



**Ο Γέροντας Θεόφιλος Παραϊάν**  
**Χωρίς φως φωτισμένος**  
Μετάφραση-επιμέλεια: Πρωτοπρ. Κωνσταντίνος Καραϊσαρίδης

**Ο Γέροντας Θεόφιλος ως πνευματικός και καθοδηγητής των χριστιανών(1)**

**1. Η διακονία της πνευματικής πατρότητας**

Έχοντας την πεποίθηση ότι είμαι πνευματικός πατήρ, «διότι έτσι ευδόκησε ο Θεός», έχω λόγους για να είμαι ευχαριστημένος. Και τούτο, γιατί ο Θεός με διάλεξε, με κατέταξε στον ιερό κλήρο και δέχθηκε να Τον υπηρετώ ως ιερέας και πνευματικός. Όμως έχω ύπ' όψιν μου ότι η επιτυχία σ' αυτή τη διακονία δεν εξαρτάται αποκλειστικά από μένα. Ίσως κατά μεγαλύτερο μέρος εξαρτάται από την ειλικρίνεια αυτών πού έρχονται να εξομολογηθούν. Γνωρίζουμε ότι μερικοί έρχονται στην εξομολόγηση από συνήθεια. Άλλοι γιατί τους βρήκαν συμφορές και όχι τόσο γιατί αισθάνονται ότι είναι βεβαρημένοι από τις αμαρτίες. Γι' αυτό είναι πολύ λίγη η ικανοποίηση μου από αυτή την ιερή διακονία. Ακόμη περισσότερο θα έλεγα ότι έχω λόγους να είμαι δυσαρεστημένος, όταν διαπιστώνω ότι μερικοί οι όποιοι είναι σε επιτίμιο και δεν επιτρέπεται να μεταλάβουν, παρά ταύτα, μεταλαμβάνουν χωρίς κανέναν ενδοιασμό. Σ' αυτές τις περιπτώσεις διαπιστώνω την αδυναμία μου και φυσικά διερωτώμαι αν είμαι άξιος πνευματικός, αν βρίσκομαι στο ύψος της αποστολής μου, την οποία δεν εκπληρώνω στο μέτρο πού απαιτείται.

Ασφαλώς έχω και ικανοποίηση από το έργο μου ως πνευματικού πατέρα. Αυτό συμβαίνει, όταν διαπιστώνω ότι υπάρχουν μερικοί πού μπορούν να ανοίξουν την ψυχή τους. Εξομολογούνται ειλικρινά και επιθυμούν να αλλάξουν προς το καλό. Δέχονται τις συμβουλές πού τους δίνω. Και είναι διατεθειμένοι να ακολουθήσουν πιστά μία ζωή ανώτερη.

Δεν είχα και δεν έχω ούτε και τώρα την πεποίθηση ότι θα μπορούσα να μεταστρέψω τρόπον τινά κάποιον και να τον οδηγήσω σε μία ανώτερη ηθική ζωή. Ο Θεός είναι εκείνος ο όποιος κάνει τη μεταστροφή. Εμείς είμαστε απλώς διάκονοι Του και συμβάλλουμε σ' αυτή τη μεταστροφή με την εμπειρία, τη γνώση και τη χάρη του Θεού, όση έχουμε μέσα στην ψυχή μας, χάριν των ανθρώπων πού θέλει να βοηθήσει ο Θεός με τη δική μας διαμεσολάβηση. Εμείς, σύμφωνα με τον Απόστολο Παύλο, φυτεύουμε και ποτίζουμε, αλλά ο Θεός είναι πού φέρνει την

αύξηση(2). Δεν πρέπει να παίρνουμε επάνω μας ρόλους που δεν έχουμε, αλλά και ούτε θα μπορούσαμε να έχουμε.

Ο Θεός εργάζεται «χάριτι και οικτιρμοίς και φιλανθρωπία». Εμείς έχουμε ένα κομμάτι συνεργασίας στο έργο του Θεού, χάριν της σωτηρίας αυτών που ο Θεός στέλνει σε μας. Η δική μου συμβολή για τη σωτηρία και τη μεταστροφή αυτών που μου εμπιστεύεται ο Θεός είναι να τους βοηθήσω με την προσευχή, την καθοδήγηση, τις συμβουλές, αναζητώντας να φέρω στο προσκήνιο πράγματα που διαφεύγουν από το νου και την ψυχή αυτών που συνδέονται μαζί μου. Αυτό το κάνω όχι μόνο την ώρα της εξομολόγησης, αλλά και σε άλλες προσωπικές συζητήσεις, μάλιστα με ανθρώπους που δεν έρχονται μερικές φορές αποκλειστικά, για να εξομολογηθούν. Έρχονται όμως με πρόθεση να διαφωτιστούν πάνω σε μερικά πράγματα που τους απασχολούν και τους καταβάλλουν.

