

16-12-2024 Ο τρόπος για να ηρεμήσω

- Η πρόοδος στην πνευματική ζωή και η σοφία ενός ανθρώπου εκφράζεται με την απλότητα του λόγου του, που είναι εμπειρία ζωής.
- Το να αποκαθελώνεις την εικόνα σου, να γίνεσαι ανύπαρκτος και έτσι να εμπνέεις τους ανθρώπους στο να στραφούν στον Χριστό είναι χάρισμα.
- Κάθε άνθρωπος, ακόμη και ο χειρότερος, έχει κάτι καλό μέσα του και από αυτό μπορεί να ξεκινήσει η αναδόμησή του.
- Η εστίαση πάντα στο κακό είναι σύμπτωμα ανθρώπου που βρίσκεται σε πτώση.
- Να είμαστε όπως η μέλισσα, που πηγαίνει στα λουλούδια και όχι όπως η μύγα, που πηγαίνει στις ακαθαρσίες. (Άγιος Παΐσιος)
- Όταν θέλουμε συνεχώς να αναδεικνύουμε το άσχημο που υπάρχει γύρω μας, ίσως κάτι τέτοιο να υπάρχει και μέσα μας.
- Τοις αγαθοίς πάντα αγαθά. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Αν είμαστε σε κατάσταση προσευχής και κατοικεί μέσα μας το Άγιο Πνεύμα, έχουμε άλλη θέαση, άλλη οπτική. Εστιάζουμε στο καλό και όχι στο κακό.
- Η επισήμανση του κακού και ο έλεγχος αυτού που θεωρούμε ότι το προκαλεί δεν είναι πνευματική πράξη.
- Ο άνθρωπος του Θεού παραβλέπει το κακό και τονίζει το καλό. Και δίνει ελπίδες τόσο στον εαυτό του, όσο και στον άλλον.
- Όταν τονίζουμε το καλό, ο άνθρωπος ενθαρρύνεται και έτσι το καλό μεγαλώνει.
- Το θέμα δεν είναι τι είναι αλήθεια και τι ψέμα, αλλά αν η ζωή μας είναι μέσα στην αλήθεια ή μέσα στο ψέμα.
- Η ζωή μας είναι μέσα στην αλήθεια, όταν ικανοποιεί τον λόγο της ύπαρξής μας. Αντίθετα, η ζωή μας είναι μέσα στο ψέμα, όταν έρχεται σε σύγκρουση με τον λόγο της ύπαρξής μας.
- Οι αρχαίοι Έλληνες επικεντρώνονταν στο καλό και έτσι το μεγάλωναν. Δεν αναφέρονταν στο κακό. Και αν υπήρχε ανάγκη να αναφερθούν στο κακό, αναφέρονταν με θετικό τρόπο. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Συχνά από άγχος, φόβο, απιστία χριζόμαστε κριτές της οικουμένης και μάντιες κακών, επισημαίνοντας συνεχώς το αρνητικό, δήθεν για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και τον άλλον από την καταστροφή. Έτσι όμως ασχημαίνουμε τόσο τον εαυτό μας, όσο και τον άλλον.
- Να μην αφήσουμε ποτέ τον Χριστό. Να Τον έχουμε πάντα κέντρο της ζωής μας. Καλύτερα να Του παραπονιόμαστε, παρά να Τον αφήσουμε. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Ο θρησκευτικός καθωσπρεπισμός είναι μία φαντασίωση. Είναι η σχεδίαση ενός θεού στα μέτρα μας και στην ουσία είναι η ειδωλοποίηση του εαυτού μας.
- Όταν μας έρχονται λογισμοί, να μην μπαίνουμε σε διάλογο μαζί τους. Από τη στιγμή που κάνουμε το λάθος να μπούμε σε διάλογο μαζί τους, ήδη έχουμε ηττηθεί από αυτούς.

