Του ήρθε να νικήσει τον θάνατο και να μας χαρίσει τη ζωή.
- Κυριαρχούμε στους ανθρώπους και κερδίζουμε την αποδοχή τους, όχι όταν τους κατεξουσιάζουμε, αλλά όταν σταυρωνόμαστε γι' αυτούς. Και έτσι μπορούμε ακόμα και να τους μεταμορφώσουμε. Ο Χριστός μάς το έμαθε αυτό με το παράδειγμά Του.
- Όλη η άσκηση της περιόδου της Μεγάλης Σαρακοστής αποβλέπει στο να στραφούμε αποκλειστικά στον Χριστό και να Του εμπιστευτούμε τα πάντα με αφοσίωση και αγάπη. Να δυναμώσει ο Χριστός μέσα μας. Να ενισχυθεί η παρουσία Του στη ζωή μας. Να γεμίσουμε από τη ζωή Του, που είναι η αληθινή ζωή. Να γεμίσουμε από το φως Του, που είναι το αληθινό φως.
- Όλος ο πνευματικός μας αγώνας αποσκοπεί στο να μπορέσουμε ελεύθερα και αβίαστα να συμμορφώσουμε το θέλημά μας με το δικό Του θέλημα. Μόλις αφεθούμε και εμπιστευθούμε το θέλημά Του, θα αισθανθούμε ότι Αυτός είναι η ελπίδα, η ασφάλεια, η απόλαυση και η ανάπαυσή μας.
- Ο αυτονομημένος άνθρωπος είναι δούλος του εαυτού του.

- Ο χαριτωμένος από τον Θεό άνθρωπος αγιάζει τον χώρο στον οποίο βρίσκεται και μεταδίδει στους γύρω του ανάπαυση και φως.
- Αναγνωρίζουμε πραγματικά τον Ιησού Χριστό ως Κύριό μας, μόνο αν έχουμε και ασκούμε την αγάπη, που είναι η επιτομή όλων των αρετών.

### **20-03-2022 Η αναζήτηση του φωτός**

- Το περιεχόμενο της πνευματικής ζωής και η εμπειρία της Εκκλησίας είναι η εμπειρία της σχέσης με το πρόσωπο του Χριστού και δι' Αυτού με το πρόσωπο κάθε αδελφού μας.
- Ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς έδειξε με τον λόγο του και τη ζωή του ότι ο άνθρωπος μπορεί να μετέχει στις ενέργειες του Θεού.
- Η θεολογική γνώση δεν είναι μια ακαδημαϊκή γνώση περί Θεού, αλλά είναι η αίσθηση-εμπειρία του Θεού, η οποία μάλιστα είναι ο φωτισμός μας και η σωτηρία μας.
- Η προσευχή που ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς συνήθιζε να λέει ήταν το "Κύριε Ιησού Χριστέ, φώτισόν μου το σκότος".
- Ο φωτισμός δεν είναι η απόκτηση της ικανότητας ανάλυσης και ερμηνείας κάποιων δυσνόητων εννοιών, αλλά η μετοχή στη χάρη των Θεού, στις ενέργειες του Θεού.
- Ο άνθρωπος έχει άπειρο πόθο για τον Άπειρο. Και αναπαύεται, μόνο αν βρει τον Θεό. Χωρίς τον Θεό, ο άνθρωπος αισθάνεται άδειος και δεν μπορεί να ησυχάσει. Καθημερινά προσπαθεί με λάθος τρόπο, ένταση και αγωνία να καλύψει τα κενά του, χωρίς όμως αποτέλεσμα. Κι αυτό είναι η τραγωδία του.
- Η αρχή του φωτισμού μας είναι η παραδοχή του σκότους μας. Αν υποκριθούμε τους φωτισμένους, ποτέ δεν θα φωτιστούμε.
- Όσο πιο πολύ παραδεχόμαστε το σκοτάδι μας, την ανεπάρκειά μας και τα ακουμπάμε με ελπίδα στον Θεό, τόσο πιο γόνιμη γη γινόμαστε, για να αναγνωρίσουμε και να δεχτούμε τον φωτισμό Του.
- Όσο επιλέγουμε την αυτονομημένη ζωή, τόσο θα μένουμε στο σκοτάδι μας. Για να μπορέσουμε στα αδιέξοδά μας να βρούμε τη διέξοδο, ένας τρόπος υπάρχει: να κάνουμε τα αδιέξοδα μετάνοια και να τα κατευθύνουμε στον Θεό και όχι στον εαυτό μας.
- Για να μπορέσουμε να αναγνωρίσουμε τις ενέργειες του Θεού, οφείλουμε να καθαρίσουμε την καρδιά μας.
- Η κάθαρση της καρδιάς πραγματοποιείται αρχικά με την παραδοχή του σκότους μας και μετά με την ταπείνωση, την προσευχή και την καταπολέμηση των παθών, που η τελευταία γίνεται με την καλλιέργεια των αρετών.

### **21-03-2022 Η αλλαγή της εσωτερικής μας διάθεσης**

- Κάθε ενέργειά μας και κάθε κατάστασή μας έχει το πνεύμα της, την οσμή της, το χαρακτηριστικό της.

- Άλλοτε φέρουμε τα ίχνη των παθών μας και άλλοτε το φως των καλών μας έργων.
- Κάθε πάθος και κάθε αρετή αφήνει στην ψυχή μας το αποτύπωμά της, το πνεύμα της.
- Όταν ενεργούμε τα πάθη, η ψυχή μας διαποτίζεται με το πνεύμα τους. Όταν, αντίθετα, εργαζόμαστε τις αρετές, η ψυχή μας διαποτίζεται με το πνεύμα των αρετών και αγιάζεται.
- Το πνεύμα μας είναι η ουσία μας.
- Ο Θεός θα μας απελευθερώσει από τα τυραννικά πνεύματα των παθών και θα φυτέψει μέσα μας το σπέρμα των αρετών, όταν του προσφέρουμε ολόκληρη την επιθυμία μας και τη διάθεσή μας, δηλαδή όταν Του δοθούμε.
- Ανάλογα με την πνευματική τροφή που λαμβάνουμε και το πώς διαμορφωνόμαστε εσωτερικά, θα έχουμε τις προϋποθέσεις να αναγνωρίσουμε τον Χριστό και να Τον βάλουμε στη ζωή μας ή να Τον αρνηθούμε και να Τον διώξουμε.
- Το πνεύμα της κακίας είναι πιο σκοτεινό και δύσμορφο ακόμα κι από την ίδια την κακία. Αντίστοιχα, το πνεύμα της αρετής είναι πιο βαθύ, ισχυρό και φωτεινό ακόμα κι από την ίδια την αρετή. Για παράδειγμα, όταν τη Μεγάλη Σαρακοστή νηστεύουμε, το πνεύμα της νηστείας συνεχίζει να επιδρά μέσα μας και μετά τη Μεγάλη Σαρακοστή, όπως ο απόηχος μιας μουσικής.
- Από το να νικήσουμε μια αμαρτία πιο σημαντικό είναι να απαλλαγούμε από το πνεύμα της, δηλαδή τις ρίζες της. Κι αυτό γίνεται, όταν γοητευτούμε από το Πνεύμα του Χριστού.
- Αν αληθινά αγαπούσαμε τον Χριστό και κυριαρχούσε μέσα μας το Πνεύμα του Χριστού, δεν θα είχε δύναμη μέσα μας το πνεύμα της αμαρτίας.
- Ο ωραίος άνθρωπος είναι ο διαρκώς αγωνιζόμενος άνθρωπος, που αρνείται το αρνητικό πνεύμα και έλκει τον Χριστό.
- Όλη η πορεία της ζωής μας να είναι μια συνεχής προσπάθεια ισχυροποίησης του Χριστού μέσα μας, μονιμοποίησης της χάρις του Χριστού μέσα μας.
- Στη Θεία Κοινωνία και γενικότερα στην πνευματική ζωή συμμετέχουμε, όχι για να αισθανθούμε καλά, αλλά για να ενηλικιωθούμε πνευματικά. Για να χτιστεί μέσα μας το Πνεύμα του Χριστού, ώστε να μην έχει δύναμη το πνεύμα της αμαρτίας.
- Από την πνευματική προσπάθεια ωφελούμαστε, όχι όταν ψυχαναγκαστικά κάνουμε κάποια πράγματα για να αισθανθούμε εντάξει, αλλά όταν αλλάζει η διάθεση της καρδιάς μας.
- Από τη διάθεση της καρδιάς μας κρινόμαστε.
- Στην Ορθόδοξη παράδοση μεγαλύτερη σημασία έχει η διάθεση της καρδιάς παρά ο εξωτερικός τύπος.
- Η αργία, η περιέργεια, η φιλαρχία και η αργολογία είναι πάθη της καρδιάς και έχουν μεγάλη σημασία για την πορεία μας την πνευματική. Πρόκειται για διεστραμμένες ψυχικές ροπές, που καθορίζουν αποφασιστικά τις σχέσεις μας με τον Θεό και τους ανθρώπους.
- Μόνο όταν ο νους μας δεν διασκορπίζεται εδώ κι εκεί, μπορεί να επανέλθει στον εαυτό του και στον Θεό. (Μέγας Βασίλειος)

- Η καταστροφική επίδραση των παθών της αργίας, της περιέργειας, της φιλαρχίας και της αργολογίας έγκειται στο ότι διασκορπίζουν τον νου και την καρδιά μας.
- Η αμαρτία διασκορπίζει τον νου και μας στερεί τις προϋποθέσεις σύναψης οποιασδήποτε σχέσης.
- Η αργία είναι αρχή της κακουργίας. (Μέγας Βασίλειος)
- Ο άνθρωπος που δεν εργάζεται δεν μπορεί να προκόψει.
- Η παρατεταμένη αργία οδηγεί στη μοναξιά, στην απομόνωση και σε αρνητικές σκέψεις, όπως ότι δεν μας αγαπάει και δεν νοιάζεται για μας κανείς.
- Η αργία μειώνει-εξαντλεί τις δυνάμεις μας και τη διάθεσή μας. Όλα μας φαντάζουν μαύρα και ανυπέρβλητα.
- Η πιο επικίνδυνη κούραση είναι αυτή της ξεκούρασης, δηλαδή της αργίας.
- Η εργασία είναι πηγή ζωής, χαράς και ευτυχίας, διότι μας βοηθάει στην καλλιέργεια και αύξηση των προσωπικών μας χαρισμάτων, καθώς επίσης και της ταπείνωσης.
- Η εργασία είναι συμμετοχή στο δημιουργικό έργο του Θεού. Δεν είναι αυτόνομη εκμετάλλευση και καλλιέργεια των ικανοτήτων μας ούτε ικανοποίηση της απληστίας μας, αλλά προσφορά στη διακονία του πλησίον.
- Να μην φοβόμαστε το λάθος. Η Εκκλησία είναι ο χώρος των αποτυχημένων, που παρόλ' αυτά συνεχίζουν να τολμούν την αλλαγή και τη ρήξη από τη συνήθεια και τη στατικότητα.
- Ο άνθρωπος του Θεού διαρκώς ζητά τη χαρά της εξέλιξης και της δημιουργικότητας και ζει καθημερινά την έκπληξη του θαύματος της αλλαγής. Αυτό είναι προσευχή πρακτική και αξιοποίηση των δώρων του Θεού.
- Η αργία οδηγεί στην περιέργεια, που είναι ένας διαρκής περισπασμός, ένα έργο έξω από το κέντρο της ζωής μας, στην περιφέρεια και στο περιθώριο. Είναι διάλυση της προσοχής του νου και της καρδιάς.
- Η περιέργεια φανερώνει εσωτερική σύγχυση, ταραχή, ανευθυνότητα, επιπολαιότητα. Είναι ενασχόληση με τους άλλους και τα των άλλων. Με τα ασήμαντα και ανωφελή της καθημερινότητας.
- Ο περίεργος δεν έχει καμιά διάθεση να ασχοληθεί με τη μελέτη του εαυτού του, με τον πνευματικό του καταρτισμό, με τη μετάνοια και την αλλαγή του.
- Όσο κανείς δεν ενδιαφέρεται για την επίγνωση του εαυτού του, εγκαταλείπει το κύριο έργο του και ασχολείται με αυθάδεια με τη ζωή των άλλων. Γι' αυτό γεύεται ως απόσταγμα της περιέργειάς του πικρία και στεναχώρια.
- Όποιος δεν διακονεί τους άλλους με πνεύμα αυτοθυσίας, αυτό που του μένει είναι να τους περιεργάζεται με πνεύμα κατάκρισης.
- Υπάρχει και η καλή περιέργεια, που είναι η φιλομάθεια. Αυτή είναι κάτι ευλογημένο που οφείλουμε να το ασκούμε στη ζωή μας.

- Ο χριστιανός, γεμάτος ζωντάνια καθώς είναι, ασχολείται δημιουργικά με πολλά πράγματα και μέσα σε όλα βλέπει την παρουσία του Θεού. Δεν είναι ένας κοιμισμένος, κακομοίρης, περιθωριακός τύπος.
- Φιλαρχία είναι η άπληστη επιθυμία του ανθρώπου για τιμή και δόξα.
- Μόνο ένας αργός και οκνηρός άνθρωπος έχει την ανάγκη να ελέγχει τους άλλους, ώστε να καλύπτει έτσι τη μειονεξία του.
- Όταν κάποιος δεν νιώθει μέσα του τη δόξα, την αξία και την αγάπη που του δίνει ο Θεός, προσπαθεί μέσα στη μειονεξία του να επιβάλλεται στους άλλους ανθρώπους και να τους εξουσιάζει, για να λαμβάνει από αυτούς δόξα.
- Αιτία της φιλαρχίας άλλοτε είναι η έπαρση-υπερηφάνεια και άλλοτε το σύμπλεγμα κατωτερότητας, αν και δεν διαφέρουν αυτά τα δύο. Η έπαρση-υπερηφάνεια πάντα υποδηλώνει ένα σύμπλεγμα κατωτερότητας.
- Κατά κανόνα εκείνοι που επιδιώκουν να καλύψουν την εσωτερική τους κατάντια με τη δύναμη που τους προσφέρει η εξουσία είναι οι αργοί και οι φιλοπερίεργοι. Διότι η αργία και η περιέργεια κάνουν τον άνθρωπο ευτελή και τον οδηγούν στην απομόνωση, τη φιλαυτία και την υπερηφάνεια και μετά στην ανάγκη να ελέγχει και να εξουσιάζει τους άλλους.
- Όσο πιο φουσκωμένος είναι κανείς από τον εαυτό του, τόσο μεγαλύτερο κενό αισθάνεται μέσα του και τόσο περισσότερο ζητά να καλύψει αυτό το κενό με την ψεύτικη αναγνώριση του κόσμου.
- Η φιλαρχία είναι από μόνη της ικανή ένας άνθρωπος να απωλέσει την ψυχή του.
- Ο φίλαρχος είναι ο πιο επικίνδυνος δήμιος. Απαιτεί από τους άλλους τυφλή υπακοή, να είναι πειθήνια όργανά του. Εφευρίσκει νόμιμα πλαίσια για να υποτάξει τους αδύναμους. Ανίκανος καθώς είναι να άρχει του εαυτού του, γεμίζει τη ζωή του με τις εκδουλεύσεις που του προσφέρουν οι άλλοι.
- Σύμφωνα με τον λόγο αλλά και τη ζωή του Κυρίου μας, πρώτος είναι αυτός που συνειδητά και ελεύθερα επιλέγει τη θέση του τελευταίου και διακονεί τους πάντες.
- Οι ωραίοι άνθρωποι δεν θέλουν πρωτεία, προνόμια, ιδιαίτερη μεταχείριση. Θέλουν να μένουν αφανείς και να μην γίνονται βάρος σε κανέναν.
- Ο Κύριος ήρθε να μας διακονήσει και θυσιάστηκε για μας χωρίς να διεκδικήσει τίποτα από κανέναν.
- Η απαίτηση, η διεκδίκηση, η επιδίωξη ιδιαίτερης μεταχείρισης είναι πνευματικός θάνατος.
- Ο Θεός εμπιστεύτηκε στον άνθρωπο το χάρισμα της εξουσίας, αλλά με την έννοια της προσφοράς, της αυτοθυσίας, της ανάπαυσης του άλλου.
- Να είμαστε προσεκτικοί, ώστε να μην σκανδαλίζουμε τους αδελφούς μας. Η απροσεξία μας στο πώς ζούμε και συμπεριφερόμαστε μπορεί να δημιουργήσει μεγάλα προβλήματα.

- Ο αληθινός άρχοντας δοξάζεται, όταν καθημερινά σηκώνει τον σταυρό του υπηρετώντας τους άλλους. Μόνο μία δόξα λαχταρά, τη δόξα της Βασιλείας των Ουρανών.
- Τον Χριστό τον αναγνώρισαν ως Βασιλέα, όχι όταν έκανε θαύματα, όχι όταν δίδασκε, αλλά όταν ανέβηκε στον Σταυρό. Γιατί ήθος των αληθινών αρχόντων είναι να θυσιάζονται για τους υπηκόους τους. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Μία είναι η εξουσία, η διακονία και η ανάπαυση του αναγκεμένου ανθρώπου.
- Τα πάθη της αργίας, της περιέργειας και της φιλαρχίας επισφραγίζονται με το πάθος της αργολογίας. Το πνεύμα της αργολογίας καταδυναστεύει τους αργούς, τους φιλοπερίεργους και τους φιλόδοξους.
- Αργολογία σημαίνει φλυαρία. Λόγια περιττά, μάταια, ανεύθυνα, ανώφελα, πικρά και κατακριτικά.
- Ο αργόλογος είναι ο πιο δυστυχής άνθρωπος, γιατί τον τιμωρεί η ίδια η αργολογία του και τον ερημώνει εσωτερικά.
- Υπάρχουν άνθρωποι που μιλάνε συνέχεια και στην ουσία δεν λένε τίποτα.
- Κάθε λόγος μας να είναι απόηχος των λόγων του Θεού μέσα στην καρδιά μας και να τον χρησιμοποιούμε μόνο για τη δόξα του Θεού, για την ωφέλεια του πλησίον και την προσωπική μας τελείωση.
- Να προσέχουμε τι λέμε. Ο λόγος μας να έχει πνευματική διάσταση.
- Περισσότερο ωφελεί ο βίος άνευ λόγου παρά ο λόγος άνευ βίου. Διότι ο μεν βίος και σιωπώντας ωφελεί, ο δε λόγος, ακόμα κι αν ακούγεται δυνατά, ενοχλεί. Όποιος όμως καταφέρει να συνδυάσει τον λόγο με τον βίο αυτός θα αποτελέσει άγαλμα όλης της κατά Χριστόν φιλοσοφίας. (Ισίδωρος ο Πηλουσιώτης)
- Αν αρχίσουμε να προσέχουμε τα λόγια μας, θα δούμε ότι θα αποκτήσουμε περισσότερη όρεξη για προσευχή και περισσότερη ενέργεια, ταπεινωση και εσωτερική σοβαρότητα.
- Σοφός δεν είναι αυτός που λέει πολλά, αλλά αυτός που ξέρει πότε θα μιλήσει, σε ποιον θα μιλήσει, γιατί θα μιλήσει, πόσο θα μιλήσει και τι θα πει.

### **25-03-2022 Ο άλλος είναι η ζωή μας**

- Για να δώσουμε σε έναν άνθρωπο αγωγή και ζωή, πρέπει να γίνουμε ταπεινοί. Όχι ισχυροί. Αυτό μας το έμαθε ο Κύριος με το παράδειγμά Του.
- Αυτό που θεραπεύει και σώζει τον άνθρωπο δεν είναι τα λόγια μας, τα πιστεύω μας ή αυτό που παριστάνουμε, αλλά αυτό που είμαστε.
- Ζωή στον άλλον μπορούμε να μεταγγίσουμε, μόνο αν εμείς έχουμε ζωή. Και ζωή έχουν οι ταπεινοί.
- Η Παναγία μας δεν είπε τίποτα, ήταν ταπεινή και ασήμαντη, γι' αυτό ανορθώνει και σώζει όλο τον κόσμο. Άλλωστε αν θέλουμε να είμαστε ειλικρινείς, όλοι είμαστε πεσμένοι και χαμένοι.



- Η Παναγία είναι η ανόρθωσή μας και αυτή που μας δείχνει τον δρόμο-τρόπο με τον οποίο θα μπορέσουμε τον Χριστό να Τον κάνουμε Χριστό μας.
- Σύμφωνα με την αγωγή του Κυρίου μας, τον άνθρωπο δεν τον αλλάζουμε ούτε τον σώζουμε με τη δύναμη και την κυριαρχία, αλλά με την αδυναμία και την ταπείνωση.
- Όσο πιο ταπεινός, πιο ανύπαρκτος γίνεσαι, τόσο περισσότερες δυνατότητες σωτηρίας στον άλλον άνθρωπο δίνεις.
- Όταν παύσουμε να υπάρχουμε εμείς και αφήσουμε χώρο στη χάρη του Θεού να ενεργήσει, τότε υπάρχουν πιθανότητες να αλλοιωθεί ο άλλος.
- Ο ταπεινός, επειδή έχει κατέβει στην κόλασή του την προσωπική και γεύτηκε την απουσία του Θεού, μπορεί να κατανοεί τον κάθε άνθρωπο και να συμπάσχει μαζί του. Έχει αποκτήσει την ευαισθησία των μικρών παιδιών, πλησιάζει με λεπτότητα τον κάθε άνθρωπο και τον διακονεί. Δεν φοβάται, δεν ανταγωνίζεται, δεν παραπονιέται, δεν πληγώνεται, δεν νιώθει προδομένος. Είναι ελεύθερος.
- Έχουμε δύο άξονες-πολιτισμούς. Ο ένας της ισχύος και ο άλλος της αδυναμίας. Ο ένας της υπεράσπισης των ατομικών δικαιωμάτων και ο άλλος της διακονίας του άλλου ανθρώπου με παράδοση των δικών μας δικαιωμάτων. Αυτό είναι το πρότυπο του ορθόδοξου χριστιανού, του αγίου και της Παναγίας μας, την οποία λατρεύουμε και τιμούμε, αλλά δεν ακολουθούμε. Αυτός είναι ο ορθόδοξος τρόπος ζωής.
- Ο τρόπος θεραπείας της ανασφάλειάς μας είναι η επένδυση στη χάρη του Θεού.
- Ο άλλος άνθρωπος δεν είναι εχθρός μας. Είναι η ζωή μας.

### **27-03-2022 Η δύναμη της αδυναμίας**

- Στην Εκκλησία ζούμε παράδοξα πράγματα. Παίρνουμε κουράγιο από τον Σταυρό του Κυρίου μας.
- Αντί για σύμβολο αισχύνης και πόνου, ο Σταυρός είναι πλέον για μας σύμβολο έμπνευσης, δύναμης και νίκης. Κι αυτό συμβαίνει, γιατί ο Σταυρός είναι το τεκμήριο, η απόδειξη της αγάπης του Θεού.
- Ο Σταυρός δείχνει πώς ανοίγονται οι πύλες του παραδείσου, δηλαδή με την έξοδο από τον εαυτό μας και τη συνάντηση με τον αδελφό μας.
- Ακολουθώ τον Χριστό σημαίνει αρνούμαι τον εαυτό μου, τα δεδομένα μου, τις βεβαιότητές μου για χάρη Του και για χάρη των αδελφών μας.
- Αν δεν μπορώ να αρνηθώ τον εαυτό μου για χάρη του άλλου, είμαι ανίκανος για σχέση και άρα μένω στην απομόνωσή μου, που είναι η κόλασή μου.
- Όταν κι εμείς σηκώνουμε τον σταυρό μας, τις δοκιμασίες μας, γινόμαστε συγγενείς με τον Χριστό και παραδόξως γεμίζουμε ζωή και χαρά.
- Ο Σταυρός είναι ο πλουτισμός μας. Είναι ο τρόπος που αποκτούμε γνώση, εμπειρία, σχέση, ζωή.

- Ο Χριστός με τον Σταυρό Του ζητά από μας να ακολουθήσουμε τον ευαγγελικό λόγο της σταυρικής εξόδου από τον εαυτό μας για χάρη των αδελφών μας και να αρνηθούμε τον μεταπτωτικό λόγο της ιδιοτέλειας και της επιβολής ισχύος κατά των αδελφών μας.
- Ο Σταυρός είναι η πραγματική μας δύναμη.

### **28-03-2022 Ο αδελφός μου είναι ο Θεός μου**

- Το μεγαλύτερο θαύμα δεν είναι να αναστηθεί ένας νεκρός, αλλά να αναστηθεί μία ψυχή. Δηλαδή το μεγαλύτερο θαύμα είναι η μετάνοια.
- Ο όσιος Εφραίμ με τη γνωστή προσευχή του ζητά από τον Θεό ουσιαστικά χαρίσματα και όχι αυτά που συνήθως μας εντυπωσιάζουν. Επιμένει σε εκείνα τα χαρίσματα που διαμορφώνουν μέσα μας ένα ήθος πνευματικό, ώστε να γίνουμε δεκτικοί της χάρης του Θεού, δηλαδή στη σωφροσύνη, την ταπεινοφροσύνη, την υπομονή και την αγάπη.
- Το κέντρο των αρετών είναι η ταπείνωση. Χωρίς την ταπείνωση, όσες αρετές και να έχει ένας άνθρωπος, δεν ωφελείται.
- Η ταπείνωση συγκρατεί και αναδεικνύει τα χαρίσματα που έχουμε.
- Ο Θεός μαζί με κάποιο χάρισμα μας δίνει συνήθως και μια δοκιμασία, για να έχουμε το χάρισμα ασφαλισμένο.
- Ο σταυρός είναι μια στάση ζωής. Η καθημερινή μας ζωή είναι μια πρόκληση, που τον σταυρό ή θα τον επιλέξουμε ή θα τον αρνηθούμε.
- Σταυρός σημαίνει σταυρώνω τον λογισμό μου, το θέλημά μου, τη φιλαυτία μου, την ιδιορρυθμία μου και δίνω χώρο στον άλλον. Περιορίζω τον δικό μου χώρο για χάρη του άλλου και αμέσως τα πάντα γίνονται ευρύχωρα.
- Χωρίς σταυρό δεν μπορεί να υπάρξει ούτε αγάπη ούτε σχέση.
- Σωφροσύνη σημαίνει σωστή φρόνηση, κάτι που προϋποθέτει διαύγεια πνεύματος.
- Η σωστή φρόνηση πηγαίνει πάντα μαζί με την εκπαιδευμένη συνείδηση, το ακέραιο ήθος, την εγκράτεια, τη διάκριση, την ισορροπία στη σκέψη και τα συναισθήματα.
- Η σωφροσύνη είναι από τις μεγαλύτερες αρετές.
- Ο σώφρων, εκτός όλων των άλλων, μπορεί να αντιλαμβάνεται τι πνεύμα φέρουν οι γύρω του.
- Το κριτήριο διαμόρφωσης της γνώμης μας για κάποιο θέμα να μην είναι το μυαλό μας και οι ψυχολογικές ή άλλες ανάγκες μας, αλλά το Ευαγγέλιο.
- Πίσω από την οργή ενός χριστιανού συχνά υπάρχει η άγνοια του ευαγγελικού λόγου ή η αδιαφορία γι' αυτόν.
- Το να ξεκινάς ή να ευλογείς έναν πόλεμο με τη δικαιολογία ότι θα επιβάλεις έτσι την ηθική σε έναν κόσμο ανήθικο είναι μέγιστη διαστροφή του Ευαγγελίου και του πνευματικού λόγου.
- Να μελετούμε και να ερμηνεύουμε σωστά τον λόγο του Θεού και τον λόγο των Πατέρων.

- Τις περισσότερες φορές η οργή και τα άλλα αρνητικά συναισθήματα που βγάξει ένας άνθρωπος οφείλονται σε ψυχολογικά ή άλλα προβλήματα που έχει.
- Κάποιος που δεν έχει θεολογική γνώση και εμπειρία, που δεν έχει εκκλησιολογική συνείδηση και που δεν έχει καν διαβάσει το Ευαγγέλιο δεν μπορεί να μιλάει για πνευματικά θέματα και μάλιστα οργισμένος.
- Η μεγαλύτερη πλάνη στα πνευματικά θέματα γίνεται με λόγους δήθεν πνευματικούς.
- Η καλλιέργεια της σωφροσύνης θέλει πολύ κόπο, αφού άλλωστε περιέχει όλες τις αρετές.
- Η σωφροσύνη κάνει τον άνθρωπο κύριο του εαυτού του, ελεύθερο από τα πάθη και τα ένστικτα και άρα ικανό να αφοσιωθεί στον Θεό.
- Ο σώφρων άνθρωπος έχει σταθερότητα και ισορροπία στον νου και στην καρδιά, στη λογική και στο συναίσθημα. Δεν παρασύρεται από παροδικά και εφήμερα, δεν ασχολείται με τους άλλους ούτε εξαρτάται από τους άλλους. Γι' αυτό και είναι ελεύθερος.
- Μόνο όπου υπάρχει ελευθερία μπορεί να χτιστεί υγιής σχέση.
- Όταν η σχέση μου με κάποιον είναι υγιής, δηλαδή δεν είναι σχέση εξάρτησης, μόνο τότε μπορεί να ωφελήσει και να αναπτύξει τόσο εμένα, όσο και αυτόν. Αντίθετα, στις σχέσεις εξάρτησης τα πρόσωπα χάνονται και οι καρποί είναι φτωχοί.
- Ταπεινοφροσύνη σημαίνει επίγνωση της πραγματικότητάς μας, συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας.
- Καλύτερα να κριθούμε για έλλειψη παρά για οίηση-υπερηφάνεια. Καλύτερα να είμαστε αμαρτωλοί και ταπεινωμένοι, παρά αναμάρτητοι και αλαζόνες.
- Αυτό που έχουμε να δώσουμε στον Χριστό και που, όταν το κάνουμε, ο Χριστός θα το εκτιμήσει πολύ είναι η συντετριμμένη καρδιά μας, έπειτα από επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας.
- Ταπεινόφρων δεν είναι αυτός που ταπεινώνεται γιατί έτσι πρέπει, αλλά αυτός που εκούσια παραδίνεται στο θέλημα του Θεού.
- Όπως η Παναγία, μετά τον αγώνα μας και την προσπάθειά μας στα ανθρώπινα οφείλουμε να παραδινόμαστε στον Κύριο.
- Η παράδοση στο θέλημα του Θεού είναι η ουσία της ταπείνωσης.
- Ο ταπεινόφρων αποφεύγει τους επαίνους, την αναγνώριση, την εκτίμηση, τις πρωτοκαθεδρίες. Αυτός που επιδιώκει να έχει εξέχουσα θέση είναι ψυχικά ασθενής και μάλιστα βαριά.
- Ο ταπεινόφρων δεν θίγεται, δεν προσβάλλεται και δεν νιώθει αδικημένος. Αρνείται τα δικά του δικαιώματα για χάρη του άλλου.
- Ο ταπεινόφρων δέχεται τις δοκιμασίες, τις αποτυχίες και τις θλίψεις με εγκαρτέρηση και χαρά. Μέσα από αυτά εξελίσσεται, ωριμάζει πνευματικά και ολοκληρώνεται.
- Εκείνο που ιδιαίτερα ελκύει τη χάρη της ταπεινοφροσύνης είναι ο σεβασμός και η αγάπη μας προς τον πλησίον, η προσοχή μας να μην πλήξουμε τη συνείδησή του.

- Η υπομονή είναι το εργαστήρι της ψυχής.
- Η υπομονή μαλακώνει την καρδιά μας και την κάνει ευρύχωρη, ώστε να χωράει τη χάρη του Θεού.
- Η υπομονή είναι η βασίλισσα των αρετών και το θεμέλιο των γενναίων πράξεων.
- Κάνοντας υπομονή δεν καταπιέζουμε τον εαυτό μας, αλλά με εμπιστοσύνη τον στρέφουμε στον Χριστό.
- Η υπομονή δεν είναι αδράνεια, μοιρολατρία, αυτοκαταπίεση, μαζοχισμός. Ούτε δειλία και αδυναμία υπεράσπισης του εαυτού μας. Η υπομονή είναι γενναία αντοχή στις θλίψεις και στους πειρασμούς.
- Η υπομονή, όταν είναι αληθινή, μας ελευθερώνει.
- Όταν υπομένουμε αδιάκριτα και ανεπίγνωστα, συσσωρεύουμε μέσα μας αγανάκτηση, θυμό και εκδικητικότητα, που κάποια στιγμή θα εκδηλωθούν με βίαιο και επαναστατικό τρόπο έναντι του άλλου ή θα στραφούν εναντίον του εαυτού μου με εμφάνιση ψυχολογικών και σωματικών προβλημάτων.
- Μόνο αν γνωρίζουμε τον εαυτό μας, μπορούμε να σχετισθούμε με κάποιον.
- Η υπομονή χρειάζεται να τροφοδοτείται με τη θέρμη της προσευχής. Η συχνή επικοινωνία με τον Θεό κάνει την υπομονή μας χαρούμενη, γεμάτη ελπίδα και ευχαριστία.
- Χρειαζόμαστε μεγάλα αποθέματα υπομονής μέχρι να ολοκληρωθούμε πνευματικά. Ίσως χρειαστεί να περιμένουμε και μια ολόκληρη ζωή μέχρι να έρθει η ώρα της προσωπικής μας συνάντησης με τον Θεό.
- Η υπομονή έχει ως βάση την ελπίδα και την προσδοκία του Θεού.
- Ο Θεός δεν καθυστερεί. Περιμένει όμως τη δική μας μετάνοια, στην οποία όμως συνήθως φτάνουμε μόνο μετά από μεγάλα χτυπήματα και σκληρές δοκιμασίες, επειδή η καρδιά μας είναι σκληρή και στενάχωρη. Έρχονται όμως οι θλίψεις, μέσα από τις οποίες ο Θεός μαλακώνει και πλαταίνει την καρδιά μας και έτσι γινόμαστε ευαίσθητοι στον πόνο των συνανθρώπων μας και μαθαίνουμε να υπομένουμε με αγάπη τα ελαττώματα και τις αντιδράσεις τους.
- Η αγάπη είναι η τελείωση των αρετών.
- Τον όρο αγάπη τον χρησιμοποιούμε συχνά, αλλά συνήθως τον προσεγγίζουμε ψυχολογικά και όχι πνευματικά, με αποτέλεσμα να κακοποιείται.
- Η αγάπη δεν είναι ένα φθινό συναίσθημα. Έχει κόπο και κόστος, γιατί στο κέντρο της έχει τον Σταυρό.
- Αγαπάμε τον άλλον, μόνο αν είμαστε διατεθειμένοι να σταυρώσουμε τον λογισμό μας, το θέλημά μας και να βγούμε από τον εαυτό μας για χάρη του.
- Η αγάπη είναι εκστατική. Μας βγάζει από τη στατικότητα του εαυτού μας και μας βάζει στη θέση του άλλου.

- Ο έρωτας είναι κίνηση προς κάποιον για να πάρω, ενώ η αγάπη είναι κίνηση προς κάποιον για να δώσω. Γι' αυτό στην ουσία εμείς τον Θεό ερωτεύομαστε, ενώ ο Θεός εμάς μας αγαπά. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Η αγάπη είναι η κορωνίδα των αρετών, γι' αυτό αποτελεί τον στόχο και τον τελικό προορισμό της ζωής μας. (Όσιος Εφραίμ)
- Όταν σε όλο το κάλλος των αρετών προστεθεί ο φωτισμός της αγάπης, τότε το κατ' εικόνα έφθασε πλέον καθ' ολοκληρία στην ωραιότητα του καθ' ομοίωσιν. (Άγιος Διάδοχος)
- Στο καθ' ομοίωσιν φθάνουμε με την αγάπη, γιατί ο Θεός είναι αγάπη.
- Στα πρώτα χριστιανικά χρόνια, όταν οι ειδωλολάτρες ήθελαν να πουν ότι δύο άνθρωποι αγαπιούνται αληθινά και βαθιά, χρησιμοποιούσαν την έκφραση "αυτοί αγαπιούνται σαν χριστιανοί". Δυστυχώς σήμερα οι χριστιανοί τόσο έχουμε ξεφύγει, που ακόμα και σκοτωνόμαστε μεταξύ μας.
- Αγάπη σημαίνει χαρούμενη παράδοση ολόκληρης της ύπαρξής μας στον Θεό.
- Η αληθινή αγάπη πηγάζει από την πηγή της αγάπης, που είναι ο ίδιος ο Θεός.
- Ο λόγος της ύπαρξής μας είναι να παίρνουμε αγάπη από τον Θεό και να τη δίνουμε στους ανθρώπους. Το λάθος μας και η καταπίεσή μας είναι ότι νομίζουμε πως εμείς από μόνοι μας αγαπούμε και ότι από τη δική μας αγάπη δίνουμε στον άλλον. Γι' αυτό νιώθουμε αδικημένοι, προδομένοι και πληγωμένοι.
- Σύμφωνα με τον ευαγγελικό λόγο, όσο πιο πολύ αγαπάμε, τόσο πιο πολύ πλουτίζουμε. Άρα, το να δίνουμε αγάπη είναι μεγάλο πλεονέκτημα.
- Όταν μετά από μια πράξη αγάπης αισθανόμαστε αδικημένοι, προδομένοι, πληγωμένοι, αυτό σημαίνει ότι αγαπήσαμε μεταπτωτικά, ιδιοτελώς, εγωκεντρικά, απαιτητικά, όχι αληθινά. Την αγάπη που δώσαμε δεν τη λάβαμε προηγουμένως από την πηγή της αγάπης, δηλαδή από τον Θεό.
- Ο εγωκεντρισμός και η αυτάρκεια αποτελούν σοβαρά εμπόδια στην προσπάθειά μας να σχετισθούμε αγαπητικά με τους άλλους.
- Αγάπη σημαίνει αφήνω τον άλλον να προηγείται, τον σέβομαι, τον ακούω προσεκτικά, τον εκτιμώ και τον εμπιστεύομαι.
- Όταν αγαπάμε κάποιον, ακούμε όχι μόνο τα λόγια του, αλλά και αυτό που θέλει να μας πει η καρδιά του. Και έτσι μπορούμε να την αναπαύσουμε, να την ελευθερώσουμε.
- Η αγάπη του Χριστού αγκαλιάζει τους πάντες. Γνωστούς ή άγνωστους, ευεργέτες ή συκοφάντες, φίλους ή εχθρούς.
- Την αγάπη του Θεού μπορούμε να τη βιώσουμε, εφόσον συμπονούμε και αποδεχόμαστε όλους τους ανθρώπους. Αυτό όμως προϋποθέτει να μεταποιήσουμε μέσα μας την όποια ασχήμια του καθενός στην ομορφιά που έχει ως πλάσμα και εικόνα του Θεού.
- Αν έχουμε μια δυσκολία με κάποιον και πρόκειται να διαπραγματευτούμε μαζί του κάτι έντονο, ας κάνουμε προηγουμένως λίγη προσευχή να ηρεμήσουμε και ας αποβάλλουμε από

μέσα μας αυτό το βαρύ φορτίο. Έτσι θα συναισθανθούμε και τα δικά μας λάθη, η καρδιά μας θα μαλακώσει και μετά θα μπορέσουμε πολύ καλύτερα να διαχειριστούμε τη δυσκολία αυτή.

#### **08-04-2022 Η εμπειρία του Θεού σώζει**

- Ο θησαυρός της ζωής μας είναι ο Χριστός. Όποιος δεν το έχει καταλάβει αυτό, με όσο υψηλά νοήματα κι αν ασχολείται, δεν κατάλαβε τίποτα.
- Ο Χριστός δεν είναι απειλή, δεν είναι τύραννος, δεν είναι ένα απαιτητικό αφεντικό. Είναι η ζωή μας, η χαρά μας, ο έρωτάς μας.
- Ο μεγάλος μας φόβος είναι ο φόβος του θανάτου. Ο άνθρωπος που έχει καταλάβει τι είναι ο Χριστός δεν φοβάται τον θάνατο ούτε ταλαιπωρείται από μάταιες καταστάσεις.
- Όταν στους Χαιρετισμούς της Μεγάλης Σαρακοστής χαιρετούμε την Παναγία μας, στην πραγματικότητα λαμβάνουμε από τη χαρά της και της την επιστέφουμε. Δηλαδή αντανακλούμε σε αυτήν τη χαρά του προσώπου της.
- Η πνευματική ζωή είναι ένα πανηγύρι.
- Αν έχουμε τον Θεό, έχουμε τα πάντα.
- Με την αμαρτία ξοδευόμαστε, ενώ με τον Χριστό έχουμε πληρότητα.
- Ο Χριστός είναι γλύκα. Η δική μας ευθύνη είναι να αφήσουμε την καρδιά μας να γλυκαθεί από τον Χριστό, κάτι το οποίο μπορούμε να κάνουμε, αν ησυχάσουμε, απορρίψουμε τους λογισμούς μας και παραδοθούμε σε Αυτόν.
- Αν αφεθούμε στη γλύκα του Χριστού, τότε θα καταλάβουμε ποιος είναι ο λόγος που ζούμε.
- Ο άνθρωπος που γεύεται τον Θεό, επειδή λαμβάνει και φέρει τη χαρά και το φως του Θεού, μπορεί και δίνει με την ίδια τη ζωή του αυτή τη μαρτυρία στον κόσμο.
- Με τέτοιον Θεό ελέους που έχουμε, δεν δικαιολογούμαστε να απελπιζόμαστε, ακόμα και στα χειρότερα αίσχη να έχουμε φτάσει.
- Η απελπισία είναι η μεγαλύτερη βλασφημία ενώπιον του Θεού.
- Η παράδοσή μας στον Θεό δεν είναι υπόθεση ποσότητας χρόνου, αλλά υπόθεση διάθεσης ψυχής.
- Αφού ο Θεός είναι η πραγματική χαρά, ο φόβος μας ότι ο Θεός δεν θα μας συγχωρήσει, θα μας τιμωρήσει και θα μας στερήσει τη χαρά είναι εντελώς αδικαιολόγητος.

#### **10-04-2022 Ο έρωτας που νικά την αμαρτία**

- Ο Χριστός δεν στερεί την ελευθερία κανενός, αλλά βλέπει τη βαθιά διάθεση της ψυχής μας και βρίσκει εκείνον τον τρόπο μετάνοιας που ταιριάζει στον καθένα μας.
- Η χάρη του Θεού και η μετάνοια του ανθρώπου αρκούν για να αλλάξει ο άνθρωπος.
- Τα πάθη, κυρίως τα σαρκικά, είναι καταστάσεις νοσηρές που μαρτυρούν το εσωτερικό κενό, την απουσία χαράς, την απουσία αγάπης, την απουσία πραγματικής σχέσης.

- Μόνο αν έχουμε ζωντανή σχέση με τον Χριστό, μπορούμε να έχουμε ζωή και χαρά.
- Η αμαρτία είναι η προσπάθειά μας να βρούμε με λάθος τρόπο τη ζωή και τη χαρά.
- Αν έχουμε την πληρότητα που δίνει η ζωντανή σχέση με τον Χριστό, ο άλλος είναι για μας αφορμή δοξολογίας, ευχαριστίας και αληθινής σχέσης. Και δεν ελέγχουμε τον άλλον ούτε τον χρησιμοποιούμε, αλλά αντίθετα τον ελευθερώνουμε.
- Ο βαθμός της αυθεντικότητας της σχέσης μας με τον Θεό φαίνεται από τον βαθμό της ελευθερίας που δίνουμε στον άλλον.
- Αγαπάει αληθινά αυτός που τα δικαιώματα του άλλου τα βάζει πάνω από τα δικά του.
- Όσο πιο πίσω βάζουμε τον εαυτό μας ως προς τους άλλους, τόσο πιο μπροστά είμαστε για τον Θεό. Ο υπηρέτης και δούλος όλων είναι ο πρώτος όλων για τον Θεό.
- Σε μια αληθινή σχέση ο ένας είναι δούλος του άλλου, με την έννοια της συνεχούς προσπάθειας ανάδειξης της ψυχής του άλλου.
- Στον αληθινό έρωτα και στην αληθινή αγάπη το ένα πρόσωπο φανερώνει και αναδεικνύει στο άλλο τις άγνωστες για εκείνο δυνατότητες, την άγνωστη αξία και ομορφιά του.
- Όταν το πάθος για τον Χριστό πληροί την ύπαρξή μας, κανένα άλλο πάθος δεν βρίσκει χώρο για να εγκατασταθεί μέσα μας. Και είμαστε ελεύθεροι και αναπαυμένοι.
- Η ομορφιά μας είναι ο Χριστός και θα τη λάβουμε ως δώρο όταν αληθινά μετανοήσουμε. Και αφού λάβουμε αυτή την ομορφιά, θα θέλουμε όχι να την κρατήσουμε εγωιστικά για τον εαυτό μας, αλλά να τη διακονήσουμε και στους άλλους ανθρώπους.

#### **11-04-2022 Ο Νυμφίος της καρδιάς μας**

- Πίσω από τις φωνασκίες και τις δήθεν επαναστάσεις κάποιων τύποις χριστιανών συχνά βρίσκεται το πνευματικό κενό, η απουσία μελέτης και βιώματος του ευαγγελικού λόγου και του λόγου των Πατέρων και η ψυχολογική ανάγκη να είναι και να φαίνονται κάτι.
- Η Εκκλησία μας έχει δύο βάσεις: τον ευαγγελικό λόγο και τον λόγο των Πατέρων, οι οποίοι αναλύουν και ερμηνεύουν τον ευαγγελικό λόγο. Για να έχουμε μπούσουλα στη ζωή μας, οφείλουμε να μελετούμε τα παραπάνω και όχι να ξοδεύμαστε ασχολούμενοι με τα διάφορα τοξικά σκουπίδια του διαδικτύου.
- Το ήθος της φωνασκίας και της διάθεσης κυριαρχίας και ελέγχου των άλλων δεν έχει καμία σχέση με το ήθος της Εκκλησίας, η οποία πρεσβεύει τη διακονία όλων των αδελφών μας έως θυσίας.
- Η επανάσταση του Ευαγγελίου και της Μεγάλης Εβδομάδας είναι η ταπείνωση, η διάθεση να είμαστε τελευταίοι και υπηρέτες όλων.
- Να θέλουμε να αναπαύουμε τους ανθρώπους, όχι να τους ελέγχουμε. Αυτό είναι το ήθος του Χριστού και της Εκκλησίας.
- Αν ολόκληρη η ύπαρξή μας έχει φωτιστεί μέσα στο φως του Χριστού, τότε μεταφέρουμε το φως, την ελπίδα και τη δυνατότητα ζωής και στον άλλον άνθρωπο.

- Αγαπώ αληθινά σημαίνει γνωρίζω τα βάθη της ύπαρξης του άλλου ανθρώπου, που ούτε ο ίδιος ίσως τη γνωρίζει, και του δίνω αυτό που έχει ανάγκη για να ζήσει.
- Η αγάπη προϋποθέτει τη γνώση της ψυχής του άλλου και η γνώση της ψυχής του άλλου προϋποθέτει τη γνώση της δικής μου ψυχής.
- Αυτός που αγαπά αληθινά δίνει στον άλλον τις προϋποθέσεις να ανακαλύψει την ομορφιά και την αξία που εκείνος έχει. Και το κάνει αυτό, γιατί πρώτα ο ίδιος ανακάλυψε τη δική του ομορφιά και αξία.
- Η μόνη επανάσταση που χρειαζόμαστε είναι αυτή εναντίον της εγωκεντρικότητάς μας, εναντίον της πτώσης μας. Όταν δεν κάνουμε αυτή την επανάσταση, έχουμε ανάγκη από άλλου είδους "επαναστάσεις", για να καλύπτουμε την ενοχή μας. Το αποτέλεσμα όμως τότε είναι να φέρνουμε μίσος και διχασμό.
- Να αφήσουμε τον Θεό να αναλάβει τη ζωή μας και να την οδηγήσει, έτσι ώστε να βοηθηθούν οι άνθρωποι.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι πολύ ευλογημένη, γιατί θέτει ως κεντρικό άξονα της ζωής μας τον Χριστό.
- Η Ανάσταση του Χριστού ήταν έκρηξη ζωής. Και αυτό συνέβη, γιατί προηγουμένως ο Χριστός μπήκε στον τάφο. Μόνο αν μπεις στον τάφο, μπορείς να αναστηθείς.
- Όποιος ζήσει τη Μεγάλη Εβδομάδα αληθινά, έχει βρει το μυστήριο της ζωής και έχει καταλάβει Ποιος είναι η ζωή.
- Ο Χριστός δεν θέλει τους αναμάρτητους, αλλά αυτούς που Τον ποθούν, αυτούς που είναι ερωτευμένοι μαζί Του. Και ψάχνει κάθε τρόπο για να μας ελκύσει, να μας γοητεύσει.
- Η εγκράτεια και η αγνότητα έχουν αξία, όταν τις έχουμε στο όνομα του Χριστού και για τον Χριστό και όχι στο όνομα της δικής μας αυτοδικαίωσης και αυτολατρείας.
- Η παρθενία χωρίς την ελεημοσύνη και την αγάπη γίνεται σκληροκαρδία.
- Ο Χριστός με το πλύσιμο των ποδιών των μαθητών Του μας δίνει το υπόδειγμα της ταπείνωσης.
- Ο Χριστός πλένει τα πόδια των μαθητών Του και ζητά από μας να Τον μιμηθούμε, δηλαδή να υπηρετούμε τους αδελφούς μας. Έτσι, μας λέει, θα γίνουμε φίλοι Του.
- Όσο γίνεται κάπου η Θεία Λειτουργία και όσο υπάρχει η προσευχή, έχει ελπίδα ο κόσμος όλος. Γιατί η Θεία Λειτουργία και η προσευχή γίνονται για όλο τον κόσμο.
- Ο Θεός με το μεγαλύτερο δώρο Του, που είναι το Σώμα και το Αίμα Του, μας κάνει άρχοντες, μας κάνει βασιλιάδες. Είναι συγκλονιστικό αυτό και είναι κρίμα που δεν το εκτιμούμε.
- Όσο συμμετέχουμε στη Θεία Λειτουργία και κοινωνούμε, τα έχουμε όλα.
- Ο Χριστός δεν είναι μια ιδέα, που πρέπει να υποστηρίξω σε κάποιον για να τον πείσω για κάτι. Τον Χριστό Τον γευόμαστε πρώτα, για να μπορέσουμε να Τον ζήσουμε μετά.



- Τα μεγάλα βιώματα ιερουργούνται στη σιωπή. Έτσι και τα Άγια Πάθη του Κυρίου μας είναι τόσο συγκλονιστικά που περιγράφονται καλύτερα με τη σιωπή.
- Κανένας άνθρωπος, όσο πνευματική ζωή και να νομίζει ότι κάνει, δεν μπορεί να είναι εξασφαλισμένος αλλά ούτε και απελπισμένος.
- Ο καρπός του Σταυρού του Κυρίου μας είναι η σωτηρία του σύμπαντος κόσμου.
- Ο Χριστός με το Τίμιο Αίμα Του πλήρωσε τις αμαρτίες όλου του ανθρωπίνου γένους. Και ο κάθε άνθρωπος είναι σωσμένος δωρεάν, αρκεί να αποφασίσει να δεχθεί αυτή τη δωρεά με τη μετάνοιά του και με την παράδοσή του στον Σταυρό του Κυρίου.
- Δεν μας σώζουν οι αρετές μας. Μας σώζει ο Σταυρός.
- Σωζόμαστε δωρεάν, αλλά χρειάζεται και η δική μας ελεύθερη βούληση.
- Αυτό που τελικά μας δικαιώνει είναι το "ήμαρτον" που θα πούμε.
- Η μεγαλύτερη βλασφημία για τον Σταυρό του Χριστού είναι η άρνησή μου να πιστέψω ότι η σταυρική θυσία του Χριστού είναι αρκετή για να με σώσει και ότι ο Χριστός μπορεί να κατέβει στη δική μου κόλαση για να πραγματοποιήσει το έργο της σωτηρίας μου.
- Η απόδειξη της αγάπης είναι η θυσία. Έτσι και η απόδειξη της αγάπης του Χριστού για μας είναι η Σταυρική Του θυσία.
- Η μέρα του Επιτάφιου έχει θλίψη και χαρά ταυτόχρονα και είναι ίσως η πιο ερωτική μέρα του χρόνου. Μόνο η Εκκλησία μπορεί να μας δώσει τέτοιες εμπειρίες.
- Αν θα θέλαμε μέσα σε δύο λέξεις να συμπεριλάβουμε όλη τη Μεγάλη Εβδομάδα, αυτές θα ήταν οι λέξεις "γλυκύτατε Ιησού".
- Αν το "γλυκύτατε Ιησού" αγγίζει την καρδιά μας και κατοικήσει μόνιμα σε αυτήν, τότε θα ομορφύνει η ζωή μας και θα αποκτήσει νόημα.
- Αν το δικό μας βάσανο, το δικό μας μεγάλο πρόβλημα το δούμε μέσα από την οπτική του Χριστού, τότε αυτό είναι η τιμή και η δόξα μας.
- Είναι απαραίτητο να είμαστε μέλη της Εκκλησίας της Ανάστασης και να μην λαμπρύνεται η ζωή μας από την Ανάσταση, αλλά να παραμένουμε ασυγκίνητοι και στη μιζέρια μας.
- Το καλύτερο κήρυγμα που μπορούμε να κάνουμε στους γύρω μας, παρά τις αποτυχίες και τα λάθη μας, είναι να είμαστε άνθρωποι αναστάσιμοι.

#### **17-04-2022 Η τρέλα της Μεγάλης Εβδομάδας**

- Η Μεγάλη Εβδομάδα δεν είναι απλώς η περιγραφή κάποιων γεγονότων, αλλά μια στάση ζωής, μια πρόταση ζωής. Μετέχουμε στα γεγονότα της Μεγάλης Εβδομάδας και αυτά μας διαμορφώνουν ένα ήθος στη ζωή μας.
- Την πρόταση ζωής της Μεγάλης Εβδομάδας καλούμαστε, κάνοντας χρήση της ελευθερίας μας, να την αποδεχτούμε ή να την απορρίψουμε.
- Το κεντρικό περιεχόμενο της Μεγάλης Εβδομάδας είναι ο Χριστός.

- Ο Νυμφίος Χριστός έρχεται με τον θάνατό Του να νικήσει τον θάνατο. Έρχεται να ανατρέψει το κράτος της φθοράς και του θανάτου, που είναι η απουσία της αγάπης. Θάνατος είναι η απουσία της αγάπης.
- Ο Νυμφίος Χριστός μάς αγαπάει τόσο πολύ, ώστε σταυρώνεται για μας, για να νικηθεί ο θάνατος και να μας αποκαλυφθεί η ζωή.
- Ο Χριστός λέει ότι, εφόσον Τον μιμούμαστε, είμαστε φίλοι Του. Και Τον μιμούμαστε, όταν θέλουμε να διακονούμε-υπηρετούμε όλους τους ανθρώπους. Έτσι δηλαδή γινόμαστε φίλοι του Χριστού.
- Για τους φίλους του Χριστού δεν υπάρχει πληγή-προδοσία από τους άλλους ανθρώπους. Μόνο η προδοσία της φιλίας με τον Χριστό υπάρχει, η οποία πραγματοποιείται, όταν είμαστε κλεισμένοι στην εγωκεντρικότητά μας, στο άτομό μας.
- Ο Χριστός αποκάλυψε ένα άλλον τρόπο ζωής. Τον τρόπο του σταυρού.
- Ο σταυρός από σύμβολο αδυναμίας και αισχύνης, με τη σταύρωση του Χριστού έγινε σύμβολο νίκης και δόξας.
- Ο σταυρός είναι η απόδειξη της αγάπης του Χριστού για μας, αλλά και η απόδειξη κάθε αληθινής αγάπης.
- Όταν δεν βλέπουμε γύρω μας εχθρούς, αλλά ανθρώπους που χρειάζονται βοήθεια και προσπαθούμε να τους διακονήσουμε και να τους αναπαύσουμε, είμαστε ελεύθεροι. Όταν είμαστε ανοιχτοί προς όλους στο όνομα του Χριστού, είμαστε ελεύθεροι.
- Όταν έχουμε από τους άλλους απαιτήσεις και παράπονα, προδίδουμε τον Χριστό. Αν δεν έχουμε, είμαστε φίλοι του Χριστού και ελεύθεροι άνθρωποι.
- Όταν βγαίνουμε από τον εαυτό μας για χάρη των άλλων, διαφυλάττουμε τη φιλία μας με τον Χριστό.
- Ο μίζερος-κακομοίρης-πεθαμένος άνθρωπος είναι αυτός που δεν έχει μάθει το μυστικό του σταυρού. Τη δύναμη που έχει το να χαρίζω τα δικαιώματά μου για χάρη του άλλου.
- Το κλείσιμο στον εαυτό μας, στην κακομοιριά μας, στους λογισμούς μας, στους τακτικισμούς μας, στις μεθοδεύσεις μας είναι "ο επικήδειος λόγος" μας.
- Όταν κοινωνούμε το Σώμα και το Αίμα του Χριστού, μετέχουμε στο γεγονός της Ανάστασης, που είναι η ελευθερία και η απουσία κάθε απαίτησης από τους άλλους.

#### **29-04-2022 Ο θάνατος καταργήθηκε**

- Ο θάνατος είναι η απομάκρυνση από τον Θεό και είναι το αποτέλεσμα της ιδιοτέλειας.
- Ο θάνατος νικείται με τον εκούσιο θάνατο της ιδιοτέλειάς μας για χάρη του άλλου.
- Ο Κύριος με τη θυσία του σήκωσε τον δικό μας θάνατο και τον νίκησε, αλλά ταυτόχρονα μας μετέφερε και την εμπειρία της ζωής. Αυτό κάνουν κι οι άγιοί μας και αυτό μας προτείνεται από την Εκκλησία να κάνουμε κι εμείς.

- Όλη η ζωή της Παναγίας μας ήταν ένας εκούσιος θάνατος του θελήματός της, για να μπορέσουμε εμείς να απαλλαχθούμε από τον θάνατο και να ζήσουμε. Γι' αυτό και έγινε για μας Πηγή Ζωής στους αιώνες.
- Είμαστε μέσα στις αμαρτίες, τα πάθη, τους λογισμούς, με μια λέξη είμαστε μέσα στον θάνατο. Μπορούμε όμως αυτόν τον θάνατο να μην τον φοβηθούμε, αλλά να τον χαρίσουμε στην Πηγή της Ζωής, την Παναγία μας, για να τον μεταποιήσει σε ζωή.

#### **01-05-2022 Η σχέση που έχει Λόγο**

- Η απιστία του Θωμά είναι καλή, γιατί οδηγεί στην επίγνωση.
- Στην πραγματικότητα ο Θωμάς πιστεύει αληθινά. Η πίστη του δεν είναι ένα ιδεολόγημα ή μια θρησκευτική τυπολατρία, όπως δυστυχώς συμβαίνει στους περισσότερους χριστιανούς, αλλά ζωντανό βίωμα, προσωπική σχέση με τον Χριστό.
- Ο Θωμάς δεν αρκείται στην εμπειρία άλλων. Γνωρίζει πολύ καλά ότι είμαστε παιδιά του Θεού και όχι εγγόνια του Θεού.
- Ο Θωμάς τολμά και καταρρίπτει όλα τα στερεότυπα ενός θρησκευτικού συστήματος και ζητάει να έχει μια ζωντανή σχέση με τον Χριστό, όχι γιατί την αμφισβητούσε, αλλά γιατί πραγματικά την πίστευε.
- Ο Κύριος ελέγχει τον Θωμά, όχι γιατί αυτός θέλησε να Τον συναντήσει, αλλά γιατί επέλεξε τον κατώτερο τρόπο συνάντησης, αυτόν των αισθήσεων.
- Ο τρόπος που επιλέγουμε να συναντήσουμε τους άλλους μαρτυρεί το επίπεδο της προσωπικής μας ανάπτυξης και της πνευματικότητάς μας.
- Αληθινή συνάντηση είναι αυτή που γίνεται με την εικόνα του Θεού που ο κάθε άνθρωπος φέρει, με τον λόγο του Θεού που ο κάθε άνθρωπος μαρτυρεί.
- Οι άνθρωποι που συναντούμε δεν είναι τυχαίοι στη ζωή μας. Ο Θεός μέσω αυτών θέλει να μας δώσει έναν λόγο, θέλει κάτι να μας πει.
- Ο λόγος είναι πολύ σημαντικός.
- Το πρόσωπο ενός ανθρώπου μαρτυρείται από τον λόγο του, όχι από τη σάρκα του.
- Ο Κύριος διά του Θωμά μάς δίνει έναν άλλο τρόπο συνάντησης, ώστε να τιμήσουμε τον λόγο της ύπαρξής μας και να Του μοιάσουμε.
- Συχνά ο Θεός μάς επισκέπτεται μέσα από δοκιμασίες, γιατί αυτές είναι αφορμές, για να μπορέσουμε να αναπτυχθούμε και να ενηλικιωθούμε.
- Η όποια πνευματικότητά μας μαρτυρείται στην καθημερινότητά μας και στις σχέσεις μας.
- Ο πνευματικός-αναστάσιμος άνθρωπος είναι αυτός που βλέπει τον Χριστό στον έσχατο αδελφό του.

#### **08-05-2022 Η αγάπη για το πρόσωπο**

- Η δύναμη της αγάπης υπερνικά τους φόβους, τις δυσκολίες και τη λογική.

- Η πραγματική δύναμη δεν είναι εξωτερική. Είναι εσωτερική και πηγάζει από το γεγονός της αγάπης.
- Αυτός που αγαπάει πραγματικά βλέπει τον άλλον ως πρόσωπο και όχι ως αντικείμενο.
- Όταν βλέπω τον άλλον ως αντικείμενο, μπορεί να νομίζω και να λέω ότι τον αγαπώ, αλλά στην πραγματικότητα προσπαθώ να ικανοποιήσω τον άρρωστο ναρκισσισμό μου.
- Η πραγματική αγάπη είναι εκστατική, δηλαδή μας βγάζει από τη στάση μας, από την ακινησία του εγωκεντρικού μας θελήματος.
- Στην ψεύτικη αγάπη που συνήθως δίνουμε, εμείς μένουμε ακίνητοι και περιμένουμε ο άλλος να κινηθεί προς εμάς. Δηλαδή βλέπουμε τον άλλον ως μια αφορμή τροφοδοσίας του ναρκισσισμού μας και υπεραξίας της "μετοχής" μας.
- Βλέπουμε τον άλλον ως πρόσωπο, μόνο όταν υπάρχει κάτι πολύ υψηλό που να μας συνδέει μαζί του. Και αυτό το κάτι είναι Κάποιος και είναι ο Χριστός.
- Μόνο αν γνωρίσουμε τον λόγο της ύπαρξής μας και αγαπήσουμε τον εαυτό μας, θα μπορούσαμε να αγαπήσουμε και τον άλλον.
- Η αγάπη είναι η μεγαλύτερη άσκηση και ταυτόχρονα η μεγαλύτερη αρετή.
- Της αγάπης πάντα προηγείται η ταπείνωση και της ταπείνωσης πάντα προηγείται η μετάνοια. Άρα χωρίς μετάνοια και ταπείνωση δεν υπάρχει αγάπη.
- Οι άνθρωποι που μας περιβάλλουν είναι μεγάλη ευλογία για μας.
- Οφείλουμε να βρούμε τον λόγο της ύπαρξής μας, δηλαδή τον λόγο του Θεού μέσα μας. Τότε θα έχουμε τόσο μεγάλη χαρά μέσα μας, που θα μπορούμε να αγαπούμε αληθινά.
- Αν η αγάπη δεν ξεπεράσει τη λογική και τους υπολογισμούς μας, είναι ψευδής αγάπη. Σε αυτή την περίπτωση δεν μπορούμε να σχετισθούμε με κανέναν και η ζωή μας είναι νεκρή.
- Η πηγή της αγάπης είναι ο Χριστός. Χωρίς τον Αναστάντα Χριστό δεν υπάρχει αγάπη, αλλά μόνο θάνατος.
- Η αγάπη αναδεικνύει το πρόσωπο του άλλου. Δεν το περιορίζει, δεν το επιβουλεύεται, δεν το εξουσιάζει, δεν το καταργεί.
- Η αγάπη δίνει στον άλλον οξυγόνο για να ζήσει.
- Στην αληθινή αγάπη δεν φοβόμαστε μήπως αδικηθούμε ή προδοθούμε.
- Η προσκόλληση είναι η πρώτη εκτροπή της σχέσης και της αγάπης. Όταν προσκολλόμαστε σε κάποιον, γινόμαστε ένα μαζί του και η σχέση μας είναι αρρωστημένη.
- Η ανταγωνιστικότητα και η συγκρουσιακή διάθεση είναι δεύτερη εκτροπή της σχέσης και της αγάπης. Πίσω από αυτή την εκτροπή βρίσκεται η ανασφάλεια και ο φόβος.
- Η απόσυρση και η απομόνωση από τον άλλον είναι η τρίτη εκτροπή της σχέσης και της αγάπης. Πίσω από αυτή την εκτροπή βρίσκεται μια υποκριτική δήθεν ανωτερότητα-πνευματικότητα.

### **09-05-2022 Η τόλμη της αγάπης (ομιλία μαζί με τον π.Σπυρίδωνα Βασιλάκο)**

- Αυτό που ενώνει τους ανθρώπους περισσότερο από οτιδήποτε άλλο είναι η κοινή αγάπη προς τον Χριστό, ο κοινός πόθος και η κοινή αναζήτηση προς τον Χριστό.
- Η τόλμη που απορρέει από την αγάπη οδηγεί στην αναζήτηση του Χριστού από μας και στην αποκάλυψη του Χριστού σε μας.
- Ένα μεγάλο εμπόδιο στο να γευτούμε τα θαυμαστά του Χριστού είναι ο φόβος.
- Ο καρπός του Σταυρού και της Ανάστασης είναι η συγχώρεση.
- Οι Μυροφόρες αγαπούσαν αληθινά το πρόσωπο του Χριστού, γι' αυτό ξεπέρασαν τη λογική των πραγμάτων.
- Υπάρχουν δύο είδη αφάνειας. Το πρώτο είδος είναι η αρρωστημένη αφάνεια, που είναι η επιθυμία μου να κρύβομαι από εγωισμό και μειονεξία, για να δείξω την παρουσία μου. Αυτή η αφάνεια οδηγεί στην ακοινωνησία. Το δεύτερο είδος είναι η πνευματική αφάνεια, που μου γεννά την τόλμη που απορρέει από την αγάπη, τόσο προς τον άνθρωπο, όσο και προς τον Θεό. Αυτή η αφάνεια οδηγεί στην κοινωνία με όλους.
- Υπάρχουν άνθρωποι που ζουν δίπλα μας και είναι απόντες. Και υπάρχουν άνθρωποι που έχουν φύγει εδώ και χρόνια και τους αισθανόμαστε πολύ έντονα κοντά μας, γιατί αυτό που ζήσαμε μαζί τους ήταν αληθινό, ήταν βαθύ, ήταν πνευματικό, έστω κι αν κράτησε λίγο.
- Οι αληθινοί άνθρωποι, με τους οποίους μπορεί να ζήσαμε μόνο μια στιγμή, σφραγίζουν τη ζωή μας για πάντα.
- Η αφάνεια, εφόσον έχει λόγο Χριστού και δεν είναι εγωιστική και αρρωστημένη, διαφυλάσσει τα χαρίσματα.
- Άλλο είναι η υπομονή και άλλο η παθητικότητα και η δειλία. Η πραγματική υπομονή είναι μια πολύ δυναμική κατάσταση. Αλλά και η σιωπή και η αφάνεια, εφόσον είναι πνευματικές και όχι αρρωστημένες, επίσης είναι πολύ δυναμικές καταστάσεις.
- Η αρρωστημένη υπομονή καταλήγει στη γκρίνια και στα παράπονα, ενώ η πνευματική υπομονή έχει χαρά και τη μεταδίδει.
- Η συνεχής γκρίνια-διαμαρτυρία είναι χαρακτηριστικό ανθρώπου που βρίσκεται εκτός πνευματικότητας και εκτός Ορθοδοξίας.
- Συχνά αυτό που μας προβάλλεται ως τόλμη είναι μία εγωιστική κατάσταση, είναι θράσος, αγένεια, αδιακρισία, χοντράδα, οργή, θυμός, ύβρη.
- Απέναντι από την τόλμη και το θάρρος δεν είναι η δειλία, αλλά το βόλεμα.
- Αν ρίξουμε μια ματιά στη ζωή μας θα διαπιστώσουμε ότι είμαστε βολεμένοι δειλοί. Ακόμα και η αγάπη που θέλουμε να έχουμε για τους άλλους είναι η αγάπη βολέματος και όχι η αγάπη τόλμης, που είχαν οι Μυροφόρες.
- Τελικά, τα πιο συγκλονιστικά γεγονότα της ιστορίας τα έκαναν γυναίκες σιωπηλές και ταπεινές. Η μεν Παναγία γέννησε τον Χριστό, οι δε Μυροφόρες πήγαν στον τάφο του Χριστού και φανέρωσαν το γεγονός της Ανάστασης.

- Ο πνευματικά, όχι εγωιστικά και αρρωστημένα, σιωπηλός άνθρωπος, μπορεί και έχει επαφή με τον εαυτό του, γι' αυτό και καταλαβαίνει τους άλλους.
- Η ανάγκη προβολής του εαυτού μας μέσω του διαδικτύου φανερώνει την αδυναμία μας να μείνουμε ήσυχοι με τον εαυτό μας και γεμάτοι με την παρουσία του Θεού.
- Αυτός που βλέπει τον άλλον ως κτήμα του τον αγαπάει αρρωστημένα και η συνέπεια αυτής της δήθεν αγάπης του είναι ο φόβος μήπως και τον χάσει.
- Όλα τα στοιχεία της πνευματικής ζωής, όπως είναι η πίστη, η ταπείνωση, ο αυτοέλεγχος, η μετάνοια, η αγάπη και η συγχώρεση εμπεριέχουν μεγάλη τόλμη.
- Η προσκόλληση που μπορεί να παρατηρείται ανάμεσα σε δύο ανθρώπους, η συγκρουσιακή διάθεση, που πάντα συνυπάρχει με το δηλητήριο της καχυποψίας, και η εγωιστική δήθεν πνευματική απόσυρση-απομόνωση του ενός από τον άλλον είναι παθολογικές καταστάσεις και βαθιές εκτροπές της σχέσης και της αγάπης. Οι τρεις αυτές εκτροπές συχνά συνυπάρχουν στους ανθρώπους.
- Αυτός που προσκολλάται σε κάποιον άλλον, όσο καλός κι αν φαίνεται μαζί του, στην πραγματικότητα προσπαθεί με τον τρόπο του να τον φυλακίσει και να τον εξουσιάσει. Ούτε αληθινά τον αγαπά ούτε ειρήνη έχει μέσα του.
- Η αρρωστημένη δήθεν αγάπη πνίγει. Η αληθινή αγάπη ελευθερώνει.
- Το Ευαγγέλιο, επειδή έχει τον Χριστό, έχει και τη δύναμη να ξεχωρίσει, να ξεκαθαρίσει, να υποδείξει και να θεραπεύσει.
- Τις πτώσεις και τις αμαρτίες μας να μην τις φοβόμαστε. Είναι πολύ αποκαλυπτικές της πραγματικότητάς μας και πολύ διδακτικές.
- Μόνο αν έχουμε χαρά, μπορούμε να αγαπήσουμε αληθινά. Και τη χαρά μόνο από τον Θεό, που είναι η πηγή της χαράς, μπορούμε να τη λάβουμε.
- Είναι πολύ σημαντικό να παραδεχόμαστε πόσο χάλια είμαστε και να μην απελιζόμαστε.
- Οι άνθρωποι που λειτουργούν με λογική, υπολογισμούς και στατιστικές συχνά υποφέρουν από άγχος, ενώ οι άνθρωποι που λειτουργούν με στείρο - χωρίς τον Θεό - συναίσθημα συχνά υποφέρουν από κατάθλιψη.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι περισσότερο σκεφτόμαστε παρά προσευχόμαστε και μετανοούμε. Και έτσι δίνουμε δικαιώματα στη διάνοιά μας.
- Ή θα μείνουμε εγκλωβισμένοι στον λογισμό μας και θα αρρωστήσουμε ή θα υπερβούμε τον λογισμό μας και θα παραδοθούμε ελευθερωτικά στον Χριστό.
- Τους λογισμούς τους ξεπερνάει ο καρδιακός άνθρωπος που θέλει να αγαπήσει και που παραδίνεται στον Χριστό.
- Ο λόγος που ένας άνθρωπος απομονώνεται είναι γιατί έχει πολύ εγωισμό και δεν μπορεί να αγαπήσει. Με αυτό που κάνει νομίζει ότι προστατεύει τον εαυτό του, ενώ στην πραγματικότητα τον ακινητοποιεί και τελικά τον καταργεί. Ο άνθρωπος αυτός λέει από μέσα του: "Προκειμένου να μην πονέσω, καλύτερα να μην υπάρχω".

- Υπάρχουμε, μόνο όταν ανοιγόμαστε και σχετιζόμαστε.
- Μόνο αν ανοιχτούμε, μπορούμε να δούμε τον εαυτό μας και να τον καταλάβουμε.
- Ανοιχτός είναι ο άνθρωπος που έχει τόλμη και είναι ειλικρινής, τόσο με τον εαυτό του, όσο και με τον άλλον.
- Φοράμε τόσα προσωπεία που χάσαμε το αληθινό μας πρόσωπο.
- Η αρχή της ψυχικής μας ισορροπίας είναι χωρίς φόβο να εκφράζουμε στον άλλον την πραγματική μας κατάσταση και να μπαίνουμε σε διαδικασία σχέσης μαζί του. Διαφορετικά παίζουμε τακτικισμούς και εξαπατούμε τον ίδιο τον εαυτό μας.

### **15-05-2022 Το πραγματικό πρόβλημα των σχέσεων**

- Πραγματική σχέση μπορεί να υπάρξει, μόνο αν σεβόμαστε την ελευθερία του άλλου.
- Για κάποιο θέμα που αφορά τη ζωή άλλου μπορούμε να πούμε τη γνώμη μας, μόνο αν αυτός μας ρωτήσει και μάλιστα επιμένει στην ερώτησή του. Διαφορετικά, αυτός ή θα αντιδράσει ή θα προσκολληθεί επάνω μας, ανάλογα με το αν η γνώμη μας είναι γι' αυτόν δυσάρεστη ή ευχάριστη.
- Για να πούμε τη γνώμη μας σε κάποιον, χρειαζόμαστε πολλή διάκριση και πολύ σεβασμό στην ελευθερία του.
- Όσο φανερά κι αν είναι τα προβλήματα κάποιου, κανείς δεν επιτρέπεται να επεμβαίνει αυθαίρετα στη ζωή του.
- Αν λέγοντας τη γνώμη μας σε κάποιον, ταρασσόμαστε, μάλλον κάποιο άλυτο πρόβλημα έχουμε μέσα μας. Στην περίπτωση αυτή περισσότερο βλάπτουμε παρά ωφελούμε τον άνθρωπο αυτό.
- Πολλά σωματικά προβλήματα υγείας που εμφανίζουμε είναι σωματοποίηση ψυχικών προβλημάτων που έχουμε, φανερών ή αφανών.
- Ο άνθρωπος που δηλώνει πληγωμένος είναι στην πραγματικότητα πολύ εγωιστής.
- Οι διαπροσωπικές μας δυσκολίες μαρτυρούν το πνευματικό μας πρόβλημα.
- Μία είναι η βασική μας αμαρτία, η σκληροκαρδία.
- Μόνο αν έχουμε το φως του Θεού, μπορούμε να εμπνεύσουμε τον άλλον, ακόμα και τον πιο τοξικό κατά τα φαινόμενα.
- Η αληθινή αγάπη, δηλαδή η αγάπη του Χριστού, δίνεται με ειρήνη και δεν ζητά αναγνώριση και ανταπόδοση.
- Η αληθινή αγάπη γεννιέται από την ταπείνωση, η ταπείνωση γεννιέται από την εμπειρία του Θεού και η εμπειρία του Θεού γεννιέται από την προσευχή και από την καταπολέμηση των αμαρτιών και των παθών μας.
- Αυτός που αληθινά προσεύχεται, καταπολεμάει και τα πάθη του. Δεν γίνεται να τα καλλιεργεί. Κι έτσι αποκτά την ικανότητα να σχετίζεται με τους άλλους ανθρώπους.