## 2. Τα μεγάλα αμαρτήματα και η αντιμετώπιση τους

Από όσα γνωρίζω, κάθε αμαρτήμα έχει τη βαρύτητα του. Αν αναλογισθούμε ότι ο Κύριος ημών Ιησούς Χριστός είπε ότι δεν επιτρέπεται να πει κανείς στον αδελφό του «μωρέ»(3), τότε δεν ξέρω αν υπάρχουν πλέον τα περιθώρια να κατατάξουμε τις αμαρτίες σε μικρές και μεγάλες, όταν μάλιστα ξέρουμε ότι θα λογοδοτήσουμε ενώπιον του Θεού και για κάθε ανώφελο λόγο(4). Εγώ κάνω μία διάκριση μεταξύ των παθών (ως αμαρτωλών συνηθειών, όπως είναι η οργή, η ακολασία, η φιλαργυρία κ.ά.), των αμαρτημάτων (ως απομονωμένων κακών πράξεων), των σφαλμάτων (εν γνώσει ή εν αγνοία), των ελλείψεων και των αδυναμιών. Καθένα από τα ως άνω αντιμετωπίζω στο βαθμό που υπάρχει στο συγκεκριμένο άνθρωπο, λαμβάνοντας υπ' όψιν το μυαλό του, την ηλικία, την παιδεία και την πνευματική κατάσταση του εξομολογούμενου. Όσον αφορά στα κατά μονάς αμαρτήματα, μία συχνότητα παρουσιάζουν αυτά στα οποία εμπλέκεται η ηδονή (ακολασία, μέθη), η ραθυμία (έλλειψη διάθεσης δέσμευσης στον αγώνα εκπλήρωσης του θελήματος του Θεού), ακόμη και η αδιαφορία για το θέλημα του Θεού, πράγμα που οδηγεί στην έκτρωση, το διαζύγιο, την υποτίμηση της νηστείας. Όλα αυτά τα τελευταία γεννιώνται κατ' εξοχήν από έλλειψη πίστης στο Θεό.

Έξαλλου είναι γνωστό ότι ο Χριστός καταδίκασε ιδιαίτερα τρία αμαρτήματα και συγκεκριμένα: την έλλειψη πίστης στο Θεό και στα λόγια του Θεού, την αφροσύνη, δηλαδή τον εκτροχιασμό από την πίστη, και την υποκρισία. Τους πρώτους χριστιανικούς αιώνες θεωρήθηκαν ως βαριά αμαρτήματα ο φόνος, η πορνεία και η αποστασία. Σε τελευταία όμως ανάλυση το πιο μεγάλο αμαρτήμα είναι αυτό που εσύ έχεις, αυτό που σε υποδουλώνει. Μου φαίνεται πολύ παράξενο, όταν κάποιος κατά την εξομολόγηση, απαριθμώντας κάποια αμαρτήματα, καταλήγει με τη δήλωση: «Αλλά δεν έχω να πω», ωσάν όσα είπε μέχρι στιγμής να μην ήταν αρκετά. Εξίσου παράξενο μου φαίνεται, όταν κάποιος λέει: «Διέπραξα όλες τις αμαρτίες» ή «Δε σκότωσα και δεν έβαλα φωτιά. Κατά τα άλλα όλα τα υπόλοιπα τα έκανα»(5). Ασφαλώς σ' αυτούς τους ανθρώπους δεν επιχειρηματολογώ για να τους αποδείξω ότι δεν έχουν έτσι τα πράγματα" ότι δηλαδή δεν μπορεί να γίνει κάτι τέτοιο, δεδομένου ότι κανένας δεν μπορεί να διαπράξει όλα τα αμαρτήματα, ούτε ακόμη και αυτός που δηλώνει ότι τα διέπραξε σημαίνει ότι όντως τα διέπραξε.

Θα μπορούσε εν τούτοις να λεχθεί ότι τα πιο συχνά αμαρτήματα είναι αυτά που γίνονται πιο εύκολα και ταιριάζουν σε όλες τις ηλικίες. Αυτό το αναφέρουν μερικοί που εξομολογούνται και ο λόγος ασφαλώς εδώ είναι για τα αμαρτήματα που γίνονται με τη γλώσσα και μάλιστα όταν συνοδεύονται με την οργή(6). Αυτά τα αμαρτήματα, με το να μη συνδέονται άρρηκτα με την ηλικία, τα συναντάμε σε ανθρώπους κάθε ηλικίας, όλων των τάξεων, άσχετα από την παιδεία που έχουν και τη γλώσσα που μιλούν.

Γενικά στην εξομολόγηση τα αμαρτήματα αναφέρονται ως αμαρτήματα, δηλαδή οι άνθρωποι έτσι τα αντιλαμβάνονται. Αν όμως, παρά ταύτα, οι άνθρωποι δικαιολογούν μερικά αμαρτήματα, όπως, για παράδειγμα, την πορνεία, το ψέμα, την έκτρωση, την κλοπή, επιχειρώ να παρουσιάσω μια πνευματική γραμμή με βάση τις εντολές του Θεού, τη διδασκαλία της Εκκλησίας και τους ιερούς κανόνες. Όταν χρειάζεται, κοντά στις θεωρητικές τοποθετήσεις, προσθέτω και μερικά πρακτικά παραδείγματα που ξέρω, από τα οποία βγαίνει καθαρά ότι τα αμαρτήματα γκρεμίζουν τον άνθρωπο όχι μόνο κατά την ψυχική του πλευρά αλλά και τη σωματική του, όχι μόνο τη θρησκευτική-ήθική του πλευρά αλλά και τη βιολογική και κοινωνική. Ασφαλώς προσέχω πολύ κάθε φορά, ώστε τα πρόσωπα που αναφέρω στα παραδείγματα να μην είναι δυνατόν να ταυτισθούν με συγκεκριμένα πρόσωπα.

