

## ΟΔΗΓΟΣ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΕΩΣ

### ΕΣΥ ΚΑΙ Ο ΘΕΟΣ

1. Πιστεύεις στο Θεό στην Αγία Τριάδα, στη Θεότητα του Χριστού και του Αγίου Πνεύματος; Πιστεύεις στην Εκκλησία και τα Μυστήριά Της; Πιστεύεις ότι υπάρχει Παράδεισος και Κόλαση;
2. Εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου πάντοτε και ιδιαίτερα στις δύσκολες περιστάσεις της ζωής σου στην Πρόνοια του Θεού ή απογοητεύεσαι και δείχνεις ολιγοπιστία;
3. Μήπως στις θλίψεις, τις ασθένειες και τις δοκιμασίες της ζωής σου γογγύζεις εναντίον του Θεού και χάνεις την πίστη και το θάρρος σου;
4. Μήπως πιστεύεις στα μέντιουμς, στις χαρτορίχτρες, στους αστρολόγους, στους μάγους ή στις μάγισσες, στη χειρομαντεία, στην καφετζού; Μήπως είπες σ' άλλους να πιστεύουν και να καταφεύγουν σε αυτά;
5. Μήπως πιστεύεις στις προλήψεις και δεισιδαιμονίες και θεωρείς σαν κακό σημάδι το τρίξιμο των ξύλων, το βούισμα των αυτιών, το ούρλιασμα του σκύλου, τη συνάντηση του Ιερέως, το λεγόμενο ποδαρικό;
6. Μήπως πιστεύεις στην τύχη;
7. Κάνεις την προσευχή σου πρωί και βράδι, όπως επίσης και στο τραπέζι; Μήπως ντρέπεσαι να κάνης το Σταυρό σου ενώπιον άλλων π.χ. στο εστιατόριο ή έξω από Ι. Ναό που περνάς;
8. Μελετάς την Αγία Γραφή, καθώς επίσης και διάφορα θρησκευτικά βιβλία;
9. Εκκλησιάζεσαι τις Κυριακές και τις μεγάλες Εορτές;
10. Παρακολουθείς από την αρχή· μέχρι τέλους τη θεία Λειτουργία ή πηγαίνεις αργά και φεύγεις πριν τελείωση;
11. Στην Εκκλησία πηγαίνεις ντυμένος (η) με σεμνή ενδυμασία; Προσέχεις να μη γελάς και να μη συζητείς με άλλους, έστω και αν τελείται Γάμος ή Βάπτισις;
12. Μήπως εμποδίζεις από τον Εκκλησιασμό το (τη) σύζυγό σου, τα παιδιά σου η λες στους γνωστούς σου να μην εκκλησιάζονται;
13. Κοινωνείς τακτικά ή μια φορά το χρόνο και αυτή χωρίς να εξομολογηθείς;
14. Μήπως ορκίζεσαι χωρίς λόγο ή και ψευδώς και δεν ετήρησες τον όρκο που έδωσες ή το τάξιμο;
15. Μήπως βλασφημείς το όνομα του Χριστού, της Παναγίας και των Αγίων μας;
16. Νηστεύεις, εάν δεν έχεις σοβαρούς λόγους υγείας, την Τετάρτη και Παρασκευή και τις Τεσσαρακοστές;
17. Μήπως πετάς θρησκευτικά βιβλία ή περιοδικά σε τόπο ακάθατο;

### ΕΣΥ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

1. Μήπως έχεις μίσος και αντιπάθεια εναντίον κάποιου που σου έκαμε κακό ή σε ύβρισε επάνω στο θυμό του;
2. Μήπως είσαι καχύποπτος και χωρίς αιτία υποπτεύεσαι τους πάντας, ότι δήθεν μιλούν για σένα, ότι δεν σε θέλουν, ότι δεν σε αγαπούν, ότι δεν σε συμπαθούν;
3. Μήπως ζηλεύεις και στενοχωρείσαι για την πρόοδο, την ευτυχία, την ομορφιά και τα αγαθά των άλλων;
4. Μήπως μένεις ασυγκίνητος μπροστά στη δυστυχία και την ανάγκη του πλησίον σου;
5. Στις συναλλαγές σου με τους συνεταίρους σου ή συνεργάτες σου ή πελάτες σου είσαι τίμιος, ευθύς, ειλικρινής, ακέραιος;
6. Μήπως συκοφάντησες ή κατηγορήσες το συνάνθρωπό σου;
7. Μήπως ειρωνεύεσαι και χλευάζεις τους ευσεβείς, εκείνους που νηστεύουν και αγωνίζονται να ζουν Χριστιανική ζωή; Ή και εκείνους που έχουν φυσικά ή πνευματικά ελαττώματα;
8. Ενώ άκουσες κάποια πληροφορία ή κατηγορία εναντίον άλλου, μήπως τη μετέδωσες και έβλαψες, έστω και

άθελά σου, την υπόληψη και τιμή του συνανθρώπου σου;

9. Μήπως κατακρίνεις τη συμπεριφορά, τις πράξεις, τα σφάλματα ή ελαττώματα των άλλων, όταν απουσιάζουν. έστω κι αν είναι αλήθεια αυτά που λες;

10. Μήπως καταράστηκες κάποιον που σου έκαμε κακό ή και τον εαυτό σου τον ίδιο σε δύσκολες περιστάσεις της ζωής σου ή την ώρα και τη στιγμή που γεννήθηκες;

11. Μήπως στέλνεις τους άλλους στο «Διάβολο» ή τους «μουντζώνεις»; 12. Σέβεσαι τους γονείς σου; Τους φροντίζεις; Ανέχεσαι, αν έχουν τις γεροντικές αδυναμίες τους; Τους βοηθάς στις σωματικές και πνευματικές ανάγκες; Φροντίζεις να εκκλησιάζονται και να κοινωνούν; Μήπως τους έχεις εγκαταλείψει άστοργα;

13. Μήπως παρέσυρες τους γονείς σου και έγραψαν σε σένα πιο πολλή περιουσία και έτσι αδίκησες τους αδελφούς σου;

14. Μήπως επάνω στο θυμό σου εκτύπησες κανένα με τα χέρια ή έθιξες με τα λόγια;

15. Εκτελείς συνειδητά το επάγγελμά σου ή την αποστολή σου;

16. Μήπως κλέπτεις; Μήπως παρακίνησες ή βοήθησες άλλον να κλέψει ή δέχτηκες να καλύψεις τον κλέπτη ή έλαβες εν γνώσει σου κλεμμένα πράγματα;

17. Μήπως είσαι αγνώμων και αχάριστος προς το Θεό και γενικά τους ευεργέτες σου;

18. Μήπως κάνεις κακές παρέες και αμαρτωλές συναναστροφές; Μήπως ώθησες κανέναν, είτε με λόγια είτε με το παράδειγμά σου, στην αμαρτία;