- Ο λογισμός που έρχεται είναι ο πειρασμός μας, δηλαδή είναι αυτός που έρχεται να μας κακοποιήσει. Μην του δίνουμε σημασία και δικαιώματα. Μην του ανοίγουμε την πόρτα.
- Ο άνθρωπος που δίνει δικαιώματα και τροφή στους λογισμούς του βρίσκεται σε εσωτερική τρικυμία και κατασκευάζει τα δικά του φανταστικά σενάρια. Καμία φωνή δεν μπορεί να τον πείσει για κάτι διαφορετικό από αυτό που απαιτεί η φαντασία του.
- Είναι αμαρτία το να πιστεύω στον λογισμό μου, το να πιστεύω ότι κατέχω την αλήθεια.
- Δεν έχουμε ανάγκη κατανόησης. Έχουμε ανάγκη σχέσης και εμπιστοσύνης.
- Οι λογισμοί δεν βλάπτουν μόνο την ψυχή, αλλά και το σώμα.
- Στις στιγμές αγωνίας, που όλοι κάποιες φορές ζούμε, είτε με πραγματικά προβλήματα είτε με φανταστικά που τα ζούμε ως πραγματικά, να περιφρονούμε τους λογισμούς μας και να αφηνόμαστε στον Θεό.
- Ο φόβος για κάτι είναι ήδη πτώση.
- Να μην πολεμάμε τον λογισμό-πειρασμό με τον δικό του τρόπο. Αν ρίξουμε σφαίρα, θα μας γυρίσει χειροβομβίδα. Αν ρίξουμε χειροβομβίδα, θα μας γυρίσει πύραυλος.
- Η πιο σύντομη αμαρτία είναι το "αχ".
- Ο πειρασμός και το κακό είναι ανυπόστατα. Εμείς τα δίνουμε υπόσταση και επιτρέπουμε να μας πλήξουν, γιατί "τσιμπάμε", δηλαδή φοβόμαστε.
- Όσο λιγότερο φοβόμαστε τις κακοτυχίες, τόσο πιο ήρεμοι είμαστε. Ας περιμένουμε χωρίς φόβο να μας βρει ακόμα και για το χειρότερο κακό, αρκεί να μην αφήσουμε τον Θεό. Μόνο έτσι θα είμαστε ήρεμοι.
- Όταν ο διάβολος δεν βρίσκει σε μας αντίσταση, σταματά να μας παιδεύει.
- Ακόμα και σε μία σχέση, όσο πάμε κόντρα στον άλλον, τόσο χειροτερεύει η κατάσταση, ενώ αντίθετα όσο παραδινόμαστε στον άλλον, τόσο πετυχαίνουμε την ειρήνη και την εξομάλυνση.
- Όταν προσευχόμαστε, να μην διαλεγόμαστε ούτε ακόμα και με τους καλούς λογισμούς, που μπορεί να μας έρθουν. Στην άμεση και τόσο τιμητική για τον άνθρωπο σχέση με τον Θεό κανένας λογισμός δεν χωράει ανάμεσα.
- Οι λογισμοί είναι αρρώστια του λόγου, όπου λόγος είναι ο Χριστός.
- Ό,τι δεν έχει φως, αλήθεια και αγάπη δεν είναι λόγος, είναι λογισμός.
- Ό,τι είναι έκπτωση από την αληθινή αγάπη και χωρισμός από τον άλλον είναι λογισμός.
- Ο προορισμός μας είναι να ζήσουμε αληθινά, ώστε να ενωθούμε με τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που έχει βρει τον προορισμό του, βγάζει ένα φως, μια αρχοντιά και μια αξιοπρέπεια, που δύσκολα μπορεί να γίνει αντικείμενο εκμετάλλευσης από τους άλλους.
- Αυτός που φοβάται μήπως χάσει είναι μονίμως ηττημένος, ενώ αυτός που δεν φοβάται μήπως χάσει είναι πάντα νικητής, γιατί χαιρέται να χάνει για χάρη του άλλου.
- Αν δεν έχουμε την προϋπόθεση του βιώματος της χαράς του Θεού, δεν μπορούμε να χαιρόμαστε χάνοντας για χάρη του άλλου και, αν προσπαθήσουμε να το κάνουμε, σίγουρα θα εκτεθούμε.