Τελικά, ίσως εδώ είναι η στιγμή να αναφέρω τη διαπίστωση ότι η αληθινή αντιμετώπιση των αμαρτημάτων δε γίνεται την ώρα της εξομολόγησης αλλά την ώρα της προετοιμασίας για την εξομολόγηση(7) ή γενικά στα κηρύγματα. Στην εξομολόγηση ο χριστιανός πρέπει να προσέλθει αποφασισμένος, να έχει θέση απέναντι στην αμαρτία, να θεωρήσει τις αμαρτωλές πράξεις ως κάτι που του προκαλεί ντροπή(8). Χωρίς αυτή τη συνείδηση και συναίσθηση δε γίνεται εξομολόγηση. Το πολύ-πολύ μπορεί να γίνεται μια μυστική συνομιλία, απαρίθμηση των λυπηρών του βίου, αναφορά σε ελλείψεις και ελαττώματα καθώς και σε λάθη δικαιολογημένα

ή όχι. Αλλά βέβαια τέτοια νοοτροπία και συμπεριφορά δεν οδηγεί στη συγχώρηση και την άφεση, γιατί σε τέτοιες περιπτώσεις τα αμαρτήματα δεν ανήκουν μόνο στο παρελθόν, αλλά μπορούν να συμβούν και στο εγγύς μέλλον, ακόμη μπορούν να μπουκν και σε πρόγραμμα.

### **3. Η ποιμαντική χρήση, των επιτιμίων**

Πρώτα-πρώτα μία διευκρίνιση. Δεν έχω την αίσθηση ότι όσοι εξομολογούνται σε μένα είναι και πνευματικά μου παιδιά. Αυτό το πιστεύω, παρότι στη συγχωρητική ευχή αναφέρεται: «...ο Κύριος να σε συγχωρήσει τέκνο (τάδε).. .»(9). Οι περισσότεροι από αυτούς πού εξομολογούνται σε μένα εξομολογούνται και σε άλλους πνευματικούς. Για παράδειγμα, εξομολογούνται στον ιερέα της ενορίας τους. Και εγώ ο ίδιος προτρέπω τους χριστιανούς να έχουν αληθινή πνευματική σχέση με τους ιερείς της ενορίας στην οποία περνούν ολόκληρη τη ζωή τους. Έπειτα υπάρχουν πολλοί χριστιανοί - σύμφωνα με την πνευματική τους κατάσταση - πού μπορούν να εξομολογηθούν σε οποιονδήποτε ιερέα. Έχω και μερικούς - αλλά βέβαια αυτοί είναι πολύ λίγοι(10) -τους οποίους καθοδηγώ εγώ και οι όποιοι επιμένουν να μένουν κοντά μου, τουλάχιστον μέχρι να οδηγηθούν σε ήρεμη πνευματική πορεία. Υπάρχουν και κάποιοι πού εξομολογήθηκαν σε μένα και δεν ξαναήλθαν σε μένα. Δεν ξέρω σε ποιο μέτρο άνθρωποι τόσο διαφορετικοί θα μπορούσαν να θεωρηθούν πνευματικά μου παιδιά.

Ακόμη μία διευκρίνιση. Υπάρχουν και χριστιανοί πού εγώ ο ίδιος τους προτρέπω να εξομολογούνται σε άλλους πνευματικούς. Πρόκειται για τις περιπτώσεις πού, όταν δεν ακολουθούν τις πνευματικές συμβουλές μου, τους λέω να μην ξανάρθουν σε μένα. Έξαλλου σε κάθε περίπτωση αναφέρω στους ανθρώπους πού εξομολογούνται σε μένα ότι «δεν εμπιστεύομαι την εξομολόγηση αυτών πού εξομολογούνται μία φορά το χρόνο» και προτρέπω όλους να εξομολογούνται τουλάχιστον τις τέσσερις νηστείες του έτους και βέβαια πολύ πιο συχνά. Σ' αυτά πάντοτε προσθέτω ότι, αν δεν ακολουθούν τις συμβουλές μου, να μην ξαναέρχονται σε μένα. Δεν έχω καιρό διαθέσιμο για ανθρώπους πού δεν κάνουν τίποτε, δε σέβονται τις συμβουλές και τον κανόνα του πνευματικού, ούτε πάλι για ανθρώπους πού ζουν όπως ζούσαν και πριν εξομολογηθούν.

