

16-02-2026 Η αιτία και η αντιμετώπιση των λογισμών

- Να μην έχουμε το μυαλό μας στο τι είναι και κατέχουν οι άλλοι, αλλά να προσπαθούμε εμείς να διορθωνόμαστε και να προκόβουμε.
- Το μυαλό μας δεν ησυχάζει ποτέ και αυτό έχει αντίκτυπο στην καρδιά μας.
- Ο κάθε λογισμός έχει αντίκτυπο στην καρδιά μας και διαμορφώνει το ανάλογο περιβάλλον, την ανάλογη εμπειρία και την ανάλογη διάθεση. (Αβάς Ησαΐας)
- Να μην αφήνουμε αρνητικοί λογισμοί να μπαίνουν στο μυαλό μας και να το ταλαιπωρούν.
- Ο άνθρωπος που δεν μπορεί να κάνει κουμάντο στους λογισμούς του είναι αιχμάλωτος σε αυτούς και πάσχει.
- Προβληματικοί και επικίνδυνοι δεν είναι μόνο οι λογισμοί που μας οδηγούν στην αμαρτία, αλλά όσοι είναι ξένοι προς τον πνευματικό μας ορίζοντα και την πνευματική μας ανάπτυξη.
- Όταν γεμίζουμε το μυαλό μας με σκουπίδια, χάνουμε τον σεβασμό, την προσευχή και την πνευματική πορεία.
- Το περιεχόμενο των ενδιαφερόντων και των συζητήσεών μας μαρτυρεί την εσωτερική μας κατάσταση.
- Να προσέχουμε τι πνευματική τροφή δίνουμε στην καρδιά μας. Να απορρίπτουμε όχι μόνο τις εμφανώς επικίνδυνες, αλλά και τις άχρηστες και αλλότριες προς το θέλημα του Θεού, δηλαδή προς τη φύση μας.
- Η πνευματική τροφή που δίνουμε στην καρδιά μας είναι αυτό που μας κάνει ή όμορφους ή άσχημους ή αδιάφορους.
- Όταν προσευχόμαστε, να μην επιτρέπουμε κανέναν λογισμό, ούτε καλό ούτε κακό.
- Οι λογισμοί κατά τη διάρκεια της προσευχής μάς κάνουν να χάνουμε τη συγκέντρωσή μας και την ενότητά μας. Στην ουσία μας αποσπούν από την προσευχή. Αντίθετα, όταν διαβάζουμε την Αγία Γραφή ή κάποιο πνευματικό βιβλίο ή όταν εργαζόμαστε ή όταν σχετιζόμαστε, μπορούμε να λογιζόμαστε, για να καταλαβαίνουμε τα νοήματα.
- Όπως ο αέρας και το κρύο που μπαίνουν στο δωμάτιό μας είναι ξένα, αλλότρια, έτσι και οι μη εμφανώς επικίνδυνοι λογισμοί που εισέρχονται μέσα μας είναι ξένοι, αλλότριοι.
- Οι αλλότριοι λογισμοί δεν μας αφορούν, δεν μας ωφελούν, δεν ικανοποιούν τη βαθύτερη εσωτερική ανάγκη μας και εν τέλει δεν μας αναπαύουν.
- Οι λογισμοί είναι η μεγαλύτερη εξάρτηση. Καταφέραμε να τους έχουμε ανάγκη, έρχονται αμέσως, γιατί έχουμε εύκολη πρόσβαση σε αυτούς, και, μόλις έρθουν, τους εναγκαλιζόμαστε.
- Ο τρόπος που ζούμε και σκεφτόμαστε έχει βασικό στοιχείο την καλλιέργεια των λογισμών κι αυτό είναι καταστροφικό.
- Πίσω από τους λογισμούς κρύβεται η ανάγκη μας να ελέγχουμε τα πράγματα, γιατί δεν εμπιστευόμαστε τον Θεό.
- Οι πιο φωτεινοί και ειρηνικοί άνθρωποι είναι αυτοί που δεν δέχονται να τους κάνουν κουμάντο οι διάφοροι λογισμοί.
- Βασικό στοιχείο της ζωής των Πατέρων ήταν η άρνηση και περιφρόνηση των λογισμών.