- Μόνο ο άνθρωπος που έχει την εμπειρία της αγάπης του Θεού είναι πλήρης. Και μόνο ο πλήρης άνθρωπος αγαπάει με σεβασμό στην ελευθερία των άλλων, δεν απαιτεί τίποτα από τους άλλους και δεν ταράσσεται από τις προσβολές των άλλων.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν μολύνεται από την τοξίνη του τοξικού ανθρώπου, αλλά μετατρέπεται αυτή την τοξίνη σε φως και προβληματισμό για τον τοξικό άνθρωπο.
- Αν έχουμε τον Χριστό, από κανέναν άνθρωπο δεν κινδυνεύουμε. Ακόμα και κακό να μας κάνει εξωτερικά κάποιος, αυτό για μας είναι ευλογία.
- Όσο πιο πολύ προσπαθούμε να προστατέψουμε τα δικαιώματά μας στη ζωή, τόσο πιο πολύ ταρασσόμαστε και θα μας λείπει η ανάπαυση.
- Το αν έχουμε ή όχι εσωτερική ειρήνη δεν εξαρτάται από κανέναν άλλον, αλλά από μας τους ίδιους, από τη δική μας τοποθέτηση.

#### **16a-05-2022 Παιδιά, νέοι και Εκκλησία (ομιλία μαζί με τον Αλέξιο Λάππα)**

- Πολλές φορές, μη θέλοντας να αναλάβουμε την ευθύνη της ικανότητας να σχετιζόμαστε, δημιουργούμε πλαστά ερωτήματα σε άλλα θέματα.
- Η Εκκλησία οφείλει να είναι μια αγκαλιά, μια απαντοχή για όλους τους ανθρώπους.
- Πίσω από τη βιαιότητα ενός ανθρώπου υπάρχει ο φόβος.
- Η Εκκλησία για να καταργήσει τη βία οφείλει να καταργήσει τον φόβο. Και για να γίνει αυτό, οφείλει να μην προτείνει έναν Θεό που απειλεί τη χαρά και τη ζωή των ανθρώπων, αλλά έναν Θεό που δίνει τη χαρά και τη ζωή.
- Η Εκκλησία μπορεί να σώσει κάποιον, μόνο αν ο ίδιος, συνήθως μετά από αδιέξοδο, το ζητήσει. Κανείς δεν μπορεί να ορίζεται αυτόκλητος σωτήρας του άλλου.
- Η Εκκλησία λέει στον άνθρωπο που αγωνιά, δηλαδή στον κάθε άνθρωπο, ότι υπάρχει δυνατότητα ζωής και αυτό γίνεται όταν αγαπούμε τον εαυτό μας και τους άλλους.
- Η Εκκλησία μάς δείχνει την ομορφιά που έχουμε μέσα μας.
- Η αμαρτία μας είναι η αντίδρασή μας στο ότι αγνοούμε ότι έχουμε ομορφιά μέσα μας.
- Η πρώτη προϋπόθεση να βοηθήσω κάποιον στην κατεύθυνση της σωτηρίας του είναι να αποδεχτώ αυτόν και τις ενέργειές του.
- Η αληθινή αγάπη αφήνει ειρήνη. Αντίθετα, η νομιζόμενη αλλά ψεύτικη αγάπη αφήνει ταραχή και πνίξιμο.
- Στην πραγματική σχέση αφήνω τον άλλον στην ησυχία του. Δεν προσπαθώ επίμονα να τον αλλάξω σύμφωνα με τα δικά μου δεδομένα. Και διακριτικά, στον βαθμό που ο άλλος θέλει, μπορώ να του προτείνω κάτι.
- Οι περισσότεροι νέοι είναι καχύποπτοι απέναντι στην Εκκλησία.
- Η μεγαλύτερη πτώση μας είναι η σκληροκαρδία, που είναι η άμυνα που βγάζουμε, γιατί δεν έχουμε λόγο ζωής και νόημα ζωής και κατά συνέπεια γιατί δεν έχουμε χαρά.



- Όταν έχουμε βρει τη χαρά, όταν έχουμε βρει λόγο ζωής και νόημα ζωής, αυτά δεν χρειάζεται να τα κηρύσσουμε. Μόνα τους εκπέμπονται και μεταδίδονται στους γύρω μας ως πρόταση ζωής.
- Η μετάνοια είναι η ανάληψη της ευθύνης μου ότι απέτυχα σε σχέση με τον Θεό και με τον άλλον άνθρωπο.
- Οι αγκαλιές γενικά λειτουργούν σαν μήτρες και γι' αυτό διαμορφώνουν τη συμπεριφορά. Η Εκκλησία, ως μια αγκαλιά που είναι, έχει τη δυνατότητα να διαμορφώσει τη συμπεριφορά και να θεραπεύσει τον άνθρωπο.
- Όση ενέργεια θα ξοδέψουμε για να κάνουμε το κακό, θα ξοδέψουμε και για να κάνουμε το καλό. Το θέμα είναι προς ποια κατεύθυνση θα στρέψουμε το αυτεξούσιο που έχουμε.
- Η Εκκλησία μάς καλεί τη ρήξη με την κοινωνία που έχουμε να την κάνουμε ρήξη με το άτομό μας, ώστε αυτό να διασπαστεί και να γίνει πρόσωπο.
- Όταν μέσα στον φόβο μας κλεινόμαστε στον εαυτό μας για να προστατέψουμε την προσωπικότητά μας, τελικά την καταργούμε.
- Η ανάπτυξη της προσωπικότητάς μας και η ικανότητα σχέσης απαιτούν ρήξη με το άτομό μας και άνοιγμα.
- Ο άλλος δεν είναι η απειλή μου. Είναι αυτός που θα βγάλει και θα αναδείξει την ομορφιά που έχω μέσα μου.
- Ο πρεζέμπορος της γειτονιάς συχνά είναι πιο διαθέσιμος για το παιδί από τον γονέα, όχι μόνο από την άποψη του χρόνου, αλλά και από την άποψη της έτοιμης απάντησης στα προβλήματα του παιδιού, που συχνά ο γονέας δεν έχει.
- Το θέμα είναι αν έχουμε λόγο και όχι αν ο λόγος μας είναι σύγχρονος παρά παρωχημένος.
- Ο ορισμός του πειρασμού είναι το μπλέξιμο, η παρερμηνεία, η πολυπλοκότητα, η απώλεια της απλότητας. Και πίσω από αυτά υπάρχει η απουσία της αλήθειας, της αυθεντικότητας.
- Θα μπορέσουμε να έχουμε χαρά, μόνο αν απαλλαγούμε από την καχυποψία μας. Και θα μπορέσουμε να σχετισθούμε, μόνο αν παραιτηθούμε από το παιχνίδι που γνωρίζουμε να παίζουμε πολύ καλά, αυτό της απομόνωσής μας.
- Κάθε σχέση χρειάζεται έναν ηρωισμό απέναντι στον κλειστό ατομικό εαυτό μας.
- Η ενασχόληση με το κακό είναι ένα μεγάλο πρόβλημα, για την αντιμετώπιση του οποίου η Εκκλησία δίνει τη λύση και αυτή είναι η ενασχόληση μόνο με το καλό.
- Όταν τον άλλον βάζοντάς του ταμπέλες τον ορίζουμε, τελικά τον περιορίζουμε. Δηλαδή τον εμποδίζουμε να δει την ομορφιά που έχει μέσα του και να την εξωτερικεύσει.
- Στους διαλόγους μας με τα παιδιά να προσέξουμε τρία πράγματα: α) Να εστιάζουμε στις θετικές στάσεις τους, έστω κι αν είναι λίγες, και όχι στις αρνητικές. β) Να τους ζητάμε συγχώρεση, και όχι τόσο συγγνώμη, για τα λάθη και τις ελλείψεις μας. γ) Να λέμε "Δόξα τω Θεώ", παρά τα όποια δυσάρεστα γεγονότα πιθανόν να προηγήθηκαν.

### **16b-05-2022 Ο τρόπος να σχετίζομαι**

- Η αμαρτία, η οποία είναι μια νοσηρή πνευματικά και ψυχικά κατάσταση, πολλές φορές σωματοποιείται, δηλαδή αποτυπώνεται στο σώμα και γίνεται σωματική ασθένεια.
- Ακόμη και για τα αυτονόητα ο Χριστός μάς ρωτάει. Τίποτε δεν κάνει με τη βία. Εξάλλου τίποτε καλό δεν μπορεί να γίνει με τη βία.
- Η ελευθερία είναι ο ορισμός του προσώπου και ο ορισμός της σχέσης.
- Στην παραβολή του Παραλυτικού ο Χριστός μάς δείχνει ότι δεν έχουμε το δικαίωμα απρόσκλητοι να παρεμβαίνουμε, να ελέγχουμε, να διορθώνουμε τη ζωή των άλλων ανθρώπων. Μόνο όταν μας το ζητάνε επίμονα, μπορούμε να το κάνουμε αυτό.
- Όταν επεμβαίνουμε στη ζωή κάποιων ανθρώπων, επειδή δήθεν τους αγαπούμε, αυτό εκφράζει το δικό μας πρόβλημα, τη δική μας παθολογική κατάσταση.
- Η επιθυμία μας να διορθώνουμε τους άλλους μας γεννάει άγχος και συχνά δεν είναι έκφραση αγάπης στην πραγματικότητα των άλλων, αλλά προβολή των δικών μας αναγκών και ελλείψεων. Θέλουμε να κυριαρχούμε στις ζωές των άλλων και να τις ρυθμίζουμε, καλύπτοντας έτσι το δικό μας σύμπλεγμα κατωτερότητας.
- Όταν δεν έχουμε βρει τον πραγματικό λόγο της ύπαρξής μας, προσπαθούμε να επεμβαίνουμε και να ελέγχουμε τις ζωές των άλλων. Και αυτό πολλές φορές δημιουργεί σχέσεις εξάρτησης.
- Πίσω από την επιθυμία μας να καθοδηγήσουμε κάποιον ή πίσω από την επιθυμία κάποιου εμείς να τον καθοδηγήσουμε συχνά υπάρχει η παγίδα είτε της αντίδρασής του είτε της προσκόλλησής του, ανάλογα αν η καθοδήγηση είναι για εκείνον δυσάρεστη ή ευχάριστη. Κι έτσι δημιουργούνται άρρωστες καταστάσεις.
- Η επιθυμία μου απρόσκλητος να σώσω τον άλλον έχει στοιχεία έπαρσης και κατάκρισης. Και η προσπάθειά μου να πραγματοποιήσω αυτή την επιθυμία δεν τον σώζει, αλλά τον πνίγει.
- Ο πνευματικός άνθρωπος δεν ιδιορρυθμεί, δεν θέλει να ξεχωρίζει για να εντυπωσιάσει τους άλλους δικαιώνοντας έτσι τη δική του έλλειψη.
- Ο άνθρωπος που θέλει να ξεχωρίζει έχει κόμπλεξ κατωτερότητας.
- Από το κόμπλεξ κατωτερότητας μπορούμε να ελευθερωθούμε με την ταπείνωση. Με την παραδοχή της κατάστασής μας και λέγοντας «Νά 'ναι ευλογημένο».
- Στην Εκκλησία κάνουμε ένα λάθος. Μιλούμε για αγιότητα πριν να γίνουμε άνθρωποι. Μιλούμε για αγιότητα πριν αποκτήσουμε απλή και φυσιολογική ζωή.
- Δεν είναι δυνατόν να μιλάμε για αγιότητα και να μην έχουμε σεβασμό στον άλλον άνθρωπο και στον εαυτό μας.
- Πίσω από τη μοναξιά και απομόνωσή μας μπορεί να υπάρχει η ανεκπλήρωτη προσδοκία να μας λατρεύουν οι άλλοι ή να εξουσιάζουμε τους άλλους. Ή μπορεί να υπάρχει η έλλειψη ζωογόνου λόγου, τόσο στις σχέσεις που κάνουμε, όσο και μέσα μας.
- Πρόσωπο γινόμαστε, όταν σχετιζόμαστε.

- Ο ζωογόνος λόγος και οι υψηλές αξίες που τον συνοδεύουν είναι αυτά που συνδέουν τους ανθρώπους μεταξύ τους και τους κάνουν πρόσωπα.
- Το συναίσθημα χωρίς τον λόγο είναι παρόρμηση, είναι αέρας που χάνεται.
- Είναι πάρα πολύ σημαντικό να βρούμε τον λόγο που μας συνέχει και μας ορίζει.
- Όταν αγαπάμε, για κανέναν λόγο δεν παρεξηγούμαστε.
- Να προσέχουμε τις επαφές μας με ανθρώπους. Όταν οι άνθρωποι μας αφήνουν ενοχή, είναι χειριστικοί, ενώ όταν μας αφήνουν θυμό, είναι προβληματικοί. Και στις δύο περιπτώσεις είναι καλύτερα να μείνουμε μακριά από τους ανθρώπους αυτούς ή να τους βάλουμε όρια.
- Το αν έχω ή όχι χαρά αυτό μόνο από μένα εξαρτάται και από κανέναν άλλον. Δεν είναι ο άλλος υπεύθυνος του δικού μου παραδείσου. Ο άλλος είναι ο τρόπος να βρω τον παράδεισο, εφόσον τον δω ως εικόνα του Θεού.
- Ο Χριστός είναι για τους χαμένους, για τους μπερδεμένους, για τους δυσκολεμένους. Το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε για να Τον έχουμε είναι να αναγνωρίσουμε την αρρώστια μας και να πούμε «Ήμαρτον».
- Η ταπείνωση και το κόμπλεξ κατωτερότητας είναι δύο έννοιες εντελώς αντίθετες. Όταν υπάρχει η ταπείνωση, το κόμπλεξ κατωτερότητας χάνεται.
- Όσο περισσότερο γνωρίζουμε τον εαυτό μας, τόσο περισσότερο ελευθερωνόμαστε.
- Η στάση και οι ενέργειες των γονέων πολλές φορές είναι διαλυτικές της προσωπικότητας των παιδιών τους, χωρίς βέβαια οι ίδιοι να το θέλουν.
- Όταν ένα παιδάκι δεν το βοηθήσουμε να αναπτυχθεί ως ξεχωριστό πρόσωπο, τότε ή θα πάρει εχθρική στάση έναντι των άλλων ή θα υποταχθεί παθολογικά στους άλλους ή θα κλειστεί στον εαυτό του. Και οι τρεις αυτές στάσεις είναι στην πραγματικότητα αμυντικές προσπάθειες του παιδιού για να κρατήσει κάτι από τον εαυτό του. Αλλά και σε ενήλικες που διατηρούν αρρωστημένες σχέσεις μπορεί να συμβεί αυτό.
- Η προσωπικότητα του ανθρώπου διασώζεται τελικά με την αγάπη.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι μια ξεχωριστή και παντοτινή οντότητα. Και ως τέτοια οντότητα που είναι μπορεί να αγαπά και να δέχεται αγάπη. Στην αγάπη δεν υπάρχει αφομοίωση του ενός με τον άλλον.
- Η αληθινή αγάπη ποτέ δεν μας ταυτίζει με τον άλλον, αλλά και ποτέ δεν μας απομακρύνει από τον άλλον. Και δεν είναι ούτε ταύτιση με τον άλλον ούτε απομάκρυνση από τον άλλον.
- Όταν η αγάπη που λέμε ότι έχουμε με κάποιον δεν διασώζει την προσωπικότητα και την ετερότητα του άλλου, δεν είναι αληθινή αγάπη. Στην αληθινή αγάπη δεν υπάρχει συμφυρμός, δηλαδή σύγχυση και ταύτιση των προσώπων.
- Όταν με το στόμα μας ή συνηθέστερα με τη ζωή μας λέμε στον άλλον "Αφού σε αγαπώ, θα κάνεις αυτό που θέλω", η αγάπη μας δεν είναι αληθινή.
- Η αληθινή αγάπη εξωτερικεύει την προσωπικότητα ανόθευτη και τη θέτει σε κοινωνία με τις άλλες προσωπικότητες.

- Κάθε ον, κάθε δημιουργήμα, όταν κλειστεί στον εαυτό του, τελικά πεθαίνει.
- Ακόμα και η πνευματική μας αρρώστια μπορεί να μην είναι εμπόδιο της σωτηρίας μας, αλλά, εφόσον την αναγνωρίσουμε ή ακόμα και χωρίς να την αναγνωρίσουμε, μπορεί να είναι αφορμή της σωτηρίας μας. Ο Θεός έχει τον τρόπο να σώσει τον κάθε άνθρωπο.
- Πιο σημαντικό κι από τον τερματισμό μας στον πνευματικό στίβο είναι να βρισκόμαστε σε κίνηση, σε πορεία, σε αγώνα πνευματικό. Το πού θα καταλήξουμε ας το αφήσουμε στην πρόνοια και στην αγάπη του Θεού.
- Μπορούμε να ανανεώνουμε τη σχέση μας, μόνο αν ανανεώνουμε τον εαυτό μας. Και μπορούμε να ανανεώνουμε τον εαυτό μας, μόνο αν έχουμε λόγο ζωής.
- Ο ανθεκτικός έρωτας είναι η συνάντηση στον κοινό λόγο ύπαρξης με τον άλλον.
- Ο ναρκισσιστικός έρωτας είναι θάνατος.
- Σε οποιαδήποτε κατάσταση κι αν βρισκόμαστε, ο Θεός έχει τον τρόπο της σωτηρίας για τον καθένα και για την καθεμιά μας.

#### **22-05-2022 Το πρότυπο της σχέσης**

- Διορθώνουμε κάποιον, όχι όταν του επισημαίνουμε το "στραβό", αλλά όταν του ενεργοποιούμε τις δυνατότητες, δηλαδή την αναζήτηση της αλήθειας και της ζωής. Με άλλα λόγια, διορθώνουμε κάποιον, όταν του ξεμπλοκάρουμε την ομορφιά που έχει μέσα του.
- Το να θεωρούμε ότι οι αλλοεθνείς και οι αιρετικοί είναι άνθρωποι κατώτερης ηθικής ποιότητας από μας που οφείλουμε να αποφεύγουμε είναι μια πνευματική τραγωδία και μια ψυχολογική αναπηρία. Ο ίδιος ο Κύριος με την παραβολή της Σαμαρείτιδος μας δείχνει τι να κάνουμε με αυτούς τους ανθρώπους.
- Ο Κύριος αποκάλυψε στη Σαμαρείτιδα το μυστήριο της προσωπικής σχέσης με τον Θεό, δείχνοντας τη μέγιστη τιμή σε αυτήν και σε όλο το γυναικείο φύλο.
- Ο Θεός δεν είναι μια αόριστη δύναμη που την πλησιάζουμε ανεβαίνοντας επίπεδα. Ο Θεός είναι πρόσωπο που σχετιζόμαστε προσωπικά μαζί Του.
- Ο Θεός είναι για όλους. Κάθε ανθρώπινη καρδιά μπορεί να συναντηθεί μαζί Του.
- Στη συνάντηση της Σαμαρείτιδος με τον Χριστό πραγματοποιείται ένας απροσδόκητος υπαρξιακός διάλογος, που καθιστά τη σχέση αυτή το πρότυπο κάθε ανθρώπινης σχέσης.
- Αν δεν αναζητούμε τον τρόπο να αγαπήσουμε τον Θεό και να σχετισθούμε μαζί Του, δεν είμαστε χριστιανοί, αλλά απατεώνες.
- Η ύπαρξη σχέσης με τον Θεό μάς κινητοποιεί ώστε να αρνούμαστε την αμαρτία.
- Όταν σχετιζόμαστε ως πρόσωπα με τον Θεό, τότε μπορούμε να σχετιζόμαστε ως πρόσωπα και με τον κάθε άνθρωπο.
- Οι σχέσεις μας είναι συνέχεια της προσευχής μας.
- Η ευπρέπεια δεν είναι υποκρισία. Είναι εξωτερίκευση και αποτύπωση της εσωτερικής μας κατάστασης.

- Αν τιμούμε τη φύση μας, το πρόσωπο, την αλήθεια, ξέρουμε πώς να φερόμαστε και έχουμε ευπρέπεια και σεβασμό.
- Ο Θεός είναι έξοδος από τα στερεότυπά μας, έξοδος από τα όριά μας, έξοδος από τους φραγμούς που οι ίδιοι φτιάξαμε για να είμαστε οχυρωμένοι.
- Ο Θεός ζητάει τη σχέση μας μαζί Του και τη βαθιά συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας. Γιατί η αμαρτωλότητά μας είναι αυτή που μας απομακρύνει από τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που αναζητά τον Θεό είναι εσωτερικά αναπαυμένος, γιατί η ζωή του ήδη είναι στις ράγες του Θεού.
- Όταν ταλαιπωρούμαστε από λογισμούς, παράπονα, παρεξηγήσεις και προσβολές, τότε μέσα μας δεν έχουμε τη ζωή αλλά τον θάνατο.
- Όταν ο άνθρωπος μάθει να αγαπάει αληθινά, δεν έχει λογισμούς.

### **23-05-2022 Προβληματικές σχέσεις**

- Ο Χριστός είναι έξω από τα στερεότυπα. Αλλά και ο κάθε αληθινός χριστιανός είναι έξω από τα στερεότυπα.
- Ο άνθρωπος για να καλλιεργήσει την αρετή και να απαλλαγεί από τα πάθη του χρειάζεται να αναγνωρίσει την προσωπική του αξία, να αναγνωρίσει την ομορφιά που του έχει χαρίσει ο Θεός. Και έτσι προχωράει στη ζωή και εξελίσσεται.
- Η ομορφιά θα σώσει τον κόσμο. Και η ομορφιά είναι ο Χριστός. (Φ.Ντοστογιέφσκι)
- Αυτή είναι η πνευματική θεραπεία που μας δίνει ο Χριστός: Αν και γνωρίζει την κατάντια μας, εξακολουθεί να πιστεύει στις δυνατότητές μας και να μας δίνει ελπίδες.
- Η δική μας εξομολόγηση και η συγχώρεση-αποδοχή του Θεού που ακολουθεί είναι αυτά που τελικά μας θεραπεύουν.
- Τα μυστήρια του Θεού αποκαλύπτονται στον άνθρωπο που αποκαλύπτει την αμαρτωλότητά του, δηλαδή παραδέχεται την αμαρτωλότητά του.
- Η ποιότητά μας καθορίζει και την ποιότητα των σχέσεών μας. Αυτό που είμαστε αυτό επιλέγουμε και αυτό εμπνέουμε στον άλλον.
- Οι επιλογές μας αποκαλύπτουν αυτό που εμείς είμαστε.
- Πίσω από μια αληθινή σχέση βρίσκεται η αναζήτηση της αλήθειας, του φωτός και της νίκης επί του θανάτου.
- Μια σχέση, μια συζυγία που δεν δίνει τις προϋποθέσεις να νικηθεί ο θάνατος είναι μια κοινωνική σύμβαση που κάνουμε, όπως κάνουν ίσως και τα ζώα.
- Ο λόγος που οι σχέσεις μας είναι κουραστικές και οδηγούν συχνά στον χωρισμό είναι ότι δεν ανανεωνόμαστε οι ίδιοι και κατά συνέπεια δεν εμπνέουμε ούτε τον άλλον να ανανεωθεί.
- Το να είσαι αξιαγάπητος και να εμπνέεις τον άλλον στην πορεία της ζωής είναι άσκηση.
- Μπορούμε να υπάρχουμε μόνο εν σχέσει με τον άλλον άνθρωπο. Επομένως η σωστή στάση μας απέναντι στους άλλους είναι η αγάπη του Θεού.

- Πολλοί άνθρωποι είναι εξαρτημένοι από κάπου και με την εξάρτησή τους αυτή δεν ζουν αληθινά αλλά απλώς κρατιούνται στα πόδια τους. Αυτό, εκτός των άλλων, δείχνει έλλειψη πίστης στον Θεό.
- Το λάθος του εξαρτημένου είναι ότι περιμένει να γεμίσει μέσα του από κάποιον ή από κάτι που δεν είναι ο Θεός.
- Πίσω από την επιθυμία εξάρτησης και προσκόλλησης σε κάποιον άνθρωπο υπάρχει η ανασφάλεια, ο φόβος και η φιλαυτία.
- Η προσκόλληση σε άλλους είναι για τον άνθρωπο αυτοκτονία ηθική και πνευματική. Είναι ακύρωση του προσώπου του.
- Η προσκόλληση είναι το αντίθετο της σχέσης. Αυτός που προσκολλάται δεν είναι ένας άλλος, ένα ξεχωριστό πρόσωπο, γι' αυτό και δεν μπορεί να σχετισθεί με κανέναν.
- Μόνο αν αναλάβουμε την προσωπική μας ευθύνη εδώ και τώρα, θα γίνουμε άνθρωποι αξιαγάπητοι και θα μπορέσουμε να ωριμάσουμε και να σχετισθούμε αληθινά.
- Η προσκόλληση κρύβει ιδιοτέλεια. Γι' αυτό ούτε στον Θεό πρέπει να προσκολλόμαστε.
- Η προσκόλληση πάντα οδηγεί στην απογοήτευση. Εκτός αν αυτός στον οποίον προσκολλόμαστε είναι πολύ ικανός στο να μας κοροϊδεύει.
- Αν δεν ανοιχτούμε στον Θεό και δεν πάρουμε ζωή από τον Θεό, που είναι η πηγή της ζωής, θα προσπαθήσουμε να το κάνουμε αυτό από κάπου αλλού και θα απογοητευτούμε.
- Ο προσκολλώμενος δεν έχει ισορροπία και εσωτερική ελευθερία. Γι' αυτό δεν ζει ως ελεύθερη προσωπικότητα, άνετα και ελεύθερα και αναζητά διαρκώς την αγάπη και την επιδοκιμασία του άλλου.
- Η προσκόλληση είναι μια νοσηρή κατάσταση στην οποία βρίσκονται σήμερα πολλοί χριστιανοί.
- Συχνά οι χριστιανοί, όταν βρουν κάποιον που ικανοποιεί την αρρωστημένη διάθεσή τους για εξάρτηση, αγκιστρώνονται επάνω του. Και τότε τυφλώνονται και δεν βλέπουν τίποτε κακό σε εκείνον αναφορικά με την ικανότητα καθοδήγησης και τίποτε καλό στον εαυτό τους που δεν το έχει εκείνος.
- Η τραγωδία μας είναι ότι μπαίνουμε στην Εκκλησία πνευματικά τούβλα και μετά από χρόνια παραμένουμε πνευματικά τούβλα, με τη μόνη διαφορά ότι είμαστε τούβλα λιβανισμένα. Ουσιαστικά δεν αλλάζουμε, δεν εξελισσόμαστε.
- Το να είμαστε πνευματικά άρρωστοι δεν είναι κακό. Άλλωστε όλοι σε αυτή την κατάσταση βρισκόμαστε. Κακό είναι το να μην θέλουμε να το παραδεχτούμε.
- Αυτός που επιθυμεί να προσκολλάται, κατά έναν καταναγκαστικό και αρρωστημένο τρόπο επιθυμεί να αρέσει, να επιδοκιμάζεται και να προστατεύεται. Και τα επιθυμεί αυτά τόσο πολύ, που για να τα έχει, θα δεχτεί να κάνει τα πάντα, ακόμη και τα πιο εξευτελιστικά.

- Οι άλλοι άνθρωποι δεν υπάρχουν για να τους αρέσουμε, αλλά για να σχετιζόμαστε μαζί τους. Και αυτό μπορεί να γίνει, μόνο αν εμείς είμαστε ελεύθεροι, ισορροπημένοι και πνευματικά υγιείς.
- Η εξάρτηση από έναν άνθρωπο σε κάποιες περιπτώσεις και για κάποιο χρονικό διάστημα μπορεί να είναι αποδεκτή και χρήσιμη, όμως οφείλουμε να διακρίνουμε την ώρα που ο άνθρωπος θα πρέπει "να περπατήσει" μόνος του. Διαφορετικά θα δημιουργηθεί νοσηρή κατάσταση και για τους δύο.
- Με την υπακοή στο θέλημα του Θεού ο άνθρωπος κόβει τα αρρωστημένα θελήματά του και απαλλάσσεται με τη χάρη και τη βοήθεια του Θεού από τα πάθη του. Έτσι προχωράει στην αναγέννησή του. Αντίθετα, με την αρρωστημένη υποταγή σε κάποιον δήθεν καθοδηγητή ο άνθρωπος χάνει την καθαρή όραση και παύει να βλέπει σωστά μέσα του και γύρω του. Και αν χαλαρώσει κάπως την υποταγή του, δεν θα μπορεί να σταθεί στα πόδια του.
- Η προσκόλληση είναι νοσηρή και καταστροφική, τόσο για τον προσκολλώμενο, όσο και για εκείνον στον οποίο αυτός προσκολλάται.
- Με την αρρωστημένη υποταγή σε κάποιον μπορεί ο άνθρωπος να προθυμοποιηθεί να κάνει τα πάντα, μέχρι του σημείου να γίνει και καταγέλαστος, ώστε να διατηρεί την επιδοκιμασία και την εύνοιά του. Σε τέτοιες καταστάσεις δεν είναι δυνατόν να έρθει και να θρονιάσει η χάρη του Θεού.
- Με την αρρωστημένη υποταγή ο άνθρωπος χάνει το πρόσωπό του και την αγάπη και αποκτά προσωπίο και εχθρότητα. Και όσο πιο πολύ αισθάνεται κορόιδο απέναντι στους άλλους, τόσο πιο υποκριτικός και εχθρικός γίνεται.
- Η προσκόλληση γεννά την καταπίεση και τα απωθημένα, τα οποία κάποια στιγμή εξωτερικεύονται ενάντια των άλλων με πολύ άσχημο τρόπο. Μετά την προσκόλληση έρχονται τα "δαγκώματα".
- Την υποταγή να μην την ονομάζουμε αφοσίωση. Αντίθετα με τη νοσηρή κατάσταση της υποταγής, η αφοσίωση είναι υγιές στοιχείο των ανθρώπινων σχέσεων και πάντα συνυπάρχει με την ελευθερία.

#### **29-05-2022 Το άφημα φέρνει το θαύμα**

- Μόνο αν έχουμε βαθιά πίστη και εμπιστοσύνη στον Χριστό, θα μπορέσουμε να συναντηθούμε μαζί Του.
- Όσο έχουμε επιχειρήματα και αντεπιχειρήματα, υποστηρίζοντας τη μία ή την άλλη επιλογή, το μόνο που κάνουμε είναι να κλεινόμαστε όλο και περισσότερο στον εαυτό μας.
- Ο εκ γενετής τυφλός θεραπεύτηκε, επειδή παραδέχθηκε την τύφλωσή του και επειδή παραδόθηκε χωρίς αντίσταση στον Κύριο.
- Το φως το πνευματικό, το φως του Θεού το γεύεται μόνο αυτός που αναγνωρίζει την τύφλωσή του και αφήνεται στον Θεό. Και δεν χρειάζεται να κάνει κάτι άλλο.

- Όσο νομίζουμε πως έχουμε φωτισμό γιατί είμαστε έξυπνοι ή ανάρετοι ή δίκαιοι, τόσο περισσότερο σκοτάδι αποκαλύπτεται μέσα μας.
- Το πραγματικό φως είναι η παραδοχή του σκότους μας.
- Οι περισσότεροι από μας κάνουμε αυτό που στην παραβολή της θεραπείας του εκ γενετής τυφλού κάνει το πλήθος. Ζητάμε θαύματα και προορατικά, θέλουμε να εντυπωσιαζόμαστε, ώστε να κουτσομπολεύουμε και να υποστηρίζουμε απόψεις, αλλά ποτέ δεν μπαίνουμε σε προσωπική αναζήτηση του Θεού. Κρυβόμαστε πίσω από τα εντυπωσιακά, αλλά ποτέ δεν αναπτύσσουμε προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Είμαστε οι χριστιανοί που ψάχνουμε θαύματα και προορατικά, για να υποστηρίξουμε κάτι ψυχολογικό μέσα μας, αλλά δεν αποφασίζουμε να παραδεχθούμε την τύφλωσή μας, να ανοιχθούμε προς τον Θεό και να Τον αναζητήσουμε.
- Να προσέχουμε τον πειρασμό της χωρίς επίγνωση και συντριβή ψευδοθεολογίας. Επειδή δεν είμαστε άνθρωποι τη χάρις του Θεού, να αποφεύγουμε να εκφράζουμε απόψεις για σοβαρά θεολογικά ζητήματα, όσο τυπικοί κι αν είμαστε με τους κανόνες της Εκκλησίας. Όταν επιπόλαια συμπεριφερόμαστε στο θέμα αυτό, κακοποιούμε, τόσο την ψυχή τη δική μας, όσο και την ψυχή αυτών που θέλουν τίμια να προσεγγίσουν τον Χριστό και την Εκκλησία.
- Αυτό που ενεργοποιεί την αναζήτηση του φωτός είναι ο πόνος.
- Όταν ένας άνθρωπος με τιμότητα παραδέχεται την τύφλωσή του, τότε πραγματικά είναι φορέας της χάρις του Θεού και τότε το κοσμικό σύστημα δεν τον αντέχει και τον αποβάλλει από το σώμα του.
- Οι αντιπαλότητες και οι συγκρούσεις επιχειρημάτων και λογισμών μεταξύ των χριστιανών οφείλονται στο ότι δεν είμαστε υποψιασμένοι τι σημαίνει πίστη και άφημα και τι σημαίνει προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Η ύψιστη πνευματική πράξη είναι να παραδεχτούμε τα σκοτάδια μας και να μην υποκρινόμαστε τους φωτισμένους.

### **30-05-2022 Τα γνωρίσματα της αληθινής αγάπης**

- Η ιδεολογικοποίηση της αγάπης στερεί από την αγάπη τη γνησιότητά της, το πραγματικό της περιεχόμενο.
- Η ιδεολογικοποιημένη αγάπη είναι μια ιδέα και όχι μια πράξη ζωής. Άρα είναι μια κατάσταση ψεύτικης αγάπης, μια νοσηρή κατάσταση.
- Η αληθινή αγάπη είναι μια ασκητική πράξη ζωής που προάγει τον άνθρωπο και τη σχέση.
- Οι άνθρωποι που μιλούν διαρκώς για αγάπη χωρίς όμως να την εφαρμόζουν στερούνται τη χαρά, ζουν συνέχεια με άγχος και αισθάνονται μέσα τους ένα ανεκπλήρωτο κενό.
- Ανάλογα με το τι αφήνει μέσα μας η αγάπη, χαρά, πληρότητα και ειρήνη ή άγχος, κενό και ταραχή, μπορούμε να συμπεράνουμε αν η αγάπη μας είναι αληθινή ή όχι.



- Συχνά η ενασχόληση του ανθρώπου με την αγάπη ως ιδέα εξυπηρετεί την προσπάθεια κάλυψης κάποιων εσωτερικών του ελλείψεων. Η πράξη του ανθρώπου αυτού δεν έχει καμία σχέση με το γεγονός της πραγματικής αγάπης.
- Ο άνθρωπος που μιλά για αγάπη χωρίς να την εφαρμόζει, πουλά αγάπη για να χειρίζεται και να ελέγχει συναισθηματικά τους άλλους.
- Προϋπόθεση της πραγματικής μετάνοιας είναι η αυτογνωσία. Αν αυτό που έχουμε και νομίζουμε ότι είναι αγάπη είναι στην πραγματικότητα μια ναρκισσιστική εκδήλωση, δεν θα μπορούσαμε να μετανοήσουμε ειλικρινά.
- Κριτήριο της αληθινής αγάπης είναι η ειρήνη. Ο άνθρωπος που προσβάλλεται και θίγεται με το παραμικρό, δεν μπορεί να έχει και να δίνει αληθινή αγάπη.
- Συνήθως αυτοί που μιλούν διαρκώς για αγάπη βλέπουν στους άλλους έλλειψη αγάπης, όμως στην πραγματικότητα αυτοί είναι που μειονεκτούν στην αγάπη και όχι οι άλλοι.
- Η αληθινή αγάπη προέρχεται από τον Θεό.
- Οι χριστιανοί σήμερα πιστεύουν ότι το κακό είναι ισχυρότερο από το καλό. Και αυτό βέβαια είναι εντελώς λανθασμένο. Γιατί το καλό είναι η αγάπη του Θεού.
- Όταν αγαπάμε αληθινά, αποδεχόμαστε τον άλλον με τα λάθη του χωρίς να αποδεχόμαστε τα λάθη του. Αποδεχόμαστε αυτόν, απορρίπτουμε τα λάθη του.
- Να προσπαθούμε να γνωρίσουμε βαθύτερα τον άλλον, όχι για να τον χειραγωγήσουμε, αλλά για να τον αγαπήσουμε πιο αληθινά, πιο ουσιαστικά.
- Ο Θεός γνωρίζει τα χάλια μας, αλλά μας αποδέχεται και έτσι μας δίνει τη δυνατότητα θεραπείας και ζωής. Αυτή είναι η αγάπη του Θεού και αυτήν την αγάπη οφείλουμε να έχουμε κι εμείς για τους άλλους.
- Η αίσθηση ότι μας αγαπάνε αληθινά είναι η αρχή της θεραπείας μας.
- Άλλο αγαπάω κάποιον με τα λάθη του και άλλο παραμένω σε μια αρρωστημένη σχέση και γίνομαι θύμα του άλλου. Από τη διατήρηση αρρωστημένων σχέσεων κανείς δεν ωφελείται.
- Στον βαθμό που αγαπάμε τον εαυτό μας, αγαπάμε και τον άλλον σωστά.
- Βρίσκουμε τον σκοπό της ζωής μας, μόνο αν βλέπουμε τον εαυτό μας εν σχέσει με τους άλλους, δηλαδή μαζί με τους άλλους.
- Σήμερα, ενώ ζούμε σε μεγάλες πόλεις και ανάμεσα σε πολλούς ανθρώπους, μας έχει πλήξει ο ατομισμός και αισθανόμαστε ολομόναχοι.
- Νέος ή νέα που δεν ανεξαρτητοποιείται από τους γονείς του/της, δεν θα μπορέσει ποτέ να ζήσει ομαλά και να κάνει κανονική σχέση.
- Συχνά η αποτυχία των γονέων στη μεταξύ τους σχέση εκφράζεται με την εξάρτηση του ενός από τους δύο, συνήθως της μητέρας, από τα παιδιά.
- Το να παίρνουμε απέναντι στους ανθρώπους μια στάση υποταγής και αιχμαλωσίας είναι αρρωστημένο. Αυτή η στάση δημιουργεί οδυνηρά βιώματα και τραύματα. Ένας τέτοιος

άνθρωπος είναι αδύνατο να έχει ομαλές σχέσεις ακόμη και με αυτούς με τους οποίους είναι γαντζωμένος και υποταγμένος κατά τρόπο δουλικό.

- Όλοι, μικροί και μεγάλοι, μιλούν για αγάπη. Αυτό είναι μια κραυγή που δείχνει την κατάντια της ανθρωπότητας, καθώς άφησαν την αληθινή αγάπη να τη δίνει μόνο ο Θεός.
- Μόνο αν θέσουμε στον εαυτό μας το ερώτημα "Μήπως έχω κάνει κάπου λάθος;", θα μπορέσουμε σταδιακά να διορθωθούμε και να κάνουμε κάποια ουσιαστική σχέση.
- Το πνεύμα της σύγχρονης χριστιανικής κοινωνίας ευνοεί την υποκριτική στάση των καλών χριστιανών. Κι ενώ η προσκόλληση σε κάποιον γέροντα είναι αμαρτία και αρρώστια, διότι μας αποξενώνει από την αγάπη του Θεού και μας κάνει φίλαυτους, θεωρείται αρετή.
- Η απομόνωση δεν είναι ασκητικότητα, όπως λανθασμένα θεωρείται, αλλά αρρώστια ψυχική και πνευματική.
- Όταν ένα παιδάκι δεν το βοηθήσουμε να αναπτυχθεί ως ξεχωριστό πρόσωπο, τότε ή θα υποταχθεί παθολογικά στους άλλους ή θα πάρει εχθρική στάση απέναντι των άλλων ή θα κλειστεί στον εαυτό του.
- Το κλείσιμο στον εαυτό είναι μια αρρώστια, αλλά συγχρόνως είναι και μια άμυνα του ανθρώπου για να προστατέψει την προσωπικότητά του.
- Αυτό που κάνει ένα πρόσωπο ακέραιο και ξεχωριστό είναι η αληθινή αγάπη.
- Μόνο μια ξεχωριστή οντότητα-προσωπικότητα μπορεί να αγαπάει και να δέχεται αγάπη.
- Στην αληθινή αγάπη ποτέ δεν ταυτιζόμαστε με τον άλλον αλλά και ποτέ δεν απομακρυνόμαστε από τον άλλον. Το ίδιο ισχύει και στη σχέση.
- Η υγιής σιωπή είναι η εσωτερική, αυτή που έχει αγάπη και δεν έχει λογισμούς. Αντίθετα, η εξωτερική σιωπή είναι κακοποίηση της σχέσης, γιατί συνήθως είναι προϊόν αρνητικών λογισμών για τον άλλον.
- Αν ανοιχτούμε στον Χριστό και από την αγάπη που μας δίνει ο Χριστός αγαπήσουμε τους άλλους, θεραπευόμαστε εμείς, θεραπεύουμε και τους άλλους.
- Αν από την ομορφιά που μας δίνει ο Θεός δώσουμε στους άλλους, ομορφαίνουμε περισσότερο εμείς, ομορφαίνουν και οι άλλοι.
- Όσο δινόμαστε στον Χριστό, τόσο αναγεννιόμαστε και πλημυρίζουμε από αγάπη.
- Η αληθινή αγάπη ποτέ δεν μας ταυτίζει με τον άλλον και ποτέ δεν μας απομακρύνει από τον άλλον.

#### **05-06-2022 Το παιχνίδι εξουσίας στις σχέσεις**

- Η θεωρία και η πράξη πηγαίνουν μαζί. Χωρίς τη μία πάσχει η άλλη. Όταν δεν υπάρχει η θεωρία, είναι σαν τον κατά τα άλλα υγιή άνθρωπο που δεν έχει όραση, ενώ όταν δεν υπάρχει η πράξη, είναι σαν τον κατά τα άλλα υγιή άνθρωπο που δεν έχει κινητική ικανότητα.
- Η Α΄ Οικουμενική Σύνοδος ήταν πολύ σημαντική, γιατί σε αυτήν οι Πατέρες μάς περιέγραψαν την αλήθεια.

- Χωρίς την αλήθεια δεν υπάρχει η δυνατότητα πράξης, άρα και ζωής. Ο άνθρωπος ζει μέσα στη σύγχυση, μέσα στην αδιακρίσια.
- Είναι χαρακτηριστικό της εποχής μας ότι οι άνθρωποι, είτε βρίσκονται εντός της Εκκλησίας είτε εκτός, δεν έχουν στη ζωή τους κατεύθυνση και επίγνωση.
- Η πράξη είναι άσκηση. Και η μεγαλύτερη άσκηση είναι αυτή της αγάπης, της σχέσης και της διαφύλαξης της ενότητας.
- Η ενότητα δεν είναι απλά κάτι χρήσιμο. Χωρίς την ενότητα δεν υπάρχει Εκκλησία και δεν υπάρχει ζωή.
- Η ποιότητα, η ωριμότητα, η πνευματικότητα και η αρετή ενός ανθρώπου δεν αποτυπώνονται σε σχήματα θρησκευτικά, αλλά στη δυνατότητα σχέσης και ενότητας, είτε στο σπίτι είτε στην κοινωνία.
- Μόνο αν "τα βρούμε" με τον εαυτό μας, θα μπορέσουμε να "τα βρούμε" και με τον άλλον άνθρωπο και να σχετισθούμε μαζί του.
- Τα βρίσκω με τον εαυτό μου σημαίνει ότι κατανοώ την προσωπική μου αξία, την ομορφιά που έχω μέσα μου, που είναι η εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Είμαστε σημαντικοί γιατί, παρά τα μεγάλα λάθη μας, ο Θεός μάς αγαπάει.
- Όταν έχουμε την πληρότητα της εμπειρίας της αγάπης του Θεού, δεν αισθανόμαστε μειονεκτικά έναντι των άλλων και δεν διεκδικούμε την αναγνώριση και τη δικαίωση, οι οποίες οδηγούν στον διχασμό και στον χωρισμό από τους άλλους ανθρώπους.
- Η αγάπη δεν είναι μια αφηρημένη ιδέα συναισθηματικής έκφρασης, αλλά η ικανότητα να σχετίζομαι με τον κάθε άνθρωπο.
- Χριστιανός δεν είναι αυτός που έχει το σχήμα του χριστιανού, αλλά αυτός που μπορεί να συνυπάρχει αρμονικά με όλους τους ανθρώπους και πιο πολύ με τους εκτός της Εκκλησίας.
- Το πρόβλημά μας είναι ότι βλέπουμε την κάθε σχέση ως ένα παιχνίδι εξουσίας, που έχει ως στόχο εμείς να επιβληθούμε και να κυριαρχήσουμε επάνω στον άλλον.
- Στην αληθινή αγάπη δεν προσπαθούμε να κάνουμε τον άλλον να πονάει για μας, όπως λανθασμένα ίσως πιστεύουμε, αλλά να τον αναπαύουμε ώστε να μην πονάει για μας.
- Αγαπώ σημαίνει πολεμάω τα πάθη μου, τους λογισμούς μου, τις βεβαιότητές μου, βγαίνω από τον εαυτό μου, ακούω αληθινά τον άλλον και γεφυρώνω τη σχέση μου με αυτόν.
- Πριν γίνουμε άγιοι, να γίνουμε απλοί άνθρωποι. Να σεβόμαστε τον εαυτό μας και τον άλλον και να μην έχουμε απέναντί του διάφορους λογισμούς, όπως καχυποψίας, παρερμηνειών, τακτικισμών και μεθοδεύσεων.
- Οι λογισμοί μας απέναντι στους άλλους δείχνουν την έλλειψή μας και τη μειονεξία μας.
- Αγάπη δεν είναι να πονάει και να σταυρώνεται ο άλλος για μένα, αλλά να πονάω και να σταυρώνομαι εγώ γι' αυτόν.
- Η πνευματικότητά μας αποδεικνύεται κυρίως από το αν διαφυλάσσουμε την ενότητα μέσα στη διαφορετικότητά μας.

- Το πώς βλέπουμε τον άλλον εξαρτάται από τη δική μας κατάσταση και διάθεση. Ο άλλος είναι ο καθρέφτης μας.
- Μόνο αν εκτιμήσουμε τον εαυτό μας ως ένα αιώνιο γεγονός και τον αγαπήσουμε, θα μπορέσουμε να εκτιμήσουμε και να αγαπήσουμε και τον άλλον.

### **10-06-2022 Η παρηγοριά μας**

- Τον Κύριο Τον γνωρίζουμε "εν Πνεύματι Αγίω".
- Μέσα στη ζωή της Εκκλησίας μας το Άγιο Πνεύμα είναι μια διαρκής παρηγοριά ότι πάντα έχουμε μαζί μας τον Χριστό.
- Η οδύνη του αποχωρισμού μας από τον Κύριο, η εμπειρία αυτής της ορφάνιας, είναι δημιουργική, γιατί μας δίνει τις προϋποθέσεις να αφομοιώσουμε τον Παράκλητο, δηλαδή το Άγιο Πνεύμα. Αυτό άλλωστε έγινε στους μαθητές του Κυρίου μετά την Ανάληψη.
- Αφού κάθε άνθρωπος μπορεί να γνωρίσει τον Χριστό "εν Πνεύματι Αγίω", κάθε άνθρωπος είναι πολύτιμος και σημαντικός.
- Οι άγιοι με τη ζωή τους μας δείχνουν ότι τα εμπόδια, όπως οι αμαρτίες και οι δυσκολίες μας, μπορούν να γίνουν εφόδια για να συνάψουμε σχέση με τον Χριστό. Και έτσι δίνουν ελπίδα και παρηγοριά στον κάθε άνθρωπο.
- Η Εκκλησία μας, στην οποία δρα το Άγιο Πνεύμα, είναι μια παρηγοριά που λέει ότι είναι ανοιχτός ο παράδεισος. Αυτό είναι η Εκκλησία και τίποτε άλλο.
- Είμαστε αχόρταγοι, γιατί έχουμε άπειρο πόθο για τον Άπειρο. Κι όλα μας τα πάθη έρχονται ψευδώς να γεμίσουν την ύπαρξή μας, που δεν γεμίζει παρά μόνο με τον Χριστό.
- Φανερώνουμε ότι έχουμε μέσα μας τον Χριστό, όταν γινόμαστε παρηγοριά για τον κάθε άνθρωπο, που άλλωστε είναι ο ίδιος ο Χριστός "εν ετέρα μορφή". Και γινόμαστε παρηγοριά για τον κάθε άνθρωπο, όταν του υπενθυμίσουμε τη δυνατότητα που έχει να σχετισθεί με τον Χριστό και του αναστήσουμε τον πόθο για τον Χριστό.
- Όταν ο Χριστός απομακρύνεται από μας, όπως έγινε στην Ανάληψη, το κάνει για να Τον ποθήσουμε περισσότερο. Να νιώσουμε αυτόν τον πόνο της απώλειας και έτσι να γεννηθεί μέσα μας η ανάγκη της αναζήτησης.
- Ο πόνος της απώλειας είναι δημιουργικός, απαραίτητος, ωφέλιμος. Χωρίς αυτόν, δεν μπορούμε να γίνουμε αληθινοί άνθρωποι.
- Από τον πόνο της απώλειας και την ταπείνωση της αναζήτησης γεννιέται η αληθινή ζωή.

### **13-06-2022 Η σωτηρία μας μέσα στην κοινότητα**

- Το μεγαλύτερο δώρο του Αγίου Πνεύματος είναι ο θεσμός της Εκκλησίας.
- Τον Θεό δεν Τον πλησιάζουμε ατομικά, αλλά εν σχέσει με τον αδελφό μας.
- Μέσα στην Εκκλησία μετέχουμε των δωρεών-ενεργειών του Θεού διά των μυστηρίων, με κεντρικό μυστήριο τη Θεία Ευχαριστία.

- Ο λόγος της Εκκλησίας είναι η σωτηρία του κόσμου. Ο τρόπος της Εκκλησίας είναι η οικονομία της σωτηρίας των ανθρώπων.
- Το μεγαλύτερο πρόβλημα της Εκκλησίας, ο μεγαλύτερος πειρασμός της, δεν είναι οι αμαρτίες των μελών της, αλλά η ιδιορρυθμία κάποιων μελών που πιστεύουν ότι αυτοί και μερικοί ακόμη, που έχουν τις ίδιες με αυτούς ιδέες και γνώμες, είναι η γνήσια Εκκλησία.
- Να κάνουμε υπακοή στην Εκκλησία, ακόμη κι αν κατά τη γνώμη μας κάνει λάθος. Αυτό θέλει ξεπέραςμα του λογισμού μας και άρα μεγάλη ταπείνωση, που ο Θεός τη βλέπει και την ανταμείβει.
- Την εντελώς απαραίτητη για την Εκκλησία ενότητα μπορούμε να την έχουμε, μόνο αν ξεπεράσουμε τον λογισμό μας, την ιδιορρυθμία μας.
- Η Εκκλησία είναι το λιμάνι της σωτηρίας μας.
- Μέσα στην Εκκλησία ζούμε τους καρπούς του Αγίου Πνεύματος.
- Η Εκκλησία μας, με όλα τα λάθη της, είναι αγία, γιατί κεφαλή έχει τον Χριστό και σε αυτήν δρα το Άγιο Πνεύμα.
- Ο αληθινά μετανοών άνθρωπος είναι αυτός που είναι ανοιχτός στον Θεό και συγχωρητικός στον αδελφό του.
- Η χειρότερη αμαρτία μας είναι αυτή της ατομικής μας και άρα νομιζόμενης αλήθειας και αρετής μας.
- Η αλήθεια δεν είναι αντικειμενικό γεγονός. Η αλήθεια είναι το πρόσωπο του Χριστού, το οποίο το ζούμε μόνο εντός της Εκκλησίας.
- Να αγαπήσουμε και να σεβαστούμε την Εκκλησία. Είμαστε μέλη της και είναι η οικογένειά μας.
- Να αγαπήσουμε το Άγιο Πνεύμα και να γίνουμε πνευματικοί άνθρωποι.
- Πνευματικός άνθρωπος είναι ο ταπεινός άνθρωπος. Αυτός που αδειάζει από όλα τα δικά του, για να μπορέσει ο Θεός να βρει χώρο μέσα του και να ενεργήσει. Αυτός που αρνείται το δικό του πνεύμα για να λάβει το Πνεύμα το Άγιο. Αυτός που αρνείται τη δική του ιδιορρυθμία για να κάνει υπακοή στην Εκκλησία.
- Ιδιορρυθμία σημαίνει απομόνωση και ακοινωνησία, δηλαδή κόλαση.
- Παράδεισος είναι η εντός Εκκλησίας κοινωνία με το πρόσωπο του άλλου, στο οποίο βλέπουμε το πρόσωπο του Χριστού.

#### **19-06-2022 Η χάρη των αδυνάτων**

- Έχουμε αγίους, γιατί έχουμε την Πεντηκοστή και γιατί έχουμε το Άγιο Πνεύμα που δρα μέσα στην Εκκλησία.
- Η αγιότητα περιφρονείται και στον κόσμο και στην Εκκλησία, γιατί, αγνοώντας ότι είναι η κλίση μας, λανθασμένα νομίζουμε α) ότι είναι ανέφικτη και β) ότι ταυτίζεται είτε με την αναμαρτησία είτε με την απομόνωση.

- Αγιότητα είναι η απόκτηση του Αγίου Πνεύματος μέσω του ανοίγματος και τους αφημάτων μας στον Θεό.
- Το μεγαλύτερο πρόβλημά μας δεν είναι η αμαρτία μας, αλλά το ότι δεν πιστέψαμε ότι ο Χριστός είναι η ζωή μας και έτσι η αρετή μας είναι ξεκομμένη από το πρόσωπο του Χριστού.
- Η αρετή δικαιώνεται, εφόσον είναι καρπός της σχέσης με τον Χριστό. Και η άρνηση της αμαρτίας μπορεί να εξηγηθεί, εφόσον είναι διαφύλαξη της σχέσης με τον Χριστό.
- Οι εξαρτήσεις μας από τα γήινα είναι η πτώση μας, γιατί αυτό φανερώνει ότι δεν είμαστε γεμάτοι από τον Χριστό και θεοποιούμε άλλα.
- Μόνο αν έχουμε ως βάση τον Χριστό, μπορούμε να αγαπάμε αληθινά τους ανθρώπους.
- Όταν θεοποιούμε κάτι που δεν είναι ο Θεός, τελικά το καταστρέφουμε, όπως επίσης καταστρέφουμε και τη σχέση μας μαζί του αλλά και τη ζωή μας ολόκληρη. Και αυτά συμβαίνουν, γιατί του δίνουμε άλλη υπόσταση από αυτήν που έχει, με συνέπεια να προσδοκούμε πράγματα που δεν μπορεί να μας δώσει.
- Το σημαντικότερο που έχουμε στην πορεία της ζωής μας είναι η λαχτάρα για τον Θεό, η οποία, αν και είναι φυτεμένη στον καθένα μας, την έχουμε εξασθενήσει με τα πάθη μας.
- Η πορεία της αγιότητας ενός ανθρώπου αρχίζει, όταν αυτός αποφασίσει να είναι τίμιος απέναντι στην καρδιά του και να τοποθετεί τον εαυτό του μετά από τους άλλους.
- Αγιότητα είναι η παραδοχή της αδυναμίας μας και το άφημά μας στον Θεό, ώστε Αυτός να μας κάνει ό,τι θέλει, όπως θέλει και αν θέλει.
- Τελικά η πίστη στον Θεό και η ταπείνωση είναι αυτά που μας σώζουν.
- Ο ταπεινός άνθρωπος δεν έχει τη "μούρη" να ελέγχει τους άλλους με την αρετή του και τη θρησκευτικότητά του, γιατί γνωρίζει τα χάλια του αλλά και γιατί ταυτόχρονα ελπίζει με σιγουριά στην αγάπη του Θεού.
- Αγιότητα είναι να ζούμε τη ζωή του Χριστού.

#### **26-06-2022 Η απλότητα μας θεραπεύει**

- Ο ωραίος-ώριμος άνθρωπος είναι ο απλός, ο ταπεινός, ο άνετος, ο άδολος, αυτός που δεν λειτουργεί συνεχώς με τακτικισμούς, καχυποψίες, ερωτηματικά, υπολογισμούς και άλλους λογισμούς, οι οποίοι ταλαιπωρούν την ψυχή τόσο τη δική μας, όσο των γύρω μας.
- Ο ωραίος-ώριμος άνθρωπος είναι αυτός που τον χαίρονται όλοι, αυτός που αναπαύονται και ηρεμούν όλοι κοντά του.
- Από τους λογισμούς ταλαιπωρούνται κυρίως οι θρησκευτικοί άνθρωποι, που δεν έχουν μια απλή και καθαρή σχέση με τον Θεό, αλλά μια περίεργη σχέση, με την οποία προσπαθούν να καλύψουν πολλά δικά τους ψυχολογικά προβλήματα. Μήπως είμαστε κι εμείς ανάμεσα σε αυτούς;
- Όλος μας ο αγώνας είναι να αδειάσουμε από το εγώ μας, να αδειάσουμε από τους λογισμούς μας και να κάνουμε απλή τη ζωή μας.

- Εφόσον αφήσουμε τον Θεό να αναλάβει τη ζωή μας, θα γίνουμε απλοί, ανάλαφροι, ευλογημένοι. Κι όπως θα αναπαύουμε τον εαυτό μας, θα αναπαύουμε και τους άλλους.
- Οι αφημένοι στον Θεό ταπεινοί άνθρωποι παραδέχονται την αδυναμία τους και πιστεύουν στη δύναμη του Θεού, αντίθετα από τους αλαζόνες, που από κρυφή μειονεξία συνεχώς υποκρίνονται τους δυνατούς και τους αυτάρκεις.
- Κατεύθυνση ζωής δεν δίνουμε με τα λόγια μας, αλλά με αυτό που είμαστε.
- Αν το είναι μας δεν ομιλεί και δεν εκπέμπει την ειρήνη του Θεού, αν το βλέμμα μας δεν μεταδίδει φως και ελπίδα στον άλλον, τα λόγια μας δεν μπορούν να βοηθήσουν.
- Ή θα είμαστε φορείς της χάρης του Θεού και η χάρη του Θεού θα εμπνέει τους άλλους ή μόνοι μας θα κατευθύνουμε τη ζωή μας και θα οδηγούμαστε σε αδιέξοδο.
- Οι άνθρωποι δεν χρειάζονται διδασκαλίες και κηρύγματα, αλλά ανάπαυση και αγκαλιά στην πτώση τους.

### **03-07-2022 Η θεραπεία των εσωτερικών συγκρούσεων**

- Δεν γίνεται να υπηρετούμε ταυτόχρονα και τον Χριστό και τον Μαμωνά, δηλαδή τα πάθη μας. Όταν συμβαίνει αυτό, τότε ζούμε σχιζοειδώς και χάνουμε την υγεία μας, τόσο την πνευματική, όσο και την ψυχική.
- Έχουμε σκοτεινά σημεία μέσα μας, που δεν τα κατανοούμε, γι' αυτό οφείλουμε διαρκώς να επανακινούμαστε, δηλαδή να μετανοούμε. Κι όσο το κάνουμε αυτό, τόσο αποκαλύπτονται και άλλα σκοτεινά σημεία μέσα μας.
- Οι άγιοι δεν έχουν υποσυνείδητο και ασυνείδητο, αλλά μόνο συνειδητό, στο οποίο με τη συνεχή μετάνοια έχουν μεταφέρει την πραγματικότητά τους.
- Οι νευρώσεις μας οφείλονται στο ότι δεν είμαστε ξεκάθαροι στις επιλογές μας. Στο ότι ψευτοπιστεύουμε και ψευτομετανοούμε.
- Όσο πιο ειλικρινά μετανοούμε, τόσο πιο ακέραια και ελεύθερα ζούμε και τόσο πιο ενωμένες τις δυνάμεις μας έχουμε.
- Το άφημα στον Χριστό είναι αυτό που περισσότερο απ' όλα χρειαζόμαστε και είναι μια μεγάλη και βαθιά πνευματική άσκηση.
- Το διαρκές θέλω, η αχορτασιά από την οποία χαρακτηριζόμαστε αποκαλύπτει το κενό μας, την έλλειψη εσωτερικής ζωής, που μας στρέφει προς τα πάθη.
- Και όλα να τα έχουμε, χορτάτοι δεν θα είμαστε, αν δεν τα ζούμε εν Χριστώ. Αντίθετα, και τα ελάχιστα θα μας γεμίζουν, αν τα ζούμε εν Χριστώ.
- Η ζωή μας γεμίζει όχι από το πλήθος των πραγμάτων, αλλά από την ποιότητα των πραγμάτων, δηλαδή από το αν τα ζούμε ευχαριστιακά και δοξολογικά, με άλλα λόγια από το αν έχουν Χριστό.
- Θα έχουμε τον Χριστό στη ζωή μας, αν αναγνωρίζουμε την πτώση-κατάντια μας, αν μετανοούμε και αν προσευχόμαστε.

- Λέμε ότι πιστεύουμε στον Χριστό, αλλά ταλαιπωρούμαστε ακριβώς όπως και οι κοσμικοί, με τις ίδιες αγωνίες, τα ίδια πάθη, τις ίδιες απαιτήσεις, τα ίδια παράπονα, την ίδια γκρίνια και μιζέρια. Ζούμε μια ψεύτικη θρησκευτικότητα ως οχύρωση και ως αυτοδικαίωση, γιατί δεν ζούμε πραγματικά το πρόσωπο του Χριστού.
- Αν ζούσαμε την εμπειρία της Ανάστασης του Χριστού, θα είμασταν χορτάτοι, έστω κι αν είμασταν νηστικοί κοσμικά.

#### **10-07-2022 Το μυστικό της χαράς**

- Η πίστη και η ταπείνωση πάντα πάνε μαζί. Δεν υπάρχει η μία χωρίς την άλλη.
- Τη ζωή μας μπορούμε αληθινά να την αναφέρουμε στον Χριστό, μόνο αν έχουμε ταπεινό φρόνημα, δηλαδή μόνο αν αρνηθούμε τον λογισμό μας.
- Ο ταπεινός άνθρωπος είναι αυτός που έχει συναίσθηση της κατάστασής του.
- Στους πειρασμούς ο μεν ταπεινός άνθρωπος γίνεται πιο μαλακός και πιο καταδεκτικός, ο δε υπερήφανος πιο σκληρός και πιο απομονωμένος.
- Η ξιπασιά είναι η χειρότερη αρρώστια. Και όσο πιο ξιπασμένος είναι ένας άνθρωπος, τόσο πιο βαριά άρρωστος είναι.
- Η θεραπεία μας και η χαρά μας είναι η συναίσθηση της αμαρτωλότητας-αναξιοτήτάς μας και η εμπιστοσύνη μας στο έλεος του Θεού.
- Όταν παραδεχόμαστε την κατάστασή μας, προστατευόμαστε από πολλά, όπως α) από το να κρίνουμε τους άλλους, β) από το να απαιτούμε από τους άλλους και γ) από το να ζητούμε την αναγνώριση των άλλων.

#### **17-07-2022 Να γίνουμε φως**

- Ο Χριστός μάς προέτρεψε να γίνουμε το φως του κόσμου. Να δουν οι άνθρωποι από μας τα καλά έργα, που είναι καρπός του φωτός, και έτσι να δοξασθεί ο ουράνιος Πατέρας.
- Το φως δεν είναι η γνώση μιας αλήθειας, αλλά η αποκάλυψη του Θεού στην καρδιά εκείνου του ανθρώπου που έχει προσανατολίσει τη ζωή του στον Χριστό. Αυτό το φως γεννά στον άνθρωπο την επίγνωση και τη διάκριση.
- Με τη ζωή που επιλέγουμε να κάνουμε έχουμε ευθύνη όχι μόνο για τον εαυτό μας αλλά και για τους άλλους.
- Καλούμαστε να γίνουμε η πρόκληση που ο άνθρωπος του κόσμου έχει ανάγκη, ώστε να ελκυσθεί στην αλήθεια του φωτός.
- Η μετάδοση του φωτός δεν γίνεται με διδασκαλίες και κηρύγματα, αλλά με την ανεπιτήδευτη παρουσίαση της εμπειρίας της ζωής και των έργων του φωτός.
- Η ζωή του φωτισμένου ανθρώπου είναι μια μαρτυρία του Χριστού που υπερβαίνει τα θρησκευτικά καλούπια, τους θρησκευτικούς νόμους.



- Οι γνήσιοι χριστιανοί, οι άγιοί μας δηλαδή, που είναι οι φίλοι μας, πολλές φορές ανατρέπουν το σύστημα το θρησκευτικό, για να μας μεταδώσουν την εμπειρία του φωτός.
- Θα μπορέσουμε να ελκύσουμε το φως, όταν συναισθανθούμε το κενό μας, μετανοήσουμε και στραφούμε στον Χριστό.
- Η γνήσια μετάνοια πάντα έχει και την ταπείνωση.
- Η ταπείνωση είναι το πραγματικό φως του χριστιανού.
- Οι άγιοι ήταν ταπεινοί, δηλαδή ανύπαρκτοι. Δεν καταλάμβαναν τον χώρο, δεν βάραιναν τους ανθρώπους, αλλά τους μετέδιδαν ειρήνη. Ήταν μια ανάπαυση και μια ελευθερία για τους ανθρώπους.
- Το να νικήσουμε τα πάθη μας και να γεμίσουμε από τον εαυτό μας δεν μας λύνει το πρόβλημα. Μόνο αν γεμίσουμε από τον Θεό, λύνεται το πρόβλημά μας. Θεραπεύεται το κενό μας, θεραπεύονται και τα πάθη μας.
- Μαθητές του Χριστού και άνθρωποι του φωτός είμαστε, αν έχουμε προς τους ανθρώπους αγάπη, καλοσύνη, ευγένεια, σεμνότητα, διάκριση, λεπτότητα, επιείκεια.
- Σε έναν κόσμο εχθρότητας, κακότητας και συγκρούσεων, είναι ευθύνη μας να γίνουμε άνθρωποι του φωτός. Σε έναν κόσμο που ζητάει να σταυρώσουμε τον άλλον, ας επιλέξουμε εμείς να σταυρωθούμε για τον άλλον.
- Να εργαζόμαστε πάντα για τη συμφιλίωση παρά το προσωπικό κόστος. Αυτός είναι ο πολιτισμός του χριστιανού, που οφείλουμε να έχουμε.

#### **24-07-2022 Η επίδραση της πνευματικής υγείας στη σωματική**

- Η συμμετοχή μας στην κοινότητα και την αληθινή σχέση και η ενότητα μεταξύ μας φέρνουν κοντά μας τον Θεό.
- Όσο σημαντικό είναι να βοηθάμε τους αναγκασμένους ανθρώπους, άλλο τόσο σημαντικό είναι, όταν εμείς είμαστε αναγκασμένοι, με τη στάση μας και τη συμπεριφορά μας να έλκουμε κοντά μας τους άλλους και να μην τους διώχνουμε.
- Στην περίπτωση που έχουμε κάποια ασθένεια, θα έλκουμε κοντά μας τους άλλους, αν σηκώνουμε το βάρος της ασθένειάς μας με θετικότητα, αξιοπρέπεια, ταπείνωση.
- Η πίστη στον Χριστό και η παρουσία του Χριστού στη ζωή μας διαγράφει και σταματάει τις αμαρτίες μας και έτσι λειτουργεί θεραπευτικά, τόσο για την ψυχή, όσο και για το σώμα.
- Η άφεση των αμαρτιών ενός ανθρώπου είναι συγκλονιστικότερο θαύμα από τη θεραπεία μιας σωματικής του ασθένειας.
- Ο κάθε άνθρωπος αποτελεί μία ενιαία ύπαρξη, μία ολότητα-ενότητα.
- Τα σωματικά μας πάθη και νοσήματα πολλές φορές έχουν ως αίτιο το ότι δεν ξέρουμε να ζούμε, δεν έχουμε πνευματική ισορροπία και εσωτερική ειρήνη.
- Τις περισσότερες φορές πίσω από τα ψυχικά και σωματικά μας νοσήματα υπάρχει η εγωπάθεια και η αγωνία να ελέγχουμε μόνοι, χωρίς τον Χριστό, τη ζωή μας.

- Ο προσανατολισμός της ζωής μας στον Χριστό και κατά συνέπεια η άφεση των αμαρτιών μας είναι η προϋπόθεση της υγείας μας, τόσο της πνευματικής, όσο και της σωματικής.

### **31-07-2022 Η λεπτότητα της ψυχής**

- Σε μία σχέση, το ποιος έχει δίκαιο και ποιος έχει άδικο δεν είναι το σημαντικό. Το σημαντικό είναι η οικοδόμηση της σχέσης.
- Η οικοδόμηση μιας σχέσης βασίζεται στην αρχή οι δυνατοί να στηρίζουν τους αδυνάτους και να αποδέχονται τις αδυναμίες τους.
- Όπως ο Χριστός, να κάνουμε όχι αυτά που αρέσουν σε μας, αλλά αυτά που αρέσουν στον άλλον, πάντα όμως με την προοπτική της πνευματικής οικοδομής του άλλου, δηλαδή της προκοπής του. Αυτή είναι η ουσία της αγάπης και της πνευματικής ζωής.
- Μόνο ένας πλήρης εσωτερικά άνθρωπος μπορεί να ξεπεράσει τα του εαυτού του και να ενδιαφερθεί ωφελώντας τον άλλον. Και πλήρης εσωτερικά άνθρωπος είναι αυτός που μετανόησε και γέμισε από τον Χριστό. Αυτός άλλωστε είναι και ο πνευματικός άνθρωπος.
- Ο γεμάτος από τον Χριστό άνθρωπος έχει αποκτήσει λεπτότητα πνευματική και κατά συνέπεια αντίληψη του εαυτού του και του άλλου. Γι' αυτό και έχει συνειδητοποιήσει ότι η μεγαλύτερη αξία στη ζωή είναι το ανθρώπινο πρόσωπο.
- Ο πνευματικός άνθρωπος έχει λεπτότητα και ευγένεια. Δεν θέλει ποτέ να θίξει τον άλλον, να προσβάλει τον άλλον, να κατηγορήσει τον άλλον. Το μόνο που θέλει είναι να του δώσει προϋποθέσεις σωτηρίας, δηλαδή να βρει τα καλά που έχει ο άλλος και να τον δικαιώσει.
- Οι εγωκεντρικοί άνθρωποι νοιάζονται αν οι άλλοι τους αγαπούν και πόσο. Αντίθετα, οι ευλογημένοι άνθρωποι που έχουν λεπτότητα ψυχής νοιάζονται πώς θα αγαπήσουν περισσότερο τους άλλους και πώς θα τους αναπαύσουν.
- Γεμάτος από τον Χριστό είναι ο άνθρωπος που άδειασε από τον εαυτό του, ανοίχθηκε στον Χριστό και αναφέρεται συνεχώς στον Χριστό.
- Ο γεμάτος από τον Χριστό άνθρωπος, επειδή είναι πλήρης, έχει εσωτερική ειρήνη. Και αυτή την εσωτερική ειρήνη τη μεταδίδει και στους άλλους.
- Ο αληθινός χριστιανός δεν είναι αυτός που κάνει καλές πράξεις για να πάει στον παράδεισο, αλλά αυτός που από τη φύση του νοιάζεται για τους άλλους.
- Έμπρακτη αγάπη χρειάζονται οι άνθρωποι. Τέτοια αγάπη οφείλουμε να τους δίνουμε.

### **03-08-2022 Η θεραπευτική αγκαλιά**

- Η αυτοεκτίμηση στον άνθρωπο αναπτύσσεται από τη βρεφική ηλικία με την αγκαλιά της μάνας. Λίγο αργότερα με το κράτημα του χεριού του μικρού παιδιού στον έξω κόσμο από τον πατέρα αναπτύσσεται η αυτοπεποίθηση.

- Η αυτοεκτίμηση του παιδιού διαμορφώνεται από την αγκαλιά της μάνας του, που είναι όλος του ο κόσμος. Πολλοί άνθρωποι που δεν είχαν ως βρέφη αυτή την εμπειρία πάσχουν και ταλαιπωρούνται σε όλη τους τη ζωή.
- Η Παναγία είναι ο πιο σημαντικός άνθρωπος που ήρθε στον κόσμο και είναι η αγκαλιά μας. Αγκαλιάζει όλους τους ανθρώπους απροϋπόθετα και κυρίως τα άτακτα παιδιά όπως είμαστε εμείς.
- Η Παναγία ήταν η πιο ασήμαντη, γι' αυτό και η πιο σημαντική. Δεν είπε τίποτα και τα είπε όλα. Ήταν η πιο ταπεινή και η πιο δοξασμένη.
- Η Παναγία ικανοποίησε τον λόγο της υπαρξής της και έγινε η μητέρα της ζωής.
- Με την εμπιστοσύνη μας στην αγκαλιά της Παναγίας αποκτούμε την υπαρξιακή αυτοεκτίμηση που έχουμε ανάγκη, ώστε να μπορέσουμε να νικήσουμε τον θάνατο της αμαρτίας.
- Ο λόγος που αμαρτάνουμε είναι γιατί δεν εκτιμούμε τον εαυτό μας.
- Η Παναγία, που περιβάλλει και αγκαλιάζει όλον τον κόσμο, μας κάνει να αισθανόμαστε την αξία μας και κατά συνέπεια να προσέχουμε και να μην προσβάλλουμε τον εαυτό μας με κάθε είδους αστοχίες.
- Η αγκαλιά της Παναγίας μάς οδηγεί στην αγκαλιά της Εκκλησίας.
- Με την εμπειρία της αγάπης του Θεού, που έχουμε μέσα στην Εκκλησία, ειρηνεύουμε εσωτερικά, πλουτίζουμε πνευματικά και αποκτούμε την ικανότητα αληθινής προσφοράς στους άλλους.
- Χωρίς την εμπειρία της αγάπης του Θεού, δεν μπορούμε να αγαπήσουμε αληθινά τους άλλους. Όπως εκμεταλλευόμαστε και κακοποιούμε τον εαυτό μας, έτσι εκμεταλλευόμαστε και κακοποιούμε και τους άλλους.