Όσον άφορα στο επιτίμιο αποχής από τη θεία ευχαριστία, προσανατολίστηκα σύμφωνα με τη συμβουλή του αείμνηστου πρωτοπρεσβυτέρου Δημητρίου Στανιλοάε πού αναφέρει στη Δογματική του, να μη βάζουμε επιτίμιο στέρησης της θείας κοινωνίας μεγαλύτερο από τρία χρόνια. Δεν έβαλα και πιστεύω ότι δε θα βάλω επιτίμιο, όπως το πιο πάνω, διάρκειας μεγαλύτερης από τρία χρόνια. Σίγουρα υπάρχουν και περιπτώσεις πού δε μπορείς να προσδιορίσεις ακριβώς το χρόνο του επιτιμίου. Είχα περιπτώσεις στην εξομολόγηση στις όποιες τους είπα ότι, σύμφωνα με την πνευματική τους κατάσταση, την έλλειψη δηλαδή θρησκευτικότητας, γνώσεων θρησκευτικών και έμπρακτης χριστιανικής ζωής, δε θα μπορούσα να ορίσω ένα χρονικό όριο σύμφωνα με το όποιο να μπορούν να είναι άξιοι για τη θεία κοινωνία. Ακόμη περισσότερο τους προειδοποίησα ότι στην κατάσταση τους, ακόμη και στην επιθανάτιο κλίνη, δε θα μπορούσαν να κοινωνήσουν άξια. Ασφαλώς σ' αυτές τις περιπτώσεις τους είπα καθαρά τι πρέπει να κάνουν για ν' αξιωθούν της θείας μετάληψης.

Θα ήθελα να επισημάνω ότι, έχοντας ύπ' όψιν τη συμβουλή του Άγιου Ιωάννου του Χρυσοστόμου στην ερμηνεία της Β' προς Κορινθίους επιστολής, όπου αναφέρει ότι δεν έχουν σημασία τα χρόνια για την άξια θεία μετάληψη αλλά ή θεραπεία - δηλαδή δεν πρέπει να περιμένουμε το πέραςμα των χρόνων, αλλά να περιμένουμε την ίδια τη θεραπεία - όταν διαπιστώνω στους χριστιανούς μία αλλαγή προς το καλό, τότε δεν περιμένω τη συμπλήρωση των χρόνων αλλά το πλήρωμα του χρόνου και σ' αυτή την περίπτωση επιτρέπω τη θεία μετάληψη και πριν τον ορισθέντα δια του επιτιμίου χρόνο.

### **4. Ένα προτεινόμενο πνευματικό πρόγραμμα**

Στους νέους, και ειδικά στους διανοούμενους, προτείνω στη συνέχεια, κατά την εξομολόγηση, ένα πρόγραμμα πού περιλαμβάνει πέντε σημεία:

**α) παρακολούθηση των ιερών ακολουθιών, β) προσευχή πρωί και βράδυ, γ) ανάγνωση δύο κεφαλαίων της Καινής Διαθήκης καθημερινά, δ) επανάληψη όλο και πιο συχνά και πιο έντονα της προσευχής «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησον με τον αμαρτωλόν και ε) τήρηση των νηστειών.**

Θα ήθελα να αναλύσουμε ξεχωριστά κάθε σημείο αυτού του προγράμματος.

α) Φυσικό θα ήταν όσοι εξομολογούνται να παρουσιάζουν μόνοι τους τον εαυτό τους με την αμαρτωλότητά του και να εξομολογούνται τα αμαρτήματα τους. Όμως κάτι τέτοιο συμβαίνει σπάνια. Οι περισσότεροι από αυτούς πού έρχονται στην εξομολόγηση περιμένουν να ερωτηθούν και αυτό το κάνουν και μερικοί πού εξομολογήθηκαν ήδη αρκετές φορές. Μάλιστα πριν αρχίσουν να εξομολογούνται κάποιο αμάρτημα, συνηθίζω να ρωτώ στην αρχή ποιο είναι το βαπτιστικό όνομα αυτού πού προσέρχεται. Έπειτα ρωτώ ποια είναι η ηλικία, η κοινωνική, οικογενειακή και επαγγελματική του κατάσταση. Ακολουθως πότε εξομολογήθηκαν για τελευταία φορά, αν είχαν κάποιο επιτίμιο και αν το εκπλήρωσαν. Μετά από αυτά ή πρώτη πιο

ειδική ερώτηση είναι: «Πηγαίνεις στην εκκλησία;». Από την απάντηση πού θα λάβω εξαρτάται η συνέχεια της εξομολόγησης. Στην περίπτωση κατά την οποία ο συγκεκριμένος άνθρωπος δεν πάτησε το πόδι του στην εκκλησία για μακρό χρονικό διάστημα, χωρίς να υπάρχει εύλογη αιτία (αρρώστια, εργασιακός περιορισμός), τότε του λέω με αποφασιστικό τόνο: «Αν θέλεις να πεις τίποτε άλλο, εγώ θα σε ακούσω. Όμως να ξέρεις ότι εγώ δε δίνω άφεση αμαρτιών σ' αυτούς πού δε συμμετέχουν στις ιερές ακολουθίες της Εκκλησίας και Ιδιαίτερα στη θεία λειτουργία». Μπροστά σ' αυτή τη στάση οι άνθρωποι συνειδητοποιούν ότι χωρίς να πηγαίνουν στην Εκκλησία δεν μπορείς να φτάσεις στη συγχώρηση των αμαρτημάτων και βέβαια αυτό θα το εφαρμόσουν, όχι μονάχα για μερικούς μήνες αλλά για ολόκληρη τη ζωή τους, όσο ό κάθε χριστιανός είναι υγιής και έχει δυνάμεις.

