

10-03-2025 Άνθρωπος ανάλαφρος

- Το κύριο χαρακτηριστικό του πνευματικού ανθρώπου είναι η προσευχή.
- Γνώστης της ανθρώπινης ψυχής μπορεί και γίνεται αυτός που έχει πραγματική προσευχή.
- Ο σοφός άνθρωπος λέει μεγάλα πράγματα με απλά λόγια.
- Η προσευχή είναι το οξυγόνο της ψυχής.
- Καλύτερα να μην αναπνέουμε παρά να μην προσευχόμαστε. (Πατέρες της Εκκλησίας)
- Η προσευχή είναι το μέσο, ο τρόπος διά του οποίου επικοινωνούμε με τον Θεό.
- Αν για κάτι που είπαμε στην προσευχή μας επικαλεστούμε έναν άγιο, αμέσως εκείνος το μεταφέρει στον Θεό. Τόσο ζωντανή είναι προσευχή και η πίστη μας αλλά και τόσο πλάκα έχει...
- Η Παναγία και οι άγιοι είναι οι δικοί μας άνθρωποι, που νοιάζονται για εμάς και μπορούν να μεσολαβήσουν υπέρ μας στη σχέση μας με τον Θεό.
- Η προσευχή είναι η συγκλονιστικότερη εμπειρία που υπάρχει και που μπορούμε να έχουμε.
- Οι άνθρωποι πονάνε σήμερα και ο λόγος είναι ότι τους λείπει η προσευχή.
- Για να προσευχηθούμε σωστά, χρειαζόμαστε συνθήκες ησυχίας και χαμηλού φωτισμού, γιατί σε αυτές τις συνθήκες μπορούμε να ακούσουμε την καρδιά μας, να ακούσουμε τι πραγματικά θέλουμε, αλλά να ακούσουμε και τον Θεό. Πάντως περισσότερο και από τις συνθήκες μετράει η διάθεση της ψυχής μας.
- Στην προσευχή μας προς τον Θεό, έχοντας την κατάλληλη διάθεση ψυχής, μπορούμε να παρακαλούμε τον Θεό, να Τον ικετεύουμε, να Τον δοξολογούμε, να Τον ευχαριστούμε αλλά και να Του εξομολογούμαστε.
- Σε κάθε τόπο και με κάθε τρόπο έχουμε τη δυνατότητα και την αμεσότητα να υψώσουμε τα χέρια μας και την καρδιά μας προς τον Θεό.
- Ας προσευχόμαστε σε Εκείνον που νίκησε και τον διάβολο και τον Άδη και τον θάνατο και την αμαρτία και το κακό. Υπάρχει βέβαια το κακό, αλλά υπάρχει και η ευλογία. Είναι αήττητος, παντοδύναμος, πανθαύμαστος και συνάμα γεμάτος καλοσύνη, αγάπη και στοργή ανείπωτη για όλους και περισσότερο για τους αμαρτωλούς και τους κριματισμένους. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Σε κάθε δυσκολία έχουμε τη δυνατότητα να καταφύγουμε στα χέρια του Θεού με την προσευχή. Εκεί βρίσκεται η στήριξή μας, η δύναμή μας.
- Όπως ιδιαίτερη έννοια, αγάπη και φροντίδα έχουν ο πατέρας και η μάνα για τα δυσκολεμένα παιδιά, το ίδιο κάνει και ο Θεός με τους δυσκολεμένους από μας.
- Είναι μεγάλη η χάρη του Θεού και η ευλογία Του και είναι ανείπωτη η τρυφερότητά του και το ενδιαφέρον Του.
- Η προσευχή είναι το καταφύγιό μας, είναι το φάρμακό μας.
- Με την προσευχή η ψυχή-ύπαρξή μας γίνεται εκκλησούλα του Χριστού, θυμιατήρι του εσπερινού, αύρα του Αγίου Πνεύματος, μεγαλείο της πλάσης και στοιχείο-ζωγραφιά του παραδείσου. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Αυτός που αληθινά προσεύχεται έχει όλον τον κόσμο μέσα του και προσεύχεται γι' αυτόν.