#### **04-08-2022 Αυτό μόνο μας λείπει**

- Οι πολλές δήθεν ανάγκες μας, με τις οποίες έχουμε γεμίσει τη ζωή μας, φέρνουν μέσα μας ταραχή, κομματίασμα και συγκρούσεις. Όμως, όπως είπε ο Χριστός στη Μάρθα, "Ενός δε εστί χρεία", δηλαδή μόνο με τον Θεό στη ζωή μας μπορούμε να έχουμε εσωτερική ειρήνη, χαρά και πληρότητα και δεν χρειαζόμαστε τίποτε άλλο.
- Όσο λιγότερο Χριστό επιτρέπουμε μέσα μας, τόσο περισσότερο κυριαρχούν τα πάθη στη ζωή μας.
- Να είμαστε συνεχώς σε πνευματική εγρήγορση. Να προσέχουμε ώστε να ζούμε σύμφωνα με τον ευαγγελικό λόγο, τον λόγο του Χριστού. Τότε μόνο θα έχουμε κάνει πράξη τον λόγο "Ενός δε εστί χρεία".
- Αυτό που τεκμηριώνει τη γνησιότητα της μετάνοιάς μας είναι αν όντως δεχόμαστε υπαρξιακά και όχι συναισθηματικά ή διανοητικά τον λόγο "Ενός δε εστί χρεία". Αν δηλαδή για να ζήσουμε μας αρκεί ο Χριστός.

- Οι δυσκολίες στη ζωή μας είναι τρόπος και δρόμος για να ενεργοποιήσουμε περισσότερο Χριστό μέσα μας. Οπότε να είμαστε χαρούμενοι που έχουμε δυσκολίες.
- Παρθένος σημαίνει κυρίως αφοσιωμένος στον λόγο "Ενός δε εστί χρεία".
- Με την αφοσίωσή της στον Θεό η Παναγία έγινε η κλίμακα για να κατέβει ο Θεός στον κόσμο και η μεσίτρια στους Ουρανούς για όλους μας.
- Όταν βρούμε τον Ένα που έχουμε ανάγκη, Τον βρίσκουμε όχι μόνο για τον εαυτό μας, αλλά για όλον τον κόσμο. Γιατί γινόμαστε έμπνευση για όλον το κόσμο, είτε μιλάμε είτε σιωπούμε. Εκπέμπει η ύπαρξή μας ζωή, φως.

### **07-08-2022 Η ενότητα προϋπόθεση της ζωής**

- Μόνο με ενότητα μπορεί να υπάρξει εκκλησιαστική κοινότητα, δηλαδή Εκκλησία.
- Η ενότητα είναι για την Εκκλησία, αλλά και για το κάθε μέλος της, ο δείκτης της πνευματικής υγείας και της ψυχικής ισορροπίας.
- Η μειονεξίες των ποιμένων, που θέλουν να προβάλλουν τον εαυτό τους, και η ανασφάλειες των πιστών, που θέλουν να εξαρτώνται από κάποιον ποιμένα και να μην αναλαμβάνουν την προσωπική τους ευθύνη, οδηγούν σε διάσπαση της ενότητας.
- Η πρόσφατη πανδημία των κορωνοϊού δεν έφερε μόνο θανάτους και ασθένειες, αλλά κυρίως φανέρωσε την παθογένεια της Εκκλησίας. Οι πιστοί χωριστήκαμε ανάλογα με τη γνώμη μας σε διάφορα ζητήματα, σαν να ήταν ο καθένας μας ο ειδικός επιστήμονας. Πολύ αρνητικό ρόλο έπαιξε σε αυτό η στάση ορισμένων ποιμένων και μοναχών.
- Τον Χριστό οφείλουμε να προσκυνούμε και όχι τον πνευματικό καθοδηγητή μας, ο οποίος μπορεί να έχει τις ελλείψεις του.
- Ασφαλώς μπορούμε να έχουμε την άποψή μας, αλλά αυτή η άποψη να μην γίνεται εμμονή, πρόβλημα στις σχέσεις μας και αιτία χωρισμού από τους αδελφούς μας.
- Το πρόβλημά μας είναι ότι θέλουμε να ελέγχουμε τους άλλους και να κυριαρχούμε πάνω τους. Και έχουμε αυτό το πρόβλημα, γιατί δεν έχουμε αναφορά μας και καθοδηγητή μας τον Χριστό.
- Ο αληθινά μετανιών άνθρωπος έχει μέσα του τέτοια χαρά, τέτοια ειρήνη, τέτοια πληρότητα, που δεν τρώγεται με τον εαυτό του, προσπαθώντας να επιβάλλει τις απόψεις του.
- Η ενότητα αποδεικνύει ότι τα χαρίσματα που έχουμε τα χρησιμοποιούμε σωστά.
- Από δύο πράγματα κινδυνεύουμε να παγιδευτούμε στην καθημερινότητά μας: α) Από τη γνώμη-δικαιοσύνη μας που θέλουμε να επιβάλλουμε στους άλλους και β) από τα χαρίσματά μας που θέλουμε να τα αναγνωρίσουν οι άλλοι. Όμως η δικαιοσύνη μας, όταν είμαστε χωρισμένοι από τον άλλον, χάνει το νόημά της, την αξία της. Αλλά και τα χαρίσματά μας, τα οποία λέμε ότι είναι δικά μας, Κάποιος μας τα έδωσε, δηλαδή στην ουσία δεν είναι δικά μας.
- Αυτό που μας χωρίζει από τον άλλον είναι οι γνώμες μας, οι ιδέες μας.

- Όταν η πνευματική ζωή εκφυλίζεται σε γνώμες και ιδέες, το πρόβλημα είναι πολύ μεγάλο. Η πνευματική ζωή γίνεται θρησκευτική ζωή, ο πνευματικός άνθρωπος γίνεται θρησκευτικός άνθρωπος και ο ποιμένας από πατέρα που ενώνει γίνεται ηγέτης που χωρίζει.
- Η ενότητά μας είναι για τον Θεό πιο σημαντική ακόμα και από την αναμαρτησία μας. Γι' αυτό οφείλουμε να κάνουμε τα πάντα για να τη διαφυλάξουμε. Να αφήσουμε κατά μέρος τις γνώμες, τις ιδέες και τα χαρίσματά μας, ώστε να αποκαλυφθεί το πρόσωπο του Χριστού.
- Η ενότητα και κάθε προσπάθεια γεφύρωσης των διαφορών και κοινωνίας του προσώπου του άλλου είναι απόδειξη υγείας.
- Μόνο αν είμαι ενωμένος με τον αδελφό μου, θα ενωθώ και με τον Χριστό. Και μόνο αν είμαι αληθινά ενωμένος με τον Χριστό, θα ενωθώ και με τον άνθρωπο, τον αδελφό μου.
- Ακόμα και όταν διαφωνούμε με τον άλλον, να τον τιμούμε ως Χριστό και να καλλιεργούμε την ενότητα. Τότε μάλιστα η χάρη θα είναι μεγαλύτερη.
- Η αποδοχή της διαφορετικότητας είναι κορυφαία κατάσταση πνευματικής ωριμότητας.

#### **11-09-2022 Η αγάπη που σώζει**

- Ο Χριστός ήρθε στον κόσμο όχι για να τον κρίνει, αλλά για να τον σώσει με την αγάπη Του. Η εσφαλμένη ερμηνεία του παραπάνω ευαγγελικού λόγου μπορεί να μας οδηγήσει στις εξής δύο εκτροπές, που και στις δύο ο Θεός θεληματικά παραμερίζεται: Είτε ισχυροποιώντας το θρησκευτικό μας εγώ να επιδοθούμε στην αυτοδικαίωσή μας και να γίνουμε σκληροί επικριτές των άλλων είτε να απορρίψουμε την πνευματική ζωή και να δικαιολογούμε τις αμαρτίες μας.
- Τόσο μας αγαπάει ο Θεός, που έστειλε στον κόσμο τον μονογενή Του Υιό για να μας σώσει, με την προϋπόθεση όμως ότι κι εμείς θα συγκατατεθούμε στη σωτηρία μας. Γιατί ο Θεός δεν παραβιάζει το αυτεξούσιό μας, την ελευθερία μας.
- Να αδειάσουμε το εγώ από μέσα μας και δώσουμε με τη μετάνοια χώρο στον Θεό για να ενεργήσει. Αυτή είναι η προϋπόθεση της σωτηρίας μας.
- Μόνο ο ανοιχτός στον Θεό άνθρωπος, δηλαδή ο μετανόων, μπορεί να γευτεί την εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Η γνήσια μετάνοια συνοδεύεται με εσωτερική ζωή, με προσευχή, με σιωπή, με ησυχία.
- Ο ησυχαστικός τρόπος είναι η βάση της πνευματικής εμπειρίας της αγάπης του Θεού.
- Να μην πιάνουμε κουβέντα με κανέναν λογισμό, είτε κακός φαίνεται είτε καλός. Ο διάλογος με οποιονδήποτε λογισμό είναι πτώση, είναι άρνηση του Θεού.
- Όταν ο ίδιος ο Χριστός δεν ήρθε για να κρίνει τον κόσμο αλλά να τον σώσει, πόσο βλάσφημοι είμαστε όταν εμείς κρίνουμε τους άλλους; Και ο λόγος που κρίνουμε τους άλλους είναι γιατί δεν έχουμε εμπειρία της αγάπης του Θεού, δεν θελήσαμε να έχουμε αυτή την εμπειρία.

- Δείκτης της γνησιότητας της πνευματικής μας εμπειρίας είναι το να μην κρίνουμε κανέναν και το να ποθούμε όλοι οι άνθρωποι να σωθούν.
- Με το άφημά μας στην αγάπη του Θεού αποκτούμε την πραγματική ελευθερία, η οποία δεν υπακούει στα πάθη μας, αλλά μας ελευθερώνει από τα πάθη μας.

#### **14-09-2022 Το σκάνδαλο του κόσμου**

- Ο Σταυρός δεν είναι ένα νεκρό σύμβολο, αλλά είναι μια πράξη ζωής, μια πρόταση ζωής.
- Ο Σταυρός είναι η απόδειξη της αγάπης του Θεού και η πηγή της ελπίδας μας.
- Όταν με επίγνωση και λόγο αγάπης θυσιάζομαστε για τον άλλον, τότε είμαστε νικητές.
- Όταν αγωνιούμε να κερδίσουμε τον άλλον, να φανούμε δυνατότεροί του, να αποδείξουμε τα δικά μας, αυτό είναι η χειρότερη προσβολή του Σταυρού και δείχνει ότι δεν είμαστε υποψιασμένοι ποιο είναι το βάθος της πνευματικής ζωής.
- Μόνο αν επιλέξουμε την οδό της αυταπάρνησης και της αυτοθυσίας, θα μπορέσουμε να γευτούμε τη χάρη του Θεού.
- Μόνο ο άνθρωπος που αισθάνθηκε το βάθος του μυστηρίου του Σταυρού μπορεί να κάνει έναρξη πνευματικής ζωής.
- Όταν επιλέγουμε τον εκούσιο σταυρό, αλλά ακόμα και όταν υπομένουμε τον ακούσιο σταυρό ταπεινά και αγόγγυστα, διευρύνονται οι εσωτερικοί μας ορίζοντες και αποκτούμε βάθος πνευματικής γνώσης.
- Η μεγάλη ευκολία και η άνεση μας διέλυσαν.
- Ο αληθινά ελεύθερος άνθρωπος είναι αυτός που ταύτισε το θέλημά του με το θέλημα του Θεού. Επειδή όμως είμαστε εγωιστές, υπερήφανοι, μέσα στην πτώση μας, το να ταυτίσουμε το δικό μας θέλημα με το θέλημα του Θεού μάς φαίνεται οδυνηρός αγώνας.
- Σταυρός σημαίνει σταυρώνω τον εγωισμό μου, τη φιλαυτία μου, τα θελήματά μου, γιατί πάνω από το δικό μου θέλημα ζητώ το θέλημα του Θεού.
- Τον σταυρωμένο άνθρωπο ο Θεός τον χαριτώνει. Του δίνει τη χαρά που δεν γνωρίζει ο κόσμος. Του δίνει τον φωτισμό που δεν γνωρίζουν οι σοφοί του κόσμου.
- Αν γευτούμε τους καρπούς του Σταυρού και της Ανάστασης, τότε θέλουμε να πετάξουμε από πάνω μας όλα τα φτιασιδώματα, όλες τις απαιτήσεις και όλα τα δικαιώματα, ώστε να είμαστε περισσότερο ελεύθεροι και άνετοι ενώπιον του Θεού.
- Δεν μας βαραίνουν μόνο οι αμαρτίες μας. Μας βαραίνουν και οι επιδιώξεις μας, οι προσδοκίες μας, οι απαιτήσεις μας, οι αγωνίες μας.
- Κάθε μέρα είμαστε καλεσμένοι να κάνουμε την καρδιά μας Αγία Τράπεζα. Να θυσιάζουμε το θέλημά μας, αλλά όχι στο όνομα του εαυτού μας, αλλά στο όνομα του Χριστού.

### **25-09-2022 Το θαύμα στη ζωή μας**

- Ο Κύριος μπορεί να μας επισκεφτεί οπουδήποτε. Και εκεί που δεν το περιμένουμε. Το θέμα είναι να είμαστε ανοιχτοί και έτοιμοι γι' αυτήν τη συνάντηση, ώστε να αναγνωρίσουμε την παρουσία Του.
- Ανοιχτός και έτοιμος να συναντήσει τον Χριστό είναι αυτός που με την καρδιά του ποθεί και αναζητεί τον Χριστό.
- Ο τόπος της συνάντησης με τον Κύριο είναι η καρδιά μας.
- Οι μέριμνες, οι δυσκολίες και οι αγωνίες μας να μην υπερνικούν τη λαχτάρα μας για τη συνάντηση με τον Χριστό.
- Ο Κύριος μάς θέλει ή ζεστούς ή κρύους, όχι χλιαρούς. Οι μεσοβέζικες "λύσεις", που συνηθίζουμε, είναι η τραγωδία της πνευματικής ζωής.
- Τα λόγια μας δεν διορθώνουν και δεν σώζουν κανέναν. Ο Χριστός που έχουμε μέσα μας, αν Τον έχουμε, εκπέμπεται και σώζει.
- Αν αφήσουμε την καθοδήγηση της ζωής μας στον Χριστό, θα έχουν άλλη βαρύτητα η ζωή και η παρουσία μας, άλλη δύναμη το βλέμμα και τα λόγια μας. Και τότε θα βλέπουμε τους γύρω μας να μεταποιούνται. Όμως αυτό δεν θα γίνεται από μας, αλλά από τον Χριστό.

### **02-10-2022 Η ανώτερη αγάπη**

- Ο Κύριος μάς λέει ότι, μόνο αν αγαπάμε τους εχθρούς μας, θα έχουμε πνευματικό όφελος. Δηλαδή το μέτρο που προτείνει για μας ο Κύριος είναι το μέτρο το δικό Του, η συμπεριφορά του ίδιου του Θεού.
- Η ουσία της ιδιότητας του χριστιανού φανερώνεται με την αγάπη προς τους εχθρούς.
- Ο άνθρωπος μόνο με τις δικές του δυνάμεις και χωρίς τη χάρη του Θεού δεν μπορεί να αγαπήσει κανέναν εχθρό του. Η προϋπόθεση για τον εξαγιασμό της οριζόντιας σχέσης μας με τους άλλους ανθρώπους είναι η κάθετη σχέση μας με τον Θεό.
- Αυτός που είναι γεμάτος από τον Θεό δεν θίγεται από τις προσβολές των ανθρώπων. Του είναι απλό και φυσικό το να συγχωρεί και να αγαπά αυτούς από τους οποίους αδικείται.
- Ο δείκτης της υγιούς πνευματικής κατάστασης είναι η καρδιά η ελεύθερη από τις έννοιες του αδικημένου, πληγωμένου, θιγμένου, προδομένου.
- Η αληθινή αγάπη δεν έχει ούτε σκοπιμότητες ούτε προσδοκίες.
- Μία προσδοκία οφείλουμε να έχουμε: τον Χριστό. Αν ενωθούμε με τον Χριστό, ενωνόμαστε με τους πάντες, φίλους και εχθρούς.
- Η αδικία μάς πληγώνει, γιατί μας θυμίζει τη μεγάλη πληγή, τον θάνατο. Αν όμως με την προσωπική σχέση μας με τον Χριστό ο θάνατος έχει νικηθεί μέσα μας, τότε δεν υπάρχει τίποτα που να μας πληγώνει.
- Είναι ευλογία να έχουμε δίπλα μας ανθρώπους που μας αδικούν, γιατί αυτοί είναι που μας βοηθούν να δούμε την εσωτερική μας πραγματικότητα και την κατεύθυνσή μας.

- Κάθε φορά που αδικούμε κάποιον ή νιώθουμε αδικημένοι, θα πρέπει να παραδεχόμαστε ότι δεν ακολουθούμε τον λόγο του Χριστού.
- Μόνο με τη χάρη του Θεού θα πάψουμε να βιώνουμε το αίσθημα της αδικίας. Και τη χάρη του Θεού θα την "αγοράσουμε", μόνο αν "πουλήσουμε" τον εγωισμό μας.
- Με την προσωπική μας σχέση με τον Χριστό, η οποία διατηρείται κυρίως με την προσευχή και τη συμμετοχή μας στη Θεία Λειτουργία, αποκτούμε την αγωγή του δοσίματος, δηλαδή την αγωγή του να δίνουμε και να δινόμαστε. Γιατί Κάποιος άλλος πρώτα μας έδωσε και μας δόθηκε.

### **03-10-2022 Η δυστυχία του θεληματάρη**

- Είναι πολύ σημαντικό να μελετούμε, να διαβάζουμε τον λόγο των Πατέρων μας. Η μελέτη αυτή μας κεντρίζει, μας αφυπνίζει και μας ενεργοποιεί.
- Ο λόγος των Πατέρων μας μας ανοίγει πνευματικούς ορίζοντες.
- Ένα μεγάλο πρόβλημα που έχουμε είναι ότι είμαστε θεληματάρηδες, δηλαδή πάντα υπακούμε στις επιθυμίες και στα θελήματά μας και πολύ σπάνια αντιστεκόμαστε σε αυτά βάζοντας κάποια όρια. Αυτό έχει ως συνέπεια να εξασθενούν οι δυνάμεις μας και να μην μπορούμε να σχετισθούμε με τους άλλους ανθρώπους.
- Άλλο η υποστήριξη των νόμιμων και εύλογων δικαιωμάτων μας και η αντίστασή μας στην αδικία, π.χ. στην εργασία μας, και άλλο η ιεροποίηση των επιθυμιών και αναγκών μας, δηλαδή το να θεωρούμε ιερό μας δικαίωμα την ικανοποίηση κάθε επιθυμίας ή ανάγκης μας όποτε το θελήσουμε.
- Στο πνευματικό πλαίσιο, η απαίτηση που έχουμε να πραγματοποιείται κάθε επιθυμία μας όποτε το θελήσουμε δείχνει την αναπηρία μας και την ανωριμότητά μας.
- Ο θεληματάρης άνθρωπος δεν έχει χαρά, δεν βρήκε νόημα, δεν είναι καλά μέσα του. Και προσπαθεί με την ικανοποίηση των επιθυμιών και θελημάτων του να αισθανθεί κάπως καλά.
- Όταν δεν έχουμε μέσα μας ζωή, γινόμαστε λαίμαργοι, πλεονέκτες και πολλές φορές αυτοκαταστροφικοί.
- Σήμερα ένας γονέας δύσκολα μπορεί να πει όχι στο παιδί του. Ο λόγος που συμβαίνει αυτό είναι ότι δεν μπορεί να πει όχι ούτε στον εαυτό του.
- Το όχι δεν είναι πάντα άρνηση. Μπορεί να είναι και ένας τρόπος για να βρούμε το ναι το πραγματικό.
- Ο περισσότεροι άνθρωποι που μένουν ανύπαντροι είναι γιατί δεν θέλουν να έχουν κανέναν να τους λέει όχι. Δεν μπορούν να στερηθούν τα θελήματά τους. Με μια λέξη είναι θεληματάρηδες.
- Η πνευματική μας κατάσταση και η ψυχική μας καλλιέργεια φαίνονται από το πώς δεχόμαστε τη στέρηση των θελημάτων μας.



- Τα θελήματά του μόνο ένας πολύ δυνατός εσωτερικά άνθρωπος μπορεί να τα στερηθεί, δηλαδή ένας άνθρωπος που βρήκε το νόημα της ζωής και άρα κατάλαβε από πού έρχεται και πού πηγαίνει.
- Αυτό που περισσότερο από οτιδήποτε άλλο ωφελεί έναν άνθρωπο και τον εξελίσσει είναι το κόψιμο των θελημάτων του.
- Είναι ευλογημένοι οι άνθρωποι που μεγάλωσαν σε τέτοιο περιβάλλον όπου υπήρχε στέρηση των θελημάτων τους. Αντίθετα, εκείνοι οι άνθρωποι που γινόταν πάντα το δικό τους είναι οι πιο δυστυχείς.
- Η στέρηση των θελημάτων μας πρέπει να ξεκινάει από την παιδική ηλικία. Και τότε το όφελος αυτής της στέρησης θα απλώνεται σε όλη μας τη ζωή.
- Η θλίψη που αισθανόμαστε όταν δεν γίνεται το δικό μας είναι θλίψη ωφέλιμη.
- Οι συγκρούσεις που έχουμε στις σχέσεις μας οφείλονται στο ότι το θέλημα του ενός συγκρούεται με το θέλημα του άλλου και ο καθένας προσπαθεί να υποστηρίξει το δικό του μέσα σε ένα πλαίσιο υποτιθέμενης δικαιοσύνης.
- Ο λόγος που δεν έχουμε μάθει να αρνούμαστε τα θελήματά μας είναι το ότι δεν έχουμε βρει λόγο να το κάνουμε αυτό. Δεν έχουμε καταλάβει πόσο πολύ μας ωφελεί αυτό.
- Όταν τα μέλη ενός ζευγαριού με παιδί δεν τα πηγαίνουν καλά μεταξύ τους, το κάθε μέλος προσπαθεί να πλειοδοτήσει σε παροχές προς το παιδί, για να μην το χάσει από το άλλο μέλος. Και αυτό οι δυο τους το ονομάζουν αγάπη. Η ζημιά όμως που κάνουν έτσι στο παιδί είναι ανυπολόγιστη.
- Στην εποχή μας, που είναι εποχή δικαιωτισμού, η έννοια της άσκησης και της στέρησης είναι φορτωμένες με πολύ αρνητισμό. Πολύ κακώς βέβαια.
- Η κατάθλιψη δεν οφείλεται στο ότι δεν ικανοποιούμε τις ανάγκες μας, αλλά στο ότι δεν βρήκαμε νόημα στη ζωή μας, δεν ξέρουμε γιατί ζούμε.
- Θα μπορέσουμε να αναπτυχθούμε και να ωριμάσουμε, μόνο αν μάθουμε να αποδεχόμαστε με την άνεση του "Να 'ναι ευλογημένο" τις δυσκολίες που μας έρχονται.
- Οι άνθρωποι που έχουν μάθει τον σωστό τρόπο να στερούνται τα θελήματά τους έχουν πρόσωπο. Οι άλλοι είναι μια απρόσωπη βιολογική βάζα που βολοδέρνει.
- Για να μπορέσει ένας γονέας να δώσει κατεύθυνση ζωής στα παιδιά του και να αρνείται τα θελήματά τους, πρέπει πρώτα ο ίδιος να έχει κατεύθυνση ζωής και να αρνείται τα δικά του θελήματα.
- Η σχέση είναι άνοιγμα και άσκηση. Δεν είναι ικανοποίηση και δικαίωμα.
- Όταν ένας άνθρωπος έχει συνηθίσει να αποδέχεται τη μη εκπλήρωση των επιθυμιών του, και δυσκολίες να του παρουσιαστούν, δεν ταράσσεται.
- Ο ασκημένος στις στερήσεις άνθρωπος τελικά είναι πάντα ευχαριστημένος και όλα τού φαίνονται καλά.

- Για όποιον δεν έχει δικό του θέλημα, καθετί που γίνεται είναι και δικό του θέλημα. (Αβάς Δωρόθεος)
- Δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς πάθη. Και τελικά αυτό που έχει σημασία είναι τα πάθη μας να είναι καλά και όχι αμαρτωλά.
- Τα αμαρτωλά πάθη δεν τα ξεπερνούμε καταστέλλοντάς τα, αλλά μεταμορφώνοντάς τα σε καλά πάθη.
- Αν ξεκουράζουμε τους ανθρώπους, θα ξεκουράσει κι εμάς ο Θεός.
- Περισσότερο από οτιδήποτε άλλο έχουμε ανάγκη την ταπεινοφροσύνη.
- Η ταπεινοφροσύνη είναι το ένδυμα της θεότητας. (Πατέρες)
- Για την ανάπτυξη ή αποκατάσταση της σχέσης μας με τον άλλον, να μάθουμε να χαμηλώνουμε τον εαυτό μας.
- Η οποιαδήποτε συμπεριφορά, ενέργεια ή στάση μας δείχνει το περιεχόμενο της καρδιάς μας. Το "Έτσι μου ήρθε και το έκανα" δεν ισχύει.
- Η ταπεινοφροσύνη είναι η βάση οποιασδήποτε αρετής, όπως η φιλαυτία είναι η βάση οποιασδήποτε αμαρτίας.
- Αυτό που περισσότερο από όλα ελκύει τη χάρη του Θεού είναι η ταπεινοφροσύνη.
- Να είμαστε ευγενικοί και διακριτικοί με τον άλλον άνθρωπο και μην θέλουμε να επιβάλουμε σε αυτόν τη γνώμη μας.
- Οι άνθρωποι πολύ δύσκολα αλλάζουν τη γνώμη τους για κάτι, γι' αυτό καλύτερα να μην προσπαθούμε να επιβάλουμε σε κάποιον μια άλλη γνώμη από αυτή που έχει και κυρίως να αποφεύγουμε τις εντάσεις. Εκτός αν οι συνθήκες είναι κατάλληλες, οπότε με τον σωστό τρόπο ίσως προσπαθήσουμε να του μιλήσουμε.
- Να τιμούμε κάθε άνθρωπο με τον οποίο ερχόμαστε σε επαφή.
- Με την ταπεινοφροσύνη καταστρέφονται όλες τις παγίδες που μας βάζει ο πονηρός.
- Αν οι δυνάμεις μας είναι ισχνές και δεν μας επιτρέπουν να αγωνιστούμε περισσότερο, και μόνο με την ταπεινοφροσύνη μπορούμε να σωθούμε.
- Η ταπείνωση κάνει τον άνθρωπο να μην οργίζεται ούτε να εξοργίζει κανέναν, π.χ. προσπαθώντας να τον κάνει να αλλάξει γνώμη.
- Ο οργίλος άνθρωπος, αν δεν καλύψει και θεραπεύσει τον εαυτό του με την ταπείνωση, σιγά σιγά πέφτει σε μια δαιμονική κατάσταση και γίνεται εστία ταραχής, τόσο για τον εαυτό του, όσο και για τους άλλους.

#### **10-10-2022 Ο πιο σύντομος δρόμος για την εσωτερική ειρήνη**

- Η έννοια της ταπείνωσης είναι παρεξηγημένη, γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι νομίζουν ότι η ταπείνωση δεν τους εξυπηρετεί κάποια ανάγκη. Τη θεωρούν κάτι που αφορά ορισμένους ανθρώπους για έναν μελλοντικό παράδεισο. Όμως η ταπείνωση είναι η λύση όλων των προβλημάτων μας.

- Ο άνθρωπος που ασκεί την αρετή της ταπείνωσης είναι ένας ισορροπημένος, ελεύθερος και ειρηνικός άνθρωπος που ζει τη χάρη του παραδείσου από τώρα.
- Στον υπερήφανο άνθρωπο πάντα υπάρχει ένας φταίχτης που τον ενοχλεί και του δυσκολεύει τη ζωή.
- Η ταπείνωση είναι ο τρόπος με τον οποίο μπορούμε να βαδίσουμε άνετα στη ζωή μας.
- Άλλο η ταπείνωση και άλλο η φοβική μειονεξία και η ταπεινοσχημία.
- Ο ταπεινός άνθρωπος αποφεύγει τις παγίδες του πονηρού. Είναι απρόσβλητος από οτιδήποτε στήνεται για να τον βλάψει.
- Η ψυχολογία στοχεύει στο να μας κάνει λειτουργικούς. Η χάρη του Θεού μάς πάει παραπέρα. Μας κάνει καινούς ανθρώπους.
- Ο υπερήφανος άνθρωπος δεν έχει εσωτερική ησυχία και γι' αυτό συνεχώς παραπονιέται, αντιδρά, τρώγεται με τον εαυτό του.
- Ο ταπεινός, επειδή είναι γεμάτος εσωτερικά, έχει τέτοια εσωτερική ειρήνη που δεν ενοχλείται από τίποτα.
- Αυτός που έχει μεγάλη ιδέα για τον εαυτό του είναι στην πραγματικότητα ένας μειονεκτικός άνθρωπος. Αισθάνεται ότι δεν αξίζει και κατασκευάζει ένα είδωλο του εαυτού του, μια εικόνα του εαυτού του που να καλύπτει αυτή την έλλειψη, ώστε να έχει μια αίσθηση υπεροχής.
- Ο ταπεινός άνθρωπος νιώθει ότι μόνο από τον Θεό παίρνει αξία και καθόλου από τον εαυτό του, τον οποίο θεωρεί εντελώς ανάξιο. Γι' αυτό αισθάνεται πλήρης και δυνατός.
- Σε κάθε δυσάρεστο γεγονός ο ταπεινός με λεβεντιά αναλαμβάνει την ευθύνη του, σε αντίθεση με τον υπερήφανο, που, γκρινιάρης και μίζερος καθώς είναι, πάντα βρίσκει φταίχτες για να τους κατακρίνει.
- Όταν ο ταπεινός βιώνει ένα δυσάρεστο γεγονός, δεν ανέχεται να κατακρίνει κανέναν, δεν ανέχεται να φορτώσει σε άλλον την αιτία. Γι' αυτό ατάραχος το ξεπερνάει.
- Να μην ψάχνουμε για φταίχτες. Όπου φταίχτης εκεί και ανάγκη τιμωρίας. Άρα ένταση και σύγκρουση, δηλαδή απώλεια της ειρήνης.
- Όταν ζω την αγάπη και το έλεος του Θεού, που τα συγχωρεί όλα, είναι δυνατόν να κλαίγομαι και να ψάχνω για φταίχτες;
- Όλα τα καλά που έχουμε είναι δώρα του Θεού. Αν το συνειδητοποιήσουμε αυτό, θα αλλάξει η ζωή μας. Θα γίνουμε κι εμείς δώρα ολόκληροι. Δεν θα απαιτούμε, δεν θα συγκρινόμαστε, δεν θα διεκδικούμε, δεν θα πληγωνόμαστε και δεν θα πληγώνουμε.
- Εκείνοι που βλέπουν ως απειλή αυτόν που προσπαθεί να τους βοηθήσει και να τους προστατέψει είναι οι ίδιοι που βλέπουν ως απειλή και τον Θεό.
- Αυτός που αγαπάει αληθινά τον Θεό βλέπει παντού την πρόνοιά Του τη θεραπευτική, την πρόνοιά Του την πατρική.

- Αυτός που βλέπει τον Θεό ως έναν κακό και σαδιστή δικαστή διακατέχεται σε όλη τη ζωή του από αυτό το τιμωρητικό και τοξικό πνεύμα.
- Με την κατάκριση προς κάποιους ανθρώπους δεν σώζουμε τίποτα, όσο ιερό κι αν είναι.
- Όπου υπάρχει κατακριτικό φρόνημα, δεν υπάρχει η αλήθεια του Θεού.
- Η αλήθεια του Θεού έχει ειρήνη και γαλήνη.
- Το Πνεύμα του Θεού είναι αύρα λεπτή. Θεραπεύει χωρίς να διχάζει.
- Η Εκκλησία δεν έχει ανάγκη "αγωνιστικής προστασίας". Γιατί όταν η Εκκλησία ηττάται, τότε κερδίζει τον κόσμο όλον.
- Εφόσον ο Θεός θέλει όλοι οι άνθρωποι να σωθούν και να αποκτήσουν επίγνωση της αλήθειας, πώς εμείς μπορούμε να κατακεραυνώνουμε όσους βρίσκονται ή νομίζουμε ότι βρίσκονται σε πλάνη;
- Η λεγόμενη "ιερά αγανάκτηση" είναι ανύπαρκτη και κακώς χρησιμοποιείται για τη δικαιολόγηση κάποιων έντονων ή ακόμη και βίαιων αντιδράσεων. Μόνο πόθος ιερός υπάρχει.
- Πολλοί από αυτούς που αντιδρούν σε κάτι ως δήθεν ιερά αγανακτισμένοι απλά είναι άνθρωποι με προβλήματα ψυχικής υγείας.
- Ο χριστιανός είναι επιεικής, δηλαδή μη εμπαθής, απέναντι στον άνθρωπο. Είμαι επιεικής σε μια υπόθεση κακότητας, π.χ. εγκλήματος, σημαίνει θρηνώ τόσο το θύμα όσο και τον θύτη. Γνωρίζοντας ότι και ο θύτης μπορεί να υπήρξε θύμα σε προγενέστερο χρόνο.
- Η σωστή επιείκεια είναι η μη εμπάθεια, όχι η νομιμοποίηση μιας κακότητας.
- Η ταπείνωση είναι αυτό που περισσότερο από όλα μας κατατάσσει στους σοφούς.
- Η στάσεις ή δράσεις μας απέναντι στα διάφορα κοινωνικά ζητήματα, μόνο αν προηγουμένως έχουμε ασκηθεί στην ταπείνωση, την προσευχή και άρα στην εκρίζωση της εμπάθειας, μπορούν να φέρουν θετικά αποτελέσματα.
- Η άσκηση των αρετών προϋποθέτει προσωπικό χρόνο ησυχίας και προσευχής. Έτσι καλλιεργείται η προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Υπάρχουν δύο μορφές υπερηφάνειας: Η πρώτη είναι αυτή απέναντι στον αδελφό μας, τον οποίο δεν διστάζουμε να εξουθενώσουμε και να εξευτελίζουμε. Αν με την κατάλληλη προσοχή και επιμέλεια δεν τη διορθώσουμε, πέφτουμε στη δεύτερη μορφή, που είναι η υπερηφάνεια απέναντι στον Θεό. Τότε οτιδήποτε κατορθώνουμε, λανθασμένα πιστεύουμε ότι οφείλεται στις δικές μας δυνάμεις και όχι στον Θεό. (Αβάς Δωρόθεος)
- Ταπεινός είναι αυτός που δεν έχει λογισμούς και γι' αυτό έχει εσωτερική ειρήνη.

#### **16-10-2022 Η αιτία που παιδευόμαστε**

- Αυτό από το οποίο κρίνεται η ζωή μας είναι το πόσο αγαπήσαμε και αγαπούμε τον Χριστό και το πόσο θελήσαμε και θέλουμε να Του μοιάσουμε.

- Ο λόγος του Θεού δεν είναι εντολές που πρέπει να τηρήσουμε για να δικαιωθούμε, αλλά είναι κατευθύνσεις-δείκτες που μας οδηγούν στον λόγο της ύπαρξής μας, που είναι το πρόσωπο του Χριστού.
- Τα όσα συμβαίνουν στη ζωή μας είναι αφορμές για να ενεργοποιηθεί μέσα μας ο Χριστός.
- Αν ζούσαμε μέσα μας τον Χριστό, θα είμασταν πραγματικά ζωντανοί και θα μεταδίδαμε και στους άλλους τον Χριστό και όχι την ψυχοπαθολογική θρησκευτική μας κατάσταση.
- Αυτός που ζει τον Χριστό, ό,τι και να κάνει εκπέμπει τον Χριστό.
- Αυτό που εμποδίζει τον λόγο του Χριστού να καρποφορήσει είναι η σκληροκαρδία μας.
- Να ζητούμε καθημερινά από τον Θεό να γίνεται ορατός στη ζωή μας. Αυτό θα μαλακώνει την καρδιά μας και θα μπορεί ο λόγος του Χριστού να καρποφορεί.
- Πρακτικά η χειρότερη αμαρτία μας είναι η οκνηρία. Το βόλεμα σε μια κατάσταση με απενεργοποιημένες τις δυνατότητες που μας χάρισε ο Χριστός.
- Η οκνηρία φέρνει τη λήθη και η λήθη φέρνει τη σκληροκαρδία.
- Συχνά η πολυπραγμοσύνη μάς γεμίζει άγχος και αγωνία και μας αποπροσανατολίζει από τον λόγο και τον σκοπό της ύπαρξής μας.
- Ο ζωντανός Χριστός και οι ζωντανοί άγιοί μας θα ζωντανέψουν την ύπαρξή μας και θα αλλάξουν τη ζωή μας, αν εμείς θαρραλέα παραδεχτούμε την κατάστασή μας, την κατάντια μας και πούμε το "ήμαρτον".
- Αγαθή ψυχή είναι αυτή που πόθησε την άλλη πραγματικότητα. Παραδέχτηκε ως μεγάλο, ως πλούτο και ως θησαυρό αυτό που πραγματικά είναι μεγάλο, πλούτος και θησαυρός.
- Το "ήμαρτον" είναι η πιο γλυκιά λέξη που μπορεί να πει ένας άνθρωπος.

#### **17-10-2022 Η αιτία που δεν πηγαίνουν καλά οι σχέσεις μας**

- Ακόμη κι όλες τις αρετές να έχουμε, αν είμαστε υπερήφανοι, τις καταστρέφουμε και καταστρεφόμαστε κι εμείς.
- Οι αρετές και όλα τα χαρίσματα που έχουμε είναι δώρα που μας τα δίνει ο Θεός, όχι για να υπερηφανευόμαστε έναντι του άλλου, αλλά για να υπηρετούμε τον άλλον.
- Ούτε για τα κοσμικά αλλά ούτε και για τα πνευματικά κατορθώματά μας μπορούμε να υπερηφανευόμαστε, γιατί η σταυρική θυσία του Χριστού είναι που μας σώζει και όχι η οποιαδήποτε δική μας προσπάθεια.
- Στην ουσία η ταπείνωση είναι εμπιστοσύνη-άνοιγμα στο έλεος του Θεού.
- Δεν σωζόμαστε από τα έργα μας, αλλά από το έλεος του Θεού.
- Πίσω από την οποιαδήποτε υπερηφάνεια κρύβεται πάντα μια βαθιά μειονεξία και μια έλλειψη εμπιστοσύνης στον Χριστό.
- Ακόμα κι αν ο άλλος φαίνεται ότι βρίσκεται σε χειρότερη πνευματική κατάσταση από μας, επειδή δεν γνωρίζουμε τις συνθήκες που είχε και που του διαμόρφωσαν αυτή την κατάσταση, δεν πρέπει να υπερηφανευόμαστε.

- Ακόμα κι αν εμείς σήμερα είμαστε πνευματικά καλά, επειδή δεν γνωρίζουμε σε πώς θα είμαστε αύριο, δεν πρέπει να υπερηφανευόμαστε.
- Επειδή ό,τι καλό έχουμε είναι από τη χάρη του Θεού και εφόσον το αποδεχόμαστε αυτό, μόνο επιεικείς και τιμητικοί μπορούμε να είμαστε στους άλλους.
- Σκληρόκαρδοι γινόμαστε, όταν πιστέψουμε ότι εμείς είμαστε καλύτεροι από τον άλλον, ότι εμείς αγωνιστήκαμε περισσότερο από τον άλλον και γι' αυτό δικαιούμαστε την αναγνώριση και την ανταπόδοση στον αγώνα μας.
- Ο Θεός μπορεί την οποιαδήποτε στιγμή να άρει τη χάρη Του από πάνω μας. Γι' αυτό είναι απαράδεκτο να είμαστε επικριτικοί και απορριπτικοί προς τους άλλους, να τους βάζουμε ταμπέλες και να τους κακοχακτηρίζουμε.
- Ο άνθρωπος που έχει θυμό και ταραχή δεν πιστεύει στη χάρη του Θεού, αλλά μόνο στον εαυτό του και βάσει αυτού του μέτρου ζει τη ζωή του και τις σχέσεις του.
- Έχουμε ταπείνωση, όταν αποδίδουμε κάθε κατόρθωμα και κάθε επιτυχία μας στη χάρη του Θεού, όπως άλλωστε ισχύει στην πραγματικότητα. Κι αυτό μας ελευθερώνει.
- Η ψυχή όσο ταπεινώνεται, τόσο καρποφορεί. Όπως τα χαμηλωμένα κλαδιά ενός δέντρου που είναι γεμάτα καρπούς, σε αντίθεση με τα υπερυψωμένα που παραμένουν άκαρπα.
- Η άγια ψυχή όσο καρποφορεί, τόσο περισσότερο ταπεινώνεται, γιατί καταλαβαίνει ότι όλοι οι καρποί που έχει είναι δώρα του Θεού.
- Πνευματική ζωή είναι το πλησίασμα στον Θεό, η αγάπη προς τον Χριστό και όχι οτιδήποτε άλλο, όσο πνευματικό κι αν φαίνεται.
- Όσο πιο πολύ μας αγαπάει κάποιος και όσο πιο σημαντικός είναι αυτός που μας αγαπάει, τόσο πιο σημαντικοί νιώθουμε. Και όταν νιώθουμε, παρά την αναξιοτήτά μας, την προσωπική αγάπη του Χριστού, βρίσκουμε την προσωπική μας αξία και δεν υπάρχει λόγος να την απαιτήσουμε από τους ανθρώπους.
- Απαίτηση από τους ανθρώπους σημαίνει σύγκρουση με τους ανθρώπους.
- Όταν αγαπάμε αληθινά, δεν επιδιώκουμε να εξαγοράσουμε κανένα είδος ανταπόδοσης.
- Την ταπείνωση δεν την αποκτούμε με τα λόγια, αλλά με την πείρα της ασκητικής ζωής και την τήρηση των εντολών του Θεού.
- Όλα τα αληθινά και καλά προϋποθέτουν κάποια άσκηση.
- Χωρίς κόπο, άσκηση και πρόγραμμα, δηλαδή χωρίς άρνηση των θελημάτων μας, δεν μπορούμε να ζήσουμε και να σχετισθούμε με τους άλλους.
- Όσο αρνούμαστε την άσκηση, τόσο πιο μαλθακοί γινόμαστε και ανίκανοι να σχετισθούμε.
- Η άσκηση είναι υγεία. Πνευματική ζωή που δεν έχει άσκηση και κόπο είναι ψεύτικη.
- Άσκηση και προσευχή χρειάζεται ο άνθρωπος για να ωριμάσει, άρα για να γίνει ταπεινός. Η φύση όμως της ταπείνωσης είναι θεϊκή και ακατάληπτη.
- Τόσο η άσκηση, όσο και η προσευχή χαμηλώνουν τον άνθρωπο ενώπιον του Θεού και των ανθρώπων κι έτσι τον κάνουν ικανό για να ζήσει και να σχετισθεί.

- Ο ταπεινός μπορεί με προσοχή να μιλά και αυστηρά σε κάποιον άνθρωπο που χρειάζεται να μάθει τα όρια, επιλέγοντας έτσι έναν πιο αποτελεσματικό και άρα πιο ωφέλιμο για τη συγκεκριμένη περίπτωση τρόπο.
- Άλλο η σκληρότητα, που ποτέ δεν ωφελεί κανέναν, και άλλο η αυστηρότητα.

### **23-10-2022 Ο φόβος της σχέσης**

- Ο άνθρωπος που έχει δαιμονικές επιρροές χαρακτηρίζεται από αντικοινωνικότητα, ένταση, ταραχή και επίδειξη της γύμνιας του. Αντίθετα, ο άνθρωπος του Θεού είναι το κατεξοχήν κοινωνικό πρόσωπο, έχει εσωτερική ειρήνη και δεν έχει ανάγκη να δείχνει γυμνό το σώμα του.
- Κόλαση είναι το απρόσωπο, η ακοινωνησία, η απομόνωση.
- Παράδεισος είναι το πρόσωπο, η κοινωνία, η σχέση.
- Όταν ένας άνθρωπος δεν έχει πρόσωπο και άρα λόγο ζωής μέσα του, για να καλύψει αυτή τη μειονεξία του, θα θέλει να εντυπωσιάζει, π.χ. δείχνοντας γυμνό το σώμα του.
- Τίποτα δεν κάνουμε τυχαία, επειδή έτσι μας ήρθε. Πίσω από την κάθε επιλογή μας, ακόμα και από αυτή που φαίνεται ασήμαντη, υπάρχει κάποια επιθυμία μας.
- Ο απρόσωπος άνθρωπος αιχμαλωτίζεται από τον αντικείμενο-διάβολο και γίνεται κι αυτός αντικείμενος, δηλαδή κείται πάντα αντίθετα από τους άλλους. Συνεχώς κλαίγεται, μιζεριάζει, κατηγορεί, συγκρούεται.
- Ο άνθρωπος που είναι γυμνός από τη χάρη του Θεού θέλει να είναι γυμνός και στο σώμα.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι σώφρων, ειρηνικός και αναπαυμένος εσωτερικά. Δεν θέλει να έρχεται σε αντιπαράθεση με τους άλλους.
- Η σχέση με τον Χριστό προϋποθέτει τη νίκη του φόβου και είναι το πρότυπο της σχέσης ευθύνης που οφείλουμε να έχουμε και με τους ανθρώπους.
- Το πρόβλημά μας είναι ότι θέλουμε να έχουμε και το Πνεύμα του Χριστού και το πνεύμα του κόσμου. Φοβόμαστε να ανατρέψουμε μέσα μας το πνεύμα του κόσμου.
- Το ότι θέλουμε να είμαστε και με τον Χριστό και με τον κόσμο είναι συχνά η αιτία για τα ψυχολογικά προβλήματα πολλών ανθρώπων της Εκκλησίας.
- Κηρύττουμε τον Χριστό με τη ζωή μας, όταν αυτή είναι ζωή χάριτος και μετάνοιας, όχι με τα λόγια μας.
- Η αληθινή σχέση και η αληθινή κοινωνικότητα προϋποθέτουν την ύπαρξη προσώπων, την ύπαρξη λόγων ζωής. Κι αν ο άλλος δεν έχει πρόσωπο, μπορούμε με τη ζωή μας να γίνουμε αφορμή να αποκτήσει. Και να καταλάβει ότι αυτό που έλκει τους άλλους δεν είναι η γύμνωση του σώματος, αλλά το ένδυμα των αρετών και κυρίως της ταπείνωσης και της αγάπης.

### **24-10-2022 Η αγάπη διώχνει τον φόβο**

- Η αλήθεια είναι διαχρονική και αναπαύει κάθε άνθρωπο κάθε εποχή.

- Όλοι έχουμε ανάγκη από έναν λόγο που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες μας, στις αναζητήσεις μας. Γι' αυτό συχνά φέρνουμε στην επιφάνεια κείμενα παλιά των Πατέρων και με την κατάλληλη ανάλυση και ερμηνεία στη σύγχρονη πραγματικότητα προσπαθούμε να αντλήσουμε από αυτά ζωή.
- Άλλο είναι η φοβία και άλλο είναι ο υγιής φόβος, που έχει την έννοια του σεβασμού.
- Ο φόβος προς τον Θεό, που οφείλουμε να έχουμε, πάντα έχει την έννοια του σεβασμού στο μυστήριο της αγάπης Του.
- Ο φόβος ως μια παθολογική κατάσταση είναι αποτέλεσμα εσωτερικών συγκρούσεων, ενοχών, οργής, θυμού.
- Η αμαρτία γεννά ενοχή. Κι όταν δεν μετανοήσουμε και κρατήσουμε μέσα μας την ενοχή, αυτή φέρνει ανασφάλεια, η οποία εκφράζεται με διάφορους τρόπους, όπως οργή, πχ. ότι φταίνε άλλοι, άγχος, φοβία, κατάθλιψη.
- Η τέλεια αγάπη διώχνει τον φόβο. (Ευαγγελιστής Ιωάννης)
- Όταν αγαπάμε αληθινά, είμαστε μακριά από την αμαρτία. Έτσι ούτε ενοχές έχουμε ούτε κάποιον φόβο. Είμαστε σύμφωνοι με τη συνείδησή μας και έχουμε εσωτερική ειρήνη.
- Όταν μέσα μας είμαστε μπερδεμένοι και όχι ξεκάθαροι, δεν μπορούμε να αγαπήσουμε αληθινά, δηλαδή θυσιαστικά. Αγαπούμε στενά συμφεροντολογικά, δηλαδή ψεύτικα.
- Ο υγιής πνευματικά άνθρωπος είναι ελεύθερος από προσδοκίες ανταπόδοσης της αγάπης του και κατανοεί την αγάπη ως θυσία. Θέλει να βγαίνει από τον εαυτό του για να αναπαύει τους άλλους.
- Υπάρχει "φόβος" που δεν είναι φόβος και υπάρχει "αγάπη" που δεν είναι αγάπη. Ο φόβος προς τον Θεό είναι απελευθέρωση από τον φόβο, ενώ η στενή συμφεροντολογική αγάπη είναι απλά μια απαίτηση ναρκισσιστικής ικανοποίησης.
- Η αληθινή αγάπη είναι μια σταυρική πράξη εξόδου από τον εαυτό μας προς ανάπαυση του άλλου.
- Όταν κάνουμε το καλό από φόβο μήπως τιμωρηθούμε ή μήπως έχουμε ενοχές, τότε έχουμε τον φόβο των αρχαρίων, που κι αυτός χρήσιμος είναι μέχρι ενός σημείου. Αντίθετα, όταν αγωνιζόμαστε για το καλό και ενεργούμε έτσι επειδή αγαπάμε τον Θεό και χαιρόμαστε να Τον ευαρεστούμε, τότε έχουμε τον τέλειο φόβο προς τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που έχει τον τέλειο φόβο προς τον Θεό έχει και την τέλεια αγάπη προς τον Θεό και προς τους ανθρώπους. Και φοβάται να κάνει το κακό, για να μην προσβάλει τη σχέση του με τον Θεό και τις σχέσεις του με τους ανθρώπους.
- Ο ενωμένος με τον Θεό άνθρωπος δεν κάνει το καλό από φόβο μήπως κολαστεί, αλλά επειδή γεύτηκε τη γλυκύτητα του Θεού και φοβάται μήπως τη χάσει και τη στερηθεί.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι ζούμε την αμαρτία των αμαρτωλών και υποκρινόμαστε την αρετή των τελείων. Και λέμε ότι αγαπάμε τον Θεό, ενώ αυτή η αγάπη υπάρχει μόνο στη φαντασία μας.



- Δεν μπορούμε να λέμε ότι αγαπάμε, όταν στις σχέσεις μας είμαστε θρασεείς, χυδαίοι, προσβλητικοί, απρόσεκτοι, αυθάδεις, απαιτητικοί, παρεμβατικοί. Μόνο όταν σεβόμαστε τον άλλον και τον εαυτό μας, μπορούμε να μιλάμε για αγάπη.
- Η αληθινή αγάπη έχει αποδοχή του άλλου, λεπτότητα, ευγένεια, σεβασμό, διάκριση.
- Είναι πολύ σημαντικό να μην αμβλύνεται με τα χρόνια η συμπεριφορά μας απέναντι σε όσους θεωρούμε δικούς μας. Να μην παραγνωρίζομαστε δηλαδή.
- Σε κανέναν δεν έχουμε την εξουσία να κάνουμε ό,τι θέλουμε και να συμπεριφερόμαστε όπως να 'ναι, όσο κοντινός μας κι αν είναι.
- Σε μία σχέση είναι πολύ σημαντικό να δίνουμε στον άλλον "χώρο να αναπνέει". Έτσι μόνο η σχέση μπορεί να προχωράει.
- Το να θέλουμε να ελέγχουμε τη ζωή του άλλου είναι κάτι νοσηρό. Αλλά ούτε και το να παραμένουμε κοντά σε κάποιον που θέλει συνεχώς να ελέγχει τη δική μας ζωή είναι υγιές.
- Οι γονείς οφείλουν να μαθαίνουν στα παιδιά τους τα όρια και τους κανόνες από τη μικρή ακόμα ηλικία. Είναι μεγάλο λάθος να το ξεκινούν αυτό οι γονείς όταν τα παιδιά τους γίνουν έφηβοι.
- Αγάπη είναι να παρακολουθείς τι δίνει χαρά στον άλλον και να του το εκπληρώνεις.
- Ο αληθινός χριστιανός είναι αυτός που παρακολουθεί τους γύρω του με σεβασμό και προσπαθεί να τους αναπαύει. Ανιχνεύει τα βαθύτερα αιτήματα της καρδιάς τους και προσπαθεί να τους τα ικανοποιεί.
- Οι ανάγκες των ανθρώπων διαφέρουν. Επειδή αυτό ο άνθρωπος που αγαπά αληθινά το γνωρίζει, δίνει την αγάπη του στους άλλους με διάκριση, ανάλογα με τις ανάγκες τους και όχι ισόποσα για να είναι δήθεν δίκαιος. Άλλο η δικαιοσύνη του κόσμου και άλλο η δικαιοσύνη του Θεού.
- Αν ένας χριστιανός δεν έχει ενσυναίσθηση, μάλλον είναι χριστιανός μόνο στους τύπους.
- Δεν γίνεται να είμαστε προσευχόμενοι και να μην είναι οξυμένες οι αισθήσεις μας. Η προσευχή είναι το μεγαλύτερο εργαστήριο όξυνσης των αισθήσεών μας.
- Η προσευχή είναι η μεγαλύτερη άσκηση, ο μεγαλύτερος αυτοέλεγχος, το μεγαλύτερο βύθισμα στην ύπαρξή μας, ο μεγαλύτερος καθρέφτης που έχουμε μέσα μας.
- Να προσέχουμε κάθε στιγμή όχι μόνο να μην κάνουμε το κακό, αλλά να κάνουμε το καλό.
- Να νοιαζόμαστε συνεχώς πώς θα δίνουμε στους άλλους ανάπαυση, χαρά, ενθουσιασμό, ελευθερία, έμπνευση και όρεξη για ζωή. Και να έχουμε τον καλό φόβο μήπως πάψουμε να έχουμε αυτό το νοιάξιμο.
- Να προσέχουμε πολύ τι βγαίνει από το στόμα μας. Να μην λέμε ποτέ ανάρμοστα λόγια, να μην εξαπατάμε και να μην προσβάλλουμε.
- Να είμαστε μακριά από το κακό, δηλαδή από οτιδήποτε οδηγεί στην αμαρτία και άρα μας αποκόπτει από τον Θεό. Να είμαστε πάντα με την πλευρά του καλού και να κάνουμε το καλό.

- Ο ειρηνικός άνθρωπος είναι αυτός που μέσα του δεν έχει εσωτερικές ταλαντεύσεις και συγκρούσεις. Τα έχει βρει με τον εαυτό του και κατευθύνεται μόνο από τον νόμο του Θεού.
- Ο ειρηνικός άνθρωπος δεν βλέπει κανέναν άλλον άνθρωπο ως απειλή, γι' αυτό και δεν φοβάται τους ανθρώπους. Φοβάται μόνο μην σταματήσει να τους δίνει χαρά.
- Ο χειρότερος φόβος είναι αυτός που μας εμποδίζει να αντικρύσουμε τον πραγματικό εαυτό μας. Έτσι φτιάχνουμε έναν άλλον εαυτό για να ασχολούμαστε, που όμως είναι ψεύτικος. Οι περισσότεροι άνθρωποι με αυτόν τον τρόπο λειτουργούμε, γι' αυτό και μας έρχονται πολλά προβλήματα.
- Ακόμη και στην εξομολόγηση, δεν είναι σίγουρο αν εξομολογούμαστε τον πραγματικό εαυτό μας ή τον νομιζόμενο, τον ψεύτικο δηλαδή. Οφείλουμε να το εξετάζουμε αυτό.
- Οφείλουμε να ξεπεράσουμε τις ανασφάλειες και τις φοβίες μας και να αντικρύσουμε τον εαυτό μας με εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού. Και όποιοι κι αν είμαστε, να πιστέψουμε βαθιά ότι ο Θεός είναι γιατρός και όχι δικαστής.
- Το ένα μεγάλο μας πρόβλημα είναι η έλλειψη εμπιστοσύνης στην αγάπη του Θεού και το άλλο είναι ο φόβος ότι από αυτή την αγάπη κάτι σημαντικό θα χάσουμε.
- Όσο γευόμαστε την αγάπη του Θεού, τόσο αλλάζει η όρασή μας, η οπτική μας. Βλέπουμε τον άλλον όχι ως απειλή, αλλά ως ευκαιρία συνάντησης και αγάπης. Τη χαρά που νιώσαμε από την αγάπη του Θεού, θέλουμε και ο άλλος άνθρωπος να τη νιώσει.
- Μόνο αν έχουμε ανοιχτεί στον Θεό και στον εαυτό μας, μπορούμε να ανοιχτούμε και στους άλλους ανθρώπους.
- Ο αληθινά χριστιανός θέλει όλοι οι άνθρωποι να σωθούν. Αν ένας άνθρωπος δέχεται με ευχαρίστηση ή έστω με άνεση κάποιος να πάνε στην κόλαση γιατί είναι αμαρτωλοί ή άπιστοι, η πνευματική πορεία του είναι λανθασμένη και χρειάζεται επείγοντως διόρθωση.
- Να μην ταπειωνόμαστε στους εγωιστές. Το να ταπειωνόμαστε σε έναν εγωιστή δεν ωφελεί, γιατί τον κάνουμε πιο εγωιστή και πιο σκληρό.
- Τους εγωιστές να τους προσεγγίζουμε με οριοθέτηση, με σοβαρότητα, ίσως κάποιες φορές και με ψυχρότητα.

### **30-10-2022 Χωρίς πειρασμούς δεν υπάρχει σωτηρία**

- Η πνευματική ζωή δεν είναι κάποιος κανόνες που οφείλουμε να τηρούμε, για να ικανοποιούμε τη συνείδησή μας και τα μάτια των άλλων. Είναι η προσωπική σχέση με τον Θεό, τον εαυτό μας και τους αδελφούς μας.
- Η δύναμη του Θεού φανερώνεται στην ανθρώπινη αδυναμία. Εκεί που εκλείπουν οι ανθρώπινες δυνατότητες, πιθανότητες και αξίες.
- Όλα γίνονται από τον Θεό και τίποτε δεν γίνεται από τη δική μας δύναμη.
- Αν ζητούμε χαρίσματα, οφείλουμε να είμαστε έτοιμοι για δοκιμασίες.
- Αν κάποιος έχει χάρισμα χωρίς δοκιμασία, τότε αυτό είναι δαιμονικό και όχι του Χριστού.

- Του αληθινού παραδείσου μας πάντα προηγείται ένας Γολγοθάς. Της ανάστασής μας πάντα προηγείται μία σταύρωση.
- Μαζί με κάθε χάρισμα που μας δίνει ο Θεός επιτρέπει και κάποια δοκιμασία. Όχι γιατί ο Θεός θέλει να μας ταλαιπωρεί, αλλά γιατί, αν μας έδινε το χάρισμα χωρίς δοκιμασία, εμείς με τον εγωισμό που έχουμε θα καταστρεφόμασταν.
- Ο Θεός δίνει χαρίσματα σε αυτούς που είναι έτοιμοι να δεχτούν και τις δοκιμασίες, τους πειρασμούς.
- Ο Θεός επιτρέπει να έχουμε δυσκολίες που μας υπερβαίνουν, για να "χαμηλώνουμε". Κι όσο πιο "χαμηλωμένοι" είμαστε, τόσο πιο δεκτικοί γινόμαστε στα δώρα του Θεού.
- Ο πόνος των δυσκολιών γεννά τη γνώση και η γνώση γεννά την αγάπη. Κι έτσι πλησιάζουμε τον Θεό.
- Μόνο αν η δυσκολία που έχουμε ξεπερνά τις δικές μας δυνατότητες, θα αποκαλυφθεί η δυνατότητα του Θεού, η χάρη του Θεού. Αρκεί εμείς να έχουμε το ανδρείο φρόνημα να σηκώσουμε αυτή τη δυσκολία, αυτό το αγκάθι.
- Όσο δειλιάζουμε, δεν μπορούμε να γευτούμε τα δώρα του Θεού.
- Από το να είναι ένας άνθρωπος πειραζόμενος, χειρότερο είναι το να νομίζει ότι είναι πειραζόμενος αλλά να είναι πειράζων, φορέας δηλαδή πειρασμού στους άλλους. Τότε ο Θεός συνήθως επιτρέπει κάποια μεγάλη δοκιμασία στον άνθρωπο αυτόν για να συνέλθει.
- Ο μεγαλύτερος κίνδυνος στη ζωή μας είναι ο ξιπασμός. Το να πιστέψουμε ότι χωρίς τη χάρη του Θεού κάποιοι είμαστε.
- Η κάθε αληθινή σχέση προϋποθέτει τόλμη, ανδρείο φρόνημα, ετοιμότητα για δοκιμασία.
- Μια σχέση που δεν έχει δοκιμασίες, πειρασμούς και πόνο δεν εξελίσσεται. Δεν είναι σχέση προσώπων αλλά ψευτοσχέση προσωπειών.

### **31-10-2022 Πώς μια σχέση γίνεται όμορφη**

- Η αγάπη διώχνει τον αρχικό δουλικό φόβο και οδηγεί στον φόβο-σεβασμό του Θεού και του αδελφού, που είναι μια κατάσταση ώριμη πνευματικά.
- Ο φόβος-σεβασμός προς τον Θεό και τον αδελφό είναι σωτήριοις.
- Στην εποχή μας οι σχέσεις έχασαν την ιερότητά τους, τον σεβασμό τους, την αξιοπρέπειά τους και χαρακτηρίζονται από απροσεξία, προχειρότητα και επιπολαιότητα.
- Η παρρησία είναι καταστροφικό πάθος, που εκφράζεται με ασεβή λόγια, βλέμμα και συμπεριφορά γενικότερα. Και δεν είναι δυναμισμός, ανατρεπτικότητα ή επαναστατικότητα, όπως θεωρείται από πολλούς, αλλά χυδαιότητα.
- Στην κοσμική ορολογία η παρρησία είναι το θράσος, η αναίδεια.
- Από τα λόγια μας εκφράζεται το περιεχόμενο της καρδιάς μας. Τα λόγια αποκαλύπτουν τον εσωτερικό μας κόσμο.

- Όλα τα εξωτερικά μας στοιχεία, όπως τα λόγια, το βλέμμα και η εμφάνισή μας, συνδέονται με τον εσωτερικό μας κόσμο και πηγάζουν από αυτόν.
- Η επιπολαιότητα στις επιλογές μας και στη συμπεριφορά μας εμποδίζει την οικοδόμηση σχέσεων ζωής.
- Ο λόγος για τον οποίο γελάμε φανερώνει τον χαρακτήρα μας και τον εσωτερικό μας κόσμο. Υπάρχει γέλιο υγιές που ενισχύει τον άλλον και γέλιο άσεμνο που τον εξουθενώνει.
- Η επιθυμία μου να ελέγχω και να ορίζω τη ζωή και τη συμπεριφορά άλλων είναι δική μου πνευματική καταστροφή.
- Αυτός που δεν σέβεται τον Θεό δεν σέβεται και την ψυχή του.
- Η ασέβεια οδηγεί στην καταφρόνηση και είναι η μητέρα όλων των παθών.
- Να συμπεριφερόμαστε με σεβασμό, σοβαρότητα, ιερότητα, ευγένεια και καλοσύνη προς όλους, ακόμα και προς τους πιο κοντινούς μας ανθρώπους.
- Η κάθε μέρα είναι μια ευκαιρία συνάντησης με τον αδελφό μας και με τον Θεό.
- Με όσους σχετιζόμαστε να μην παραγνωρίζουμε, αλλά αντίθετα να βρίσκουμε τρόπους συνεχώς να ανανεωνόμαστε και να ανανεώνουμε τη σχέση μας.
- Αν αληθινά σεβόμαστε τον εαυτό μας, τότε σίγουρα θα σεβόμαστε επίσης τον Θεό και τους συνανθρώπους μας.
- Όταν εκεί που βρισκόμαστε γίνεται κουβέντα για κάτι που δεν είναι ωφέλιμο, εμείς να μην συμμετέχουμε στην κουβέντα αυτή και να αποχωρούμε.
- Να προσέχουμε να μην μεταφέρουμε αρνητισμό και τοξικότητα στους άλλους.
- Από τα λόγια που λέει κάποιος μπορούμε να καταλάβουμε την κατάστασή του, την ποιότητά του, το περιεχόμενό του.
- Άλλο η τυπική και στείρα θρησκευτικότητα και άλλο η πνευματικότητα, το φως που βγαίνει σε όλες τις πτυχές της ζωής μας.
- Ο από τη χάρη του Θεού μεταμορφωμένος εσωτερικά άνθρωπος μεταμορφώνεται σιγά σιγά και εξωτερικά.
- Αν δεν έχουμε ιερότητα, είμαστε προβληματικοί.
- Όταν σκεφτόμαστε να κάνουμε κάτι σε κάποιον, να διερωτηθούμε προηγουμένως αν τα κίνητρά μας είναι αγαθά ή όχι. Αν θέλουμε να τον ωφελήσουμε ή να τον βλάψουμε.
- Η συγχωρητική ευχή που δίνεται στην εξομολόγηση, μόνο όταν υπάρχει μετάνοια ωφελεί τον εξομολογούμενο. Όταν αντίθετα υπάρχει αμετανοησία, του κάνει ζημιά.
- Στα πνευματικά δεν ισχύει το "ό,τι δηλώσεις". Ισχύει το "ό,τι πραγματικά είσαι". Και είναι ευθύνη του πνευματικού να διαγνώσει την πραγματική κατάσταση του εξομολογούμενου. Αν π.χ. η ευλάβειά του είναι αληθινή ή όχι.
- Ο πνευματικός οφείλει να δείχνει τον δρόμο, να δείχνει το μέτρο και όχι να πιέζει και να επιβάλλει.

- Η αντίδραση ενός ανθρώπου στην καθοδήγηση του πνευματικού δείχνει ότι ο άνθρωπος αυτός δεν έχει δεκτικότητα, είναι κλειστός και εγωιστής.
- Όσο περισσότερο αργούμε να ανταποκριθούμε στην πνευματική καθοδήγηση, τόσο μεγαλύτερο εγωισμό έχουμε και τόσο περισσότερο θα αρρωσταίνουμε.
- Είναι πολύ σημαντικό να αμφισβητήσουμε τις βεβαιότητές μας και να μάθουμε να μπαίνουμε στη θέση των άλλων.
- Κανείς δεν μπορεί να μας κλέψει τον παράδεισο, αλλά και κανείς δεν μπορεί να μας αναγκάσει να αμαρτάνουμε άθελά μας.
- Πάντα με τη συγκατάθεσή μας αμαρτάνουμε.
- Αυτό που μας σώζει είναι ο Σταυρός του Κυρίου. Τίποτε άλλο. Αν το συνειδητοποιήσουμε αυτό, χαριτωνόμαστε εμείς και χαριτώνουμε και τους άλλους.
- Να μην βλάπτουμε και να μην πληγώνουμε κανέναν με τα λόγια μας ούτε με κάποιον άλλον τρόπο.
- Να μην είμαστε ευέξαπτοι και να μην αντιδρούμε στα λόγια κάποιου που τα θεωρήσαμε άσχημα και ενοχλητικά.
- Όταν αντιδρούμε στα λόγια κάποιου, αυτό δείχνει ότι δεν εκτιμούμε αρκετά τον εαυτό μας, δεν πιστεύουμε αρκετά στην αξία μας.
- Έχουμε μεγάλη αξία και την έχουμε από την ένωσή μας με τον Χριστό.
- Ο ενωμένος με τον Χριστό άνθρωπος δεν χρειάζεται και δεν απαιτεί την αναγνώριση και την καλή συμπεριφορά των άλλων.
- Όταν συχνά αντιδρούμε στα λόγια και τη συμπεριφορά των άλλων, ίσως οδηγηθούμε στο κλείσιμο στον εαυτό μας και στην απομόνωση.
- Να μάθουμε να παραχωρούμε την καλύτερη θέση μας στον άλλον. Όταν το κάνουμε αυτό, ωφελείται ο άλλος, αλλά κι εμείς ωφελούμαστε και μάλιστα ακόμη περισσότερο.
- Να νοιαζόμαστε για τον άλλον και να θέλουμε να τον υπηρετούμε και να τον αναπαύουμε, ακόμα και με προσωπικό κόστος.

#### **06-11-2022 Δεν μας σώζει ο νόμος αλλά η σχέση**

- Τα καλά έργα, τα έργα του νόμου, δεν είναι προϋπόθεση της σωτηρίας μας, αλλά καρπός της σωτηρίας μας. Προϋπόθεση της σωτηρίας μας είναι η πίστη στο πρόσωπο του Χριστού.
- Τα καλά έργα είναι καρπός της σχέσης με τον Χριστό, που είναι η σωτηρία μας.
- Πολλοί άνθρωποι είναι πολύ καλοί αλλά και σκληρόκαρδοι ταυτόχρονα. Θέλουν να δικαιώνονται με τα έργα τους και συνεχώς κατακρίνουν τους άλλους.
- Ο ηθικισμός και ο ηθικιστής ξεχωρίζουν τα έργα από τη σχέση με το πρόσωπο του Χριστού, γι' αυτό και ενδιαφέρονται μόνο για την αυτοδικαίωση.
- Επειδή κάνουμε κάποια καλά έργα, νομίζουμε ότι είμαστε καλοί και ότι γι' αυτό έχουμε το δικαίωμα να κρίνουμε τους άλλους. Αν όμως αγαπάμε τον Χριστό αναγνωρίζοντας ότι όλα

είναι από Αυτόν, τότε εξαιτίας αυτής της σχέσης αγωνιζόμαστε για τα καλά έργα και τότε είμαστε τόσο ταπεινοί που δεν θέλουμε να βλάψουμε κανέναν αδελφό μας ούτε με λόγο ούτε με πράξη.

- Όταν δεν είμαστε φιλάδελφοι, η σχέση μας με τον Χριστό προσβάλλεται. Άρα, η ανάγκη που έχουμε για τη σχέση με τον Χριστό είναι που μας κάνει φιλάδελφους.
- Ο άνθρωπος που αληθινά αγαπά τον Χριστό προσπαθεί να Του μοιάσει και να συσταυρωθεί μαζί Του, είτε εκούσια σταυρώνοντας το θέλημά του είτε αποδεχόμενος τους καθημερινούς σταυρούς και πειρασμούς λέγοντας "Να 'ναι ευλογημένο".
- Συσταυρώνομαι με τον Χριστό σημαίνει βγαίνω από την εγωκεντρικότητα-ατομικότητά μου, τα δεδομένα μου, τις βεβαιότητές μου.
- Να φτάσουμε στο σημείο να ζει ο Χριστός αντί για μας μέσα μας.
- Ο κάθε πειρασμός που έρχεται στη ζωή μας είναι και μία πρόκληση-πρόσκληση να ακολουθήσουμε τον δρόμο Χριστού.

#### **07-11-2022 Από το πώς βλέπουμε τον πλησίον εξαρτόμαστε**

- Ο πλησίον είναι η ζωή μας και ο θάνατός μας.
- Από το πώς βλέπουμε τον πλησίον εξαρτάται η πνευματική μας ζωή και πνευματικός μας θάνατος. (Αβάς Δωρόθεος)
- Στον πλησίον καθρεφτίζεται η πνευματική μας κατάσταση. Είναι ο καθρέφτης μας.
- Το να διακονούμε έναν αναγκασμένο άνθρωπο, π.χ. έναν ασθενή ή έναν ηλικιωμένο, είναι κάτι πολύ ιερό και πολύ τίμιο.
- Για τον κάθε άνθρωπο υπάρχουν κάποιοι πνευματικοί λόγοι, λόγοι ζωής, από τους οποίους αυτός συγκινείται ιδιαίτερα και που οι ίδιοι λόγοι μπορεί να μη συγκινούν καθόλου άλλους. Οφείλουμε να βρούμε αυτούς τους πνευματικούς λόγους και να τους εμφυτέψουμε μέσα μας, ώστε να πορευτούμε στη ζωή μας μαζί τους.
- Το να προσέχουμε να μην σκανδαλίζουμε την ψυχή του πλησίον μας γεννά μέσα μας την ταπεινοφροσύνη. Έτσι διαφυλάττουμε και την αγάπη.
- Όταν προσέχω να μην σκανδαλίζω την ψυχή του πλησίον, αυτό σημαίνει ότι ο άνθρωπος αυτός μου είναι σημαντικός, του δίνω μεγάλη αξία, τον βλέπω ως εικόνα του Θεού.
- Για να μην σκανδαλίζω τον πλησίον, οπωσδήποτε θα βγω από τον εαυτό μου, από τα δεδομένα μου και θα μπω στη θέση του. Δεν γίνεται αλλιώς.
- Όποιος υποστηρίζει ότι κάποιος τον πλήγωσε, ομολογεί ότι είναι εγωιστής. Κανείς δεν μπορεί να πληγώσει κανέναν.
- Υπαρξιακά-πνευματικά ο ταπεινός άνθρωπος δεν πληγώνεται, δεν προδίδεται, δεν στεναχωριέται. Μόνο στην ψυχολογική ανθρώπινη διάσταση υπάρχει πληγή, προδοσία και στεναχώρια από κάποιον.
- Άλλο ο σκανδαλισμός και άλλο η στεναχώρια. Η στεναχώρια προέρχεται από τον εγωισμό.

- Ο εγωιστής έχει στενά όρια. Γι' αυτό συνεχώς στεναχωριέται.
- Όσο περισσότερο ταπεινοί είμαστε, τόσο λιγότερο στεναχωριόμαστε.
- Το να προσέχουμε να μην σκανδαλίζουμε τους άλλους, εκτός από ταπείνωση φανερώνει και λεπτότητα ψυχής.
- Ο άνθρωπος που έχει λεπτότητα ψυχής έχει τη διάκριση να γνωρίζει αν, πότε και πώς θα ενεργήσει στην κάθε περίπτωση, ανάλογα με την κατάσταση του άλλου ανθρώπου.
- Η αυστηρότητα δεν είναι πάντα κακή. Πολλές φορές είναι σωτήρια, είναι δηλαδή διαφύλαξη των ορίων.
- Όταν η κατάσταση ενός ανθρώπου είναι προσευχητική, οι γύρω του αλλοιώνονται, αλλάζουν σε τέτοιο βαθμό, που ο ίδιος δεν κινδυνεύει να αδικηθεί από αυτούς.
- Η αληθινή προσευχή κάνει τον άνθρωπο άρχοντα.
- Η προσευχητική κατάσταση ενός ανθρώπου "αλλάζει τα φώτα" στους γύρω του.
- Η διεκδίκηση και η απαίτηση φέρουν και μεταδίδουν ταραχή.
- Να αποφεύγουμε οτιδήποτε μας φέρνει ταραχή και διαταράσσει τις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους.
- Όταν βάζουμε το θέλημα του άλλου πάνω από το δικό μας, μπορεί ίσως να χάνουμε κάτι, κερδίζουμε όμως κάτι άλλο πολύ πιο ουσιαστικό, την ειρήνη στην καρδιά μας.
- Όσο καλή κι αν φαίνεται μια πράξη, αν δεν γίνεται με αγάπη, δεν δικαιώνεται.
- Υπάρχει η ελληνορωμαϊκή αντίληψη περί της δικαιοσύνης, που είναι η ανταπόδοση των ίσων και υπάρχει η ιουδαϊκή αντίληψη περί της δικαιοσύνης, που είναι η αγάπη, η σωφροσύνη, η διαφύλαξη της σχέσης.
- Όταν λέμε ότι ο Θεός είναι δίκαιος, εννοούμε ότι ο Θεός είναι αγάπη.
- Δικαιοσύνη είναι η συμπερίληψη-συγκεφαλαίωση όλης της αρετής.
- Να σηκώνουμε ο ένας τα βάρη του άλλου και έτσι να εκπληρώνουμε τον νόμο του Χριστού. (Απόστολος Παύλος)
- Αποτελεί μεγάλη έλλειψη το ότι δεν διαβάζουμε τον ευαγγελικό λόγο, το Ευαγγέλιο δηλαδή. Πορευόμαστε χωρίς πυξίδα.
- Η διάκριση είναι η μέγιστη των αρετών. Αυτός που έχει τη διάκριση μπορεί να αντιλαμβάνεται την κατάσταση του άλλου και να του δίνει ακριβώς αυτό που χρειάζεται τη δεδομένη στιγμή.
- Το μυστικό της επιτυχίας ενός γάμου είναι ο ένας να αποδεχτεί τον άλλον όπως είναι, όχι όπως θα ήθελε να είναι, και να αναλάβει να σηκώσει τα βάρη του. Αυτό κάνει τα δύο μέλη δυνατότερα και ικανότερα για τον γάμο.
- Να μελετούμε προσεκτικά τους πνευματικούς λόγους. Ακόμα και ένας πνευματικός λόγος μπορεί να μας δώσει θετική κατεύθυνση και ώθηση στη ζωή.