Αποδίδω μεγάλη σημασία στο να πηγαίνουν οι άνθρωποι στην εκκλησία, γιατί η Ορθόδοξη Εκκλησία είναι εκκλησία των ιερών ακολουθιών, είναι εκκλησία της θείας λειτουργίας, εκκλησία πού δοξολογεί το Θεό με τους ιερείς και τη μεσολάβηση της ιεροσύνης. Θεωρώ ότι δεν μπορεί κάποιος να είναι ορθόδοξος, ν' ανήκει στην Ορθόδοξη Εκκλησία, χωρίς να συμμετέχει στις ιερές ακολουθίες, στη θεία λειτουργία, χωρίς να έχει σχέση με το Θεό δια της μεσιτείας των ιερέων. Όλα αυτά είναι ουσιώδη χαρακτηριστικά της Ορθοδοξίας και απαρτίζουν αυτό το ιδιαίτερο της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Ο ορθόδοξος χριστιανός μέσα στη θεία λειτουργία εικονίζει τα χερουβείμ, «προσάδει» τον τρισάγιο ύμνο στην Παναγία Τριάδα" ψάλλει «άγιος, άγιος, άγιος Κύριος Σαβαώθ» μαζί με τους αγγέλους" ακούει το θείο λόγο δια του Ιερού Ευαγγελίου (το Ευαγγέλιο είναι «ο Χριστός εν τω μέσω ημών»)" κοινωνεί ουράνιων ευλογιών ζει στη γη στιγμές της βασιλείας του Θεού" διακονεί το Θεό στον ουρανό η από δω από τη γη (αυτό είναι η εκκλησία, τόπος προσκύνησης αγιασμένος ειδικά για τα πράγματα του Θεού, σύμφωνα με τα λόγια: «εν τω ναω εστώτες της δόξης Σου, εν ουράνω εστάναι νομίζομεν, Θεοτόκε, πύλη επουράνιε...»). Οι χριστιανοί μας πρέπει να έχουν υπ' όψιν ότι στις ιερές ακολουθίες όλοι «ιερουργούμε», ο καθένας κατά το μέτρο της διακονίας πού βρίσκεται. Με άλλα λόγια, στις ιερές ακολουθίες - επομένως και στη θεία λειτουργία - δεν ιερουργεί μόνος του ο ιερέας, αλλά ο ιερέας ιερουργεί μαζί με όλους τους παρόντες και ακόμη μαζί και με τις μακάριες ουράνιες δυνάμεις. Και τούτο, γιατί δεν μπορεί να γίνει θεία λειτουργία χωρίς την παρουσία των χριστιανών, αφού και αυτοί έχουν αγιαστική αποστολή. Αυτό φαίνεται από το ότι ο καθιερωμένος ιερουργός τους καλεί να επιτελέσουν αυτό το έργο τους με τα λόγια: «Υπέρ των προτεθέντων τιμίου δώρων τον Κυρίου δεηθώμεν», «υπέρ των προσκομισθέντων και αγιασθέντων δώρων του Κυρίου δεηθώμεν».

Έτσι έχουν τα πράγματα. Οι χριστιανοί πού έχουν ασθενική πίστη, δε συμμετέχουν στη θεία λειτουργία και δεν εκπληρώνουν κάποιες βασικές και ουσιαστικές πνευματικές υποχρεώσεις δεν μπορούν ν' αξιωθούν των δωρεών του Θεού. Εξαιρούνται μόνο όσοι είναι ασθενείς και ανήμποροι των οποίων η ελευθερία είναι περιορισμένη και δεν μπορούν να ενεργήσουν από μόνοι τους. Γι' αυτό λοιπόν ζητώ επίμονα και αμετάκλητα τη συμμετοχή των χριστιανών στις ιερές ακολουθίες. Χωρίς αυτή την προϋπόθεση δε δίνω άφεση των αμαρτημάτων.

Δε διαβάζω συγχωρητική ευχή επίσης και στην περίπτωση πού η απόφαση είναι αβαθής, τυπική. Αλλά επιμένω να είναι πραγματική, αληθινή, συνεχής για όλο το διάστημα πού ορίστηκε για την κάθε περίπτωση, γνωρίζοντας καλά ότι ο άνθρωπος δεν είναι μία στατική ύπαρξη, ώστε να μπορεί κανείς να χειρίζεται τον καθένα με χειρισμούς καλουπωμένους.

**β) Τον κανόνα της πρωινής και βραδινής προσευχής** τον θεωρώ απόλυτα αναγκαίο, καθόσον η πίστη στο Θεό πρέπει να υλοποιηθεί με κάτι συγκεκριμένο. Από την άλλη πλευρά είναι δυνατόν να λεχθεί ότι αυτός πού δεν προσεύχεται στο Θεό, το κατά δύναμιν, μπορεί να λεχθεί ότι είναι χωρίς Θεό. Είναι αλήθεια ότι δεν υπάρχει καμία ιδέα τόσο ποικίλη μέσα στο ανθρώπινο μυαλό όσο η ιδέα του Θεού. Αλλά επίσης είναι αλήθεια ότι υπάρχει πολύ μεγάλη έλλειψη αφοσίωσης προς το Θεό. Πέρασαν από μπροστά μου αρκετοί άνθρωποι σαν αυτούς πού δηλώνουν ότι είναι πιστοί μόνο και μόνο γιατί τυπικά δεν αρνήθηκαν το Θεό. Γι' αυτούς τους λόγους είναι απαραίτητη μία έμπρακτη και εσωτερική προσήλωση με πρωινή και βραδινή προσευχή καθώς και προσευχή πριν και μετά το φαγητό.

