

## دليل تهيئة للإعتراف للقديس أغناطيوس بريانشنينوف

أنا الخاطيء الكبير (فلان) أعترف لربنا وإلهنا ومخلصنا يسوع المسيح ولك أيها الأب المكرم بكل خطاياي وبكل أفعالي القبيحة التي فعلتها كل يوم من أيام حياتي والتي ما زلت أفكر فيها إلى الآن.

أخطأت بعدم تحقيق وعود معموديّتي المقدّسة وبعدم سعيي لتنفيذها.

أخطأت تجاه الربّ بقلة إيماني وبتحيد أفكارى عن الإيمان وعن الكنيسة المقدّسة من قبل عدو الجميع، وبعدم شكري لصلاح الربّ العظيم واللامتناهي، وباستعمالي لإسم الرب باطلاً وبلا سبب.

أخطأت بفقداني لمحبة الرب ولخوفه، بعدم تنفيذي لإرادته المقدّسة ولوصاياها المقدّسة، بإهمالي لرسم علامة الصليب ولعدم تكريمي للأيقونات المقدّسة بورع ولعدم ارتدائي للصليب ولخجلي من رسم علامة الصليب وبالتالي خجلي من الإعتراف بالمسيح.

أخطأت بعدم الحفاظ على محبة القريب، بعدم إطعام الجائع وسقي العطشان. لم ألبس العريان ولا زرت المرضى والمسجونين. لم أحفظ ناموس الله ولا تقليد الآباء القديسين بسبب كسلي وإهمالي.

أخطأت بعدم ممارستي قانون الكنيسة للصلاة أو قانون صلاتي الشخصية، بذهابي إلى الكنيسة بدون غيرة وحماس بل بكسل وإهمال. تخليت عن صلاة الصباح والمساء وعن الصلوات الأخرى. أخطأت حتى خلال الخدم الكنسية بالثرثرة والضحك وعدم الإنتباه للترتيل وللقرأة، وبأفكار مُشْتَتَة. قد تركت الكنيسة أثناء الخدم وأخطأت بعدم الذهاب إلى الكنيسة بسبب كسلي وإهمالي.

أخطأت بذهابي إلى هيكل الله ولمسي المُقدّساتِ وأنا في حالة الخطيئة.

أخطأت بغضّ نظري عن أعياد الله، وبكسري للأصوام وعدم مراعاتي لصيام يوميّ الأربعاء والجمعة، وبشراھتي في الأكل والشرب وبالإفراط في الطعام والأكل بالخفية والسُّكْرِ وبالتدُمّر من الطعام والشراب والملبّس. أخطأت بتحقيق إرادتي الشخصية وأفكاري وأنايتي وتوجيه نفسي بنفسي وتعظيم ذاتي. أخطأت بعدم احترامي لوالديّ وعدم تربيتي لأولادي حسب الإيمان الأرثوذكسي، وبلغني لأولادي وللذين حولي.

أخطأت بعدم ايماني وباعتقادي بالخرافات وبالشكّ واليأس والندم والتجديف والكذب المُلحد والرّقص والتدخين ولعب الورق والتنجيم والسحر والشعوذة والنميمة.

أخطأت بالكبرياء والتشبُّث بالرأي والمباھاة وحب الذات ومحبة التكریم والحسد ومدح الذات والتشكيك وإثارة غضبي.

أخطأت بإدانتي لكل الناس الأحياء منهم والأموات، بالكلام الشرير وبالغضب، بذكر الأمور الشريرة، بالكره، برديّ الشرّ بالشرّ، بلوم الآخرين، بشقائي بالكسل والخداع والمراءاة والنميمة والتخاضم والعناد، بعدم سعيي لمساعدة أو خدمة قريبي، بمسرّتي بالشر، وبتمنيّ الشر لأحدهم، ولسيطرة الشر عليّ، وبإهانة الآخرين والهزء منهم وسوء المعاملة وإرضاء الناس.