19. Μήπως έχεις κάνει πλαστογραφία; Μήπως έχεις καταχραστή το Δημόσιο; Μήπως δανείσθηκες χρήματα ή άλλα αντικείμενα και δεν τα επέστρεψες;

20. Μήπως έκανες ποτέ φόνο, με οποιονδήποτε τρόπο;

21. Μήπως αναμειγνύεσαι στη ζωή των άλλων ή στο έργο των ή την οικογένειά των και γίνεσαι πρόξενος φιλονεικιών και ταραχών;

22. Ελεείς τους πτωχούς, τα ορφανά, τους γέροντες, τους πολύτεκνους, τις πτωχές οικογένειες που γνωρίζεις;

## **Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ**

1. Μήπως είσαι προσκολλημένος στην ύλη και τα επίγεια αγαθά;

2. Μήπως είναι φιλάργυρος και φιλοχρήματος;

3. Μήπως είσαι πλεονέκτης;

4. Μήπως είσαι σπάταλος; Ότι σου περισσεύει ανήκει στους πτωχούς;

5. Μήπως έχεις μεγαλομανία;

6. Μήπως σου αρέσει να επιδεικνύεσαι δείχνοντας τα ενδύματα σου, τα πλούτη σου, τις επιτυχίες σου, τους βαθμούς του παιδιού σου;

7. Μήπως επιδιώκεις το θαυμασμό και τη δόξα των ανθρώπων;

8. Δέχεσαι ευχαρίστως τους επαίνους και θέλεις οι άλλοι να σε κολακεύουν, να λένε ότι σαν εσένα άλλος δεν υπάρχει;

9. Θίγεσαι, όταν σου υποδεικνύουν τα σφάλματά σου, και πικραίνεσαι, όταν σε ελέγχουν και σε παρατηρούν οι μεγαλύτεροί σου;

10. Μήπως είσαι πείσμων, ισχυρογνώμων, εγωιστής, υπερήφανος και ατομιστής; Πρόσεξε τα αμαρτήματα αυτά, διότι η διάγνωσή τους είναι δύσκολη.

11. Μήπως χαρτοπαίζεις, έστω και άνευ χρημάτων, με πρόσωπα του σπιτιού σου ή συγγενικά «για να σκοτώσεις την ώρα σου», όπως λένε μερικοί.

12. Μήπως σαρκικά αμαρτήματα έχουν μολύνει το σώμα και την ψυχή σου;

13. Παρακολουθείς θεάματα βρώμικα από την τηλεόραση και τον κινηματογράφο;

14. Μήπως διαβάζεις αισχρά βιβλία και περιοδικά;

15. Μήπως εσκεφόθης ποτέ να αυτοκτονήσεις;

16. Μήπως είσαι κοιλιόδουλος;

17. Μήπως είσαι οκνηρός, αμελής, ράθυμος;

18. Μήπως λέγεις λέξεις απρεπείς, αισχρές, υβριστικές, είτε χάριν αστειότητας είτε για να υβρίσεις και εξευτελίσεις άλλον;
19. Έχεις πνεύμα αυταπαρνήσεως;
20. Διώχνεις από το μυαλό σου τις κακές σκέψεις που έρχονται να μολύνουν την καρδιά σου;
21. Τα μάτια σου τα προσέχεις να μην περιεργάζονται προκλητικές εικόνες η πρόσωπα;
22. Τα αυτιά σου τα προσέχεις τι ακούν;
23. Μήπως ντύνεσαι άσεμνα; Αν είσαι γυναίκα, μήπως ντύνεσαι ανδρικά ή με ρούχα προκλητικά και σκανδαλίζεις με την εμφάνισή σου και μάλιστα εισέρχεσαι και σε τόπους ιερούς; Αν είσαι άνδρας, μήπως έχεις εμφάνιση έξαλλη;
24. Μήπως χορεύεις έξαλλους και αμαρτωλούς χορούς; Τραγουδάς ή ακούς αισχρά τραγούδια;
25. Μήπως είσαι μέθυσος;
26. Μήπως καπνίζεις; Το κάπνισμα φθείρει την πολύτιμη υγεία και αποτελεί αμαρτωλή σπατάλη

## **ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΖΥΓΟΥΣ**

1. Διατηρείτε τη συζυγική πιστή; Είναι φοβερό, όταν ο ένας από τους συζύγους συνάπτει παράνομους σχέσεις
2. Μήπως ο ένας από τους δύο πρόσβαλε ή λύπησε τον άλλον ενώπιον άλλων ή και ιδιαιτέρως;
3. Μήπως δεν ανέχεσθε τις τυχόν αδυναμίες ο ένας του άλλου; Μήπως δεικνύετε σκληρότητα;
4. Μήπως εσύ ο σύζυγος προτρέπεις τη σύζυγό σου να ακολουθεί κατά γράμμα τη μόδα και κάθε τι που είναι εξωφρενικό και αντίθετο προς το Νόμο του Θεού; Μήπως συ η σύζυγος παρασύρεις το σύζυγό σου σε διασκεδάσεις, απαιτείς να σου δίδει τα μέσα για να ακολουθείς τη μόδα και την κοσμική ζωή;
5. Σκέπτεσθε τον αγώνα που έχει ο ένας έξω από το σπίτι και ο άλλος μέσα στο σπίτι, ώστε να βοηθάτε ο ένας τον άλλον στον αγώνα αυτόν ξεκουράζοντας ο ένας τον άλλο ψυχικά και σωματικά;
6. Ως σύζυγος μήπως έχεις υπερβολικές αξιώσεις μερικές φορές και εξευτελιστικές στις συζυγικές σχέσεις; Κάνετε εγκράτεια κατά τις Κυριακές, τις εορτές και τις ημέρες των Νηστειών γενικά;
7. Μήπως δεν αφήνεις συ ο (η) σύζυγος τη (το) σύζυγό σου να πηγαίνει στην Εκκλησία ή σε θρησκευτικές συγκεντρώσεις και ομιλίες;
8. Τα παιδιά σας τα ανατρέφετε "εν παιδεία και νουθεσία Κυρίου; Μήπως ενδιαφέρεστε μόνο για τη διανοητική των μόρφωση και αδιαφορείτε για την ποιότητα του χαρακτήρα τους;
9. Τα οδηγείτε στην Εκκλησία, στην Ι Εξομολόγησι, τη συχνή Θεία Κοινωνία, το Κατηχητικό; Τα διδάσκετε με τα λόγια και το παράδειγμά σας την αρετή; Τα εμάθατε να προσεύχονται το πρωί, το βράδι, όπως και στο φαγητό, με προσοχή και ευλάβεια;
10. Προσέχετε τι διαβάζουν; Φροντίζετε να τους παίρνετε βιβλία, περιοδικά εθνικοθρησκευτικού περιεχομένου;
11. Προσέχετε με ποιους συναναστρέφονται και ποιους έχουν φίλους;
12. Μήπως τα οδηγείτε σε θεάματα αμαρτωλά και τα αφήνετε να παρακολουθούν απεριόριστα και ανεξέλεγκτα τηλεόραση;
13. Τα διδάσκετε την ταπεινοφροσύνη και προσέχετε να ντύνονται σεμνά;
14. Μήπως τα καταράσθε όταν σας πικραίνουν; Μήπως τα στέλνετε στο Διάβολο;
15. Μήπως κάνατε εκτρώσεις ή αποφεύγετε να κάνετε παιδιά;
16. Μήπως αδικήσατε τα παιδιά σας κατά τη διανομή της περιουσίας σας;
17. Συ ο σύζυγος μήπως νομίζεις ότι το καθήκον της ανατροφής και της μορφώσεως των παιδιών σας ανήκει μόνο στη σύζυγο; Και συ έχεις καθήκον να τα νουθετείς, να τα διαβάζεις και να τα απασχολείς, για να ξεκουράζεις τη σύζυγό σου, αλλά και για να νιώθουν και αυτά την παρουσία σου, ώστε να συγκρατούνται και να μην παρασύρονται στο κακό;
18. Μήπως τα μουντζώνετε και τα μαλώνετε με απρεπείς λέξεις;
19. Αγαπά και τιμά ο καθένας σας τους γονείς και τους συγγενείς του άλλου; Μήπως επεμβαίνουν οι γονείς και οι συγγενείς σας στην οικογένειά σας και γίνονται αιτία να δημιουργούνται διχόνοιες και παρεξηγήσεις μεταξύ σας;
20. Μήπως επεμβαίνετε στην οικογένεια του παιδιού σας;

