



10 πρακτικές συμβουλές που θα μας

βοηθήσουν να μάθουμε να συγχωρούμε τους άλλους.

1. Σκεφτείτε ότι στο κάτω-κάτω της γραφής δε ζημιωθήκατε και τόσο σοβαρά.
2. Λογαριάστε όλα τα καλά που σας έχουν γίνει ακόμα κι από το πρόσωπο που σας έβλαψε.
3. Απαριθμήστε τα ελέη και τις ευλογίες που απολαμβάνετε από μέρους του Θεού που δεν αξίζατε.
4. Ευχαριστείτε το Θεό για τη συγχώρεση που Εκείνος έχει προσφέρει σε σας.
5. Προσευχηθείτε για εκείνον που σας φέρθηκε άσχημα.
6. Αναζητήστε μια ευκαιρία να βοηθήσετε τ πρόσωπο που σας έβλαψε.
7. Προσπαθήστε να τον αιφνιδιάσετε με μια καλή πράξη ή να του δείξετε την καλή σας διάθεση.
8. Όταν θυμηθείτε την κακή ενέργεια που έγινε σε βάρος σας να την αντιπαρατάξετε με μια καλή σκέψη ή πράξη.

9. Αν το κακό που σας έγινε είναι ιδιαίτερα μεγάλο, προσπαθήστε να το ξεχάσετε σκεπτόμενοι άλλα ευχάριστα πράγματα, προτού κοιμηθείτε το βράδυ.

10. Επαναλάβετε αργά και προσεκτικά τη φράση της προσευχής του Κυρίου: **«άφες ημίν τα οφειλήματα ημών ως και ημείς αφίεμεν τοις οφειλέταις ημών».**

Πηγή:agiotokos-kappadokia.gr