أخطأت بالتنفّوه بكلامٍ بطّال، بالمزاح، بالإصغاء إلى أغنيات عالمية وتذكُّرها، بقراءتي لكتب غير لائقة، وبالنظر إلى صور مُغرية، وبالابتهاج بتذكُّر خطايا سابقة، بسيطرة تجربة اشتهاة الآخرين عليّ وبإغراء الآخرين، بالعناد والوقاحة والإنشغال بروح العالم وعاداته التي هي ضد الإيمان الأرثوذكسي.

أخطأتُ بأحاسيسي الجسدية والروحية، بدناسة الروح والجسد، بالتلذذ والتفكير بأهواء الأفكار  
الذنسة، بالتلذذ الحسي والرغبات الشهوانية للنساء والشباب والرجال، بأدناس خلال النوم بسبب  
الإحتلام، بعدم حفطي للعهود الزوجية.

أخطأتُ بعدم تحملي بصبرٍ للمرض والتجارب، بحبِّي للراحة في هذه الحياة، بتشتت ذهني  
وبقساوة قلبي وبتجنُّبي لكل عملٍ صالحٍ.

أخطأتُ بعدم انتباهي للنصائح الروحية، ولا مبالاتي وكسلي في قراءة كلمة الله، وإهمالي صلاة  
يسوع.

أخطأتُ بحبِّي للربح وللمال ولعدم الإستقامة وللقنية وللإختلاس وللسرقة وللطمع وللُبخلِ  
وللإنشغال بأمورٍ عديدةٍ وأشخاصٍ كُثُرٍ.

أخطأتُ بإدانتني وبعدم طاعتي للأباء الروحيين بمجادلتي لهم وشعوري بأنهم أسأؤوا إليّ، وبعدم  
اعترافي لهم بكل خطاياي إن كان بسبب نسياني أو عدم اكتراثي لها أو لخجلي الكاذب منها.

أخطأتُ بكوني لا أرحم الوضيعين والمساكين وأزديهم وأدينهم، وبذهابي إلى الكنيسة بدون  
خوف الله، وبصلاتي بقلبٍ باردٍ وبعدم انتباه وعدم حماسة وبلا تحضير، بل بالاهتمام بالهرطقة  
والتعاليم الشقاقية.

أخطأتُ بتقاعسي وبضعفي تجاه الراحة ومحبة الراحة الجسدية والنوم الكثير، وبأحلامي  
الشهوانية وبالإنارة الحسّية وحركات الجسد المُخزية إن كان باللمس والزنا والدعارة والحياة  
المُجونية وممارسة العادة السرية والعلاقات الجنسية خارج الزواج والزواج غير الكنسي.

أخطأتُ كثيراً بارتكابي الإجهاض أو بمساعدة أو تشجيع امرأةٍ على خطيئة إجهاض الأطفال  
الكبيرة.

أخطأتُ بقضائي الوقتَ بأشغالٍ ومحادثاتٍ باطلةٍ ونكاتٍ وضحكٍ وخطاياٍ أخرىٍ مُخزيةٍ.

أخطأتُ بالوقوعِ باليأسِ والقنوطِ وعدمِ الصبرِ والتأففِ واليأسِ من الخلاصِ، بانعدامِ الأملِ  
برحمةِ الله، وبانعدامِ الإحساسِ والجهلِ والوقاحةِ واللاحياءِ.

أخطأتُ بقدحِ جيرانِي والغضبِ عليهمِ وشتيمهمِ.

أخطأتُ بوقاحتِي وعدمِ إحساسي في الإعتِرافِ، وبالتقليلِ من شأنِ خطايايِ واتهاماتي لجيرانِي  
وبعدمِ إدانةِ نفسي.

أخطأتُ بحقِّ أسرارِ المسيحِ المُقدَّسةِ والمأنحةِ الحياةِ إذ أتيتُ إليها بدونِ الإستعدادِ اللازمِ وبدونِ  
وقارٍ وخوفِ الله.