Αδελφέ μου, Βλέπεις πόσα πράγματα έχεις να σκεφθείς; Και πόσα ακόμα θα ανακαλύψεις, όταν μείνης μόνος σου και θελήσεις να ... ψάξεις βαθιά τον , εαυτό σου .... Μην αμελήσης να το κάνεις. Αυτή είναι η μεγαλύτερη βοήθεια που μπορείς και πρέπει να προσφέρεις στον εαυτό σου και στους άλλους.

Εύχομαι ο Πανάγαθος να σε φωτίσει και να σε δυναμώσει στον ανηφορικό, αλλά ωραίο αυτό δρόμο, που περνά απ' το Ιερό εξομολογητήριο και οδηγεί στον Ουρανό.

## **ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΥΣΤΗΡΙΟ**

1. Υπάρχουν δύο κατηγορίες αμαρτιών:

α) Αυτές που γίνονται με ενέργειες του ανθρώπου π.χ χτυπώ, βλασφημώ, κλέβω, κατακρίνω, κ.α

β) Αυτές που γίνονται με τον νου, με την επιθυμία, το φθόνο, την ζήλια, κ.α ...

2. Πρώτα σημειώνω σε ένα χαρτί τα μεγάλα αμαρτήματα, μετά τα πιο μικρά και τέλος τα μικρότερα

3. Αφού συνειδητοποιήσω ότι είμαι αμαρτωλός, αποφασίζω να διακόψω κάθε σχέση με τις αμαρτίες μου, δηλαδή να μην τις ξαναπράξω.

4. Να αισθανθώ μέσα μου ότι

α) Αμάρτησα ενώπιον του Θεού.

β) Έλύπησα τον Θεόν μου.

γ) Φέρθηκα αχάριστα στον Θεό που με ανέχεται να περπατάω όρθιος ενώ θα πρέπει να σέρνομαι σαν σκουλήκι.

δ) Μου έδωσε υγεία, αρτιμέλεια, σύζυγο, παιδιά, εργάζομαι, έχω σπίτι, αδέρφια κ.α

5. Αδίκησα, στεναχώρησα, πίκρανα, κατέκρινα ανθρώπους και τον πλησίον μου, ενώ θα 'πρεπε να τους βλέπω σαν τον αδελφό μου-τους γονείς μου-τα παιδιά μου.

6. Με τις αμαρτίες μου καταδικάζω τον εαυτό μου και τον ετοιμάζω για την αιώνια κόλαση. Πως θα πάω στο δικαστήριο της κρίσεως με τόσες αμαρτίες; Δεν φοβάμαι το Θεό;

7. Και αν έχω εξομολογηθεί όλο και ψάχνω τις παλιές σου αμαρτίες γιατί ίσως βρω και κάποιες άλλες που δεν τις έβλεπα παλιότερα, και δεν τις έχω εξομολογηθεί.

8. Να κλάψω αδελφέ αν μπορώ.

9. Αν δεν είμαι ικανοποιημένος από την εξομολόγηση μου φταίει το ότι δεν είμαι μετανιωμένος ή δεν είμαι σωστά πληροφορημένος ή διαβασμένος στο ΤΙ ΕΙΝΑΙ και ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ η εξομολόγηση.

10. Αν η εξομολόγηση δεν με ικανοποιεί, δεν φταίει ποτέ ο εξομολόγος αλλά εγώ και μόνο.

11. Η εξομολόγηση είναι ομολογία-αναφορά των μετανιωμένων αμαρτιών.

12. Είναι σύντομη και αναφέρω μόνο τα δικά μου αμαρτήματα π.χ υβρίζω- κατακρίνω -μισώ- είμαι φιλάργυρος- είμαι πόρνος, κ.λ.π. Αν ο πνευματικός το κρίνει θα σε ρωτήσει λεπτομερέστερα.

13. Δεν αναφέρω τις αιτίες των αμαρτιών μου π.χ μισώ κάποιον επειδή με κατηγορήσε.

14. Η εξομολόγηση είναι μυστήριο, δεν είναι διάλογος κοινωνικός ή φιλική κουβέντα ή για να λύσουμε οικογενειακές, ή επαγγελματικές διαφορές κ. α.

15. Δεν αναφέρω τις αμαρτίες των άλλων ποτέ, αλλά μόνο τις δικές μου.

16. Μπορεί να ορισθεί με τον εξομολόγο-πνευματικό άλλη ώρα και ημέρα για συμβουλευτική συζήτηση, ώστε να ωφεληθεί πνευματικά ο κάθε χριστιανός, διότι και αυτό πρέπει να γίνεται.

17. Να αποφεύγω να ζητώ να εξομολογηθώ κάποιες ημέρες που είναι για τον εξομολόγο ημέρες γεμάτες με υποχρεώσεις, ιδίως Σάββατο και Κυριακή διότι θέλει και αυτός χρόνο για προσευχή, μελέτη, ξεκούραση κ. α.

18. Καλό είναι να υπάρχει πρόγραμμα και για την εξομολόγηση. Προτιμητέες ημέρες είναι η Δευτέρα- Τρίτη -Πέμπτη- Παρασκευή προί κατά την περίοδο της Μ. Τεσσαρακοστής, ίσως και όλου του χρόνου, και ώρες 9-1. Το απόγευμα μετά τον εσπερινό, και αυτό αλλάζει ανάλογα με τις υποχρεώσεις τις εκκλησιαστικές, ενοριακές, οικογενειακές όλων των εξομολόγων -πνευματικών.

