

Ψυχοφελείς Λόγοι Ζωής Αιωνίου

- 1) Αρχή Σοφίας Φόβος Κυρίου (*Παλαιά Διαθήκη, Παροιμίες Σολομώντος, Κεφάλαιο 9, Εδάφιο 10*).
- 2) Ο Φόβος του Θεού είναι απαθής. Διότι φοβάται κανείς όχι τον Θεό, αλλά το να εκπέσει από τον Θεό (*Άγιος Κλήμης Αλεξανδρείας*).
- 3) Επειδή θα πληθύνει η ανομία, θα παγώσει η αγάπη των πολλών (*Λόγοι Κυρίου, Ματθαίος, Κεφ. 24, Εδ. 12*).
- 4) Όλη σας τη μέριμνα να την αναθέσετε με εμπιστοσύνη στον Κύριο, γιατί Αυτός φροντίζει για σας (*Α΄ Επιστολή Πέτρου, Κεφ. 5, Εδ. 7*).
- 5) Η Κρίση του Θεού θα είναι χωρίς επιείκεια για εκείνον που δεν έκανε ελεημοσύνη (*Επιστολή Ιακώβου, Κεφ. 2, Εδ. 13*).
- 6) Είτε τρώτε, είτε πίνετε, είτε κάνετε κάτι, όλα να τα κάνετε για τη Δόξα του Θεού (*Α΄ προς Κορινθίους Επιστολή Παύλου, Κεφ. 10, Εδ. 31*).
- 7) Μη νομίζετε ότι η ψυχή πεθαίνει, γιατί είναι αθάνατη. Θάνατος της ψυχής είναι η αμαρτία και η αιώνια κόλαση (*Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος*).
- 8) Οι άνθρωποι έχουν γίνει, για να ζει ο ένας χάρη του άλλου (*Μέγας Βασίλειος*).
- 9) Είναι δύσκολο να υποψιασθεί το κακό εκείνος που με δυσκολία στρέφεται στην κακία (*Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος*).
- 10) Μη στηρίζεσαι σε συμβουλή των ασεβών και αμαρτωλών ανθρώπων. Αλλά να συναναστρέφεσαι πάντοτε με ευσεβή άνθρωπο που προσπαθεί να τηρεί τις Εντολές του Θεού (*Παλαιά Διαθήκη, Σοφία Σειράχ, Κεφ. 37, Εδ. 11-12*).
- 11) Τους συνήθεις και γνώριμους, όταν είναι πονηροί πρέπει να τους αποφεύγουμε. Τούτο είναι ασφάλεια και τείχος (*Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος*).
- 12) Ο πράος άνθρωπος γίνεται γιατρός της καρδιάς των άλλων, ενώ ο εύθικτος γίνεται σκουλήκι που κατατρώνει τα κόκκαλα των ανθρώπων (*Παροιμίες Σολομώντος, Κεφ. 14, Εδ. 28*).
- 13) Αγάπησαν οι άνθρωποι περισσότερο το σκοτάδι παρά το φως, γιατί ήσαν πονηρά τα έργα τους (*Λόγοι Κυρίου, Ιωάννης, Κεφ. 3, Εδ. 19*).
- 14) Τον αιρετικό τον άνθρωπο πρέπει να τον αποστρεφόμεστε (*Μέγας Βασίλειος*).
- 15) Δεν πρέπει να μισούμε τους αιρετικούς, αλλά την αίρεση, όχι τον άνθρωπο, αλλά την πονηρή πράξη, την διεφθαρμένη γνώμη. Μεγάλο αγαθό είναι το να ελεεί κάποιος τους φτωχούς. Αλλά τίποτε δεν είναι τόσο μεγάλο, όσο το να απαλλάσσει κάποιον από την πλάνη (*Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος*).
- 16) Σε κάθε ανάπαυση ακολουθεί ταλαιπωρία και σε κάθε ταλαιπωρία για τον Θεό ακολουθεί ανάπαυση (*Άγιος Ισαάκ ο Σύρος*).

- 17) Όποιον αγαπάει ο Κύριος τον παιδαγωγεί και μαστιγώνει κάθε παιδί Του, που το αναγνωρίζει δικό Του (*Παροιμίες Σολομώντος, Κεφ. 3, Εδ. 12*).
- 18) Η θλίψη υπομονή κατεργάζεται (*Προς Ρωμαίους Επιστολή Παύλου, Κεφ. 5, Εδ. 3*).
- 19) Και οι Απόστολοι και οι Μάρτυρες, πέρασαν μέσα από τον δρόμο των θλίψεων και υπέμειναν με καρτερικότητα και χαρά όλες τις δυσκολίες (*Άγιος Εφραίμ ο Σύρος*).
- 20) Γνώριζε ότι χωρίς πειρασμούς, βρίσκεσαι μακριά από τον δρόμο του Θεού και δεν περπατάς στα ίχνη των Αγίων (*Άγιος Ισαάκ ο Σύρος*).
- 21) Οι απολαύσεις και οι αμαρτωλές ηδονές και τα αναρίθμητα κακά, γεννιούνται από τα πολλά χρήματα (*Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος*).
- 22) Μέγιστος πλούτος δεν είναι να έχεις πλούτο, αλλά να μην έχεις ανάγκη από πλούτο (*Άγιος Ισίδωρος ο Πηλουσιώτης*).
- 23) Καυχιέσαι για τον πλούτο σου και υπερηφανεύεσαι για τους προγόνους σου; Και χαιρέσαι για την πατρίδα σου και για την ομορφιά του σώματός σου και για τις τιμές που σου απονέμουν όλοι; Να προσέχεις τον εαυτό σου, γιατί είσαι θνητός. Διότι «είσαι χώμα και θα επανέλθεις πάλι στη γη» (*Μέγας Βασίλειος*).
- 24) Καλύτερη μια πονεμένη φτώχεια, παρά ένας κακός πλούτος (*Άγιος Ιωάννης ο Δαμασκηνός*).
- 25) Ο πλούτος επειδή συνδέεται με πολλή σύγχυση, με κάθε είδους φροντίδες και με μύριες ταραχές, είναι εχθρός και όχι σύμμαχος της αρετής (*Άγιος Θεοδώρητος Κύρου*).
- 26) Δύο όψεις έχει ο πλούτος: Σ'αυτούς που τον διαμοιράζουν καλά στους φτωχούς, γίνεται πρόξενος του Παραδείσου. Σ'αυτούς όμως που τον χρησιμοποιούν άσχημα και τον αφήνουν εδώ όταν πεθάνουν, γίνεται πρόξενος του αιώνιου πυρός (*Άγιος Ευσέβιος Αλεξανδρείας*).
- 27) Όσοι επιθυμούν τη δόξα των ανθρώπων μοιάζουν με γυμνό, που ψάχνει να βρει κανένα κουρέλι ή ο,τιδήποτε άλλο για να σκεπάσει τη γύμνια του. Έτσι και αυτός που είναι γυμνός από αρετές ζητάει τη δόξα των ανθρώπων (*Αγίου "Αββά" Δωροθέου, «Ασκητικά, Λόγος β', Περί Ταπεινοφροσύνης»*).
- 28) Η αγάπη προς τον Θεό αντιστέκεται στην επιθυμία, γιατί πείθει το νου να εγκρατεύεται προς τις ηδονές. Η αγάπη προς τον πλησίον αντιστέκεται στο θυμό, γιατί κάνει τον άνθρωπο να καταφρονεί τη δόξα και τα χρήματα. Και αυτά είναι τα δύο δηνάρια που έδωσε ο Σωτήρας στον πανδοχέα για να φροντίσει για σένα (*Αγίου Μαξίμου του Ομολογητού, «400 Κεφάλαια περί αγάπης, ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ Β', 98»*).
- 29) Μην εξυψώνεις τον εαυτό σου, για να μην πέσεις (στην αμαρτία) και επιφέρεις ατιμία στη ζωή σου (*Σοφία Σειράχ, Κεφ. 1, Εδ. 30*).
- 30) Ο Χριστιανός που θέλει να κληρονομήσει την αιώνια ζωή, πρέπει να ταπεινώνει την ψυχή του μπροστά στον Θεό και ουδέποτε να υψώνει την κεφαλή του εναντίον του πλησίον του (*Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος*).
- 31) Τα μυστήρια του Θεού αποκαλύπτονται στους ταπεινόφρονες (*Άγιος Ισαάκ ο Σύρος*).