**γ) Καθημερινή ανάγνωση της Καινής Διαθήκης.** Δεδομένου ότι δεν είναι δυνατόν να βρίσκεσαι σε σχέση με το Θεό, χωρίς να γνωρίζεις κάτι συγκεκριμένο για το Θεό, πιστεύω ότι έχει μεγάλη σημασία να γνωρίζεις την Καινή Διαθήκη. Γι' αυτό, σ' αυτούς πού εμπιστεύονται την καθοδήγηση τους σ' εμένα - όσο αυτό είναι δυνατόν - τους ορίζω ως κανόνα να διαβάζουν δύο κεφάλαια από την Καινή Διαθήκη, αρχίζοντας από το κατά Ματθαίον Ευαγγέλιο, συνεχίζοντας με το κατά Μάρκον και στη συνέχεια τα άλλα δύο, επιμένοντας γι' αρχή να τα διαβάσουν από τρεις φορές το καθένα. Μετά από αυτό να περάσουν στην ανάγνωση και των υπόλοιπων βιβλίων της Καινής Διαθήκης, με την υποχρέωση να διαβαστεί κάθε βιβλίο τρεις φορές και μετά να περάσουν στο επόμενο. Μετά την ανάγνωση ολόκληρης της Καινής Διαθήκης ό πιστός μπορεί να διαβάσει δύο κεφάλαια στη σειρά, χωρίς πλέον να υπολογίζει πόσες φορές ή ποια φορά είναι πού διαβάζει την Καινή Διαθήκη. Αυτό το έργο δε γίνεται για το

θεαθῆναι ἢ για κάποια ανταμοιβή, ἀλλά για πνευματική ωφέλεια, για να μπορέσουμε να κοσμήσουμε το νου και να θρέψουμε την καρδιά με τα αιώνια λόγια του Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ και των εκλεκτῶν Του, γνωρίζοντας καλά ὅτι «ο ουρανός και η γη παρελεύσονται, οι δε λόγοι μου ου μη παρελεύσονται»(11). Συμφωνῶ να αναγνωστοῦν και κομμάτια της Παλαιᾶς Διαθήκης, Ἰδιαίτερα οι Προφῆτες και τα βιβλία της σοφιολογικῆς γραμματείας, ἀλλά βέβαια κατ' ἐπιλογὴν και με καθοδήγηση, ὄχι τυχαία και κατὰ σειράν, ὅπως στην Καινὴ Διαθήκη. Και ὄχι βέβαια σε αντικατάσταση της, γιατί η Καινὴ Διαθήκη παραμένει σε πρώτη θέση για τη σωτηρία του κόσμου.

#### **δ) Αδιάλειπτη προσευχή**

Ο ἄνθρωπος εἶναι κατ' ἐξοχὴν «λογικὴ ὑπαρξη». Και δεδομένου ὅτι ὅλα ὅσα αφοροῦν στον ἄνθρωπο ξεκινῶν ἀπὸ το νου του, εἶναι διαπιστωμένο χωρὶς δυνατότητα ἀμφισβήτησης ὅτι η ἀληθινὴ πειθαρχία του ἀνθρώπου βασιζέται στην πειθαρχία του νου. Και ὅπως δε μπορούμε να σωθούμε μόνοι μας, ἀφοῦ ο Χριστὸς μας σώζει, Αὐτὸν Τον καλούμε διαρκῶς σε βοήθεια για τη σωτηρία μας με μία σύντομη προσευχὴ πού ἐπαναλαμβάνουμε συνεχῶς νοερά και την ἐνώνουμε με την αἴσθηση μας, ἀνάγοντας την, ὅσο εἶναι δυνατόν, σε ἀδιάλειπτη προσευχὴ. Εἰδῶ προφανῶς ἀναφερόμαστε στην προσευχὴ «Κύριε, Ἰησοῦ Χριστέ, Υιέ του Θεοῦ, ἐλέησαν με τον ἁμαρτωλόν».

Αὐτὴ η προσευχὴ συνιστάται να γίνεται και χωρὶς ἀναπνοή, συνδεδεμένη δηλαδή με τη διαδικασία της ἀναπνοῆς, κατὰ τον ἀκόλουθο τρόπο: διαιρούμε την προσευχὴ σε τρία μέρη. Μεταξύ της ἀναπνοῆς, δηλαδή χωρὶς να εἰσπνέουμε και να εκπνέουμε, λέμε νοερά το λόγο «Κύριε». Ἐπειτα εἰσάγοντας τον ἀέρα στα πνευμόνια, πάλι νοερά, ὄχι με τα λόγια, λέμε: «Ἰησοῦ Χριστέ, Υιέ του Θεοῦ». Βγάζοντας τον ἀέρα ἀπὸ το στήθος πάλι νοερά λέμε: «ἐλέησαν με τον ἁμαρτωλόν».

Κάνοντας αὐτό με ἐπιμονή και συχνὴ ἐπανάληψη σταθεροποιεῖται στο νου και στο ἐσῶτερο πεδίο της ψυχῆς ἕνας κεφαλαιώδης λογισμὸς, ἕνα εἶδος κουρτίνας πού μας βοηθά να ἀπομακρύνουμε τους κακοὺς λογισμοὺς και να ἀποδεχόμαστε τους καλοὺς λογισμοὺς πού εἶναι προς δόξαν Θεοῦ.