19. Να φροντίσω να προμηθευτώ από τα χριστιανικά βιβλιοπωλεία βιβλία για το πώς και πότε να εξομολογούμαι.

20. Αν στο περιβάλλον μου υπάρχουν άνθρωποι ηλικιωμένοι να φροντίσω να τους πείσω να εξομολογηθούν όσο είναι νωρίς και όχι όταν αρρωστήσουν βαριά.

21. Για όσους εξομολογούνται για πρώτη φορά θα προηγείται συζήτηση ώστε ο πιστός να καταλάβει ότι πρέπει να διαπιστώσει, να αναγνωρίσει, να μετανιώσει για τις αμαρτίες τον και μετά να έλθει να εξομολογηθεί

22. Την Μ. Εβδομάδα και τις παραμονές μεγάλων εορτών να αποφεύγω να εξομολογούμαι διότι ο πνευματικός έχει και άλλες υποχρεώσεις, Πρέπει να σκεπτόμαστε και αυτόν.

23. Τα παραπάνω γραφόμενα είναι και δίνονται για να βοηθήσουν όλους, και εμάς και εσάς αδελφοί

ΧΡΙΣΤΟΣ ΑΝΕΣΤΗ για όσο ζούμε.

Μην ξέχναμε όλοι:

Πίστη- Ελπίδα- Αγάπη- Μετάνοια- Απόφαση- Συντριβή- Δάκρυα-Υπομονή- Ανοχή- Ταπείνωση- Προσευχή- Υπακοή Στο Θέλημα Του Θεού- Ελεημοσύνη- Αυτοκριτική- Νηστεία Ψυχοσωματική Καλή Διαχείριση Των Υλικών Και Πνευματικών Αγαθών Που Μας Δώρισε Ο Θεός - Πρότυπο Ζωής Για Τον Καθένα Ο Χριστός - Η Παναγία - Οι Άγιοι. Καλόν Παράδεισον

ΑΜΗΝ

## ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΕΩΣ

Άγαπητό μου παιδί,

Τώρα πού πρόκειται να πας για να εξομολογηθείς, σκέψου πριν πας στον εξομολόγο μήπως έχεις κάνει κάποιο αμάρτημα από αυτά πού σου γράφουμε παρακάτω, και υπογράμμισε τα ή βάλε ένα μικρό σημάδι για να τα προσέξεις. και να τα πεις στον εξομολόγο. Άκόμα προσευχήσου ό καλός Θεός να σε φωτίσει να θυμηθείς όλα σου τα αμαρτήματα και να τα εξομολογηθείς με ειλικρίνεια ..

### ΑΜΑΡΤΙΕΣ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΗΣ

1. Μήπως λες ψέματα, έστω και για αστεία;
2. Μήπως τραγουδάς αισχρά τραγούδια, πού ακούς στο ραδιόφωνο;
3. Μήπως αντιμιλάς στους γονείς . διδασκάλους - μεγαλύτερους;
4. Μήπως ορκίζεσαι στο όνομα του Θεού και των Αγίων;
5. Μήπως βλασφήμησες ποτέ για τα θεία η λες: "α στο διάβολο;
6. Μήπως λες υπερήφανα λόγια για τον εαυτό σου;

### ΑΜΑΡΤΙΕΣ ΤΩΝ ΜΑΤΙΩΝ

1. Μήπως βλέπεις άσχημα έργα στην τηλεόραση;
2. Μήπως βλέπεις ακατάλληλα κινηματογραφικά έργα;
3. Μήπως διαβάζεις περιοδικά και βιβλία, πού δε σε ωφελούν;
4. Μήπως δεν διαβάζεις την Αγία Γραφή;

### ΑΜΑΡΤΙΕΣ ΤΩΝ ΑΥΤΙΩΝ

1. Μήπως σ' αρέσει ν' ακούς τραγούδια κοσμικά τού ραδιοφώνου;
2. Μήπως.σ' αρέσει ν' ακούς αισχρά λόγια οπό μεγάλους και μικρούς;
3. Μήπως ακούς να κατηγορούν τον Χριστό μας και να τον βλασφημούν και δεν διαμαρτύρεσαι;
4. Μήπως ακούς να κατηγορούν αδικώς τούς άλλους και δεν μιλάς;

### ΑΜΑΡΤΙΕΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

1. Μήπως κλέβεις ξένα πράγματα οπό το σπίτι και το σχολείο;
2. Μήπως χτυπάς τούς μικρότερους συμμαθητές και αδελφούς σου;
3. Μήπως κάνεις αισχρές χειρονομίες στον εαυτό σου και στους άλλους;
4. Μήπως δεν κάνεις το σταυρό σου καλά και ευλαβικά;
5. Μήπως μουντζώνεις τούς άλλους;

### ΑΜΑΡΤΙΕΣ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

1. Μήπως πηγαίνεις στα θέατρα και κινηματογράφους;
2. Μήπως πηγαίνεις στα πάρτυ και χορεύεις αμαρτωλούς χορούς;
3. Μήπως κλωτσάς τούς φίλους σου και τ' αδέλφια σου;
4. Μήπως δεν πηγαίνεις κάθε Κυριακή στην εκκλησία και στα κατηχητικά;

### ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΛΛΑ ΑΜΑΡΤΗΜΑΤΑ

1. Μήπως δεν κάνεις κάθε μέρα την προσευχή σου;
2. Μήπως δεν υπακούς στους γονείς σου;
3. Μήπως δεν μελετάς τα μαθήματα σου;
4. Μήπως δεν τηρείς τις νηστείες που ορίζει η 'Εκκλησία μας;
5. Μήπως δεν κοινωνείς συχνά τα άχραντα Μυστήρια;
6. Μήπως ντύνεσαι μασκάρās τις 'Απόκριες;
7. Μήπως δεν κάνεις ελεημοσύνη στους πτωχούς ανθρώπους;