- Σε ένα σύνολο ανθρώπων, οι αφανείς και οι σιωπηλοί, αυτοί που δεν επιδιώκουν να φαίνονται και να ακούγονται, είναι οι καλύτεροι και πιο χρήσιμοι. Και η ύπαρξή τους εκεί είναι ευλογία για το σύνολο.
- Οι πειρασμοί συχνότερα έρχονται σε μας τις μέρες της χαράς και της ξεκούρασης, π.χ. τις γιορτές. Ο πονηρός προτιμάει τότε να μας τους στέλνει, για να μας στερήσει τη χαρά.
- Να μην παραφορτωνόμαστε με μέριμνες και κατά συνέπεια με άγχη, γιατί αυτά μειώνουν την ηρεμία μας και την ικανότητα να προσευχόμαστε και να κάνουμε σωστές επιλογές.
- Όταν το νευρικό μας σύστημα κλονιστεί, δεν μπορούμε να λειτουργήσουμε καλά.
- Να είμαστε πιο διακριτικοί και πιο τακτικοί στο πρόγραμμά μας και να αποβάλλουμε ό,τι προκαλεί ένταση και άγχος. Να δώσουμε προτεραιότητα στην προσευχή και τότε θα δούμε ότι σιγά σιγά θα είμαστε πιο ήρεμοι και πιο αποτελεσματικοί στην καθημερινότητα μας.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι, ενώ έχουν διάθεση για πνευματικότητα, είναι τόσο κουρασμένοι και διαταραγμένοι, που βλέπουν την πνευματικότητα ως ένα επιπλέον βάρος και δεν θέλουν να ασχοληθούν με αυτήν.
- Δεν γίνεται να αντιπαθούμε κάποιον και να κοινωνούμε τον Χριστό που είναι φίλος όλων.
- Όταν κοινωνούμε τον Χριστό, να είμαστε πολύ προσεκτικοί στο τι επιλέγουμε να κάνουμε, ώστε η ζωή μας να είναι ζωή του Χριστού και όχι ζωή αντιφάσεων ενός διαταραγμένου ανθρώπου.
- Αυτό που ενδιαφέρει τον Κύριο δεν είναι τα δώρα μας, αλλά το να είμαστε οι άνθρωποι αγαπημένοι μεταξύ μας.
- Σε ένα διακόνημα που κάνουμε σε κάποιον, πολύ μεγαλύτερη σημασία έχει ο τρόπος που του το κάνουμε, αν δηλαδή έχουμε και μεταδίδουμε σε αυτόν ηρεμία και γλυκύτητα, παρά το ίδιο το διακόνημα.
- Να προσέχουμε να μην μεταδίδουμε ένταση και ταραχή στους άλλους. Αυτό βέβαια προϋποθέτει εμείς να είμαστε ήρεμοι.
- Οτιδήποτε μας δημιουργεί ταραχή να το περιφρονούμε, να μην το δεχόμαστε.

### **13-11-2022 Είμαστε μπούληδες χριστιανοί**

- Μόνο ο άνθρωπος που έπαψε να φοβάται μπορεί να αγαπήσει. Αντίθετα, ο άνθρωπος που φοβάται ότι θα χάσει, θα ξεβουλευτεί, θα εκτεθεί, δεν πρόκειται ποτέ να αγαπήσει.
- Ο άνθρωπος που βάζει πάνω από όλα την εικόνα του και λειτουργεί με επιπολαιότητα, δεν μπορεί να νοιαστεί αληθινά για τους άλλους και να τους αγαπήσει.
- Η αληθινή αγάπη πάντα έχει διακινδύνευση.
- Συνήθως οι λεγόμενοι άνθρωποι της Εκκλησίας είναι καλοί στα ωραία λόγια αλλά ελλιπείς στις αντίστοιχες πράξεις.
- Η αγάπη προϋποθέτει έναν εσωτερικό συγκλονισμό και μια εσωτερική συνάντηση με το αγαπώμενο πρόσωπο και το πρόβλημά του.



- Η αγάπη είναι ένα ολοκληρωτικό δόσιμο χωρίς τον φόβο ότι κάτι θα χάσουμε.
- Η αληθινή-θεϊκή αγάπη είναι η αγάπη χωρίς όρια και χωρίς όρους.
- Οι περισσότεροι χριστιανοί είμαστε μπούληδες. Δεν θέλουμε να χάσουμε τίποτα, δεν θέλουμε να ξεβουλευτούμε, γι' αυτό και δεν μπορούμε να αγαπήσουμε.
- Το να λέμε ότι έχουμε τα προβλήματά μας και γι' αυτό δεν μπορούμε να βγούμε από τον εαυτό μας και να βοηθήσουμε τους άλλους είναι μια φτηνή και ανυπόστατη δικαιολογία. Όταν παρά τα προβλήματά μας βοηθούμε τους άλλους, βλέποντας ο Θεός το φιλότιμό μας συγκινείται και μας δίνει τη χάρη-θεραπεία Του.
- Να ενεργοποιήσουμε τα δώρα που μας έδωσε ο Θεός, δηλαδή τα πόδια, τα χέρια, τις αισθήσεις και το μυαλό, ώστε να διακονούμε τους συνανθρώπους μας χωρίς διακρίσεις και κατηγοριοποιήσεις.
- Αν δεν μπορούμε να βγούμε από τον εαυτό μας, καλύτερα να μην μιλάμε για αγάπη, γιατί αυτό θα είναι μεγάλη υποκρισία.
- Αγάπη είναι το να κάνουμε αυτό που μας ξεπερνάει.
- Το σημαντικότερό μας έργο στη ζωή και αυτό που φεύγοντας παίρνουμε μαζί μας είναι η αγάπη που δώσαμε, αν δώσαμε. Με αυτό το μέτρο θα μας αξιολογήσει ο Χριστός.
- Ή θα αποκτήσουμε ανδρείο φρόνημα, θα ζήσουμε και θα αγαπήσουμε ή θα μείνουμε στα στερεότυπά μας, στη βόλεψή μας, στην προστασία της εικόνας μας, δηλαδή στον θάνατό μας.

#### **14-11-2022 Ξέρουμε να ζούμε;**

- Τα προβλήματα και οι δυσκολίες που κουβαλάει ο κάθε άνθρωπος επηρεάζουν αρνητικά τις σχέσεις του. Και όσο πιο περίπλοκος είναι ο άνθρωπος, τόσο πιο δύσκολες γίνονται οι σχέσεις του και τόσο πιο πολύ αυξάνουν είναι οι παρεξηγήσεις του.
- Παρά τις δυσκολίες μας, να διατηρούμε την ευγένεια και την ειρήνη. Να είμαστε ευπροσήγοροι. Έτσι δεν θα προσβάλλεται η ενότητά μας με τους άλλους.
- Η πνευματικότητα ενός ανθρώπου φαίνεται από το πώς μπορεί να συνυπάρξει και να συνεννοηθεί με τους άλλους ανθρώπους.
- Δεν μπορεί κάποιος να λέει ότι αγαπά τον Θεό και να αντιπαθεί τον συνάνθρωπό του.
- Όσο κανείς σέβεται τον εαυτό του, ασχολείται θετικά με τον εαυτό του, τόσο δεν ασχολείται με τις ζωές των άλλων. Όσο κανείς περιεργάζεται τους άλλους, τόσο αδιαφορεί για τη δική του κατάσταση.
- Αμετανοησία είναι η μη ανάληψη της ευθύνης μας και η απόδοσή της σε άλλους.
- Όταν για να μετανοήσουμε εμείς βάζουμε ως προϋπόθεση οι άλλοι πρώτα να μετανοήσουν, μένουμε αμετανόητοι αλλά και αδικούμε πολύ τον εαυτό μας, γιατί χάνουμε έτσι τη χάρη του Θεού.
- Η αντιπάθειά μας προς τους άλλους επηρεάζει τη δική μας στάση και κατάσταση. Μας καθηλώνει στην αμετανοησία.

- Μόνο όταν βγούμε από το δικό μας θέλημα και το δικό μας δικαίωμα, θα μπορέσουμε να καταλάβουμε τον άλλον και να σχετιστούμε μαζί του. Η αγάπη του Χριστού μάς δίνει τη δύναμη που χρειαζόμαστε για να το κάνουμε.
- Όσο ο άνθρωπος είναι τυφλωμένος στις βεβαιότητές του, δεν πρόκειται να αλλάξει. Είναι μεγάλο πρόβλημα οι βεβαιότητες. Είναι ανωριμότητα.
- Ο ώριμος άνθρωπος είναι αυτός που θέτει ερωτήματα στον εαυτό του. Είναι δηλαδή ταπεινός και ανοιχτός ταυτόχρονα.
- Η εργασία μάς ωφελεί πολύ. Αντίθετα, η αργία είναι "μήτηρ πάσης κακίας".
- Αν δεν έχεις δουλειά, σου βρίσκει ο διάβολος. (Πατέρες)
- Όταν δεν έχουμε κάποια δημιουργική απασχόληση, κάνουμε σενάρια με το μυαλό μας, με τη φαντασία μας, για τα οποία μάλιστα είμαστε βέβαιοι ότι ισχύουν. Χάνουμε το πρόσωπό μας και αποκτούμε προσωπείο.
- Κανένας άλλος δεν μπορεί να μας σώσει, παρά μόνο ο Θεός και η ελευθερία μας, η απόφασή μας. Ούτε όμως και να μας καταστρέψει μπορεί κανείς.
- Η επίμονη ενασχόληση με το παρελθόν μάς βλάπτει. Είναι δαιμονική κατάσταση.
- Η κάθε μας στιγμή είναι προσωπικός χρόνος σωτηρίας.
- Ο καταθλιπτικός άνθρωπος ασχολείται με το παρελθόν και ο αγχώδης με το μέλλον. Μόνο ο υγιής άνθρωπος ασχολείται με το εδώ, με το τώρα και με την ευθύνη που του αναλογεί.
- Όταν αφήνουμε η ζωή μας να ορίζεται από τους άλλους, δηλαδή όταν πάντα μας φταίνει κάποιος άλλος και δεν αναλαμβάνουμε την ευθύνη μας, θα είμαστε συνεχώς ταραγμένοι και ανικανοποίητοι.
- Όταν σε κάποιον συνεχώς κάνουμε τα θελήματα, μένουμε ανώριμοι, τόσο αυτός όσο κι εμείς. Ένας άνθρωπος ωριμάζει, μόνο αν έρθει αντιμέτωπος με την προσωπική του ευθύνη.
- Η Εκκλησία είναι η ελπίδα του κόσμου, γιατί έχει το μυστήριο της μετάνοιας. Αυτό σημαίνει ότι γίνονται τεράστιες ανατροπές μέσα στην Εκκλησία.
- Οι εντάσεις αντιμετωπίζονται με την περιφρόνηση και την αδιαφορία.
- Ο άνθρωπος μπορεί να διορθωθεί, μόνο όταν είναι ήρεμος. Όταν έχει ένταση και ταραχή, επειδή τότε εκφράζει τον εγωισμό του, δεν μπορεί να αναγνωρίσει το λάθος του.
- Ο πνευματικός οφείλει να έχει μεγάλη διάκριση, γιατί δεν ισχύουν σε όλους τα ίδια. Αν ίσχυαν σε όλους τα ίδια, τότε αντί για πνευματικό θα είχαμε κάποιο βιβλίο, το οποίο ανάλογα με την κάθε αμαρτία θα καθόριζε την αγωγή του εξομολογούμενου.
- Όπου υπάρχει ταραχή, αντιπάθεια και φιλονικία δεν υπάρχει Πνεύμα Θεού. Αλλουνού πνεύμα υπάρχει.
- Σε ένα διακόνημα που κάνουμε, το να διατηρήσουμε την ειρήνη μας είναι κάτι πολύ πιο σημαντικό και από το επιτυχές αποτέλεσμα του διακονήματος.
- Ο μεγαλύτερος εχθρός του χριστιανισμού είμαστε οι χριστιανοί. Εμείς πρώτοι προσβάλλουμε τον ευαγγελικό λόγο. Δεν είμαστε συνεπείς στον ευαγγελικό λόγο.

- Η Εκκλησία "έχει δύο χέρια". Με το ένα δείχνει τον δρόμο και με το άλλο παρηγορεί.
- Οι εκτός Εκκλησίας που αναζητούν και αμφισβητούν είναι καλύτεροι και πιο αγαπητοί στον Θεό από τους βολεμένους χριστιανούς, που πολλές φορές μάλιστα, επειδή διάβασαν πέντε βιβλία, νομίζουν ότι κατέχουν όλη τη Θεολογία.
- Δεν φταίει ο Θεός που οι περισσότεροι χριστιανοί είμαστε σκυθρωποί και εαυτούληδες. Αν είμασταν ανοιχτοί στον Θεό και αισθανόμασταν την αγάπη Του, θα πετούσαμε από χαρά και θα είμασταν μια αγκαλιά για όλον τον κόσμο. Και για τους αντίθεους.
- Το να εργαζόμαστε και να είμαστε σωστοί στη δουλειά που κάνουμε είναι θεραπευτικό. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν κάποιος κάνει ένα έργο και είναι ταραγμένος, δεν κάνει το έργο με επίγνωση. Ή από κενοδοξία το κάνει ή από ανθρωπαρέσκεια, φιλονικώντας και κολάζοντας τον εαυτό του και τον πλησίον του. (Αβάς Δωρόθεος)
- Το να μας έρθει ένας λογισμός είναι ανθρώπινο. Μπορούμε να τον περιφρονήσουμε και να μην πάθουμε τίποτα. Αν όμως του δώσουμε σημασία και τον καλλιεργήσουμε, θα ταλαιπωρηθούμε εμείς, θα ταλαιπωρήσουμε και άλλους.
- Δεν έχουμε ευθύνη που μας έρχονται λογισμοί. Έχουμε ευθύνη που τους καλλιεργούμε.
- Με την καλλιέργεια των λογισμών προσπαθούμε να δικαιώνουμε τον εαυτό μας και να ελέγχουμε τους άλλους, ακόμα και τον Θεό.
- Η ζωή θέλει τόλμη, θέλει ρίσκο. Τότε είναι αληθινή.
- Για να μην ταλαιπωρούμαστε από λογισμούς, ένας είναι ο τρόπος: να αφεθούμε με εμπιστοσύνη στον Θεό.
- Όταν είμαστε αφημένοι στον Θεό, ειρηνεύουμε μέσα μας. Δεν ταρασσόμαστε, δεν συγκρουόμαστε, δεν βλέπουμε τους άλλους ως εχθρούς και αντιπάλους.
- Ελευθερία είναι το ξεπέραςμα των αναγκών μας. Αντίθετα, αιχμαλωσία είναι η δουλεία στις ανάγκες και τις επιθυμίες μας.
- Ελεύθεροι είμαστε, όταν είμαστε γεμάτοι από την αγάπη του Θεού.
- Το να είμαστε αγαπημένοι μεταξύ μας είναι κάτι πολύ πιο σημαντικό από τις διάφορες εργασίες που κάνουμε.
- Αυτό που πάνω από όλα χρειαζόμαστε είναι η ενότητα, η συμφιλίωση και η αγάπη.
- Όταν δεν υπάρχει στην καρδιά μας πνεύμα ενότητας, συμφιλίωσης και αγάπης, δεν είμαστε του Θεού. Έχουμε θέσει τον εαυτό μας έξω από το μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας.
- Ο Θεός είπε να αγαπάμε και τους εχθρούς μας. Να έχουμε ακόμη και αυτούς στην καρδιά μας. Αν εμείς αυτό δεν το δεχόμαστε, διαβάζουμε άλλο ευαγγέλιο ή έχουμε φτιάξει άλλο ευαγγέλιο.
- Συγκίνηση είναι η κίνηση του ανθρώπου προς τον Θεό, ταυτόχρονα με την κίνηση του Θεού προς τον άνθρωπο. (π.Ανανίας Κουστένης)

- Η εργασία κάνει πολλά καλά στον άνθρωπο. Το μεγαλύτερο είναι ότι τον ταπεινώνει και τον ωριμάζει.
- Ο άνθρωπος που δεν εργάζεται και δεν αναλαμβάνει ευθύνες δεν προκόβει. Τρώγεται με τους λογισμούς του.
- Να τιμούμε τον εαυτό μας και τους γύρω μας, προσέχοντας ακόμα και τη στάση, την εμφάνιση, το ντύσιμό μας.
- Η ευπρέπεια στην εμφάνιση ενός ανθρώπου δείχνει μια εσωτερική τάξη. Και ίσως είναι πιθανότερο αυτός ο άνθρωπος να είναι ανοιχτός στον Θεό.
- Ο άνθρωπος που δεν προσέχει την εμφάνισή του, τον τρόπο που μιλάει και που κινείται είναι αρκετά πιθανό να μην προσέχει ούτε και την ψυχή του. Χωρίς όμως αυτό να είναι και σίγουρο. Αντίθετα, ο προσεκτικός στα εξωτερικά του στοιχεία άνθρωπος συνήθως σέβεται τον εαυτό του και τους άλλους. Υπάρχει βέβαια και η πολύ προβληματική περίπτωση κάποιος να ενδιαφέρεται μόνο για την περιποίηση και την εμφάνισή του.
- Μερικοί άνθρωποι είναι τόσο ταλαιπωρημένοι, που θέλουν περισσότερο παρηγοριά παρά συμβουλές και υποδείξεις. Μέχρι να σταθούν στα πόδια τους. Αντίθετα, υπάρχουν άλλοι που είναι έτοιμοι να μπουν στην πνευματική πορεία που θα τους δείξει ο πνευματικός.
- Για να γίνουμε άγιοι, πρώτα πρέπει να γίνουμε άνθρωποι.

#### **20-11-2022 Ο λόγος που κάνουμε τη ζωή μας δύσκολη**

- Όταν με το έργο μας ικανοποιούμε μόνο τον εαυτό μας, συχνά μάλιστα με υπερβολή, και μέσω αυτού του έργου δεν σχετιζόμαστε με τον συνάνθρωπό μας ούτε ευχαριστούμε τον Θεό, τότε αυτό το έργο είναι από άποψη πνευματική η πιο ανόητη πράξη.
- Ο λόγος και το νόημα των έργων και των πραγμάτων είναι η σύνδεσή μας διακονητικά με τους ανθρώπους και ευχαριστιακά με τον Θεό.
- Πίσω από την αγωνιώδη προσπάθεια του ανθρώπου για απόκτηση όλο και περισσότερων αγαθών συχνά κρύβεται ο φόβος του θανάτου.
- Ο εγκλωβισμός του ανθρώπου στα αγαθά, ακόμα και όταν αυτός βρίσκεται στο βαθύ γύρας, όπως συχνά συμβαίνει για τα κληρονομικά, είναι μια πραγματική τραγωδία.
- Το μόνο που είναι δικό μας για πάντα είναι η ψυχή μας.
- Αυτό που έχει σημασία στο έργο μας είναι σε ποιανού το όνομα κάνουμε αυτό το έργο. Στο όνομα του εαυτού μας, δηλαδή της θνητότητάς μας, ή στο όνομα του Χριστού, δηλαδή της νίκης επί του θανάτου. Στην πρώτη περίπτωση κολαζόμαστε, στη δεύτερη σωζόμαστε.
- Το έργο μας φέρει το όνομα του Χριστού, όταν στη ζωή μας λειτουργούμε ευχαριστιακά, δηλαδή αναγνωρίζουμε ότι όλα όσα έχουμε είναι δώρα του Θεού και όχι δικά μας κατορθώματα, γι' αυτό και δεν τα κρατάμε για τον εαυτό μας, αλλά τα επιστρέφουμε μέσω της διακονίας των ανθρώπων στον Θεό.

- Ο ευχαριστιακός τρόπος ζωής πρακτικά εκφράζεται με τη συνεχή προσφορά αγάπης από μας προς τους άλλους.
- Τα αγαθά που εγκλωβίζουν τον άνθρωπο δεν είναι μόνο χρήματα και κτήματα. Μπορεί να είναι και πρόσωπα, συναισθήματα, ιδέες, χαρίσματα κ.ά.
- Ο Θεός δεν μας δίνει τα παιδιά για να περιορίζουμε την αγάπη μας σε αυτά, όπως συνήθως γίνεται, αλλά για να γινόμαστε ελεήμονες και προς τα άλλα παιδιά αλλά και προς όλο τον κόσμο.
- Η κάθετη σύνδεση ενός ανθρώπου με τον Θεό είναι γνήσια, μόνο όταν ο άνθρωπος αυτός συνδέεται και οριζόντια με τους συνανθρώπους του.
- Το μοίρασμα των αγαθών και της ζωής μας ολόκληρης με τους άλλους μάς ελευθερώνει, μας γλυκαίνει, μας αναπαύει και μας επιβεβαιώνει ότι ο θάνατος νικήθηκε.

### **21-11-2022 Γιατί δεν τα βρίσκουμε στις σχέσεις μας;**

- Όταν επιτελούμε κάποια εργασία, να μην νοιαζόμαστε μόνο για την ολοκλήρωση της εργασίας αυτής, αλλά και για την πραγματοποίησή της με σωστό τρόπο, δηλαδή με πνευματικές προϋποθέσεις.
- Όταν μια εργασία μάς δημιουργεί ένταση, άγχος και φιλονικίες με τους γύρω μας, είναι προτιμότερο να αφήσουμε την εργασία αυτή. Ως προς τη σημαντικότητα, η ολοκλήρωση της εργασίας είναι το 1/8, ενώ ο ειρηνικός τρόπος της είναι τα 4/8. (Αβάς Δωρόθεος)
- Ο τρόπος με τον οποίο επιτελούμε τις εργασίες μας καλλιεργεί και διαμορφώνει την προσωπικότητά μας.
- Η πνευματική μας κατάσταση δοκιμάζεται και καθρεφτίζεται στην καθημερινότητά μας.
- Όταν η διαφορετική άποψη μας δημιουργεί ένταση και αντίδραση, αυτό σημαίνει ότι είμαστε ακαλλιέργητοι μέσα μας πνευματικά.
- Σε κάθε εργασία που σκεφτόμαστε να κάνουμε να βλέπουμε το πνευματικό όφελος που θα έχουμε από αυτήν και να το επιζητούμε.
- Σε μία σχέση, ο πιο ισχυρογνώμων και απαιτητικός είναι συνήθως και ο πιο μειονεκτικός.
- Το μεγαλύτερο εμπόδιο στις σχέσεις μας είναι η δικαίωσή μας, η επικράτηση του δικού μας δίκαιου. Ακόμα και στις εξομολογήσεις συχνά θέλουμε να παρουσιαζόμαστε ως αδικημένοι. Αυτό όμως δεν είναι εξομολόγηση.
- Η καχύποψία είναι μια πολύ σοβαρή αρρώστια και δυστυχώς πολύ συχνή.
- Ο καχύποπτος είναι ένας ανασφαλής και μειονεκτικός άνθρωπος που παρερμηνεύει τα πραγματικά γεγονότα, κάτι το οποίο δρα καταστροφικά στην οποιαδήποτε σχέση του.
- Η περισσότερη προσευχή ίσως βοηθήσει τον καχύποπτο να ελέγξει και να διορθώσει τις ερμηνείες που δίνει στα γεγονότα και τις καταστάσεις.
- Ο καχύποπτος δεν ενδιαφέρεται για την αλήθεια, αλλά για την αποκλειστικότητα. Δεν ενδιαφέρεται για το ξεκαθάρισμα κάποιων θεμάτων, αλλά για την απασχόλησή μας μαζί του.

- Το να απασχολούμαστε με έναν καχύποπτο προσπαθώντας να διορθώσουμε τις απόψεις του δεν φέρνει αποτέλεσμα ούτε ωφελεί τη σχέση μας μαζί του.
- Ο καχύποπτος χρειάζεται πολύ λεπτούς χειρισμούς, ώστε να αναγνωρίσει και να αναλάβει τις ευθύνες του.
- Αν εμείς δεν βρούμε την προσωπική μας αξία και δεν δουλέψουμε μέσα μας, δεν θα μπορέσει να μας βοηθήσει ούτε ένα μεγάλο πλήθος ανθρώπων που θα μας προσκυνά και θα μας λατρεύει.
- Η επιδίωξη της αναγνώρισης των άλλων, εκτός από ανώφελη, συνήθως είναι και ατέρμονη. Θέλουμε όλο και περισσότερη αναγνώριση.
- Για να θεραπευτεί ο άνθρωπος, οφείλει να ψάξει μέσα του να βρει τι του λείπει.
- Ο άνθρωπος γεμίζει εσωτερικά από δύο δεξαμενές. Την ψυχολογική και την πνευματική. Από την πρώτη δεξαμενή γεμίζει, όταν οικοδομήσει ισορροπημένες σχέσεις, που να βασίζονται στην αλληλοκατανόηση, την αλληλοεκτίμηση, τον αλληλοσεβασμό. Από τη δεύτερη δεξαμενή ο άνθρωπος γεμίζει, όταν δουλέψει σοβαρά πάνω στην πνευματική του πορεία και τον λόγο της ύπαρξής του.
- Των ανθρώπων που εκκλησιάζονται τα πνευματικά πατήματα σπάνια είναι σωστά, η μετάνοια σπάνια είναι ειλικρινής. Στο βαθμό όμως που ένας άνθρωπος αρχίσει να χαμηλώνει, να ταπεινώνεται, σιγά σιγά η πνευματική ζωή του μπορεί να γίνει αληθινή.
- Μόνο αν βλέπουμε θετικά τους άλλους, μπορούμε να ζήσουμε.
- Ο μειονεκτικός άνθρωπος, αυτός που δεν εκτιμάει τον εαυτό του, είναι συνήθως και ανυπότακτος. Θέλει να αποδείξει ότι δεν είναι αυτό που φοβάται, γι' αυτό δεν εμπιστεύεται και δεν ακούει κανέναν. Συνεχώς αντιδράει. Αντίθετα, ο άνθρωπος που έχει αυτοεκτίμηση συνήθως πιο εύκολα μπορεί να διακρίνει τον ορθό λόγο και να τον εμπιστευτεί.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει αυτοεκτίμηση συνήθως "τα ξέρει όλα", π.χ. επειδή τα διάβασε στο διαδίκτυο, και θέλει να επιβάλλει τις θεωρίες του στους άλλους.
- Ο άνθρωπος που ξέρει να συζητά ήσυχα και να ακούει τον συνομιλητή του, ακόμη και τη διαφορετική γνώμη του, είναι συνεννοήσιμος και η συζήτηση μαζί του έχει νόημα και αξία.
- Οι άνθρωποι που δεν έχουν ισχυρή και συνετή διακυβέρνηση πέφτουν σαν τα μαραμένα φύλλα. Η δε σωτηρία εξασφαλίζεται μέσα από φρόνιμη και θεόπνευστη καθοδήγηση. (Π. Διαθήκη/Βιβλίο Παροιμιών)
- Να μην εμπιστευόμαστε τους εαυτούς μας. Να μην τους θεωρούμε συνετούς. Να μην πιστεύουμε ότι εμείς οι ίδιοι μπορούμε να κυβερνούμε τον εαυτό μας. (Αβάς Δωρόθεος)
- Να προσέχουμε τι διαβάζουμε και τι ακούμε, ειδικά στο διαδίκτυο. Να ελέγχουμε πολύ καλά τις πηγές της πληροφόρησής μας. Για κάθε θέμα να διαβάζουμε και να ακούμε μόνο τους ειδικούς.
- Έχουμε ανάγκη από βοήθεια. Έχουμε ανάγκη από ανθρώπους που μετά από τον Θεό θα μας κυβερνούν. (Αβάς Δωρόθεος)

- Το να ακούμε κάποιον άλλον πιο ειδικό και πιο έμπειρο από μας δεν καταργεί τη δική μας ευθύνη. Αντίθετα, είναι πράξη ευθύνης.
- Όταν ακολουθούμε τις κατευθύνσεις κάποιου, μπαίνουμε σε μία σχέση μαζί του.
- Δεν υπάρχει τίποτα πιο άθλιο και πιο ευκολοθήρευτο από τον εχθρό από εκείνους που δεν έχουν κάποιον καθοδηγητή στον δρόμο του Θεού. (Αβάς Δωρόθεος)
- Να αναζητούμε την αλήθεια μέσω εκείνων των ανθρώπων που έχουν τη διάκριση των πνευμάτων και την ορθή γνώση.
- Η δουλειά του πνευματικού είναι να μας δίνει κατεύθυνση ζωής, κατεύθυνση Θεού, δηλαδή να μας καθοδηγεί στην πνευματική μας πορεία, όχι να μας λύνει άλλα προβλήματα.
- Αυτό που κάνει τη δουλειά ενός πνευματικού αποτελεσματική είναι κυρίως η δική μας διάθεση, η δική μας ταπείνωση.
- Για να ωφελούμαστε από όλες τις καταστάσεις, οφείλουμε συνεχώς να έχουμε πνεύμα μαθητείας. Δυστυχώς στην εποχή μας όλοι έχουμε πνεύμα δασκάλου. Δεν θέλουμε να ακούμε. Θέλουμε να μιλούμε και να δασκαλεύουμε.
- Σε ένα πρόβλημα μιας σχέσης, αν ξεκινήσουμε με τη διάθεση να τα βρούμε με τον άλλον, οπωσδήποτε θα τα βρούμε. Όλα εξαρτώνται από αυτή τη διάθεση.
- Η αιτία των διαφόρων προβλημάτων που έχουμε στις σχέσεις μας είναι ο φόβος μας για τον άλλον. Αυτός ο φόβος μας κάνει να οχυρωνόμαστε ο ένας απέναντι στον άλλον.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι θέλουν να ακούνε για τον εαυτό τους ευχάριστα πράγματα και όχι αλήθειες. Στις αλήθειες αντιδρούν.
- Για να είναι πραγματική η εξομολόγησή μας, οφείλουμε να ανοίγουμε την καρδιά μας, να φανερώσουμε τις πραγματικές μας διαθέσεις.
- Η πραγματική μετάνοια θέλει τόλμη και εσωτερικό άνοιγμα.
- Το θέλημα και το δικαίωμα κάνουν ένα μίγμα εκρηκτικό που μας εμποδίζει να προχωρήσουμε πνευματικά και μας κάνει έρμαιο του διαβόλου. (Αβάς Δωρόθεος)
- Ο πονηρός αποκτά περισσότερη δύναμη να κάνει το κακό, όταν ενώσει την κακία του με κάποιο δικαίωμά μας, αφού προηγουμένως προσεταιριστεί αυτό το δικαίωμα και κρυφτεί πίσω από αυτό. (Αβάς Δωρόθεος)
- Όταν μένουμε δεμένοι στο δικό μας θέλημα και ρυθμίζουμε τη ζωή με βάση τα δικαιώματά μας, τότε, έχοντας την εντύπωση ότι κάνουμε κάτι καλό, άθελά μας προετοιμάζουμε το κακό μας και χωρίς να το καταλάβουμε χανόμαστε. (Αβάς Δωρόθεος)
- Σε θέματα πνευματικής πορείας να μην εμπιστευόμαστε τη φρόνησή μας. Το να λέμε ότι εμείς ξέρουμε τι θέλει ο Θεός από μας, επειδή δήθεν ο ίδιος ο Θεός μάς το αποκάλυψε, είναι ξιπασμός και μεγάλη αρρώστια πνευματική.
- Και μόνο που θα πάμε στο μυστήριο της εξομολόγησης, θα ρωτήσουμε και θα ταπεινωθούμε, ο Θεός θα μας ανταμείψει.

- Ο άνθρωπος που είναι παγιδευμένος στο δικό του θέλημα και αρνείται το θέλημα του Θεού, απορρίπτει κάθε λόγο που μπορεί να του πει κάποιος για να τον προφυλάξει ή να τον ωφελήσει γενικότερα και εχθρεύεται όποιον τον ξεβολουεί από το θέλημά του.
- Αυτός που υπακούει μόνο στο δικό του θέλημα είναι αδύνατον να ανεχθεί κάποιον ή να θελήσει να ακούσει τη συμβουλή του.

### **27-11-2022 Οι εξαρτήσεις μάς εμποδίζουν να ζήσουμε**

- Ο Κύριος ζητάει αποκλειστική, ολοκληρωτική σχέση μαζί Του, όχι αποσπασματική σχέση, όχι κατ' αποκοπή σχέση.
- Μόνο αν μια σχέση είναι αποκλειστική-ολοκληρωτική, είναι και αληθινή.
- Μόνο αν αποφασίσουμε να αποδεσμευτούμε από οποιαδήποτε εξάρτηση χάριν του Κυρίου, θα έχουμε πραγματική σχέση με τον Κύριο.
- Οι εξαρτήσεις μάς κρατάνε μακριά από τον Κύριο, δηλαδή από τη ζωή.
- Είμαστε εξαρτημένοι από οτιδήποτε θεωρούμε πλούτο, όπως μπορεί να είναι τα χρήματα, η ηδονή, η βόλεψη, μια ιδέα-άποψη, η αυτοδικαίωση, η αναγνώριση των άλλων.
- Άλλοι έχουν για θεό τα χρήματα και άλλοι έχουν για θεό την ιδέα τους, την άποψή τους.
- Πολλοί άνθρωποι έχουν για θεό την ιδέα τους, την άποψή τους, για να κρίνουν με τον χειρότερο τρόπο τους άλλους.
- Αν θέλουμε να ξέρουμε τι θεωρούμε πλούτο, την καρδιά μας να ρωτήσουμε. Και τότε θα μάθουμε πόσο έτοιμοι είμαστε για μια πραγματική σχέση με τον Χριστό.
- Αν έχουμε αληθινή σχέση με τον Χριστό, τότε μορφώνεται υγιής σχέση με καθετί στη ζωή μας, είτε είναι πρόσωπο, είτε είναι πράγμα, είτε είναι ιδέα.
- Η αληθινή σχέση με τον Χριστό μάς ελευθερώνει και μας κάνει ικανούς να ελευθερώνουμε και άλλους.
- Άλλο ελευθερία και άλλο ελευθεριότητα, δηλαδή δήθεν ελευθερία.
- Ελεύθερος άνθρωπος είναι ο αποδεσμευμένος άνθρωπος. Αυτός που η μόνη δέσμευσή του είναι το φως, δηλαδή ο Χριστός.
- Ο ελεύθερος άνθρωπος αναπαύει και ελευθερώνει και αυτούς που είναι κοντά του.
- Αν δεν ελευθερώνονται οι άνθρωποι κοντά μας, τότε μάλλον στη θέση του Χριστού έχουμε βάλει τον εαυτό μας, τα δεδομένα μας.
- Όταν για την τήρηση των εντολών του Θεού λέμε "Ό,τι μπορώ κάνω", συνήθως εννοούμε "Ό,τι θέλω κάνω".
- Τα αδύνατα στους ανθρώπους είναι δυνατά στον Θεό. Αν παραδεχτούμε την αδυναμία μας και βάλουμε τον Θεό στη ζωή μας, γίνει ο Θεός η ζωή μας, τότε όλα γίνονται δυνατά.
- Η καρδιά μας είναι γεμάτη από ψέμα και άλλοθι. Όταν την αδειάσουμε από αυτά, τότε ο Χριστός θα μπορέσει να έρθει και να κατοικήσει μέσα μας.



- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι, για να καλύψουμε την ενοχή μας, άλλο λέμε και άλλο εννοούμε. Δεν είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας. Όταν ο Χριστός δει ότι αυτό που λέμε το εννοούμε, τότε θα έρθει, θα κατοικήσει μέσα μας και θα κάνει αυτό που για μας δεν γίνεται.
- Όταν γκρεμίσουμε τις εξαρτήσεις μας, τις δεσμεύσεις μας, δηλαδή τον ανελεύθερο εαυτό μας, τότε θα καταλάβουμε τι σημαίνει ζωή.

### **28-11-2022 Η σοφία να ρωτάμε**

- Η δειλία να παίρνουμε απλές αποφάσεις και ο φόβος για το πώς θα μας κρίνουν οι άλλοι μπορεί να είναι λόγοι που να μας δυσκολεύουν να λειτουργούμε φυσιολογικά.
- Το να ρωτάμε τους ειδικούς για κάτι που δεν γνωρίζουμε και που δεν είναι της ειδικότητάς μας δεν είναι έλλειψη αυτοπεποίθησης ή αυτοεκτίμησης, αλλά κάτι πολύ σωστό. Αυτό ισχύει για τα πνευματικά θέματα, για τα θέματα υγείας αλλά και για οποιοδήποτε θέμα.
- Το δικαίωμα και το θέλημα δημιουργούν ένα μίγμα που κάνει τον άνθρωπο εγωκεντρικό και πολλές φορές τυραννικό στους άλλους.
- Το δικαίωμα και το θέλημα εμποδίζουν τον άνθρωπο να είναι δεκτικός του λόγου του Θεού και του θελήματος του Θεού.
- Επειδή είμαστε άνθρωποι μεταπτωτικοί και όχι κεκαθαρμένοι, δεν μπορούμε να ξεχωρίσουμε το φως από το σκοτάδι, την αλήθεια από το ψέμα, το σωστό από το λάθος. Γι' αυτό και έχουμε την ανάγκη να ρωτάμε.
- Οι ισχυρογνώμονες άνθρωποι κάνουν δύσκολη τη ζωή των άλλων, γιατί πρώτα κάνουν δύσκολη τη δική τους ζωή. Δεν είναι ευέλικτοι. Δεν μπορούν να δουν τα πράγματα σφαιρικά.
- Το να ρωτάμε, να ακούμε και να μαθαίνουμε είναι σοφία. Έτσι εξελισσόμαστε.
- Ο άνθρωπος που δεν ρωτάει και που νομίζει ότι τα ξέρει όλα δεν εξελίσσεται ποτέ. Σαν το μικρό παιδάκι, κάνει καμώματα και το μόνο που τον ενδιαφέρει είναι όλοι να συμφωνούν μαζί του, για να αισθάνεται έτσι ότι τον αγαπούν.
- Ο ανώριμος άνθρωπος πιστεύει ότι όλοι οφείλουν να συμφωνούν μαζί του. Οι υπόλοιποι δεν τον καταλαβαίνουν και δεν τον αγαπούν.
- Αν απομονωνόμαστε γιατί πρέπει δήθεν να διατηρήσουμε τη χριστιανική μας ιδιότητα, αυτό κρύβει ή έναν τεράστιο εγωισμό ή μια ψυχοπαθολογική κατάσταση.
- Ο άνθρωπος που είναι πραγματικά του Θεού δεν διαφημίζει τον εαυτό του και τη χριστιανική ζωή που κάνει. Απλά τη ζει.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει λεπτότητα και ευγένεια. Δεν προσβάλλει τους άλλους, θέλοντας να δείχνει ότι είναι κάτι ανώτερο από αυτούς.
- Όταν κάποιος θέλει να κάνει αισθητή την παρουσία του με την ιδιορρυθμία του, εκτός από πνευματικό ίσως χρειάζεται και ψυχολόγο.
- Ο ισχυρογνώμων άνθρωπος οδηγείται από λάθος σε λάθος.

- Συχνά οι πτώσεις μας είναι και ευλογίες, γιατί μπορούν να μας δείξουν ότι πήραμε τη ζωή μας λάθος και να αποτελέσουν αφορμή να διορθώσουμε κάποια πράγματα.
- Να μην μας τρομάζουν τα λάθη και οι πτώσεις. Να μας τρομάζει η αιτία που τα προκαλεί, που είναι η πίστη στον λογισμό μας. Με άλλα λόγια η στενοκεφαλιά μας.
- Η βεβαιότητά μας ότι εμείς είμαστε σωστοί και ότι έναντι των άλλων εμείς είμαστε εντάξει είναι ένας όλεθρος.
- Ο άνθρωπος του Θεού νιώθει ασφαλής και άνετος, γιατί έχει ταυτίσει το δικό του θέλημα με το θέλημα του Θεού. Με άλλα λόγια, γιατί ζει τη ζωή του με προσοχή, σύνεση και σοφία.
- Πίσω από τη σοφία ενός ανθρώπου που για να μάθει ρωτάει τον πιο ειδικό υπάρχει η ταπείνωση. Η σοφία πάντα συνυπάρχει με την ταπείνωση.
- Στην εξομολόγηση, και μόνο που ο εξομολογούμενος ρωτάει για την πνευματική πορεία του, φανερώνεται τόσο η πληγή του, όσο και ο αίτιος της, δηλαδή ο πονηρός. Και τότε γίνεται εύκολη η ίαση.
- Ο άνθρωπος που αμφισβητεί τον εαυτό του και δεν έχει βεβαιότητες είναι ο ανοιχτός άνθρωπος που εξελίσσεται και που όλοι τον χαίρονται. Αντίθετα, ο άνθρωπος που έχει βεβαιότητες είναι ο κλειστός και νοσηρός άνθρωπος που δεν μπορεί να εξελιχθεί.
- Όταν κάποιος απασχολείται με πνευματικούς λόγους και κάνει πνευματικά ερωτήματα, συνήθως τότε ο πονηρός κάνει πιο φανερή τη μοχθηρία του και την κακοήθειά του.
- Ο πονηρός μισεί την αλήθεια.
- Ο πονηρός δεν θέλει καθόλου να αποκαλύπτεται η αλήθεια, δηλαδή η κακία του, γιατί τότε το πρόβλημα θεραπεύεται, καθώς δεν μπορεί πια να κάνει το κακό με τον τρόπο του.
- Όταν η ψυχή έχει ασφαλή πνευματική καθοδήγηση, ο πονηρός δεν μπορεί να τη βλάψει.
- Τα πιο ευάλωτα παιδιά είναι αυτά που δεν έλαβαν φροντίδα, στήριξη, αγωγή, κατεύθυνση, αξίες ζωής. Αλλά και για τις πιο ευάλωτες ψυχές ισχύει το ίδιο.
- Αυτό που τα παιδιά χρειάζονται κυρίως από τους γονείς τους είναι πρόταση ζωής. Και δυστυχώς τα περισσότερα μένουν χωρίς τέτοια πρόταση, γι' αυτό και δεν έχουν πού να πατήσουν, σε τι να βασιστούν.
- Σήμερα οι άνθρωποι δεν ξέρουμε πού να βασιστούμε, γι' αυτό είμαστε σε πλήρη σύγχυση. Και αυτή η σύγχυση φαίνεται από το ότι τα ξέρουμε όλα και δεν ρωτάμε τίποτα.
- Άλλο δίνω πρόταση ζωής σε κάποιον, κυρίως με το παράδειγμά μου και σε μικρότερο βαθμό με τα λόγια μου, και άλλο του επιβάλλω τις πεποιθήσεις μου, που είναι ψυχοπαθολογική κατάσταση.
- Όταν η ζωή μας έχει βάθος και περιεχόμενο, οι άλλοι άνθρωποι εμπνέονται και ακολουθούν χωρίς εμείς να το επιδιώξουμε.
- Στον ταπεινό άνθρωπο που ρωτά ο Θεός δίνει φως, γνώση, μόρφωση. Και τότε ο άνθρωπος δεν χρειάζεται πλέον να ρωτά πολλά. Έχει αποκτήσει τη διάκριση και ξέρει να ζει.

- Ο εξομολογούμενος, επειδή ταπεινώνεται, ωφελείται από τον Θεό, ανεξάρτητα από το ποιος είναι ο πνευματικός.
- Αυτό που έχουμε ανάγκη για να ζήσουμε είναι να ακούσουμε το θέλημα του Θεού και ταυτόχρονα να είμαστε έτοιμοι να το πράξουμε.
- Ο πονηρός χαίρεται, χαιρεκακεί σωστότερα, με όσους έχουν για οδηγό τον εαυτό τους, επειδή γίνονται συνεργάτες του, προετοιμάζοντας μόνοι τους την καταστροφή τους.
- Για τους εγωιστές ο δρόμος προς τη Βασιλεία των Ουρανών είναι δύσκολος. Για τους ταπεινούς είναι εύκολος και ευχάριστος.
- Η δυσκολίες μας ξεκινούν από τον εγωισμό μας.
- Όταν ο άνθρωπος πιστεύει στον λογισμό του και η ζωή του ορίζεται και καθορίζεται από τον λογισμό του, πάντα έχει ταραχή, άγχος, ανασφάλεια.
- Πίσω από το άγχος και τον ψυχολογικό μετεωρισμό από τα οποία υποφέρουμε πολλοί άνθρωποι, συχνά υπάρχει η πίστη στον λογισμό μας και η προσπάθειά μας να τηρήσουμε όσα αυτός μας επιβάλλει.
- Σε μία σχέση, μετά το άγχος συνήθως ακολουθεί η ενοχή και ο θυμός με τον άλλον.
- Να μην εκθέτουμε την ψυχή μας στον οποιονδήποτε, γιατί μπορεί να γίνει ο δήμιος της. Να μην ρωτάμε τον οποιονδήποτε, οποτεδήποτε, οπωσδήποτε και οτιδήποτε.
- Να είμαστε πολύ προσεκτικοί πριν πούμε κάτι. Να μιλάμε στον κατάλληλο άνθρωπο, την κατάλληλη στιγμή, με τον κατάλληλο τρόπο και με τον κατάλληλο λόγο.
- Αν κάποιος με τιμιότητα, δηλαδή ειλικρινά, θελήσει να γνωρίσει το θέλημα του Θεού, ο Θεός θα του το δείξει και θα τον οδηγήσει σύμφωνα με αυτό.
- Όταν ζητάμε το θέλημά Του, ο Θεός μας απαντά ανάλογα με την τιμιότητα και τη διάθεση της καρδιάς μας, ανεξάρτητα με το πόσο σπουδαίος είναι ο πνευματικός που ρωτάμε. Όταν προσεγγίζουμε έναν πνευματικό σαν να είναι φακίρης, ο Θεός θα επιτρέψει αυτός ο πνευματικός, όσο σπουδαίος κι αν είναι, να κάνει λάθος, ώστε να ταπεινωθούμε.
- Όταν πάρουμε από τον πνευματικό την πληροφορία που αναζητήσαμε, οφείλουμε να μην επαναπαυτούμε, αλλά και να την εφαρμόσουμε σωστά, δηλαδή να ελέγξουμε με τη βοήθεια του πνευματικού την εφαρμογή της. Τέλος, οφείλουμε να περιμένουμε την κρίση του Θεού.
- Αλλιώς κρίνουν οι άνθρωποι κι αλλιώς ο Θεός.

#### **05-12-2022 Η υποψία και η απασχόληση με τη ζωή των άλλων**

- Να διαβάζουμε και να μελετούμε τον λόγο του Θεού, μέσα από το Ευαγγέλιο και τους πνευματικούς λόγους. Είναι ο οδοδείκτης που έχουμε ανάγκη.
- Από τα μικρά έρχονται και τα μεγάλα. Αυτό ισχύει τόσο στα καλά έργα, όσο και στα κακά. Όμως τα φαινομενικά μικρά μπορεί στην πραγματικότητα να είναι πολύ μεγάλα για την κατάστασή μας και για το πόσο έλκουμε ή απωθούμε τη χάρη του Θεού.

- Αν δεν καταφρονούσαμε τα μικρά και όσα φαίνονται ασήμαντα, δεν θα φτάναμε στα μεγάλα και βαριά. Από τα μικρά η ψυχή κακοσυνηθίζει και αρχίζει να μην δίνει σημασία και στα μεγάλα. (Αβάς Δωρόθεος)
- Είναι πολύ σημαντικό να είμαστε προσεκτικοί, ώστε να διακρίνουμε τα πνεύματα και να κάνουμε διάγνωση των καταστάσεων.
- Άλλο να είμαι προσεκτικός και άλλο να είμαι ψυχαναγκαστικός, ενοχικός, με περιδεή συνείδηση, που αυτό δεν είναι πνευματική ευαισθησία, αλλά ψυχολογικό νόσημα.
- Δεν υπάρχει χειρότερη αμαρτία από την κατάκριση. (Πατέρες)
- Εκτός από τη φανερή κατάκριση, υπάρχει και η κρυφή κατάκριση, όπου ένας λογισμός διαμορφώνει μέσα μας μια ιδέα για τον άλλον, μια άποψη για τον άλλον.
- Όταν διαμορφώνουμε μια ιδέα για τον άλλον και άρα ασχολούμαστε μαζί του, αυτό σημαίνει ότι δεν ασχολούμαστε με τον εαυτό μας. Κάτι μας φοβίζει και δεν θέλουμε να έρθουμε σε επαφή με τον εαυτό μας.
- Ασχολούμαστε με τις ζωές των άλλων, όταν φοβόμαστε να ασχοληθούμε με τον εαυτό μας, δηλαδή με την εσωτερική μας κατάσταση.
- Έξυπνος άνθρωπος είναι ο αληθινά προσευχόμενος, γιατί αυτός έχει ενεργοποιημένα τα εσωτερικά του αισθητήρια και μπορεί να αντιλαμβάνεται τι συμβαίνει στην καρδιά του και στην καρδιά του άλλου.
- Νήψη είναι η εσωτερική εγρήγορση, η εσωτερική αυτοεπιτήρηση, προκειμένου η καρδιά μας να μείνει συνδεδεμένη με τον Χριστό.
- Στη θορυβώδη εποχή της διάσπασης της εσωτερικής προσοχής και του μη αυτοελέγχου, που ζούμε, έχουμε μεγάλη ανάγκη από τη νήψη.
- Να προσέχουμε την καρδιά μας, ώστε αυτή να μην μολύνεται από κακά πνεύματα και κακούς λογισμούς.
- Η κατάκριση ξεκινάει από την περιέργεια και από την αποδοχή μίας μικρής υποψίας για τον πλησίον. Πίσω όμως από αυτά υπάρχει η έλλειψη αυτοσεβασμού και αυτοεκτίμησης.
- Η έλλειψη αυτοσεβασμού και αυτοεκτίμησης μας κάνει και ενεργούμε επιπόλαια.
- Όταν μας γίνει συνήθεια να κοιτάμε πόσο βολικοί είναι οι άλλοι για μας, σιγά σιγά θα μας γίνει συνήθεια και το να κοιτάμε τη ζωή τους και κατά συνέπεια το να τους κρίνουμε και να τους κατακρίνουμε.
- Το μεγαλύτερο πρόβλημα στη ζωή και στις σχέσεις των ανθρώπων, κυρίως στα ζευγάρια, είναι η καχυποψία.
- Οι καχύποπτοι άνθρωποι είναι ανασφαλείς και ενοχικοί. Εξ ιδίων κρίνουν τα αλλότρια.
- Η ενοχή για τη δική μας κατάσταση μας κάνει ανασφαλείς και αυτό έχει ως συνέπεια να προβάλλουμε στον άλλον αυτά που εμείς βιώνουμε.
- Η αγνή ψυχή νιώθει ασφάλεια και δεν γεννά υποψίες για κανέναν.

- Μια σχέση που υποφέρει από υποψίες είναι μια σχέση που ποτέ δεν ήταν ουσιαστική. Τα μέλη της ήταν ανασφαλής, δεν θεμελίωσαν τη σχέση τους στον λόγο ζωής και δεν νοιάστηκαν για την αποκάλυψη της ζωής μέσα τους και για το μοίρασμα αυτής της ζωής με τον άλλον.
- Η εμπιστοσύνη δεν χτίζεται με την αστυνομικού τύπου επιτήρηση της ζωής του άλλου, αλλά με τον πλουτισμό των δύο καρδιών και την εμπάθυνση της σχέσης μας μαζί του.
- Σε μία σχέση, αντί να χτίζουμε ένα οπλοστάσιο άμυνας και επίθεσης απέναντι στον άλλον, από φόβο, ανασφάλεια και καχυποψία, είναι προτιμότερο να πλουτίζουμε την καρδιά μας και να βαθαινόμαστε τη σχέση.
- Οι σχέσεις βασίζονται στην εμπιστοσύνη και η εμπιστοσύνη στο ουσιαστικό περιεχόμενο και την ποιότητα.
- Η θεραπεία μου δεν βρίσκεται στον άλλον και στη συμπεριφορά του απέναντί μου. Η θεραπεία μου βρίσκεται μέσα μου, στο αν δηλαδή θα αναγνωρίσω την πραγματική αλήθεια.
- Μια σχέση βελτιώνεται και εξυγιαίνεται, όταν το κάθε μέλος της εργάζεται πάνω στη δική του προσωπική βελτίωση και εξυγίανση.
- Ό,τι κατακρίνουμε, σε αυτό πέφτουμε, για να ταπεινωθούμε και να θεραπευτούμε.
- Να μην ασχολούμαστε με τον άλλον ελεγκτικά και κατακριτικά, αλλά συμπονετικά, παρηγορητικά και ενισχυτικά. Όμως μόνο αν η καρδιά μας γεμίσει από τη δύναμη του Θεού, μπορούμε αυτό να το κάνουμε.
- Να μην ανοίγουμε την καρδιά μας στους οποιουσδήποτε, αλλά μόνο σε ανθρώπους που έχουν διάκριση, ωριμότητα, εμπειρία και ασφαλή κριτήρια ζωής.
- Ο άνθρωπος που ωφελείται από τον λόγο του Θεού είναι αυτός που πραγματικά τον ζητάει και είναι όλος ένα άνοιγμα στον λόγο του Θεού.
- Καταλαλιά είναι το να διαδίδουμε με λόγια τις αμαρτίες και τα σφάλματα του πλησίον.
- Κατάκριση είναι το να κατηγορούμε τον πλησίον χαρακτηρίζοντάς τον, βάζοντάς του δηλαδή κάποια "ταμπέλα".
- Όσοι συνηθίζουν να χαρακτηρίζουν τους άλλους ως υποκριτές είναι οι ίδιοι υποκριτές και μάλιστα πολύ μεγάλοι. Και το κάνουν αυτό ως άμυνα, επειδή νιώθουν ένοχοι και επειδή δεν θέλουν να αλλάξουν.
- Τόσο πολύ βαριά είναι η κατάκριση, που ξεπερνάει σχεδόν κάθε άλλη αμαρτία.
- Η αγωγή ζωής του Θεού διαφέρει από την αγωγή ζωής της κοινωνίας.
- Να προσέχουμε να μην κατακρίνουμε ούτε τα μέλη της οικογένειάς μας. Από εκεί να ξεκινάμε και να μην κατακρίνουμε κανέναν.
- Όταν κάποιος είναι προσεκτικός και δεν κατακρίνει τους άλλους, ο Θεός ευλογεί τη ζωή του και την οικογένειά του.
- Ο καλός τρόπος συμπεριφοράς προς τον δικό μας άνθρωπο, τον άνθρωπο που καθημερινά συναναστρεφόμαστε και είμαστε περισσότερο εξοικειωμένοι, είναι δείκτης της καλοσύνης και της ομορφιάς ενός ανθρώπου.

- Όμορφος άνθρωπος είναι ο άνθρωπος που έχει καλή καρδιά. Και όμορφα μάτια είναι τα μάτια που εκπέμπουν καλοσύνη.

### **11-12-2022 Πρόσκληση χαράς**

- Ο Χριστός μας καλεί όχι σε κάτι δυσάρεστο, αλλά στη χαρά Του, στην πραγματική χαρά.
- Η αμαρτία δεν είναι ένα γεγονός της ηθικής, αλλά είναι η αυτονόμησή μας από τον Θεό.
- Τίποτε καλό δεν μπορεί να γίνει με τη βία και τον φόβο.
- Τα πάθη δεν νικούνται με την απώθηση. Νικούνται με τη μεταποίηση. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Η απώθηση παθών, αμαρτιών και επιθυμιών φέρνει στον άνθρωπο προβλήματα.
- Εάν δεν γεμίσει η καρδιά μας από τον Χριστό, δεν μπορούμε να ξεπεράσουμε κανένα πάθος και δεν έχει νόημα να ξεπεράσουμε το οποιοδήποτε πάθος.
- Η κινητήρια δύναμη κάθε καλού είναι η χάρη του Θεού. Δηλαδή όποιο καλό κάνουμε γίνεται με τη χάρη του Θεού.
- Οι απασχολήσεις μας είναι ευλογημένες, όταν έχουν τον Χριστό, όταν δηλαδή μέσα από αυτές μιλάει ο Χριστός.
- Η κάθε απασχολήσή μας μπορεί να έχει τον Χριστό και οφείλουμε να Τον έχει.
- Η χαρά που ζούμε είναι πνευματική, δηλαδή αληθινή, όταν δεν ξοδεύεται, δεν κουράζει και δεν κουράζεται.
- Ο γάμος είναι ζωντανός και ευλογημένος, όταν αναφέρεται στον Χριστό. Όταν το καθετί που γίνεται μέσα στον γάμο είναι μια συνοδοιπορία που έχει κατεύθυνση τον Χριστό και που γι' αυτό νικά τον θάνατο. Διαφορετικά είναι μια μεγάλη ταλαιπωρία.
- Ο Χριστός είναι χαρά.
- Κανένα πάθος δεν ξεπερνιέται, αν δεν είμαστε γεμάτοι από χαρά, δηλαδή από Χριστό.
- Το αν θα γεμίσουμε από Χριστό ή όχι εξαρτάται από τη δική μας απόφαση και συνέπεια.
- Η Εκκλησία είναι πρόσκληση στη χαρά της προσωπικής ζωντανής σχέσης με τον Χριστό και δι' αυτής με ολόκληρη την κτίση.

### **12-12-2022 Οι αμαρτωλοί του κόσμου ίσως είναι άγιοι του Θεού**

- Η υπόνοια-υποψία για τον άλλον είναι αρχή κατάκρισης και διαμορφώνει μέσα μας μια αρνητική κατάσταση που μας ταλαιπωρεί.
- Ο σκοπός της ζωής μας δεν είναι τα καλά έργα, αλλά η σχέση με τον Θεό. Τα καλά έργα είναι καρπός της σχέσης με τον Θεό. Γιατί αν επικεντρωθούμε στα καλά έργα, τότε ξεπέφτει η πνευματική ζωή σε ένα ψυχολογικό ή κοινωνικό γεγονός με τη μορφή της θρησκευτικότητας.
- Όταν κάνουμε κάτι καλό για να αισθανόμαστε δικαίωση, δεν μας ωφελεί πνευματικά, αλλά αντίθετα μας βλάπτει.

- Αυτό που καταδίκασε τον Φαρισαίο της παραβολής στα μάτια του Θεού ήταν η σύγκριση υπέρ του που έκανε με τον Τελώνη. Ο αρνητικός χαρακτηρισμός που έκανε στον Τελώνη σε σχέση με τον ίδιο.
- Τον πλεονέκτη Τελώνη τον δικαίωσε η ειλικρινής μετάνοια, όπως άλλωστε αυτή δικαιώνει κάθε άνθρωπο.
- Το παράπτωμα της κατάκρισης του Φαρισαίου ήταν για τον Θεό βαρύτερο από το παράπτωμα της πλεονεξίας του Τελώνη.
- Η κατάκριση είναι προσβολή του προσώπου, άρνηση της σχέσης και τελικά κόλαση.
- Όταν κατακρίνουμε κάποιον για κάτι, στην ουσία γινόμαστε συμμετοχοί της αμαρτίας του, παρόλο που εμείς μπορεί να μην κάναμε την ίδια αμαρτία.
- Όταν αγαπάμε αληθινά, όχι μόνο δεν παρανοούμε τις ενέργειες του άλλου δίνοντας σε αυτές αρνητικό πρόσημο, αλλά και παραβλέπουμε τυχόν λάθη του.
- Όταν αγαπάμε κάποιον που έχει ένα πνευματικό πρόβλημα, προσπαθούμε να βρούμε τον κατάλληλο τρόπο να τον βοηθήσουμε, ώστε να ξεπεράσει αυτό το πρόβλημα.
- Ο καχύποπτος άνθρωπος δεν ξέρει να αγαπάει. Κι αυτό γιατί δεν σχετίζεται με τον Θεό ώστε να λαμβάνει τη χάρη Του.
- Να συνειδητοποιούμε την ωφελιμότητα-επικινδυνότητα των σκέψεων, των λόγων και των ενεργειών μας. Έτσι θα γίνουμε πιο προσεκτικοί και θα αποφεύγουμε λάθη.
- Είναι καλό να θυμόμαστε τις αμαρτίες μας, όχι γιατί αυτές δεν συγχωρέθηκαν ούτε για να απογοητευόμαστε, αλλά για να νιώθουμε το έλεος του Θεού, να ταπεινωνόμαστε και να μην κρίνουμε τους άλλους.
- Κατάκριση και μάλιστα πολύ μεγάλη είναι ακόμα και η αρνητική διάθεση που μπορεί να έχουμε για κάποιον.
- Δεν γίνεται να κοινωνούμε τον Χριστό και η καρδιά μας να μην χωράει τους πάντες. Αν κοινωνήσαμε τον Χριστό και δεν συμπαθούμε κάποιους, δεν κοινωνήσαμε πραγματικά αλλά μηχανικά, ίσως για να μην νιώθουμε μειονεκτικά έναντι των άλλων.
- Μόνο ο Θεός γνωρίζει του καθενός την κατάσταση, την καρδιά, τον χαρακτήρα, τη δύναμη, το περιβάλλον, τα χαρίσματα, τις αδυναμίες, την ιδιοσυγκρασία, τις ιδιαίτερες ικανότητες, τον αγώνα που κάνει και κρίνει σύμφωνα με όλα αυτά. Γι' αυτό μόνο ο Θεός μπορεί να κρίνει και όχι οι άνθρωποι.
- Αν ένας άνθρωπος δυσαρεστείται ή ζηλεύει όταν ο πνευματικός μιλάει διαφορετικά σε αυτόν από ότι σε άλλους, έχει πρόβλημα αντίληψης της πραγματικότητας.
- Ο κάθε άνθρωπος δεν έχει την ίδια ανάγκη ούτε χρειάζεται την ίδια περίθαλψη.
- Δεν έχουμε κανένα δικαίωμα να κρίνουμε. Μόνο ένα πράγμα έχουμε δικαίωμα να κάνουμε: Να φανερώνουμε την αγάπη του Θεού και να είμαστε παρηγοριά για τον κόσμο, είτε με τον λόγο και τα έργα μας είτε με τη σιωπή μας.

- Να έχουμε απλότητα και αγνότητα στη ζωή μας και στις σχέσεις μας. Οι τακτικισμοί, οι υπολογισμοί και οι μεθοδεύσεις δείχνουν πρόβλημα στην ψυχή.
- Η αμαρτία ενός ανθρώπου που έχει αγωνιστεί πολύ πριν υποκύψει σε αυτήν, μπορεί να μοιάζει σχεδόν σαν αρετή στα μάτια του Θεού.
- Υπάρχουν άνθρωποι που συγχωρούνται από τον Θεό πριν ακόμα πουν το "ήμαρτον", γιατί έκαναν μεγάλο αγώνα.
- Αν οι χριστιανοί πιστεύαμε πραγματικά στη μετάνοια και στο πώς αυτή καθαρίζει και αγιάζει τον άνθρωπο, δεν θα ασχολούμασταν με τις αμαρτίες των άλλων ούτε θα κατακρίναμε κανέναν.
- Όσοι θέλουν να σωθούν δεν προσέχουν καθόλου τα ελαττώματα του πλησίον, αλλά προσέχουν πάντα τις δικές τους αδυναμίες. Κι έτσι προκόβουν.
- Αν είμαστε πραγματικοί χριστιανοί, είμαστε ελεύθεροι. Αγκαλιάζουμε τους πάντες και τα πάντα. Η καρδιά μας είναι ευρύχωρη, ανοιχτή σε όλη την οικουμένη.
- Ο Θεός δεν βλέπει την εξωτερική μας απάτη. Βλέπει τα βαθιά σκιρτήματα της καρδιάς μας. Βλέπει αν έχουμε αγάπη, μετάνοια και πόθο για ζωή.
- Η απαλή ψυχή ακόμη και στο κακό του άλλου βλέπει το καλό. Αντίθετα, η βαριά ψυχή ακόμα και στο καλό του άλλου βλέπει το κακό.
- Η διάθεσή μας προς τους άλλους να είναι πάντα θετική. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί, μόνο αν έχουμε επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας.
- Να είμαστε μια αγκαλιά για όλη την οικουμένη.

#### **18-12-2022 Το ήθος των Χριστουγέννων**

- Όπου ο Θεός θέλει, γίνονται ανατροπές των φυσικών νόμων και δεδομένων. Κι αυτό φαίνεται πολύ χαρακτηριστικά στη Γέννηση του Χριστού.
- Καθώς εμείς είχαμε απομακρυνθεί από τον Θεό και δεν μπορούσαμε να επιστρέψουμε, με τη Γέννηση του Χριστού ο Θεός έκανε συγκατάβαση και ήρθε Αυτός σε μας, επιλέγοντας μάλιστα για την πραγματοποίηση του σχεδίου Του μία Παρθένο.
- Για να έρθει ο Θεός και να κατοικήσει μέσα μας, χρειαζόμαστε καθαρότητα. Οφείλουμε δηλαδή να έχουμε αδειάσει από όλους τους άλλους πόθους μας και να έχουμε κρατήσει μόνο τον πόθο προς τον Χριστό. Αυτό σημαίνει ότι ζούμε μεν τη ζωή μας, αλλά όμως αυτό γίνεται μέσα από την οπτική της αναζήτησης της αλήθειας και της ζωής, δηλαδή του Χριστού.
- Η ουσία της αμαρτίας είναι η νέκρωση του πόθου για την αλήθεια και τη ζωή.
- Όταν ποθούμε με όλη μας την ύπαρξη τον Χριστό, ακόμα κι αν δεν Τον έχουμε γευτεί, είναι σαν να Τον ζούμε.
- Παρθενία είναι η ετοιμότητα για την ευλογημένη στιγμή της συνάντησης με τον Χριστό.
- Η σχέση μας με τον Θεό είναι μια ολοκληρωτική συγκατάβαση του Θεού σε μας.
- Έγινε ο Θεός άνθρωπος, για να γίνει ο άνθρωπος θεός. (Άγιος Αθανάσιος)



- Επειδή εμείς δεν μπορούμε να πλησιάσουμε τον Θεό, μας πλησιάζει Αυτός με το δικό μας σχήμα, με τους δικούς μας όρους, με τη δική μας φύση, ώστε να μπορέσουμε να Τον δούμε.
- Ο Θεός με τον τρόπο που έρχεται στον κόσμο δείχνει σε μας ότι η προϋπόθεση της ζωής είναι η ταπείνωση.
- Ο Θεός συγκαταβαίνει σε μας, για να μας μάθει να είμαστε κι εμείς συγκαταβατικοί στους άλλους ανθρώπους.
- Δώρο είναι ο Θεός. Συγκατάβαση είναι. Δεν είναι κατάκτηση-ανάβαση δική μας.
- Ο Θεός έρχεται στον κόσμο ως ο πιο ευτελής άνθρωπος, για να ελπίζει και ο πιο ευτελής άνθρωπος.
- Όταν ένας άνθρωπος σχετίζεται αληθινά με τον Χριστό, αποκτά το ήθος του Χριστού, δηλαδή γίνεται άνθρωπος επιείκειας, συγνώμης, συγκατάβασης. Δεν απαιτεί, δεν διεκδικεί, δεν ταράσσεται. Ζει ήσυχα και ειρηνικά.
- Ο άνθρωπος που σχετίζεται με τον Χριστό, καλλιεργεί την ενότητα και την ελευθερία. Δεν θέλει να κυριαρχεί, να ελέγχει, να καθοδηγεί τους άλλους. Θέλει να τους αναπαύει και να γεφυρώνει τις διαφορές τους.
- Κάθε Χριστούγεννα που γιορτάζουμε είναι μια αφορμή για να ελέγξουμε την πορεία μας και να την επανορθώσουμε. Είναι μια αφορμή για να ανακαινιστούμε.
- Η ταραχή μας, τα άγχη μας και η ανασφάλειά μας είναι τα συμπτώματα του ότι ζούμε χωρίς αλήθεια, δηλαδή χωρίς εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού.
- Να έχουμε εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού, για να έχουμε ανάπαυση και ειρήνη.

#### **19-12-2022 Οι πραγματικές διαστάσεις της αγάπης**

- Η καχυποψία είναι μια διαταραχή του ανθρώπου, μια παρανοειδής κατάσταση.
- Όταν μέσα μας τοποθετηθούμε αρνητικά για κάποιον και χάσουμε την ειρήνη, αυτό στην πνευματική ζωή είναι όλεθρος. Είναι δηλαδή απομάκρυνση και από τον Θεό. Είναι απώλεια της χάριτος και της ειρήνης του Θεού.
- Εφόσον διατηρούμε ανοιχτή γραμμή με τον Θεό και ο Χριστός είναι ο θησαυρός μας, εύκολα αντιλαμβανόμαστε τότε διαταράσσουμε τη σχέση μας μαζί Του και προσέχουμε να μην συμβαίνει αυτό.
- Όταν έστω και με τη μνήμη ενός προσώπου ταρασσόμαστε, κάνουμε ζημιά στην προσευχή μας και στον εαυτό μας γενικότερα.
- Η παρανόηση της πραγματικότητας, δηλαδή η ερμηνεία των γεγονότων και των καταστάσεων με έναν εντελώς παράλογο τρόπο, είναι ένα σοβαρό πρόβλημα, που δυστυχώς υπάρχει σε πολλούς ανθρώπους.
- Το χειρότερο που κάνουν οι καχύποπτοι και παρανοϊκοί άνθρωποι είναι ότι προσπαθούν να μεταδώσουν αυτό που έχουν στο μυαλό τους και στους γύρω τους, δηλαδή βλάπτουν και τους γύρω τους.

- Οι ευγενείς ψυχές προσέχουν να μην μολύνουν τον λογισμό τον δικό τους αλλά και τον λογισμό των άλλων.
- Η υποψία είναι το βήμα που προηγείται της κατάκρισης και οδηγεί σε αυτήν. Γι' αυτό δεν είναι μικρότερο πρόβλημα από την κατάκριση.
- Αυτός που βλάπτει μια ψυχή, π.χ. διαβάλλοντας, βοηθάει το έργο των δαιμόνων. Αντίθετα, αυτός που ωφελεί μια ψυχή συνεργάζεται με τους άγιους αγγέλους.
- Είναι πολύ σημαντικό να προσέχουμε, ώστε να ωφελούμε τους άλλους και να μην τους βλάπτουμε. Η παρουσία μας να είναι μια ευωδία Χριστού, ώστε να εμπνέουμε τους ανθρώπους στο καλό και όχι να τους ρίχνουμε στο κακό.
- Ο άνθρωπος που σκανδαλίζει τους άλλους, θεωρώντας μάλιστα αυτό επίτευγμά του, γίνεται συνεργάτης του διαβόλου. Αντίθετα, ο άνθρωπος που έχει τέτοια εσωτερική σοβαρότητα και τέτοιο σεβασμό που θέλει να μεταδίδει στους άλλους το καλό πνεύμα γίνεται συνεργάτης των αγγέλων.
- Η καχυποψία και η κατάκριση νικιούνται με την αγάπη. Όταν αγαπάμε, η καχυποψία και η κατάκριση δεν μπορούν να λειτουργήσουν μέσα μας.
- Η λέξη αγάπη είναι η πιο κακοποιημένη λέξη που υπάρχει. Η αγάπη δεν είναι απλά ένα συναίσθημα ούτε ένα χαίδεμα του πληγωμένου εγωισμού κάποιου.
- Η αγάπη είναι έξοδος από τον εαυτό μας. Αυτός που αγαπάει δεν νοιάζεται αν οι άλλοι τον αγαπούν. Νοιάζεται μόνο να δίνει αγάπη, γιατί τη λαμβάνει πλούσια από τον Θεό και ξεχειλίζει μέσα του.
- Η αγάπη είναι η τελείωση των αρετών. Χωρίς την ταπείνωση, την υπομονή, την εγκράτεια, την προσευχή, τη μετάνοια και τις άλλες αρετές, δεν μπορούμε να έχουμε αληθινή αγάπη. Η δήθεν αγάπη μας είναι στην πραγματικότητα απαίτηση εγωκεντρική και φίλαυτη, δηλαδή είναι εγωισμός.
- Όταν ένας άνθρωπος δεν αντιλαμβάνεται τη σφαλερή κατάστασή του, δεν δέχεται καμία συμβουλή και αντιδρά. Σε αυτή την περίπτωση το μόνο που μπορούμε να κάνουμε για να τον βοηθήσουμε είναι η προσευχή.
- Όταν κατακρίνουμε έναν άνθρωπο γνωστοποιώντας σε άλλους την αμαρτία του, ακόμα και αλήθεια να είναι αυτό που λέμε, γινόμαστε συμμετοχοί αυτής της αμαρτίας.
- Ο αγαθός άνθρωπος τα βλέπει όλα αγαθά. Αντίθετα, ο πονηρός βλέπει παντού πονηριές, δηλαδή η πονηριά που έχει μέσα του προβάλλεται σε ό,τι βλέπει.
- Να είμαστε πολύ επιφυλακτικοί με τους λογισμούς μας και να αρνούμαστε τους κακούς λογισμούς, δηλαδή αυτούς που ενοχοποιούν συνανθρώπους μας.
- Προστασία του αμαρτωλού δεν σημαίνει και νομιμοποίηση της αμαρτίας του. Οφείλουμε να προστατεύουμε τον αμαρτωλό από την "ανθρωποφαγία" της κατάκρισης, αλλά ταυτόχρονα οφείλουμε και να του επισημαίνουμε με ευσπλαχνία την αμαρτία του, ώστε να μπορέσει να διορθωθεί.

