



ΟΣΙΟΥ

ΘΕΟΦΑΝΗ

ΤΟΥ

### **ΕΓΚΛΕΙΣΤΟΥ**

Είναι καλό να μην καπνίζει κανείς. Γιατί το κάπνισμα είναι μια ανόητη συνήθεια. Σε τι ωφελεί; Σε τίποτε. Απεναντίας, βλάπτει τόσο τη ψυχή όσο και το σώμα. Η ψυχή καταντάει με τον καιρό σε εμπαθή εξάρτηση από τη νικοτίνη. Και το σώμα δηλητηριάζεται συστηματικά από τις βλαπτικές ουσίες του καπνού, που προκαλούν σοβαρά προβλήματα υγείας, ιδιαίτερα στο αναπνευστικό και στο κυκλοφορικό σύστημα, και τελικά οδηγούν στο θάνατο. Δεν έχω άλλο τίποτα να σας συμβουλέψω, παρά μόνο να κόψετε το τσιγάρο δίχως αναβολή. Με ποιόν τρόπο; Ένας μόνο τρόπος υπάρχει η ισχυρή αποφασιστικότητα.

(Οσίου Θεοφάνους του Εγκλείστου, Χειραγωγία στην πνευματική ζωή, Ι. Μ. Παρακλήτου, Έκδ. ε΄, σ. 89