## Ένα κείμενο περί Έξομολογήσεως (από τό βιβλίο «Οί περιπέτειες ενός προσκυνητού» σελ. 165 έκδ. Παπαδημητρίου)

... Είς τό τέλος τής εβδομάδος, άφοϋ προπαρασκευάσθηκα καλά γιά τήν άγία Κοινωνία, πριν έξομολογηθῶ, έσκέφθηκα όπι ήταν μία εύκαιρία νά κάνω εκεί μιάν έξομολόγησιν όσον τό δυνατόν πιό λεπτομερῆ. Άρχισα, λοιπόν, τήν προσπάθεια γιά νά θυμηθῶ όλα τά άμαρτήματα άπ' τήν νεότητά μου καί γιά νά μή τυχόν λησμονήσω έστως καί τό παραμικρό, τά έγγραφα μέ όση τό δυνατόν περισσότερη λεπτομέρεια. Έγέμισα έτσι μία μεγάλη κόλλα χαρτί μέ όλα αυτά πού έγγραφα. Έπειτα, όμως, άκουσα ότι είς τήν Κιταβάγια Παστίνα, πού απέχει περίπου τρία χιλιόμετρα από εκεί, έζούσεν ένας άσκητής ιερέυς, ό όποίος ήτο σοφός άνθρωπος καί γεμάτος από κατανόηση. Όποιοσδήποτε έπήγγαιεν είς αυτόν γιά νά έξομολογηθῆί, εύρισκόταν σέ μιάν άτμόσφαιρα γεμάτη από μειλιχίότητα καί συμπάθεια, άποχωρούσε δέ χορτάτος από διδασκαλία γιά τήν σωτηρία του καί ήρεμος ψυχικά. Μέ μεγάλην εύχαρίστηση έπληροφορήθηκα γιά όλα αυτά καί άνεχώρησα άμέσως νά συναντήσω τόν άγιον αυτόν γέροντα.

Όταν έφθασα, είς τήν άρχή, έζήτησα όλίγες συμβουλές, ύστερα δέ από κάμποσιν ώρα συνομιλίας του έδιάβασα τό χαρτί μέ τίς άμαρτίες μου, πού είχα γράψει. Όταν έτελείωσα τό διάβασμα, εκείνος μου είπε:

«Παιδί μου, πολλά άπ' αυτά πού μου έδιάβασες είναι χωρίς καμμία άξια, οι συμβουλές μου δέ γιά τήν έξομολόγηση είναι γενικά οι έξής:

**Πρώτον:** Δέν είναι άνάγκη νά έξομολογήσαι άμαρτήματα γιά τά όποία άλλοτε μετενόησες, τά έξαγορευθήκες καί έπήρες τήν συγχώρηση. Όταν τά ξαναέξομολογήσαι είναι σαν νά θέτεις σέ άμφιβολία τή δύναμη του Μυστηρίου τής θείας Έξομολογήσεως.

**Δεύτερον:** Δέν πρέπει νά θυμάσαι είς τήν έξομολόγηση ούτε καί νά αναφέρεις είς αυτήν άλλα τυχόν πρόσωπα πού συνέβη νά είναι συνδεδεμένα μέ τίς άμαρτίες σου. Δηλαδή, πρέπει νά έξομολογηθείς τά ίδια σου μόνον άμαρτήματα καί νά κρίνεις τόν έαυτό σου μόνον καί κανέναν άλλον.

**Τρίτον:** Δέν πρέπει νά ξεχνάς ότι οι άγιοι Πατέρες μάς άπαγορεύουν νά αναφέρουμε μέ όλες τίς λεπτομέρειες τά διάφορα άμαρτήματά μας, έπειδή είναι καλύτερο νά τά όμολογοϋμε καί νά τά άναγνωρίζουμε είς τίς γενικές τους γραμές γιά νά άποφεύγεται ό πειρασμός από τήν επανάληψη των λεπτομερειών καί γιά τόν έαυτό μας καί γιά τόν πνευματικό.

**Τέταρτον:** Όταν μετανοείς πρέπει νά μετανοείς ειλικρινά καί πραγματικά γιατί είναι γεγονός ότι ή μετάνοιά σου αυτή σήμερα είναι άφρόντιστη χλιαρή καί πρόχειρη.

**Πέμπτον:** Άσχολήθηκες σήμερα μέ ένα σωρό λεπτομέρειες, ένῶ παρέλειψες τό κυριότερο πράγμα, δηλαδή δέν άνέφερες τίς πιό βαρειές άπ' όλες τίς άμαρτίες, γιατί δέν παραδέχθηκες, ούτε έγγραψες είς τό χαρτί, ότι δέν άγαπάς τόν Θεό, ότι μισείς τόν πλησίον σου, ότι δέν πιστεύεις είς τόν Λόγον του Θεού, καί ότι είσαι γεμάτος από ύπερηφάνεια καί φιλοδοξία, γεγονότα πού άποτελοϋν τήν τετραπλή μάζα του κακού καί τά όποία είναι ή αίτία όλων των άλλων άμαρτημάτων μας. Αύτά είναι οι τέσσερις κυριώτερες ρίζες, από τίς όποιες φυτρώνουν όλα τά άλλα άμαρτήματα είς τά όποία πέφτουμε όλοι».

Ή έκπληξις μου πραγματικά ήταν μεγάλη από όσα άκουσα, γι' αυτό άπευθυνόμενος προς τόν φημισμένο αυτόν πνευματικό, του είπα:

«Νά μέ συγχωρήσεις, σεβαστέ πάτερ, αλλά πώς είναι δυνατόν νά μή άγαπῶ τόν Θεό, τόν Πατέρα όλων μας καί Συντηρητή; Σέ τί άλλο θά μπορούσα νά πιστεύσω, έκτός από τόν Λόγον του Θεού, ή εύλογία του όποίου άγιάζει τά πάντα; Έγώ θέλω πάντα τό καλό του πλησίον μου, ποιόν δέ λόγο θά είχα γιά νά τους μισῶ; Ώς προς τήν ύπερηφάνεια, δέν έχω τίποτα γιά νά ύπερηφανευθῶ, έκτός άπ' τά άναριθμητά μου άμαρτήματα. Άλλ' άκόμη τί καλό έχω επάνω μου γιά νά ύπερηφανευθῶ; Μήπως τά πλούτη μου ή τήν ύγεία μου; Μόνον αν ήμουν μορφωμένος ή πλούσιος, θά μπορούσα νά έχω πέσει σέ σφάλματα σαν αυτά πού μου άνέφερες».

«Άγαπητέ μου, είναι κρίμα πού τόσο λίγο κατάλαβες τί έννοῶ μέ αυτά πού είπα. Κοίταξε! Θά διδαχθείς πολύ καί γρήγορα, άπάνω σέ όσα σου είπα, άν διαβάσεις αυτές τίς σημειώσεις πού σου δίνω, τίς όποιες καί έγώ χρησιμοποιοϋ είς τήν έξομολόγησή μου. Διάβασέ τες προσεκτικά καί θά καταλάβεις έντελώς καθαρά τήν άκριβή

ἀπόδειξη ὄλων αὐτῶν πού σοῦ εἶπα καί τὰ ὁποῖα σέ ἐξέπληξαν»

Μοῦ ἔδωσε τίς σημειώσεις καί ἐγώ ἄρχισα νά τίς διαβάζω. Οἱ σημειώσεις αὐτές ἔχουν ἀκριβῶς ὡς ἐξῆς:

### «**Ἐξομολόγηση πού ὀδηγεῖ τόν ἔσω ἄνθρωπο σέ ταπείνωση**».

«Στρέφοντας τά μάτια μου προσεκτικά εἰς τόν ἑαυτό μου καί παρακολουθώντας τήν πορεία τῆς ἐσωτερικῆς μου καταστάσεως, πιστοποιῶ ἀπό τήν πείρα μου, ὅτι δέν ἀγαπῶ τόν Θεόν, ὅτι δέν ἔχω θρησκευτική πίστη καί ὅτι εἶμαι γεμάτος ἀπό ὑπερηφάνεια καί ὑλοφροσύνη. Ὅλα αὐτά τά βρίσκω εἰς τόν ἑαυτό μου μετά ἀπό λεπτομερῆ ἐξέταση τῶν αἰσθημάτων καί τῆς συμπεριφορᾶς μου.