- Δυστυχώς, οι περισσότεροι άνθρωποι αντί από τα λάθη τους να ταπεινώνονται, να συνειδητοποιούν και να μετανοούν, αντιδρούν και επιτίθενται σε όσους τους τα επισημαίνουν.
- Το να αντιδρούμε και μάλιστα με επιθετικό τρόπο στην επισήμανση των λαθών μας, αν δεν είναι πνευματικό ολίσθημα και αμαρτία, είναι σοβαρή ψυχική διαταραχή.
- Στις μέρες μας είμαστε κυριευμένοι τόσο πολύ από το κακό πνεύμα, που δεν ανεχόμαστε καμία παρατήρηση και καμία συμβουλή. Αμέσως θιγόμαστε και αντιδρούμε.
- Η ευθιξία είναι υπερευαίσθησια και φανερώνει πληγωμένο εγωισμό και αμετανοησία. Αντίθετα, η ευαισθησία είναι στοιχείο πνευματικής υγείας.
- Αυτός που έχει αληθινή αγάπη μέσα του, δεν μπορεί να κατακρίνει.
- Όπως νοιαζόμαστε για τα μέλη του σώματός μας και τα φροντίζουμε όταν έχουν κάποιο πρόβλημα, το ίδιο οφείλουμε να κάνουμε και με τα μέλη του σώματος της Εκκλησίας, τους συνανθρώπους μας.
- Έχουμε ανάγκη από αγάπη και από ενότητα. Και ενισχυόμαστε με αυτές, όταν γνήσια συμμετέχουμε στη Θεία Λειτουργία-Λατρεία.
- Αν στη Θεία Λειτουργία δεν αισθανόμαστε ενωμένοι με όλους τους συνανθρώπους μας, δεν έχουμε συνειδητοποιήσει το ευχαριστιακό γεγονός που λαμβάνει χώρα εκεί.
- Όσο πλησιάζουμε τον Θεό, τόσο πλησιάζουμε και τους αδελφούς μας. Και αντίθετα, όσο απομακρυνόμαστε από τον Θεό, τόσο απομακρυνόμαστε και από τους αδελφούς μας. Όπως συμβαίνει σε έναν κύκλο που έχει ευθείες γραμμές από την περιφέρειά του προς το κέντρο του και οι μεν ευθείες γραμμές είναι οι πορείες των ανθρώπων, το δε κέντρο είναι ο Θεός.
- Δύο άνθρωποι μπορούν να ζήσουν βαθιά την αγάπη και την ένωση, όταν βρίσκονται μαζί στην πορεία προς τον Θεό. Αν, αντίθετα, μόνο ο ένας ενδιαφέρεται και προχωράει προς τον Θεό και ο άλλος όχι, μπορούν αυτοί οι δύο άνθρωποι να αγαπιούνται σε κάποιον βαθμό και ο πρώτος να προσεύχεται για τον δεύτερο, αλλά δεν μπορούν να μετέχουν στον κοινό λόγο αυτής της αγάπης.
- Την αγάπη δεν τη διεκδικούμε. Τη ζούμε.
- Ο άνθρωπος που είναι αδιάφορος για την πορεία προς τον Θεό δεν καταλαβαίνει και δεν αναγνωρίζει την αληθινή αγάπη.
- Οφείλουμε να εννοούμε κάποιες παρεξηγημένες λέξεις, όπως αγάπη, Εκκλησία κ.ά., με αποκατεστημένο το περιεχόμενό τους.
- Το να αμαρτάνουμε και να λέμε "ήμαρτον" είναι κάτι πολύ διαφορετικό από το να αμαρτάνουμε και να μένουμε στην αμαρτία μας δικαιολογώντας την.
- Άλλο είναι η κοσμική, φίλαυτη, ψυχολογική αγάπη και άλλο είναι η πνευματική αγάπη, που είναι και η μόνη αληθινή.
- Ο Χριστός ήρθε και έζησε στον κόσμο, με τον τρόπο που ήρθε και έζησε, για να μας μάθει την αληθινή αγάπη.

- Με τη Γέννηση του Χριστού ο Θεός γίνεται ό,τι είμαστε, για να γίνουμε εμείς ό,τι είναι. Αυτό είναι το μυστήριο των Χριστουγέννων.
- Ας συστειλούμε το εγώ μέσα μας, για να δώσουμε χώρο να κατοικήσει εκεί ο Χριστός.
- Δεν γίνεται ο Χριστός να συγκαταβαίνει και να θυσιάζεται για να μας μάθει την αληθινή αγάπη και εμείς να μην είμαστε συγκαταβατικοί προς τους συνανθρώπους μας, να τους απεχθανόμαστε και να τους κατακρίνουμε.
- Το πώς βλέπουμε τους άλλους φανερώνει την κατάστασή μας. Αλλά και σε άσχημη κατάσταση να είμαστε, γι' αυτό γεννήθηκε ο Χριστός και γι' αυτό υπάρχει η Εκκλησία, που είναι ο Θεραπευτής μας και το θεραπευτήριό μας αντίστοιχα. Αρκεί εμείς να θελήσουμε και να ζητήσουμε να θεραπευτούμε.

### **08-01-2023 Ενδείξεις φωτισμένου ανθρώπου**

- Όταν ο άνθρωπος απομακρύνεται από τον Θεό, ζει στο σκοτάδι της άγνοιας και της απουσίας νοήματος.
- Με το φως του προσώπου του Χριστού φωτίζεται ολόκληρη η ζωή μας και ολόκληρος ο κόσμος.
- Ο άνθρωπος φωτίζεται από το φως του Χριστού όχι αναγκαστικά, αλλά μόνο αν το αναγνωρίσει και με ελευθερία και μετάνοια το ζητήσει.
- Η αληθινή χαρά έρχεται μέσα από τη θλίψη.
- Η Βασιλεία των Ουρανών είναι η κοινωνία του προσώπου του Χριστού.
- Πολλοί άνθρωποι εξομολογούνται αλλά ελάχιστοι μετανοούν πραγματικά.
- Μετάνοια είναι η αλλαγή του τρόπου σκέψης, η αλλαγή της στάσης ζωής.
- Μετάνοια είναι η μετατόπιση του κέντρου μου από τον εαυτό μου στον Χριστό. Είναι η απόφασή μου να αδειάσω από τα δικά μου και να γεμίσω από τον Χριστό ολοκληρωτικά.
- Ο μετανοημένος άνθρωπος είναι αυτός που η ζωή του γέμισε από Χριστό.
- Άγιος δεν είναι ο αναμάρτητος, αλλά αυτός που διαρκώς μετανοεί. Αυτός που το περιεχόμενο όλης του της ζωής είναι η μετάνοια.
- Ο άνθρωπος που αληθινά μετανοεί αρνείται τον δικό του λόγο και ακολουθεί τον λόγο του Θεού. Σταυρώνει κάθε λογισμό, κάθε προσδοκία, κάθε ανάγκη για δικαίωση και δικαιώνεται από την εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Όταν συνεχώς δικαιολογούμαι και ζητώ δικαίωση με παράπονα, πληγώματα, αγωνίες, διεκδικήσεις, απαιτήσεις, γκρίνιες και συγκρούσεις, αυτό δείχνει ότι δεν είμαι εσωτερικά αναπαυμένος, δηλαδή δεν είμαι δικαιωμένος από το φως του Χριστού.
- Το πιο ενδεικτικό στοιχείο φωτισμού Χριστού σε έναν άνθρωπο είναι ότι δεν νιώθει κουρασμένος και γερασμένος.
- Ο άνθρωπος που μετανοεί είναι πάντοτε νέος, πάντοτε ανανεωμένος. Είναι αναπαυμένος και αναπαύει τους γύρω του. Είναι ενθουσιώδης και ενθουσιάζει τους γύρω του.

- Ο άνθρωπος που μετανοεί είναι ειρηνικός και ταυτόχρονα δημιουργικός με την ουσιαστική έννοια. Ζει μια δημιουργική ειρήνη.
- Ο άνθρωπος που μετανοεί δεν ταρασσεται, δεν ενοχλείται, δεν προσβάλλεται, δεν αγωνιά. Γιατί βρήκε τα πάντα. Όπως κάνει ένας ερωτευμένος, που η σκέψη του τόσο πολύ απασχολείται με το πρόσωπο που βρήκε, ώστε αδιαφορεί για ό,τι συμβαίνει γύρω του.
- Η ζωή του φωτισμένου από τον Χριστό ανθρώπου είναι μία έκπληξη και γίνεται πηγή έκπληξης για κάθε άνθρωπο.
- Είμαστε θρησκευτικοί άνθρωποι, βολεμένοι σε κάποιες συνήθειες που μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά, αλλά απέχουμε πολύ από το να είμαστε άνθρωποι με φως Χριστού. Αν είμασταν άνθρωποι με φως Χριστού, θα έλαμπε η ύπαρξή μας και θα μεταδίδαμε αυτό το φως και στους άλλους.
- Ο Χριστός μάς καλεί να γίνουμε το φως του κόσμου, ο πολιτισμός του κόσμου, που είναι ο πολιτισμός της καθαρής καρδιάς.
- Καθαρή καρδιά δεν είναι η αναμάρτητη καρδιά, αλλά αυτή που, επειδή συναισθάνεται την κατάστασή της, διαρκώς ταπεινώνεται και μετανοεί.
- Ο λόγος που είμαστε στην Εκκλησία και μετέχουμε στα μυστήριά της είναι η μετάληψη της θείας χάρης, του θείου φωτός.

#### **09-01-2023 Πώς θα έχουμε ειρηνικές σχέσεις**

- Για την ψυχολογία η έννοια της αυτομεμφίας είναι αδιανόητη, γιατί δεν λαμβάνει υπόψη μία σημαντική παράμετρο, που είναι ο Θεός και η χάρη Του. Στην πνευματική ζωή η αυτομεμφία, με την έννοια του ελέγχου του εαυτού μας, είναι απαραίτητη και πολύ ωφέλιμη.
- Ο κάθε άνθρωπος, ως εικόνα του Θεού που είναι, έχει αξία μοναδική αλλά και τις δυνατότητες, μέσα από τη μετάνοια και τα μυστήρια, όχι απλώς να θεραπευτεί, αλλά και να αγιάσει, να γίνει θεός κατά χάρη.
- Όταν από τη ζωή ενός ανθρώπου απουσιάζει η παράμετρος του Θεού, ο άνθρωπος αυτός μένει μετέωρος, οπότε είναι αναγκασμένος να υπερασπίζεται τον εαυτό του είτε δικαιολογώντας τον, είτε κρύβοντας στοιχεία της αλήθειας του, είτε παρερμηνεύοντας προς το απαλότερο την πραγματικότητά του, ώστε να μπορέσει κάπως να ψευτοζήσει.
- Το να κατηγορούμε τον εαυτό μας ωφελεί και δεν είναι ανοησία, μόνο αν επενδύουμε στη χάρη του Θεού.
- Η χάρη του Θεού είναι αυτή που δίνει αξία στον άνθρωπο και όχι οι δικές του ανθρώπινες δυνάμεις, που είναι πεπερασμένες.
- Αυτό που υποδηλώνει την πνευματική και την ψυχολογική ωριμότητα ενός ανθρώπου είναι το να μένει ατάραχος και ήρεμος στις προσβολές και στις αδικίες των άλλων.
- Αν κάποιος πιστεύει στην αξία που έχει και που του χάρισε ο Θεός, δεν ταρασσεται αν τον κατηγορήσουν, προσβάλλουν ή αδικήσουν.

- Ο τρόπος που αντιδρούμε σε κάτι δείχνει την κατάστασή μας, την ποιότητά μας.
- Να μην μπαίνουμε σε διάλογο με διαταραγμένους ανθρώπους, γιατί ο διάλογος αυτός δεν θα βγάλει πουθενά και εμείς θα χάσουμε την ηρεμία μας.
- Όταν κάποιος άνθρωπος παρερμηνεύει την πραγματικότητα και θέλει να μας μεταδώσει την παθογένεια και την ταραχή του, είναι καλύτερα να αποφύγουμε τον διάλογο μαζί του.
- Όταν μιλάει ένας διαταραγμένος άνθρωπος, δεν μιλάει ο ίδιος, αλλά η διαταραχή του.
- Τον εαυτό μας να ελέγχουμε, όχι τους άλλους. Αυτό, εκτός των άλλων, θα μας βοηθήσει να διατηρήσουμε την ηρεμία μας.
- Να μην μένουμε στην όψη των ανθρώπων, των καταστάσεων και των γεγονότων, αλλά να προσπαθούμε να διακρίνουμε το βάθος, τα αίτια, τα κίνητρα.
- Ο πραγματικός κριτής όλων είναι ο καρδιογνώστης Χριστός.
- Ένας άνθρωπος τaráσσεται, είτε γιατί δεν είναι καλά εκείνη τη στιγμή είτε γιατί τρέφει αντιπάθεια για κάποιον. (Γέροντας Δωρόθεος)
- Πίσω από την ταραχή ενός ανθρώπου πάντα βρίσκεται η αδιαφορία για τις αμαρτίες του.
- Ασχολούμαστε με τους άλλους, γιατί δεν θέλουμε να ασχοληθούμε με τον εαυτό μας. Βλέπουμε τις αμαρτίες των άλλων και τους κατηγορούμε γι' αυτές, γιατί δεν θέλουμε να δούμε τις δικές μας αμαρτίες.
- Αν κάποιος ασχολείται με τα δικά του λάθη, δεν τaráσσεται με τις καταστάσεις και τις συμπεριφορές των άλλων ανθρώπων.
- Ο παρεξηγιάρης άνθρωπος δεν είναι απλά μειονεκτικός, αλλά δεν πιστεύει και στη χάρη του Θεού, στο έλεος του Θεού. Πιστεύει μόνο στον εαυτό του.
- Αν ασχοληθούμε με τον εαυτό μας έχοντας επίγνωση της κατάστασής μας, αλλά και αν ταυτόχρονα πιστεύουμε στη χάρη του Θεού, δεν έχουμε να φοβηθούμε τίποτα.
- Οι δυνατότητές μας δεν είναι η εικόνα μας, αλλά η ουσία μας, η πραγματικότητά μας.
- Οι άνθρωποι με κάποια ποιότητα και πνευματική εξέλιξη δεν παρεξηγούνται, δεν προσβάλλονται, δεν θίγονται.
- Ότι καλό είμαστε και έχουμε είναι από τη χάρη του Θεού και εφόσον δεχθήκαμε να παραδώσουμε τα χάλια μας στον Χριστό.
- Σε μία σχέση, αυτό που φέρνει την ειρήνη είναι η παραδοχή των λαθών του ενός έστω μέλους. Το "ήμαρτον" του ενός έστω μέλους.
- Ας είναι άπειρα τα λάθη του άλλου. Εμείς να μάθουμε να κοιτάμε τα δικά μας λάθη, όχι τα λάθη του άλλου.
- Η αυτομεμψία, όταν ακολουθείται από τη μετάνοια, γίνεται για τον άνθρωπο κάθαρση, δικαίωση και σωτηρία, μέσα από το έλεος του Θεού.
- Ο άνθρωπος που έχει την κατά Θεόν αυτομεμψία είναι ανάλαφρος, γλυκός, διάφανος και μεταφέρει ειρήνη και χαμόγελο. Αντίθετα αυτός που θεωρεί τον εαυτό του αλάνθαστο είναι πάντα έτοιμος να "πυροβολήσει" τους γύρω του.

- Αυτός που θεωρεί τον εαυτό του αλάνθαστο τρέμει στην κριτική των άλλων ανθρώπων, γιατί δεν συνήθισε να κρίνει ο ίδιος τον εαυτό του. Και μέσα στον φόβο του αυτό υψώνει τείχη, γίνεται σκληρός, κλειστός, παράξενος και παρεξηγιάρης.
- Η άνθρωπος που μέμφεται υγιώς τον εαυτό του βρίσκει ανάπαυση παντού. Δεν προσβάλλεται από τίποτα.
- Έχουμε ανάγκη τις δύσκολες συμπεριφορές των άλλων, γιατί έχουμε ανάγκη να χαμηλώνουμε, έχουμε ανάγκη την ταπείνωση.
- Πίσω από μια αδικία που μας γίνεται υπάρχει πάντα ένας πνευματικός λόγος.
- Αν κάποιος εξετάσει βαθιά και με ακρίβεια τη συνείδησή του, θα βρει οπωσδήποτε ότι είναι ένοχος. Αλλά αυτό μόνο πρόβλημα δεν είναι, γιατί υπάρχει η μετάνοια.
- Ό,τι και να μας πει ή να μας κάνει κάποιος, το αν θα ταραχθούμε ή όχι και το πώς θα αντιδράσουμε εξαρτάται από την κατάσταση στην οποία εμείς βρισκόμαστε, η οποία μάλιστα με αυτόν τον τόπο φανερώνεται.
- Με τον θυμό δεν αλλάζουμε τον άλλον, αλλά αλλάζουμε εμείς, χαλιόμαστε εμείς.
- Ο θυμός κρύβει αδυναμία, κρύβει φόβο.
- Όλα τα εξωτερικά φεύγουν και αυτό που τελικά καθιστά το σώμα διαρκώς νέο είναι τα μάτια του ανθρώπου, όταν καθρεφτίζουν την αγνή και ταπεινή καρδιά του.
- Ο πιο ωραίος άνθρωπος είναι ο ταπεινός.
- Όσο ένας άνθρωπος προχωράει στην πνευματική ζωή, τόσο οι πειρασμοί τού φαίνονται ελαφρύτεροι. Γιατί όσο προσδεύει η ψυχή, τόσο δυναμώνει και μπορεί να βαστάξει αυτά που τη βρίσκουν. (Γέροντας Δωρόθεος)
- Το να θεωρούμε αίτιο για όσα μας συμβαίνουν τον εαυτό μας και κανέναν άλλον είναι κάτι που μας αναπαύει, μας ευεργετεί και μας βοηθάει να προκόψουμε. Αλλά επίσης μας ευεργετεί και το να θυμόμαστε ότι όσα μας συμβαίνουν είναι κάτω από τη Θεία πρόνοια.
- Ο ταπεινός άνθρωπος δεν έχει ένταση και όλα τα βλέπει μικρά. Είναι πράος και την πραότητα του τη μεταδίδει και στους άλλους.
- Ο εγωιστής μεγαλοποιεί τα πάντα, ακόμα και τα πιο μικρά.
- Η Εκκλησία μάς δίνει ό,τι χρειαζόμαστε, για να νικηθεί ο σκληρός εγωισμός μέσα μας και να ανθίσει η όμορφη ταπείνωση.
- Είναι πολύ σημαντικό να είμαστε προσευχόμενοι και να έχουμε θετική διάθεση προς όλους, ακόμα και προς αυτούς που μας δυσκολεύουν.
- Όταν χρειαζόμαστε κάτι και δεν μας δίνεται, να σκεφτόμαστε ότι ο Χριστός, που ξέρει καλύτερα από όλους, θα συμπληρώσει με τον καλύτερο τρόπο αυτή την έλλειψη.

#### **10-01-2023 Η επίγνωση στην πνευματική ζωή και το ψυχολογικό ξεμπλοκάρισμα**

- Η πνευματική ζωή, όταν γίνεται ένα ιδεολόγημα ή μια λογική διαδικασία ελέγχου και τακτοποίησης του εσωτερικού μας ανθρώπου, παύει να είναι αληθινή.

- Η πνευματική μας ζωή συνήθως αρχίζει, όταν τα πράγματα έρχονται όπως δεν τα υπολογίζουμε, δεν τα περιμένουμε και δεν τα θέλουμε.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι ένας κώδικας καλής συμπεριφοράς. Ούτε είναι κάποιες ενέργειες με τις οποίες εξασφαλίζουμε ένα συγκεκριμένο επιθυμητό αποτέλεσμα. Είναι μια διαρκής αναζήτηση ζωντανής σχέσης με τον Θεό.
- Η θεωρία και η πράξη έχουν ανάγκη η μία την άλλη. Θεωρία χωρίς πράξη είναι σώμα χωρίς σκελετό. Και πράξη χωρίς θεωρία είναι οικοδόμημα χωρίς θεμέλια.
- Στην Εκκλησία συχνά καμουφλάρονται διάφορες ψυχοπαθολογικές καταστάσεις πίσω από μια δήθεν πνευματικότητα, η δειλία πίσω από μια δήθεν πραότητα και η ανευθυνότητα πίσω από μια καταχρηστική υπακοή.
- Συχνά άνθρωποι που δεν είναι καλά με τον εαυτό τους εξωτερικεύουν οργή και επιθετικότητα, φορώντας το προσωπίο της άκαμπτης δικαιοσύνης, της ομολογίας και της υπεράσπισης της πίστης και της παράδοσης.
- Η πνευματική ζωή δεν έχει καμία σχέση ούτε με τη μιζέρια, ούτε με τον φόβο, ούτε με το άγχος, από τα οποία δυστυχώς διακατέχονται πολλοί χριστιανοί.
- Το ζητούμενο στην πνευματική ζωή δεν είναι να αποφύγουμε την κόλαση και να κερδίσουμε τον παράδεισο, αλλά τότε θα μας συγκλονίσει το πρόσωπο του Χριστού, ώστε κάθε λογισμός και κάθε αγωνία να σβηστεί από μπροστά μας.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι πρωταθλητισμός που στεφανώνονται οι πρώτοι και οι τέλειοι, αλλά είναι σχέση εμπιστοσύνης με τον Χριστό, στην οποία έχουμε δικαίωμα όλοι μας.
- Ο μεγαλύτερος εχθρός στο να εμπιστευτούμε τον Χριστό ως τη ζωή μας είναι η εικόνα μας. Γι' αυτό οφείλουμε να γκρεμίσουμε αυτή την εικόνα.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι η ιδέα, δεν η αρετή, δεν η καλή πράξη. Η πνευματική ζωή είναι ο Χριστός.
- Τα καλά μας έργα δεν μας σώζουν. Μας σώζει η σχέση μας με τον Χριστό και απόρροια αυτής της σχέσης είναι τα καλά μας έργα.
- Ταπεινός είναι ο ήσυχος που δεν ταρασσεται. Αυτός που ό,τι και να γίνει λέει "Να 'ναι ευλογημένο".
- Τα παιδιά που δεν μεγαλώνουν σε ασφαλές οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον εκδηλώνουν την ανασφάλειά τους στη σχέση τους με τον Θεό, δηλαδή βλέπουν τον Θεό ως απειλή. Κι αυτό γιατί καθρεφτίζουν στον Θεό τους γονείς τους.
- Ο ισχυρογνώμων είναι ο πλέον ανασφαλής, γιατί κατά βάθος φοβάται ότι είναι αδύναμος. Γι' αυτό θέλει να παρουσιάζεται ως δυνατός.
- Συνήθως οι άνθρωποι που οργίζονται και φωνάζουν είναι δειλοί και προσπαθούν με την οργή και τις φωνές να καλύψουν τη δειλία τους.
- Να είμαστε πάντα ανοιχτοί. Να έχουμε συνεχώς πνεύμα μαθητείας.



- Να μην ακούμε τον λογισμό μας. Μπορεί μια εξωτερική αμαρτία να είναι λιγότερο επώδυνη και επιβλαβής από έναν βασανιστικό λογισμό.
- Όταν μιλάμε σε κάποιον για την αμαρτία και τον πνευματικό αγώνα, οφείλουμε ταυτόχρονα και να του δίνουμε τις προϋποθέσεις να γευτεί τη χάρη του Θεού.
- Θα μπορέσει ένας άνθρωπος να κατανοήσει σωστά το περιεχόμενο και την αξία των εντολών Θεού και να τις ακολουθήσει, μόνο αν πρώτα γευτεί τη συγχώρεση και τη χαρά της συνάντησης με τον Χριστό. Διαφορετικά θα τις δει ως δυσβάσταχτα φορτία.
- Η εμπειρία της αγάπης του Θεού είναι θεραπευτική. Καίει όλα τα σκουπίδια που έχει συσσωρεύσει μέσα η ψυχή μας.
- Χωρίς την αγάπη του Θεού δεν μπορεί να αλλάξει τίποτα προς το καλύτερο.
- Όταν εκτιμήσουμε τον εαυτό μας ως αξία που μας δόθηκε από τον Θεό, τότε ξεμπλοκάρουμε, θεραπευόμαστε και βρίσκουμε το κουράγιο να προχωρήσουμε, να αναπτυχθούμε πνευματικά.
- Όταν η ζωή μας γίνεται όλο και πιο ανυπόφορη και δύσκολη, τότε είναι η κατάλληλη στιγμή να δούμε τι πραγματικά συμβαίνει μέσα μας και να πλησιάσουμε τον Θεό για να βρούμε την ανάπαυση.
- Ο πνευματικός υπάρχει, για να μας δείχνει τον δρόμο και τον τρόπο να αγαπήσουμε τον Χριστό και να μην σκανδαλιζόμαστε από έναν Χριστό που δεν μας κάνει τα χατίρια.
- Για να προχωρούμε στην πνευματική ζωή, οφείλουμε να αποδεχόμαστε χωρίς να αντιδρούμε την κατάστασή μας και να μην συγκρινόμαστε με τους άλλους.
- Το μέτρημα της πνευματικής μας κατάστασης και η σύγκριση με τους άλλους είναι λανθασμένου τρόπου προσπάθειες που κάνουμε για να διασώσουμε τον εαυτό μας.
- Η ευκολία, η καλοπέραση, η πολυπραγμοσύνη, η υπέρμετρη πληροφόρηση, η παραπληροφόρηση, η έλλειψη υγιών ορίων και ο δικαιωματισμός μάς έχουν καταστήσει αδιάφορους, νωθρούς, ναρκισσιστές και ψυχικά διασπασμένους. Δεν έχουμε τις δυνάμεις να αγαπήσουμε και να σχετισθούμε ούτε με τους ανθρώπους ούτε με τον Θεό.
- Η καχυποψία είναι ένα πολύ μεγάλο και δυστυχώς πολύ συχνό εμπόδιο στην πνευματική ζωή. Είναι καταστροφική τόσο για τον άνθρωπο, όσο και για τις σχέσεις.
- Ο πειραγμένος άνθρωπος, που είναι απομακρυσμένος από τον Θεό, και τα ασήμαντα τα μεγαλοποιεί και μεταδίδει ένταση. Αντίθετα, ο χαριτωμένος, ο άνθρωπος του Θεού, και τα σημαντικά τα βλέπει ως ασήμαντα που θα τακτοποιηθούν και μεταδίδει ηρεμία.
- Οι διαφορές μας με τους άλλους γεφυρώνονται, όταν υπάρχει συγχωρητικότητα, διάθεση συμφιλίωσης και ενότητας, μέσα στο πνεύμα της αγάπης, που μας έδειξε ο Χριστός.
- Όταν ζούμε χωρίς Θεό, αρνούμενοι την αγάπη Του και την πρόνοιά Του στη ζωή μας, χάνουμε την επαφή και την επικοινωνία και με τον εαυτό μας και με τους άλλους. Όταν όμως ανοιχτούμε στον Θεό, γκρεμίζονται αυτά τα τείχη.

- Το μεγάλο πρόβλημα του κόσμου σήμερα είναι ότι δεν ξέρει πού να στραφεί τη δύσκολη στιγμή. Δεν έχει προσανατολισμό.
- Η Εκκλησία βλέπει τα πράγματα με ρεαλισμό αλλά και με φιλανθρωπία. Γνωρίζει την ανθρώπινη φύση την αρρωστημένη, τις δυσκολίες και τους πειρασμούς που καθημερινά αντιμετωπίζουμε. Γι' αυτό αποστολή της είναι να θεραπεύει και όχι να κρίνει.
- Όταν υπάρχει κάποιος που γνωρίζει την κατάντια μας και παρόλα αυτά μας αποδέχεται με σεβασμό, αυτό είναι θεραπεία και ελευθερία. Και αυτό κάνει η Εκκλησία.
- Όταν μετανοούμε αληθινά, αισθανόμαστε ότι η ζωή μας ξαναρχίζει. Λίγοι όμως άνθρωποι μετανοούν αληθινά.
- Η αμαρτία μάς διασπά σε κομμάτια, ενώ με τη μετάνοια αποκαθίσταται η ενότητα της ύπαρξής μας.
- Το κακό δεν διώχνεται πολεμώντας το, αλλά βάζοντας στη θέση του το καλό, δηλαδή το πρόσωπο του Χριστού.
- Η απασχόληση του νου μας με τη μνήμη του Θεού μέσω της προσευχής, μέσω της μελέτης πνευματικών βιβλίων και μέσω της μετοχής μας στα μυστήρια της Εκκλησίας μορφώνουν μέσα μας μια συνείδηση αγαπητική, ελευθερωτική και εκκλησιαστική.
- Κριτήριο και απόδειξη υγιούς πνευματικής ζωής είναι η ενότητά μας με τον Θεό και με κάθε αδελφό. Η διάθεσή μας να σχετιζόμαστε και να χαιρόμαστε με όλους, μέσα από ένα πνεύμα συγχωρητικότητας και επιείκειας.
- Ό,τι επιείκεια δείξουμε εμείς στους άλλους, θα δείξει και σε μας ο Θεός.
- Από το να ζητάμε να μάθουμε ποιο είναι για μας το θέλημα του Θεού, πιο σωστό και πιο υπεύθυνο είναι το να ζητάμε να μάθουμε πώς να ζήσουμε σύμφωνα με το θέλημα του Θεού, δηλαδή πώς να ζήσουμε ευαγγελικά.
- Είναι λάθος να ζητούμε συνεχώς να μάθουμε ποιο είναι το θέλημα του Θεού για μας, δηλαδή στην ουσία να μας λέει ο Θεός τι να κάνουμε κάθε φορά που έχουμε να πάρουμε μια απόφαση, μεταθέτοντας τη δική μας ευθύνη στον Θεό.
- Ο άγιος άνθρωπος είναι αυτός που έχει ειρήνη και που ειρηνεύουν οι άλλοι κοντά του.
- Ο Θεός ήδη δίνει την αγάπη Του σε όλους μας, μόνο που μας βρίσκει κλειστούς. Ας αδειάσουμε από τα δικά μας και ας ανοιχτούμε προς τον Θεό, για να δεχτούμε την αγάπη Του και να γεμίσουμε από αυτήν.

#### **15-01-2023 Η ομορφιά της ευχαριστίας**

- Το εξωτερικό φαινόμενο ενός ανθρώπου, η εξωτερική του έκφραση και εκδήλωση, δεν αποδεικνύει πάντοτε την εσωτερική του πραγματικότητα.
- Κάποιες επιλογές, πράξεις, τοποθετήσεις μας έχουν πολύ μεγαλύτερη σημασία από αυτή που εκ πρώτης όψεως φαίνεται.

- Πολλές φορές πίσω από την αχαριστία που δείχνουμε σε κάποιον υπάρχει μέσα μας μια μεγάλη έλλειψη, ένα μεγάλο πρόβλημα, που οφείλουμε να το βρούμε και να το θεραπεύσουμε.
- Η αχαριστία, δηλαδή η άρνηση ή η αδιαφορία μας να ευχαριστήσουμε κάποιον που μας βοήθησε, υποδηλώνει ότι για μας δεν ήταν σημαντικό το πρόσωπο του άλλου, αλλά το αίτημά μας, η ανάγκη μας και ότι τον άλλον απλά τον χρησιμοποιήσαμε.
- Η αχαριστία προς αυτόν που μας έκανε κάποιο καλό δείχνει ότι δεν τον τιμούμε ως πρόσωπο αλλά ούτε και τον εμπιστευόμαστε, δηλαδή τον βλέπουμε με καχυποψία.
- Σε έναν άνθρωπο που έχει αρνητικά κίνητρα απέναντί μας, η αγάπη μας μπορεί να ενεργοποιήσει τις όποιες θετικές προϋποθέσεις έχει και να τον μεταβάλει-μεταμορφώσει.
- Η ευχαριστία αυτού που μας βοήθησε, εκτός των άλλων, δείχνει ότι αναλαμβάνουμε πλέον την ευθύνη να κινούμαστε πιο προσεκτικά, ώστε να μην ξαναβρεθούμε στη δύσκολη θέση που βρεθήκαμε.
- Ο αχάριστος συνήθως είναι και σε άλλα αρνητικός, π.χ. είναι γκρινιάρης, καχύποπτος, προσβλητικός, κατακριτής, απαιτητικός, ιδιόρρυθμος και εγωκεντρικός.
- Κακό δεν είναι να είμαστε βουτηγμένοι στη μαυρίλα, εφόσον την αναγνωρίζουμε ως πρόβλημα που οφείλουμε να λύσουμε. Κακό είναι τη μαυρίλα αυτή να τη θάβουμε μέσα μας και να την ονομάζουμε καλοσύνη, δικαιοσύνη, καλή κατάσταση.
- Να αναγνωρίσουμε τη μαυρίλα μας και να ελευθερωθούμε από αυτήν, για να μπορέσει να έρθει και να κατοικήσει μέσα μας το φως του Χριστού.
- Αυτό που περισσότερο από οτιδήποτε άλλο έχουμε ανάγκη όλοι μας είναι η προσωπική μας μεταμόρφωση, ώστε να νοιαζόμαστε όχι για τη δική μας δικαίωση και ανάπαυση, αλλά για τη δικαίωση και ανάπαυση του άλλου.
- Η εμπιστοσύνη στον Χριστό και την αγάπη Του μάς καθιστά πρόσωπα. Και ως πρόσωπα, μπορούμε να ευχαριστούμε τον άλλον για ό,τι είναι και ό,τι κάνει για μας.
- Ο Χριστός ασχολείται με την ουσία, όχι με τα εξωτερικά φαινόμενα.
- Δύο ολόιδιες εξωτερικές συμπεριφορές ανθρώπων μπορούν να σημαίνουν δύο εντελώς διαφορετικά πράγματα.
- Να έχουμε πνεύμα ευχαριστίας και ευγνωμοσύνης για ό,τι συμβαίνει στη ζωή μας. Να ευχαριστούμε και να ευγνωμονούμε τον Χριστό και τον κάθε άνθρωπο.
- Η Θεία Λειτουργία κατά βάση είναι Θεία Ευχαριστία, δηλαδή σε αυτήν ευχαριστούμε τον Χριστό για τα πάντα.

#### **16-01-2023 Αναλαμβάνω την ευθύνη μου;**

- Στα διάφορα που μας έρχονται, ευχάριστα ή δύσκολα, αυτό που έχει σημασία και που τελικά μας διαμορφώνει είναι ο τρόπος που τα διαχειριζόμαστε, η δική μας τοποθέτηση απέναντι σε αυτά.

- Με τα ευχάριστα που μας δίνει ο Θεός καλλιεργούμε την ευχαριστία, ενώ με τα δύσκολα που επιτρέπει καλλιεργούμε την υπομονή και την εμβάθυνση στην πνευματική ζωή.
- Όσο περισσότερο αναγνωρίζουμε την πραγματικότητά μας και στρεφόμενοι στον Θεό δεν απελπιζόμαστε, τόσο πιο πλούσιοι πνευματικά γινόμαστε.
- Η κατά Θεόν αυτομεμφία, η αναγνώριση δηλαδή της κατάστασής μας, είναι κάτι πολύ ευλογημένο και ωφέλιμο και δεν έχει καμία σχέση με την ψυχοπαθολογική αυτολύπηση, η οποία δεν είναι τίποτα άλλο παρά η έκφραση ενός πληγωμένου εγωισμού.
- Η κατά Θεόν αυτομεμφία είναι η ανάληψη της ευθύνης μας με θάρρος και χωρίς ίχνος απελπισίας.
- Αυτός που αναγνωρίζει την προβληματική του κατάσταση και την καταθέτει στον Θεό, δηλαδή αυτός που μετανοεί ελπίζοντας στο έλεος του Θεού, είναι ο άγιος άνθρωπος, είναι ο όμορφος και χαριτωμένος άνθρωπος.
- Η αμαρτία είναι απομάκρυνση από την πηγή της ζωής.
- Επειδή φοβόμαστε ότι δεν θα μπορέσουμε να αντικρίσουμε την πραγματικότητά μας και να τη διαχειριστούμε, κατακρίνουμε τον πλησίον μας.
- Η κατάκριση δυστυχώς είναι η κυριότερη συνήθειά μας.
- Η κατάκριση είναι μεγάλη αδικία προς τον εαυτό μας, γιατί εμποδίζει την εξέλιξή μας και μας φέρνει συγκρούσεις.
- Να ελέγχουμε τον εαυτό μας και όχι τον άλλον. Να βλέπουμε τα δικά μας στραβά και όχι τα στραβά του άλλου. Και ελέγχοντας τον εαυτό μας να τον εξυγιάνουμε με τη χάρη του Θεού.
- Και μόνο να βγούμε από τις βεβαιότητες που έχουμε για τον εαυτό μας, θεραπεύεται η σχέση μας με τον άλλον.
- Πολύ μεγαλύτερη σημασία από τις πράξεις μας έχει η εσωτερική μας διάθεση, η οποία συχνά, λόγω της πονηριάς και της υποκρισίας μας, είναι εντελώς διαφορετική.
- Η καθαρή, η αγνή, η άδολη ψυχή είναι αυτή που με τιμιότητα αναλαμβάνει την ευθύνη του προβλήματός της και του λάθους της και δεν αποδίδει ευθύνες σε άλλους.
- Ο λόγος που δεν τα πηγαίνουμε καλά στις σχέσεις μας είναι γιατί ρίχνουμε το βάρος και την ευθύνη ο ένας στον άλλον.
- Όσο πιο απλός είναι ένας άνθρωπος, τόσο πιο αγιασμένος είναι. Αντίθετα, όσο πιο πολύπλοκος και αναλυτικός είναι ο λογισμός ενός ανθρώπου, τόσο πιο μακριά από τη σοφία του Θεού είναι ο άνθρωπος αυτός.
- Όταν οι άνθρωποι ρίχνουν την ευθύνη ο ένας στον άλλον και επιμένουν, ο όποιος διάλογος ακολουθήσει μόνο να χειροτερέψει την κατάσταση μπορεί. Οπότε είναι καλύτερα να αποφεύγεται.

- Με εξαίρεση τις λίγες εκείνες περιπτώσεις που υπάρχει κάποια ψυχοπαθολογία, η οποία χρειάζεται τη βοήθεια ειδικού, τις περισσότερες φορές και μόνο η αναγνώριση της δικής μας ευθύνης σώζει τη σχέση μας με τον άλλον και τη θεραπεύει.
- Τα διάφορα ψυχολογικά προβλήματα τα οποία μπορεί να έχουμε να μην τα "βαφτίζουμε" πνευματικές αναβάσεις. Αυτό είναι κάτι που δυστυχώς συμβαίνει και μάλιστα συχνά.
- Είμαστε τόσο εγωιστές, που με το παραμικρό πληγωνόμαστε.
- Οι σχέσεις είναι πάρα πολύ εύκολες. Οι δυσκολίες που έχουν προέρχονται από ένα μόνο πράγμα: Από το ότι ο καθένας δεν αναγνωρίζει τα δικά του λάθη.
- Από τους λογισμούς που κάνουμε εναντίον των αδελφών μας σαπίζουμε και τελικά κατατσακίζομαστε. (Αβάς Δωρόθεος)
- Η σπουδαιότερη πνευματική εργασία που έχει να κάνει ένας άνθρωπος είναι να επωμίζεται τα λάθη του απέναντι στον Θεό και να προετοιμάζεται για πειρασμούς μέχρι την τελευταία του αναπνοή. (Μέγας Αντώνιος)
- Η πνευματική ζωή είναι επιστήμη και τέχνη. Θέλει λεπτότητα κινήσεων και κυρίως ταπεινώση, ώστε να συντομεύεται ο δρόμος μας προς τον Χριστό, τη σωτηρία και τη χαρά.
- Με την ταπεινώση, δηλαδή με το συνειδητό μας χαμήλωμα, ξεφεύγουμε από όλες τις παγίδες και έτσι ελευθερωνόμαστε.
- Για να λάβει ένας άνθρωπος το έλεος του Θεού, μία είναι η προϋπόθεση: Η ειλικρινής απόφασή του να μετανοήσει.

### **22-01-2023 Η ευσπλαχνία γεννά το φιλότιμο**

- Αυτό το οποίο σώζει τον άνθρωπο είναι ο πόθος για τον Χριστό, ο πόθος για την αλήθεια.
- Με τη μελέτη πνευματικών κειμένων να δημιουργούμε μέσα μας αφορμές ενεργοποίησης της αναζήτησης της αλήθειας, να ζωντανεύουμε την καρδιά μας ώστε να ποθεί την αλήθεια.
- Να μην γεμίζουμε το μυαλό μας και τον χρόνο μας με πληροφορίες που δεν μας ωφελούν, συνήθως μάλιστα μας βλάπτουν. Πριν διαβάσουμε ή ακούσουμε κάτι, να εξετάζουμε αν αυτό θα μας ωφελήσει πραγματικά ή όχι.
- Αν δεν ξεπεράσουμε την αγωνία μας για τη γνώμη του κόσμου για τη ζωή μας, δεν θα δούμε ποτέ φως Θεού. Να μας ενδιαφέρει η κατάσταση της καρδιάς μας και όχι το αν αρέσουμε στους άλλους.
- Τόσο πολύ μας ενδιαφέρει η γνώμη των ανθρώπων, που ταρασσόμαστε πάρα πολύ όταν μας συκοφαντούν ή όταν λένε για μας κάτι που πιστεύουμε ότι δεν ισχύει.
- Όταν πυξίδα στην πορεία μας δεν είναι ο λόγος του Θεού και η αλήθεια αλλά η γνώμη των ανθρώπων, πρέπει να προβληματιζόμαστε.
- Ο χρόνος είναι ό,τι πιο πολύτιμο έχουμε, γι' αυτό να μην τον σπαταλούμε σε ανούσια πράγματα. Αντίθετα, ο χρόνος που αφιερώνουμε στην προσωπική μας συνάντηση με τον

Κύριο δείχνει το φιλότιμό μας και τον πόθο που έχουμε γι' Αυτόν, πράγμα που ο Κύριος το εκτιμά και το ανταμείβει. Ανταμοιβή μας είναι η ίδια η παρουσία του Κυρίου στη ζωή μας.

- Η ευσπλαχνία γεννά το φιλότιμο. Ειδικότερα στην παραβολή του Ζακχαίου, η ευσπλαχνία του Χριστού πέρα από τη γνώμη των ανθρώπων γεννά το φιλότιμο στον Ζακχαίο.
- Η αγάπη μας για κάποιον είναι θεραπευτική, μόνο αν ξεπερνάει τη γνώμη των ανθρώπων, τα σχήματα του κόσμου.
- Ο λόγος που αμαρτάνουμε και είμαστε εγκλωβισμένοι στα πάθη είναι γιατί οι αμαρτίες και τα πάθη είναι για μας ο θησαυρός μας. Δεν έχουμε άλλον θησαυρό. Δεν έχουμε τον Χριστό ως τον θησαυρό μας.
- Εφόσον έχουμε τον Χριστό ως τον θησαυρό μας, η χαρά της συνάντησης μαζί Του ξεπερνάει κάθε άλλη χαρά και ο πόθος γι' αυτή τη συνάντηση ξεπερνάει κάθε άλλον πόθο.
- Αν αφήναμε τον Χριστό να γεμίσει την ύπαρξή μας, δεν θα είχαμε τα διάφορα εσωτερικά κενά, που μας ταλαιπωρούν. Θα είχαμε την αληθινή χαρά που διώχνει όλες τις δήθεν χαρές.

### **23-01-2023 Η διαχείριση της αρνητικής διάθεσης προς τους άλλους**

- Εάν κάποιος χαλιναγωγήσει τον θυμό, χαλιναγωγεί τους δαίμονες. (Ευάγγελος)
- Αυτός που ελέγχει τον θυμό, ελέγχει τον εαυτό του.
- Άλλο στεναχωρώ κάποιον και άλλο βάζω όρια στη σχέση μου με κάποιον. Το πρώτο είναι κάτι κακό, ενώ το δεύτερο είναι ισορροπία και ευπρέπεια ζωής.
- Το να μην στεναχωρούμε τους άλλους δεν σημαίνει να υποκύπτουμε σε πονηρά κόλπα χειριστικών ανθρώπων. Οφείλουμε να διακρίνουμε αυτού του είδους τις διαθέσεις.
- Όταν γεννιούνται μέσα μας λογισμοί εναντίον κάποιου αδελφού μας, οφείλουμε αμέσως να τους σταματάμε.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι εξωτερικά φαινόμενα αλλά εργασία εσωτερική.
- Οι ανεξέλεγκτοι λογισμοί ασχημαίνουν την καρδιά μας και μορφώνουν μέσα μας κακή συνείδηση και κακία.
- Το σταμάτημα των λογισμών είναι απόφαση.
- Καθαρή καρδιά είναι αυτή που έχει αδειάσει από κάθε λογισμό.
- Όταν η καρδιά μας είναι καθαρή από λογισμούς, από κρατούμενα, μόνο τότε έχουμε ειρήνη και χαρά.
- Τα κρατούμενα της καρδιάς μου δεν θα τα διώξει η αλλαγή της συμπεριφοράς του άλλου, αλλά η απόφαση η δική μου να σέβομαι την καρδιά μου, να σέβομαι τον άλλον και να μην έχω κρατούμενα.
- Η εργασία αποτρέπει τη γέννηση και καλλιέργεια των λογισμών, σε αντίθεση με την αργοσχολία που την ευνοεί πολύ.
- Η επίμονη παραμονή των λογισμών μέσα μας είναι μνησικακία.

- Η αδιαφορία μας προς τους λογισμούς είναι το πιο καίριο πλήγμα που μπορούμε να τους δώσουμε και η πιο σοφή απόφαση στη ζωή μας που μπορούμε να πάρουμε.
- Όταν ένας λογισμός διατηρείται, γίνεται στον άνθρωπο βεβαιότητα και ο άνθρωπος βγάζει αρνητισμό.
- Η αλλαγή του άλλου είναι δουλειά δική του. Εμένα αφορά μόνο η δική μου αλλαγή.
- Όταν, για να αλλάξω εγώ, περιμένω πρώτα να αλλάξει ο άλλος, αυτό δεν με αναπτύσσει και δεν με ωριμάζει.
- Ο ποιοτικός άνθρωπος είναι αυτός που δεν βάζει ως προϋπόθεση της αλλαγής του την αλλαγή του άλλου, αλλά αναλαμβάνει τη δική του ευθύνη να αλλάξει.
- Η διατήρηση της αρνητικής διάθεσης έναντι του άλλου και η μνησικακία δεν είναι μόνο ψυχική αρρώστια αλλά και σωματική. Πολλές σύγχρονες ασθένειες, ακόμα και ανίατες, οφείλονται στη μνησικακία.
- Το να σκεφτόμαστε αρνητικά και να τρωγόμαστε συνεχώς με τον εαυτό μας είναι βέβαιο ότι θα έχει σοβαρές αρνητικές συνέπειες και στη σωματική μας υγεία.
- Η μνησικακία είναι ίσως η κυριότερη αιτία του καρκίνου.
- Η αρνητικότητα που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος δεν επηρεάζει μόνο το περιβάλλον του, τους γύρω του, αλλά και τον οργανισμό του, το σώμα του.
- Το επίπεδο της υγείας που έχουμε το καθορίζουμε εμείς οι ίδιοι.
- Όπως όταν τρώμε τροφές "σκουπίδια" βλάπτεται η υγεία μας, έτσι και όταν τρώμε αρνητικούρα, επιτρέπουμε δηλαδή αρνητικές σκέψεις να εισέρχονται και να διατηρούνται μέσα μας, επίσης βλάπτεται η υγεία μας.
- Η πικρία που νιώθουμε για κάποιον είναι η ευγενική λέξη που χρησιμοποιούμε αντί της λέξης κακία. Για να είμαστε ειλικρινείς, έχω πικρία σημαίνει έχω κακία.
- Ο ώριμος και ταπεινός άνθρωπος ακόμα και αυτά που φαίνονται μεγάλα και σημαντικά τα εκλαμβάνει ως μικρά και ασήμαντα στη συνείδησή του. Τα ελαχιστοποιεί.
- Η ταραχή είναι ο αναβρασμός εμπάθων και άτακτων σκέψεων που ξεσηκώνουν την καρδιά και την κάνουν επιθετική κατά του πλησίον. Αυτή δε η επιθετική διάθεση πολλές φορές παίρνει και χαρακτήρα απειλητικό γιατί γίνεται και εκδικητική. (Αβάς Δωρόθεος)
- Η κακία, όταν πολεμιέται με την προσευχή και την ελπίδα στον Χριστό, γίνεται μετάνοια και νικιέται.
- Χωρίς αναφορά στον Θεό, ο άνθρωπος απλά δικαιολογεί και αποδέχεται τον θυμό, την οργή και την επιθετικότητα προς τον οποιονδήποτε.
- Χωρίς εσωτερική πνευματική εργασία η απλή απώθηση των αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων δεν μας ηρεμεί αλλά περισσότερο μας αρρωσταίνει.
- Η χάρη του Θεού μαζί με τη δική μας σιωπή, τη δική μας προσευχή και τη δική μας διατήρηση μόνο καλών σκέψεων για τον αδελφό μας είναι αυτά που θα αλλάξουν τη διάθεσή μας και τη στάση μας απέναντι σε αυτόν.

- Η καταπολέμηση των λογισμών, για να έχει αποτέλεσμα, χρειάζεται επίγνωση.
- Να προσέχουμε το περιεχόμενο της προσευχής μας. Να μην έχουμε την προσευχή ως το μέσον με το οποίο ο Θεός θα δικαιώσει εμάς σε βάρος του αδελφού μας. Η προσευχή μας να έχει ταπείνωση, μετάνοια και συγχωρητικότητα.
- Ο άνθρωπος που έχει ελευθερωθεί πνευματικά έχει την καρδιά του απρόσβλητη από τα λάθη των άλλων, από την κακή συμπεριφορά των άλλων. Και δεν έχει ανάγκη να πλήττει τους άλλους για να νιώσει κάπως ελεύθερος.
- Όσο πιο απρόσβλητος είναι ένας άνθρωπος στις αρνητικές ενέργειες των άλλων, τόσο πιο προχωρημένος είναι πνευματικά. Και, αντίθετα, όσο πιο ευπρόσβλητος είναι σε αυτές, τόσο μεγαλύτερο πρόβλημα έχει.
- Αν, ενώ κοινωνάμε τον Χριστό, εξακολουθούμε να είμαστε μυγιάγγιχτοι στη συμπεριφορά των άλλων, μάλλον δεν κοινωνάμε αληθινά και έχουμε σοβαρό πνευματικό πρόβλημα.
- Άλλο είναι ο συναισθηματισμός και η κατάθλιψη και άλλο η χάρη του Θεού και η κατάνυξη. Όπως επίσης άλλο είναι η απώθηση των αρνητικών λογισμών για τον άλλον και άλλο η μεταποίηση αυτών των λογισμών με ταπείνωση και προσευχή.
- Με το "βράσιμο" των διατηρημένων λογισμών η καρδιά γίνεται εμπαθής και ανάβει το πάθος του θυμού.
- Τον θυμό οφείλουμε να τον σβήνουμε πριν γίνει οργή. Αν όμως συνεχίσουμε να ταραζόμαστε και να ταραζόμαστε, θα μοιάζουμε σαν κι αυτόν που ρίχνει ξύλα στη φωτιά και μεγαλώνει τη φλόγα. Έτσι γίνονται τα αναμμένα κάρβουνα, που είναι η οργή. (Αβάς Δωρόθεος)
- Στην αρχή μιας διαμάχης, όποιος προλάβει και κατηγορήσει τον εαυτό του, δηλαδή αναγνωρίσει τη δική του ευθύνη, αυτός μένει ειρηνικός.
- Η ειρήνη της καρδιάς είναι ένα ανεκτίμητο δώρο. Αξίζει τον κόπο να πουλήσουμε πολλά δικαιώματα και πολλά δικάια μας για να την έχουμε.
- Η ειρήνη της καρδιάς ενισχύει τόσο την ψυχή, όσο και το σώμα.
- Όπως από τη θράκα γίνονται τα κάρβουνα, που αποθηκεύονται και μένουν πολλά χρόνια χωρίς να καταστρέφονται και, αν τους ρίξει κανείς νερό, δεν σαπίζουν, έτσι και η οργή, αν μείνει πολύ καιρό στην ψυχή, γίνεται μνησικακία. Και τότε, αν δεν χύσει κανείς το αίμα του, δεν απαλλάσσεται από αυτήν. Και όσο περισσότερο αυτή χρονίζει, τόσο πιο δύσκολα φεύγει. (Αβάς Δωρόθεος)
- Οι σχέσεις μας πάσχουν, γιατί τις διαχειριζόμαστε με ανώριμο τρόπο.
- Όσο καθυστερούμε να κόψουμε τα πάθη, τόσο αυτά γίνονται πιο δυνατά, πιο μόνιμα και πιο καταστροφικά. Γιατί είναι άλλο πράγμα να βγάζεις από το χώμα μικρό χορταράκι κι άλλο να ξεριζώνεις μεγάλο δέντρο. (Αβάς Δωρόθεος)
- Ο ελεύθερος άνθρωπος είναι αυτός που δεν έχει εξαρτήσεις, οποιασδήποτε μορφής.
- Η συναισθηματική εξάρτηση είναι μία από τις μεγαλύτερες και τις χειρότερες.



- Μόνο ο άνθρωπος που είναι αληθινά ελεύθερος, δηλαδή ελεύθερος από εξαρτήσεις, μπορεί με τον άλλον άνθρωπο να κάνει σχέση υγιή, αληθινή, ζωντανή.
- Να προσέχουμε πολύ, γιατί ακόμα και με μια κίνηση ή με ένα βλέμμα μπορούμε να πληγώσουμε τον αδελφό μας.
- Στο κακό του άλλου να προσέχουμε, ώστε να μην υποκύπτουμε στον πειρασμό της ανταπόδοσης με δικό μας κακό.
- Όταν η μνήμη ενός προσώπου δεν μας ταράσσει την καρδιά αλλά αντίθετα μας την ειρηνεύει, τότε και η σχέση μας μαζί του θα είναι ειρηνική.
- Να μην ανταποδίδουμε το κακό ούτε με πράξη, ούτε με λόγο, ούτε με μορφασμό ή κίνηση, αλλά να λυπούμαστε βαθιά για τον αδελφό μας και να στεναχωριόμαστε μαζί του. Αυτό είναι αγάπη. (Αβάς Δωρόθεος)
- Μνησικακία και ανταπόδοση στο κακό με κακό είναι και η περίπτωση εμείς να ευχαριστιόμαστε που κάποιος έπαθε κάτι κακό. Αλλά ακόμα και η περίπτωση να μην αισθανόμαστε ευχάριστα ή και να στεναχωριόμαστε που σε κάποιον συνέβη κάτι καλό.
- Η καρδιά δεν μπορεί να πει ψέματα ούτε να κρυφτεί.
- Αυτός που λέει ότι όλοι είναι υποκριτές είναι μεγαλύτερος υποκριτής ο ίδιος. Αυτός που δεν είναι υποκριτής, μόνο τον εαυτό του ελέγχει.
- Οφείλουμε να χαιρόμαστε για τα καλά και τις χαρές του αδελφού μας και να κάνουμε τα πάντα για να τον εξυπηρετούμε, να τον τιμούμε και να τον αναπαύουμε.
- Χωρίς την οριστική διαγραφή των λογισμών από μέσα μας η συγγνώμη που λέμε χάνει τη δύναμή της.
- Οφείλουμε να ξεριζώσουμε από μέσα μας το δηλητηριώδες φυτό της μνησικακίας, ώστε να μην ενεργοποιείται κάθε φορά που υπάρχει κάποια πρόκληση.

### **29-01-2023 Πώς μπορώ να εμπιστευόμαι**

- Ο πόνος γεννά τη γνώση.
- Η Χαναναία, από τη μεγάλη αγάπη που έχει για το παιδί της, τόσο πολύ πονάει και ταπεινώνεται, που μέσα της γεννιέται η γνώση, η οποία την οδηγεί στην πίστη και την εμπιστοσύνη στο πρόσωπο του Χριστού.
- Η εμπιστοσύνη γεννιέται από την αγάπη και την ταπείνωση.
- Η αγάπη και η ταπείνωση είναι πάντα μαζί. Δεν μπορεί να υπάρξει η μία χωρίς την άλλη.
- Το να εμπιστευόμαστε είναι κάτι που μας ομορφαίνει πολύ.
- Ο ανασφαλής άνθρωπος δεν εκτιμά, δεν αγαπά και δεν εμπιστεύεται τον εαυτό του, γι' αυτό ούτε τον άλλον άνθρωπο μπορεί να εκτιμήσει, να αγαπήσει και να εμπιστευτεί.
- Το σημαντικό δεν είναι να πειστώ ότι ο άλλος είναι άξιος της εμπιστοσύνης μου, αλλά το να αποκτήσω την ικανότητα να εμπιστεύομαι.

- Την ικανότητα να εμπιστευόμαστε τους ανθρώπους αλλά και τον Χριστό την αποκτούμε, όταν μπορούμε να βγαίνουμε από τον εαυτό μας, να αγαπάμε και να ταπεινωόμαστε.
- Μόνο αν ξεπεράσουμε τους λογισμούς μας, τις βεβαιότητές μας και τις ανασφάλειές μας, θα μπορέσουμε να εμπιστευτούμε τον Χριστό.
- Ο "καημένος" άνθρωπος, αυτός που συνεχώς κλαίγεται και που από πίσω φθονεί, είναι τέτοιος, γιατί δεν έμαθε να έχει αγάπη και ταπείνωση.
- Η Χαναanaία της παραβολής είχε τόσο πολλή αγάπη και ταπείνωση, που την προσβολή του Κυρίου την έκανε προσευχή.
- Στην παραβολή του Ευαγγελίου, ο Κύριος αρνείται τη Χαναanaία και την προσβάλλει, για να την τιμήσει και να αναδείξει τη στάση της και την ποιότητά της στους αιώνες.
- Η Χαναanaία αποτελεί για όλο τον κόσμο και για πάντα υπόδειγμα ανθρώπου αγάπης και ταπείνωσης.
- Η αγάπη δεν είναι λογάκια γλυκούλικα. Η αγάπη είναι στάση ζωής που προϋποθέτει έξοδο από τον εαυτό μας και έμπρακτο νοιάξιμο για τον άλλο, είτε είναι οικείος είτε είναι ξένος. Η αγάπη προϋποθέτει να μπορούμε στη θέση του άλλου.
- Μόνο όταν αγαπάμε αληθινά και έχουμε ταπείνωση, μπορούμε να εμπιστευτούμε τον άλλον και να σχετιστούμε μαζί του.

### **30-01-2023 Η αιτία των (κακών) λογισμών**

- Η μνησικακία είναι μια κατάσταση θυμού και ταραχής, που, επειδή δεν τη διαχειριζόμαστε σωστά, χρονίζει και ενεργοποιείται όταν βρίσκει αφορμές. Εξαφανίζεται, μόνο αν με τη χάρη του Θεού ο άνθρωπος προσπαθήσει σοβαρά.
- Η θεραπεία από τη μνησικακία μπορεί να επιτευχθεί με τις γλυκές αναμνήσεις που έχουμε με τον άνθρωπο που μας λύπησε και με τη θερμή γι' αυτόν προσευχή μας.
- Η προσευχή είναι η ζωντανή σχέση με τον Θεό και έχει τεράστια δύναμη.
- Η προσευχή δίνει αγωγή και περιεχόμενο στην ψυχή, διαμορφώνει ήθος εσωτερικό.
- Η προσευχή ζωντανεύει τον άνθρωπο. Αυτός που προσεύχεται έχει ζωή, έχει ενέργεια και αυτά εκπέμπονται. Αντίθετα, αυτός που δεν προσεύχεται, αν και φαίνεται ζωντανός, στην πραγματικότητα είναι νεκρός.
- Σωστή διαπραγμάτευση της οποιασδήποτε σχέσης μας μπορούμε να κάνουμε, μόνο αν προηγουμένως φτιάξουμε τη διάθεσή μας, την καρδιά μας.
- Αν δεν τα βρω με τον εαυτό μου και δεν βάλω συμπάθεια και αγάπη για τον αδελφό μου, δεν μπορεί να λυθεί κανένα πρόβλημα που έχω με αυτόν.
- Το να παλεύουμε να δικαιωθούμε έναντι του άλλου ανθρώπου είναι το πιο άρρωστο και ψυχοφθόρο πράγμα που υπάρχει. Και είναι απόδειξη της μειονεξίας μας, της έλλειψης χαράς, θετικής διάθεσης και φωτός μέσα μας.

- Είναι πάρα πολύ σημαντικό να καλλιεργήσουμε και να ζωντανέψουμε την καρδιά μας, να αποκτήσουμε την κατά Θεόν ευαισθησία. Και τότε όλα τα πάθη μπορούν να νικηθούν.
- Αυτός που προσεύχεται για τους εχθρούς του δεν έχει μέσα του μνησικακία. Και όσο πιο πολύ και πιο βαθιά προσεύχεται για τους εχθρούς του, τόσο περισσότερη πληρότητα και χαρά λαμβάνει.
- Η προσπάθεια δικαίωσης έναντι του άλλου και τα επιχειρήματα είναι η άμυνα του ανασφαλή και πνευματικά φτωχού ανθρώπου, που δεν έμαθε να σχετίζεται.
- Ο κόσμος ψάχνει τη χαρά στο να νικήσει τον εχθρό του. Ο χριστιανός βρίσκει την πληρότητα στο να μπορέσει να αγαπήσει τον εχθρό του κι αυτό είναι υπόθεση πνευματικής κατάστασης.
- Ανθρώπους Χριστού και αγάπης δεν μας κάνουν τα λόγια που λέμε ή διαβάζουμε, αλλά η ζωή μας, το βίωμά μας. Τα λόγια έχουν νόημα, μόνο αν αγωνιστούμε και τα κάνουμε πράξη.
- Το ψέμα δεν έχει καμιά σχέση με τον Θεό. Κανένας από αυτούς που λένε ψέματα δεν ενώθηκε με τον Θεό. Το ψέμα πηγάζει από τον πονηρό.
- Επειδή σε όλα, καλά ή κακά, παίζει ρόλο η συνήθεια, χρειάζεται μεγάλη προσοχή και άγρυπνη φροντίδα, ώστε να μην μας ξεγελάει το ψέμα και γινόμαστε χρήστες του.
- Το να θεωρώ ότι είμαι αναγκασμένος να λέω ψέματα σημαίνει ότι ζω τη ζωή μου λάθος και με ψεύτικο τρόπο. Δεν μπορώ να υπερασπιστώ τον τρόπο ζωής μου στους άλλους και, για να καλυφθώ, λέω ψέματα.
- Αν πραγματικά θέλουμε να σωθούμε, έχουμε υποχρέωση με όλη τη δύναμη και με κάθε φροντίδα να αγαπάμε την αλήθεια και να φυλαγόμαστε από κάθε είδους ψέμα, για να μην μας χωρίσει από την Αλήθεια και τη Ζωή. (Αβάς Δωρόθεος)
- Όταν πολυχρονίσει μια άσχημη κατάσταση, ο άνθρωπος αρρωσταίνει. Έτσι και όταν συνηθίσουμε να λέμε ψέματα, αρρωσταίνουμε, χάνουμε την πραγματικότητα και την ταυτότητά μας. Στο τέλος δεν ξέρουμε ποιοι είμαστε.
- Όταν ο άνθρωπος πραγματικά σχετίζεται με τον Θεό, ο Θεός τον εκλεπτύνει και τον φωτίζει, ώστε να μην έχει σκοτεινά σημεία ούτε στην καθημερινότητά του.
- Υπάρχουν τριών ειδών ψέματα: Αυτά που λέμε με τον νου μας, αυτά που λέμε με τα λόγια μας και αυτά που λέμε με τη ζωή μας. (Αβάς Δωρόθεος)
- Εκείνος που λέει ψέματα με τον νου του είναι αυτός που δέχεται υπόνοιες, τις ονομάζει διαισθήσεις και τις κάνει σενάρια-βεβαιότητες μέσα του. Είναι ο καχύποπτος.
- Ο καχύποπτος είναι υπηρέτης εκείνου που η δουλειά του είναι να διαβάσει, δηλαδή είναι υπηρέτης του διαβόλου.
- Αν "βρούμε" τον Θεό, είμαστε πλέον γεμάτοι και σταματούν οι υπόνοιες-διαισθήσεις.
- Όταν υπάρχει καχυποψία, δεν μπορεί να οικοδομηθεί σχέση.
- Αν κάποιος μου λέει ψέματα, είναι δικό του το πρόβλημα, όχι δικό μου.

- Αυτός που παρερμηνεύει τα λεγόμενα του άλλου, που δίνει δηλαδή σε αυτά το δικό του εκτός πραγματικότητας περιεχόμενο, είναι ένας κακομοίρης, που ζει την κόλαση της μοναξιάς του και της ακοινωνησίας του.
- Ο καχύποπτος, επειδή ζει μέσα στο ψέμα, ψεύτικη είναι και η προσευχή του. Η ψευτιά τον συνοδεύει ακόμα και στην προσευχή του.
- Οι υπόνοιες δεν μένουν μόνες τους αλλά γεννούν τις περιέργειες, τα κρυφακούσματα, τα κρυφοβλέμματα, τα κουτσομπολιά, τις διαμάχες και τις κατακρίσεις. Ο πειρασμός, όταν του ανοίγουμε το σπίτι, μπαίνει σε όλα τα δωμάτια και δεν μένει μόνο σε ένα.
- Η καχυποψία είναι μια πολύ άρρωστη κατάσταση, μια δαιμονική κατάσταση, στην οποία ούτε ο πνευματικός μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο. Μόνο η ειλικρινής απόφαση του ανθρώπου για μετάνοια μπορεί να τον θεραπεύσει.
- Ο άνθρωπος που αρέσκεται να διατηρεί ψεύτικους λογισμούς καχυποψίας μένει τελικά μόνος με αυτούς τους λογισμούς, οι οποίοι μάλιστα είναι και ανυπόστατοι. Και επειδή δεν αντέχει αυτή τη μοναξιά, αλλά και επειδή το να μένουν οι λογισμοί ατακτοποίητοι δεν του είναι βολικό για τα σενάρια που έχει φτιάξει, προσπαθεί να επιβάλλει αυτούς τους λογισμούς ως δήθεν αληθινούς και στους άλλους.
- Με πονηρό τρόπο δεν μπορεί να γίνει κάτι καλό. Τα κρυφακούσματα και τα κρυφοβλέμματα δεν μπορούν να οικοδομήσουν χαρακτήρες και σχέσεις.
- Οι σχέσεις προϋποθέτουν ελευθερία. Οι παρακολουθήσεις σκοτώνουν τις σχέσεις.
- Οι υπόνοιες-υποψίες που μένουν για πολύ καιρό μέσα μας είναι τόσο βλαβερές, που αρχίζουν να μας πείθουν ότι τάχα βλέπουμε πολύ καθαρά κάποια πράγματα, τα οποία όμως ούτε υπάρχουν ούτε συμβαίνουν.
- Να έχουμε απλότητα, προσευχή και μετάνοια. Αυτά αρκούν για να προστατευτούμε από τις υπόνοιες-υποψίες και τα παράγωγά τους.
- Η δημόσια επίπληξη μερικές φορές είναι βοηθητική για όλους. Διαμορφώνει ένα ήθος, ένα μέτρο, κάποιες αξίες στο εκκλησιαστικό σώμα και στην κοινότητα.
- Να μην δίνουμε σημασία στις υποψίες. Τίποτα δεν απομακρύνει τόσο πολύ τον άνθρωπο από να παρακολουθεί και να ελέγχει τις αμαρτίες του και τίποτα δεν τον κάνει τόσο πολύ να ασχολείται με εκείνα που δεν τον αφορούν όσο οι υποψίες.
- Αν εγώ ασχολούμαι με τις δικές μου αμαρτίες, αυτό θα με εμποδίσει να υποψιάζομαι τον άλλον, να φτιάχνω σενάρια για τον άλλον.
- Θέλουμε να ασχολούμαστε ελεγκτικά με τον άλλον, γιατί δεν θέλουμε να ασχολούμαστε ελεγκτικά με τον εαυτό μας.
- Ο γοητευμένος και γεμάτος από τη γλύκα του Θεού άνθρωπος δεν έχει καμία διάθεση να υποπτεύεται τους αδελφούς του, να φτιάχνει σενάρια για τους αδελφούς του. Έχει θετική διάθεση για όλους.

- Ο κενός-κούφιος άνθρωπος, επειδή δεν έχει βρει κάτι σημαντικό μέσα του να ασχοληθεί, ασχολείται με τις ζωές των άλλων, παρακολουθώντας τις όλο καχυποψία.
- Οι πιο κομπλεξικοί άνθρωποι ερχόμαστε στην Εκκλησία, γιατί δυστυχώς δεν βρίσκουμε αλλού υπόσταση. Όμως καλά κάνουμε και ερχόμαστε, γιατί για τους ασθενείς είναι η Εκκλησία, αρκεί βέβαια να παίρνουμε και το φάρμακο της θεραπείας μας, όχι μόνο να ερχόμαστε.
- Η προσωπική μας αξία είναι η χάρη και η αγάπη του Θεού. Όταν μέσα στην Εκκλησία βρούμε αυτή την προσωπική μας αξία, θα είμαστε ελευθερωμένοι από κάθε μειονεξία και κάθε κόμπλεξ.
- Η συνήθεια του να λέμε ψέματα ξεπερνιέται με την κατά Θεόν καλλιέργεια της ψυχής μας, κάτι που θα μας πλουτίσει εσωτερικά και θα μας γεμίσει χαρά, αλλά και με το γέμισμα της καθημερινότητάς μας με αγαθές απασχολήσεις.
- Όταν δεν κάνουμε δουλειά, θα μας βρει δουλειά ο διάβολος.
- Όταν ο άνθρωπος ελευθερωθεί από τους λογισμούς του, ησυχάζει, ειρηνεύει.
- Αν είμαστε συνεχώς ταραγμένοι, ταραγμένες θα είναι και οι σχέσεις μας και τους ανθρώπους που μας πλησιάζουν θα τους βλέπουμε ως δυσκολίες, ως βαρίδια. Αντίθετα, αν με τη χάρη του Θεού είμαστε ειρηνικοί, ειρηνικές θα είναι και οι σχέσεις μας και θα βλέπουμε τους άλλους ως ευλογίες για μας από τον Θεό.
- Οι υποψίες, αφού περισσότερο από οτιδήποτε άλλο μας κάνουν να ασχολούμαστε με όσα δεν μας αφορούν, τελικά μας βλάπτουν ποικιλοτρόπως. Γι' αυτό να μην τις εμπιστευόμαστε ποτέ, αλλά να τις μετατρέπουμε σε καλές σκέψεις.

#### **05-02-2023 Πώς γίνεται να μην ασχολούμαστε με τους άλλους**

- Η πνευματική ζωή είναι επιστήμη και τέχνη.
- Αυτός που υψώνει τον εαυτό του, δηλαδή που επαίρεται και προσπαθεί να φανεί σε ψηλότερη θέση από αυτή που είναι, ζει σε ένα ψέμα και θα πέσει χαμηλά. Αντίθετα, αυτός που χαμηλώνει τον εαυτό του, δηλαδή που είναι ταπεινός, θα ανέβει ψηλά.
- Αυτός που υψώνει τον εαυτό του, χρησιμοποιεί ανυψωτικό και άρα ήδη είναι πεσμένος.
- Όταν αμαρτάνουμε, συνήθως φορούμε κάποιο προσωπίο πνευματικότητας, δηλαδή καλύπτουμε τις αμαρτίες μας με το ένδυμα της ευσέβειας. Μόνο που έτσι τις κάνουμε πιο επικίνδυνες από τις φανερές αμαρτίες.
- Η σύγκριση της δικής μας πνευματικής κατάστασης με την πνευματική κατάσταση των άλλων είναι μεγάλη παγίδα. Αλλά μεγάλη παγίδα είναι και η μέτρηση του δικού μας πνευματικού επιπέδου, ακόμα κι αν δεν κάνουμε αυτή τη μέτρηση για να συγκριθούμε με το πνευματικό επίπεδο των άλλων.

- Όποιος μετράει την αγιότητά του ή την αρετή του είναι ήδη σε πτώση. Γιατί η ουσία της πνευματικής ζωής είναι η χαρά που βρίσκουμε στη σχέση μας με τον Χριστό και με τους αδελφούς μας.
- Κάθε σχέση που έχει μέτρημα και σύγκριση δεν είναι σχέση αλλά πτώση. Διώχνει την αγάπη και στη θέση της βάζει την περιφρόνηση, τη σκληροκαρδία και την κατάκριση.
- Οι αμαρτίες γεννιούνται από την έλλειψη της ζωής και της χαράς.
- Αυτό που θα μας ελευθερώσει και θα μας μάθει να σχετιζόμαστε με τους ανθρώπους είναι η αληθινή σχέση με τον Χριστό. Κι αυτό που χτίζει τη δυνατότητα αυτής της σχέσης είναι η εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού και η επίγνωση της δικής μας πλήρους αποτυχίας.
- Απειλή για μας δεν είναι ο άλλος άνθρωπος. Απειλή για μας είναι ο εαυτός μας ο ίδιος, όταν ζούμε με τη φαντασίωση και το προσωπείο του ενάρτου ανθρώπου.

### **06-02-2023 Ο διπλοπρόσωπος δεν μπορεί να σχετίζεται**

- Υπάρχουν τριών ειδών ψέματα: Αυτά που λέμε με τη διάνοιά μας, αυτά που λέμε με τα λόγια μας και αυτά που λέμε με τη ζωή μας.
- Αυτός που λέει ψέματα με τα λόγια του προτιμάει να βρει και να πει λόγια ψεύτικα, παρά να μετανοήσει και να ταπεινωθεί.
- Όταν δεν αναλαμβάνουμε την ευθύνη της ζωής μας και των πράξεών μας, γιατί ίσως θέλουμε να προστατέψουμε την εικόνα μας στα μάτια των άλλων, επιλέγουμε τον εύκολο τρόπο να παρουσιάζουμε διαφορετική την πραγματικότητα.
- Από αυτόν που λέει ψέματα με τα λόγια του λείπει η ευθύτητα και η υπευθυνότητα.
- Η έλλειψη ευθύτητας επηρεάζει το ήθος μας, την εσωτερική μας κατάσταση και ταυτόχρονα έχει παρενέργειες στις σχέσεις μας.
- Ο άνθρωπος που είναι ευθύς και υπεύθυνος έχει προσωπική ισορροπία. Δεν δημιουργεί σκοτεινές και περίπλοκες καταστάσεις μέσα στην καρδιά του και στο μυαλό του.
- Από φόβο ότι θα εκτεθούμε ή ότι θα μας κρίνει ο άλλος για κάποιο λάθος μας ή επειδή δεν θέλουμε να ταπεινωθούμε αναλαμβάνοντας την ευθύνη μας, προτιμούμε να πούμε ψέματα. Μας φαίνεται ως η πιο εύκολη διέξοδος.
- Με το ψέμα που λέμε στον άλλον προκαλούμε δύο σοβαρές συνέπειες. Διαταράσσουμε τη σχέση μας μαζί του και χάνουμε την προσωπική μας ισορροπία.
- Το ψέμα που λέμε αποκαλύπτει την ανωριμότητά μας.
- Αν δεν νοιαζόμαστε για τη γνώμη των άλλων και δεν διαμορφώνουμε την αυτοεκτίμησή μας από αυτή, έχουμε την άνεση και την ελευθερία να λέμε την αλήθεια και όχι ψέματα.
- Όταν συνηθίζουμε να αρνούμαστε την πραγματικότητα ή να την παραποιούμε, σιγά σιγά οι άλλοι παύουν να μας εμπιστεύονται.
- Το χτίσιμο της εμπιστοσύνης χρειάζεται ωριμότητα, ευθύτητα και εσωτερική ισορροπία.

