



# Πνευματική Οικοδομή

## ■ Κατὰ τῆς αὐτοδικαίωσης

### 20 ἄπλοι τρόποι πρακτικῆς ταπείνωσης\*

#### Μὲ κέντρο τὴν αὐτομεμφία

1. **Σ**ὲ ξέχασαν; **Δ**ὲ σὲ πῆραν οὔτε ἓνα τηλέφωνο; • **Δ**ὲν πειράζει. **Κ**αὶ προπαντὸς μὴν παραπονεῖσαι.
2. **Σ**ὲ ἀδίκησαν; • **Ξ**έχασέ το.
3. **Σ**ὲ περιφρόνησαν; • **Ν**ὰ χαίρεσαι.
4. **Σ**ὲ κατηγοροῦν; • **Μ**ὴν ἀντιλέγεις.
5. **Σ**ὲ κοροϊδεύουν; • **Μ**ὴν ἀπαντᾷς.
6. **Σ**ὲ βρίζουν; • **Σ**ιωπὴ καὶ προσευχή.
7. **Σ**οῦ ἀφαιροῦν τὸ λόγο; **Σ**ὲ διακόπτουν; • **Μ**ὴ λυπᾶσαι.
8. **Σ**ὲ κακολογοῦν; • **Μ**ὴν ἀντιμάχεσαι.
9. **Σ**οῦ μεταδίδουν εὐθύνες τὰ παιδιά σου; **Ο**ὶ συγγενεῖς σου, οἱ δικοί σου οἱ ἄνθρωποι; • **Μ**ὴ διαμαρτύρεσαι.
10. **Θ**υμώνουν μαζί σου; • **Ν**ὰ παραμένεις ἤρεμος.
11. **Σ**οῦ κλέβουν φανερά; • **Κ**άνε τὸν τυφλό.
12. **Σ**ὲ εἰρωνεύονται; • **Ν**ὰ μακροθυμεῖς.
13. **Δ**ὲν ἀκοῦνε τις συμβουλές σου; **Ἰ**δίως δὲν ἀκοῦνε τις συμβουλές σου τὰ παιδιά σου; • **Π**έσε στὰ γόνατα καὶ κάνε προσευχή.
14. **Ἐ**κνευρισμὸς στὸ ἀντρόγυνο; • **Ἐ**σὺ φταῖς. **Κ**ι ἐσὺ φταῖς. **Ἦ**χι ὁ ἄλλος.



15. Ἐφταιξεις; • Ζήτησε συγγνώμη.
16. Δὲν ἔφταιξεις; • Πάλι ζήτησε συγγνώμη.
17. Ἐχεις ὑγεία; • Δόξαζε τὸν Θεόν.
18. Ἐχεις ἀρρώστια; Ἐχεις καρκίνο, ταλαιπωρεῖσαι, ὑποφέ-  
ρεις, βασανίζεσαι, πονᾷς; • Δόξαζε τὸν Θεόν.
19. Γκρίνια, ἀνεργία, φτώχεια μέσα στο σπίτι; • Νήστευσε.  
• Ἀγρύπνησε. • Κάνε προσευχή.
20. Γιὰ ὅλους καὶ γιὰ ὅλα προσευχή. Πολλή προσευχή.  
Πολλή προσευχή. Νηστεία καὶ προσευχή, διότι  
• «τοῦτο τὸ γένος, τῶν παθῶν καὶ τῶν δαιμόνων, οὐκ  
ἐκπορεύεται παρὰ μόνο μὲ νηστεία καὶ προσευχή».

\* \* \*

**Εἶθε**, ἀδελφοί μου, νὰ ἀκολουθήσουμε ὅλοι μας, καὶ πρῶτος  
ἐγώ, τὶς ταπεινὲς αὐτὲς συμβουλές, καὶ νὰ εἴσθε βέβαιοι, ὅτι  
θὰ σωθοῦμε.

□



---

(\*) π. Στέφανος Αναγνωστόπουλος, «Ἁγία Ἄννα», Τριμηνιαῖο περιοδικὸ  
Ἱεροῦ Ναοῦ Ἁγίας Ἄννης Κατερίνης, Ἔτος 16ο, Α'- Β' Τρίμηνο 2013, Τεύχος  
108ο. • Ἐπιμέλ. ἡμετ.