- Να μην μπερδεύουμε την πνευματική ταπείνωση, με τη μιζέρια, τη μειονεξία, τη δειλία, την ηττοπάθεια, την ταπεινοσχημία. Με άλλα λόγια να μην μπερδεύουμε την κατάνυξη με την κατάθλιψη.
- Το άφημά μου στον Θεό δεν σημαίνει δειλία και ακύρωση της προσωπικότητάς μου.
- Η προσωπικότητά μας είναι το σκεύος που μπορεί να κατοικήσει η χάρη του Θεού και οφείλουμε να διατηρούμε αυτό το σκεύος αδιάσπαστο.
- Ο άνθρωπος με την ταπείνωση ακόμα και το σκεύος της προσωπικότητάς του που έχει κομματιαστεί μπορεί να το αποκαταστήσει και να το κάνει ακόμα καλύτερο από πριν.
- Μας είναι πιο δύσκολο να αφεθούμε στον Θεό και πιο εύκολο να συνεχίσουμε να προσπαθούμε με τις δυνάμεις μας να ελέγχουμε οι ίδιοι την κατάσταση της ζωής μας, πράγμα βέβαιο που μας οδηγεί σε αδιέξοδα.
- Η ύψιστη μορφή ευθύνης είναι η ευθύνη που αναλαμβάνω εμπιστευόμενος στον Θεό, παραδίνοντας τον εαυτό μου στον Θεό.
- Το μεγαλείο στην Εκκλησία είναι η μετατροπή του αρνητικού σε θετικό.
- Η αμαρτία μας είναι η κοπριά μας που μπορούμε με τη μετάνοια να καταθέσουμε στον Θεό, ώστε να ανθίσει-φωτιστεί το πρόσωπό μας.
- Η αμαρτία, η δυσκολία, το σοβαρό μας πρόβλημα, αν θέλουμε, μπορεί να γίνει ωθητική δύναμη, που να μας οδηγήσει στον Θεό.
- Άγιος δεν είναι ο αναμάρτητος, αλλά αυτός που μετανοεί. Και όσο πιο γνήσια είναι η μετάνοια, τόσο πιο γνήσια είναι και η αγιότητα.
- Όσες προκλήσεις κι αν έχουμε, που πολλές φορές πετυχαίνουν να μας ξεστράτισουν, δεν φοβόμαστε, γιατί έχουμε μέσα μας φυτεμένο τον πόθο για την αλήθεια, τον πόθο για τον Θεό. Αυτός ο πόθος μπορεί να ξεπεράσει όλες τις προκλήσεις και όλα τα σχήματα του κόσμου. Αρκεί να τον αφυπνίσουμε, να τον ενεργοποιήσουμε.
- Όλοι έχουμε φυτεμένο μέσα μας βαθιά τον άπειρο πόθο για τον Άπειρο. Και αν τον ενεργοποιήσουμε, μπορεί να κάνει μεγάλες ανατροπές.
- Πολεμάμε και νικάμε τους λογισμούς με το να τους αγνοούμε. Και η προσευχή είναι το μεγαλύτερο σε μας δώρο του Θεού κατά των λογισμών.
- Η προσευχή είναι μια δραστηριότητα κατά την οποία στρέφουμε την προσοχή μας προς τον Θεό και μακριά από τους λογισμούς. Αλλά και πολλές άλλες δραστηριότητες μπορούν να μας θωρακίσουν ενάντια στους λογισμούς.
- Το χιούμορ είναι η άυλη φιλανθρωπία. Κάνουμε τον άλλον να χαρεί. (π.Ανανίας Κουστίνης)
- Η πιο σημαντική ενασχόληση είναι να δίνουμε αγάπη και παρηγοριά. Και έχει μεγαλύτερη αξία να δίνουμε αγάπη και παρηγοριά, όταν εμείς είμαστε δυσκολεμένοι και πονεμένοι.
- Ο εξαντλημένος από τη δυσκολία του άνθρωπος, που σηκώνεται να διακονήσει άλλους και συγκινεί ανθρώπους, είναι δυνατόν να μην συγκινήσει τον Θεό;
- Όταν γελάμε, ο διάβολος, που είναι εγωιστής, νομίζει ότι γελάμε γι' αυτόν και φεύγει.

- Για να αποτρέψουμε τη φθοροποιό δράση των λογισμών δεν αρκεί να τους αρνούμαστε, αλλά οφείλουμε και να γεμίζουμε τον χρόνο μας με καλές και δημιουργικές δραστηριότητες.
- Η κούρασή μας κυρίως ψυχολογική είναι, που βέβαια μετά επηρεάζει και το σώμα.
- Ο άνθρωπος που δεν ασχολείται δημιουργικά και όμορφα με κάτι σίγουρα θα έχει λογισμούς και θα ταλαιπωρείται από αυτούς. Γι' αυτό είναι πάρα πολύ σημαντικό να γεμίζουμε τον χρόνο μας δημιουργικά και όμορφα.
- Όταν πρόκειται να αποφασίσουμε κάτι, να προσέχουμε πολύ, γιατί μερικές φορές η σωστή επιλογή είναι η μη δράση, παρά η δράση. Η προσευχή πάντα βοηθάει σε τέτοιες περιπτώσεις.
- Ο Θεός έγινε άνθρωπος, για να γίνει ο άνθρωπος θεός. (Άγιος Αθανάσιος)
- Όσο περισσότερο ησυχάζουμε και αδειάζουμε από τον εαυτό μας, τόσο περισσότερος χώρος ελευθερώνεται μέσα μας, για να μπορεί να κατοικήσει σε αυτόν ο Χριστός.