**Δέν ἀγαπῶ τόν Θεό.** Ἄν ἀγαποῦσα πραγματικά τόν Θεό θά εἶχα συνεχῶς τήν σκέψη μου στραμμένη πρός Αὐτόν καί θά ἤμουν εὐτυχισμένος. Κάθε σκέψη γιά τόν Θεό θά μοῦ ἔδινε χαρά καί ἀγαλλίαση. Ἀντιθέτως, ὅμως, πολύ συχνότερα καί πολύ εὐκολώτερα σκέπτομαι διάφορα γήινα πράγματα, ἐνῶ ἡ ἀπασχόληση τῆς σκέψεώς μου μέ τόν Θεό καταντᾷ ἐργασία ἐπίπονη καί ξερή. Ἐάν ἀγαποῦσα τόν Θεόν, ἡ συνομιλία μου μέ Αὐτόν, διά τῆς προσευχῆς θά ἦτο ἡ τροφή καί ἡ τρυφή μου καί θά μέ ὠδηγοῦσε σέ ἀδιάσπαστη ἐπικοινωνία μέ Αὐτόν. Ὅμως, ὅπως ἀντίθετα, ὄχι μόνο δέν εὐρίσκω εὐχαρίστηση εἰς τήν προσευχή μου ἀλλά χρειάζεται κάθε φορά νά καταβάλλω προσπάθεια γιά νά προσευχηθῶ. Ἀγωνίζομαι κατά τῆς ἀπροθυμίας, νικῶμαι ἀπό τήν ἀμαρτωλότητά μου καί εἶμαι πάντα πρόθυμος νά καταπατῶ μέ κάθε ἀνόητη σκέψη καί πράγμα, ἀκόμη καί κατά τήν ὥρα τῆς προσευχῆς, γεγονότα, πού, ὅπως εἶναι φυσικόν, μικραίνουν τήν προσευχή καί ἀπομακρύνουν τήν σκέψιν ἀπό αὐτήν. Ὁ καιρός μου περνᾷ ἀχρησιμοποίητος ἢ μᾶλλον χρησιμοποιεῖται σέ μάταιες ἀπασχολήσεις, ὅταν δέ ἀπασχολοῦμαι μέ τόν Θεόν, ὅταν θέτω τόν ἑαυτόν μου κάτω ἀπό τήν παρουσία Του, τότε κάθε ὥρα μοῦ φαίνεται πῶς εἶναι ἕνας ὀλόκληρος χρόνος. Ὅταν ἕνας ἄνθρωπος ἀγαπᾷ κάποιο πρόσωπο, τὸ σκέπτεται ὅλη τήν ἡμέρα χωρίς διακοπή, διατηρεῖ συνεχῶς τήν εἰκόνα του μέσα εἰς τήν καρδιά του, φροντίζει γι' αὐτό καί σέ καμμιά περίπτωση τὸ ἀγαπημένο του πρόσωπο δέν φεύγει ἀπό τήν σκέψη του. Ἐγώ, ὅμως ὀλόκληρη τήν ἡμέρα, εἶναι ζήτημα ἄν ξεχωρίζω ἔστω καί μιάν ὥρα γιά νά βυθισθῶ σέ ἐντύπωση καί θεία μελέτη, γιά νά ζωογονήσω τήν καρδιά μου μέ τήν ἀγάπη μου πρός Αὐτόν, ἐνῶ μέ εὐκολία καί εὐχαρίστηση ἐξοδεύω τίς εἴκοσι τρεῖς ὥρες τοῦ ἡμερονυκτίου σάν μιᾷ θερμῇ προσφορᾷ καί θυσίᾳ εἰς τὰ εἶδωλα τῶν διαφόρων παθῶν.

Ὅλονένα συζητῶ γιά τιποτένια πράγματα καί γεγονότα, τὰ ὁποῖα μολύνουν τὸ πνεῦμα, κι αὐτό μοῦ δίνει εὐχαρίστηση. Εἰς τίς σκέψεις μου γιά τόν Θεό, εἶμαι ξηρός, ἀπρόθυμος καί ἀμελής. Κι ὅταν ἀκόμη χωρίς νά τὸ θέλω, συμβαίνει ὥστε ἄλλοι νά μέ παρακινήσουν σέ πνευματικὴ συζήτηση, κοιτάζω νά μετατρέψω τὸ θέμα σέ κάτι ἄλλο, πιὸ εὐχάριστο εἰς τίς ἐπιθυμίες μου. Εἶμαι τρομερῶς περίεργος γιά κάθε μοντέρνο, γιά τὰ πολιτικά καί γιά χίλια δυὸ ἄλλα ζητήματα. Πολύ συχνά ζητῶ τήν ἱκανοποίηση εἰς τήν ἀγάπη πρός τίς κοσμικὰς γνώσεις, εἰς τήν ἐπιστήμη, εἰς τήν τέχνη, καί θέλω ὅλο καί περισσότερα ἀγαθὰ νά ἀποκτήσω. Ἡ μελέτη τοῦ Νόμου τοῦ Θεοῦ, ἡ γνώσις Αὐτοῦ καί τῆς Θρησκείας, δέν μοῦ κάνουν πολλήν ἐντύπωσιν, οὔτε ἱκανοποιοῦν τήν πνευματικὴν πείνα τῆς ψυχῆς μου. Ὅλα αὐτά τὰ παραδέχομαι ὅτι εἶναι ὄχι μόνον ἀνούσια ἀπασχόληση γιά ἕνα χριστιανό, ἀλλ' ἐπὶ πλέον καί ἀνωφελής.

Ἐάν ἡ ἀγάπη πρός τόν Θεό εἶναι ἡ τήρησις τῶν ἐντολῶν Του, ὅπως ὁ Χριστός εἶπε «εἰ ἀγαπᾶτε με τὰς ἐντολάς τὰς ἐμὰς τηρήσατε» ἐγώ ὄχι μόνο δέν τηρῶ τὰς ἐντολάς Του, ἀλλ' οὔτε καμμιά προσπάθεια καταβάλλω νά κατορθώσω τήν τήρησίν του. Ἔτσι εἶναι ἀπόλυτη ἀλήθεια, τήν ὁποῖα εὐκολα συμπεραίνει κανεὶς, ὅτι δέν ἀγαπῶ τόν Θεόν. Ἐπάνω σ' αὐτό ὁ Μέγας Βασιλεὺς λέει: Ἡ ἀπόδειξις ὅτι ὁ ἄνθρωπος δέν ἀγαπᾷ τόν Θεό καί τόν Χριστόν, ἔγκειται εἰς τὸ γεγονός ὅτι δέν τηρεῖ τὰς ἐντολάς του.