- Να φοβούμαστε όχι την κρίση των άλλων, αλλά το να είμαστε άνθρωποι ανεύθυνοι, ανισόρροποι και πλάγιοι.
- Η απώλεια της προσωπικής μας ισορροπίας ξεκινάει από θεωρούμενες μικρές αβαρίες που επιτρέπουμε στον εαυτό μας να κάνει, λέγοντας κάποια ψέματα.
- Με τα ψέματα που λέμε, ακόμη και με τα πιο μικρά, δημιουργούμε μια απόσταση από την πραγματικότητά μας.
- Συνήθως είμαστε τόσο υπερευαίσθητοι και εύθικτοι, που, όταν ο άλλος πάει να μας πει κάτι αρνητικό, το θεωρούμε βαρύ και αντιδρούμε με αντιρρήσεις και ψευτοευγένειες, προσπαθώντας να ανασκευάσουμε τον λόγο του. Από αυτή μας την αντίδραση, που στην ουσία είναι η άρνηση της πραγματικότητάς μας, γεννιέται το ψέμα.
- Η συνήθεια που έχουμε όλοι μας να δικαιολογούμε συνεχώς τον εαυτό μας είναι μεγάλο πρόβλημα. Και μάλιστα οι "της Εκκλησίας" βάζουμε και ευλάβεια στις δικαιολογίες μας.
- Συχνά την απροθυμία μας να αλλάξουμε πορεία ζωής τη δικαιολογούμε επικαλούμενοι διάφορα, όπως π.χ. ότι "στον χώρο της Εκκλησίας υπάρχει μεγάλη υποκρισία".
- Έχουμε τόσο πολύ συνηθίσει να λέμε ψέματα, που λέμε ψέματα και στον εαυτό μας, και μάλιστα τα χειρότερα.
- Ο άνθρωπος που ζει με ψέματα, ζει σχιζοειδώς, δηλαδή ζει όχι έναν εαυτό αλλά πολλούς. Και αυτός ο άνθρωπος δεν μπορεί να είναι ειρηνικός ούτε και να κάνει πραγματικές σχέσεις. Οι σχέσεις του είναι επιφανειακές, επιδερμικές.
- Αυτός που λέει "εγώ έτσι είμαι, τέτοιος είμαι", στην ουσία λέει εγώ νοιάζομαι μόνο για τον εαυτό μου και για κανέναν άλλο.
- Ο άνθρωπος που έχει εθιστεί να λέει ψέματα, εάν επιθυμήσει κάτι, δεν ανέχεται να το πει καθαρά, αλλά γυροφέρνει τα λόγια του, λέγοντας ότι υποφέρει από αυτό και χρειάζεται εκείνο ή ότι του είπαν να κάνει αυτό. Και συνεχίζει να λέει ψέματα μέχρι να πραγματοποιήσει την επιθυμία του.
- Ο φόβος μήπως κατηγορηθούμε, η αποφυγή ανάληψης της ευθύνης μας για κάτι και η άρνησή μας να ταπεινωθούμε γεννούν μέσα μας το ψέμα.
- Τα ψέματα που χαρακτηρίζουμε ως αθώα δεν σκοτώνουν βέβαια άνθρωπο, αλλά σκοτώνουν την ύπαρξή μας, αφού μας στερούν το να έχουμε ένα μόνο πρόσωπο.
- Κάθε αμαρτία γίνεται ή από φιληδονία ή από φιλαργυρία ή από φιλοδοξία. Παρόμοια και το ψέμα γι' αυτούς τους λόγους γίνεται: ή για να μην κατηγορηθούμε και ταπεινωθούμε ή για να μην κοπιάσουμε για κάτι ή για να επιτύχουμε κάτι.
- Αυτός που προσπαθεί να επιτύχει κάτι με το ψέμα δεν πρόκειται να το καταφέρει, γιατί το ψέμα ποτέ δεν γίνεται αποδεκτό.
- Ελάχιστα κριτήρια εσωτερικά να έχουμε, καταλαβαίνουμε το ψέμα του άλλου.
- Το ψέμα δεν κερδίζει. Χάνει. Γιατί κατά βάθος κανένας δεν το θέλει.
- Το ψέμα, επειδή δεν έχει αλήθεια, δεν αντέχει στον χρόνο.

- Οι άνθρωποι που δεν θέλουμε να ξεχάσουμε και δεν ξεχνάμε είναι οι αληθινοί. Τους πονηρούς και κολπαδόρους τους διαγράφουμε από τη μνήμη μας πολύ γρήγορα.
- Η πονηριά κερδίζει μόνο στην αρχή. Στο τέλος πάντα χάνει.
- Αυτός που από τα πολλά ψέματα που έχει πει έχει γίνει αναξιόπιστος, ακόμα και αλήθεια να πει, δεν μπορεί να γίνει πιστευτός από τους άλλους.
- Η σχέσεις ειλικρίνειας και εμπιστοσύνης χτίζονται γερά και αντέχουν.
- Αν νομίζουμε ότι με τα ψέματα τα καταφέρνουμε και περνάμε καλά, στο τέλος θα απογοητευτούμε και θα μείνουμε καταδικασμένοι στη μιζέρια μας, μόνοι και ακοινωνήτοι.
- Για να μην αναγκάζομαστε να λέμε ψέματα για να αποφεύγουμε την έκθεση στους άλλους, οφείλουμε να διορθώνουμε τη ζωή μας ή έστω να παραδεχόμαστε ταπεινά αυτό που είμαστε.
- Υπάρχουν κάποιες εξαιρετικές περιπτώσεις, πολύ λίγες, που δικαιολογείται η απόκρυψη της αλήθειας, ώστε να αποτραπεί κάτι χειρότερο για τον άλλον άνθρωπο, όπως π.χ. μπορεί να είναι ο κίνδυνος απώλειας της ζωής του.
- Στη σπάνια περίπτωση που αναγκαστούμε να παρεκκλίνουμε από την αλήθεια, δεν πρέπει να ξεγνοιάσουμε, αλλά να θεωρήσουμε την περίπτωση αυτή δοκιμασία και να ταπεινωθούμε ακόμα περισσότερο. Γιατί ακόμα κι έτσι προκαλείται ζημιά στην ψυχή, επειδή αλλοιώνεται το φρόνημα.
- Ο άνθρωπος που συνηθίσει να λέει ψέματα, αποκτά ενοχές και εσωτερικές συγκρούσεις, που αργότερα γίνονται θυμός και στο τέλος κατάθλιψη.
- Πολλές φορές τα ψυχολογικά προβλήματα που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος οφείλονται στο ότι έχει συνηθίσει να λέει ψέματα.
- Εκείνος που ψεύδεται με την ίδια τη ζωή του: Ενώ είναι άσωτος, προσποιείται ότι έχει εγκράτεια. Ενώ είναι πλεονέκτης, μιλά για ελεημοσύνη και επαινεί τη συμπάθεια. Ενώ είναι υπερήφανος, εκθειάζει την ταπεινοφροσύνη.
- Εκείνος που ψεύδεται με την ίδια τη ζωή του εγκωμιάζει την αρετή, όχι γιατί θέλει αληθινά να επαινέσει την αρετή, ώστε να διεγείρει τον εαυτό του και τους άλλους σε αυτήν, αλλά ή για να σκεπάσει την ασχήμια του, αφήνοντας να εννοηθεί ότι δήθεν κι αυτός έχει κάποια σχέση με την αρετή, ή για να παραπλανήσει και να βλάψει τον αδελφό του.
- Καμιά κακία, καμιά αίρεση, ούτε κι αυτός ο ίδιος ο διάβολος δεν μπορεί να ξεγελάσει τον άνθρωπο, παρά μόνο αν του παρουσιαστεί σαν αρετή.
- Στην προσπάθεια προσέγγισης του άλλου με την προοπτική σχέσης, συχνά αντιγράφουμε τον άλλον, προσποιούμενοι ότι τάχα συμφωνούμε με τον τρόπο της ζωής του. Αυτή όμως η τακτική, αν και αυξάνει την πιθανότητα οι δύο άνθρωποι να βρεθούν πιο κοντά στην αρχή, καθόλου δεν εξασφαλίζει την μακροήμερευση της σχέσης. Κάποια στιγμή η αλήθεια θα βγει στην επιφάνεια και θα φανερωθούν οι πραγματικές καταστάσεις των δύο ανθρώπων.



- Όταν έχουμε εσωτερική ισορροπία, αυτό που είμαστε αυτό βγαίνει προς τα έξω και δεν έχουμε καμιά ανάγκη να προσποιούμαστε κάτι διαφορετικό. Και βέβαια δεν εννοούμε το θράσος, την προκλητικότητα, την ξετσιπωτιά.
- Το να είμαστε αληθινοί και όχι υποκριτές δεν σημαίνει να είμαστε ξεδιάντροποι. Ας γίνουμε ενάρετοι και ας αφήσουμε τότε την αλήθεια μας ανυπόκριτα να εξωτερικευτεί.
- Το έξω μας δεν είναι άσχετο με το μέσα μας αλλά εξαρτάται από αυτό.
- Αν είμαστε ασυμμάζευτοι μέσα μας, αυτό δεν σημαίνει ότι δικαιολογούμε έτσι να είμαστε και έξω μας. Ας φτιάξουμε το μέσα μας, για να φτιάξει και το έξω μας. Και ο λόγος που θέλουμε να ζούμε πνευματικά είναι για να φτιάξει τόσο το μέσα μας, όσο και το έξω μας.
- Η διαδρομή της αλήθειας έχει δύο άκρα. Την αφετηρία της, που είναι αυτός που δίνει την αλήθεια, και τον προορισμό της, που είναι αυτός στον οποίο πηγαίνει. Άρα, όπως έχει μεγάλη σημασία να μπορούμε να λέμε και μάλιστα με τον σωστό τρόπο την αλήθεια, άλλη τόσο σημασία έχει και να μπορούμε να τη αποδεχόμαστε, επίσης με τον σωστό τρόπο.
- Ο ανώριμος άνθρωπος έχει την εξής ανέφικτη απαίτηση: Να του λένε μεν την αλήθεια, αλλά αυτή η αλήθεια να μην του είναι δυσάρεστη. Και όταν του είναι δυσάρεστη, δεν την αποδέχεται και αντιδρά με σφοδρότητα.
- Κάποιες φορές η απόκρυψη της αλήθειας μπορεί να είναι αγάπη. Για παράδειγμα, αν κάποιος πει μία αλήθεια, που ο άλλος, επειδή δεν έχει καλή "υποδοχή", την παρεξηγήσει, βγάλει λάθος συμπέρασμα και αντιδράσει άσχημα, τότε η μετάδοση της αλήθειας βλάπτει τον άλλον, ενώ αντίθετα η απόκρυψή της είναι αυτή που θα τον ωφελούσε.
- Όταν υπάρχει ο κίνδυνος λανθασμένης ερμηνείας, άρα και αρνητικών επιπτώσεων, της αλήθειας που σκεφτόμαστε να πούμε σε κάποιον, είναι καλύτερα την αλήθεια αυτή να την αποκρύπτουμε.
- Να είμαστε απλοί, τίμιοι και συνεπείς με την καρδιά μας και με τα λόγια μας.
- Αν δεν τα βρούμε με τον εαυτό μας, δεν θα μπορέσουμε να τα βρούμε με κανέναν άλλον.
- Θα μπορέσουμε ουσιαστικά να ασχοληθούμε με κάποιον και να σχετισθούμε μαζί του, μόνο αν προηγουμένως ουσιαστικά ασχοληθούμε με τον εαυτό μας και σχετισθούμε μαζί του.
- Ο διπλοπρόσωπος άνθρωπος είναι τόσο ψεύτης με τη ζωή του, που οι άλλοι δεν μπορούν να τον εμπιστευτούν, αλλά ούτε και ο ίδιος μπορεί να εμπιστευτεί τον εαυτό του.
- Ο άνθρωπος που αληθινά συγκλονίζεται με την αίσθηση της αμαρτωλότητάς του και μετανοεί-αδειάζει ενώπιον του Θεού, απλοποιείται και αποκτά εσωτερική ενότητα και ακεραιότητα.
- Να είμαστε προσεκτικοί, ώστε αυτό που λέμε ή αποκρύπτουμε να ωφελεί τον άλλον, δηλαδή να οικοδομεί την αλήθεια.
- Η αλήθεια της απόκρυψης (της αλήθειας) είναι η αγάπη.
- Να καλλιεργούμε πνευματικά τον εαυτό μας, ώστε να μπορεί να ακούει και να αποδέχεται την αλήθεια.

## **12-02-2023 Η αληθινή σχέση δεν έχει απαίτηση**

- Η παραβολή του ασώτου υιού είναι πολύ δυνατή. Είναι όλο το Ευαγγέλιο.
- Ο άνθρωπος ωριμάζει μόνο μέσα στην ελευθερία και στην προσωπική συνειδητοποίηση.
- Τα αγαθά και τα χαρίσματα είναι ευλογίες και κάνουν καλό, αρκεί να τα χρησιμοποιούμε με σωστό και ώριμο τρόπο, δηλαδή σχετιζόμενοι με τον Θεό.
- Η έννοια της αμαρτίας είναι η απομάκρυνση από τον Θεό Πατέρα και η έννοια της μετάνοιας είναι η επιστροφή σε Αυτόν.
- Όποιος δεν βιώνει τη μετάνοια ως κίνηση επιστροφής στην πατρική -του Θεού- εστία και ως απόφαση αποκατάστασης της σχέσης του με τον Θεό Πατέρα, δεν μετανοεί ειλικρινά.
- Μακριά από τον Θεό Πατέρα, αυτόνομα, δεν μπορεί να ζήσει και να ωριμάσει ο άνθρωπος, όσα αγαθά και χαρίσματα κι αν έχει.
- Χωρίς τη σχέση με τον Θεό Πατέρα, η χρήση των αγαθών είναι ένα ξόδεμα, ένα άδειασμα, δηλαδή είναι αυτό που μας συμβαίνει όταν αμαρτάνουμε.
- Η αμαρτία, επειδή έχει ψέμα μέσα της, είναι πάντα ξόδεμα, άδειασμα.
- Οτιδήποτε χάνεται από την καρδιά μας και άρα ξοδεύεται είναι ψεύτικο. Μόνο ότι είναι αληθινό δεν ξοδεύεται.
- Οι άνθρωποι που δεν βρίσκουν νόημα στη ζωή τους καταφεύγουν συχνά στα σαρκικά πάθη, νομίζοντας, λανθασμένα βέβαια, ότι έτσι θα μπορέσουν να καλύψουν το υπαρξιακό τους κενό και να θεραπεύσουν την υπαρξιακή τους κατάθλιψη.
- Αυτό που συνόδευε τον άσωτο υιό στην ξένη χώρα και που του έδωσε τη δύναμη να επιστρέψει ήταν η αγωγή που είχε πάρει από τον πατέρα του, η οποία ήταν αγωγή ελευθερίας, αρχοντιάς, αξιοπρέπειας και αγάπης.
- Εάν δεν είμαστε έτοιμοι να δεχθούμε υπομονετικά τον σταυρό της απομάκρυνσης ενός προσώπου από κοντά μας, τότε δεν ξέρουμε από αγάπη, δεν μπορούμε να βοηθήσουμε το πρόσωπο αυτό, αλλά ούτε και να ωριμάσουμε μπορούμε.
- Ένα σύμπτωμα της εποχής μας είναι ότι ζούμε επιφανειακά, επιδερμικά, χωρίς επαφή με την καρδιά μας.
- Η μετάνοια δεν είναι ενασχόληση με τον εαυτό μας και ανάλυση των αμαρτιών μας. Η μετάνοια είναι επιστροφή στον Πατέρα. Είναι υπέρβαση του εαυτού μας και απόφαση να αποκαταστήσουμε τη σχέση μας με τον Πατέρα.
- Όταν απαιτούμε από τον Θεό, δεν παίρνουμε τίποτα, ενώ όταν δεν ζητάμε τίποτα, μας τα δίνει όλα ο Θεός. Αλλά και μεταξύ των ανθρώπων ισχύει το ίδιο. Οι γκρινιάρηδες, οι μίζεροι, οι απαιτητικοί άνθρωποι είναι αξιολύπητοι, γιατί πάντα είναι άδειοι. Αντίθετα, αυτοί που δεν διεκδικούν τίποτα παρά μόνο τη σχέση, τα παίρνουν όλα και είναι πλήρεις.
- Τα πάθη ξεπερνιούνται, μόνο αν πρώτα βρούμε νόημα στη ζωή και γευτούμε τη χαρά.

- Να έχουμε τη συνείδηση του ταπεινωμένου και συγκλονισμένου ασώτου υιού και όχι του αυτοδικαιωτικού πρεσβύτερου υιού. Και τότε θα μπορούμε να μπαίνουμε στη θέση του κάθε συναμαρτωλού αδελφού μας. Με τιμή, με αποδοχή, με σεβασμό.
- Να συνειδητοποιήσουμε ότι αυτό που περισσότερο από όλα έχουμε ανάγκη είναι η σχέση με τον Θεό και ότι όλα είναι δώρα του Θεού.
- Σε μια αγωγή που δίνεται σε κάποιον, η χωρίς αγάπη ελευθερία δεν είναι ελευθερία, αλλά ελευθεριότητα.
- Την σωστή καθοδήγηση ενός πονεμένου ανθρώπου, μόνο ένας άνθρωπος που έχει πονέσει μπορεί να την κάνει.
- Εάν έχουμε τον Χριστό καθοδηγητή μας, έχουμε την ωριμότητα και την ικανότητα να ξέρουμε πώς να κινηθούμε στην κάθε περίπτωση. Και δεν κινδυνεύουμε από τίποτα.

### **13-02-2023 Η αγάπη του Θεού μάς αγκαλιάζει και στην αμαρτία μας**

- Η ουσία της αμαρτίας είναι η αυτονόμηση του ανθρώπου από τον Θεό, δηλαδή η διάθεση του ανθρώπου να ζει τη ζωή του αυτόνομα, έξω από το θέλημα του Θεού.
- Η αμαρτία είναι αποσύνδεση του ανθρώπου από τον Θεό, με την πλάνη ότι η χαρά που αναζητάει ο άνθρωπος βρίσκεται μακριά από τον Θεό.
- Αυτός που είναι χωρισμένος από τον Θεό είναι χωρισμένος και από τους αδελφούς του. Και αντίστροφα, αυτός που είναι χωρισμένος από τους αδελφούς του είναι χωρισμένος και από τον Θεό.
- Η αμαρτία είναι ξόδεμα, δαπάνη, άδειασμα.
- Όταν αμαρτάνουμε, ταλαιπωρούμε την ψυχή μας και την αδειάζουμε. Νομίζουμε ότι θα κερδίσουμε κάτι, θα γεμίσουμε την ψυχή μας, αλλά συμβαίνει το αντίθετο.
- Η αμαρτία και το ψέμα, ως έννοιες ουσιαστικά ταυτόσημες, δεν έχουν ζωή και δεν μπορούν να συνδεθούν με την αιωνιότητα.
- Η ποιότητα που έχουν τα ενδιαφέροντα, οι φιλίες και οι συζητήσεις μας μαρτυρούν την πνευματική μας κατάσταση και το περιεχόμενο της ζωής μας.
- Όταν αμαρτάνουμε, προσπαθούμε να κάνουμε θόρυβο και να προκαλέσουμε, γιατί δεν είμαστε στα καλά μας, έχουμε χάσει την επαφή με την καρδιά μας.
- Ο διάβολος κάνει φασαρία. Ο Χριστός σιωπά.
- Αυτό που έσωσε τον άσωτο υιό ήταν η αγωγή ελευθερίας, που του έδωσε ο πατέρας του.
- Η αρχοντιά με την οποία ο πατέρας της παραβολής άφησε τον μικρό του υιό να φύγει από το σπίτι έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην εξέλιξη της πνευματικής ανάπτυξης του μικρού υιού. Γιατί αυτή η αρχοντιά ήταν που του έδωσε τις προϋποθέσεις να επιστρέψει.
- Ο άνθρωπος που έχει αρχοντιά μέσα του έχει αρχοντιά και στον πόνο του για το αγαπημένο πρόσωπο που του έφυγε και ξέρει να σιωπά και να προσεύχεται.

- Για ένα πρόσωπο που έχει πλανηθεί, περισσότερη αγαπητική δύναμη έχει η σιωπή, ο εσωτερικός πόνος και η προσευχή, παρά το να προσπαθούμε να το πείσουμε με λόγια να αντιληφθεί το λάθος του.
- Το να υπομένεις την απομάκρυνση του αγαπημένου προσώπου που έχει πλανηθεί και να διατηρείς την ελπίδα σου αυτό να επιστρέψει είναι μεγάλη άσκηση.
- Όταν ο άνθρωπος ζει στην αμαρτία του, στο ψέμα του, στην πλάνη του, κανένας δεν μπορεί να τον βοηθήσει παρά μόνο ο ίδιος ο εαυτός του, εφόσον παραδεχτεί την κατάσταση του, καταλάβει ότι όλα αυτά είναι καμώματα του εγωισμού του και αποφασίσει να αλλάξει.
- Το τραγικό με εμάς είναι ότι ζούμε τη ζωή του ασώτου υιού και έχουμε τη συμπεριφορά και τις απαιτήσεις του πρεσβύτερου υιού.
- Η αμαρτία δεν είναι ένα ατομικό γεγονός. Όταν αμαρτάνουμε, αμαρτάνουμε ενώπιον του Θεού, ενώπιον των επουρανίων δυνάμεων αλλά και ενώπιον της κτίσης όλης.
- Η δική μου αμαρτία μολύνει όλη την κτίση, όπως και η δική μου μετάνοια συνεισφέρει θετικά σε όλη την κτίση.
- Όταν διεκδικούμε, είμαστε ήδη χαμένοι, γιατί χάνουμε τον εαυτό μας.
- Ο εν μετάνοια άνθρωπος δεν απαιτεί, δεν γκρινιάζει, δεν διεκδικεί. Είναι τόσο πλήρης, που νιώθει άρχοντας, νιώθει βασιλιάς.
- Η αμαρτία του ασώτου υιού ήταν ότι καθύβρισε τη σχέση του με τον πατέρα, δεν εμπιστεύτηκε τη σχέση του με τον πατέρα και προτίμησε την αυτονόμηση.
- Η αμαρτία είναι προσβολή της σχέσης. Στην ουσία η αμαρτία είναι σύμπτωμα της προσβολής της σχέσης.
- Η αγάπη του Θεού μάς αγκαλιάζει και στην αμαρτία μας, αλλά δεν παρεμβαίνει στην ελευθερία μας.
- Η αληθινή αγάπη είναι αγκαλιά και ελευθερία.
- Η μετάνοια ξεκινάει από μέσα μας, όταν αποφασίσουμε να γκρεμίσουμε τα οχυρά του εγωισμού μας.
- Η αρχή της θεραπείας μας είναι η αναγνώριση του προβλήματος που έχουμε. Αν δεν αναγνωρίσουμε το πρόβλημα, ποτέ δεν θα θεραπευτούμε.
- Η αληθινή μετάνοια δεν αφήνει εκκρεμότητες και μπερδέματα. Ξεκαθαρίζει το μέσα μας.
- Οφείλουμε να διερωτηθούμε αν είμαστε συνειδητά και γνήσια μέλη της Εκκλησίας, καθώς επίσης και αν έχουμε μετανοήσει πραγματικά. Με άλλα λόγια, να δούμε μέσα μας αν έχουμε ειρήνη, σεβασμό, αγάπη, ταπείνωση, ελευθερία.
- Η μετάνοια δεν είναι για να τη σχολιάζουμε και να την περιγράψουμε, αλλά για να τη ζούμε. Το ίδιο ισχύει και για τη ζωή.
- Η μετάνοια δεν χρειάζεται κάποια τεχνική. Μόνο το "ήμαρτον" το δικό μας χρειάζεται.

- Όταν λαμβάνουμε τη Θεία Κοινωνία, γινόμαστε σύσσωμοι και σύναιμοι με τον Χριστό. Γι' αυτό και οφείλουμε μετά να εκπέμπουμε με τη ζωή μας Χριστό, ώστε να μην προσβάλλουμε αυτή την ένωση που έχουμε κάνει μαζί Του.
- Ο λόγος που δεν αμαρτάνουμε είναι, όχι για να είμαστε καλά παιδιά, αλλά γιατί σεβόμαστε τη σχέση μας με τον Χριστό και δεν θέλουμε να την προσβάλλουμε.
- Η Θεία Κοινωνία είναι η απόδειξη της μετάνοιας και της αποκατάστασης της σχέσης μας με τον Χριστό, καθώς και η ανάληψη της ευθύνης μας να ζούμε πλέον διαφορετικά. Να ζούμε με τέτοιο τρόπο, που να μην προσβάλλουμε Αυτόν με τον οποίο ενωθήκαμε.
- Με τα πάθη ο άνθρωπος προσπαθεί να βρει τη ζωή και τη χαρά. Όμως τα πάθη είναι υποκατάστατα της ζωής και της χαράς.
- Όταν είμαστε γεμάτοι από τον Χριστό, δεν μας ελκύει καμιά αμαρτία.
- Οι άνθρωποι που είναι εξαρτημένοι συνήθως πάσχουν από ανία, έλλειψη νοήματος ζωής, κατάθλιψη. Και μόνο αν τροφοδοτηθούν με νόημα ζωής και αληθινή χαρά, θα μπορέσουν να ελευθερωθούν από τις εξαρτήσεις τους.
- Να μην πολεμάμε το κακό και το σκοτάδι και να μην ασχολούμαστε με αυτά. Με το καλό και με το φως να ασχολούμαστε, με αυτά να τρεφόμαστε και αυτά να ελκύουμε. Και τότε το κακό και το σκοτάδι θα φύγουν. (Άγιος Πορφύριος)
- Για τους ακοινωνήτους της σχέσης η χαρά και η σχέση είναι σκάνδαλο.
- Ο άνθρωπος που δεν μπορεί να είναι μέσα σε μια σχέση σκανδαλίζεται, οργίζεται και ζηλεύει, βλέποντας τη σχέση αυτή. Γι' αυτό και συνήθως την υπονομεύει. Και δεν μπορεί να είναι μέσα στη σχέση, γιατί μόνο ως κυρίαρχός της θα έμπαινε σε αυτή.
- Πίσω από τον θυμό συνήθως κρύβεται η ζήλια και η ενοχή.
- Τα υλικά με τα οποία χτίζονται οι σχέσεις είναι ο σεβασμός, η ειλικρίνεια, η εμπιστοσύνη, η ελευθερία, η αγάπη και η συγχώρεση.
- Για να μπορέσουμε να σχετισθούμε, οφείλουμε να ταπεινώσουμε το φρόνημά μας και να ελευθερωθούμε από τους εγκλωβισμούς της δικαιοσύνης μας και των λογισμών μας.
- Η ανθρώπινη νομιζόμενη δικαιοσύνη είναι σκέτη κόλαση, αφού στο όνομά της γίνονται οι χειρότεροι σκοτωμοί μεταξύ των ανθρώπων.
- Καλύτερα να είμαστε αμαρτωλοί και ταπεινοί, παρά ενάρετοι και σκληροί δικαιοκριτές των άλλων.
- Όταν ο άνθρωπος δεν έχει ταπείνωση, δεν μπορεί να σχετισθεί και αρκείται στο να παρακολουθεί και να κουτσομπολεύει τις ζωές των άλλων. Ελέγχει, φαντάζεται, υποπτεύεται, βγάζει δικά του συμπεράσματα.
- Η αληθινή σχέση ποτέ δεν επιβάλλεται. Μόνο εμπνέεται, εφόσον υπάρχουν κάποιες βασικές πνευματικές προϋποθέσεις.

### **19-02-2023 Πώς να αγαπάμε αληθινά**

- Το κριτήριο της σωτηρίας μας είναι η αγάπη. Ούτε οι ασκήσεις μας, ούτε οι θεολογίες μας, ούτε τα αλάδωτά μας, ούτε οι γονυκλισίες μας. Και αυτή η αγάπη εκφράζεται έμπρακτα στον αδελφό μας.
- Αγαπάμε τον άλλον πλήρως, όταν στην αγάπη μας τον τιμούμε ως εικόνα του Θεού, βλέπουμε στο πρόσωπο του άλλου τον Χριστό.
- Μπορούμε να βλέπουμε στο πρόσωπο του άλλου τον Χριστό, μόνο αν προηγουμένως έχουμε γευτεί τον Χριστό και έχουμε χριστοποιηθεί.
- Όταν, παρά την αναξιότητά μας και τις αμαρτίες μας, έχουμε γευτεί τον Χριστό, τότε έχουμε βρει την προσωπική μας υπαρξιακή αξία και τότε μπορούμε να αγαπήσουμε αληθινά.
- Εάν δεν έχουμε βρει την προσωπική μας υπαρξιακή αξία, μόνο ψευδαίσθηση αγάπης μπορούμε να δώσουμε στους άλλους, όχι αγάπη.
- Η αγάπη είναι μια διαδικασία εσωτερικής αλλοίωσης, εσωτερικής μεταβολής.
- Η μετάνοια είναι μια συνεχής πάλη που κάνουμε να ελκύσουμε τον Χριστό, ώστε να κατοικήσει μέσα μας.
- Όταν ποθούμε τον Χριστό είναι σαν να Τον γεύομαστε.
- Όταν ποθούμε ή γεύομαστε τον Χριστό, μεταβάλλονται οι εσωτερικές μας προϋποθέσεις, αποκτούμε εσωτερική ακοή και εσωτερική όραση. Βλέπουμε τον άλλον πολύ διαφορετικά και τον κατανοούμε πολύ περισσότερο από ότι κατανοεί ακόμη κι ο ίδιος τον εαυτό του.
- Ο Χριστός μάς κάνει άξιους μέσα στην απαξία μας.
- Η κοσμική αγάπη είναι μια αγωνία του ανθρώπου να τον τιμούν, να τον αναγνωρίζουν, να τον αγαπούν, να του δίνουν την αποκλειστικότητα.
- Ο άνθρωπος που αγαπά κοσμικά δεν μπορεί να δώσει στον άλλον την πλήρη αγάπη που ο άλλος χρειάζεται, δηλαδή την αγάπη του Χριστού, γι' αυτό και η αγάπη αυτή καταλήγει σε εσωτερικές συγκρούσεις μεταξύ επιθυμίας και πραγματικότητας.
- Αν είμαι δυστυχής, δεν φταίει ο άλλος, αλλά εγώ που δεν τα βρήκα με τον εαυτό μου. Και τα βρίσκω με τον εαυτό μου, εφόσον μπω στη διαδικασία χριστοποίησής του.
- Όταν αγαπάμε τον άλλον με την αγάπη του Χριστού, τότε τον αγαπάμε απεριόριστα.
- Ο άγιος άνθρωπος αγκαλιάζει μέσα στην καρδιά του όλη την οικουμένη.
- Οι λογισμοί είναι η απόδειξη της πτώσης μας.
- Ο άνθρωπος που αγαπά αληθινά, δηλαδή εν Χριστώ, είναι ελεύθερος από λογισμούς. Δεν θίγεται, δεν προσβάλλεται, δεν νιώθει προδομένος ή αδικημένος. Νιώθει πλήρης εν Χριστώ και αυτήν την πληρότητα δίνει στον άλλον.
- Αγάπη είναι το δόσιμο του πλήρη εν Χριστώ ανθρώπου από το ξεχείλισμα του θησαυρού του και της χαράς του.

## **20-02-2023 Πώς θα γίνει ουσιαστική η ζωή μας**

- Να αξιοποιούμε τον χρόνο μας. Είναι ό,τι πιο πολύτιμο έχουμε. Να μην τον ξοδεύουμε σε ανούσια πράγματα.
- Ο αργόσχολος και αργόλογος άνθρωπος δείχνει ότι δεν έχει πλούτο κι ομορφιά μέσα του.
- Ο πολιτισμός μας είναι ένας πολιτισμός του φαίνεσθαι και όχι του είναι.
- Οι άνθρωποι, είτε έχουμε δουλειά είτε όχι, απασχολούμαστε με πολλά πράγματα αλλά έχουμε χάσει την επαφή με τον εαυτό μας. Και φοβόμαστε την προσευχή, γιατί μας φέρνει σε επαφή με τον εαυτό μας.
- Να προσέχουμε πολύ την ψυχή μας, ώστε να μην την προσβάλλουμε, να μην την μολύνουμε, να μην την κακοποιούμε. Ο τρόπος που ζούμε, που σκεφτόμαστε και που τοποθετούμαστε διαμορφώνει και φανερώνει την κατάσταση της ψυχής μας.
- Ο χρόνος που μας δόθηκε να ζήσουμε είναι χρόνος σωτηρίας, χρόνος να οικοδομήσουμε σχέση με τον Χριστό και διά του Χριστού με κάθε άνθρωπο. Μην τον υποτιμούμε, μην τον αφήνουμε να πάει χαμένος.
- Κάθε ανούσιο ξόδεμα του χρόνου μας είναι έγκλημα εναντίον του εαυτού μας.
- Οφείλουμε να αξιοποιούμε τον χρόνο μας, για να μπορέσουμε να κάνουμε περιουσία πνευματική, την οποία θα καταθέσουμε όταν συναντήσουμε τον Χριστό.
- Να έχουμε διαρκώς την αίσθηση της παρουσίας του Χριστού στη ζωή μας. Αυτός είναι ο ασφαλέστερος "ελεγκτικός μηχανισμός" της πορείας μας και αξιοποίησης του χρόνου μας.
- Η σιωπή τόσο του στόματος, όσο και του μυαλού μας είναι πολύ σημαντική άσκηση.
- Ενώ οι μοναχοί έχουν επιλέξει την αφοσίωση στον Χριστό, εμείς που ζούμε στον κόσμο έχουμε την επιλογή της αναφοράς της ζωής μας στον Χριστό. Δυστυχώς όμως οι περισσότεροι αδιαφορούμε γι' αυτή τη δυνατότητα και κατά συνέπεια δεν ενηλικιωνόμαστε πνευματικά.
- Η θλίψη που νιώθουμε είναι συνέπεια του εγωισμού μας και της έλλειψης της αλήθειας και του Θεού μέσα μας.
- Η προσευχή, όπως και κάθε έκφανση του πνευματικού αγώνα, μόνο στην αρχή μπορεί να μας φαίνεται δύσκολη. Μετά γίνεται πολύ εύκολη. Γι' αυτό το παν είναι η απόφασή μας να ξεκινήσουμε. Ο Θεός, όταν δει τη δική μας καλή διάθεση, τη δική μας απόφαση, όλα μας τα κάνει εύκολα.
- Οι ράθυμοι δεν είναι πάντα τεμπέληδες. Μπορεί να είναι και τελειομανείς, που δεν πιστεύουν ότι μπορούν να φτάσουν στο επίπεδο που επιθυμούν, γι' αυτό και δεν κάνουν τίποτα.
- Ας ξεκινήσουμε τον πνευματικό αγώνα κι ας μην προχωρήσουμε ιδανικά. Η απόφαση που θα πάρουμε και η πρώτη κίνηση που θα κάνουμε είναι αρχή της σωτηρίας μας.
- Ο Χριστός είναι φως, ζωή, χαρά και ελευθερία. Δεν είναι τυραννία, όπως λανθασμένα πιστεύουν πολλοί άνθρωποι.
- Οι αρετές είναι δώρα του Θεού στους ανθρώπους που αγωνίζονται.

- Η αυτοπειθαρχία βοηθάει πάρα πολύ ακόμη και κάτι που φαίνεται δύσκολο να μας γίνει μια ευχάριστη συνήθεια.
- Όλα συνηθίζονται. Όπως η επανάληψη αμαρτιών γίνεται συνήθεια και πάθος, έτσι και η πειθαρχημένη επανάληψη καλών ενεργειών γίνεται συνήθεια και αρετή.
- Ο Θεός μάς δίνει μία αρετή, μόνο αν έχουμε τις κατάλληλες προϋποθέσεις να τη δεχτούμε και να την ασκήσουμε. Γιατί, αν λαμβάναμε την αρετή χωρίς αυτές τις προϋποθέσεις, θα είχαμε έπαρση, δηλαδή μεγάλη ζημιά και καθόλου ωφέλεια.
- Η αρετή και η χαρά προϋποθέτουν τον κόπο.
- Οι άνθρωποι που δεν έχουν μάθει να κοπιάζουν είναι δυστυχείς ψυχολογικά και δεν προοδεύουν πνευματικά. Αντίθετα, σε ανθρώπους που συνήθισαν να αγωνίζονται βλέπουμε να λάμπει το πρόσωπό τους.
- Αν θέλουμε να αποκτήσουμε αρετή, δεν πρέπει να αδιαφορούμε ούτε να αφήνουμε τον νου μας να σκορπάει, αλλά να έχουμε εσωτερική προσοχή. (Αβάς Δωρόθεος)
- Το δυσκολότερο πράγμα για μας τους ανθρώπους σήμερα είναι το να έχουμε συμμαζευμένο τον νου μας. Χάνουν τον νου μας από δω κι από κει.
- Το μυστήριο της σχέσης με τον Θεό μπορεί να ιεουργείται μέσα μας ακόμη και στην καθημερινότητά μας.
- Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε την καλή ανησυχία αναζήτησης της αλήθειας. Γιατί αυτή η αλήθεια είναι που θα μας ελευθερώσει και θα μας γεμίσει την καρδιά.
- Ο άνθρωπος που έχει γεμάτη καρδιά είναι γλυκός, ειρηνικός και αξιαγάπητος. Όλοι τον θέλουν κοντά τους. Αντίθετα, ο άδειος άνθρωπος απλώς κάνει φασαρία.
- Τα άκρα είναι των δαιμόνων.
- Οι αρετές βρίσκονται ανάμεσα στις υπερβολές και στις ελλείψεις.
- Αρετή είναι η μεσότητα μεταξύ υπερβολής και έλλειψης. Πλάνη είναι τόσο η υπερβολή, όσο και η έλλειψη.
- Ευθύς στην καρδιά είναι εκείνος που ο λογισμός του δεν ρέπει σε υπερβολή ή σε έλλειψη, αλλά που σκοπός του είναι η μεσότητα, δηλαδή η αρετή. (Μέγας Βασίλειος)
- Το κακό δεν έχει υπόσταση. Είναι η απουσία του Θεού και είναι γέννημα της βούλησης του ανθρώπου.
- Η ψυχή, όταν ξεφύγει από τη βασιλική οδό της αρετής, αποκτάει εμπάθεια και τελεσιουργείται το κακό. Στη συνέχεια η ψυχή τιμωρείται από το ίδιο το κακό και όχι από τον Θεό, όπως οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν. (Αβάς Δωρόθεος)
- Όταν ο άνθρωπος ζει μέσα στην αρετή, έχει ανάπαυση και ειρήνη. Όταν αντίθετα επιλέξει το κακό, τιμωρείται από το κακό και διαταράσσεται.
- Ο εμπαθής άνθρωπος, αυτός που έχει το κακό μέσα του, δεν μπορεί να δεχτεί τον πνευματικό λόγο. Αντιδράει σε οποιαδήποτε προσπάθεια του γίνεται.



- Στα ξύλα που καίγονται, η φωτιά γεννιέται από τα ξύλα και καίει τα ξύλα. Το ίδιο ακριβώς γίνεται με την κακία και τους κακούς. (Γρηγόριος ο Θεολόγος)
- Ο άνθρωπος που ενδίδει σε κακίες, αν δεν αποφασίσει να μετανοήσει και να αγωνιστεί, θα κάνει κι άλλες κακίες, μέχρι που θα γίνει και επιστήμονας στις κακίες. Θα γίνει τόσο πολύπλοκη η σκέψη του, που θα σκέφτεται χειρότερα κι από τους δαίμονες.
- Η κακία είναι αρρώστια της ψυχής, γιατί με αυτήν η ψυχή χάνει τη φυσική κατάσταση της υγείας της, που είναι η αρετή. (Αβάς Δωρόθεος)
- Η ανδρεία βρίσκεται μεταξύ της δειλίας και της θρασύτητας.
- Η ταπεινοφροσύνη βρίσκεται μεταξύ της υπερηφάνειας και της ανθρωπαρέσκειας.
- Ο σεβασμός βρίσκεται μεταξύ της ντροπής και της αναιδίας.
- Αυτή η φράση που πολύ συχνά λέγεται "Εγώ αυτός είμαι, κι άμα σας αρέσω" είναι ανόητη και φανερώνει εγωισμό και αμετανοησία.
- Η αναιδία και ο σκανδαλισμός είναι παρόμοιες και πολύ καταστροφικές αμαρτίες.
- Να σεβόμαστε τον κάθε άνθρωπο αλλά και την καρδιά μας την ίδια.
- Είναι ζωτικής σημασίας αρετή ο σεβασμός. Αν δεν έχουμε σεβασμό, δεν μπορούμε να ζούμε αληθινά και ως άνθρωποι.
- Να μην επεμβαίνουμε στη ζωή των άλλων, παρά μόνο αν αυτό μας ζητηθεί.
- Όλες οι σχέσεις είναι ευλογίες-παιδαγωγίες, που μας δίνουν τη δυνατότητα να ζήσουμε το φρόνημα του Χριστού.
- Η χαρά είναι αποτέλεσμα της εσωτερικής ισορροπίας.
- Η καρδιά μας είναι γεμάτη όταν τη σεβόμαστε.
- Ο άνθρωπος που ζει τη χάρη του Θεού, δηλαδή ο άγιος, έχει μια εσωτερική ειρήνη, που φαίνεται ακόμη και στην ανάσα του. Προσέχει τα λόγια του, τον τόνο της φωνής του και τις κινήσεις του, οι οποίες συνήθως είναι ήρεμες και αργές. Όπως μια γυναίκα που κυοφορεί.
- Σε ό,τι κάνουμε ή σκεφτόμαστε, συνεχώς να ελέγχουμε τον εαυτό μας για το αν τιμούμε τη σχέση μας με τον Χριστό ή όχι. Όμως αυτός ο έλεγχος να γίνεται με τρόπο ουσιαστικό και όχι ψυχαναγκαστικό.
- Ο τόσο απαραίτητος αυτοέλεγχός μας γίνεται αυτόματα, όταν σεβόμαστε την καρδιά μας.
- Δεν γεννηθήκαμε άγιοι. Πορευόμαστε. Πέφτουμε και σηκώνόμαστε. Το θέμα είναι πόσο αποφασισμένοι είμαστε να αγωνιστούμε και να αλλάξουμε.
- Η Εκκλησία είναι εργαστήριο μετάνοιας και σωτηρίας. Αυτός που χθες ήταν ο μεγαλύτερος εγκληματίας, αύριο μπορεί ο Θεός να τον κάνει άγιο. Και έχουμε πολλά τέτοια παραδείγματα.
- Ο λόγος που κάποιοι κατηγορούν τους ανθρώπους της Εκκλησίας, π.χ. για υποκρισία κ.ά., είναι γιατί μισούν τη μετάνοια, μισούν τη σωτηρία, μισούν την αγιότητα.
- Αν επιμένουμε να καταδικάζουμε κάποιον αφαιρώντας από αυτόν την οποιαδήποτε ελπίδα, γινόμαστε όργανα του διαβόλου, που άλλωστε αυτό κάνει συνέχεια μετά από κάθε

διαβολή και ανθρώπινη πτώση. Αντίθετα, αν δίνουμε ελπίδες τους αμαρτωλούς, γινόμαστε όργανα των αγγέλων και των αγίων, που επιθυμούν τη σωτηρία όλων των ανθρώπων.

- Υπάρχουν τρεις κατηγορίες ανθρώπων που έχουν πάθη. Στην πρώτη κατηγορία είναι αυτός που αφήνει τα πάθη να εκδηλώνονται ελεύθερα και ανενόχλητα. Στη δεύτερη κατηγορία είναι αυτός που δεν αφήνει τα πάθη να εκδηλώνονται καθόλου. Στην τρίτη κατηγορία είναι αυτός που έχει ξεριζώσει τα πάθη.
- Αυτός που αφήνει το πάθος του να εκδηλώνεται ελεύθερα και ανενόχλητα συμμορφώνει τη ζωή του με αυτό και απαιτεί να του δίνονται οι συνθήκες της δραστηριότητας του πάθους του ως νόμιμο δικαίωμα.
- Αυτός που δεν επιτρέπει το πάθος να εκδηλωθεί είναι εκείνος που ούτε το αφήνει ελεύθερο να εκδηλωθεί ούτε το ξεριζώνει, αλλά με περίσκεψη και κυριαρχημένη θέληση το ξεπερνάει τη στιγμή του πειρασμού.
- Αυτός που ξεριζώνει το πάθος είναι εκείνος που αγωνίζεται διαρκώς και κάνει όλα τα αντίθετα από όσα του υπαγορεύει το πάθος. Συνηθίζει στην αρετή. Εντυπώνεται η αρετή μέσα του.
- Να φροντίσουμε να κόψουμε τα πάθη πριν αυτά γίνουν μόνιμα ιδιώματα της ψυχής μας. Όσο πιο νωρίς αποφασίσουμε να κόψουμε τα πάθη, τόσο πιο εύκολα αυτά κόβονται.
- Για να κόψουμε ένα πάθος, οφείλουμε πρώτα να κόψουμε τις αιτίες και τις αφορμές που το προκαλούν. Να μην τις δεχόμαστε κοντά μας.
- Το κακό δεν νικιέται με άλλο κακό ούτε η πονηριά νικιέται με άλλη πονηριά.
- Εφόσον αποφασίσουμε να μπούμε στον δρόμο τον πνευματικό, ο Θεός μάς ευλογεί και μας ενισχύει στην πορεία μας μαζί Του.

### **26-02-2023 Η συγχώρεση μας θεραπεύει**

- Η Μεγάλη Σαρακοστή είναι το κέντρο της πνευματικής και εκκλησιαστικής ζωής.
- Η βασική προϋπόθεση εισόδου μας σε μια πνευματική πορεία είναι το να μην έχουμε εκκρεμότητες με τους αδελφούς μας.
- Εάν δεν συγχωρήσουμε τον αδελφό μας, δεν θα συγχωρεθούμε κι εμείς από τον Θεό.
- Η μη συγχώρεση κάποιου από τον Θεό, δεν είναι ούτε απειλή ούτε τιμωρία από τον Θεό, αλλά αδυναμία αποδοχής της συγχώρεσης του Θεού, η οποία δίνεται σε όλους δωρεάν.
- Το μεγαλύτερο εμπόδιο για να γευτούμε τη χαρά, τη χάρη και την αγάπη του Θεού είναι η μη συμφιλίωση και μη συγχώρεση με τον αδελφό μας.
- Αγαπάμε αληθινά τον Θεό, μόνο αν αγαπάμε τον αδελφό μας.
- Πολλοί άνθρωποι, μέσα στις μειονεξίες και τις ελλείψεις τους, αναπτύσσουν μία ακραία και άρρωστη θρησκευτικότητα, όπου βλέπουν εχθρικά τον αδελφό τους.
- Βασικό στοιχείο της πνευματικής υγείας του ανθρώπου αλλά και της ψυχολογικής ισορροπίας του είναι η ικανότητα να συγχωρεί τους άλλους και να σχετίζεται μαζί τους.

- Ζούμε πνευματικά, όταν μπορούμε να κοινωνούμε με τον κάθε άνθρωπο.
- Άρρωστη ψυχή είναι ο απομονωμένος, απαιτητικός και αντιδραστικός άνθρωπος, που θέλει ειδικές συνθήκες για να ζει και που πιστεύει πως έχει την αλήθεια, πως τα κάνει όλα καλά και πως οι άλλοι φταίνε για την κατάντια του, τους οποίους και κατηγορεί.
- Ο πραγματικός λόγος που δεν βλέπουμε τους άλλους φιλικά και συγχωρητικά είναι γιατί δεν είμαστε ικανοποιημένοι με τον εαυτό μας και δεν έχουμε μέσα μας πληρότητα, δηλαδή δεν έχουμε μέσα μας τον Χριστό.
- Τα παράπονα, οι απαιτήσεις και οι διεκδικήσεις μάς οδηγούν στις συγκρούσεις, οι οποίες μας έχουν γίνει τόσο πολύ συνήθεια, ώστε, όταν δεν τις έχουμε, αισθανόμαστε κενό και ανία. Και αυτή ακριβώς είναι η κακομοιριά μας.
- Ο πνευματικός άνθρωπος δεν απαιτεί, δεν διεκδικεί, μόνο αγαπά και προσφέρει.
- Ο Χριστός μάς έχει συγχωρέσει όλους ανεξαιρέτως με τη Σταύρωσή Του, όμως το εγωιστικό κλείσιμο στον εαυτό μας αποτελεί το μεγαλύτερο εμπόδιο στο να δεχθούμε αυτή τη συγχώρεση.
- Με την ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", ζητούμε από τον Κύριο να ελεήσει μαζί με εμάς όλον τον κόσμο. Δηλαδή στο "με" συμπεριλαμβάνεται όλος ο κόσμος.
- Να προσέξουμε τα θετικά στοιχεία που έχει ο άλλος και να πάψουμε να ασχολούμαστε με εκείνα τα στοιχεία του που θεωρούμε αρνητικά. Και τότε το ίδιο θα κάνει και αυτός προς εμάς και θα μπορέσουμε να προχωρήσουμε μαζί και συγχωρεμένοι.
- Τη δύναμη της συγχώρεσης μάς τη δίνει κατ' εξοχήν η σχέση μας με τον Χριστό, μέσω της μετάνοιας και της προσευχής, που είναι το πνεύμα της Σαρακοστής.

### **03-03-2023 Η συνάντηση που μας δίνει ζωή**

- Τη συνάντηση με την Παναγία την έχουμε ανάγκη όλοι μας, ιδιαίτερα τις μέρες αυτές, εξαιτίας του πολύ δυσάρεστου γεγονότος που έθλιψε τις ψυχές μας.
- Αν ο άνθρωπος που κατέχει κάποια υπεύθυνη θέση δεν έχει ευαγγελική αγωγή και δεν προσανατολίζεται από τον ευαγγελικό λόγο, τότε κάποια στιγμή θα προκαλέσει δυσάρεστα γεγονότα.
- Αν ο άνθρωπος δεν έχει αναφορά ζωής του τον Χριστό και την Παναγία, ζει μέσα σε ένα σκοτάδι απόγνωσης. Προσπαθεί απεγνωσμένα να αποδείξει πως κάποιος είναι, στηριζόμενος στη δική του ανθρώπινη δύναμη και γοητεία, χωρίς όμως ποτέ να φτάνει στο προσδοκώμενο αποτέλεσμα.
- Η σχέση με τον Χριστό και την Παναγία είναι συνάντηση, με την οποία απαλύνεται ο πόνος μας, δροσίζεται η ψυχή μας και αποκτούμε λόγο ύπαρξης, νόημα ζωής και προσανατολισμό.
- Οι άνθρωποι του κόσμου, ακόμα κι αυτοί που είναι σε υψηλές θέσεις, είναι δυστυχείς, είναι ανθρωπάκια, γιατί δεν έχουν ουσιαστικό λόγο ύπαρξης. Ως λόγο ύπαρξης έχουν την

επιθυμία τους να είναι όλο και πιο δυνατοί, πολλές φορές όμως πατώντας και αδικώντας άλλους ανθρώπους.

- Η δύναμη των ανθρώπων που αγωνίζονται πνευματικά είναι ο Χριστός και η Παναγία.
- Η Εκκλησία μάς δίνει έναν άλλον ορίζοντα ζωής, που μόνο με αυτόν τον ορίζοντα μπορούμε να αναπαυτούμε πραγματικά.
- Ο άνθρωπος του κόσμου διακονεί τον θάνατο. Ο χριστιανός οφείλει να μην διακονεί τον θάνατο, αλλά να αποκαλύπτει τη νίκη επί του θανάτου. Αυτό που έκανε δηλαδή και η Παναγία μας.
- Ο χριστιανός οφείλει να υπερβαίνει τα σχήματα του κόσμου, τα συστήματα του κόσμου, που όλα τους καταδικάζουν τον άνθρωπο στη θνητότητα, και να δίνει άλλη εμπειρία ζωής, άλλη πρόταση ζωής.
- Όπως η Παναγία, καλούμαστε να γίνουμε η σκάλα που κατεβάζει τον Θεό στον άνθρωπο, εφόσον όμως πρώτα Τον δεχτούμε στη δική μας καρδιά.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι ένας πιο ενάρετος βίος, δεν είναι μια καλύτερευση της ζωής μας. Είναι μια διαρκής συνάντηση με τον Χριστό, με την Παναγία και με τους αγίους μας, που μας δίνει διέξοδο στα αδιέξοδα της ζωής.

### **06-03-2023 Εδώ και τώρα είναι ο χρόνος μας**

- Επειδή το τέλος της ζωής μας μπορεί να είναι πολύ κοντά, οφείλουμε να είμαστε πάντα έτοιμοι γι' αυτό.
- Την πραγματική-πνευματική χαρά δεν την έχουν οι αφελείς, αλλά όσοι έχουν επίγνωση, επαφή με την καρδιά τους και συνείδηση του λόγου της ύπαρξής τους.
- Όλα τα ωραία και αληθινά ξεκινούν από την καρδιά μας.
- Η επαφή με την καρδιά μας και η συνείδηση του λόγου της ύπαρξής μας να μην μας φοβίζουν, αλλά να τα επιζητούμε, γιατί μόνο έτσι μπορούμε να ελευθερωθούμε και να ανοιχτούμε στην αληθινή ζωή.
- Να βαδίζουμε τον δρόμο του Θεού με άγρυπνο πνεύμα χωρίς να χάνουμε τον καιρό μας. (Αβάς Δωρόθεος)
- Να ξεριζώσουμε τα πάθη πριν εξοικειωθούν με την ψυχή μας. (Αβάς Δωρόθεος)
- Είναι πολύ καλό κάποιος που έχει εξαρτήσεις να ζητήσει τη βοήθεια ειδικού, γιατί έτσι μπορεί να γνωρίσει τη λειτουργικότητα του εαυτού του και πραγματικά να βοηθηθεί. Όμως η πνευματική ζωή είναι κάτι άλλο και πιο πέρα από τη βοήθεια του ειδικού, γιατί σε αυτή την προσπάθεια του ανθρώπου δίνει λόγο.
- Ωφελούμαστε πνευματικά ανεχόμενοι την προσβλητική ή δυσάρεστη συμπεριφορά του άλλου, όχι όταν το κάνουμε για να λάβουμε αργότερα μισθό και να πάμε στον παράδεισο, αλλά όταν αποδεχτούμε μέσα μας ότι αξίζαμε αυτή τη συμπεριφορά.
- Τα πάθη τα ξεριζώνουμε, όταν γνωρίσουμε το μέτρο μας, δηλαδή όταν γίνουμε ταπεινοί.

- Ο ταπεινός άνθρωπος δέχεται όσα του συμβαίνουν ως συνέπεια της δικής του αμαρτωλότητας. Έχει επίγνωση. Γι' αυτό και προσδεύει πνευματικά.
- Τη χαρά του Χριστού, εφόσον την έχουμε, κανείς δεν μπορεί να μας την αφαιρέσει.
- Ο πνευματικά ισορροπημένος άνθρωπος έχει ειρήνη και σταθερότητα.
- Η ταπείνωση ενός ανθρώπου κρίνεται από το πώς αντιδρά όταν αυτός πειράζεται.
- Ο πραγματικά κοινωνικός άνθρωπος είναι προσαρμόσιμος και δεν έχει ιδιορρυθμίες. Δεν θέλει να ξεχωρίζει, να προκαλεί και όλοι να ασχολούνται μαζί του.
- Σε κάθε σχέση, αλλά κυρίως στον γάμο, καλλιεργείται στον άνθρωπο η ταπείνωση και αυτό είναι μεγάλη ευλογία.
- Η πνευματική μας ζωή μετριέται από το πόσο μπορούμε να συνυπάρχουμε με τον ιδιότροπο και να χαιρόμαστε την παρουσία του.
- Αν κάποιοι δεν μας σέβονται, τις περισσότερες φορές εμείς φταίμε. Δεν σεβόμαστε τον εαυτό μας και κατά συνέπεια δεν εμπνέουμε σεβασμό στους άλλους.
- Αυτός που σέβεται τον εαυτό του βάζει όρια στον εαυτό του. Και έτσι εμπνέει σεβασμό και τους άλλους.
- Ο εγωιστής και υπερήφανος ευθύνεται ο ίδιος για το ότι οι άλλοι ισχυροποιούν το οπλοστάσιό τους εναντίον του. Αντίθετα, ο ταπεινός εξασθενεί αυτό το οπλοστάσιο με τη σοφή στάση του.
- Την ταπείνωση, δηλαδή την αδυναμία που είναι παντοδύναμη, μας τη δίδαξε ο Χριστός διά του Σταυρού.
- Όταν κάποιος μας προσβάλλει, από το να δεχόμαστε αδιαμαρτύρητα και ενοχικά αυτό που μας είπε, ακόμη μεγαλύτερη ευλογία λαμβάνουμε, όταν επιπλέον λυπούμαστε που τaráχθηκε με αυτό που μας είπε.
- Δύο κλάδους έχουν οι πειρασμοί. Η πρώτη είναι η αδιάκριτη ακρότητα και η άλλη είναι η μεγαλοποίηση-δραματοποίηση των γεγονότων.
- Όταν δεν ζούμε μέσα μας κάτι πραγματικά μεγάλο, μεγαλοποιούμε τα πάντα, ακόμα και γεγονότα ασήμαντα. Όταν δεν ζούμε το θαύμα μέσα μας, θέλουμε να εντυπωσιάσουμε κάνοντας θόρυβο.
- Ακόμη κι αν δεν μπορούμε να ξεριζώσουμε εντελώς ένα πάθος, μας ωφελεί πολύ να προσπαθούμε να το συκρατούμε, να μην το αφήνουμε ανεξέλεγκτο.
- Ο χρόνος είναι πιο σημαντικός από τα χρήματα. Όταν φεύγει δεν ξανάρχεται.
- Το πιο σπουδαίο και πολύτιμο πράγμα που μας δόθηκε είναι ο χρόνος.
- Η κάθε μας στιγμή είναι χρόνος αγιασμού μας.
- Εδώ και τώρα είναι ο χρόνος της αλλαγής μας κι έχουμε πολλά πράγματα να κάνουμε. Και είναι όμορφη αυτή η προσπάθεια, γιατί γίνεται παρέα με τον Χριστό και γιατί μας ενηλικιώνει πνευματικά.

- Να προσέχουμε ο πνευματικός μας αγώνας να γίνεται με διάκριση και χωρίς υπερβολές, ώστε να τον αντέχει ο ψυχισμός μας.
- Η πιο αδύναμη σε περιεχόμενο λέξη είναι η λέξη αύριο, γιατί πολύ συχνά σημαίνει ποτέ.
- Αυτός που σπαταλάει τον χρόνο του σε ανούσια πράγματα, πχ. ξενυχτώντας βλακωδώς στο διαδίκτυο, δεν μπορεί ούτε δημιουργικός να είναι, ούτε ψυχική ισορροπία να έχει, ούτε πνευματική ζωή να κάνει.
- Πολλές φορές μια μικρή αμέλεια μπορεί να μας οδηγήσει σε μεγάλους κινδύνους ή και καταστροφές. (Αβάς Δωρόθεος)
- Οφείλουμε να προσέχουμε την υγεία μας, ώστε να την ενισχύουμε με σωστές επιλογές, να μην την επιβαρύνουμε με λανθασμένες, αλλά και να κάνουμε τις απαιτούμενες κατά περίπτωση ιατρικές εξετάσεις. Να μην λέμε "εγώ δεν κάνω τίποτα, θα με φροντίσει ο Θεός".
- Όταν χρονίσει μια κακή κατάσταση, πιο δύσκολα διορθώνεται.
- Ο Θεός σε κάθε πνευματικό πρόβλημα που έχουμε μας δίνει το κατάλληλο φάρμακο. Στην κενοδοξία μάς δίνει την καλλιέργεια της ταπεινωσης. Στη φιληδονία μάς δίνει την καλλιέργεια της εγκράτειας. Στη φιλαργυρία μάς δίνει την καλλιέργεια της ελεημοσύνης.
- Οι εντολές του Χριστού δεν παλαιώνουν ποτέ. Και όσο πιο πολύ εφαρμόζονται, τόσο περισσότερο ανανεώνονται. (Αβάς Δωρόθεος)
- Χωρίς την πνευματική άσκηση των αρετών δεν μπορούμε να βγούμε από τον εαυτό μας και να μπούμε στη θέση του άλλου. Μένουμε στην εγωκεντρικότητα και απαιτητικότητά μας, χωρίς να μπορούμε ούτε να αγαπήσουμε ούτε να συγχωρήσουμε.
- Το μόνο που εμποδίζει την υγεία της ψυχής είναι το ξεστράτισμά της από τον δρόμο των εντολών του Θεού. Γι' αυτό ας μένουμε σε εγρήγορση, όσο ακόμα έχουμε καιρό.
- Ο έρωτας και η αγάπη πραγματώνονται, όταν οι δύο άνθρωποι έχουν κοινό λόγο ύπαρξης και μπορούν να συνεννοούνται ακόμη και με τα μάτια.
- Όταν ο άνθρωπος με τον οποίο σχετιζόμαστε μας ενεργοποιεί τον Χριστό, τότε οι δυο μας συγκοινωνούμε τον Χριστό και η σχέση μας γίνεται Εκκλησία και σωτηρία.
- Επειδή δεν ξέρουμε πόσο ακόμα θα ζήσουμε, να χαιρόμαστε τη ζωή, να αγαπάμε τους ανθρώπους και να τους συγχωρούμε.
- Τα πάθη είναι όπως τα δέντρα. Όσο είναι μικρά, εύκολα μόνοι μας μπορούμε να τα ξεριζώσουμε. Όσο όμως τα αφήσουμε στον χρόνο και μεγαλώσουν, τόσο πιο σκληρά και βαθιά ριζωμένα γίνονται και τόσο περισσότερο κόπο χρειάζονται για να ξεριζωθούν. Και επειδή μόνοι μας ίσως να μην μπορέσουμε να τα ξεριζώσουμε, θα χρειαστούμε τη βοήθεια μερικών αγίων, που μετά τον Θεό θα μας συμπαρασταθούν. (Αβάς Δωρόθεος)
- Τα πάθη και οι εξαρτήσεις ξεκινούν από κάποιον λογισμό με τον οποίο ανοίξαμε διάλογο.
- Το κακό είναι ανυπόστατο. Με τη δική μας θέληση και αμέλεια γίνεται πραγματικότητα στη ζωή μας.

### **10-03-2023 Αυτή η ζωή είναι πέρασμα**

- Ο σκοπός της ζωής μας να είναι η συνάντηση με τον Χριστό. Τότε θα αποκτήσουμε νόημα ζωής και δεν θα υπάρχει για μας θάνατος.
- Η Παναγία είναι η ανόρθωση των ανθρώπων. Αυτή που μας ανεβάζει ψηλά, μας σηκώνει από την πτώση μας.
- Η Παναγία μάς δείχνει τον λόγο που ζούμε. Μας κάνει να βλέπουμε ψηλά. Και όταν βλέπουμε ψηλά, τότε γινόμαστε άνθρωποι.
- Ένας άνθρωπος μπορεί να διδάξει κάτι στο παιδί του ή σε άλλους ανθρώπους, μόνο αν βγάζει φλόγες η αγάπη του. Φλόγες που να ανεβαίνουν στον Ουρανό.
- Η πραγματική αγάπη είναι αυτή που βγάζει φλόγες και δεν κάνει διακρίσεις. Τέτοια είναι η αγάπη της Παναγίας για όλους τους ανθρώπους.
- Αυτή η ζωή που ζούμε είναι πέρασμα. Για αλλού είμαστε φτιαγμένοι. Και το βιώνουμε αυτό, όταν συναντήσουμε τον Χριστό.
- Η Παναγία είναι η συνεργός μας στη συνάντησή μας με τον Χριστό.

### **12-03-2023 Το φως που διώχνει την απελπισία**

- Η σωματική ασθένεια και η πνευματική ασθένεια πολλές φορές συνυπάρχουν.
- Το να έχουμε στο περιβάλλον μας ανθρώπους στους οποίους μπορούμε να στηριχθούμε στις δύσκολες στιγμές είναι κάτι πολύ σημαντικό και για να το χτίσουμε χρειάζεται να έχουμε ωριμότητα, ταπεινωση.
- Να μην απελπιζόμαστε ποτέ. Η χειρότερη αμαρτία είναι η απελπισία.
- Αυτό που ο διάβολος επιδιώκει κυρίως είναι να πέσει ο άνθρωπος σε απόγνωση.
- Όταν βρισκόμαστε σε πλήρη αδιέξοδο, ή αρνούμαστε πλήρως τον Θεό ή Τον αποδεχόμαστε πλήρως και συνάπτουμε σχέση μαζί Του.
- Τίποτε από όσα μας συμβαίνουν δεν είναι τυχαίο. Πίσω από το καθετί που έρχεται στη ζωή μας υπάρχει πάντα κάποιος λόγος. Η ζωή είναι σχολείο.
- Ο Θεός ενεργεί το θαύμα μέσα μας, μόνο αν υπερβούμε τη λογική μας, τον λογισμό μας και ταπεινωθούμε πολύ. Με άλλα λόγια, μόνο αν ο πόθος μας για την αλήθεια ξεπεράσει τη λογική μας.
- Ο φωτισμός του ανθρώπου είναι δώρο του Θεού σε αυτόν που έχει καθαρή και ταπεινή καρδιά και που ζητάει ολόψυχα αυτόν τον φωτισμό.
- Ο άνθρωπος γεννιέται πνευματικά όταν αφεθεί τελείως στον Θεό.
- Αυτός που ζητάει τον φωτισμό του Θεού έχει τόσο ταπεινωθεί, που δεν μπορεί να κρίνει κανέναν. Μόνο να συμμετέχει στον πόνο του άλλου, στο πρόβλημα του άλλου μπορεί.
- Όλοι οι άνθρωποι συνδεόμαστε μεταξύ μας σαν αλυσίδα. Και όταν προσευχόμαστε, παρόλο που λέμε "Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με" ή "Κύριε Ιησού Χριστέ φώτισόν μου το σκότος", προσευχόμαστε για όλο τον κόσμο.

- Ο Θεός είναι το φως και η αλήθεια και δίνεται σε όλο τον κόσμο. Γι' αυτό τίποτε δεν δικαιούται κάποιος να λέει ότι το κατέχει μόνο αυτός, αλλά τα πάντα είναι όλου του κόσμου, δώρα του Θεού που δίνονται σε όλο τον κόσμο.

### **13-03-2023 Αιτία κάθε κακού είναι η τεμπελιά**

- Καλότυχος είναι αυτός που συντρίβει τα πάθη πάνω στην πέτρα όσο ακόμα είναι βρέφη, δηλαδή στην αρχή τους. Και η πέτρα είναι ο Χριστός.
- Όταν δεν είμαστε σε πνευματική εγρήγορση, ο νους μας θολώνει και πέφτουμε σε αδιαφορία, αδιακρισία και εσωτερική σύγχυση.
- Η αμαρτία ταυτίζεται με την έχθρα, γιατί αμαρτάνοντας χαλάμε τη σχέση μας με τον Θεό, με τους άλλους και με τον εαυτό μας.
- Πριν την πραγματοποίηση της αμαρτίας υπάρχει στην ψυχή η σύγχυση και η αδιακρισία.
- Το κακό δεν έχει υπόσταση. Εμείς του δίνουμε υπόσταση με την προαίρεσή μας. Αλλά αυτό οδηγείται πάλι στην ανυπαρξία, όταν εμείς μετανοήσουμε.
- Το κακό γεννιέται με την αμέλεια και τη ραθυμία μας και πεθαίνει με τον αγώνα μας.
- Ο πνευματικός αγώνας, επειδή έχει πρόσωπο και λόγο, δηλαδή έχει τον Χριστό, είναι αγώνας χαρούμενος και ζωηφόρος.
- Όσο περισσότερο αγωνιζόμαστε πνευματικά, τόσο πιο πολύ ζωντανεύουμε.
- Τους πονηρούς λογισμούς από την αρχή τους ακόμα να τους απαξιώνουμε, ώστε τελικά να εξαφανίζονται και να μην μπορούν να γίνουν μεγαλύτερες αμαρτίες και πάθη.
- Αν ανάμεσα στον Χριστό και την αμαρτία εμάς μας κερδίζει η αμαρτία, τότε δεν μπορούμε να λέμε ότι αγαπάμε τον Χριστό.
- Τους πειρασμούς εμείς τους δίνουμε δύναμη μέσα μας, γιατί όταν είναι μικροί δεν τους πολεμούμε.
- Χωρίς κίνητρο κανένας αγώνας δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί. Στον πνευματικό αγώνα κίνητρο είναι ο Χριστός.
- Μόνο αν ασχοληθούμε με τον Χριστό, θα μπορέσουμε να τον κάνουμε Χριστό μας και Κύριο της ζωής μας.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι η τεμπελιά. Από την τεμπελιά μας στα πνευματικά αλλά και στα καθημερινά ξεκινούν όλα τα κακά που μας έρχονται.
- Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε πρόγραμμα, να έχουμε σειρά στη ζωή μας.
- Να μην είμαστε ράθυμοι, γιατί τότε ούτε ο Χριστός μπορεί να ενεργήσει μέσα μας.
- Οι άνθρωποι που έχουν συνηθίσει να κοιμάζονται είναι πιο ζωντανοί από αυτούς που αποφεύγουν τις εργασίες.
- Συνήθως ο ράθυμος στα καθημερινά είναι ράθυμος και στα πνευματικά.
- Η προσευχή μάς γεμίζει με θετική ενέργεια.
- Η τεμπελιά είναι θάνατος. Ο τεμπέλης είναι ένας νεκρός άνθρωπος.



- Ο Χριστός είναι ο αληθινός και αδιάψευστος εραστής.
- Ο Χριστός βλέπει το φιλότιμό μας και μας ανταμείβει στο πολλαπλάσιο. Γίνεται η δύναμή μας, ώστε εύκολα να νικηθούν τα πάθη μας.
- Όπως το κακό μάς γίνεται συνήθεια, έτσι μπορούμε να συνηθίσουμε και στο καλό.
- Όπως κάθε μέρα κοιτάμε προσεκτικά το πρόσωπό μας στον καθρέφτη, έτσι κάθε μέρα να κοιτάμε προσεκτικά και την ψυχή μας. Απλά και χωρίς ψυχαναγκασμούς.
- Να ελέγχουμε τον εαυτό μας μήπως βλάψαμε τον αδελφό μας και να προσέχουμε πολύ μην τον βλάψουμε.
- Να μην επιτρέπουμε να μολύνουν το μυαλό μας και την καρδιά μας πονηροί λογισμοί και πονηροί άνθρωποι.
- Οι γογγυσμοί φανερώνουν αστάθεια πνευματική.
- Όταν στα λόγια του άλλου αντιμιλάμε, αποδεικνύουμε τον εγωισμό μας και πολλές φορές χάνουμε το δίκιο μας.
- Να σεβόμαστε την καρδιά μας και να καλλιεργούμε την ψυχή μας.
- Να ζούμε την κάθε μέρα και την κάθε νύχτα σαν να είναι οι τελευταίες. Να είμαστε πάντα έτοιμοι για την αποδήμησή μας στην αιώνια ζωή.
- Να σκεφτόμαστε συνεχώς την αιωνιότητα. Αν το κάνουμε αυτό, θα δίνουμε στον κόσμο και στα γεγονότα πολύ διαφορετικές διαστάσεις από αυτές που συνήθως δίνουμε.
- Το ότι ενοχλούμαστε και ταρασσόμαστε από τα διάφορα που μας συμβαίνουν οφείλεται στο ότι δεν έχουμε τοποθετηθεί σωστά στο μυστήριο της ζωής.
- Οι άνθρωποι του κόσμου αδυνατούν να αντιληφθούν το μυστήριο της μετάνοιας, που μπορεί σε μια εβδομάδα έναν δαίμονα να τον μετατρέψει σε άγγελο. Γι' αυτό συνήθως τον μετανοημένο τον χαρακτηρίζουν υποκριτή.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι φτιαγμένος για να εξελίσσεται, όχι για να μένει στην ίδια κατάσταση.
- Όλοι οι άγιοι είναι αμαρτωλοί που μετανόησαν. Επειδή μετανόησαν αγίασαν.
- Με τη μετάνοια γινόμαστε καινούργιοι άνθρωποι.
- Εάν ένας άνθρωπος έχει ξεκαθαρίσει μέσα του γιατί ζει, ποιος είναι ο λόγος της ύπαρξής του και αγαπάει τον Χριστό, άρα αγαπάει και τον αδελφό του και τον εαυτό του, θα προσέχει και δεν θα αμαρτάνει.
- Η σταθερή απόφαση έναρξης πνευματικής ζωής είναι μια πυρηνική βόμβα στα θεμέλια του παλιού φθαρμένου ανθρώπου.
- Αν συνειδητοποιήσουμε τον λόγο της ύπαρξής μας, τότε έχουμε άλλη δυναμική μέσα μας να νικήσουμε τα πάθη, ανεξάρτητα από τις αιτίες που τα προκάλεσαν. Με την προϋπόθεση βέβαια να εργαζόμαστε πάντα για το καλό.
- Αν κάποιος νικηθεί από ένα πάθος, γίνεται δούλος του πάθους εκείνου.

- Τόσο η αρετή, όσο και η κακία, με το να ασκούνται συνεχώς γίνονται αναφαίρετες συνήθειες στην ψυχή. (Αβάς Δωρόθεος)
- Άλλο είναι το να κάνουμε μία αμαρτία και άλλο το να γίνει η καρδιά μας φωλιά πάθους, δαιμόνων και υπηρετήσης του κακού.
- Άλλο είναι να κάνουμε μία ελεημοσύνη και άλλο να ασκούμε σταθερά την ελεημοσύνη και να έχουμε ελεήμονα καρδιά.
- Μέσα από τα μάτια ενός ανθρώπου μπορούμε να δούμε την ποιότητά του, την ψυχή του.
- Η αρετή μάς αναπαύει, ενώ η κακία-αμαρτία μάς κολάζει. Γιατί η άσκηση της αρετής είναι η φυσική κατάσταση του ανθρώπου, ενώ η άσκηση της κακίας-αμαρτίας είναι η παρά φύση.
- Όσο ασκούμε στην αρετή, τόσο ταυτιζόμαστε με αυτήν, δηλαδή επιστρέφουμε στη φύση μας, ξαναβρίσκουμε την υγεία μας. Αντίθετα, όσο ασκούμε στην κακία, τόσο αποκτούμε ξένη και παρά φύση συνήθεια με τη διάπραξη του κακού.
- Να προσέχουμε πολύ τι βλέπουμε, τι ακούμε και τι λέμε. Ανάλογα με το τι ρουφά και τι μεταδίδει η ύπαρξή μας διαμορφώνεται και η εσωτερική-πνευματική μας κατάσταση.
- Όταν σεβόμαστε την καρδιά μας και τους άλλους, προσέχουμε τη συμπεριφορά μας και τη ζωή μας γενικότερα, μελετούμε πνευματικά βιβλία και συμμετέχουμε στις εκκλησιαστικές ακολουθίες, τότε μέσα μας καταπαύουν οι εντάσεις και συμμαζεύονται τα αρνητικά ένστικτα, ο εσωτερικός μας κόσμος αποκτά ειρήνη και ιερότητα.
- Τον εσωτερικό μας κόσμο εμείς οι ίδιοι τον χτίζουμε.
- Ο εσωτερικός κόσμος του καθενός είναι κάτι που φαίνεται και δεν μπορεί να κρυφτεί.
- Η φυσική κατάσταση του ανθρώπου είναι η κατά φύση. Η κατάσταση της αμαρτίας είναι η παρά φύση. Η κατάσταση η χαριτωμένη από τον Θεό είναι η υπέρ φύση και είναι αυτή στην οποία βρίσκονται και την οποία ζουν οι άγιοι μας.
- Η Σαρακοστή είναι μια πολύ ευλογημένη περίοδος, γιατί μας δίνει ακόμη μεγαλύτερη ώθηση στο να είμαστε προσεκτικοί σε ό,τι κάνουμε, λέμε ή σκεφτόμαστε.