- Ο αληθινά προσευχόμενος έχει άλλη αγωγή ζωής και συμπεριφοράς στην καθημερινότητά του. Θέλει να αγκαλιάζει όλον τον κόσμο και δεν μπορεί να έχει κανέναν εχθρό και κανέναν απέναντί του, κι ας τον φέρονται κάποιοι εχθρικά.
- Η κατάκριση αποδεικνύει ότι δεν είμαστε προσευχόμενοι.
- Να προσευχόμαστε σωστά-ταπεινά και όχι εγωιστικά με απαιτήσεις.
- Στα διάφορα ψυχολογικά μας προβλήματα χρειαζόμαστε τον ειδικό να μας βοηθήσει. Αλλά ο ειδικός δεν θα μας δώσει τον Θεό, την Παναγία και του αγίους, για να μας αγκαλιάσουν και να μας παρηγορήσουν.
- Είναι καλό να είναι ζωηρά τα παιδιά, μερικές φορές να αντιδρούν, ακόμα και να μαλώνουν μεταξύ τους. Πολλά παιδιά έμαθαν τόσο πολύ να υποτάσσονται στους γονείς τους, που δεν εκφράζουν ποτέ την πραγματικότητά τους, με αποτέλεσμα να αρρωσταίνουν και να ταλαιπωρούνται ακόμα και σε μεγάλη ηλικία.
- Ο Θεός, που είναι ποιητής των αισθημάτων, της στοργής και όλων των καλών, χαίρεται και καταχαίρεται, όταν εμείς κάνουμε το καλό, το ωραίο, το υψηλό και το ουράνιο.
- Η προσευχή είναι η άμεση βοήθεια του Θεού για εμάς και για όλο τον κόσμο.
- Όταν προσευχόμαστε και για κάποιον δυσκολεμένο, αυτός το νιώθει. Του έρχεται αυτή η προσευχή ως θυμίαμα στην ψυχή του.
- Η προσευχή, εκτός των άλλων, είναι και κοινωνική συναναστροφή με τους ανθρώπους.
- Βλέποντας το κακό στον κόσμο, αντί να μελαγχολούμε και να ασχημαίνουμε σχολιάζοντάς το, μπορούμε με την προσευχή να επιδρούμε θετικά σε αυτό.
- Να μην αμελούμε να κάνουμε την προσευχή μας, έστω και τυπικά αρχικά. Σιγά σιγά ζεσταίνεται η ψυχή μας και προχωρούμε και δεν θέλουμε να σταματήσουμε. Κι έχουμε και χαρά κι έχουμε και την ευγνωμοσύνη εκείνων για τους οποίους προσευχόμαστε. Γιατί μη νομίζετε ότι δεν λαμβάνουν αυτό που κάνουμε, όταν η προσευχή μας είναι αληθινή. Και αυτό γίνεται τόσο με τους ζωντανούς, όσο και με τους κεκοιμημένους. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Η σχέση μας με τους κεκοιμημένους συνεχίζει να υπάρχει, δεν καταλύεται.
- Η προσευχή μάς δίνει τις προϋποθέσεις να σχετισθούμε με τον άλλον άνθρωπο και να εμβαθύνουμε τη σχέση μας μαζί του.
- Μια σχέση είναι βαθιά, αληθινή, όταν έχει πνευματική διάσταση και κυρίως προσευχή.
- Οι μετάνοιες είναι κι αυτές προσευχή. Επίσης είναι η καλύτερη γυμναστική και το καλύτερο ξύπνημα και ζωντάνεμα για τον άνθρωπο. Γι' αυτό να τις κάνουμε σε τακτική βάση.
- Με τις μετάνοιες πέφτω στα πόδια του Χριστού και ζητώ το έλεός του. Πέφτω σαν νεκρός και με ζωντανεύει ο Κύριος. Οι μετάνοιες είναι ταφή και ανάσταση.
- Η προσευχή είναι ζήτημα αγάπης και έρωτα. Όπως και γενικά στη ζωή, που θέλουμε συνεχώς να ασχολούμαστε με αυτούς για τους οποίους έχουμε αισθήματα αγάπης και έρωτα.
- Ο Θεός είναι η πηγή της αληθινής αγάπης. Από μόνοι μας δεν μπορούμε να αγαπήσουμε αληθινά. Μόνο αν παίρνουμε από την αγάπη Του, μπορούμε να δίνουμε αγάπη στους άλλους.