أخطأتُ بالفعلِ والقولِ والفكرِ وبكُلِّ حواسي: باللمسِ وبالسَّمعِ وبالنظرِ وبالذوقِ وبالشمِّ، بقصدٍ  
وبغيرِ قصدٍ، عن معرفةٍ أو عن جهلٍ، عن وعيٍ أو عن غيرِ وعيٍ، ويستحيلُ أن أُحصي كثرةَ  
خطايايِ. ولكن مع كل هذه الخطايا التي اقترفتُها بمعرفةٍ أو عن جهلٍ أقولُ وأرغبُ وأعدُّ أن  
أصلحَ ذاتي في المُستقبلِ بمعونةِ الله.

دليل التهيئة لسر الإعتِرافِ (تأليف الأب توماس هوبكو)

طوبى للفقراء (المساكين) بالروح فإن لهم ملكوت السموات.

هل أنا فقيرٌ أمامَ اللهِ والبشرِ؟ هل أعزُّ موقِفَ الفقَرِ؟ هل أعِي أن كلَّ شيءٍ لله وأنَّ منه يأتي  
كلُّ شيءٍ؟ هل أعتبِرُ أن حياتي وكُلَّ ما لدي ملكٌ لله؟ هل أشارك خيراتِ الأرضِ مع غيري،  
عالمًا أن كلَّ شيءٍ لله؟ هل آخذ آرائي وأفكاري من الله؟ هل أقرُّ بفقري الروحي والعقلي أمامَ  
اللهِ، مُتقبلاً حِكْمَتَهُ وحقَّهُ؟ هل لدي حُبُّ التملكِ والأنانيةِ والإكتفاءِ الذاتيِ والتبريرِ الذاتيِ وطلبُ

الذات؟ هل أنا عبدٌ لآرائِي وأفكارِي ومُمتلكاتي الشخصية؟ هل أشتهي المراتب والقوة والسلطة والثروة والمناصب؟ هل فعلاً أحبُّ وأقدِّرُ الفقَرَ كمثلِ أعلى؟

طوبى للحرانى فإِنَّهم يُعزَّون.

هل أحرزُ على آلامِ الناس؟ هل أنوحُ على المشاكلِ في الكنيسة والعائلة والمجتمع والوطن؟ هل أتألم مع كُلِّ مَنْ يتألم، إن كانَ من الفقِرِ أو من الشقاءِ أو من البؤسِ أو من الخطيئة؟ هل أبكي على المرض والعياء والفاجعة والموت، أم أقبلها ببساطة معتبراً أن قبولي لها شجاعةٌ، فيما هو قساوة قلبٍ وقلة اهتمام وانعدام تعاطف؟ هل أشعرُ مع الوضعاء وذوي الشهوات والمُدمنين والأنانيين والأشقياء والأشرار وخُطاة العالم دون أن أدينهم وأحكم عليهم؟ هل أحرزُ على خطايا وزلات الآخرين؟ أم أنني بالحقيقة أتشفَى وأستهزئ وأسرُّ بما ينوحُ عليه المسيحيون الحقيقيون تشبُّهاً بالمسيح؟

طوبى للودعاء فإِنَّهم يرثون الأرض.

هل أنا وديعٌ على مثالِ وداعةِ المسيح؟ هل أنا وديعٌ بحيثُ أقابلُ الشرَّ بالخير؟ هل أقبلُ وأطبِّقُ حقيقة أن المَحَبَّة المتواضعة والحقيقة والشجاعة في فعلِ الخير هي السلاح الوحيد المتوفِّر في الجهادِ مع الخطيئة والخطأة؟ هل أتباهى على الآخرين، في البيت والعمل والكنيسة؟ هل أحبُّ وهل أمارسُ الأوامرَ القسرية والسلطة العمياء والإحراج والإكراه من أجل تنفيذ إرادتي؟ هل أباركُ مَنْ يلعنُّني، وأصلي من أجل المسيئين إليّ، وأعاملُ بالخير مَنْ يُبغضُني، وأخدُم من يسيءُ مُعاملتي، وأتكلَّم مع مَنْ يتجاهلني؟ هل أحبُّ أعدائي وأغفرُ لِمَنْ أساء إليّ؟ هل أؤمنُ بأن اتِّباعِ وداعةِ المسيح هي الطريقة الوحيدة لأي إنجازٍ صادق؟

طوبى للجياعِ والعطاشِ إلى البرِ فإنَّهم يُشَبَّعون.