32) Ό,τι καλό δύνασαι να κάμεις, να το αποδίδεις εις τον Θεόν (*Απόφθεγμα των Αγίων Πατέρων*).

33) Βλέποντας ο Θεός ότι αυτά που κατορθώνεις εσύ με τη δύναμη τ'αποδίδεις στον Θεό, και Αυτός με τη σειρά Του σου χαρίζει τα δικά Του, τα πνευματικά, τα Θεία (*Άγιος Μακάριος ο Αιγύπτιος*).

34) Πίστη είναι να ζει κανείς με ταπεινοφροσύνη και να κάνει ελεημοσύνες (*Άγιος "Αββάς" Ποιμήν*).

35) Γνωρίζω πολλούς που νηστεύουν, προσεύχονται, στενάζουν, δείχνουν όλη την ευλάβεια που είναι ανέξοδη, αλλά δεν ρίχνουν έναν οβολό σ'αυτούς που υποφέρουν. Ποιο το όφελος σ'αυτούς από την υπόλοιπη αρετή τους; Διότι η Βασιλεία των ουρανών δεν τους παραδέχεται (*Μέγας Βασίλειος*).

36) Μη θέλεις να είσαι πλούσιος για να βοηθάς τους φτωχούς, διότι ο Θεός Νομοθετεί να δίνει ο δίκαιος απ'ό,τι έχει (*Άγιος "Αββάς" Νείλος*).

37) Αληθινή νηστεία είναι (μαζί με την τροφή) η αποξένωση από τα κακά (*Μέγας Βασίλειος*).

38) Οι φύλακες Άγγελοι της ζωής μας, με περισσότερη αφοσίωση παραμένουν κοντά σ'εκείνους που έχουν καθαρθεί με τη νηστεία (*Μέγας Βασίλειος*).

39) Ειρήνευσε μέσα σου και θα σου ειρηνεύσει ο ουρανός και η γη (*Άγιος Ισαάκ ο Σύρος*).

40) Πραότητα σημαίνει να παραμένει ακίνητη και ατάραχη η ψυχή, τόσο στις εναντίον της ατιμίες όσο και στους επαίνους (*Άγιος Ιωάννης "της Κλίμακος", ο Σιναΐτης*).

41) Αν είναι δυνατό, όσο εξαρτάται από εσάς, να έχετε ειρήνη με όλους τους ανθρώπους (*Προς Ρωμαίους Επιστολή Παύλου, Κεφ. 12, Εδ. 18*).

42) Να μην αγαπάμε με τα λόγια ούτε με τη γλώσσα, αλλά έμπρακτα και αληθινά (*Α' Επιστολή Ιωάννου, Κεφ. 3, Εδ. 18*).

43) Ποιος μπορεί να καυχηθεί ότι έχει καθαρή την καρδιά του; (*Παροιμίες Σολομώντος, Κεφ. 20, Εδ. 9*)

44) Να μη νικηθούμε από τον Σατανά διότι δεν αγνοούμε τα σχέδιά του (*Β' προς Κορινθίους Επιστολή Παύλου, Κεφ. 2, Εδ. 11*).

45) Η συναίσθηση της Παρουσίας του Θεού μας προφυλάσσει από την αμαρτία (*Απόφθεγμα των Αγίων Πατέρων*).

46) Μετάνοια είναι να αποστερεί κανείς το σώμα του αυτοπροαίρετα και χωρίς λύπη από κάθε όρεξη και σωματική ανάπαυση και να φεύγει από όλα τα αμαρτήματα, όπως θα έφευγε από θηρία θανατηφόρα και άγρια (*Άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης*).

47) Γλυκύτερα τα δάκρυα της μετανοίας από τις χαρές των θεάτρων (*Άγιος Αυγουστίνος*).

48) Όταν αδικείσαι να μη λες: «Να το βρει από τον Θεό», γιατί τότε καταριέσαι με ευγένεια

(Απόφθεγμα των Αγίων Πατέρων).