- Αν πάρουμε αγάπη από τον Θεό και δεν την μεταδώσουμε, θα σκάσουμε...
- Αυτός είναι ο λόγος της ύπαρξής μας και το νόημα της ζωής: Να παίρνουμε αγάπη από τον Θεό και να τη μεταδίδουμε.
- Αν ο άνθρωπος αγαπήσει χωρίς να παίρνει αγάπη από τον Θεό, θα νιώθει αδικημένος, προδομένος, ότι δεν τον καταλαβαίνουν, θα κάνει παράπονα κ.ά.
- Όταν δίνουμε αληθινή αγάπη, ταυτόχρονα και μυστικά εμείς λαμβάνουμε περισσότερη.
- Η αγάπη είναι η μόνη πράξη που δεν ισχύει στα Μαθηματικά. Στην αγάπη όσο μοιράζουμε και διαιρούμε κάτι, τόσο το αυξάνουμε και το πολλαπλασιάζουμε.
- Ο Θεός μάς έφτιαξε από αγάπη για την αγάπη.
- Χωρίς τον Θεό είμαστε έρημοι, μόνοι, δυσκολεμένοι και ανήσυχοι. Με τον Θεό η ψυχή μας βρίσκει την ανάπαυση που έχει ανάγκη.
- Η εξομολόγηση είναι κι αυτή μια μορφή δοξολογίας. Και δείκτης ότι η εξομολόγησή μας ήταν αληθινή είναι η κραυγή δοξολογίας και ευχαριστίας που μετά μας βγαίνει για το έλεος και την αγάπη του Θεού και όχι η μιζέρια.
- Με την εξομολόγηση ο άνθρωπος ελευθερώνεται από την αμαρτία, το κακό, τα δεσμά του αντίδικου, τον εαυτό του, τις ενοχές του. Και μετά γίνεται ανάλαφρος, χαίρεται και δοξολογεί.
- Το μεγάλο χάρισμα του αγίου και φωτισμένου ανθρώπου είναι ότι βλέπει το καλό στον κόσμο. Ακόμα και από εκείνο που φαίνεται το πιο αρνητικό αυτός βλέπει το θετικό. Εμείς οι περισσότεροι είμαστε τόσο δυσκολεμένοι μέσα μας, που και στο καλό ψάχνουμε το κακό.
- Ο υγιής πνευματικά άνθρωπος, που έχει προσευχή και χαρά, βλέπει παντού το καλό. Αντίθετα ο γκρινιάρης και μίζερος άνθρωπος έχει κλαψοφαγούρα και βλέπει παντού το κακό.
- Το μεγαλύτερό μας πρόβλημα είναι ότι δεν αντέχουμε την αλήθεια μας. Την ωραιοποιούμε και την κρύβουμε πολύ καλά όχι μόνο από τους άλλους, αλλά και από τον εαυτό μας. Και βάζουμε τόσα προσωπεία, που χάσαμε την επαφή με τον εαυτό μας.
- Η μετάνοια είναι αποκάλυψη του κρυμμένου εαυτού μας. Η εύρεση και γνώση του πυρήνα του εαυτού μας και η κατάθεσή του στη στοργική αγάπη του Θεού.
- Από όλους μπορούμε να τα περιμένουμε όλα, γιατί είμαστε άνθρωποι. (Ποιητής Τερέντιος)
- Όταν πηγαίνουμε για εξομολόγηση, δεν πηγαίνουμε για κουβέντα και δεν πρέπει να απαιτούμε καθοδήγηση. Στον Χριστό εξομολογούμαστε όχι στον πνευματικό.
- Στην εξομολόγηση να μιλάμε για τον εαυτό μας. Ελάχιστα να αναφερόμαστε σε άλλους και τότε να είμαστε πολύ διακριτικοί.
- Στην εξομολόγησή μας λαμβάνουμε τη χάρη του Θεού και ειρηνεύουμε, μόνο όταν αναλαμβάνουμε την ευθύνη του σφάλματός μας αλλά και το μέρος της δικής μας ευθύνης στο σφάλμα του άλλου.