هل أجوعُ وأعطشُ إلى الله؟ هل أشتهي أن أكون باراً؟ هل أعمل لأصيح مقدساً؟ هل أقرأ أو أدرس أو أجهدُ حثيثاً من أجل المحبة والحق، من أجل روح الله؟ هل أصلي؟ هل أصوم؟ هل أقوم بأي تمارينَ روحيةٍ تُدرِّبني على الصلاح؟ هل أذهب إلى الكنيسة؟ هل أشارك بالأسرار؟ هل أترك ما أنا فاعلهُ لأساعد أو لأعلم أو لأخذم بطريقة ما؟ هل أعملُ الأمورَ التي أعرف أنها تجلبُ الصلاح؟

طوبى للرحماءِ فإنَّهم يُرحَمون.

هل أظهرُ رحمةً للآخرين؟ هل أغفرُ لمن أساء إليّ؟ هل أحاول فهمَ من هم مختلفون عني؟ هل أسرُّ بالإدانة والحكم على الآخرين؟ هل أتكلّمُ بالسوء على الآخرين؟ هل أستمتعُ بالثرثرة؟ هل أتقوّه بأمر لا يجب التقوّه بها، ولو كانت حقيقةً، لأنها قد تجرح؟ هل أبتهجُ بالخطأ؟ هل أنا ناموسيّ، أحبُّ الناموسَ أكثر من الروح القدس؟ هل أجملُ الأمورَ الخاطئة وأتغاضى عن الأخطاء؟ أم أوججُ الأشياء عن طريق الانتقاد والإدانة؟ هل أنا تافهٌ ووضيعٌ؟ هل أذمُّ وأحقّر؟ هل أنا ديانٌ للآخرين بحيثُ أحكمُ عليهم وأصلُّ إلى استنتاجاتي بدون الإستنادِ إلى وقائع مناسبةٍ إنما بأحكامٍ مسبقةٍ؟ هل أفضلُ الحكمَ الصارمَ على الرحمة اللطيفة؟

طوبى لأنقياءِ القلوبِ فإنَّهم يعاينون الله.

هل أحبُّ الطهارة والنقاوة والإستقامة؟ هل أنا ملوثٌ بأفكارٍ وكلماتٍ وأفعالٍ قذرة؟ هل عقلي مُلطّخٌ بتحليلات شيطانية وإجحافات أم أنني نقيٌّ بانفتاحي على كل ما هو حسنٌ؟ هل جسدي مُفسدٌ بأحاسيس حيوانية وبالشهوات؟ هل أفكاري وأفعالي طاهرة، أم لديّ دائماً نوايا ودوافع مخفية؟ هل أتقُّ بالآخرين ويُمكنُ الوثوق بي؟ هل غايتي غير مزدوجة وأنا نزيهٌ في كلِّ شيء،

أم أني متواطئٌ ومُخادِعٌ وغازٍ وكاذِبٌ؟ هل أنا مُرائي وطمَّانٌ؟ هل يملكني هوىٌ ما كالأكل أو الشرب أو التدخين أو العمل أو اللعب أو النوم أو أي شيء آخر له سلطانٌ علي أكثر مما لي سلطانٌ عليه؟ هل هناك أي ظلامٍ أو دنسٍ يعميني ويأسرُ حرَّيتي ونزاهتي مع الله؟

طوبى لصانعي السلام فإنَّهم أبناء الله يُدعون.