- 49) Να συγχωρείς για να σε συγχωρήσει περισσότερο ο Θεός *(Άγιος “Αββάς” Δωρόθεος).*
- 50) Αν δεν συγχωρείς τα ελαττώματα του φίλου σου, προδίδεις τα δικά σου *(Άγιος Εφραίμ ο Σύρος).*
- 51) Όποιος θυμάται την Άκρα Ταπείνωση του Χριστού και τα Πάθη που υπέμεινε για τη Σωτηρία μας, μπορεί να γιατρέψει τη μνησικάκη ψυχή του, αν βάλει στο νου του την Άφατη Ανεξικακία και Μακροθυμία και Συγκατάβαση Εκείνου *(Άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης).*
- 52) Οι πνευματικά ανώτεροι άνθρωποι, έχουν τη δύναμη να υποφέρουν την περιφρόνηση με γενναιότητα και ευχαρίστηση *(Άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης).*
- 53) Αρχή και Θεμέλιο όλων των αρετών είναι ο Χριστός *(Άγιος Γρηγόριος ο Σιναΐτης).*
- 54) Αφόρητη είναι η ζωή χωρίς αγάπη για τον Θεό *(Άγιος Σιλουανός).*
- 55) Όσο περισσότερο αγαπά κανείς τον Θεό, τόσο πιο πολύ βυθίζεται στα Μυστήρια της Θεότητας και γνωρίζει τον Θεό *(Άγιος Κλήμης Αλεξανδρείας).*
- 56) Όποιος γεύτηκε τα Ουράνια Αγαθά, εύκολα καταφρονεί τα επίγεια *(Άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης).*
- 57) Να συνάζεσθε συχνά εποικοδομούντες τις ψυχές σας. Δεν θα σας ωφελήσει όλος ο χρόνος της πίστεώς σας, αν δεν αποδειχθείτε τέλειοι στους έσχατους καιρούς. Στις έσχατες ημέρες θα πληθυνθούν οι ψευδοπροφήτες και οι διαφθορές και θα αλλάξουν τα πρόβατα σε λύκους και η αγάπη θα αλλάξει σε μίσος *(Διδαχή των Αγίων Αποστόλων).*
- 58) Και να ελέγχετε ο ένας τον άλλο όχι με οργή, αλλά με ειρήνη, όπως εντέλλεται το Ευαγγέλιο. Και να μη μιλάτε σε όποιον βλάψει τον αδελφό του, ούτε να τον ακούτε έως ότου μετανοήσει. Και τις προσευχές σας και τις ελεημοσύνες σας και κάθε άλλη πράξη σας έτσι να την κάνετε, όπως βλέπετε να διδάσκονται μέσα στο Ευαγγέλιο του Κυρίου μας *(Διδαχή των Αγίων Δώδεκα Αποστόλων).*
- 59) Έχουν κάποιοι τη συνήθεια με δόλο πονηρό να περιφέρουν το όνομα του Χριστιανού, ενώ οι πράξεις τους είναι διαφορετικές και ανάξιες του Θεού. Από τους οποίους πρέπει σαν από θηρία να απομακρύνεσθε. Διότι είναι λιμασμένα σκυλιά, που δαγκώνουν στα κρυφά. Από τους οποίους πρέπει να φυλάγεσθε *(Άγιος Ιγνάτιος ο Θεοφόρος).*
- 60) Όποιος λέει την αλήθεια αγιάζει την ψυχή του, το σώμα κι όλα τα μέλη του, γιατί Αλήθεια είναι ο Χριστός *(Απόφθεγμα των Αγίων Πατέρων).*
- 61) Πηγή κάθε αμαρτίας είναι η αργία. Τίποτα χειρότερο δεν υπάρχει από την αργία *(Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).*
- 62) Είναι ανάγκη να προσεύχεται κανείς πάντοτε και ασταμάτητα, και εκείνος που βρίσκεται σε θλίψη και εκείνος που ζει με άνεση *(Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).*
- 63) Η προσευχή γαληνεύει και καθαρίζει την καρδιά και την κάνει πιο ικανή να δεχθεί τα Θεία Δώρα *(Άγιος Αυγουστίνος).*

- 64) Αν ο άνθρωπος δεν έχει στην καρδιά του την πεποίθηση ότι είναι αμαρτωλός, ο Θεός δεν τον εισακούει (Άγιος "Αββάς" Μωυσής).
- 65) Τα δάκρυα για τους νεκρούς εξατμίζονται, τα λουλούδια μαραίνονται, αλλά η προσευχή ανεβαίνει ως το Θρόνο του Θεού (Άγιος Αυγουστίνος).
- 66) Η προσευχή είναι φωτιά και μάλιστα όταν βγαίνει από νηφάλια και άγρυπνη ψυχή. Αυτή η φωτιά όμως χρειάζεται λάδι για να αγγίζει τις ουράνιες αψίδες. Για τη φωτιά αυτή δεν υπάρχει άλλο λάδι από την ελεημοσύνη (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).
- 67) Με την προσευχή απευθυνόμαστε εμείς στον Θεό. Με την ανάγνωση Ιερών Βιβλίων απευθύνεται ο Θεός σε μας (Απόφθεγμα των Αγίων Πατέρων).
- 68) Ο Θεός Λόγος είναι ψωμί, που χορταίνει την ψυχή (Άγιος Σεραφείμ του Σάρωφ).
- 69) Η Καινή Διαθήκη είναι κρυμμένη μέσα στην Παλαιά και η Παλαιά αποκαλύπτεται μέσα στην Καινή (Άγιος Αυγουστίνος).
- 70) Πνευματικό λιβάδι και παράδεισος χαράς είναι η ανάγνωση της Αγίας Γραφής (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).
- 71) Μην κατηγορείς τον εαυτό σου για όσα αγνοείς χωρίς να φταις, αλλά για όσα παραμελείς να μάθεις (Άγιος Αυγουστίνος).
- 72) Να προσέχεις τον εαυτό σου, για να γνωρίσεις την υγεία και την αρρώστια της ψυχής σου (Μέγας Βασίλειος).
- 73) Με το Άγιο Πνεύμα γνωρίζεται ο Κύριος, με το Άγιο Πνεύμα αγαπιέται ο Κύριος (Άγιος Σιλουανός).
- 74) Η αγάπη είναι σύζυγος των Αγγέλων, σύντροφος των Πατέρων, ομοτράπεζη των Προφητών, συναθλήτρια των Μαρτύρων (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).
- 75) Η αποκοπή του εαυτού μας από τον σύνδεσμο με τους αδελφούς, δεν είναι γνώρισμα ανθρώπου που ζει σύμφωνα με την Εντολή της αγάπης (Μέγας Βασίλειος).
- 76) Η αγάπη για τους εχθρούς δεν είναι δυνατή, παρά μόνο με την Χάρη του Αγίου Πνεύματος (Άγιος Σιλουανός).
- 77) Όποιος υποφέρει με χαρά την αδικία, αυτός έχει παρηγοριά από τον Θεό (Άγιος Ισαάκ ο Σύρος).
- 78) Όσο τα εμπόδια είναι μεγαλύτερα, τόσο πιο πολλή αξία έχει ο θρίαμβος της αρετής (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).
- 79) Αν δεν υπήρχαν αντίπαλοι, δεν θα υπήρχαν αγώνες. Και αν δεν υπήρχαν αγώνες, δεν θα υπήρχαν Στεφάνια (Άγιος Θεοφύλακτος).
- 80) Εκείνο που σπέρνει ο άνθρωπος σε αυτήν τη ζωή, αυτό και θα θερίσει κατά την Ημέρα της Κρίσεως (Μέγας Βασίλειος).
- 81) Είναι μεγάλη ντροπή να σπαταλήσουμε το σήμερα και αργότερα να αναπολούμε το

παρελθόν, όταν πια σε τίποτε δεν θα μας ωφελεί μια τέτοια λύπη (*Μέγας Βασίλειος*).