Εγὼ ἔτσι ἔμαθα ἀπὸ τον π. Ἀρσένιο και ἔτσι ἐφάρμοσα και ἐφαρμόζω και ἐνίωσα πολλὴ ωφέλεια. Γι' αὐτό με τη σειρά μου μαθαίνω και τους ἄλλους να κάνουν το ἴδιο, με την ἐλπίδα της πνευματικῆς ωφέλειας. Ο γέροντας Ἀρσένιος δε μου ἔδωσε ἄλλες οδηγίες, ἐκτὸς ἀπὸ αὐτές πού προανέφερα, και δε φοβήθηκε να μην οδηγηθῶ σε ἀνυπερβλήτες δυσκολίες, σε πειρασμοὺς και πλάνες. Με την προσωπικὴ μου πείρα προετοιμάζω τους ἐνδιαφερόμενους στο ὅτι η ἀφοσίωση στην ἐπίμονη προσευχὴ εἶναι σε θέση να σπάσει τις αλυσίδες της ἐσωτερικῆς τρικυμίας πού οφείλεται στην ἀκαταστασία πού ἔχουμε στην ψυχὴ, καθόσον τα πάθη δεν ἔχουν ἀκόμη ἐκριζωθεῖ ἀπὸ μέσα μας. Ἀκόμη τους λέω ὅτι δεν πρέπει κανένας να τρομάξει, ἀλλά να ἐπιμένει στη νοερά ἐργασία, η οποία φέρνει το Θεὸ μέσα μας και μας ἀνυψώνει προς το Θεό.

#### **ε) Η νηστεία**

Το πέμπτο σημεῖο του προγράμματος εἶναι η τήρηση της νηστείας σύμφωνα με την τάξη της Ὁρθόδοξης Ἐκκλησίας μας. Αὐτὴ γίνεται με την προοπτικὴ της πειθαρχίας της ἴδιας της υπάρξεως μας. Πρόκειται για την πειθαρχία πού ἐπιδιώκουμε με την ἀδιάλειπτη προσευχὴ. Εἶμαι πεπεισμένος ὅτι η νηστεία εἶναι τόσο ἀπαραίτητη, ὅσο η ἀγία Ἐκκλησία μας ἐπιμένει πάνω σ' αὐτὴν και ἔχει ἕνα ολόκληρο σύστημα προσήλωσης των πιστῶν πάνω στην τήρηση της νηστείας.

Γνωρίζουμε τα λόγια του Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ: «Ο πιστὸς ἐν ἐλαχίστω και ἐν πολλῷ πιστὸς ἐστί»(12). Ἀπὸ αὐτά τα λόγια βγαίνει το συμπέρασμα ὅτι δεν εἶναι δυνατόν να υπηρετήσουμε το Θεὸ με ἡμίμετρα, με δόσεις, ἀλλά μόνο με ολοκληρωτικὴ ἀφοσίωση και χωρὶς κανένα δισταγμό. Εἶναι φανερό ὅτι δεν εἶμαι παράλογος, ὥστε να ζητῶ ἀπὸ τους ἀνθρώπους πράγματα πάνω ἀπὸ τις δυνάμεις τους, οὔτε ὅμως ικανοποιούμαι με τα ἐλάχιστα. Μαζὶ με αὐτά και κοντὰ σε αὐτά ζητῶ ἀπὸ τους ἀνθρώπους πού θέλουν να προσδεύσουν πνευματικά, με την ἱερά ἐξομολόγηση να προσπεράσουν ὅλες τις ἀφορμές πού οδηγούν στην ἁμαρτία και ἰδιαίτερα να ἐγκαταλείψουν τις ἁμαρτίες με οποιαδήποτε μορφή και ἀν ἐμφανίζονται αὐτές.

Η διαπίστωση πού ἔκανα μέσα ἀπὸ την ἐμπειρία μου - ὅση ἔχω - εἶναι ὅτι η πλειονότητα των ἀνθρώπων πού παρουσιάζουν μία ἀρκετὰ καλὴ πνευματικὴ κατάσταση εὐνοεῖται ἀπὸ μία ψυχικὴ δομὴ καλὴ, ἔχουν δηλαδή μία κληρονομικότητα εὐνοϊκὴ και μία ἀνάλογη ἀγωγή. Εἶναι πολλοὶ λίγοι ἐκεῖνοι πού εἶναι διατεθειμένοι να κάνουν μία προσπάθεια να ξεπεράσουν τους εαυτοὺς τους στο θρησκευτικό-ἠθικό πεδίο, γιατί - για να το πω με ευθέως - πολλοὶ λίγοι εἶναι αὐτοὶ πού ἔχουν ἐλκρικρινὰ πνευματικὰ ἐνδιαφέροντα και προσανατολίζονται στη ζωὴ τους ἐπὶ τη βάσει της πίστεως στο Θεό. Ἰδιαίτερα στην ἐξομολόγηση μπορεῖ να διαπιστωθεῖ ὅτι το θέμα της θρησκευτικότητας δεν εἶναι ἕνα φαινόμενο πού ἀπασχολεῖ το πλῆθος των ἀνθρώπων και μάλιστα με ἕναν τρόπο βαθύ και οὔτε πάλι εἶναι κάτι πού ἀπασχολεῖ κάθε οἰκογένεια. Στην πίστη ἐντάσσονται, τις περισσότερες φορές, πρόσωπα μεμονωμένα, ἀνθρωποὶ πού ἀπὸ ἀποψη

