



Μη λες

ότι αυτά και αυτά έπαθα, ότι το και το μου είπαν, γιατί εσύ είσαι που ελέγχεις τα πάντα.

Ακριβώς όπως μπορείς να σβήσεις και να ανάψεις μια σπίθα, έτσι και το θυμό μπορείς μέσα σου να τον ξανάψεις ή να τον συγκρατήσεις.

Όταν δεις εκείνον που σε στενοχωρεί ή όταν έρθουν στο νου σου όσα σου είπε ή σου έκανε και σε στενοχώρησε, να τα ξεχάσεις όλα αυτά.

Κι αν τα θυμηθείς, να τα ρίχνεις στον πειρασμό.

*Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου*

**Πηγή:** [xristianos.gr](http://xristianos.gr)