82) Θα μας ζητηθεί να λογοδοτήσουμε όχι για κάθε λόγο και πράξη μας, αλλά και για κάθε χρόνο, ακόμη και για κάθε στιγμή και λεπτό της ώρας (*Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος*).

83) Οι Άγγελοι μας μεταδίδουν καθαρούς λογισμούς και οι δαίμονες βρόμικους. Καθένας δίνει στους άλλους ό,τι έχει (*Άγιος Ισαάκ ο Σύρος*).

84) Κανένας από εκείνους που γλεντοκοπούσαν, δεν έγινε σπουδαίος. Ούτε εκείνος που σύχναζε στις διασκεδάσεις, έγινε μαθητής της αρετής (*Άγιος Αστέριος Αμασειάς*).

85) Η αιδώς (η ντροπή δηλαδή) προστατεύει την αγνότητα, όπως τα φύλλα προστατεύουν τον καρπό (*Άγιος Γρηγόριος ο Ναζιανζηνός*).

86) Οι άνθρωποι που ανήκουν στην Εκκλησία του Χριστού, ανήκουν στην αλήθεια, και όσοι δεν ανήκουν στην αλήθεια, δεν ανήκουν στην Εκκλησία του Χριστού (*Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς*).

87) Είναι επιβεβλημένο, αδελφοί, να προοδεύετε στην αρετή, επειδή η Δύναμη του Χριστού, μας έχει χαρίσει όσα συντελούν στην ευσέβεια (*Απόστολος Πέτρος*).

88) Το να αμαρτήσεις ανθρώπινο, το να μετανοήσεις Θεϊκό, το να επιμένεις στο σφάλμα σου διαβολικό (*Απόφθεγμα των Αγίων Πατέρων*).

89) Όταν δίνει ο Θεός, δεν έχει δύναμη ο φθόνος και όταν δεν δίνει, δεν έχει δύναμη ο κόπος (*Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος*).

90) Είσαι σκεύος πλασμένο από τον Θεό. Δόξασε, λοιπόν, Εκείνον που σε έφτιαξε (*Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος*).

91) Δεν θα ωφελήσουν οι θησαυροί τους παρανόμους, η αρετή όμως θα σώσει τον άνθρωπο από το θάνατο (*Παροιμίες Σολομώντος, Κεφ. 10, Εδ. 2*).

92) Να μη γινόμαστε μικρόψυχοι για τα παιδιά μας, ούτε να φοβηθούμε μήπως κοπιιάσουν, αλλά να χαιρόμαστε γιατί κοπιιάζοντας θα δοξαστούν (*Μέγας Βασίλειος*).

93) Πριν να βγεις από το σπίτι σου, να σταυρώνεις τρεις φορές το μέτωπό σου, λέγοντας ταυτόχρονα (για κάθε φορά που σταυρώνεσαι) την εξής φράση: «Αποτάσσομαί σοι Σατανά, και τη πομπή σου και τη λατρεία σου, και συντάσσομαί Σοι Χριστέ» (*Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος*).

94) Η μητέρα της πορνείας είναι η γαστριμαργία (λαιμαργία στο φαγητό) (*Άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης*).

95) Μην περιφρονήσεις, αδελφέ, τη σάλπιγγα της νηστείας. Αμβλύνει τα πάθη του σώματος, μνηστεύει την ψυχή με τη γαλήνη και εγχειρίζει σ'αυτή το πηδάλιο του σώματος. Παράλληλα σβήνει τη φλόγα των παθών και ανάβει τη φλόγα της Θεογνωσίας (*Μέγας Βασίλειος*).

96) Με διάθεση μετανοίας ας αρχίσουμε τον αγώνα της νηστείας, ο καθένας σύμφωνα με τον τρόπο του. Διότι οι Άγιοι Πατέρες ούτε έναν κανόνα, ούτε έναν τρόπο νηστείας, ούτε το ίδιο μέτρο για όλους μας παρέδωσαν, διότι δεν έχουν όλοι την ίδια δύναμη, είτε από ηλικία,

είτε από ασθένεια (*Άγιος Κασσιανός*).

97) Αυτός που ίσως δεν μπόρεσε να νηστεύσει, μπορεί να συγχωρηθεί από τον Θεό προβάλλοντας σωματική ασθένεια. Εκείνος όμως που δεν συμφιλιώθηκε με τους εχθρούς του δεν μπορεί να συγχωρηθεί, γιατί δεν έχει καμιά δικαιολογία (*Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος*).

98) Εάν ο σατανάς είναι πολυμήχανος για το κακό, ο Θεός είναι ευμήχανος και ποικίλα έχει τα φάρμακα της σωτηρίας μας (*Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος*).

99) Σ'αυτόν που βλασφημεί το Άγιο Πνεύμα δεν δίδεται συγχώρηση, ούτε σ'αυτή τη ζωή ούτε στην άλλη. Η βλασφημία του Αγίου Πνεύματος είναι η αμετανοησία (*Άγιος Συμεών Θεσσαλονίκης*).

100) Με διάφορους τρόπους πολεμά ο εχθρός αυτούς που αγωνίζονται. Και πριν μεν να γίνει η αμαρτία την μικραίνει ο διάβολος στα μάτια τους. Μετά όμως τη διάπραξη της τη μεγαλοποιεί μπροστά στον αμαρτωλό, ξεσηκώνοντας εναντίον του κύματα λογισμών, με σκοπό να τον φέρει στο βυθό της απογνώσεως (*Άγιος Εφραίμ*).

101) Ο δίκαιος πρώτος ο ίδιος κατηγορεί τον εαυτό του (*Παροιμίες Σολομώντος, Κεφ. 18, Εδ. 17*).

