

Οδηγός Εξομολογήσεως

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Θεολογία και Ζωή](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το μικρό έντυπο που κρατάς, αγαπητέ, δεν είναι, μία πραγματεία για το μέγιστο και ιερώτατο μυστήριο της Μετανοίας-Εξομολογήσεως. Προϋποθέτει μελέτη και γνώση παρομοίων διαφωτιστικών βιβλίων η κειμένων, όπως και λύσι σχετικών αποριών έπειτα από συζήτησι με έμπειρα σε τέτοια θέματα πρόσωπα. Είναι απλώς ένα σύντομο υπομνηστικό για μια καλύτερη και πιο συγκεκριμένη προετοιμασία για το ιερό Μυστήριο.



Ωστόσο, με δυό λόγια, πρέπει να ξέρης πως η μεγαλύτερη επιστήμη, αλλά και η δυσκολώτερη τέχνη είναι να γνωρίσης αληθινά τον εαυτό σου· αλλά και να μην τον στερήσης το μεγαλύτερο αγαθό, που πραγματικά διψά κάθε ανθρώπινη ψυχή, τη λύτρωσι! Και τη λύτρωσι αυτή τη χαρίζει μόνος ο Θεάνθρωπος Λυτρωτής, ο Ιησούς Χριστός, που ο ίδιος ίδρυσε και ενομοθέτησε ως μοναδικό λυτρωτικό μέσο στην Εκκλησία Του, την Μετάνοια-Εξομολόγησι. Γι αυτό και πρέπει να υπερπηδήσης τα οποιαδήποτε και οσαδήποτε εμπόδια που σου φράζουν το δρόμο προς το Ιερό Εξομολογητήριο. Εδώ σε περιμένει με στοργή ο Πνευματικός, που ως άνθρωπος γνωρίζει να συμπαθή και να κατανοή τους συναμαρτωλούς αδελφούς του.

Γι αυτό πέταξε μακριά σου κάθε σκέψι ντροπής η φόβου. Γιατί να ντραπής, η να φοβηθής, όταν η ψυχή σου πάσχη και υποφέρη από τις φοβερές συνέπειες της πολύμορφης αμαρτίας; Όταν όχι μια, αλλά πολλές αρρώστειες σε βασανίζουν, απέφυγες ποτέ τον γιατρό και το Νοσοκομείο από ντροπή;

Αλλά πάλι μην παρασυρθής από μερικούς που ζητούν να τους διαβαστή μια «Ευχή», χωρίς προηγούμενη Εξομολόγησι. Όπου και όταν αυτό γίνεται, από άγνοια η παράβαση, είναι φοβερή αμαρτία και θεομπαιξία.

Με πίστι λοιπόν και ειλικρίνεια προχώρησε στο Ιερό Εξομολογητήριο. Και να είσαι απολύτως βέβαιος πως η άπειρη αγάπη του Εσταυρωμένου Λυτρωτή θα σε δεχθή και θα σε απαλλάξη από το βάρος που σε πιέζει. Εκείνος λέγει «Δεύτε προς με πάντες οι κοπιώντες και πεφορτισμένοι, καγώ αναπαύσω υμάς».

ΕΣΥ ΚΑΙ Ο ΘΕΟΣ

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 Κόλασις;

Εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου πάντοτε και ιδιαίτερα στις δύσκολες περιστάσεις της ζωής σου στην Πρόνοια του Θεού η απογοητεύεσαι και δείχνεις ολιγοπιστία;

Μήπως στις θλίψεις, τις ασθένειες και τις δοκιμασίες της ζωής σου γογγύζεις εναντίον του Θεού και χάνεις την πίστι και το θάρρος σου;

Μήπως πιστεύεις στα μέντιουμ, στις χαρτορρίχτες, στους αστρολόγους, στους μάγους η στις μάγισσες, στη χειρομαντεία, στην καφετζού; Μήπως είπες σ άλλους να πιστεύουν και να καταφεύγουν σ αυτά;

Μήπως πιστεύεις στις προλήψεις και δεισιδαιμονίες και θεωρείς σαν κακό σημάδι το τρίξιμο των ξύλων, το βούισμα των αυτιών, το ούρλιασμα του σκύλου, τη συνάντησι του ιερέως, το λεγόμενο ποδαρικό; Μήπως πιστεύεις στην τύχη; 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 η έξω από Ι. Ναό που περνάς;