- Με την αποδοχή των λογισμών παγιδεύουμε τον εαυτό μας, γιατί υπονομεύουμε την ειρήνη της καρδιάς μας, την ψυχική μας κατάσταση και την πνευματική μας πορεία.

- Ο λόγος που δεν απαλασσόμαστε από τους λογισμούς είναι γιατί μέσω αυτών θέλουμε να δικαιωνούμε τον εαυτό μας και να παίρνουμε ικανοποίηση από αυτό.
- Πέρα από τα πνευματικά, αν απορρίπταμε τους λογισμούς και δεν συναλασσόμασταν με αυτούς, θα είχαμε λυτρωθεί από πολλά ψυχολογικά προβλήματα.
- Αν θέλουμε πραγματικά να απαλαχθούμε από τους λογισμούς μας, δηλαδή ουσιαστικά από την αυτοδικαίωσή μας, ο Θεός θα μας τους πάρει και θα μας ελευθερώσει. Είτε αυτοί είναι κοσμικοί, είτε αμαρτωλοί, είτε πνευματικοί.
- Κατά κανόνα οι λογισμοί, όταν τους καταθέτουμε στον Θεό, φεύγουν σύντομα.
- Οι λογισμοί είναι η πτώση μας, δεν είναι η φύση μας.
- Είμαστε ευπρόσβλητοι στους λογισμούς, γιατί βρίσκουν μέσα μας την εσωτερική υποδομή και υποδοχή που χρειάζονται. Τα πάθη μας, οι προσδοκίες μας, οι επιθυμίες μας, οι εγωισμοί μας, οι φόβοι μας κάνουν δεκτικούς τους λογισμούς μέσα μας. Κι έχουμε ευθύνη γι' αυτό.
- Όλο το εύφορο για τους λογισμούς κλίμα που διαμορφώνουμε μέσα μας, που στην ουσία δηλώνει απιστία προς τον Θεό και διάθεση εμείς να κάνουμε κουμάντο στη ζωή μας, είναι που τραβάει σαν αλεξικέραυνο τους κεραυνούς των λογισμών και πάσχουμε.
- Ο φόβος φανερώνει έλλειψη πίστης και εμπιστοσύνης στον Θεό.
- Συνήθως το θέλημα του Θεού το γνωρίζουμε, όσο κι αν αυτό δεν το παραδεχόμαστε.
- Οφείλουμε να γνωρίζουμε ότι πολλές φορές οι λογισμοί που ταλαιπωρούν έναν άνθρωπο δεν οφείλονται σε πνευματικές ελλείψεις και ασθένειες, αλλά σε άλλου είδους.
- Ο κεραυνός δεν πέφτει οπουδήποτε. Πέφτει εκεί που βρίσκει συνάφεια, π.χ. σε ένα ψηλό δέντρο ή σε μια μεταλλική ακίδα. Έτσι ακριβώς και ο λογισμός πέφτει σαν κεραυνός σε καρδιά με συναφή στοιχεία, τα οποία είναι το κατάλληλα διαμορφωμένο γι' αυτόν κλίμα.
- Οι λογισμοί μας είναι ανάλογοι με τις επιθυμίες της καρδιάς μας. Όπως και τα όνειρα του ανθρώπου, μόνο που σε εκείνα η ψυχή δουλεύει υποσυνείδητα, ενώ στους λογισμούς συμμετέχει και η βούλησή μας. (Αβάς Ησαΐας)
- Στους λογισμούς μας είναι αποτυπωμένες οι επιθυμίες μας, η κατεύθυνση της καρδιάς μας.
- Τους λογισμούς μας τους γεννάει ο εμπαθής εαυτός μας.
- Για να είμαστε ειλικρινείς, μόνο τον εμπαθή εαυτό μας και τον λογισμό μας αγαπούμε ή κάποιον που μοιάζει με τον εαυτό μας, γιατί μας τον θυμίζει. Αδυνατούμε να βγούμε πραγματικά από τον εαυτό μας. Κι όταν, αφού προχωρήσουμε με τον άλλον, δούμε να ψαλιδίζονται οι προσδοκίες μας για κάλυψη των δικών μας αναγκών, έρχεται η σύγκρουση.