102) Μη ζητάς πνευματικό δάσκαλο (Εξομολόγο) που να ανέχεται τα πάθη σου, διότι οδηγείσαι από αυτόν σε βαθύ λάκκο (*Μέγας Βασίλειος*).

103) Κι αν ακόμη έχεις ανεβεί όλη την κλίμακα των αρετών, και τότε να προσεύχεσαι για την άφεση των αμαρτιών σου (*Άγιου Ιωάννου του Σιναΐτου, «Κλίμαξ»*).

104) Οι αρρώστιες παραχωρούνται από τον Θεό για την υγεία της ψυχής στους ράθυμους και αμελείς, που αγαπούν τον Θεό (*Άγιος Ισαάκ ο Σύρος*).

105) Πολλές φορές οι ασθένειες είναι και τιμωρίες για τα αμαρτήματά μας, έρχονται δε για την επιστροφή μας στο σωστό δρόμο (*Μέγας Βασίλειος*).

106) Ο Θεός επιτρέπει, σύμφωνα με το σχέδιό Του, να δοκιμαστεί ο καθένας με διάφορες θλίψεις, για να φανερωθούν εκείνοι που Τον αγαπούν (*Άγιος Εφραίμ ο Σύρος*).

107) Οι άνθρωποι που ζητούν την αρετή, αφού παιδευτούν λίγο θα ευεργετηθούν πάρα πολύ (*Παλαιά Διαθήκη, Σοφία Σολομώντος, Κεφ. 3, Εδ. 5*).

108) Αναθέστε όλα τα προβλήματά σας στον Θεό. Μην κάνετε τίποτα που να αποβλέπει στη δόξα των ανθρώπων, αλλά μόνον ό,τι είναι ευάρεστο στον Θεό (*Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος*).

109) Να σέβεσαι τον Θεό με έργα σεμνά, να Τον υμνείς με λόγια και να Τον τιμάς με τη σκέψη (*Άγιος Ιωάννης ο Δαμασκηνός*).

110) Η πρώτη παρακοή του ανθρώπου είχε ως αφορμή την ακράτεια. Αντίθετα, όλοι οι Άγιοι διακρίθηκαν για την εγκράτειά τους (*Μέγας Βασίλειος*).

111) Ο πονηρός πειράζει και ταλαιπωρεί την ψυχή όχι όσο θέλει, αλλά όσο του επιτρέπει ο Θεός (*Άγιος Εφραίμ ο Σύρος*).

112) Αυτός που μας βάζει σε πειρασμό, μας πειράζει δίχως να ξέρει αν θα υπακούσει σ' αυτόν ο άνθρωπος ή όχι (Άγιος Μακάριος ο Αιγύπτιος).

113) Περισσότερο εξέταζε τον εαυτό σου και όχι τους άλλους, γιατί στο ένα θα είσαι κερδισμένος εσύ, ενώ στο άλλο οι άλλοι (Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος).

114) Όταν δεις κάποιον να πλουτίζει με αδικίες και να ευημερεί, να στενάξεις, να δακρύσεις. Διότι ο πλούτος αυτός προσθέτει σ' αυτόν τιμωρία (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).

115) Η μεταβολή δεν εξαρτάται απ' Αυτόν που έσπειρε, αλλά απ' αυτούς που δεν θέλησαν ν' αλλάξουν (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).

116) Με έργα και Θεία Δύναμη εγκαθίσταται η Βασιλεία του Θεού στις ψυχές (Άγιος Μακάριος ο Αιγύπτιος).

117) Η παρρησία προς τον Θεό αποκτάται από την καθαρή συνείδηση και τα έργα της αρετής (Άγιος Ισαάκ ο Σύρος).

118) Ας απομακρύνουμε από το στόμα μας κοροϊδίες και βρισιές και αισχρολογίες και κακολογίες, καθώς και την κακή συνήθεια των όρκων (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).

119) Εκείνος που ατιμάζει το φτωχό, εξοργίζει Εκείνον που τον Δημιούργησε (Παροιμίες Σολομώντος, Κεφ. 17, Εδ. 5).

120) Όποιος ομολογεί και εγκαταλείπει τις αμαρτίες του, θα βρει Έλεος από τον Κύριο (Άγιος Ισαάκ ο Σύρος).

121) Η Σκέπη και η Πρόνοια του Θεού Απλώνεται επάνω σε όλους τους ανθρώπους, Την βλέπουν όμως όσοι καθάρισαν τον εαυτό τους από την αμαρτία (Άγιος Ισαάκ ο Σύρος).

122) Ό,τι θέλεις μπορείς να το αποφύγεις. Όλα εκτός από τη συνείδησή σου (Άγιος Αυγουστίνος).

123) Τίποτα δεν μπορεί να κάνει την ψυχή τόσο φιλοσοφημένη και επιεική και ήπια, όσο η συνεχής ανάμνηση των αμαρτημάτων μας (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).

124) Μη ζητήσεις να πάρεις γνώμη από κάποιον που δεν είναι στον ίδιο δρόμο με εσένα, ακόμη και αν είναι πολύ σοφός (Άγιος Ισαάκ ο Σύρος).

125) Κανείς δεν παίρνει ως βραβείο το στεφάνι, αν δεν αγωνισθεί κατά τρόπο νόμιμο (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).

126) Όταν συζητά κάποιος με ενάρετο άνθρωπο, καρπώνεται όχι μικρή ωφέλεια (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).

127) Όσοι ξέπεσαν από την αρετή, πασχίζουν να παρασύρουν και τους άλλους, για να μην είναι μόνοι τους στην ασχημοσύνη (Άγιος Εφραίμ ο Σύρος).

128) Κανείς και τίποτα να μη σε φοβίζει. Κι αν ακόμη είναι αναρίθμητοι οι εχθροί, δαίμονες και ασεβείς άνθρωποι, ο δικός μας Υπερασπιστής είναι Ισχυρότερος (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).

129) Ας κερδίσουμε τις ψυχές με τις ελεημοσύνες, ας δώσουμε από τα υπάρχοντά μας στους φτωχούς, για να γίνουμε πλούσιοι σε ουράνια αγαθά (Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος).

130) Η γενναιότητα της καρδιάς αποκτάται από την πολλή πίστη στον Θεό και η πίστη από την ταπεινή καρδιά (Άγιος Ισαάκ ο Σύρος).