### **17-03-2023 Η αγκαλιά που θεραπεύει**

- Μόνο αν έχουμε κατεύθυνση στη ζωή μας και γνωρίζουμε ποια είναι η αλήθεια, μπορούμε να ζήσουμε σωστά.
- Η Παναγία έφερε στον κόσμο Αυτόν που θα μας οδηγήσει μακριά από την άγνοια και την πλάνη και που θα μας δείξει τον δρόμο της ζωής. Η ευθύνη η δική μας είναι να ανοίξουμε την καρδιά μας σε αυτήν τη δυνατότητα.
- Η πνευματική ζωή ενός ανθρώπου δίνει πνευματικούς καρπούς, μόνο αν ο άνθρωπος αυτός έχει επίγνωση.
- Ο Χριστός ήρθε στον κόσμο αρχικά για να μας οδηγήσει στην επίγνωση και μετά για να μας λυτρώσει από την αιχμαλωσία των παθών, των λαθών, των εξαρτήσεων.
- Η μεγαλύτερη αιχμαλωσία μας είναι τα πάθη μας.

- Η ρίζα και η βάση των παθών μας είναι η φιλαυτία μας.
- Ο μεγαλύτερος εχθρός μας είναι ο εαυτός μας.
- Είμαστε γεμάτοι πάθη, αμαρτίες, πληγές. Φανταζόμαστε ότι εμείς είμαστε σε κάπως καλύτερη κατάσταση από τους άλλους, αλλά αυτό είναι ψέμα.
- Όλοι μέσα στις πληγές μας, στις ανασφάλειές μας, στα κενά μας έχουμε ανάγκη μια αγκαλιά. Η αμαρτία μας είναι ότι επιλέγουμε λάθος αγκαλιά.
- Η πιο ασφαλής αγκαλιά είναι η Παναγία.
- Η Παναγία με σεβασμό στην ελευθερία μας μας αναδεικνύει ως πρόσωπα.
- Τα πάθη δεν ξεπερνιούνται καταπιézοντάς τα, αλλά μεταποιώντας τα. Ο πόθος για την αγκαλιά και τη στοργή της Παναγίας είναι τέτοιος, που νικάει κάθε άλλον πόθο.
- Αυτό που θεραπεύει τον άνθρωπο από τα πάθη είναι η αγάπη η αληθινή, η αγκαλιά η αληθινή. Και αυτό το δίνει σε όλους μας η Παναγία.
- Αν προστρέξουμε και αφεθούμε στην αγκαλιά της Παναγίας μας, η σωτήρια στοργή που θα νιώσουμε θα εκπέμπεται και στους γύρω μας.

#### **19-03-2023 Η απάτη του κόσμου**

- Ο σταυρός είναι η πρόταση ζωής του Ευαγγελίου, της Εκκλησίας.
- Να σκεφτούμε καλά και να αποφασίσουμε πόση σημασία δίνουμε στη σωτηρία της ψυχής μας. Είναι για μας η σωτηρία της ψυχής περισσότερο σημαντική από όλα όσα θεωρούνται σημαντικά στον κόσμο, όπως είναι τα χρήματα, η δόξα, η αναγνώριση, η δικαίωση, η ικανοποίηση του θελήματός μας;
- Να εργαζόμαστε σταθερά για την καλλιέργεια και την ανάπτυξη των αρετών στην ψυχή μας και για το πώς θα πλησιάσουμε περισσότερο τον Χριστό.
- Η νίκη μας κατά των παθών μάς δίνει τη δυνατότητα να βλέπουμε καθαρότερα το πρόσωπο του Χριστού. Την έχουμε κάνει όμως αυτή τη νίκη;
- Το νοιάξιμο για την ψυχή μας δεν είναι κάτι καταπιεστικό. Όταν αρνούμαστε τον εαυτό μας για μια άλλη αγάπη που μας ελευθερώνει, αυτό δεν είναι καταπίεση.
- Σε όλη μας τη ζωή να προκρίνουμε την άρνηση του εαυτού μας χάριν της ψυχής μας.
- Το κριτήριο στις διάφορες επιλογές μας να είναι όχι το πού θα ευχαριστηθούμε και θα βολευτούμε, αλλά το πού θα φωτιστούμε και θα ελευθερωθούμε.
- Σοφία είναι η έξοδος από τον εαυτό μας, από τον εγωισμό μας και η προσπάθειά μας να αναπαύσουμε και να δώσουμε χαρά τον άλλον. Αυτό όμως μπορεί να γίνει, μόνο αν εμείς έχουμε βρει την ανάπαυση και τη χαρά, δηλαδή τον Χριστό.
- Για να είμαστε φίλοι με τον Χριστό, οφείλουμε να κάνουμε όχι το δικό μας θέλημα, αλλά το δικό Του. Και πρέπει να παραδεχτούμε ότι γνωρίζουμε πολύ καλά πιο είναι σε κάθε περίπτωση το θέλημα του Χριστού.

- Όταν αποφασίσουμε να αρνηθούμε τον εαυτό μας και να ακολουθήσουμε τον Χριστό, τότε να δούμε να μας αποκαλύπτονται τα μυστήρια του Θεού και να αποκτούμε την αληθινή ζωή, την οποία μάλιστα θα μεταδίδουμε και στους γύρω μας.

### **20-03-2023 Η εσωτερική εργασία**

- Το χτίσιμο της ψυχής μας μοιάζει με το χτίσιμο μιας οικοδομής, δηλαδή οφείλουμε να μην αμελούμε κανένα μέρος της, αλλά να την υψώνουμε συμμετρικά. Δεν γίνεται να ασκούμε κάποιες αρετές και να περιφρονούμε κάποιες άλλες. Μόνο με την άσκηση όλων των αρετών μπορούμε να έχουμε ισορροπία, αρμονία, ωριμότητα.
- Αυτοί που ασκούν μία μόνο αρετή μοιάζουν με εκείνον που χτίζει έναν μόνο τοίχο και τον υψώνει όσο μπορεί, συγκεντρώνοντας όλη την προσοχή του στο ύψος του και έχοντας την εντύπωση ότι κατόρθωσε κάτι μεγάλο.
- Την εσωτερική εργασία οφείλουμε να την κάνουμε σωστά, δηλαδή χωρίς σφίξιμο, άγχος και ψυχαναγκασμό, αλλά με επίγνωση και ωριμότητα. Και αυτό εύκολα επιτυγχάνεται, όταν έχουμε τον σωστό στόχο, το σωστό κίνητρο, που είναι ο Χριστός.
- Χωρίς τον Χριστό ως κίνητρο, η ανάπτυξη μιας αρετής ίσως είναι επικίνδυνη, γιατί μπορεί να κάνει τον άνθρωπο σκληρόκαρδο, εγωκεντρικό και κριτή των πάντων.
- Στο χτίσιμο της ψυχής, το θεμέλιο, δηλαδή αυτό με το οποίο ξεκινάμε, είναι η πίστη.
- Οι πιο δυστυχείς άνθρωποι δεν είναι οι αμαρτωλοί, αλλά αυτοί που στη ζωή τους αγωνίζονται για το καλό χωρίς την έμπνευση και την προοπτική του Χριστού. Και συνήθως αυτοί είναι πολύ καλοί εξωτερικά, αλλά πολύ σκληροί από μέσα.
- Η διάθεση, ο πόθος να πιστέψουμε λογίζεται για πίστη.
- Ο Χριστός κοιτάει την προαίρεσή μας, το φιλότιμό μας.
- Πιστός είναι και ο άνθρωπος που δεν βολεύεται με τα νεκρά πράγματα του συστήματος του κόσμου και θέλει κάτι παραπάνω. Αυτός που έχει μια καλή ανησυχία.
- Οφείλουμε να βρούμε λόγο που να δικαιολογούμε την ύπαρξή μας και να λέμε ότι αξίζει να ζούμε και όχι να είμαστε περιφερόμενες μονάδες βιολογικές, οικονομικές και κοινωνικές.
- Είναι πολύ σημαντικό να μιλούμε την ίδια γλώσσα, αυτή της πίστης, με κάποιον με τον οποίο σχετιζόμαστε.
- Ένας πιστός με έναν άπιστο είναι σχεδόν αδύνατο να συνεννοηθούν. Μπορούν όμως να συνυπάρξουν αγαπητικά.
- Την υπακοή την οφείλουμε όλοι προς όλους και όχι ο καθένας από μας μόνο προς ένα ή δύο πρόσωπα.
- Όταν κάποιος μας προκαλεί αρνητικά, στην πραγματικότητα μας δίνει υλικό για το χτίσιμο της ψυχής μας, όπως π.χ. για να ασκήσουμε τη μακροθυμία. Είναι λάθος να οργιζόμαστε εναντίον του, γιατί έτσι είναι σαν να του επιστρέφουμε το πολύτιμο υλικό που μας έδωσε.

- Όταν κάποιος μου ζητάει κάτι, στην πραγματικότητα μου δίνει το υλικό που χρειάζομαι, για να ασκήσω την υπακοή και να τον αναπαύσω.
- Κάθε πειρασμός είναι και μια ευκαιρία για άσκηση της εγκράτειας.
- Με την κάθε αφορμή να βάζουμε κι από ένα λιθάρι της αντίστοιχης αρετής στο χτίσιμο της ψυχής μας.
- Όταν είμαστε εγκρατείς στις επιθυμίες μας, απολαμβάνουμε περισσότερο τα αγαθά.
- Οι έφηβοι που βιάζονται να ικανοποιήσουν τις σεξουαλικές ορέξεις τους, όταν φτάσουν σε μια ηλικία σχέσης, είναι τόσο κουρασμένοι, που δεν μπορούν να χαρούν τίποτα.
- Η εγκράτεια δεν σκοτώνει τον έρωτα, αλλά τον αναπτύσσει και τον δυναμώνει.
- Ο δικαιωτισμός, αυτό το νέο ιδεολόγημα της εποχής μας, στερεί τη δυνατότητα στους ανθρώπους να σχετιστούν, αφού είναι αδύνατον δύο διαφορετικά και ανυποχώρητα θέληματα να συνυπάρξουν.
- Αν από μικροί δεν έχουμε μάθει να λέμε με επίγνωση όχι στο θέλημά μας για χάρη του άλλου, δεν θα αποκτήσουμε την ικανότητα σχέσης.
- Για να είναι σταθερή η πνευματική πορεία ενός ανθρώπου, δύο αρετές είναι πολύ σημαντικές: η υπομονή και η ανδρεία.
- Χωρίς την υπομονή και το ανδρείο φρόνημα τίποτε καλό δεν μπορεί να γίνει.
- Να έχουμε το ανδρείο φρόνημα, την εσωτερική δύναμη να τολμάμε και αυτό που φαίνεται ότι δεν μπορούμε να καταφέρουμε.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι για τους δειλούς.
- Η υπομονή και η ανδρεία είναι αρετές που η μία εξαρτάται από την άλλη και που οι δύο μαζί δίνουν σε όλες τις άλλες αρετές τη συνοχή που χρειάζονται για να συνυπάρχουν σε έναν άνθρωπο.
- Η ταπείνωση είναι για την ψυχή ό,τι είναι οι αρμοί, δηλαδή η λάσπη και το τσιμέντο, για την οικοδομή. Χωρίς την ταπείνωση δεν μπορούν να χτιστούν σταθερά οι αρετές.
- Η αρετή που δεν έχει ταπείνωση δεν είναι αληθινή αρετή.
- Όπως είναι αδύνατο να φτιάξουμε βάρκα χωρίς καρφιά, έτσι είναι αδύνατο να σωθούμε χωρίς ταπεινοφροσύνη.
- Μόνο όταν κάνουμε κάτι καλό με ταπείνωση, αυτό παραμένει καλό.
- Ό,τι είναι για την οικοδομή τα ιμαντώματα-δοκάρια, που συνδέουν τις πλευρές και κρατούν την οικοδομή ενωμένη και δυνατή, είναι για την ψυχή η διάκριση, που ρυθμίζει σωστά όλες τις άλλες αρετές και τις δίνει δύναμη.
- Ό,τι είναι για την οικοδομή η στέγη-ταράτσα, είναι για την ψυχή η αγάπη, η υψηλότερη των αρετών, η τελείωση των αρετών.
- Όπως για τη στέγη-ταράτσα είναι απαραίτητο το περιτοίχισμα, που βρίσκεται γύρω της, έτσι και για την αγάπη, την υψηλότερη των αρετών, είναι απαραίτητη η ταπείνωση. Χωρίς την ταπείνωση δεν υπάρχει αγάπη.

- Όσο πιο πολύ πλησιάζει κάποιος στον Θεό, τόσο πιο αμαρτωλό βλέπει τον εαυτό του.
- Ο κεντρικός πυρήνας του ευαγγελικού λόγου είναι η ταπείνωση και η αγάπη.
- Μια οικοδομή, εκτός από τα σωστά υλικά, χρειάζεται και καλό τεχνίτη, που θα την κατασκευάσει. Ό,τι είναι για την οικοδομή ο καλός τεχνίτης, είναι για την ψυχή η επίγνωση.
- Χωρίς την επίγνωση κανένα ουσιαστικό αποτέλεσμα δεν μπορεί να φέρει ο αγώνας μας.
- Όταν ασκούμε μια αρετή, να προσέχουμε να μην επιδεικνύουμε στους άλλους αυτή μας την αρετή και χάνουμε την ωφέλεια.
- Να μην ψάχνουμε συνεχώς για φταίχτες που πρέπει να τιμωρηθούν, γιατί αυτό μας βγάζει εντελώς από το πλαίσιο της Εκκλησίας.
- Ο πνευματικός άνθρωπος αναζητεί στον εαυτό του τις αιτίες του προβλήματός του, αναλαμβάνει τις ευθύνες του και με τη βοήθεια της Εκκλησίας προσπαθεί να θεραπευτεί.
- Ο αμαρτωλός άνθρωπος χρειάζεται θεραπεία, όχι τιμωρία.
- Η τιμωρία δικαιώνει τον φαινομενικά αναμάρτητο.
- Το καλό ή το κακό που κάνει κάποιος διαχέεται και επιδρά παντού. Και όλοι έχουμε ένα μέρος της ευθύνης για το καλό και το κακό που γίνεται κάπου.
- Να είμαστε σε όλα μετρημένοι.
- Η περιφρόνηση του εαυτού μας, όταν την κάνουμε χωρίς επίγνωση, μας κάνει κακό.
- Ο άνθρωπος του Θεού ποτέ για τα στραβά του δεν ψάχνει για φταίχτες και ποτέ για τα καλά του δεν ζητάει ανταπόδοση.
- Ο άνθρωπος που αγωνίζεται με επίγνωση, επειδή έχει ευσπλαχνία και συμπάθεια για τους άλλους, ποτέ δεν νιώθει αδικημένος. Κάθε φορά που προσφέρει κάτι, περισσότερο νιώθει ότι ωφελείται παρά ότι ωφελεί.
- Η φροντίδα άρρωστων ανθρώπων μάς ωφελεί πνευματικά στο μέγιστο βαθμό.
- Η ευσπλαχνία σβήνει τα πάθη περισσότερο από οτιδήποτε άλλο.
- Αυτός που ασκεί τις αρετές με επίγνωση δεν πιστεύει ότι κάνει κάτι σπουδαίο, για το οποίο να ζητάει και ανταμοιβή. Γεύεται τον Χριστό και νιώθει πλήρης.
- Ο δρόμος της ταπείνωσης είναι οι σωματικοί κόποι που γίνονται με επίγνωση. (Πατέρες)
- Το κακό δεν νικιέται με το κακό, αλλά με το καλό.
- Να ασκούμε με τέτοιο τρόπο την αρετή, ώστε να την αποκτήσουμε και να γίνουμε ένα με αυτήν. Να μας γίνει συνήθεια η αρετή.

#### **24-03-2023 Ο Θησαυρός μας**

- Όλοι ψάχνουμε την αλήθεια και τη χαρά που δεν ξοδεύεται και στο βάθος τη νίκη επί του θανάτου. Ακόμα κι όταν αμαρτάνουμε, αυτά ψάχνουμε, στο τέλος βέβαια απογοητευόμαστε.
- Ένας είναι ο θησαυρός ο αδαπάνητος, ο Χριστός, αλλά και κάθε προέκταση του σώματός Του, που είναι η Παναγία και οι άγιοι.

- Όταν ο άνθρωπος βρει τον θησαυρό που δεν δαπανάται και γεμίσει με αυτόν την ύπαρξή του, αποδεσμεύεται από τα δεσμά του θανάτου και της φθοράς και ελευθερώνεται πραγματικά. Γιατί ζει την ανάπαυση και τη χαρά που δεν τελειώνουν ποτέ.
- Κατηγορούμε τους πάντες ότι μας προσβάλλουν και μας αδικούν. Όμως στο βάθος εμείς κάνουμε τη μεγαλύτερη αδικία στον εαυτό μας, γιατί δεν γευόμαστε αυτόν τον θησαυρό που δεν δαπανάται.
- Όταν ζούμε τον θησαυρό που δεν δαπανάται, δεν μπορεί να μας προσβάλλει και να μας αδικήσει κανείς.
- Στην Εκκλησία δεν ερχόμαστε για να γίνουμε καλύτεροι, αλλά για να βρούμε τον θησαυρό τον αδαπάνητο, δηλαδή τον Χριστό. Και σε αυτό μας βοηθάει η Παναγία μας.
- Ενώ είμαστε φτιαγμένοι για το αιώνιο, για τον θησαυρό που δεν δαπανάται, προτιμούμε να υποκρινόμαστε τους αυτάρκεις, τους ζωντανούς και τους ευτυχισμένους.
- Ακόμα και μέσα στην Εκκλησία που είμαστε, δεν υποψιαζόμαστε ότι πίσω από τους κανόνες που τηρούμε κρύβεται αυτός ο αδαπάνητος θησαυρός, για τον οποίο είμαστε καλεσμένοι.
- Ο άνθρωπος που γεύεται τον αδαπάνητο θησαυρό, δηλαδή τον Χριστό, είναι ο θησαυρός του κόσμου. Αν γευτούμε Αυτόν που δεν δαπανάται, αυτό που γευόμαστε το εκπέμπουμε στους άλλους ανθρώπους. Γινόμαστε έμπνευση, παρηγοριά και ανάπαυση στον κόσμο της φθοράς, της μιζέριας και του φόβου.
- Το σημαντικό για την ύπαρξή μου δεν είναι να γίνω καλός άνθρωπος ούτε να με αναγνωρίζουν, να με αγαπούν και να με λατρεύουν οι άλλοι. Το σημαντικό για την ύπαρξή μου είναι να βρω τον αδαπάνητο θησαυρό, τη χαρά που δεν τελειώνει.
- Όταν επιλέγουμε "θησαυρούς" που δαπανώνται, επειδή κάνουμε κάτι που έρχεται σε αντίθεση με αυτό που πραγματικά έχει ανάγκη η ύπαρξή μας, φορτωνόμαστε με υπαρξιακή ενοχή, που μετά γίνεται οργή προς τους άλλους και που μετά γίνεται φθοροποιό άγχος.
- Ο Χριστός ήρθε και έσκισε το χειρόγραφο των αμαρτιών μας. Κατά συνέπεια άνθρωπος του Χριστού είναι αυτός που δεν γκρινιάζει που τον αδίκησαν, αλλά θεληματικά σκίζει το χειρόγραφο της αδικίας που του έκαναν. Είναι αυτός που δεν φοβάται τίποτα να χάσει.
- Αν έχουμε τον θησαυρό που δεν χάνεται, κανείς δεν μπορεί να μας τον κλέψει.
- Ο άνθρωπος που μας αδικεί και μας πληγώνει, στην πραγματικότητα τον εαυτό του αδικεί και πληγώνει. Οπότε το καλύτερο που έχουμε να του κάνουμε είναι να τον αγκαλιάσουμε και να τον συγχωρήσουμε. Ότι δηλαδή έκανε σε μας η χάρη του Θεού.
- Ο άνθρωπος του Χριστού είναι αυτός που αυτόκλητα πηγαίνει σε εκείνον από τον οποίο αδικήθηκε, τον αγκαλιάζει και τον συγχωρεί.

### **25-03-2023 Η πραγματική ελευθερία**

- Τον Σωτήρα μας Χριστό τον έφερε στον κόσμο η Παναγία μας, γιατί ήταν Παρθένος, δηλαδή αφοσιωμένη στον Θεό, ολοκληρωτικά δοσμένη στον Θεό.
- Ο άνθρωπος που είναι αφοσιωμένος στον Θεό μπορεί να γίνει κατοικητήριο του Θεού και κατά συνέπεια δυνατότητα λύτρωσης για τους άλλους ανθρώπους.
- Αφοσίωση σημαίνει ταπείνωση, έξοδος από τον εαυτό μας, υπακοή και άφημα στον Θεό.
- Τα συγκλονιστικά λόγια της Παναγίας μας που συνέργησαν στην ευδοκία του Θεού να μας αποκαλύψει την αλήθεια και να μπορέσουμε να επανενωθούμε μαζί Του ήταν "Ίδού η δούλη Κυρίου, γένοιτό μοι κατά το ρήμα Σου". Με αυτά τα λόγια η Παναγία παραδόθηκε στον Θεό.
- Την πνευματικότητα ενός ανθρώπου τη δείχνει η καρδιά του, η διάθεσή του, η τάση του.
- Αυτό που μας λυτρώνει και μας ελευθερώνει είναι η παράδοσή μας στον Θεό.
- Η ελευθερία του γένους και του τόπου μας επιτεύχθηκε, γιατί πολλοί άνθρωποι αγωνίστηκαν, βγήκαν από τον εαυτό τους, έζησαν χωρίς ιδιοτέλεια και με ασκητικό τρόπο. Με άλλα λόγια, γιατί είχαν πνεύμα Θεού.
- Αυτό που χαρακτηρίζει τον άνθρωπο του Θεού είναι ότι βγαίνει από τον εαυτό του για να υπηρετεί τους άλλους και για να έχουν οι άλλοι ελευθερία.
- Η ευθύνη η δική μας είναι να ενεργοποιήσουμε τον λόγο για τον οποίο ζούμε, δηλαδή να αφοσιωθούμε ολοκληρωτικά στον Θεό. Και τότε θα είμαστε αφοσιωμένοι ολοκληρωτικά και στον άνθρωπο, μακριά από κάθε ιδιοτέλεια.
- Η χαρά της ζωής δεν είναι να εκμεταλλευόμαστε τον άλλον, αλλά να υπηρετώ τον άλλον.
- Η πραγματική εξουσία που έχουμε είναι η ικανότητα εξόδου από τον εαυτό μας, διακονίας και ανάπαυσης του άλλου.
- Από τη σκλαβιά του γένους και του τόπου μας χειρότερη είναι η σκλαβιά του εγωισμού μας, της αμαρτίας μας και κάθε είδους εξάρτησης.
- Να ζούμε κάθε μέρα ασκητικά, ώστε να είμαστε ελεύθεροι από εγωκεντρικότητα και κατά συνέπεια να μπορούμε να δίνουμε χαρά, ελευθερία και ανάπαυση στους άλλους.

### **26-03-2023 Να πάρουμε στα σοβαρά τη ζωή μας**

- Η πίστη δεν είναι μια διανοητική παραδοχή της ύπαρξης του Θεού, αλλά κυρίως είναι εμπιστοσύνη στο πρόσωπο του Θεού.
- Ο Κύριος εκτιμά την πρόθεση-διάθεσή μας να πιστέψουμε και σε αυτήν ανταποκρίνεται. Τελικά πίστη είναι η διάθεσή μου να πιστέψω, να εμπιστευτώ τον Χριστό.
- Για να έχει δύναμη η πίστη, προϋποθέτει τη νηστεία και την προσευχή.
- Νηστεία είναι η απέκδυσή μου από τη δύναμη που νομίζω ότι έχω. Είναι το γκρέμισμα των οχυρών που έχω και που με κάνουν να νιώθω αυτάρκης, πχ. το χρήμα, οι ηδονές και το φαγητό, δηλαδή όλων αυτών που λειτουργούν αντί του Θεού και στα οποία στηρίζομαι.



- Η νηστεία είναι μια απόπειρα απελευθέρωσης-απεξάρτησης που κάνουμε από κάποια πράγματα, ώστε να φανερωθεί το μέτρο της δικής μας δύναμης-αδυναμίας αλλά και το βαθύτερο αίτημα της καρδιάς μας.
- Το μούκωμα της ύπαρξής μας με τα πράγματα του κόσμου αδυνατίζει η εσωτερική αναζήτησή μας για τον Θεό.
- Για να γνωρίσουμε την αλήθεια, απαραίτητη προϋπόθεση είναι η συνεχής προσωπική μας άσκηση εξόδου από τον εαυτό μας.
- Η προσευχή είναι μια γραμμή κίνησης προς τον Χριστό, ώστε να ενωθούμε μαζί Του.
- Η κύρια άσκηση του χριστιανού είναι η εγρήγορση (νήψη), δηλαδή η συνεχής προσοχή του, ώστε να αποτρέπεται να μπει στην καρδιά του ό,τι μπορεί να πάρει τη θέση του Χριστού.
- Ένας χριστιανός μπορεί να είναι σε εγρήγορση και να προσέχει το περιεχόμενο της καρδιάς του, μόνο αν διατηρεί την εσωτερική του ησυχία.
- Ο άνθρωπος του Θεού εμπιστεύεται και τον εαυτό του. Δεν είναι μειονεκτικός, μίζερος, κακομοίρης, καχύποπτος. Είναι ο ισορροπημένος και φυσιολογικός άνθρωπος.
- Αντί να κρίνουμε τα συστήματα και τους ανθρώπους, ας ελέγχουμε καθημερινά τον εαυτό μας και τις επιλογές μας. Βγαίνουμε από τον εαυτό μας; Είμαστε συνεπείς στις υποχρεώσεις μας; Τιμούμε τα πρόσωπα των άλλων;
- Αληθινός χριστιανός είναι αυτός που πήρε στα σοβαρά τη ζωή του.

### **27-03-2023 Έχουμε μαύρα μεσάνυχτα**

- Να μην λέμε ποτέ ότι η απόκτηση των αρετών είναι κάτι τόσο υψηλό και δύσκολο, που δεν είναι για μας τους αδύνατους και αμαρτωλούς.
- Όταν λέμε για κάτι ότι δεν μπορούμε να το φτάσουμε και μένουμε αδρανείς, δύο είναι τα πιθανά αίτια αυτής της φοβικής στάσης μας: ή είμαστε τεμπέληδες και δεν θέλουμε να ξεβουλευτούμε ή δεν πιστεύουμε στο έλεος του Θεού.
- Η εμπιστοσύνη στην πρόνοια του Θεού και η διάθεση η δική μας αρκούν για να κάνουν δυνατά αυτά που μας φαίνονται αδύνατα.
- Μπροστά σε μία αρετή που δεν έχουμε και που θέλουμε να αποκτήσουμε να μην δίνουμε έμφαση στην απόσταση που μας χωρίζει από αυτήν, γιατί αυτό με βεβαιότητα θα μας οδηγήσει στην απογοήτευση και στη ματαιώση της οποιασδήποτε προσπάθειας.
- Να μην νομίζουμε ότι η αρετή είναι υπερφυσική και ακατόρθωτη. Να μην βάζουμε στο μυαλό μας τέτοιους λογισμούς. Αντίθετα, να ξεκινάμε τον αγώνα μας δείχνοντας στον Θεό το ενδιαφέρον μας και την προαίρεσή μας. Και τότε θα δούμε να μας δίνει μεγάλη βοήθεια ο Θεός στην επίτευξη της αρετής. (Αβάς Δωρόθεος)
- Όταν είμαστε τεμπέληδες, βρίσκουμε πάρα πολλές δικαιολογίες, προκειμένου να μην κάνουμε καμία προσπάθεια για κάτι που μας ενδιαφέρει.

- Όταν για έναν στόχο μας εμείς κάνουμε την αρχή και αφήνουμε τα υπόλοιπα στον Θεό, θα δούμε τον στόχο μας αυτόν να κατορθώνεται.
- Βρισκόμαστε στη γη και μπροστά σε δύο σκάλες, που η μία οδηγεί στον Ουρανό και η άλλη στον Άδη. Να αγωνιστούμε να μην πάρουμε τη δεύτερη σκάλα, αυτήν προς τον Άδη, πχ. έχοντας σκεφτεί ότι δεν πρόκειται να φτάσουμε με την πρώτη σκάλα γρήγορα στον Ουρανό. Δηλαδή να μην κάνουμε κακό στον πλησίον και λίγο λίγο να αρχίσουμε να τον ευεργετούμε.
- Να μην σκεφτόμαστε πόσο δύσκολη είναι η απόκτηση μιας αρετής και τρομάζουμε. Απλά κάθε στιγμή να κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε. Στο όνομα του Χριστού.
- Συνήθως είμαστε προκατειλημμένοι με τον άλλον, γιατί φοβόμαστε μην μπλέξουμε. Και έτσι εντελώς λανθασμένα κόβουμε κάθε γέφυρα επικοινωνίας μαζί του.
- Όλοι είμαστε προβληματικοί. Άλλος λιγότερο, άλλος περισσότερο.
- Βοηθώντας λίγο λίγο τον πλησίον, κάποια στιγμή φτάνουμε στο σημείο να συμπάσχουμε μαζί του και να επιθυμούμε την ωφέλειά του και το συμφέρον του, δηλαδή να αισθανόμαστε ότι είμαστε δύο μέλη του ίδιου σώματος.
- Αν διά μιας μας ανέβαζε ο Θεός στον Ουρανό, θα γινόμασταν δαίμονες. Μας ανεβάζει σιγά σιγά, για να αισθανόμαστε τον κόπο και να ταπεινωόμαστε.
- Να κάνουμε τους άλλους να αισθάνονται καλά, ακόμα κι αν νιώθουμε ότι μας αδίκησαν.
- Να μην αφήνουμε σκοτεινά σημεία έναντι του άλλου ανθρώπου. Τέτοια σκοτεινά σημεία μπορεί να είναι το να έχουμε αρνητικούς λογισμούς γι' αυτόν ή το να επιτρέπουμε-θέλουμε να γινόμαστε θύμα του.
- Για να μας δώσει κάτι που θέλουμε ο Θεός, τρεις είναι οι βασικές προϋποθέσεις: α) να παραδεχτούμε την αδυναμία μας, β) να ζητήσουμε αυτό που θέλουμε από τον Θεό και γ) να συνεργήσουμε μαζί Του με τον κόπο μας.
- Όταν ζητούμε κάτι από τον Θεό, οφείλουμε και να εργαζόμαστε θερμά για την υλοποίηση αυτού του αιτήματος. Να μην περιμένουμε να δράσει μόνο ο Θεός.
- Με τις πράξεις μας αναπτύσσονται οι αρετές μέσα μας.
- Ο κλαψιάρης, αυτός που συνεχώς κλαίγεται για την κατάντια του, στην πραγματικότητα δεν θέλει να αλλάξει τίποτα μέσα του.
- Την ίδια τοποθέτηση, αν την εκφράσουμε με διαφορετικό τρόπο, μπορεί να έχουμε δύο εντελώς διαφορετικά αποτελέσματα.
- Να προσπαθούμε να αποδίδουμε με τον σωστότερο τρόπο αυτό που θέλουμε να πούμε, ώστε να γεφυρώνουμε τις διαφορές μας με τον άλλον και να μπορούμε να συνεννοηθούμε.
- Να είμαστε καταρτισμένοι σε κάθε αγαθό έργο, κάνοντας κάθε είδους προετοιμασία για την εφαρμογή του θελήματος του Θεού. (Απόστολος Παύλος)
- Όταν κάνουμε κάτι αγαθό, να μην το κάνουμε κινούμενοι από κάποιον ανθρωπινό λογισμό, αλλά κινούμενοι από το ίδιο το αγαθό. Μόνο τότε το αγαθό αυτό θα είναι και ευάρεστο στον Θεό.

- Ο Θεός εξετάζει τα κίνητρά μας, τη διάθεσή μας.
- Η συμπεριφορά μας να μην έχει ιδιοτέλεια. Να μην συμπεριφερόμαστε διαφορετικά, ανάλογα με τι λαμβάνουμε ή τι προσδοκούμε να λάβουμε από τους άλλους ανθρώπους.
- Την ελεημοσύνη να την κάνουμε με όλη μας την καρδιά. Να δίνουμε με τέτοιο τρόπο, σαν να λαμβάνουμε οι ίδιοι τη βοήθεια.
- Να κάνουμε το καλό με επίγνωση, δηλαδή για το καλό. Όχι για την ανταμοιβή μας.
- Η καλή πράξη είναι η φυσική και απαραίτητη εκδήλωση του ανθρώπου που έχει τον Θεό, δηλαδή κάτι σαν το οξυγόνο.
- Η ελεημοσύνη η ίδια είναι ικανή να εξαλείψει και αμαρτίες. (Αβάς Δωρόθεος)
- Να είμαστε οικτίρμονες, όπως ο ουράνιος Πατέρας μας. Γιατί ιδιαίτερα με αυτήν την αρετή ο άνθρωπος μιμείται τον Θεό. Αυτή είναι ένα από τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της αγάπης Του.
- Όταν κάνουμε ελεημοσύνη ζητώντας κάποια συγκεκριμένη ανταμοιβή από τον Θεό, δεν αφήνουμε στον Θεό το περιθώριο να μας δώσει κάτι σημαντικότερο που έχει για μας.
- Υπάρχουν τρία είδη ψυχικών διαθέσεων που μας οδηγούν στο να κάνουμε το καλό: α) του μισθωτού, δηλαδή επειδή θέλουμε να λάβουμε μισθό, β) του δούλου, δηλαδή επειδή φοβόμαστε την κόλαση και γ) του υιού, δηλαδή για το ίδιο το καλό και τον Χριστό.
- Ο υιός δεν κάνει το θέλημα του πατέρα ούτε για να λάβει μισθό ούτε από φόβο, αλλά επειδή θέλει να τον διακονήσει, να τον τιμήσει, να τον αναπαύσει. Έτσι κι εμείς, όταν κάνουμε ελεημοσύνη, το κίνητρό μας να είναι η ίδια η αρετή και ο Χριστός.
- Στον τεμπέλη η ελεημοσύνη δεν κάνει καλό γιατί τον κρατάει αδρανή.
- Είναι μεγάλος πλούτος το να βλέπουμε τα βάθη της καρδιάς των ανθρώπων. Και τον πλούτο αυτόν συνήθως τον στερούμαστε, επειδή αρκούμαστε στα εξωτερικά χαρακτηριστικά.
- Και οι κακοί και οι στραβοί και οι τοξικοί, όλοι είμαστε μέλη του ίδιου σώματος.
- Το ότι νιώθω ότι ο άλλος είναι κι αυτός μέλος του ίδιου σώματος με εμένα δεν σημαίνει ότι είμαι υπηρέτης της ανοησίας του. Κάποιες φορές μπορεί να του φωνάξω, μπορεί να διαμαρτυρηθώ, μπορεί ακόμα και να απομακρυνθώ προσωρινά από κοντά του. Άλλο δίνω αγάπη και ελεημοσύνη και άλλο είμαι ηλίθιος και θύμα της αρρώστιας του άλλου.
- Να διακονούμε τον άλλον σαν να απολαμβάνουμε οι ίδιοι τον καρπό αυτής της διακονίας, σαν να είμαστε εμείς οι αποδέκτες αυτής της διακονίας. Τέτοια είναι η ελεημοσύνη που γίνεται με επίγνωση.
- Να νοιαζόμαστε έμπρακτα για τους αναγκασμένους αδελφούς μας, πχ. με υλική βοήθεια, με επισκέψεις, με παρηγορητικά λόγια και με ό,τι άλλο μπορούμε.
- Είναι προτιμότερος ο καλός λόγος από τα υλικά δώρα. (Σοφία Σειράχ)
- Πολλές φορές τα υλικά δώρα τα δίνουμε για να ξεμπερδεύουμε, χωρίς να ωφελούμε ουσιαστικά τον άλλον. Αντίθετα, ένας καλός λόγος δίνει ζωή στον άλλον άνθρωπο, κυρίως στον απελπισμένο.

- Ακόμα κι αν δεν μπορούμε να βοηθήσουμε με τον καλό λόγο έναν αδελφό μας, μπορούμε, αν αυτός οργισθεί με εμάς, να είμαστε ελεήμονες απλώς υπομένοντάς τον την ώρα της ταραχής του και ηρεμώντας τον με την ειρηνική στάση μας.
- Όταν εμείς συγχωρούμε κάποιον που αμάρτησε εις βάρος μας, πχ. μας αδίκησε, τότε κι ο Θεός συγχωρεί εμάς για τις δικές μας αμαρτίες.
- Ο Θεός μάς έδωσε την εξουσία, αν θέλουμε, να συγχωρούμε ο ένας τα αμαρτήματα του άλλου, δηλαδή να συγχωρούμε ο ένας τον άλλον.
- Οι άνθρωποι δεν μπορούμε να ελεήσουμε σώματα, αλλά μπορούμε να ελεήσουμε ψυχές, κι αυτό είναι μεγαλύτερης αξίας ελεημοσύνη.
- Να κάνουμε το καλό για το καλό απλόχερα και όχι για να μας επαινούν οι άλλοι άνθρωποι ή για κάποιο άλλο κέρδος.
- Οι άγιοι μας δείχνουν τον δρόμο και τον τρόπο της απόκτησης των αρετών.

### **31-03-2023 Πώς θα ζούμε ευτυχισμένα**

- Στην πνευματική ζωή το πιο σημαντικό είναι να έχουμε επίγνωση.
- Δύο είναι οι κατευθύνσεις ζωής που έχουμε μπροστά μας για να επιλέξουμε τη μία από αυτές. Ο κατεύθυνση ζωής του κόσμου και η κατεύθυνση ζωής του Ευαγγελίου.
- Η κατεύθυνση ζωής του κόσμου περιλαμβάνει την ασφάλεια, το ατομικό συμφέρον, το νομιζόμενο δίκαιο, την αναγνώριση από τους άλλους και την κυριαρχία μας επί των άλλων. Συνέπειες όλων αυτών είναι η ταραχή, το άγχος, η αγωνία, ο θυμός, η απαίτηση, η διεκδίκηση, η απογοήτευση, το ψυχικό τραύμα και η κατάθλιψη.
- Η κατεύθυνση ζωής του Ευαγγελίου περιλαμβάνει την έξοδο από τον εαυτό μας, το δοτικό πνεύμα, τη συγκατάβαση, την επιείκεια, την κατανόηση, τη συμπάθεια, το μοίρασμα, την ανάπαυση των άλλων, την αγάπη προς τους εχθρούς, την αυτογνωσία και την εύρεση του νοήματος της ζωής. Συνέπεια όλων αυτών είναι η πνευματική μας ανάπαυση.
- Πριν αποφασίσουμε ποια κατεύθυνση ζωής από τις δύο θα ακολουθήσουμε, οφείλουμε να ρωτήσουμε τον εαυτό μας τι θέλουμε από τη ζωή.
- Η Παναγία ακολούθησε από μικρή τον δρόμο τον ευαγγελικό και γι' αυτό έγινε η κλίμακα με την οποία ο Θεός κατέβηκε στη γη και είναι η παντοτινή καταφυγή μας και ελπίδα μας.
- Η ζωή της Παναγίας ήταν ένα συνεχές δόσιμο, μια διαρκής έξοδος από τον εαυτό της.
- Η ζωή της Παναγίας ήταν τέτοιος, που υπηρέτησε το έργο της θείας οικονομίας, δηλαδή το έργο της σωτηρίας μας.
- Την πνευματική ζωή την κάνουμε για έναν λόγο: Για να πάψει να κυριαρχεί στην καρδιά μας το εγώ και για να επικρατήσει σε αυτήν ο Χριστός, δηλαδή η θυσία για τον άλλον.
- Η δυστυχία μας δεν οφείλεται στο ότι κάποιος μας αδίκησαν, αλλά στο ότι στη ζωή μας δεν επιλέξαμε σταθερά τον δρόμο τον ευαγγελικό.
- Η αληθινή ανάπαυσή μου και χαρά μου είναι να κοιμάζω για τον άλλον.

- Το μεγαλύτερο θαύμα δεν είναι η ανάσταση του νεκρού αλλά η μετάνοια του αμαρτωλού. (Ιωάννης Χρυσόστομος)
- Είμαστε καλεσμένοι να βρούμε τον λόγο της ύπαρξής μας και αυτό να το μεταδώσουμε με τη ζωή μας στους άλλους.
- Συχνά το άγχος και η κατάθλιψη οφείλονται στη μη εκπλήρωση κάποιων επιθυμιών μας.
- Όταν καταλάβουμε ότι όλα είναι δώρα του Θεού, τότε κι εμείς, ως αποδέκτες αυτών των δώρων, θα θέλουμε να δωρίζουμε τον εαυτό μας και ό,τι άλλο μπορούμε στους ανθρώπους.

#### **02-04-2023 Δεν ντρεπόμαστε που έχουμε υπόδειγμα μετάνοιας πόρνη**

- Αγιότητα δεν είναι η αναμαρτησία αλλά η βαθιά μετάνοια.
- Η Εκκλησία μας επιβραβεύει με αγιοκατάταξη όχι κάποια αναμάρτητη αλλά κάποια πόρνη, την Οσία Μαρία την Αιγυπτία, επειδή μετανόησε αληθινά και βαθιά.
- Δύο είναι αυτά που μας δικαιώνουν: ο Χριστός και η δική μας μετάνοια.
- Το να αμαρτήσει ένας άνθρωπος δεν είναι φοβερό. Φοβερό είναι να μείνει ο άνθρωπος στην αμαρτία εξαιτίας της απόγνωσης.
- Ο άνθρωπος πάσχει, γιατί πιστεύει στη δική του δύναμη και δεν εμπιστεύεται την αγάπη του Θεού, το έλεος του Θεού.
- Ο άνθρωπος πάσχει, γιατί ζει για τη γνώμη των ανθρώπων και όχι για το έλεος του Θεού.
- Η μεγαλύτερη κατασυκοφάντηση του Θεού είναι η απελπισία. Στην ουσία είναι η απόρριψη των καρπών της θυσίας Του, που είναι το έλεος και η συγχώρεση.
- Αληθινά μας αγαπάει όχι αυτός που, ενώ βρισκόμαστε σε πτώση, μας παραμυθιάζει ότι είμαστε καλά, αλλά αυτός που μας επισημαίνει την πτώση και ταυτόχρονα μας δίνει ελπίδα.
- Η εξουσία που μας δίδαξε ο Χριστός είναι η διακονία των άλλων και όχι ο κατεξουσιασμός και η εκμετάλλευση των άλλων.
- Ο αληθινά μετανοών άνθρωπος θέλει να υπηρετεί και όχι να τον υπηρετούν.
- Το αξίωμα δεν είναι να τιμούν οι άλλοι εμάς, αλλά εμείς να τιμούμε τους άλλους.
- Η πραγματική ελευθερία είναι να είσαι σκλάβος όλων, γιατί Κάποιος άλλος ελευθέρωσε εσένα και σου έδωσε άλλη δύναμη.
- Αυτός που ζει τη χαρά και την πληρότητα του Χριστού έχει τη βεβαιότητα ότι κανένας δεν μπορεί να τον αδικήσει. Αντίθετα, ο άδειος-μειονεκτικός άνθρωπος βλέπει παντού εχθρούς.
- Οι χριστιανοί δεν ντρεπόμαστε να έχουμε ως υποδείγματα στη μετάνοιά μας ληστές, βλάσφημους και πόρνες. Γιατί ο πρώτος που επέλεξε την οδό της εγκατάλειψης και της καταδίκης είναι ο Χριστός. Έγινε κατάδικος για να γίνει κατάδικός μας.

#### **03-04-2023 Η ευλογία των πειρασμών**

- Το μεγαλύτερο δώρο που δίνει ο Θεός στον άνθρωπο είναι η μετάνοια.

- Από το να ανασταίνεται νεκρός ανώτερο είναι το να οδηγείται μια ψυχή στη μετάνοια.
- Με τη μετάνοια η ψυχή ζωντανεύει και βρίσκει τον δρόμο της.
- Αγιότητα δεν είναι η αναμαρτησία αλλά η διάθεση μετάνοιας. Ο βαθμός της μετάνοιας ενός ανθρώπου ορίζει και τον βαθμό της αγιότητάς του.
- Μετάνοια είναι η αλλαγή πορείας πλεύσης και το άνοιγμά μας στον Θεό.
- Με τη μετάνοια παραδεχόμαστε ότι ο Θεός είναι η ζωή μας και η χαρά μας και αποφασίζουμε να στραφούμε σε Αυτόν και να ζήσουμε σύμφωνα με το θέλημά Του.
- Η τελεσίδικη απόφαση του ανθρώπου να διαρρήξει κάθε δεσμό με το χρεοκοπημένο παρελθόν του, εξαιτίας του τρόπου της ζωής του, είναι η βαθιά-αληθινή μετάνοια.
- Οι πειρασμοί που οι περισσότεροι χριστιανοί λέμε ότι έχουμε είναι κατά φαντασία πειρασμοί. Στην ουσία είναι ανικανοποίητες επιθυμίες μας, πληγές του εγωισμού μας.
- Το μέτρο της αρετής ενός ανθρώπου φανερώνεται στο πώς είναι όταν δέχεται πειρασμούς, σε ποιο βαθμό δηλαδή παραμένει ατάραχος.
- Ο καλλιεργημένος και ώριμος άνθρωπος είναι πάντα έτοιμος για τους πειρασμούς.
- Όσο πιο σπουδαίοι νομίζουμε ότι είμαστε, τόσο πιο κενοί και ανώριμοι είμαστε.
- Ο άνθρωπος που στην έλευση του πειρασμού κλονίζεται έχει μεγάλη ιδέα για τον εαυτό του, ενώ στην πραγματικότητα είναι άδειος και φαντασμένος.
- Από όλα όσα μας συμβαίνουν μπορούμε να ωφεληθούμε, γιατί παντού υπάρχει η πρόνοια του Θεού.
- Ταπεινός είναι αυτός που ό,τι κι αν του έρχεται λέει "Να 'ναι ευλογημένο".
- Του ταπεινού ανθρώπου η ψυχή είναι πάντα ήσυχη.
- Οι λογισμοί που μας ταλαιπωρούν είναι δικά μας γεννήματα, με τα οποία θέλουμε να υποδείξουμε στον Θεό πώς πρέπει να γίνουν τα πράγματα για μας και για κάποιους άλλους.
- Τα βάσανα που λέμε ότι περνάμε είναι συνήθως συμβάντα που δεν ικανοποιούν τον εγωισμό μας, στις απαιτήσεις μας.
- Περισσότερο εμείς οι ίδιοι πειράζουμε τον εαυτό μας με τους λογισμούς που φτιάχνουμε, παρά μας πειράζει ο διάβολος.
- Το ότι θέλουμε όλα να γίνονται εύκολα και χωρίς κόπο και άσκηση είναι η αιτία των περισσότερων ψυχολογικών προβλημάτων από τα οποία υποφέρουμε.
- Οφείλουμε να αναγνωρίσουμε και να ενεργοποιήσουμε τα δώρα που μας έδωσε ο Θεός, όπως είναι ο κόπος, η άσκηση και η ταπείνωση. Μόνο έτσι θα πάψουμε να είμαστε κακομαθημένοι στην καλοπέρασή μας και κατά συνέπεια να πάσχουμε ψυχολογικά.
- Μας διέλυσε η ευκολία σε όλα και αυτό είναι το μεγαλύτερο πρόβλημα της εποχής μας.
- Οι δυσκολίες, όταν μας έρχονται, είναι ευλογίες, γιατί μας δίνουν τη δυνατότητα να αφυπνιστούμε και να ωριμάσουμε.
- Ο καλομαθημένος από τις συνεχείς ευκολίες δεν αντέχει τον παραμικρό κόπο και την παραμικρή δυσκολία που θα του έρθει.

- Όταν ο άνθρωπος από μικρός έχει μάθει να βάζει όρια στον εαυτό του, να σέβεται τον εαυτό του, τους άλλους, τον χρόνο, τη φύση και τα πράγματα, τότε έχει αναπτύξει τόσο τη συναισθηματική νοημοσύνη του και την ενσυναίσθησή του, που μπορεί να σχετισθεί με άλλους ανθρώπους.
- Μόνο ο "ψημένος" από τις δυσκολίες άνθρωπος μπορεί να μπει στη θέση του άλλου.
- Τα κακομαθημένα από τις ευκολίες και τις ανέσεις παιδιά είναι ανίκανα να ζήσουν και να σχετισθούν. Γίνονται τύραννοι και έχουν μεγάλη ευθύνη οι γονείς σε αυτό.
- Από μικρός ο άνθρωπος μαθαίνει να υπομένει και να ακούει την ανάγκη του άλλου, να μην είναι γκρινιάρης, απαιτητικός, εχθρικός.
- Ο καλύτερος τρόπος να αντιμετωπίσουμε ανθρώπους που είναι εχθρικοί και συγκρουσιακοί είναι η απομάκρυνσή μας από αυτούς.
- Έχουμε μεγάλη ανάγκη από την άσκηση και την εγκράτεια. Είναι σοφό το να μάθουμε να λέμε και όχι στον εαυτό μας, στις επιθυμίες μας.
- Ο εθισμός στα πάθη οδηγεί τον άνθρωπο στην υπαρξιακή και ψυχική ανία, όπου δεν βρίσκει πουθενά νόημα και ικανοποίηση.
- Ο εθισμένος στα πάθη άνθρωπος αισθάνεται ολοκληρωτικά χρεωκοπημένος.
- Ο Θεός επιτρέπει πειρασμούς που μπορούμε να αντέξουμε. Από τη δική μας πλευρά χρειάζεται κάποια ταπείνωση, κάποια υπομονή και κάποιος κόπος.
- Τον χειριστικό άνθρωπο τον καταλαβαίνουμε από το ότι μας κάνει να νιώθουμε ενοχή.
- Όταν σε μία σχέση ο άλλος μας κάνει να αισθανόμαστε ενοχή, είναι χειριστικός και το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να φύγουμε μακριά του.
- Δεν μας κάνουν κακό τα δυσάρεστα και οι θλίψεις που μας έρχονται, αλλά ο λανθασμένος τρόπος διαχείρισής τους από μας, το ότι δηλαδή δεν βάζουμε ταπείνωση, υπομονή και κόπο.
- Το αν οι πειρασμοί αποκτήσουν δύναμη και επιδράσουν πάνω μας εξαρτάται από μας.
- Οι πειρασμοί θέλουν έξυπνη διαχείριση, όχι εγωιστικό κατά μέτωπο σφυροκόπημα.
- Η καταπίεση που νιώθουμε είναι η αντίστασή μας σε κάτι που δρα πειρασμικά πάνω μας και που, αν χαλαρώσουμε και πάψουμε να αντιστεκόμαστε σε αυτό, παύει και η καταπίεση.
- Η καταπίεση που νιώθουμε, επειδή έχουμε υψηλότερες προσδοκίες από τη ζωή, επειδή δηλαδή πιστεύουμε ότι αξίζουμε κάτι περισσότερο, είναι η βάση της κατάθλιψης.
- Το "γιατί μου συνέβη αυτό" και το "γιατί μου συνέβη το άλλο" είναι λογισμοί που μας προκαλούν μεγάλα βάσανα. Να σβήσουμε από το λεξικό του μυαλού μας τη λέξη "γιατί".
- Να μην ζητάμε πάντα ερμηνείες που να ικανοποιούν τη λογική μας και το συναίσθημά μας, για να μην καταπιεζόμαστε περισσότερο. Να λέμε συχνότερα μέσα μας "ο Θεός ξέρει".
- Όπως μια γυναίκα, μόνο υπομένοντας κάποιους πόνους, μπορεί να φέρει τη χαρά της ζωής στον κόσμο, έτσι και ένας άνθρωπος, μόνο υπομένοντας κάποιους πόνους, μπορεί να έχει γέννα πνευματική.

- Οι θλίψεις είναι οι ωδίνες του προσωπικού μας πνευματικού τοκετού. Με τις θλίψεις γεννιόμαστε πραγματικά.
- Οι θλίψεις διευρύνουν τον άνθρωπο, τον κάνουν μια ανοιχτωσιά, δηλαδή τον κάνουν να είναι καταδεκτικός και συγκαταβατικός με όλους.
- Ωφελούν πάρα πολύ οι πειρασμοί όποιοι τους υπομένει ατάραχα. (Αβάς Δωρόθεος)
- Η ταραχή μας δείχνει υπερηφάνεια, άγνοια της κατάστασής μας και φυγοπονία.
- Τα πάθη ξεπερνιούνται, μόνο αν ο άνθρωπος βρει κίνητρο ζωής και χαράς.
- Θα κινητοποιηθούμε να ξεπεράσουμε ένα πάθος, μόνο αν παραδεχθούμε την κατάστασή μας, γευτούμε τη ζωή και επιθυμήσουμε τη ζωή που γευτήκαμε.
- Μόνο αν παραδεχτώ την κατάστασή μου και βρω κίνητρο δυνατότερο από τις προσδοκίες που μου δίνει το πάθος μου, θα μπορέσω να πολεμήσω και να νικήσω το πάθος μου.
- Οι μνήμες από κάποια βιώματα είναι που κρατούν τον άνθρωπο ζωντανό. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό τα μικρά παιδάκια να γεύονται το μυστήριο του Χριστού, έστω και ανεπαίσθητα. Γιατί, όσο και να απομακρυνθεί κάποιος από την Εκκλησία, αυτές οι μνήμες κάποια στιγμή έρχονται στην επιφάνεια και κινητοποιούν τον άνθρωπο.
- Αν κάποιος άνθρωπος ταπεινωθεί ενώπιον του Θεού, αν υπομείνει με ευχαριστία τον ζυγό της θλίψης και του πειρασμού και αν αγωνιστεί λίγο, η βοήθεια του Θεού θα τον γλυτώσει. (Αβάς Δωρόθεος)
- Τίποτα δεν είναι έξω από την κρίση και τη δικαιοσύνη του Θεού. Είναι λάθος να πιστεύουμε ότι κάποιοι άνθρωποι είναι αδικημένοι από τον Θεό.
- Να μην ζητάμε από τον Θεό απαλλαγή από τους πειρασμούς αλλά υπομονή να τους αντέχουμε. Γιατί αυτό έχει ανάγκη η ύπαρξή μας.

#### **09-04-2023 Η πραγματική νίκη**

- Αληθινός άνθρωπος, δηλαδή άνθρωπος που ξέρει να αγαπά και να σχετίζεται, μπορεί να είναι μόνο αυτός που έχει μάθει να βγαίνει από τον εαυτό του και να θυσιάζεται για τον άλλον, να σηκώνει σταυρό. Και υπόδειγμα αυτού του ανθρώπου είναι ο Χριστός.
- Η Μεγάλη εβδομάδα είναι πρόταση αληθινής ζωής, δηλαδή θυσίας για να ζήσει ο άλλος.
- Ο Χριστός αναγνωρίζεται ως ο Βασιλιάς μας, όχι γιατί έκανε θαύματα ούτε γιατί ανέστησε τον Λάζαρο, αλλά γιατί ανέβηκε στον Σταυρό. Αυτό που χαρακτηρίζει τους αληθινούς άρχοντες είναι ότι θυσιάζονται για τους υπηκόους τους.
- Η αληθινή αγάπη είναι η έξοδος από τον εαυτό μας. Είναι η θυσιαστική κίνηση που γίνεται από μας για τον άλλον.
- Ο αληθινός εραστής είναι αυτός που πεθαίνει για τον άλλον, παρότι ο άλλος δεν αξίζει τη θυσία του.
- Ο Χριστός μάς έμαθε να θυσιάζομαστε για τους μη αξιαγάπητους, για τους ξεπεσμένους.
- Όταν αγαπάς κάποιον που δεν αξίζει την αγάπη σου, αυτό είναι σταυρός.



- Μέσα σε έναν κόσμο που ο ένας αγωνιά να κυριαρχήσει επί του άλλου και που αυτό γεννά την έχθρα και τις συγκρούσεις, έχουμε τον Χριστό μας ως υπόδειγμα ταπείνωσης, διακονίας και θυσίας για τον άλλον.
- Ο Νυμφίος Χριστός έρχεται για την ερωτική μας συνάντηση τα μεσάνυχτα, δηλαδή μέσα στο σκοτάδι των παθών μας. Και για να μπορέσουμε να Τον αναγνωρίσουμε και να Τον υποδεχτούμε, οφείλουμε να είμαστε σε εγρήγορση ψυχής.
- Όταν δεν είμαστε άνθρωποι της αγάπης και της διακονίας, όσα χαρίσματα και όσες αρετές και να έχουμε, δεν ωφελούν ούτε εμάς ούτε κανέναν άλλον.
- Ο σταυρός είναι ανατροπή του συστήματος του κόσμου και της λογικής.
- Για όλους είναι ο Χριστός. Το πώς ζούμε δεν μας εμποδίζει να σχετισθούμε μαζί Του. Από τη διάθεση της καρδιάς μας όλα εξαρτώνται.
- Η απελπισία είναι η μέγιστη κατασυκοφάντηση του Χριστού. Όταν απελπιζόμαστε, στην πραγματικότητα αρνούμαστε ότι η αγάπη του Χριστού μπορεί να έρθει μέσα στο σκοτάδι μας και να μας αναβιβάσει.
- Ο Χριστός με τη σταυρική Του θυσία μας έμαθε ότι η εξόντωση του άλλου για τη δική μας κυριαρχία είναι ήττα και θάνατος, ενώ η θυσία για τον άλλον είναι η νίκη και ζωή.
- Να μην φοβόμαστε να χάνουμε για χάρη των άλλων, για να λαμβάνουν ζωή οι άλλοι, αλλά αντίθετα να επιθυμούμε να χάνουμε για τους άλλους.

### **23-04-2023 Πώς θα πάψουμε να είμαστε ντουβάρια**

- Όπως ο άγιος Θωμάς, να θέλουμε να έχουμε προσωπική μαρτυρία και σχέση με τον Χριστό και όχι μέσω άλλων. Γιατί είμαστε παιδιά του Θεού και όχι εγγόνια Του.
- Όταν βασιζόμαστε την πίστη μας σε μαρτυρίες άλλων και μάλιστα από το παρελθόν, σιγά σιγά η πίστη μας νεκρώνεται. Ο Χριστός είναι ένα ζωντανό γεγονός, στο οποίο όλοι καλούμαστε να συμμετάσχουμε προσωπικά.
- Η προσωπική σχέση με τον Χριστό έχει ως πρώτη προϋπόθεση τον πόθο για τον Χριστό. Εννοείται όμως ότι αυτός ο πόθος πρέπει να είναι αληθινός και όχι κάποια φιλοπεριέργεια για την ικανοποίηση του νου μας.
- Το χαμηλότερο επίπεδο συνάντησης των προσώπων είναι αυτό των αισθήσεων.
- Με τις αισθήσεις μας μόνο τα φαινόμενα μπορούμε να αντιληφθούμε και τίποτα βαθύτερο.
- Τα γνωστικά μας όργανα αναπτύσσονται μέσω του πόθου και του πόνου. Και τότε μπορούμε να διακρίνουμε το σκοτάδι από το φως, την αμαρτία από την αρετή, τη ζωή από τον θάνατο.
- Μόνο με αναπτυγμένα τα γνωστικά μας όργανα μπορούμε να διακρίνουμε το Πνεύμα του Θεού που κρύβεται πίσω από κάποιους ασήμαντους εξωτερικά ανθρώπους.

- Ως χριστιανοί να μην ζητάμε θαύματα και θαυματοποιούς για να πιστέψουμε, αλλά να μπορούμε να διακρίνουμε τον Θεό στην παρουσία, στο βλέμμα, στον λόγο και στις ενέργειες του φωτισμένου από τον Θεό ανθρώπου.
- Η δοκιμασίες είναι χάδια του Θεού και η προσευχή είναι η ανάσα του Θεού μέσα στην καρδιά μας. Βλέπουμε έτσι τις δοκιμασίες και την προσευχή;
- Πολύς λόγος γίνεται μεταξύ των χριστιανών για το αν και πότε θα πάρουμε την Πόλη και μένουμε σε αυτό το επίπεδο ενδιαφέροντος. Την Πόλη μπορεί να την πάρουμε, τη Βασιλεία των Ουρανών θα την πάρουμε;
- Ο άνθρωπος που ζει στον σφυγμό της Ανάστασης του Χριστού είναι ο αληθινός και ήσυχος άνθρωπος που μπορεί να κάνει πραγματικές σχέσεις.
- Πολλοί από τους ανθρώπους που γνωρίσαμε στη ζωή μας τους έστειλε ο Θεός για να πάρουμε ένα μήνυμα κι εμείς, σαν τα ντουβάρια, δεν καταλάβαμε τίποτα.
- Να μεταγγίζουμε ζωή στους άλλους ανθρώπους. Να μην τους κάνουμε διδασκαλίες.
- Ο Χριστός μάς αποκάλυψε τον αληθινό τρόπο ζωής.

#### **24-04-2023 Ο άλλος είναι η ζωή μου**

- Αυτό που αποκτούμε στην ησυχία μας, ερχόμενοι σε επαφή με τον εαυτό μας, εξωτερικεύεται και δοκιμάζεται στη συναναστροφή μας με τους άλλους ανθρώπους.
- Ένα από τα χαρακτηριστικά της εποχής μας είναι ότι οι άνθρωποι ζούμε επιφανειακά, χωρίς δηλαδή να θέλουμε να εμβαθύνουμε στο στιδίηποτε.
- Κάθε άνθρωπος που συναντούμε και καθετί που γίνεται στη ζωή μας έχει έναν λόγο που μας αφορά και που οφείλουμε να αντιληφθούμε. Γι' αυτό πάντα να είμαστε σε πνευματική εγρήγορση.
- Ο χρόνος που είμαστε μόνοι με τον εαυτό μας, στη σιωπή και στην ησυχία μας, είναι ένας δημιουργικός χρόνος, κάθε άλλο παρά άδειος και νεκρός. Είναι ο χρόνος που όλοι έχουμε ανάγκη για να φορτιστούμε, να αναπτυχθούμε.
- Ο τρόπος που διαχειρίζεται ο άνθρωπος τη μοναξιά του φανερώνει και την πνευματική του κατάσταση.
- Ο ισορροπημένος και υγιής πνευματικά άνθρωπος χαίρεται ακόμα και τη μοναξιά του. Και μάλιστα δεν τη βιώνει ως μοναξιά αλλά ως κοινωνία.
- Η ώρα της μοναξιάς και της ησυχίας είναι η ώρα που ακούμε την καρδιά μας και εκεί μέσα στην καρδιά μας ακούμε τον Θεό.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι, επειδή δεν αντέχουμε τη μοναξιά μας, κάτι που φανερώνει την εσωτερική μας νέκρωση, προσπαθούμε συνεχώς να κάνουμε πράγματα που σπαταλούν τον χρόνο μας.
- Υγιής ψυχή είναι αυτή που αγαπάει την ησυχία, αναπτύσσεται μέσα σε αυτήν και προχωράει.

- Το άδειασμα του μυαλού μας από τους λογισμούς είναι κάτι πολύ σημαντικό και πολύ ωφέλιμο, που όλοι πρέπει να κάνουμε σε τακτική βάση, πχ. αφιερώνοντας γι' αυτό ένα συγκεκριμένο δίωρο την εβδομάδα.
- Η ησυχία και το άδειασμα του μυαλού μας από τους λογισμούς είναι το κατάλληλο περιβάλλον για να έρθει η προσευχή.
- Ο άνθρωπος της ησυχίας, επειδή μπορεί να βλέπει καθαρά τον εαυτό του, μπορεί να βλέπει καθαρά και τους γύρω του.
- Να διακρίνουμε αν οι γύρω μας άνθρωποι μας ωφελούν πνευματικά ή μας βλάπτουν και να προσέχουμε με ποιους τελικά θα επιλέξουμε να συναναστραφούμε.
- Αν αγαπάμε και σεβόμαστε τον εαυτό μας, προσέχουμε με ποιους συναναστρεφόμαστε, για ποιον λόγο και ποιο είναι το περιεχόμενο της διάδρασής μας με αυτούς.
- Είμαστε οι επιλογές μας.
- Η άρνησή μας να έχουμε συναναστροφή με κάποιους ανθρώπους δεν είναι έλλειψη αγάπης. Να αγαπάμε όλους τους ανθρώπους, αλλά να έχουμε ασφαλή κριτήρια στο με ποιους θα επιλέξουμε να συναναστραφούμε.
- Τους ανθρώπους της ζωής μας εμείς τους επιλέγουμε και εμείς τους ελκύουμε.
- Ελκύουμε τους ανθρώπους ανάλογα με το κριτήριο ζωής που εκπέμπουμε.
- Το κριτήριο της ζωής μας διαμορφώνει το ήθος μας, τη στάση μας και το τι εκπέμπουμε.
- Η συνάντησή μας με τους ανθρώπους δοκιμάζει και αξιολογεί την κατάστασή μας.
- Εμείς οι ίδιοι διαμορφώνουμε το πνεύμα και το περιεχόμενο των σχέσεών μας, ανάλογα με την πραγματική μας κατάσταση.
- Η μισή επιτυχία στη ζωή μας εξαρτάται από το πώς διαχειριζόμαστε τον χρόνο της ησυχίας μας και η άλλη μισή από τις συναναστροφές που επιλέγουμε να έχουμε.
- Να εκτιμούμε και να παίρνουμε στα σοβαρά τον εαυτό μας και τους άλλους ανθρώπους ως δώρα του Θεού.
- Ο πνευματικός άνθρωπος φαίνεται από την αρχοντιά που έχει πάνω του και από τον σεβασμό, την τιμή και την ευγένεια που έχει προς τους άλλους ανθρώπους.
- Ο πνευματικός άνθρωπος μπορεί και αντιλαμβάνεται την κατάσταση του άλλου ανθρώπου και θέλει να τον βοηθήσει, να τον ανυψώσει.
- Ό,τι κάνουμε να ξέρουμε γιατί το κάνουμε, ποιος είναι ο σκοπός μας.
- Στις συναντήσεις με τους άλλους ανθρώπους να έχουμε αγάπη, ουσία και ποιότητα.
- Καλύτερα να μιλάμε στους άλλους για τον Θεό με τη στάση μας και την ίδια τη ζωή μας, παρά θεολογώντας.
- Έχει μεγάλη σημασία το πώς νιώθουμε μετά από μία συνάντηση με κάποιον: γεμάτοι και ενισχυμένοι ή άδειοι και εξαντλημένοι.
- Το πώς στέκεται, πώς κινείται, πώς κοιτάει, πώς μιλάει και πώς τρώει ένας άνθρωπος φανερώνουν πολλά πράγματα για τον χαρακτήρα του και για το αν κάνει ή όχι για σχέση.

- Ο πνευματικός άνθρωπος παραχωρεί τη θέση του στον άλλον. Στερείται το δικαίωμά του, για να ωφεληθεί ο άλλος.
- Για τη σωστή διαπαιδαγώγηση του παιδιού είναι πολύ σημαντικό να μάθει το παιδί από μικρό να κάνει δουλειές για το σπίτι. Αυτό όμως μπορεί να γίνει, μόνο αν και οι δυο γονείς πρόθυμα κάνουν δουλειές.
- Στις συνομιλίες μας, μόνο όταν σιωπούμε, ακούμε βαθύτερα τον συνομιλητή μας και μπορούμε να συνεννοηθούμε μαζί του.
- Ο άνθρωπος που θέλει παντού να κυριαρχεί δείχνει ότι πάσχει μέσα του.
- Η παρρησία (το θράσος) και η δειλία είναι δύο αντίθετες αλλά εξίσου παθολογικές καταστάσεις. Η ωφέλιμη για τον άνθρωπο κατάσταση είναι η αρετή, η οποία βρίσκεται στη μέση ανάμεσα στις προηγούμενες δύο.
- Όταν, επειδή τιμούν κάποιον περισσότερο από μας, εμείς στεναχωριόμαστε, φανερώνεται το πρόβλημα της ζήλιας που σιγοκαίει καταστροφικά μέσα μας. Συχνά μάλιστα, έχοντας αυτό το πρόβλημα, κατασκευάζουμε και διάφορα σενάρια με το μυαλό μας, που δήθεν είναι εις βάρος μας, αλλά που καμιά σχέση δεν έχουν με την πραγματικότητα.
- Να μην παρακολουθούμε τους άλλους. Να μην είμαστε φιλοπερίεργοι. Η φιλοπεριέργεια κρύβει κάποια πονηριά.
- Από τις διάφορες συναντήσεις μας να βγαίνουμε πάντα κερδισμένοι πνευματικά, τόσο εμείς, όσο και οι άλλοι.
- Ο καθένας μας ωφελείται ή βλάπτεται από την ίδια την κατάστασή του. (Αβάς Δωρόθεος)
- Από το καθετί μπορούμε να λάβουμε ωφέλεια, αρκεί να είμαστε σε καλή πνευματική κατάσταση. Δεν μπορεί να μας βλάψει κανένας άλλος παρά μόνο ο εαυτός μας.
- Όποιος για την κακή του κατάσταση αποδίδει το φταίξιμο σε κάποιον άλλον, στην ουσία δηλώνει ότι δεν είναι πρόσωπο, αρνείται την ελευθερία του.
- Από αυτό που έχουμε μέσα μας διαμορφώνεται το τι βλέπουμε στον άλλον.
- Οι λογισμοί μας δείχνουν ποιοι είμαστε, ποια είναι η πραγματική κατάστασή μας.
- Αν έχουμε καλές αρχές και καλή πνευματική κατάσταση, ακόμα και από τα μη ωφέλιμα μπορούμε να ωφελούμαστε.
- Όποιος βλέπει ήρεμα και γλυκά προκαλεί τη συμπάθεια των άλλων. (Σολομών)
- Σε όποιον λείπει η φρόνηση όλα έρχονται αντίθετα και ανάποδα. (Σολομών)
- Η ώριμη αγωγή περιέχει και την αγάπη-ευσπλαχνία και την αλήθεια-αυστηρότητα.
- Η διακριτική αυστηρότητα δίνει στον άλλον το πλαίσιο που έχει ανάγκη, για να ξεχωρίζει τι είναι καλό, υγιές, αρετή και φως και τι είναι κακό, νοσηρό, αμαρτία και σκοτάδι.
- Η αγάπη και η ευσπλαχνία χωρίς την αλήθεια και την αυστηρότητα είναι δημαγωγία.
- Σωστή αγωγή είναι αυτή που γίνεται όχι τόσο με τα λόγια μας, όσο με το παράδειγμα της πνευματικής ζωής μας.

- Αυτός που ασκεί κάποια εξουσία σε άλλους, πχ. προϊστάται σε μια υπηρεσία, οφείλει να την ασκεί έχοντας ταπεινώση και τα δώρα του Αγίου Πνεύματος.
- Να μην φοβόμαστε τίποτα, κανένα κακό. Η μεγαλύτερη αμαρτία μας είναι ο φόβος.
- Ο φόβος γεννάει την κακία. Και ο φόβος είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο στο να χτίσουμε ζωντανές σχέσεις τόσο με τους ανθρώπους, όσο και με τον Θεό.

### **30-04-2023 Η αγάπη νικάει τον φόβο**

- Το μεγαλύτερο εμπόδιο του ανθρώπου είναι ο φόβος. Η αγάπη όμως νικάει τον φόβο.
- Οι μαθήτριες του Χριστού είχαν τόση αγάπη προς το πρόσωπό Του, που ξεπέρασαν τον φόβο τους και έτσι τις αποκαλύφθηκε το γεγονός της Ανάστασης.
- Η αγάπη και ο φόβος είναι δύο αντίπαλοι που δεν μπορούν ποτέ να σχετισθούν.
- Τη δύναμη ενός ανθρώπου δεν την ορίζει το εξωτερικό φαινόμενο ούτε η κοινωνική θέση και τα άλλα κοινωνικά στερεότυπα, αλλά ο λόγος της καρδιάς.
- Τον φόβο τον γεννά η ιδιοτέλεια. Φόβος είναι η αγωνία του ανθρώπου μήπως και χάσει.
- Αυτός που αληθινά αγαπά χαίρεται να χάνει για το αγαπώμενο πρόσωπο.
- Αγάπη είναι η επιθυμία μου να διακονώ τον άλλον και να χάνω για χάρη του άλλου.
- Ο φόβος γεννά την επιθυμία κυριαρχίας επί του άλλου, τις μεθοδεύσεις και τις άμυνες έναντι του άλλου.
- Όταν αγαπάω τον άλλον, κάνω ό,τι μπορώ, ώστε ο άλλος να ελευθερωθεί, να αναδειχθεί και να με ξεπεράσει.
- Αυτός που αγαπά κάποιον, όχι μόνο δεν τον εκμεταλλεύεται, αλλά του χαρίζει και τα δικαιώματά του.
- Οι μαθήτριες του Χριστού μάς μαθαίνουν την αγάπη προς το πρόσωπο.
- Αγάπη δεν είναι η αντικειμενοποίηση του άλλου, δεν είναι η φетиχοποίηση του σώματός του. Αγάπη είναι η ανάδειξη του προσώπου του άλλου.
- Σε μια αληθινή-αγαπητική σχέση δεν υπάρχει εξάρτηση, αλλά σεβασμός και ελευθερία.
- Μόνο ο άνθρωπος που γεύτηκε την αγάπη του Θεού γνωρίζει και προσπαθεί να αναδείξει την προσωπική αξία τη δική του και του άλλου.
- Ο άνθρωπος που γεύτηκε την αγάπη του Θεού νιώθει τόσο γεμάτος, τόσο πλούσιος, τόσο πλήρης, που δεν φοβάται τίποτα.
- Ο άνθρωπος που αγαπά χαίρεται να δίνει από τα δικά του στον άλλον.
- Η πραγματική ασφάλισή μας είναι η εμπειρία του αναστάντα Χριστού.
- Ο άλλος δεν είναι απειλή για μας, αλλά είναι ζωή για μας.
- Αυτός που προδίδει κάποιον, στην ουσία προδίδει τον εαυτό του.
- Δυνατός είναι αυτός που μπορεί και συγχωρεί, δηλαδή αυτός που έχει μεγάλη καρδιά.