**Δέν ἀγαπῶ οὔτε τόν πλησίον μου.** Ἐάν ἀγαποῦσα τόν πλησίον μου, θά ἦτο δυνατόν νά σκεφθῶ καί νά ἀπόφασίσω νά δώσω καί τήν ζωὴν μου γι' αὐτόν, ἐάν θά ὑπῆρχε ἀνάγκη. Ὅχι, ὅμως, αὐτό μόνον δέν κάνω, ἀλλ' οὔτε καί τήν παραμικρὴ θυσία εἶμαι διατεθειμένος νά ὑποστῶ γι' αὐτόν. Ἐάν ἀγαποῦσα τόν πλησίον μου, σύμφωνα μέ τήν ἐντολήν τοῦ Εὐαγγελίου, οἱ λύπες του θά ἦσαν καί δικές μου λύπες καί οἱ χαρὲς του θά ἀντανakλοῦσαν εἰς τὸ πρόσωπό μου, ὅπως εἰς τὸ δικό του. Ἀντιθέτως, ὅμως, εὐχαριστοῦμαι νά ἀκούω διάφορα ἄσχημα πράγματα γι' αὐτόν, ἀντὶ νά λυποῦμαι καί νά πονῶ. Τὸ κάθε κακὸ τυχόν πού ἀκούω γιά τόν πλησίον μου, ὄχι μόνον δέν τὸ σκεπάζω μέ ἀγάπη, ἀλλὰ τὸ διατυμπανίζω ὅπου μπορῶ μέ ἐσωτερικὴν ἱκανοποίησιν. Ἡ εὐτυχία τοῦ πλησίον μου, ἡ τιμὴ του, τὰ ἀγαθὰ του δέν μέ εὐφραίνουν, μοῦ δίνουν δὲ ἀντιθέτως τὸ συναίσθημα τῆς ἀδιαφορίας. Τέλος, ὄχι λίγες φορές, καταλαμβάνουν τήν ψυχὴ μου περιφρόνησις καί φθόνος γιά τόν πλησίον μου.

**Δέν ἔχω θρησκευτικὴ πίστη.** Οὔτε εἰς τήν ἀθανάσιαν, οὔτε εἰς τὸ Εὐαγγέλιον, διότι ἐάν ἤμουν τέλεια πεπεισμένος καί ἐπίστευα χωρίς ἀμφιβολία ὅτι μετά ἀπό τὸν τάφο ξανοίγεται ἡ αἰώνιος ζωὴ καί ἡ ἀνταπόδοσις τῶν πεπραγμένων αὐτοῦ τοῦ κόσμου, θά ἐσκεπτόμουν συνεχῶς αὐτό, χωρίς ἀνάπαυλα. Ἡ ἰδέα τῆς ἀθανασίας θά μέ συνέντριβε κυριολεκτικὰ καί θά ἐζοῦσα αὐτήν τήν πρόσκαιρην ζωὴν σάν ἕνας ξένος καί παρεπίδημος, πού ἔχει πάντα εἰς τὸν νοῦ του τήν φροντίδα νά ἀξιωθεῖ κάποτε νά φθάσει εἰς τήν γλυκειὰ του πατρίδα. Ἀντίθετα, ὅμως, ἐγώ οὔτε κἀν σκέπτομαι γιά τήν αἰωνιότητα καί συμπεριφέρομαι εἰς τήν ζωὴν μου σάν νά πιστεύω ὅτι τὸ τέλος τοῦ παρόντος βίου εἶναι καί τὸ τέρας τῆς ἀνθρωπίνης ὑπάρξεώς μου. Μέσα μου φωλιάζει ὑποσυνείδητα ἡ σκέψις πού συνοψίζεται εἰς τὸ : ποίος ξέρει καί ποίος εἶδε τὰ μετὰ θάνατον;

Ὅταν μιλῶ γιά τήν ἀθανάσιαν, τὸ μυαλό μου συμφωνεῖ μ' ἐκεῖνην, ἐνῶ ἡ καρδιά μου πολὺ ἀπέχει ἀπὸ τοῦ νά εἶναι πεπεισμένη γι' αὐτήν. Ὅλη αὐτὴ ἡ ἀπιστία μου ἀποδεικνύεται ἀπὸ τίς πράξεις μου καί ἀπὸ τήν συνεχῆ φροντίδα νά ἱκανοποιῶ τήν ζωὴν τῶν αἰσθησέων. Ἐάν ἡ διδασκαλία τοῦ Εὐαγγελίου εἶχε κυριαρχήσει εἰς τὴν καρδιά μου μέ τήν ἀνάλογον πίστην, θά εἶχα καταλυφθεῖ ἀπ' τὸ Λόγον τοῦ Θεοῦ καί θά τὸν ἐμελετοῦσα, θά ἔβρισκε

δέ ή άφοσίωσις και ή προσοχή τήν κατοικία της είς τήν ψυχή μου. Η προσοχή, ή εύσπλαγχνία, ή αγάπη που κρύπτονται μέσα είς Αυτόν θα μέ ώδηγοῦσαν είς τήν χαρά και τήν εύτυχία τής μελέτης του Νόμου του Θεου νύκτα και ήμέρα. Είς τήν μελέτην αυτήν θα εύρισκα τροφή πνευματική, τόν έπιούσιον άρτον τής ψυχής μου και ή καρδιά μου θα παρεκινείτο είς τήν τήρησή του.

Τίποτα είς τόν κόσμον αυτόν δέν θά-ταν δυνατό νά μέ άποτρέψει άπ' τήν έφαρμογή της είς τήν ζωή μου. Άντιθέτως, όμως, όταν κάθε τόσο διαβάζω ή άκούω τόν Λόγο του Θεου, άν ή ανάγκη ή ή αγάπη προς τή γνώση μέ ώθοῦν προς τοῦτο, τόν παρακολουθώ χωρίς τήν δέουσα προσοχή και τόν εύρίσκω τίς περισσότερες φορές καταθλιπτικό ή χωρίς σπουδαίο ενδιαφέρον. Συνήθως φθάνω είς τό τέλος τής μελέτης του χωρίς σπουδαία ώφέλεια και πάντα πρόθυμος νά τόν αλλάξω μέ έλαφρά άναγνώσματα που μου είναι πολύ έν-διαφέροντα και μέ εύχαριστοῦν.