131) Πρόσεχε να μη σε παραπλανήσουν προς το κακό ασεβείς άνθρωποι και ποτέ μη συγκατατεθείς στις αμαρτωλές τους σκέψεις (*Παροιμίες Σολομώντος, Κεφ. 1, Εδ. 10*).

132) Και αυτός ο νους μας, που βλέπει με πολλή ακρίβεια και γρήγορα το ξένο αμάρτημα, είναι βραδυκίνητος στο να αντιληφθεί τα δικά μας ελαττώματα (*Μέγας Βασίλειος*).

133) Αν θέλεις να κυβερνάσαι από τον Θεό, να μη θέλεις να αμαρτάνεις. Γιατί αν αμαρτάνεις, πώς θα κυβερνηθείς από τον Θεό; (*Άγιος Ιωάννης ο Δαμασκηνός*)

134) Δεν υπάρχει άλλος σίγουρος δρόμος Σωτηρίας, εκτός από το να εξομολογείται ο καθένας σε Πατέρες (Πνευματικούς) που να διαθέτουν πολλή **διάκριση** και από αυτούς να παίρνει οδηγίες για την αρετή και να μην ακολουθεί το δικό του θέλημα (*Άγιος Κασσιανός ο Ρωμαίος*). Η **διάκριση** κατά τον Άγιο Συμεών «είναι "λυχνία" και "οφθαλμός" πνευματικός, με τον οποίο ο Πνευματικός Πατέρας βλέπει τόσο μέσα στη δική του καρδιά, όσο και σε εκείνη των πνευματικών του παιδιών. Έτσι μπορεί να προβαίνει κάθε φορά σε σωστή διάγνωση και να επιβάλλει την πρέπουσα θεραπεία. Η διάκριση, που προϋποθέτει την καθαρότητα της καρδιάς, είναι Χάρισμα (Δωρεά του Αγίου Πνεύματος). Ο Πνευματικός Πατέρας λοιπόν, που δεν έχει το Φως του Αγίου Πνεύματος, ούτε τις δικές του πράξεις μπορεί να διακρίνει, ούτε αν είναι αρεστές στον Θεό ή όχι, μπορεί να πληροφορηθεί ακριβώς. Αλλά ούτε άλλους να καθοδηγήσει ή να τους διδάξει το Θέλημα του Θεού μπορεί, ούτε και ξένους λογισμούς (λογισμούς άλλων ανθρώπων) είναι άξιος να αναλάβει».

135) Όταν μνησικακείς, πρέπει να καταλάβεις ότι μνησικακείς εναντίον του εαυτού σου, όχι εναντίον του άλλου. Ότι σφιχτοδένεις τα δικά σου αμαρτήματα κι όχι του αδελφού σου (*Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος*).

136) Όταν κάνεις την αμαρτία, τότε πρέπει να ντρέπεσαι, και όταν εξομολογείσαι, δεν πρέπει να έχεις καμία ντροπή (*Άγιος Κοσμάς ο Αιτωλός*).

137) Εκείνος που αμαρτάνει για δεύτερη φορά (στο ίδιο αμάρτημα), με την ελπίδα να μετανοήσει αργότερα, αυτός πορεύεται με πανουργία μπροστά στον Θεό (*Άγιος Ισαάκ ο Σύρος*).

138) Το ραβδί του δίκαιου (ανθρώπου), είναι καλύτερο (για εμάς) από την τιμή του κακού (ανθρώπου) (*Άγιος Ιωάννης ο Δαμασκηνός*).

139) Όχι όταν τιμωρούμαστε, αλλά όταν αμαρτάνουμε, τότε είναι δίκαιο να πονούμε και να υποφέρουμε (*Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος*).

140) Ο Θεός προτιμάει την ευσπλαχνία για όσους μετανοούν και την καταδίκη για τους αμετανόητους (*Μέγας Βασίλειος*).

141) Αν ζούμε μαζί με ενάρετους, βλέποντας αυτούς, ας ζήσουμε και εμείς ενάρετα, έχοντας κοντά μας τα υποδείγματα της αρετής (*Άγιος Εφραίμ ο Σύρος*).

142) Αυτά που μαζεύονται χάνονται και αυτά που σκορπίζονται παραμένουν. Από το χέρι του Θεού κανένας δεν μπορεί να τα αρπάξει (*Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος*).

143) Με την οργή είναι αδύνατο να αποκτήσουμε την κοσμιότητα και την ευπρέπεια, που όλοι επαινούν (*Όσιος Ιωάννης ο Κασσιανός*).

144) Απόκτησε γλυκά χείλη και θα τους έχεις όλους φίλους (*Άγιος Ισαάκ ο Σύρος*).

145) Ψυχή αμαρτωλή, αιχμάλωτη στα πάθη, δεν μπορεί να έχει ειρήνη και χαρά εν Κυρίω, έστω κι αν έχει όλα τα πλούτη της γης (*Όσιος Σιλουανός ο Αθωνίτης*).

146) Ο ταπεινός ποτέ δεν πέφτει. Από πού να πέσει, αφού βρίσκεται κάτω από όλους; (*Άγιος Μακάριος ο Αιγύπτιος*)

147) Η ψυχή μας δεν είναι όλη από τη φύση της ούτε αγαθή ούτε κακή, αλλά γίνεται και το ένα και το άλλο με την προαίρεσή μας, με την ελεύθερη εσωτερική εκλογή και απόφασή

μας (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).

148) Εξ αιτίας της απιστίας μας και της έλλειψης εμπιστοσύνης προς τον Θεό, δεν μπορούμε ακόμη να επιτύχουμε την πνευματική θεραπεία και σωτηρία μας (Άγιος Μακάριος ο Αιγύπτιος).

149) Δεν υπάρχει καλύτερο από το Φόβο του Θεού και δεν είναι άλλο γλυκύτερο από το να προσέχει κανείς τις Εντολές του Κυρίου (Σοφία Σειράχ, Κεφ. 23, Εδ. 27).

150) Με τέτοιο τρόπο να δίνετε, σαν να πρόκειται να τα πάρετε εσείς οι ίδιοι (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).

151) Αν θέλεις να διδάξεις την αγάπη του Θεού, μη λες λόγια. Προσπάθησε να είσαι πάντοτε ευγενής και αξιαγάπητος (Άγιος Νικόλαος ο Καβάσιλας).

152) Όποιος δεν έχει μέσα του την αγάπη, από όλα έχει ξεκόψει και έχει αποξενωθεί από ό,τι είναι ανώτερο και πνευματικό (Μέγας Φώτιος).