θρησκευτική είναι μόνοι, ακόμη και μέσα στην οικογένεια τους. Δεν είναι και λίγες οι περιπτώσεις που είναι εμφανής και ένας κάποιος εμπαιγμός στην εκδήλωση της θρησκευτικότητας, ακόμη και μέσα στην οικογένεια, γι' αυτό είναι όχι λίγοι οι συμβιβασμοί που γίνονται στη ζωή των χριστιανών μας. Αυτό συμβαίνει, γιατί απλούστατα στην πλειονότητα των περιπτώσεων τα κριτήρια πάνω στα οποία θεμελιώνεται η οικογένεια είναι διαφορετικά από τα θρησκευτικά. Μερικοί πιστοί άνθρωποι συνδέονται με συντρόφους άπιστους, και το αντίθετο. Όμως μια τέτοια κατάσταση δεν είναι εγγύηση για μία ζωή που θα ευαρεστήσει το Θεό. Σ' αυτές τις περιπτώσεις δεν είναι δυνατόν να γίνει λόγος για ένα θρησκευτικό πρόγραμμα μέσα στην οικογένεια.

Έχοντας ύπ' όψιν ορισμένα πράγματα, όπως τα πιο πάνω, βρίσκω σ' αυτά μία ερμηνεία για το γεγονός ότι τόσο λίγοι είναι αυτοί οι όποιοι ακολουθούν τις συμβουλές μου ως πνευματικού πατέρα.

Υποσημειώσεις

(1). Εδώ παραθέτουμε σταχυολογημένες ορισμένες ενδιαφέρουσες απόψεις του Γέροντα Θεόφιλου δημοσιευμένες από τον Ιερομόναχο Ιωαννίκιο Μπαλάν στον τόμο: Connoirbiri Duhonnicesti(Πνευματικές συνομιλίες), τόμ. Β', 1988, σ. 727-757, όπου περιελήφθησαν υπό μορφή συνέντευξης. Πιστεύουμε ότι και αυτές οι πνευματικές τοποθετήσεις του Γέροντα Θεόφιλου προσθέτουν σημαντικά στοιχεία στην παρουσίαση της προσωπικότητας του, αφενός, και διδάσκουν στέρα όλους πάνω σε βασικά θέματα της πνευματικής ζωής, αφετέρου.

(2). Βλ. Α' Κορ. 3, 6.

(3)Βλ. Ματθ. 5, 22.

(4)Βλ. Ματθ. 12, 36: «ότι πάν ρήμα αργόν δ εάν λαλήσωσιν οι άνθρωποι, αποδώσουσι περί αυτόν λόγον εν ήμερα κρίσεως».

(5)Πόσο ίδιοι είναι οι άνθρωποι ανεξαρτήτως χώρας, πολιτισμού και άλλων Ιδιαίτερων χαρακτηριστικών!

(6)Στό ρουμανικό κείμενο εδώ γίνεται και ένα λογοπαίγνιο με την παρήχηση που δημιουργείται από τον ορό γκούρα (gura)=στόμα και ουρά (ura)=όργη.

7)Αναφέρεται στη ρουμανική εξομολογητική πρακτική κατά την οποία, πριν την εξομολόγηση των χριστιανών, γίνεται ανάγνωση των προκαταρκτικών γενικών ευχών για την εξομολόγηση, στις όποιες απαριθμούνται συγκεκριμένα αμαρτήματα και καλούνται οι πιστοί σε μετάνοια.

(8)Πρβλ. «τίνα ουν καρπόν είχετε τότε, έφ' οίς νυν επαισχύνεσθε;» (Ρωμ. 6, 21).

(9)Υπάρχουν διάφορες συγχωρητικές ευχές στα ευχολόγια. Εδώ γίνεται αναφορά σε μία εν χρήσει ευχή του ρουμάνικου ευχολογίου.

(10) Σίγουρα ο Γέροντας αναφέρεται στο έργο του χρησιμοποιώντας μετρίοφρονα λόγια. Όμως από τότε (η συνέντευξη δημοσιεύτηκε το 1988) μέχρι σήμερα πέρασαν σχεδόν είκοσι χρόνια και ή φήμη του Γέροντα έγινε τεράστια, όπως και ο αριθμός των πνευματικών του τέκνων. Αυτό βέβαια που δεν άλλαξε ασφαλώς είναι ή νοοτροπία του και οι πνευματικές αρχές του. Αυτό επιβεβαιώνεται και από τη ζωντανή επικοινωνία μαζί του και από τα μέχρι σήμερα γραπτά του. Μάλιστα εντελώς πρόσφατα σε σχετική ερώτηση μου απάντησε ότι προσυπογράφει όλα τα τότε λεχθέντα στη συνέντευξη και τα όποια παρουσιάζονται σταχυολογημένα στην παρούσα μορφή.

(11) Βλ. Μάρκ. 13, 31.

(12) Βλ. Λουκ. 16,10.