**Είμαι πλήρης από υπερηφάνεια και φιλαυτία.** Όλες μου οι ένέργειες τό βεβαιώνουν. Βλέποντας κάτι καλό είς τόν έαυτόν μου, έπιθυμώ νά τό κάνω έμφανές ή νά υπερηφανευθώ γι' αυτό μπροστά σέ άλλους ανθρώπους ή νά τό θαυμάσω μόνος μου έσωτερικώς. Άν και έπιδεικνύω μίαν έξωτερική ταπεινοφροσύνη, τήν άποδίδω σέ άποτελεσματικότητα τής ιδιικής μου δυνάμεως, θεωρώ δέ τόν έαυτόν μου ή άνώτερον από τούς άλλους, ή τουλάχιστον όχι χειρότητό τους. Όταν άνακαλύπτω ένα σφάλμα μου προσπαθώ νά τό δικαιολογήσω και νά τό σκεπαλώ, λέγοντας: Τι νά κάνω; Έτσι είμαι φτιαγμένος, ή δέν πειράζει, κανείς δέν θα μέ παρεξηγήσει. Θυμώνω μέ όσους δέν δείχνουν εκτίμηση προς τό πρόσωπό μου και τούς πιστεύω ότι είναι άνθρωποι που δέν ήμπο-ροῦν νά εκτιμήσουν τήν άξια του άλλου. Αγάλλομαι για τά χαρίσματά μου, και όλες μου τίς πτώσεις τίς θεωρώ έντελώς προσωπικό μου ζήτημα. Ένώ είμαι μεμψίμοιρος, εύρίσκω εύχαριστήσιν είς τίς άτυχίες τών έχθρών μου. Όταν άγωνίζομαι για κάτι καλό τό κάνω μέ τόν σκοπό ή νά κερδίσω έπαινου, ή νά δώσω κάποια έλαστικότητα είς τόν πνευματικό μου έαυτό, ή νά πάρω μιά πρόσκαιρη παρηγορία.

Μέ μιά λέξη, συνεχώς κατασκευάζω ένα είδωλο του έαυτού μου προς τό όποῖον άποδίδω άδιάκοπες τίς ύπηρεσίες μου, φροντίζοντας μέ κάθε τρόπο για τήν εύχαριστήσιν μου και τήν καλλιέργεια τών παθών και τών έπιθυμιών μου. Πράττοντας όλα αυτά άναγνωρίζω τόν έαυτόν μου νά είναι γεμάτος από υπερηφάνεια, από διάφορες σαρκικές έπιθυμίες, από άπιστίαν, από έλλειψιν αγάπης προς τόν Θεό και από κακία προς τόν πλησίον μου. Ποιά κατάσταση θα μπορούσε νά ύπάρξει πιό άμαρτωλή από αυτήν; Η κατάστασις τών πνευμάτων του σκότους πρέπει νά είναι καλύτερη από τήν ιδικήν μου. Εκείνα, άν και δέν αγαποῦν τόν Θεό, άν και μισοῦν τούς ανθρώπους και τροφή τους είναι ή υπερηφά-νεια, μ' όλα ταῦτα πιστεύουν είς τόν Θεό και φρίττουν. Έγώ όμως; Μπορώ νά βρεθώ σέ χειρότερη κόλασιν άπ' αυτήν που άντιμε-τωπίζω; Πώς δέ δέν θα λάβω τήν πιό άυστηρή τιμωρία για τήν άνόητη και άπρόσεκτη ζωή μου, τήν όποῖαν άναγνωρίζω ότι ζω;

Διαβάζοντας όλον αυτόν τόν τύπον τής έξομολογήσεως που μου έδωσεν ό ιερεύς, τρομοκρατημένος έσκέφθηκα και είπα μέσα μου: «Θεέ και Κύριε! Τι φοβερά άμαρτήματα ύπάρχουν κρυμμένα μέσα μου και μέχρι τώρα δέν τά είχα άνακαλύψει!» Η έπιθυμία νά καθαρισθώ από αυτά μέ έκαναν νά ίκετεύσω αυτόν τόν μεγάλο έξομολόγο νά μέ διδάξει πώς νά γνωρίσω τήν αίτιαν όλου αυτού του κακού και πώς νά θεραπεύσω άπ' αυτό τόν έαυτόν μου. Έτσι ό άγιος αυτός πνευματικός άρχισε νά μέ καθοδηγεί λέγοντας: Παιδί μου και άδελφέ μου, ή αίτία τής έλλείψεως αγάπης προς τόν Θεό είναι έλλειψις πίστεως. Η έλλειψις αυτή τής πίστεως είναι ή αίτία τής έλλείψεως τής πεποιθήσεως και ή αίτία του τελευταίου αυτού, είναι ή άποτυχία μας ως προς τήν άναζήτηση τής άληθινής και άγίας γνώσεως και ή άδιαφορία μας ως προς τήν άναζήτηση του φωτός του πνεύματος. Μέ μιά λέξη άν δέν πιστεύεις δέν μπορείς νά αγαπάς... Μέ τήν άγιαστική μελέτη του λόγου του Θεου και μέ τήν άπόκτηση πείρας, πρέπει νά γεννηθεί είς τήν ψυχή σου μία δίψα, μία άκατάσχετη έπιθυμία, κάτι σαν θαῦμα, τό όποῖον θα σου φέρει μίαν άσίγαστη έπιθυμία νά μάθεις, όσο μπορείς πιό πολύ, πιό τέλεια, πιό βαθείά, ό,τι περιβάλλει όλους μας...

Φαντάζομαι τώρα πώς θα κατάλαβες ότι ή αίτία τών άμαρτημάτων, τά όποῖα έδιάβασες προηγουμένως, είναι ή άδράνεια τής ψυχής μας για σκέψεις επάνω σέ πνευματικά πράγματα, άδράνεια που ξηραίνει τά συναισθήματα και τήν ανάγκη τής ψυχής για παρόμοιες πνευματικές έντρυφήσεις. Εάν θέλεις νά μάθεις πώς θα νικήσεις αυτήν τήν αίτία του κακού, φρόντισε νά άποκτήσεις μέ όλη σου τήν δύναμη τήν φώτιση του πνεύματος, τήν φώτιση τής ψυχής, μέ έπιμελή και άγιαστική μελέτη του λόγου του Θεου, μέ τήν μελέτη τών Πατέρων τής Έκκλησίας, μέ τίς συμβουλές πνευματικών ανθρώπων και μέ συζητήσεις μέ άτομα που είναι σοφοί και γεμάτοι από Χριστό... Άς κάνουμε τήν προσπάθεια αυτή και άς προσευχώμεθα, όσο συχνότερα μπορούμε μέ τά λόγια: Κύριε Ιησοῦ Χριστέ, κάνε μας νά σέ αγαπήσουμε τόσον, όσο πριν γνωρίσουμε Σένα, αγαπούσαμε τήν άμαρτία.