153) Σημάδι της ψυχής που αδιαφορεί είναι το να μην ακούει με ευχαρίστηση τις Άγιες Γραφές, ενώ η ψυχή που αγρυπνά δέχεται τους Θείους λόγους, όπως η γη που διψά για βροχή (Άγιος Εφραίμ ο Σύρος).

154) Η απελπισία έχει την ιδιότητα να μας αποστερεί από τα αγαθά που αποκτήσαμε, η αδιαφορία δεν μας αφήνει να απαλλαγούμε από τα κακά που μας περιμένουν (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).

155) Να φεύγεις από τους σπάταλους, όπως επίσης και από τη σπατάλη. Να φεύγεις από τους ακόλαστους, όπως επίσης και από την ακολασία (Άγιος Ισαάκ ο Σύρος).

156) Η φιλαργυρία είναι που δημιούργησε μίσση και κλοπές και φθόνους και χωρισμούς και έχθρες και ζάλες και μνησικακίες και φόνους (Άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης).

157) Δεν μπορείς ποτέ να δεις την ψυχή του πλεονέκτη χωρίς φροντίδα και κακοκεφιά και φόβο και ταραχή (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).

158) Αγνότητα σημαίνει ζηλευτός οίκος του Χριστού και επίγειος ουρανός της καρδιάς, υπερφυσική απάρνηση της ανθρώπινης φύσης (Άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης).

159) Άγρια είναι η νεότητα και έχει ανάγκη από πολλούς δασκάλους, επιστάτες, παιδαγωγούς, συνοδούς, τροφείς (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).

160) Τούτο είναι που ανατρέπει ολόκληρη την οικουμένη, η αμέλεια που δείχνουμε για την ανατροφή των παιδιών μας (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).

161) Να μην έχεις άλλο στο στόμα σου και άλλο στην καρδιά σου, διότι ο Θεός δεν εμπαίζεται, αλλά όλα τα βλέπει, και τα κρυφά και τα φανερά (Άγιος Ισαάκ ο Σύρος).

162) Επιφέρει ο Θεός την τιμωρία, για να ανακόψει τα δεινά που έρχονται και για να αναχαιτίσει την αύξηση της κακίας (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).

163) Ο γνωστικός δεν μνησικακεί ποτέ. Δεν μισεί κανέναν, έστω και αν ο άλλος είναι άξιος να μισείται, με αυτά που πράττει (Άγιος Κλήμης Αλεξανδρείας).

164) Πέφτουμε σε μεγάλες αμαρτίες, γιατί δεν φροντίσαμε όσο πρέπει, για να κόψουμε τα μικρότερα ελαττώματά μας (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).

165) Οι πειρασμοί λοιπόν είναι που δοκιμάζουν τις ψυχές, αν αγαπούν τον Θεό ή όχι, και αυτοί τις κάνουν άξιες ή ανάξιες γι' Αυτόν (Άγιος Εφραίμ ο Σύρος).

166) Εκείνος που απογοητεύτηκε και δεν μετανοεί, αποκλείει τη διόρθωσή του, εφ' όσον δεν θέλει να χρησιμοποιήσει τα φάρμακα που επιβάλλει η μετάνοια (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).

167) Πρέπει κανείς να φροντίζει να μένει μαζί ή τουλάχιστον να συνομιλεί συχνά με

ανθρώπους, που έχουν πνευματική γνώση (*Άγιος Μάρκος ο Ασκητής*).

168) Η αθυμία και η αγωνία και η συνεχής φροντίδα, πολλές φορές και ο θυμός, σκοτίζουν τη διαύγεια του νου και δεν αφήνουν να γεννηθούν από αυτόν λογικές σκέψεις (*Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος*).

169) Πρέπει λοιπόν ο άνθρωπος με τη θέλησή του να καλλιεργήσει το χωράφι της καρδιάς του, αλλά χρειάζονται και οι βροχές της Χάριτος (*Άγιος Μακάριος ο Αιγύπτιος*).

170) Η ταπεινή γνώση του εαυτού μας πρέπει να τιμάται περισσότερο από το ύψος όλων των επιστημών (*Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης*).

171) Κατάκρινε τον εαυτό σου, και θα φύγει από εσένα η τάση να κατακρίνεις τους άλλους (*Άγιος Βαρσανούφιος*).

172) Δεν είναι δυνατόν, εκείνος που είναι προσηλωμένος στα παρόντα, να δεχθεί κάποτε και να γεμίσει από τον πόθο των μελλοντικών (αιωνίων) αγαθών (*Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος*).

173) Αν θέλουμε να λυτρωθούμε από τον πονηρό και να μην μπούμε σε πειρασμό (κατηγορίας), ας πιστέψουμε στον Θεό και ας συγχωρήσουμε όσους μας έφταιξαν (*Άγιος Μάξιμος*).

174) Δώσε ψωμί και πάρε Παράδεισο. Δώσε μικρά και πάρε μεγάλα. Δώσε θνητά και πάρε αθάνατα. Λύτρο της ψυχής είναι η ελεημοσύνη (*Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος*).

175) Διότι η αφθονία και ο κορεσμός, που είναι πηγή και ρίζα των ασθενειών, είναι επίσης και πηγή και ρίζα της αηδίας (*Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος*).

176) Η ευτυχία, η έσωθεν χαρά, εκπηγάζει από την ταπείνωση (*Άγιος Νεκτάριος*).

177) Η χαρά του Θεού δεν γεννιέται σε οποιαδήποτε ψυχή, αλλά, εάν κάποιος έκλαψε πολύ για την αμαρτία του (*Μέγας Βασίλειος*).

178) Οι άνθρωποι όσο πλησιάζουν τον Θεό, πλησιάζουν ο ένας τον άλλον. Και πάλι όσο πλησιάζουν ο ένας τον άλλον, τόσο πλησιάζουν και τον Θεό (*Άγιος "Αββάς" Δωρόθεος*).

179) Δεν πρέπει να διατηρούμε τους λογισμούς που αρέσουν στο διάβολο, αλλά να τους καταστρέφουμε με το μαχαίρι του Θείου λόγου (*Άγιος Ιωάννης ο Δαμασκηνός*).

180) Ο λόγος του Θεού έχει χαμηλή θύρα. Για να εισέλθει κάποιος μέσα ή πρέπει να είναι παιδί ή πρέπει να σκύψει ταπεινά το κεφάλι (*Άγιος Αυγουστίνος*).