### **07-05-2023 Η αμαρτία του τοξικού ανθρώπου**

- Πολλές ασθένειες οφείλονται στη λανθασμένη υπαρξιακή τοποθέτηση του ανθρώπου.
- Κάποιες φορές αρρωσταίνουμε από τις αμαρτίες μας. Όχι γιατί μας τιμωρεί ο Θεός, αλλά γιατί ο κάθε άνθρωπος είναι ενιαίος, αποτελεί μία ενότητα.
- Ο κακομοίρης άνθρωπος, αυτός που ζει σε μια ηδονική αυτολύπηση και συνεχώς κατηγορεί τους άλλους και απαιτεί από αυτούς είναι ο κατεξοχήν ανθρωποδιδάκτης.
- Η φράση "Μια ζωή κορόιδο ήμουνα, όλοι με εκμεταλλεύονταν, γι' αυτό κατάντησα έτσι" είναι η πιο εγωιστική φράση που υπάρχει.
- Το να βάζω πάνω από όλους και όλα τον εαυτό μου, συνεχώς να κατηγορώ τους άλλους και να απαιτώ από αυτούς και το να θέλω όλα ρυθμίζονται από μένα φανερώνει τη φιλαυτία μου, που είναι μεγάλη αρρώστια πνευματική.
- Φιλαυτία είναι η άλογος αγάπη προς τον εαυτό μας. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Τον ανθρωποδιδάκτη δεν τον πλησιάζουν οι άλλοι για να μην αρρωστήσουν και αυτοί.
- Ο αληθινός χριστιανός, επειδή έμαθε να βγαίνει από τον εαυτό του και να ακούει τις ανάγκες των άλλων, έλκει τους άλλους ανθρώπους κοντά του.
- Τον αληθινό χριστιανό οι άλλοι άνθρωποι τον χαίρονται, τον καμαρώνουν και θέλουν να βρίσκονται κοντά του.
- Η έξοδος από τον εαυτό μας για τη διακονία του άλλου μας γεμίζει εσωτερικά και δεν μας κουράζει. Αυτό που μας κουράζει είναι η αμαρτία.
- Οι άνθρωποι μας κουράζουν όταν δεν τους αγαπούμε. Και δεν αγαπούμε τους ανθρώπους, όταν δεν αγαπούμε τον εαυτό μας πραγματικά και φοβόμαστε μη χάσουμε.
- Αγαπούμε αληθινά τον άλλον, όταν τον βλέπουμε ως ευλογία και όχι ως απειλή, όταν δηλαδή δεν τον φοβόμαστε.
- Όσο περισσότερο γνωρίζουμε τον εαυτό μας, τόσο περισσότερο γνωρίζουμε και τον άλλον άνθρωπο.
- Όταν αναγνωρίζω την αξία που έδωσε σε μένα ο Θεός, τότε αναγνωρίζω και την αξία που έδωσε ο Θεός στον κάθε άνθρωπο.
- Να επικεντρωνόμαστε όχι στις ενέργειες του άλλου ανθρώπου αλλά στην ουσία του. Οι ενέργειες ενός ανθρώπου συχνά διαφέρουν από την ουσία του.
- Με τη βαθύτερη γνώση του άλλου και την αγάπη μας προς αυτόν του δημιουργούμε τις προϋποθέσεις να αφυπνισθεί και να βρει τον προσανατολισμό του.
- Ένα μόνο δικαίωμα διεκδικεί ο χριστιανός: το να θυσιάζεται για τον άλλον άνθρωπο.
- Ο θυσιαστικός άνθρωπος είναι ο υγιής πνευματικά και χαριτωμένος άνθρωπος που όλοι θέλουν να είναι κοντά του.
- Και με έναν άνθρωπο να μην είμαστε συμφιλιωμένοι, είναι πρόβλημα. Πρωτίστως όμως, για να μην μας φταίνει οι άλλοι, οφείλουμε να συμφιλιωθούμε με τη συνείδησή μας.
- Όταν με τη χάρη του Θεού συμφιλιωνόμαστε με τη συνείδησή μας, ελευθερωνόμαστε.

### **08-05-2023 Πώς να αντιμετωπίζουμε τα λάθη των άλλων**

- Τη διαχείριση ανθρώπων, εφόσον έχουμε μια τέτοια ευθύνη, να την ασκούμε με τις αρχές της αυστηρότητας, της ευσπλαχνίας και της διάκρισης.
- Η αυστηρότητα στη διαχείριση ανθρώπων οφείλει να έχει την έννοια της οριοθέτησης και της αποκατάστασης-επαναφοράς.
- Ο φόβος γεννά την εκτροπή της αδιάκριτης αυστηρότητας, δηλαδή τη σκληροκαρδία, ενώ η αγωνία για την εικόνα μας γεννά την εκτροπή της αδιάκριτης ευσπλαχνίας.
- Οι εντολές μας μπορούν να έχουν επίδραση στους άλλους, μόνο αν συνοδεύονται από ένα κόστος προσωπικό, είτε αυτό είναι σωματικός κόπος, εφόσον το επιτρέπει η σωματική μας υγεία, είτε είναι καλή πνευματική κατάσταση, δηλαδή καρποφορία του Αγίου Πνεύματος.
- 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. (Απόστολος Παύλος)
- Όταν γίνονται σφάλματα, να μην εκφράζουμε έντονη αγανάκτηση γι' αυτά, αλλά να υποδεικνύουμε ήρεμα τη βλάβη που προέκυψε από το λάθος που έγινε. Κι αν χρειαστεί να επιτιμήσουμε κάποιον, να αναζητήσουμε την κατάλληλη στιγμή, χωρίς να παρατηρούμε με άκαμπτη αυστηρότητα τα μικρά σφάλματα. (Αβάς Δωρόθεος)
- Η όποια παρατήρησή μας σε κάποιον να γίνεται με πολλή διάκριση. Όχι απότομα, όχι με αγανάκτηση, όχι άκαιρα, όχι με υπερβολή και όχι οποτεδήποτε. Και πάντα έχοντας τη συνείδηση ότι ούτε εμείς είμαστε τέλειοι.
- Ο συνεχής έλεγχος του άλλου είναι φορτικός και οδηγεί τον άλλον στην αναισθησία, την αδιαφορία, την ανυπακοή.
- Οι μειονεκτικοί άνθρωποι κάνουν αρνητικές ενέργειες, για να προκαλέσουν τους άλλους και να τους κάνουν να ασχοληθούν μαζί τους, έστω και αρνητικά.
- Να μην δίνουμε εντολές στον άλλον με τρόπο προστακτικό, αλλά με ταπείνωση. Σαν να είμαστε στην ίδια ομάδα και σαν να μελετάμε μαζί με αυτόν το θέμα.
- Πίσω από τις όποιες αντιδράσεις μας και γενικότερα επιλογές μας να αναζητούμε τα κίνητρα, τους λόγους που μας οδηγούν σε αυτές.
- Οι εντολές μας στους άλλους να έχουν χαρακτήρα προτρεπτικό και όχι προστακτικό και επιτακτικό.
- Να λέμε στον άλλον τη γνώμη μας για κάτι, μόνο αν επίμονα μας ρωτήσει και όχι κάθε φορά που νομίζουμε ότι τη χρειάζεται.
- Συχνά ο λόγος που οι άνθρωποι αντιδρούν είναι για να ασχοληθούν οι άλλοι μαζί τους.
- Σε ταραγμένο άνθρωπο να φυλάμε τη γλώσσα μας, ώστε να μην βγάλει κανέναν οργίλο λόγο, και την καρδιά μας, ώστε να μην υπερηφανευτεί απέναντί του.
- Όταν βρισκόμαστε με έναν ταραγμένο και αντιδρώντα με άσχημο τρόπο άνθρωπο, να μην ταραχθούμε και αντιδράσουμε με άσχημο τρόπο κι εμείς, αλλά να θυμηθούμε ότι είναι μέλος του σώματος του Χριστού και εικόνα του Θεού, που επηρεάστηκε από τον κοινό εχθρό μας.

- Περισσότερο κι από τα λόγια που λέμε σε κάποιον άνθρωπο έχει σημασία η διάθεση που έχουμε στην καρδιά μας γι' αυτόν.
- Η καλή διάθεση της καρδιάς, εφόσον είναι αυθεντική, μπορεί και αγρίμια να ηρεμήσει.
- Η δική μας απρόσεκτη και θυμώδης αντίδραση σε κάποιον οργισμένο άνθρωπο μπορεί να δώσει λαβή στον διάβολο να αιχμαλωτίσει και να θανατώσει την ψυχή αυτού του ανθρώπου, για την οποία ψυχή ο Χριστός πέθανε.
- Όταν αποδεχόμαστε την αδυναμία τη δική μας και την αδυναμία των άλλων, γινόμαστε συμπαθητικοί άνθρωποι.
- Το κακό δεν νικιέται από το κακό, αλλά από το καλό.
- Να θυμόμαστε ότι άλλος είναι Αυτός που θεραπεύει και σώζει, όχι εμείς. Οπότε να μην παίρνουμε τόσο προσωπικά το θέμα της διόρθωσης κάποιων κοντινών μας ανθρώπων.
- Εάν επιτιμώντας κάποιον οργισθούμε, ικανοποιήσαμε το δικό μας πάθος. Και κανένας βέβαια μυαλωμένος άνθρωπος δεν γκρεμίζει το σπίτι του για να χτίσει το σπίτι του διπλανού.
- Εάν θέλουμε να ωφελήσουμε κάποιον, να προσέξουμε να μην εκτεθούμε εμείς στο κακό.
- Δεν αξίζει να χαλιόμαστε για τίποτα. Σε αυτό βοηθάει το να μην δίνουμε μεγάλες και καταστροφικές διαστάσεις στα περιστατικά της ζωής.
- Με ήρεμο τρόπο όλα τα προβλήματα μπορούν να λυθούν.
- Ο διάβολος δεν την αντέχει την ηρεμία και την εμπιστοσύνη στον Θεό. Σκάει.
- Όταν κάποιος προσπαθεί να μας βλάψει και να μας εξοργίσει, είναι σοφό από την πλευρά μας να κάνουμε τον χαζό, να κάνουμε τον μπουμπούνα.
- Η αρετή χωρίς την ευσπλαχνία δεν είναι γνήσια και μας κάνει σκληρόκαρδους.
- Όταν κάτι πάει να μας προκαλέσει ένταση, το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να σιωπήσουμε και να προσευχηθούμε. Μετά ήρεμα και ταπεινά μπορούμε να μιλήσουμε.
- Μόνο όταν ο άλλος άνθρωπος είναι για μένα σημαντικός και τον έχω στην καρδιά μου, μπορώ με τη χάρη του Θεού να τον ελέγξω, να τον επιτιμήσω, να τον παρηγορήσω και να τον διορθώσω.
- Μόνο με συμπάθεια, σαν άρρωστο μέλος, μπορούμε να διορθώσουμε κάποιον που σφάλει. Γιατί μόνον έτσι ίσως αυτός αποδεχθεί την προσπάθεια διόρθωσης που του κάνουμε.
- Η ειρήνη της καρδιάς ενός ανθρώπου έχει μεγάλη μεταδοτική δύναμη.
- Να διατηρούμε πάντα την εσωτερική μας ειρήνη, κάτι όμως που εξαρτάται από τη ζωή που έχουμε επιλέξει να κάνουμε.
- Το δώρο της ζωής, που μας έδωσε ο Θεός, οφείλουμε να το σεβόμαστε.
- Να προστατεύουμε την καρδιά μας και να μην επιτρέπουμε σε τίποτα να την ταράσσει.
- Οι διάφορες προκλήσεις του περιβάλλοντός μας, που έρχονται να διαταράξουν την ειρήνη της καρδιάς μας, είναι η άσκησή μας, είναι η ενηλικίωσή μας.
- Όλες τις εντολές μας προς τους άλλους τις επιβάλλουμε χάριν της αγάπης και της καθαρότητας της καρδιάς.



- Καθαρότητα της καρδιάς είναι ο σεβασμός, η αγάπη, το θυσιαστικό φρόνημα.
- Αν βγάλεις από ανάξιο άξιο, θα γίνεις σαν το στόμα μου. (Κύριος)
- Το διάβασμα κάποιων βιβλίων και το άκουσμα κάποιων ομιλιών δεν αρκούν για να πούμε ότι καταλάβαμε πού βρισκόμαστε και πώς οφείλουμε να κινηθούμε. Το πιο σημαντικό είναι η ορθή ερμηνεία εκείνων των πνευματικών λόγων που μας αφορούν προσωπικά.
- Όταν απευθυνόμαστε σε έναν άνθρωπο που έχει κάποια ευθύνη, να σεβόμαστε τον χρόνο του και να τον απασχολούμε για ουσιώδη θέματα και με τη μέγιστη διάκριση.
- Όταν συνηθίσουμε να κόβουμε το δικό μας θέλημα, στο τέλος το άλλο θέλημα το ακολουθούμε τόσο χαρούμενα, που γίνεται δικό μας θέλημα.
- Το να θέλουμε να γίνονται τα πράγματα όχι όπως θέλουμε αλλά όπως γίνονται είναι μεγάλη ελευθερία.
- Όταν δεν εκτιμούμε τον εαυτό μας, νομίζουμε ότι δεν μας εκτιμούν οι άλλοι.
- Οι ατιμίες που μας κάνουν και οι βρισιές που μας εκστομίζουν είναι φάρμακα που θεραπεύουν την υπερηφάνεια της ψυχής μας.
- Όποιος μισεί την ατίμωση μισεί την ταπείνωση. Κι εκείνος που αποφεύγει όσους τον προσβάλλουν αποφεύγει την πραότητα. (Αβάς Δωρόθεος)
- Να μην θέλουμε να γνωρίζουμε την κακία του πλησίον μας και να μην δεχόμαστε τις υποψίες που μας υποβάλλει ο λογισμός μας εναντίον του. (Αβάς Δωρόθεος)
- Πάνω από όλα ας φυλάξουμε τη συνείδησή μας καθαρή σε ότι έχει σχέση με τον Θεό, με τον πλησίον και με τα υλικά πράγματα. Και πριν πούμε ή κάνουμε κάτι να εξετάζουμε τον εαυτό μας αν αυτό είναι σύμφωνο με το θέλημα του Θεού. Και έτσι, αφού πρώτα προσευχηθούμε, να προχωρούμε στην πραγματοποίησή του. (Αβάς Δωρόθεος)
- Ας αποθέσουμε την αδυναμία μας στη χάρη του Θεού και η αγαθότητά Του θα μας συνοδεύει στο καθετί.

#### **14-05-2023 Μόνο με την αποδοχή αλλάζει ο άνθρωπος**

- Η ουσία της πνευματικής ζωής του ανθρώπου είναι η προσωπική σχέση και συνάντηση με τον Χριστό.
- Ο διάλογος του Χριστού με τη Σαμαρείτιδα είναι το πρότυπο του πραγματικού διαλόγου και της πραγματικής σχέσης μεταξύ των ανθρώπων.
- Μόνο αν καταλάβουμε τον λόγο της ύπαρξής μας και τον ενεργοποιήσουμε, μόνο τότε θα μπορούσαμε να σχετισθούμε προσωπικά με τον Θεό και με τους ανθρώπους.
- Κάθε φορά που αμαρτάνουμε, κινδυνεύουμε να πέσουμε ή στη σκληροκαρδία-πόρωση ή στην υπερευαισθησία-ενοχικότητα. Όμως και οι δύο αυτές καταστάσεις έχουν κοινή βάση, που περιλαμβάνει την άρνηση της προσωπικής μας αξίας και την αμφιβολία μας για το ότι ο Θεός μάς αγαπά και μας αποδέχεται.

- Θα μπορέσουμε να θεραπευτούμε, όταν βρούμε Κάποιον να μας αποδέχεται παρά τα χάλια μας, που στην παραβολή της Σαμαρείτιδας αλλά και γενικότερα είναι ο Χριστός, και όταν αντιληφθούμε την κρυμμένη ομορφιά-αξία που έχουμε μέσα μας και αποφασίσουμε να την ενεργοποιήσουμε.

### **15-05-2023 Πότε συναντιόμαστε πραγματικά**

- Η συνάντηση του Χριστού με τη Σαμαρείτιδα είναι υπόδειγμα συναναστροφής για τους ανθρώπους, δηλαδή δείχνει ποιο είναι το σημαντικό στις σχέσεις μας.
- Εάν θέλουμε να βοηθήσουμε κάποιον να πιστέψει στις δυνατότητές του, οφείλουμε να ταπεινωθούμε περισσότερο από αυτόν, π.χ. προσποιούμενοι τους αναγκασμένους.
- Μόνο οι μειονεκτικοί και ελλιπείς άνθρωποι θέλουν να γίνονται "σωτήρες" των άλλων. Προσπαθούν να φαίνονται ισχυροί, για να οδηγούν τις ζωές των άλλων και να τις "σώζουν".
- Ο αληθινός γονιός και παιδαγωγός προσποιείται περισσότερη αδυναμία από αυτόν που αγαπά, για να του δώσει έτσι το θάρρος να ζητήσει και να δεχτεί βοήθεια.
- Όταν ζητάμε από έναν άνθρωπο να κάνει κάτι καλό, παίρνει το μήνυμα ότι τον εκτιμούμε, δηλαδή ότι πιστεύουμε στις δυνατότητες και στην αξία του.
- Η συγκατάβαση είναι η πιο ισχυρή πράξη αγάπης.
- Τα ουσιώδη της ζωής είναι αυτά που συνδέουν ουσιαστικά τους ανθρώπους μεταξύ τους.
- Πολλές φορές συμβαίνει, όσο πιο αμαρτωλός είναι ένας άνθρωπος, με τόση μεγαλύτερη ορμή να οδηγείται στον Χριστό.
- Η αμαρτία είναι ψευδαίσθηση ζωής.
- Ο Χριστός περισσότερο βλέπει την καρδιά μας και πόση αναζήτηση αυτή έχει παρά τις αμαρτίες μας. Το πρόβλημα στην εποχή μας δεν είναι ότι είμαστε αμαρτωλοί. Είναι ότι δεν έχουμε αναζήτηση.
- Η ουσία της πνευματικής ζωής του ανθρώπου είναι η προσωπική σχέση και συνάντηση με τον Χριστό. Όχι συναισθηματικά ή κατά φαντασία, αλλά οντολογικά, στην πραγματικότητα.
- Ο αμαρτωλός είναι αυτός που στο βάθος του έχει πόθο για την αλήθεια αλλά αστόχησε.
- Ο Χριστός μάς δείχνει τον στόχο για να μην αστοχούμε, δηλαδή για να μην αμαρτάνουμε.
- Πρόσωπο είναι αυτός που εν ελευθερία σχετίζεται με τον άλλον.
- Το πού εν ελευθερία στρέφουμε τον πόθο της καρδιάς μας, ποια δηλαδή είναι η αγάπη μας, αυτό ορίζει και την ταυτότητά μας, το όνομά μας.
- Όταν η αγάπη μας δεν είναι πρόσωπο αλλά αντικείμενο, αποπροσωποποιούμεστε κι εμείς. Αντίθετα, όταν η αγάπη μας είναι πρόσωπο, γινόμαστε κι εμείς πρόσωπο.
- Η σχέση αγάπης με το πρόσωπο του Χριστού μάς καθιστά πρόσωπα. Χωρίς τη σχέση αυτή είμαστε άτομα.

- Ο συνδεδεμένος με τον Χριστό άνθρωπος έχει την ικανότητα να συνδέεται με κάθε ανθρώπινο πρόσωπο και με όλη την κτίση. Γι' αυτό δεν νιώθει μοναξιά. Ζει ένα πανηγύρι, ζει τον παράδεισο.
- Σε μία σχέση δύο ανθρώπων δεν μετέχουν πάντα και οι δύο πλευρές. Μπορεί μόνο ο ένας από τους δύο να βιώνει στην καρδιά του τη σχέση αυτή.
- Παράδεισος είναι το "πρόσωπο με πρόσωπο", ενώ κόλαση είναι το "πλάτη με πλάτη".
- Όπως ο ήλιος είναι για τους ζωντανούς οργανισμούς πηγή ζωής και για τους νεκρούς αιτία αποσύνθεσης, το ίδιο ισχύει και για τον λόγο του Θεού: Για τους ανοιχτούς είναι πρόσκληση, ενώ για τους κλειστούς αποπομπή.
- Δύο ασύνδετοι με τον Χριστό άνθρωποι, επειδή είναι αποκομμένοι από την πηγή της ζωής και στερούνται της ζωής, δεν μπορούν να έχουν ζωντανή σχέση μεταξύ τους.
- Τη φωνή του Χριστού μπορούμε να την ακούσουμε και το πρόσωπό Του μπορούμε να το δούμε, μόνο αν ησυχάσουμε από τις άλλες φωνές που έχουμε γύρω μας και γκρεμίσουμε τα είδωλα στα οποία πιστεύουμε.
- Αν θέλουμε να μην έχουμε θυμό και μνησικακία, οφείλουμε να απέχουμε εντελώς από προσπάθειες επίτευξης μη πνευματικών στόχων.
- Η μνησικακία συνήθως εγκαθίσταται από κάποιον θυμό που έχει μείνει και χρονίσει.
- Αν ένας άνθρωπος από την παιδική ηλικία δεν έμαθε να κάνει δουλειές στο σπίτι, θα βλέπει τον κόπο ως κάτι απευκαίιο και φοβερό και έτσι δεν θα ωριμάσει ποτέ.
- Ο άνθρωπος που από μικρός δεν έμαθε να ασκείται, δύσκολα θα μάθει στη ζωή του να βγαίνει από τον εαυτό του και να σχετίζεται αληθινά, αλλά και δύσκολα θα μπορέσει να γίνει εργατικός, συνεπής, υπομονετικός, ελεήμων.
- Το διάβασμα καλών βιβλίων μπορεί να γίνει αφορμή για εσωτερική αναζήτηση, εσωτερικό πλουτισμό, καλλιέργεια και ωρίμανση.
- Πλούσιος είναι ο άνθρωπος που έχει μέσα του ποιότητα. Και αυτήν την ποιότητα την έχτισε με τον χρόνο, βάζοντας όρια και αρχές στη ζωή του και κάνοντας αγώνα, τον οποίο αγώνα δεν σταματάει ποτέ.
- Η μελέτη και η προσευχή φέρνουν στον άνθρωπο εκπληκτικά αποτελέσματα.
- Η μελέτη ενός βιβλίου μπορεί να μας ταξιδέψει καλύτερα από κάποιο μέσο μεταφοράς που μας πηγαίνει κάπου.
- Τη μεγαλύτερη κίνηση την έχουμε στην ακινησία, όταν η καρδιά μας λειτουργεί και ο Χριστός μάς ταξιδεύει παντού.
- Όταν συμπάσχουμε με τους ανθρώπους και τους φροντίζουμε, συγκινείται πολύ ο Θεός.
- Οι αρετές δεν έρχονται με παραγγελία όπως το φαγητό. Οι αρετές έρχονται με δουλειά.
- Στην καλλιέργεια αρετών, ό,τι δίνουμε αυτό παίρνουμε.
- Η αληθινή διακονία προσφέρεται στον άλλον χωρίς ίχνος υψηλοφροσύνης.

- Η στεναχώρια είναι αμαρτία, που οφείλεται στη λανθασμένη μας πεποίθηση ότι όλα τα κάνουμε εμείς και ότι ο Θεός δεν κάνει τίποτα.
- Συχνά η κατάθλιψη οφείλεται στη μεγάλη πίεση που αισθανόμαστε από ιδέες που έχουμε στο μυαλό μας και δεν εκπληρώνονται.
- Να βγάλουμε το ερωτηματικό "γιατί" από το λεξιλόγιό μας. Μας κάνει μεγάλο κακό.
- Όταν μας συκοφαντούν, θα μας κάνει καλό να μην αντιδράσουμε και να προσευχηθούμε, με την προϋπόθεση όμως ότι έχουμε κάποια πνευματική ωριμότητα. Αν δεν έχουμε, είναι καλύτερα να διαχειριστούμε την κατάσταση με κόσμιο τρόπο.
- Να προσέχουμε πολύ να μην σκανδαλίζουμε τους άλλους με τα λόγια και τα έργα μας.
- Στο θέμα της διατροφής και της ομιλίας μας να είμαστε προσεκτικοί και απαθείς μέχρι την παραμικρή λεπτομέρεια. (Αβάς Δωρόθεος)
- Ένα πάθος μπορούμε να το εξασθενήσουμε, αν εξασθενήσουμε τον λογισμό του.
- Στον διάλογο του ανθρώπου με τους λογισμούς του πάντα ο άνθρωπος βγαίνει ηττημένος και άρρωστος. Γι' αυτό ποτέ να μην πιάνουμε διάλογο με τους λογισμούς μας.

#### **21-05-2023 Το σύστημα δεν αντέχει τον χριστιανό**

- Ο αναστάς Χριστός είναι Αυτός που θεραπεύει τη σωματική και πνευματική μας τύφλωση, κάτι το οποίο αποτελεί σκάνδαλο για τους δυνατούς ανθρώπους κάθε εποχής.
- Ο φωτισμός του ανθρώπου είναι η αποκάλυψη του Χριστού στον άνθρωπο, γι' αυτό και ο φωτισμένος άνθρωπος παντού βλέπει την παρουσία του Χριστού.
- Ο φωτισμένος άνθρωπος γνωρίζει γιατί ζει, ποια είναι η κατεύθυνση της ζωής του και Ποιος είναι η ζωή. Με άλλα λόγια, ο φωτισμένος άνθρωπος ζει πραγματικά.
- Μόνο όταν είμαστε απόβλητοι του συστήματος, μπορούμε να συναντηθούμε με τον Χριστό και να σχετισθούμε μαζί Του.
- Όταν δεν αποβάλλομαι από το σύστημα εκούσια, τότε θα έρθει ο πόνος που θα με κάνει να συντριβώ και έτσι να μπορέσω να συναντήσω τον Χριστό.
- Ο τυφλός της παραβολής δεν ήταν αντισυστημικός, δήθεν επαναστάτης, υβριστής του συστήματος. Το σύστημα έβριζε αυτόν, γιατί αγαπούσε με παρρησία τον Χριστό.
- Ο άνθρωπος του Χριστού αντέχει όλα τα συστήματα. Δεν έχει κανένα πρόβλημα. Το σύστημα δεν αντέχει αυτόν.
- Το σύστημα μας αποβάλλει όταν είμαστε αληθινοί, όταν βγαίνουμε από τον εαυτό μας για χάρη του άλλου, όταν σεβόμαστε την καρδιά μας.
- Αυτός που βρίζει το σύστημα για να δείξει ότι αυτό είναι ψεύτικο και νεκρό είναι ο ίδιος ψεύτικος και νεκρός.
- Η οργή που βγάζουμε αποκαλύπτει τη μειονεξία μας και τον φόβο μας.
- Αυτό που το σύστημα δεν αντέχει από τον χριστιανό είναι η ειρήνη και το φως που εκπέμπει με τη ζωή του.

## **22-05-2023 Πειρασμοί: ευλογία ή κατάρα;**

- Όταν έχουμε πειρασμούς, να αφηνόμαστε στον Θεό να μας κυβερνήσει.
- Η αγωνία μας να ελέγχουμε απόλυτα όλες τις καταστάσεις που θεωρούμε ότι μας αφορούν μας αρρωσταίνει ψυχικά, αλλά και σωματικά πολλές φορές.
- Να περιφρονούμε τους λογισμούς και να εμπιστευόμαστε τον Θεό, ακόμα κι αν δεν το νιώθουμε, και σιγά σιγά αυτό θα μας γίνει βίωμα.
- Πολλές φορές η πρόνοια του Θεού τακτοποιεί τις υποθέσεις μας διαφορετικά από ό,τι εμείς είχαμε υπολογίσει και σχεδιάσει.
- Η ομορφιά της ζωής είναι οι εκπλήξεις.
- Συχνά οι υπολογισμοί και οι σχεδιασμοί που κάνουμε δεν είναι σωστοί ούτε είναι προς το συμφέρον μας.
- Η υπερανάλυση των καταστάσεων κρύβει φόβο, ανασφάλεια και έλλειψη εμπιστοσύνης στην πρόνοια του Θεού.
- Την ώρα του πειρασμού να έχουμε μακροθυμία και να προσευχόμαστε και να μην προσπαθούμε ή να νομίζουμε ότι με ανθρώπινους λογισμούς θα ξεπεράσουμε δαιμονικούς λογισμούς. (Αβάς Δωρόθεος)
- Πολλά ψυχολογικά προβλήματα είναι ή καταλήγουν να είναι και δαιμονικά, γιατί βάση τους είναι ο εγωισμός.
- Όταν έχουμε συνηθίσει να τρεφόμαστε με λογισμούς και το σταματήσουμε αυτό, με κάποια άλλα πράγματα πρέπει να τραφούμε. Και αυτά είναι η προσευχή, η μελέτη, η ενασχόληση με θετικά πράγματα, η υγιής επικοινωνία με τους ανθρώπους.
- Μπορούμε να ξεκόψουμε από κάτι, μόνο αν βρούμε κάτι άλλο να βάλουμε στη θέση του.
- Να βρούμε τρόπους να απασχολούμε θετικά τον εαυτό μας, π.χ. με εργασίες, εθελοντισμό, άσκηση, μελέτη, φροντίδα αδυνάτων κ.ά.
- Πολλές φορές τα πάθη μας είναι αποτέλεσμα εσωτερικής ανισορροπίας, ψυχολογικής και πνευματικής, όχι αποτέλεσμα ανηθικότητας.
- Οφείλουμε να προστατεύουμε και να φροντίζουμε τον εαυτό μας και κυρίως να μην προσκολλόμαστε σε λογισμούς.
- Όταν μείνουμε μακριά από κάθε λογισμό, τότε θα καταλάβουμε τι σημαίνει πνευματική χαρά. Κι αυτό είναι θέμα απόφασης δικής μας.
- Να μην ρωτάμε τι είναι αμαρτία και ποιο είναι το θέλημα του Θεού, γιατί κατά βάθος όλοι γνωρίζουμε τι είναι αμαρτία και ποιο είναι το θέλημα του Θεού.
- Να κρατούμε πάντα την ελπίδα μας στον Θεό. Σε Αυτόν που δίνει περισσότερα από ό,τι Του ζητάμε ή μπορούμε να φανταστούμε. (Αβάς Δωρόθεος)
- Μπορούμε να βλέπουμε τις δωρεές του Θεού, μόνο αν πιστεύουμε στην πρόνοιά Του.
- Πολλοί άνθρωποι της Εκκλησίας έχουμε τέτοια πονηριά, που προσπαθούμε να κάνουμε συναλλαγές με τον Θεό, σαν να είμαστε "πνευματικοί συνδικαλιστές".

- Η οδός του Θεού είναι η πιο ασφαλής και η πιο αμέριμνη. (Αβάς Δωρόθεος)
- Οι θλίψεις κάνουν τον άνθρωπο πιο ταπεινό, πιο μαλακό, πιο ευρύχωρο και πιο δεκτικό των δωρεών του Θεού.
- Αυτό που είναι η ρίζα κάθε αμαρτίας και που μας εμποδίζει να γευτούμε τη χάρη του Θεού είναι ο εγωισμός μας, η φιλαυτία μας.
- Φιλαυτία είναι η άρρωστη αγάπη προς τον εαυτό μας.
- Η έπαρση, είτε είναι της αμαρτίας, είτε είναι της αρετής, είτε είναι της δικαιοσύνης, διώχνει τη χάρη του Θεού από τον άνθρωπο.
- Αν έχουμε κάποιον πειρασμό, να τον υπομένουμε ως κάτι ευχάριστο ή ως κάτι που μας καθαρίζει από τα πάθη και που θα μας γίνει αφορμή να κερδίσουμε την Βασιλεία των Ουρανών. (Αβάς Δωρόθεος)
- Ο πόνος μάς μαθαίνει την αγάπη. Μόνο ο άνθρωπος που έχει πονέσει μπορεί να συμπάσχει με τον άλλον άνθρωπο και να τον αγαπήσει.
- Όσο πονάει ένας άνθρωπος, τόσο εξελίσσεται και ωριμάζει.
- Το να φοβόμαστε τον πόνο και τον κόπο είναι σύμπτωμα ενός κακού πολιτισμού, που μας εμποδίζει να εξελιχθούμε και να ωριμάσουμε.
- Ο πόνος δεν μας ωριμάζει πάντα. Από τον τρόπο που διαχειριζόμαστε τον πόνο εξαρτάται αν θα ωριμάσουμε ή αν θα ζημιωθούμε. Το ίδιο ισχύει και για κάθε πειρασμό.
- Να μην μας τρομάζουν οι πειρασμοί. Τους επιτρέπει ο Θεός, γιατί νοιάζεται για μας.
- Όταν ο Θεός επιτρέπει έναν πειρασμό, μαζί μας δίνει και τον τρόπο να τον σηκώσουμε και να τον ξεπεράσουμε.
- Να αγωνιζόμαστε, αλλά στον αγώνα που κάνουμε να έχουμε υπόψη ότι την έκβαση και το αποτέλεσμα δεν τα καθορίζουμε εμείς αλλά ο Θεός.
- Να αγωνιζόμαστε κι ας πέφτουμε. Άλλοτε θα νικάμε κι άλλοτε θα πέφτουμε. Μόνο αυτός που δεν αγωνίζεται δεν πέφτει.
- Είναι καλύτερα να αγωνιζόμαστε και να πέφτουμε, παρά να μένουμε αδρανείς.
- Τι άλλο είναι η ζωή του ανθρώπου πάνω στη γη παρά μια συνεχής δοκιμασία. (Ιώβ)
- Άνθρωπος που δεν γεύτηκε πειρασμό δεν μπορεί να είναι βέβαιος για τις αρετές του. (Σοφία Σειράχ)
- Η αντίδρασή μας στους πειρασμούς φανερώνει την πνευματική μας κατάσταση.
- Η απαίτησή μας να γίνονται τα πράγματα όπως εμείς θέλουμε, η δική μας αντίδραση-αντίσταση στον πειρασμό και η έλλειψη εμπιστοσύνης στην πρόνοια του Θεού είναι αυτά που κάνουν έναν πειρασμό να μας φαίνεται τεράστιος και ασήκωτος.
- Δεν έχουμε κανένα δικαίωμα επάνω στον αδελφό μας. (Αβάς Δωρόθεος)
- Η βάση των υγιών σχέσεων είναι η μη απαίτηση.
- Να μην απαιτούμε τίποτα από τον άλλον, αλλά και με την όλη στάση μας να μην του επιτρέπουμε να ελέγχει τη ζωή μας με τρόπο που να καταργεί την ελευθερία μας.

- Την αγάπη του άλλου να μην την απαιτούμε, αλλά με πράξεις να την ελκύουμε. Με άλλα λόγια να προσπαθούμε να είμαστε αξιαγάπητοι.
- Όποιος μισεί όσους τον προσβάλλουν μισεί την πραότητα. (Αβάς Δωρόθεος)
- Τα αποφθέγματα είναι κάποιες προτάσεις, που περιέχουν σοφές συμβουλές ή κρίσεις και που είναι κατασταλάγματα ανθρώπινων εμπειριών.
- Ο άνθρωπος που έχει βεβαιότητες είναι αδύνατο να υποταχθεί ή να αναγνωρίσει και να μισηθεί κάποιο καλό που βλέπει στον πλησίον.
- Οι βεβαιότητες σε έναν άνθρωπο φανερώνουν την ανωριμότητά του.
- Βεβαιότητες έχουν κυρίως οι άνθρωποι που υποστηρίζουν ακραίες απόψεις, συχνά με φανατισμό. Και δεν αλλάζουν με τίποτα.
- Είναι πολύ θλιβερό για έναν άνθρωπο καθώς περνάνε τα χρόνια του αντί να γίνεται ανοιχτός, ταπεινός και διακριτικός, να κλείνεται, να σκληραίνει και να γεμίζει βεβαιότητες.
- Οι ανοιχτοί, ταπεινοί και διακριτικοί άνθρωποι πετυχαίνουν σε ό,τι κάνουν.
- Αυτός που έχει βεβαιότητες είναι άνθρωπος με στενή οπτική, με στενό ορίζοντα.
- Για έναν άνθρωπο το να μην εξελίσσεται και να μην ωριμάζει καθώς περνάνε τα χρόνια του είναι κατάντια.
- Όσο είμαστε αιχμαλωτισμένοι στα πάθη, να μην εμπιστευόμαστε τον λογισμό μας και τα αισθήματά μας.
- Η οργή, η λύπη και η ασυνεννοησία ξεκινούν από το ότι είμαστε γαντζωμένοι στο θέλημά μας, στα δικαιώματά μας και στα υλικά πράγματα.

### **28-05-2023 Η αγάπη γεννάει τη γνώση**

- Η αιώνια ζωή στην ουσία είναι η γνώση του Θεού, δηλαδή η εμπειρία του Θεού.
- Τον Θεό μπορούμε να Τον γνωρίσουμε μόνο εν Αγίω Πνεύματι.
- Μόνο όταν αγαπήσουμε, γνωρίζουμε. Κι όσο γνωρίζουμε, τόσο περισσότερο αγαπάμε.
- Μόνο με την τήρηση των εντολών, την κάθαρση από τα πάθη μας και το άδειασμα από το εγώ μας, μπορεί να υπάρξει χώρος να κατοικήσει ο Χριστός μέσα μας.
- Δεν μπορεί από τη μια να αναζητούμε τον Θεό και από την άλλη να υπηρετούμε τα πάθη μας. Μπορεί να συμβαίνει, αλλά δεν τελεσφορεί η προοπτική να γνωρίσουμε τον Θεό και άρα να γευτούμε την αιώνια ζωή.
- Δεν γίνεται να λέμε ότι αναζητούμε-ποθούμε τον Θεό και να μην κάνουμε το θέλημά Του.
- Μπορεί να έχουμε ορθοδοξία αλλά δεν έχουμε ορθοπραξία. Και οι δαίμονες ορθοδοξούν, αλλά δεν ταπεινώνονται και δεν πράττουν σύμφωνα με την ορθοδοξία.
- Άλλο είναι να κατανοεί ο νους μου κάτι και άλλο είναι αυτό να μου γίνεται αποκάλυψη και εμπειρία Θεού. Είναι δύο εντελώς διαφορετικά πράγματα.
- Η πνευματική ζωή είναι μία διαρκής έξοδος από τον εαυτό μου και μια κίνηση προς τον Χριστό.

- Γνώση του Θεού είναι να πάσχω τον Θεό, να έχω πάθει από τον Θεό και γι' αυτό να αδειάζω από τον εαυτό μου, από τα θελήματά μου.
- Όσο πλησιάζω προς τον Θεό, τόσο δεν με απασχολούν τα πράγματα του κόσμου και ησυχάζει η καρδιά μου.
- Μέσα στην ησυχία ιερουργείται η προσωπική μας συνάντηση με τον Χριστό.
- Μόνο όταν γνωρίσουμε τον Θεό, θα γνωρίσουμε και τον εαυτό μας. Και τότε θα μπορούσαμε να γνωρίσουμε και τον κάθε άνθρωπο και να σχετισθούμε αληθινά μαζί του.
- Διαρκώς να επιτηρούμε την καρδιά μας και να μετανοούμε.
- Αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία είναι η κατάσταση της καρδιά μας. Προς τα πού κινείται η ελευθερία μας, το πρόσωπό μας. Ποιον αγαπούμε.
- Από το ποιον αγαπούμε ορίζεται η ταυτότητά μας η υπαρξιακή. Αν πραγματικά θέλουμε η υπαρξιακή μας ταυτότητα να γράφει χριστιανός, οφείλουμε να έχουμε στραμμένη ολοκληρωτικά την αγάπη μας στον Χριστό, δηλαδή να είμαστε αφοσιωμένοι στον Χριστό.

#### **29-05-2023 Ο τρόπος και η ζωή του χριστιανού (ομιλία μαζί με τον π.Πορφύριο Φραγκάκο)**

- Αν αληθινά πιστεύουμε στον Χριστό, θα αισθανόμαστε την προσωπική αξία και ομορφιά που έχουμε και ως αντανάκλαση αυτών θα βλέπουμε την προσωπική αξία και ομορφιά που έχει ο κάθε άνθρωπος.
- Όταν υπάρχει η στέρεη βάση της ταπείνωσης, τότε μπορεί να οικοδομηθεί και το θαύμα και η ελπίδα και η πίστη.
- Στον βαθμό που δεν νοιαζόμαστε για την εικόνα μας, στον ίδιο βαθμό δεν νοιαζόμαστε και για την εικόνα των άλλων αλλά κοιτάμε την ουσία τους. Άρα, όσο περισσότερο αγωνιούμε για την εικόνα μας, τόσο περισσότερο κοιτάμε και την εικόνα των άλλων και όχι την ουσία τους.
- Αξιόλογος άνθρωπος είναι αυτός που δίνει αξία και τιμή στον έσχατο αδελφό, που μπορεί να είναι και περιφρονημένος.
- Ο άνθρωπος της προσευχής έχει την ευαισθησία και τη λεπτότητα να σέβεται και να τιμά ως Χριστό κάθε άλλον άνθρωπο.
- Αν δεν μπορούμε να δούμε την ομορφιά στην ασχήμια, την αρετή στην αμαρτία και την αξία στην απαξίωση, τότε μάλλον δεν έχουμε μάτια Χριστού, δηλαδή δεν έχουμε την οπτική της Εκκλησίας.
- Ο άνθρωπος του Χριστού ακόμα και στο κακό βλέπει το καλό, ενώ ο απομακρυσμένος από τον Χριστό άνθρωπος ακόμα και στο καλό βλέπει το κακό.
- Μόνο οι ταπεινοί και ευαίσθητοι τιμούν τον ελάχιστο.
- Όπως το σώμα χωρίς την ψυχή είναι νεκρό, έτσι και η πίστη χωρίς τα έργα είναι νεκρή.
- Ο Χριστός κρύβεται στα πρόσωπα εκείνων που έχουν μια πραγματική ανάγκη, την οποία εμείς καλούμαστε να ικανοποιήσουμε.



- Γνήσια προσφορά ως αποτέλεσμα πίστης έχουμε, όταν ικανοποιούμε κάποια πραγματική ανάγκη του άλλου ανθρώπου και όχι κάτι άλλο.
- Όσο μεγαλύτερη είναι η σύζευξη των καλών έργων ενός ανθρώπου, τόσο μεγαλύτερη είναι η πνευματική του πρόοδος.
- Μεγαλύτερη τιμή απολαμβάνουν από τον Χριστό αυτοί που Τον ζουν μυστικά στην καρδιά τους και δεν "δίνουν μάχες" γι' Αυτόν ούτε καταγγέλλουν όποιους έχουν αντίθετη άποψη, αλλά αντίθετα εύχονται περισσότερο γι' αυτούς.
- Το καλύτερο κήρυγμα του Χριστού είναι να γίνω πραγματικά χριστιανός, να αλλοιωθώ.
- Περισσότερο ομιλούμε με τη ζωή μας παρά με το στόμα μας.
- Τον άνθρωπο που έχει πνεύμα Θεού και που κατά συνέπεια έχει ειρηνεύσει με τον Θεό και με τους ανθρώπους, τον διακρίνουμε από το ότι, όταν τον συναντήσουμε, θέλουμε να μείνουμε εκεί μαζί του για πάντα.
- Αν πλησιάσουμε κάποιους ζηλωτές, θα αισθανθούμε την ταραχή που έχουν μέσα τους, γιατί ορίζονται από τον αντίπαλο. Εάν εκλείψει ο αντίπαλος, χάνονται.
- Το να ψάχνει κάποιος να βρει αιτίες διχασμού είναι τελείως διαβολικό.
- Αυτοί που έχουν ταραχή μέσα τους και τη μεταφέρουν στους άλλους ανθρώπους στο όνομα του Χριστού είναι δυο φορές "υιοί γεέννης", που είπε ο Χριστός.
- Ο Χριστός δίνει στους ανθρώπους την ειρήνη Του και αν ένας άνθρωπος έχει λάβει αυτή την ειρήνη, μπορεί τότε να τη μεταδώσει στους άλλους ανθρώπους.
- Αυτοί που καθοδηγούν άλλους θα κριθούν πιο αυστηρά.
- Όταν δεν ελέγχουμε το στόμα μας, αυτό δείχνει ότι η καρδιά μας είναι ταραγμένη.
- Να ελέγχουμε το στόμα μας, για να γλυτώνουμε από πολλά και σοβαρά προβλήματα.
- Η γλώσσα μπορεί να λειτουργήσει μέσα στην ανθρώπινη κοινωνία ως διάσπαση αλλά και ως ενότητα, ανάλογα με το πώς θα τη χρησιμοποιήσουμε.
- Η γλώσσα δεν είναι απλά ένα όργανο του σώματος. Είναι ένα σημείο πραγμάτωσής μας μέσα στην καθημερινότητα.
- Η ενότητα είναι δώρο του Αγίου Πνεύματος. Η δική μας ευθύνη είναι να τη διαφυλάξουμε δια του λόγου.
- Το Άγιο Πνεύμα μπορεί το φαρμάκι, που είναι τα λόγια μας, να το κάνει φάρμακο ταπείνωσης και συγχωρητικότητας.
- Η δουλειά της Εκκλησίας είναι να μετατρέπει το κακό σε καλό.
- Η καθοδήγηση που ένας πνευματικός δίνει σε κάποιον δεν είναι για γενική χρήση, αλλά για εξατομικευμένη. Δηλαδή είναι μόνο για τον συγκεκριμένο άνθρωπο, του συγκεκριμένου βίου, του συγκεκριμένου περιβάλλοντος, τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή.
- Ο Θεός σέβεται απόλυτα την ελευθερία μας και την ιδιοπροσωπία μας.
- Η κλωνοποίηση κάποιων χριστιανών, που όλοι γίνονται σαν τον πνευματικό τους ή ίδιοι μεταξύ τους, φανερώνει ένα μη υγιές εκκλησιαστικό κλίμα.

- Το πιο σημαντικό μέσο που ενώνει τον άνθρωπο με τον Θεό και τους ανθρώπους μεταξύ τους είναι ο λόγος.
- Το πιο σημαντικό μέσο για να γνωρίσω κάποιον και να σχετισθώ μαζί του είναι ο λόγος.
- Από τον λόγο φανερώνεται το πνεύμα του ανθρώπου, η ποιότητά του, η κατάστασή του.
- Το τι θα ακούσει κάποιος εξομολογούμενος από τον πνευματικό του και πόσο θα ωφεληθεί εξαρτάται κυρίως από τη διάθεση με την οποία πηγαίνει στην εξομολόγηση.
- Είναι πολύ σημαντικός ο λόγος, αλλά ακόμα πιο σημαντική είναι η ακοή, δηλαδή το να μπορούμε να ακούμε το ουσιαστικό μήνυμα του άλλου.
- Όλοι εξαρτόμαστε ο ένας από τον άλλον με έναν τρόπο αδιόρατο και μυστικό, που μόνο ο Θεός γνωρίζει και μπορεί να αποκρυπτογραφήσει.
- Το Πνεύμα του Θεού μπορούμε να το αναγνωρίσουμε από το ότι αφήνει στην καρδιά μας γλύκα και ειρήνη.

### **11-06-2023 Για ποιον λόγο ζω**

- Καρπός της Εκκλησίας, της Πεντηκοστής και του Αγίου Πνεύματος είναι η αγιότητα, που είναι και ο λόγος της ύπαρξής μας.
- Όλοι είμαστε καλεσμένοι για την αγιότητα.
- Άγιος είναι αυτός που ταπεινώνεται και αδειάζει από τον εαυτό του, για να βρει χώρο ο Χριστός και να κατοικήσει μέσα του.
- Αν δεν αδειάζουμε από τον εαυτό μας μόνοι μας, αυτό το κάνει ο Θεός με τους πειρασμούς, δηλαδή γίνεται με έναν ίσως πιο βίαιο τρόπο.
- Όσο πιο εξουθενωμένος και διαλυμένος είναι ο άνθρωπος, τόσο πιο ευλογημένος είναι, εφόσον, με την ελπίδα στον Θεό και όχι απόγνωση, γίνεται γόνιμη γη ώστε να καρποφορήσει η χάρη του Θεού.
- Αυτός που θέλει να υπερισχύει έναντι των άλλων είναι ο πλέον ελλιπής και μειονεκτικός.
- Ο πνευματικά προσανατολισμένος άνθρωπος χαίρεται να χάνει για χάρη των άλλων. Δεν τον νοιάζει να κυριαρχεί στους άλλους και να επιβεβαιώνει έτσι τον εαυτό του.
- Οι άνθρωποι γύρω μας δεν υπάρχουν για να τους εξουσιάζουμε, αλλά για να τους ειρηνεύουμε.
- Αυτό που διδάσκει τους ανθρώπους δεν είναι ο λόγος μας, αλλά το τι είμαστε και εκπέμπουμε.
- Ο άγιος δεν είναι ένας παντοδύναμος και αφύσικος άνθρωπος, αλλά είναι ένας κανονικός άνθρωπος που αναγνώρισε την πραγματικότητά του και κατάλαβε τον λόγο της ύπαρξής του.
- Η αγιότητα είναι αυτή που θα σώσει τον κόσμο.

### **25-06-2023 Πίσω από το άγχος είναι ο φόβος και η ενοχή**

- Πρώτα από όλα τη Βασιλεία των Ουρανών να ζητούμε από τον Θεό και μετά όλα θα μας προστεθούν. (Κύριος)
- Αυτά που με φορτώνουν με άγχος είναι ο φόβος και η ενοχή: α) Ο υπαρξιακός φόβος ότι αυτό που επιδιώκω καθημερινά τελικά δεν θα με γεμίσει, γιατί δεν είναι αυτό που μου λείπει, αλλά αντίθετα με οδηγεί στο τίποτα και στον θάνατο. β) Η ενοχή ότι βρίσκομαι σε λάθος δρόμο από αυτόν για τον οποίο είμαι φτιαγμένος .
- Ο Θεός ενδιαφέρεται κυρίως για κάτι σημαντικότερο από την κάλυψη των καθημερινών μας μεριμνών: Να μας αναπτύξει ως πρόσωπα και να μας προσανατολίσει υπαρξιακά, δηλαδή να μας οδηγήσει στη Βασιλεία Του.
- Ο άνθρωπος που βρίσκεται στον δρόμο της Βασιλείας των Ουρανών είναι πλήρης, είναι ελεύθερος, είτε έχει είτε δεν έχει. Και δεν είναι ένας τεμπέλης που κάθεται και λέει "ο Κύριος θα τα φροντίσει όλα", αλλά συνεχώς ενεργεί για να αναπαύει τους ανθρώπους και συνεχώς βρίσκει νόημα σε όλα, είτε τα έχει είτε τα στερείται.
- Μόνο αν στραφούμε στο πρόσωπο του Χριστού, θα απαλλαγούμε από το άγχος και θα αναπαυτούμε πραγματικά.
- Ο Θεός, για να ελκύσει τους ανθρώπους κοντά Του, άλλοτε τους δίνει τη χάρη Του και άλλοτε τους στερεί τη χάρη Του.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι δεν βρήκαμε τον δρόμο μας και τον στόχο μας.
- Ο Χριστός δεν μας δίνει απλώς την τροφή και την αγάπη αλλά είναι η τροφή και η αγάπη.

### **02-07-2023 Το μεγάλο μυστικό**

- Το κλειδί όλης της πρακτικής πνευματικής ζωής του ανθρώπου, αυτό που ανοίγει τον πνευματικό μας ορίζοντα και ελκύει τη χάρη του Θεού είναι η ταπείνωση.
- Η πίστη και η αγάπη δεν αρκούν για τη σωτηρία μας. Απαραίτητη είναι και η ταπείνωση.
- Η πίστη χωρίς την ταπείνωση μπορεί να γίνει δαιμονική κατάσταση. Και ο διάβολος πιστεύει και θεολογεί και μάλιστα πολύ καλά, αλλά είναι ο εχθρός του ανθρώπου γιατί του λείπει η ταπείνωση.
- Οι αμαρτίες μας μπορούν να γίνουν αφορμή για την πνευματική μας ανάπτυξη, αν μετανοήσουμε και ταπεινωθούμε.
- Ο Θεός επιτρέπει τους πειρασμούς στη ζωή μας, για να ταπεινωνόμαστε και έτσι να μπαίνουμε στην οδό της σωτηρίας.
- Δεν υπάρχει άγιος στην Εκκλησία μας που να μην πέρασε από την οδύνη των πειρασμών.
- Αυτό που μας ασφαλίζει από πνευματικούς κινδύνους είναι η συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας και το χαμήλωμα του φρονήματός μας.
- Ο Χριστός επιθυμεί να έχουμε εσωτερική ειρήνη, κάτι που είναι καρπός της ταπείνωσης.
- Η διατήρηση της εσωτερικής μας ειρήνης είναι μια μορφή υποχωρητικότητας έναντι των

άλλων ανθρώπων που δεν είναι δειλία, τέχνασμα ή μεθόδευση, αλλά επίγνωση του μέτρου μας και της αμαρτωλότητάς μας.

- Η ταπείνωση, εκτός των άλλων, εξυγιαίνει και ισορροπεί τον άνθρωπο και τις σχέσεις του.
- Κανέναν άνθρωπο δεν μπορούμε να διορθώσουμε εμείς. Μόνο ο Χριστός με τη χάρη Του μπορεί αυτό να το κάνει.
- Το φως του Χριστού μόνο οι ταπεινοί άνθρωποι το έχουν και το εκπέμπουν στους άλλους.
- Να χαμηλώνουμε και να ζητούμε το έλεος του Θεού για μας και για κάθε άνθρωπο. Τότε ο Χριστός θα μας κάνει φορείς του φωτός Του και ο λόγος Του θα δικαιώνεται.

#### **09-07-2023 Η ευθύνη της ευεργεσίας**

- Θέλουμε να λαμβάνουμε τα δώρα του Θεού αλλά ταυτόχρονα θέλουμε και να συνεχίζουμε την αμαρτωλή ζωή μας. Αυτά τα δύο όμως δεν μπορούν να συνυπάρχουν, όπως δεν μπορεί να συνυπάρχει το φως με το σκοτάδι, γι' αυτό και βιώνουμε μια εσωτερική σύγκρουση.
- Ο λόγος που μας γλυκαίνει η αμαρτία είναι η ανωριμότητά μας. Μόνο ο ώριμος άνθρωπος αντιλαμβάνεται ποιος είναι ο άξονας της ζωής του, ποια είναι η αναφορά του.
- Επειδή δεν έχουμε βαθιά πίστη και επιλεγμένη πορεία, λοξοκοιτάζουμε και μετεωριζόμαστε, με συνέπεια να μην ζούμε υπεύθυνα και αληθινά.
- Ωρίμανση του ανθρώπου είναι η μετάνοια και η ταπείνωση.
- Η μετάνοια είναι υπέρβαση της ενοχής και του φόβου της τιμωρίας.
- Μόνο αν πάψουμε να είμαστε εγωιστικά κλεισμένοι στις βεβαιότητές μας και με ταπεινό φρόνημα ανοίξουμε την πόρτα της ψυχής μας, θα μπορέσουμε να δεχτούμε την αλήθεια μας και να αλλάξουμε ζωή.
- Όσο δεν έχουμε ταπείνωση και παραμένουμε κλεισμένοι στις βεβαιότητές μας, την όποια προσπάθεια αποκάλυψης της αλήθειας μας από άλλους θα τη βλέπουμε ως εχθρική και θα αμυνόμαστε-αντιδρούμε.
- Ο άνθρωπος που αποκαλύπτει σε κάποιον την αλήθεια του κινδυνεύει να θεωρηθεί εχθρός του και όχι ευεργέτης του, λόγω του ξεβολέματος που τον κάνει να αισθάνεται.
- Ο πεσμένος πνευματικά άνθρωπος δεν αντέχει το φως, δεν αντέχει την αλήθεια και κυρίως δεν αντέχει την ευθύνη της απόφασης να απορρίψει τη ζωή στο σκοτάδι, επιλέγοντας τη χάρη του Θεού.
- Ο ώριμος και καλλιεργημένος άνθρωπος διακρίνεται από το ότι δεν αντιδρά στις υποδείξεις και τις συμβουλές που είναι αντίθετες με τις δικές του βεβαιότητες.
- Όσο μεγαλώνουμε και περνούν τα χρόνια μας, τόσο πιο δύσκολα αλλάζουμε. Αποκτούμε εσωτερικές αγκυλώσεις.
- Είμαστε τόσο ανώριμοι οι περισσότεροι, που θέλουμε κοντά μας ανθρώπους που να μας λένε ότι είμαστε εντάξει, να συνεχίσουμε τη ζωή που κάνουμε και να μην αλλάξουμε. Δεν

αντέχουμε αυτούς που μας ξεβολεύουν.

- Είμαστε τόσο ανώριμοι οι περισσότεροι, που ακόμα και τις ευεργεσίες των άλλων τις αποδεχόμαστε μόνο στον βαθμό που δεν μας ξεβολεύουν από αυτό που ζούμε.
- Ο Χριστός σέβεται την ελευθερία μας. Το ίδιο οφείλουμε να κάνουμε κι εμείς με τους άλλους ανθρώπους.
- Ο τρόπος είναι ουσία. Όποιος προσπαθεί με βίαιο τρόπο να αλλάξει κάποιον, τον δικαιώνει στην κατάστασή του.
- Ο Κύριος και μας ευεργετεί και κρούει διακριτικά την πόρτα της ψυχής μας, περιμένοντας εμείς να Του ανοίξουμε.
- Όταν κάποιος μας προσεγγίζει με τρόπο που δεν μας δίνει πατήματα για να δικαιολογούμε τον εαυτό μας αλλά αντίθετα με τρόπο που να ερχόμαστε αντιμέτωποι με τη δική μας ευθύνη, αυτό, επειδή είμαστε ανώριμοι, συνήθως μας τρομάζει.
- Όταν αντιδρούμε και μάλιστα έντονα στο άκουσμα κάποιων σοφών καθοδηγητικών λόγων, μάλλον κάποιο πρόβλημα έχουμε που οφείλουμε να θεραπεύσουμε.
- Ο άνθρωπος που έχει πάρει στα σοβαρά τη ζωή του, δηλαδή που ζει υπεύθυνα και εν μετανοία, δεν έχει βεβαιότητες, είναι πάντα ανοιχτός και έχει την ικανότητα να ακούει.
- Οφείλουμε να εξελισσόμαστε. Να μην μένουμε στα ίδια, αλλά να είμαστε ανοιχτοί στα κελεύσματα και στις ευεργεσίες του Θεού. Μόνο ο φτωχός πνευματικά άνθρωπος δεν αλλάζει και μάλιστα γκρινιάζει που αλλάζουν οι άλλοι γύρω του.

#### **16-07-2023 Η Ευθύνη του Φωτός**

- Ο Κύριος μας προτείνει να λάμπουμε φως, για να δοξάσουμε Αυτόν που χαρίζει τα δώρα, δηλαδή τον Θεό Πατέρα.
- Όταν τα καλά έργα τα κάνουμε για την εικόνα μας προς τους άλλους, επειδή υποκρινόμαστε, αντιφάσκουμε σε σχέση με την πραγματικότητά μας και προκαλούμε μέσα μας σύγκρουση. Γιατί άλλο είναι το προσωπείο μας και άλλη η πραγματικότητά μας.
- Τα αληθινά καλά έργα είναι η φυσική εκδήλωση του μετανοημένου και αναγεννημένου μέσα στη χάρη του Θεού ανθρώπου. Είναι η σφραγίδα του εσωτερικού του βιώματος.
- Όταν ένας άνθρωπος αγαπάει τον Χριστό, την αγάπη αυτή τη φανερώνει όλη η ύπαρξή του και οι επιλογές του, π.χ. τη φανερώνει ο τρόπος που μιλάει, που συμπεριφέρεται, που βλέπει, που ντύνεται.
- Η τοποθέτηση "Εγώ πιστεύω στον Θεό και κάνω ό,τι θέλω, δεν είμαι σαν τους θρήσκους, που όλοι τους είναι υποκριτές" είναι η χειρότερη πλάνη και φανερώνει άνθρωπο που πάσχει ψυχικά.
- Ο Κύριος μας προτείνει να εξωτερικεύουμε φως, ισορροπία, ειρήνευση, ελευθερία, καλοσύνη, ώστε να μας χαίρονται και να μας καμαρώνουν οι άνθρωποι, όχι ιδιοτροπία, απαιτητικότητα, σκληρότητα, ψυχοπάθεια.

- Όταν με τα καλά έργα, όπως αυτά της φιλανθρωπίας, της ενότητας, της αγάπης, της καταλλαγής, της καλοσύνης, του μη σκανδαλισμού κ.ά. δοξάζουμε τον Θεό Πατέρα, αυτός ο δοξασμός έρχεται και σε μας.
- Ο δοξασμός του Θεού είναι η δική μας σωτηρία.
- Πολλές φορές μέσα από μία δήθεν πνευματική ζωή γεννιέται ο αυτοδικαιωτισμός, η σκληροκαρδία και η απανθρωπιά.
- Η πλάνη του σκληρόκαρδου δήθεν χριστιανού είναι χειρότερη από αυτήν του ανθρώπου που ζει μέσα στην αμαρτία, γιατί νομιμοποιεί τη στάση του, ισχυροποιεί τον εγωισμό του, βεβαιώνει την ιδέα του και έτσι βυθίζεται όλο και περισσότερο στην πλάνη αυτή.
- Ο άνθρωπος που ζει εν μετανοία είναι τόσο συγκλονισμένος με τη χάρη του Θεού, που είναι και αισθάνεται πλήρης και άρα δεν τον νοιάζει η δικαίωσή του ως προς τον κόσμο. Και αυτή η εσωτερική πληρότητα βγαίνει προς τα έξω ως ήθος και συμπεριφορά.

### **30-07-2023 Χωρίς Χριστό γίνεσαι οπαδός**

- Όλα τα χαρίσματα του Θεού στους ανθρώπους έχουν μεγάλη αξία, γιατί είναι μέσα στο σχέδιό Του και οικοδομούν το σώμα της Εκκλησίας. Οπότε είναι λάθος και άρρωστο πνευματικά να κάνουμε στα χαρίσματα συγκρίσεις και να ανταγωνιζόμαστε μεταξύ μας.
- Οφείλουμε να ξεκαθαρίσουμε μέσα μας ποιος είναι ο λόγος της πνευματικής ζωής που κάνουμε. Αν δηλαδή είναι η προσωπική σχέση με τον Χριστό ή κάποια βολικά δεκανίκια, π.χ. ένας άνθρωπος που τον έχουμε απολυτοποιήσει και πειθήνια ακολουθούμε, κάτι βέβαια που είναι προσβολή του Χριστού και ένδειξη της προσωπικής μας αναπηρίας.
- Όταν δεν θέλουμε να αναλάβουμε οι ίδιοι την ευθύνη της ζωής μας, συνήθως επιλέγουμε να οχυρωθούμε και να αισθανθούμε δυνατοί πίσω από κάποια πρόσωπα.
- Οι άνθρωποι που ο Θεός φέρνει στη ζωή μας είναι οι μαρτυρίες του Χριστού, είναι οι ευκαιρίες και οι δρόμοι για τον Χριστό, αλλά όχι ο Χριστός.
- Άλλο είναι να σέβομαι κάποιον θεσμό ή πρόσωπο και άλλο κάποιος θεσμός ή πρόσωπο να υποκαθιστά την προσωπική μου σχέση με τον Χριστό και να του αναθέτω την προσωπική ευθύνη της ζωής μου.
- Αυτό που μας δίνει δύναμη και αξία δεν είναι οι άνθρωποι οι φαινομενικά δυνατοί, αλλά η σχέση μας με τον Θεό, η εμπειρία της αγάπης του Θεού. Και επειδή, λόγω της αμετανοησίας μας, δεν έχουμε γευτεί αυτή την εμπειρία, καταφεύγουμε σε δεκανίκια, δηλαδή σε ανθρώπους φαινομενικά σημαντικούς, που τους έχουμε για θεούς και έτσι γινόμαστε οπαδοί.
- Η δύναμή μας είναι η ταπείνωση και η μετάνοια.
- Η οπαδοποίηση των μελών της Εκκλησίας με προσκόλληση σε κάποιους ανθρώπους της οδηγεί σε τεμαχισμό του σώματός της, δηλαδή στην απώλεια της εντελώς απαραίτητης για την ύπαρξη της Εκκλησίας ενότητας.
- Η προσκόλληση σε ανθρώπους ή ιδέες είναι ένδειξη ανωριμότητας, ένδειξη απουσίας

αγάπης προς τον Θεό, προς τους άλλους ανθρώπους και προς τον εαυτό μας και ένδειξη απομόνωσης και κλεισίματος στον εαυτό μας.

- Όταν αγαπώ, ακόμα κι αν αυτός που αγαπώ είναι απών, είναι ορατός στη ζωή μου. Αντίθετα, όταν δεν αγαπώ, ζω τη μοναξιά μου.
- Η αληθινή ελευθερία και η αληθινή κοινωνία είναι η ικανότητα να αγαπώ. Μόνο όμως αν συνειδητοποιήσω την προσωπική μου αξία που μου χαρίζεται από τον Θεό, θα μπορέσω να αποκτήσω αυτή την ικανότητα.

#### **01-08-2023 Πώς μπορούμε να εμπνεύσουμε**

- Για να κάνουμε τον άλλο να "σκιρτήσει", δηλαδή να εμπνευστεί στον δρόμο της αλήθειας, χρειάζονται δύο πράγματα: α) εμείς να έχουμε τον Χριστό μέσα μας και β) ο άλλος να είναι ανοιχτός, ώστε να δεχθεί την ιερουργημένη από τη χάρη του Θεού ενέργειά μας.
- Χαρακτηριστικό του ανθρώπου που έχει Χριστό είναι ότι δημιουργεί "σκίρτημα" στους ανθρώπους που αναζητούν την αλήθεια ή τουλάχιστον είναι ανοιχτοί σε αυτήν.
- Αν δεν μπορούμε να επηρεάσουμε θετικά τους γύρω μας, οι οποίοι ίσως και να ενοχλούνται από τις ενέργειές μας, θα πρέπει να προβληματιστούμε για την ποιότητα της πνευματικής ζωής που νομίζουμε ότι κάνουμε κι αν όντως είμαστε του Χριστού.
- Όταν είμαστε φορείς της χάρης του Θεού, ακόμα κι η ανάσα μας εμπνέει. Και τίποτα να μην λέμε, αλλοιώνονται οι γύρω άνθρωποι και ο χώρος.
- Ανοιχτοί στην αλήθεια του Θεού γινόμαστε, όταν ησυχάσουμε και όταν αδειάσουμε από το εγώ μας, δηλαδή από τις βεβαιότητές μας, τους λογισμούς μας, τις παρεξηγήσεις μας, τις επιθυμίες μας.
- Η σιωπή, η ησυχία και η αποφυγή εντάσεων μας φέρνουν πιο κοντά στον Θεό.

#### **06-08-2023 Η μεταμόρφωση της ζωής μας**

- Το φως της Μεταμόρφωσης του Χριστού στο Θαβώρ συνδέεται πνευματικά με το επακόλουθο σταυρικό πάθος του Χριστού στον Γολγοθά, γιατί αυτό το φως ήταν εξαιτίας του Σταυρού, όπως άλλωστε εξαιτίας του Σταυρού είναι και όλη η δόξα του Κυρίου μας.
- Η Μεταμόρφωση του Χριστού ήταν στην ουσία μεταμόρφωση των τριών μαθητών Του, γιατί αυξήθηκε η δεκτική τους ικανότητα και έτσι μπόρεσαν να δουν το φως του Χριστού.
- Την εμπειρία του φωτός τη λαμβάνουμε ανάλογα με τη δεκτική μας ικανότητα και αυτή η δεκτική μας ικανότητα ορίζεται από τη διάθεσή μας να σταυρωθούμε, τη διάθεσή μας να σηκώσουμε τον σταυρό μας και να ακολουθήσουμε τον Χριστό. Αυτό ισχύει σε αντίθεση με τις διάφορες θρησκευτικές εμπειρίες μας, που τις περισσότερες φορές είναι συναισθηματικού περιεχομένου και κρύβουν έναν βαθύ εγωισμό.
- Μόνο εφόσον έχουμε λάβει τη γλυκιά εμπειρία της αγάπης του Χριστού, έστω κατά το ελάχιστο, μπορούμε να θεωρούμαστε εντός των πλαισίων της πνευματικής ζωής.

- Το φως του Χριστού το λαμβάνει μόνο ό άνθρωπος που ησυχάζει, που αδειάζει από τα δικά του και που ζητεί ως τον θησαυρό της ζωής του αυτό το φως από τον Χριστό.
- Ο κόσμος δεν αλλάζει με τα λόγια μας. Αλλάζει με αυτό που είμαστε. Και αν εμείς γίνουμε μέτοχοι του φωτός του Χριστού, τότε πραγματικά θα δώσουμε ελπίδα και στον κόσμο.

### **10-08-2023 Προσανατολισμός ζωής**

- Το άγχος και οι αγωνίες μας, που συνήθως αποδίδουμε σε κάποιες δυσκολίες που περνάμε, στην πραγματικότητα οφείλονται στο ότι δεν έχουμε βάση και προσανατολισμό στη ζωή μας. Ασχολούμαστε με πάρα πολλά πράγματα, αλλά όχι με τον Ένα που ουσιαστικά μόνο Αυτόν έχει ανάγκη η ύπαρξή μας, δηλαδή τον Χριστό.
- Η έλλειψη προσανατολισμού ζωής δημιουργεί μέσα μας σύγχυση υπαρξιακή.
- Η αμαρτία μας είναι ότι δεν ξέρουμε πού πατάμε, πού βρισκόμαστε και πού πάμε.
- Όταν είμαστε με τον Χριστό, δεν σημαίνει ότι παραιτούμαστε από τη ζωή, αλλά ότι η ζωή μας αποκτά νόημα, γίνεται ευλογία. Ακόμη και η πιο ασήμαντη απασχόλησή μας γίνεται μέρος του παραδείσου.
- Αυτό που έχει σημασία δεν είναι τι κάνουμε, αλλά αν το κάνουμε με τον Χριστό ή όχι.
- Μόνο με τον Χριστό η ζωή μας αποκτά ουσία και νόημα. Αν δηλαδή πρώτα να βρούμε την ισορροπία και την κατεύθυνσή μας, που είναι οι Χριστός, μετά οτιδήποτε και να κάνουμε θα είναι ευλογημένο, δηλαδή θα έχει ουσία και νόημα.
- Την πνευματική μας κατάσταση δεν τη δείχνουν οι εξωτερικές, π.χ. θρησκευτικές, μας πράξεις, αλλά η αναζήτηση της καρδιάς μας.
- Το άγχος και η πολυπραγμοσύνη μας συνήθως φανερώνουν ότι κάτι δεν πάει καλά μέσα μας, δηλαδή ότι ζούμε χωρίς να έχουμε ή χωρίς να ποθούμε τον Χριστό.
- Ελεύθερος άνθρωπος δεν είναι αυτός που κάνει ό,τι θέλει, αλλά αυτός που "αναπαύει τα σπλάχνα του", που έχει ειρήνη στην καρδιά του.
- Θα μπορέσουμε να ειρηνεύσουμε, μόνο αν δρομολογήσουμε την ύπαρξή μας στον Ένα που έχουμε ανάγκη.

### **13-08-2023 Η εμπειρία της πνευματικής ζωής**

- Η πίστη είναι δώρο του Θεού, που εμείς μπορούμε να το ελκύσουμε όταν το ζητήσουμε, δηλαδή όταν αδειάσουμε από τους δικούς μας λογισμούς-βεβαιότητες και παραδοθούμε στον Θεό.
- Πιστεύει αυτός που έχει τη διάθεση να πιστέψει.
- Όταν έχουμε παραδώσει την ύπαρξή μας στον Θεό, δεν γίνεται παρά να καλλιεργούμε την αγάπη και τις άλλες αρετές.
- Ο Θεός πάντα δίνει. Εμείς είμαστε κλειστοί και δεν λαμβάνουμε τα δώρα Του.
- Όσο μειώνουμε τη βεβαιότητά μας στον λογισμό μας, τόσο αυξάνεται η δεκτικότητά μας



στα δώρα του Θεού.

- Η προσευχή είναι διαρκής κοινωνία και αναφορά της ύπαρξής μας στον Θεό, που οδηγεί στο γέμισμά μας από τον Θεό.
- Γεμίζουμε από τον Θεό, μόνο όταν αδειάζουμε από τον εαυτό μας.
- Όταν αγαπάμε κάποιον, το άδειασμα του εαυτού μας γι' αυτόν δεν γίνεται καταπιεστικά, αλλά με τη θέλησή μας και με χαρά. Το ίδιο ισχύει και όταν αγαπάμε τον Θεό.
- Η μεγάλη αμαρτία μας μέσα στην Εκκλησία είναι ότι την πνευματική εμπειρία την τυποποιήσαμε σε θρησκευτικά καθήκοντα, με συνέπεια να είναι νεκρός ο Χριστός μέσα μας.
- Οι πιο ταλαιπωρημένοι άνθρωποι στον κόσμο είναι οι θρησκευτικοί άνθρωποι που δεν έχουν το βίωμα του Θεού.
- Εμείς οι "της Εκκλησίας" τη χάρη του Θεού θα μπορέσουμε πραγματικά να τη γετούμε, μόνο αν γκρεμίσουμε το οικοδόμημα της θρησκευτικότητας που φτιάξαμε και οχυρωθήκαμε πίσω του.
- Η πνευματική ζωή είναι βίωμα προσωπικής σχέσης με τον Θεό, που αυτό το βίωμα είναι διαφορετικό σε κάθε άνθρωπο.
- Οτιδήποτε έρχεται στη ζωή μας, καλό ή κακό, είναι αφορμές και τρόποι του Θεού για να μπορέσουμε να ορθοδρομήσουμε.

### **20-08-2023 Πώς να βρω την εσωτερική ειρήνη**

- Πολλές φορές δείχνουμε να μετανοούμε, αλλά δεν μετανοούμε αληθινά, εσωτερικά. Η δήθεν μετάνοιά μας στηρίζεται στον φόβο, στην ενοχή ή στο συμφέρον.
- Η γνησιότητα της μετάνοιάς μας αποδεικνύεται από το πώς συμπεριφερόμαστε απέναντι στους άλλους.
- Μπορούμε να εισπράξουμε το έλεος και τη συγχώρεση του Θεού, μόνο αν κι εμείς είμαστε ελεήμονες και συγχωρητικοί.
- Ο Θεός δεν οργίζεται ποτέ. Ο άνθρωπος της φιλαυτίας, της ιδιοτέλειας και του φόβου βλέπει και εισπράττει την αγάπη του Θεού ως οργή.
- Η δόμηση της ζωής μας με φιλαυτία, ιδιοτέλεια και φόβο δεν φέρνει ειρήνη και ανάπαυση μέσα μας. Ο εγκλωβισμός στο στενό ατομικό συμφέρον μας και η απουσία συγχωρητικής διάθεσης φέρνει ταραχή και εσωτερικό βασανισμό.
- Αν εμείς ως χριστιανοί δεν έχουμε ειρήνη μέσα μας, οφείλουμε να ψάξουμε να δούμε τι συμβαίνει, γιατί μάλλον ζούμε ανεπίγνωστα.
- Η έλλειψη εσωτερικής ειρήνης, εφόσον συνειδητοποιήσουμε πού οφείλεται, μπορεί να αποτελέσει το καμπανάκι που θα μας οδηγήσει σε μια ζωή διαφορετική, με περισσότερη και γνησιότερη αγάπη, και άρα μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά.
- Η συγχώρεση που δίνουμε στον άλλον είναι η θεραπεία μας. Και είναι ο τρόπος να μην βλέπουμε τον Θεό ως οργισμένο, αλλά ως αυτό που είναι, δηλαδή σπλαχνικό και ελεήμονα.

- Το πώς βλέπουμε τους άλλους και τον Θεό διαμορφώνεται από την κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε, δηλαδή από το πόσο συγχωρητικοί και ελεήμονες είμαστε.
- Μόνο αν συνειδητοποιήσουμε ότι είμαστε μέλη του ίδιου σώματος με τον κάθε αδελφό μας, ακόμη και με τον εχθρό μας, θα μπορέσουμε να αφομοιώσουμε την αγάπη του Θεού.
- Η αγάπη και η συγχώρεση του αδελφού μου είναι για μένα ελευθερία, υγεία, πληρότητα.