- Η νίκη επί των λογισμών χρειάζεται αγώνα, ο οποίος έχει πτώσεις, αλλά με την εμπιστοσύνη μας στον Θεό έρχεται με τη χάρη Του αυτή η νίκη, που είναι και η απελευθέρωσή μας.
- Η αγχώδεις διαταραχές είναι μια πίεση από τους λογισμούς, ενώ η κατάθλιψη είναι μια ακύρωση των προσδοκιών, είναι το γιατί να πάει η ζωή μου έτσι, γιατί να μην τα έχω καταφέρει.
- Η μεγαλύτερη ανοησία είναι το "αν". (Αγία Γαβριηλία)
- Οι λογισμοί δεν είναι ξένοι ως προς αυτό που υπάρχει στην ψυχή μας, αλλά ως προς τη φύση μας. Στην πραγματικότητα δεν έχουν θέση μέσα μας. Εμείς τους βάζουμε, αφήνοντας ανοιχτό το παράθυρο, πράγμα το οποίο αποκαλύπτει την αδυναμία της βούλησής μας, δηλαδή δεν έχουμε αγαπήσει τον Θεό όσο πρέπει, δεν Του έχουμε παραδοθεί ακόμα. (Αβάς Ησαΐας)

- Οι λογισμοί δεν νικούνται με την αντίσταση, αλλά με την περιφρόνηση. Η αντίσταση στους λογισμούς είναι ενασχόληση με αυτούς.
- Στον αγώνα κατά των λογισμών να κάνουμε πράγματα βοηθητικά, όπως είναι μια ωραία βόλτα, μια δραστηριότητα με καλή παρέα, λίγη ώρα με εργασία, με γυμναστική ή με μουσική.
- Όταν δεν έχεις δουλειά, σε βρίσκει "δουλειά" ο διάβολος.
- Αργία μήτηρ πάσης κακίας.
- Οι λογισμοί έρχονται και όταν θέλουμε να δικαιολογήσουμε τον εαυτό μας. (Αβάς Ησαΐας)
- Οι δυσκολίες μάς ωριμάζουν, όχι οι βολικές καταστάσεις.
- Άλλο αυτό που με βολεύει και άλλο αυτό που με αναπαύει. Της ανάπαυσης προηγείται ο κόπος και πόνος των δυσκολιών.
- Η διαχείριση της ησυχίας είναι πιο δύσκολη από αυτή της φασαρίας. Στην ησυχία είναι που βρίσκουν έδαφος οι λογισμοί.
- Ό,τι θα μας φέρει ταραχή και απώλεια της ειρήνης να το αφήνουμε απέξω.
- Στις διαπροσωπικές μας σχέσεις η επικοινωνία μας να μη περιλαμβάνει ταμπέλες, ιδέες και εύκολα συμπεράσματα για τον άλλον, αλλά να έχει απλότητα, αμεσότητα και καλή διάθεση.
- Η εμπειρία μας καθορίζει σε σημαντικό βαθμό το πώς ενεργούμε σε κάθε γεγονός ή κατάσταση, αλλά την εμπειρία μας επίσης σε σημαντικό βαθμό τη φτιάχνουμε εμείς οι ίδιοι.
- Πολλές φορές οι λογισμοί είναι δαιμόνια. (Άγιος Σωφρόνιος)
- Είναι μεγάλο λάθος να πιάνουμε διάλογο με λογισμούς.
- Όσο κουβεντιάζουμε με τους λογισμούς, τόσο τους οικειοποιούμε. (Αβάς Ησαΐας)
- Οι τεχνικές life coaching είναι καλές και χρήσιμες, αλλά η προσευχή, η μετάνοια και η παράδοση στο έλεος του Θεού φέρνουν πολύ καλύτερα και μονιμότερα αποτελέσματα.
- Μια διαφορά του λογισμού από τις απλές συνηθισμένες σκέψεις είναι ότι αυτός εμμένει, ενώ οι απλές σκέψεις φεύγουν.
- Η συσσώρευση στο μυαλό κάποιου πολλών σκέψεων, ακόμα κι αν δεν είναι λογισμοί, δείχνουν ότι ο άνθρωπος αυτός δεν έχει εσωτερική συνοχή, πόλο αναφοράς, απλότητα και ελευθερία. Και συνήθως αυτές οι πολλές σκέψεις γεννιούνται από λογισμούς.