هل أحبُّ وأصنعُ السلامَ في البيتِ والعملِ والكنيسةِ والمُجتمعِ وفي كل العالم؟ هل أنا غاضبٌ ولا صبرٌ لدي؟ هل أسعى وراء المشاجراتِ والمجادلاتِ؟ هل أُثيرُ غضبَ الآخرين؟ هل أوْمِنُ ب"إدارة الخدِّ الآخر" أم أُلجأُ إلى القوة البدنية؟ هل أحبُّ العُنفَ؟ هل أَسْتَعَبِدُ للعُنفِ والقوَّة؟ هل أطلبُ السلامَ والهدوءَ الداخليين اللذين هما الشرطُ الأساسي للسلام في العالم؟

طوبى للمُضطهدين من أجل البرِّ فإنَّ لهم ملكوت السموات.

هل أضطهَّدُ من أجل ما هو حقٌّ؟ هل أنا مُستعدُّ لأن أكون كذلك؟ هل أنا مُستعدُّ لأبذل حياتي بدون نقمةٍ في سبيل ما هو حقٌّ؟ هل أشرُّكُ بنشاطاتٍ حسنةٍ يمكن أن تجلب انتقاداتٍ من الآخرين أم أختارُ الطريقَ السهلَ القائم على عدم الإنخراط في الشؤون الإنسانية، إن كان في العائلة أو في العمل أو في الكنيسة أو في المُجتمع أو بشكل عام؟ هل أوافقُ على الأمورِ الخاطئة بسبب الخوف أو الجبن أو الكسل؟ هل أتهرَّبُ من المسؤولية؟ هل أَسْتَعَبِدُ للأمان؟ هل أدافعُ عن حياتي الخاصة الوضيعة تجاه برِّ الله؟ هل أخجلُ بالمسيح؟

إفرحوا وابتهجوا فإن أجركم عظيم في السموات.

هل أفرحُ وأبتهجُ بالرب أم أفرحُ بهذا العالم، بأهوائه وقواته وممتلكاته ومديحه؟ هل أنا لثيمٌ وعابِسٌ أو غيورٌ ومزاجي؟ هل أنا يائسٌ وبلا أمل؟ هل أنا متشائمٌ وقَلِقٌ؟ هل أتدمَّرُ وأنشرُ الظلمةَ والإزعاجَ للآخرين؟ هل أجدُ إيماني بلا نتيجةٍ في أعمالي ومواقفي من أحداث الحياة؟

هل "أعتبرُ زنابقَ الحقولِ...". وأثقُ باللهِ وأبتهجُ بهذهِ الثقة؟ هل كنزي في الله أم في نفسي؟ هل  
"تستتر حياتي بالمسيح في الله في السموات"، أم أنا في الواقع إنسانٌ من هذا العصر بالجسدِ  
والفكرِ والروح؟ هل أؤمنُ ولديَّ بالحقيقةِ "فرخُ الإيمان"؟

### صلاة التوبة

أيُّها الربُّ إلهنا الصالحُ والرحومُ، إني أعتَرِفُ بكُلِّ خطاياي التي اقترفتها كل يومٍ من حياتي إن  
كان بالفكر أو بالقول أو بالفعل، بالجسدِ وبالروح. وأنا نادِمٌ من كُلِّ قلبي لأنني أسأتُ إليك. وأنا  
تائبٌ بصدقٍ وأصلِّي بدموعٍ إليك: أَعْفُرْ لي يا رَبُّ برحمتك كُلَّ خطاياي السابقة وطهرني منها.  
وأنا أعدُّ بحزمٍ، وبمَعونةِ نِعْمَتِكَ، بأن أصلحَ سبيلَ حياتي وأن لا أخطئَ فيما بعد، لكي أسلُكَ في  
طريقِ الأبرارِ وأُقَدِّمُ التسبيحَ والمجدَ لإسمِ الآبِ والإبنِ والروحِ القُدُسِ. آمين.