181) Ο Θεός από κάθε άνθρωπο που είναι βαπτισμένος, αυτά τα τρία ζητάει: Από την ψυχή ορθή πίστη (να πιστεύουμε και να εκτελούμε τα ιερά μας καθήκοντα όπως θέλει ο Κύριος), από τη γλώσσα την αλήθεια και από το σώμα τη σωφροσύνη (*Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος*).

182) Όταν κάθεται να διαβάσεις λόγο Θεού, να επικαλείσαι στην αρχή τον Θεό να ανοίξει τα μάτια της ψυχής σου, ώστε να μην περιοριστείς στο να διαβάζεις μόνο αυτά που γράφτηκαν αλλά και να τα εκτελείς, και έτσι να μη γίνει καταδίκη μας η μελέτη του βίου και των λόγων των Αγίων (*Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος*).

183) Όπως ακριβώς ο θησαυρός όταν βγει στο φανερό, με τον καιρό λιγοστεύει και τελικά εξαφανίζεται, κατά τον ίδιο τρόπο και η αρετή, όταν γίνεται γνωστή και κοινοποιείται, χάνεται. Και όπως το κερί λιώνει, όταν πλησιάσει τη φωτιά, το ίδιο και η ψυχή διασκορπίζεται από τους επαίνους και χαλαρώνει (*Αγία Συγκλητική*).

184) Το να αγνοούν οι άνθρωποι εντελώς τους Θείους Νόμους, είναι μεγάλη προδοσία της σωτηρίας (*Άγιος Επιφάνιος*).

185) Ο Θεός στους αμαρτωλούς χαρίζει και το κεφάλαιο, όταν μετανοούν, όπως στην

πόρνη και τον τελώνη, ενώ από τους δικαίους ζητάει και τόκους. Και αυτό είναι ακριβώς εκείνο που έλεγε ο Κύριος στους Αποστόλους: «Εάν η ευσέβειά σας δεν ξεπεράσει την ευσέβεια των Γραμματέων και των Φαρισαίων, δεν θα μπειτε στη Βασιλεία των Ουρανών» (Άγιος Επιφάνιος).

186) Εάν δεν μισήσεις πρώτα, δεν μπορείς να αγαπήσεις, εάν δηλαδή δεν μισήσεις την αμαρτία, δεν μπορείς να κάνεις το Θέλημα του Θεού, όπως αναφέρεται στην Αγία Γραφή: «Απόφυγε το κακό και πράξε το καλό» (Απόφθεγμα Αγίου Πατέρα).

187) Κανένας δεν μπορεί να λείι Πατέρα τον Θεό, εάν δεν έχει για Μητέρα του την Εκκλησία (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).

188) Χριστιανός που δεν έχει Βαπτισθεί και δεν έχει Εξομολογηθεί, δεν μπορεί να σωθεί (Άγιος Κοσμάς ο Αιτωλός).

189) Να Εξομολογούμαστε καθαρά και να Κοινωνάμε με φόβο και τρόμο και ευλάβεια, και τότε θα Φωτισθούμε. Εάν όμως πηγαίνουμε ανεξομολόγητοι, μολυσμένοι με αμαρτίες, και τολμάμε να Μεταλαμβάνουμε τα Άχραντα Μυστήρια, βάζουμε φωτιά μέσα μας και καιγόμαστε. Και εάν υπάρχει κάποιος άνθρωπος ετοιμοθάνατος και δεν προφθαίνει ο Παπάς να τον Εξομολογήσει, ας Εξομολογηθεί σε όποιον άνθρωπο βρίσκεται εκεί για να πεθάνει Εξομολογημένος. Υπάρχει έτσι ελπίδα πως μπορεί να σωθεί. **Εάν όμως Μεταλάβει ανεξομολόγητος, δεν ωφελείται σε τίποτα** (Άγιος Κοσμάς ο Αιτωλός).

190) Εάν κάποιος άνθρωπος με βρίσει, σκοτώσει τον πατέρα μου, τη μητέρα μου, τον αδελφό μου, και ύστερα το μάτι εάν μου βγάλει, έχω χρέος σαν χριστιανός να τον συγχωρήσω. Εάν όμως βρίσει τον Χριστό μου και την Παναγία μου, δεν θέλω να τον βλέπω (Άγιος Κοσμάς ο Αιτωλός).

191) Να ευλογείς πάντα και να μην καταριέσαι, γιατί η ευλογία γεννά ευλογία και η κατηγόρια, κατηγόρια (Άγιος Ισαάκ ο Σύρος).

192) Η κακία δεν νικιέται με κακία (Άγιος Ποιμήν).

193) Σας παρακαλώ, πρώτα να διαπλάσετε τις ψυχές των παιδιών σας, που βαδίζουν προς το Γάμο, ώστε να μη ζητούν υλικά αγαθά, αλλά σωφροσύνη (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).

194) Δεν καταστρέφει ο πλούτος, ούτε η φτώχεια, αλλά η κακή προαίρεση που δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει όπως πρέπει, το κάθε ένα από αυτά (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).

195) Ο Θεός και οι Άγγελοί Του στις ανάγκες χαίρονται, ενώ ο διάβολος και οι διάκονοί του στις ανέσεις (Άγιος Ισαάκ ο Σύρος).

196) Πήγαινε κοντά στους δίκαιους και δια μέσου αυτών θα πλησιάσεις τον Θεό. Να συναναστρέφεις αυτούς που έχουν ταπείνωση και θα μάθεις τους τρόπους τους (Άγιος Ισαάκ ο Σύρος).

197) Η αδιαντροπιά είναι ιδιαίτερο γνώρισμα του κακού και τιποτένιου ανθρώπου και η ντροπή του σπουδαίου (Μέγας Φώτιος).

198) Να συνηθίζεις να αυτοκατακρίνεσαι, μήπως τυχόν διέπραξες κάποιο αμάρτημα με το λογισμό σου, μήπως η γλώσσα έτρεξε πριν από το νου ή γλίστρησε σε λόγο άτοπο, μήπως και χωρίς να το θέλεις έπραξες αμαρτία (Μέγας Βασίλειος).

199) Αν οι φίλοι μας μας διαφθείρουν με τις κολακείες τους, οι εχθροί μας διαπαιδαγωγούν με τις προσβολές τους (Άγιος Αυγουστίνος).

200) Όταν το λιοντάρι βρυχάται, όλα τα άγρια ζώα τα τρέπει σε φυγή. Όταν ο Άγιος ομιλεί, από παντού εκδιώκει τους δαίμονες (Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος).