

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.