Μελετάς την Αγία Γραφή, καθώς επίσης και διάφορα θρησκευτικά βιβλία;

Εκκλησιάζεσαι τις Κυριακές και τις μεγάλες Εορτές;

Παρακολουθείς από την αρχή μέχρι τέλους τη θεία Λειτουργία η πηγαίνεις αργά και φεύγεις πριν τελειώσει;

Στην Εκκλησία πηγαίνεις ντυμένος(-η) με σεμνή ενδυμασία; Προσέχεις να μη γελάς και να μη συζητής με άλλους, έστω και αν τελήται Γάμος η Βάπτισις;

Μήπως εμποδίζεις από τον Εκκλησιασμό τον (την) σύζυγό σου, τα παιδιά σου η λες στους γνωστούς σου να μην εκκλησιάζονται;

Κοινωνείς τακτικά μια φορά το χρόνο και αυτή χωρίς να εξομολογηθείς;

Μήπως ορκίζεσαι χωρίς λόγο η και ψευδώς και δεν έτηρησες τον όρκο που έδωσες η το τάξιμο;

Μήπως βλασφημείς το όνομα του Χριστού, της Παναγίας και των Αγίων μας;

Νηστεύεις, εάν δεν έχεις σοβαρούς λόγους υγείας, την Τετάρτη και Παρασκευή, και τις Τεσσαρακοστές;

Μήπως πετάς θρησκευτικά βιβλία η περιοδικά σε τόπο ακάθατο;

ΕΣΥ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

Μήπως έχεις μίσος και αντιπάθεια εναντίον κάποιου που σου έκαμε κακό η σε ύβρισε επάνω στο θυμό του;

Μήπως είσαι καχύποπτος και χωρίς αιτία υποπτεύεις τους πάντας, ότι δήθεν μιλούν για σένα, ότι δεν σε θέλουν, ότι δεν σε αγαπούν, ότι δεν σε συμπαθούν;

Μήπως ζηλεύεις και στενοχωρείσαι για την πρόοδο, την ευτυχία, την ομορφιά και τα αγαθά των άλλων;

Μήπως μένεις ασυγκίνητος μπροστά στη δυστυχία και την ανάγκη του πλησίον σου;

Στις συναλλαγές σου με τους συνεταίρους σου η συνεργάτες σου η πελάτες σου είσαι τίμιος, ευθύς, ειλικρινής, ακέραιος;

Μήπως συκοφάντησες η κατηγορήσες το συνάνθρωπό σου;

Μήπως ειρωνεύεσαι και χλευάζεις τους ευσεβείς, εκείνους που νηστεύουν και αγωνίζονται να ζουν Χριστιανική ζωή; Η και εκείνους που έχουν φυσικά η πνευματικά ελαττώματα;

Ενώ άκουσες κάποια πληροφορία η κατηγορία εναντίον άλλου, μήπως τη μετέδωσες και έβλαψες, έστω και άθελά σου, την υπόληψη και τιμή του συνανθρώπου σου;

Μήπως κατακρίνεις τη συμπεριφορά, τις πράξεις, τα σφάλματα η ελαπώματα των άλλων, όταν απουσιάζουν, έστω και αν είναι αλήθεια αυτά που λες;

Μήπως καταράσθηκες κάποιον που σου έκαμε κακό η και τον εαυτό σου τον ίδιο σε δύσκολες περιστάσεις της ζωής σου η την ώρα και τη στιγμή που γεννήθηκες;

Μήπως στέλλεις τους άλλους στο «Διάβολο» η τους μουντζώνεις;

Σέβεσαι τους γονείς σου; Τους φροντίζεις; Ανέχεσαι, αν έχουν, τις γεροντικές αδυναμίες τους; Τους βοηθείς στις σωματικές και πνευματικές ανάγκες; Φροντίζεις να εκκλησιάζονται και να κοινωνούν; Μήπως τους έχεις εγκαταλείψει

άστοργα;

Μήπως παρέσυρες τους γονείς σου και έγγραψαν σε σένα πιο πολλή περιουσία και έτσι αδίκησες τους αδελφούς σου;

Μήπως επάνω στο θυμό σου εκτύπησες κανένα με τα χέρια η έθιξες με τα λόγια;

Εκτελείς συνειδητά το επάγγελμά σου η την αποστολή σου;

Μήπως κλέπτεις; Μήπως παρεκίνησες η βοήθησες άλλον να κλέψει η δέχτηκες να κάλυψεις τον κλέπτη η έλαβες εν γνώσει σου κλεμμένα πράγματα;

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

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

Μήπως έχεις κάνει πλαστογραφία; Μήπως έχεις καταχρασθή το Δημόσιο; Μήπως δανείσθηκες χρήματα η άλλα αντικείμενα και δεν τα επέστρεψες;

Μήπως έκαμες ποτέ φόνο, με οποιονδήποτε τρόπο;

Μήπως αναμειγνύεσαι στη ζωή των άλλων, η στο έργο των, η στην οικογένειά των και γίνεσαι πρόξενος φιλονεικιών και ταραχών;

Ελεείς τους πτωχούς, τα ορφανά, τους γέροντες, τους πολυτέκνους, τις πτωχές οικογένειες που γνωρίζεις;

Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ

Μήπως είσαι προσκολλημένος στην ύλη και τα επίγεια αγαθά;

Μήπως είσαι φιλάργυρος και φιλοχρήματος;

Μήπως είσαι πλεονέκτης;

Μήπως είσαι σπάταλος; Ο,τι σου περισσεύει ανήκει στους πτωχούς.

Μήπως έχεις μεγαλομανία;

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

Μήπως επιδιώκεις το θαυμασμό και τη δόξα των ανθρώπων;

Δέχεσαι ευχαρίστως τους επαίνους και θέλεις οι άλλοι να σε κολακεύουν, να λένε

ότι σαν εσένα άλλος δεν υπάρχει;

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

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

Μήπως χαρτοπαίζεις, έστω και άνευ χρημάτων, με πρόσωπα του σπιτιού σου η συγγενικά για να «σκοτώσης την ώρα σου», όπως λένε μερικοί;

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

Παρακολουθείς θεάματα βρώμικα από την τηλεόραση και τον κινηματογράφο;

Μήπως διαβάζεις αισχρά βιβλία και περιοδικά;

Μήπως σκέφτηκες ποτέ να αυτοκτονήσης;

Μήπως είσαι κοιλιόδουλος;

Μήπως είσαι οκνηρός, αμελής, ράθυμος;

Μήπως λέγεις λέξεις απρεπείς, αισχρές, υβριστικές, είτε χάριν αστειότητας, είτε για να υβρίσης και να εξευτελίσης άλλον;

Έχεις πνεύμα αυταπαρνήσεως;

Διώχνεις από το μυαλό σου τις κακές σκέψεις που έρχονται να μολύνουν την καρδιά σου;

Τα μάτια σου τα προσέχεις να μην περιεργάζονται προκλητικές εικόνες η πρόσωπα;

Τα αυτιά σου τα προσέχεις τι ακούουν;

Μήπως χορεύεις έξαλλους και αμαρτωλούς χορούς; Τραγουδάς η ακούς αισχρά τραγούδια;

Μήπως είσαι μέθυσος;

Μήπως καπνίζεις; Το κάπνισμα φθείρει την πολύτιμη υγεία και αποτελεί αμαρτωλή σπατάλη.

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΖΥΓΟΥΣ

Διατηρείτε τη συζυγική πίστι; Είναι φοβερό, όταν ο ένας από τους συζύγους συνάπτει παρανόμους σχέσεις.

Μήπως ο ένας από τους δύο προσέβαλε η ελύπησε τον άλλον ενώπιον άλλων η και ιδιαιτέρως;

Μήπως δεν ανέχεσθε τις τυχόν αδυναμίες ο ένας του άλλου; Μήπως δεικνύετε σκληρότητα;

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 και την κοσμική ζωή;

Σκέπτεσθε τον αγώνα που έχει ο ένας έξω από το σπίτι και ο άλλος μέσα στο σπίτι, ώστε να βοηθήτε ο ένας τον άλλον στον αγώνα αυτόν ξεκουράζοντας ο ένας τον άλλον ψυχικά και σωματικά;

Ως σύζυγος μήπως έχεις υπερβολικές αξιώσεις μερικές φορές και εξευτελιστικές στις συζυγικές σχέσεις; Κάμνετε εγκράτεια κατά τις Κυριακές, τις εορτές και τις ημέρες των νηστειών γενικά;

Μήπως δεν αφήνεις συ ο (η) σύζυγος τη (το) σύζυγό σου να πηγαίνει στην Εκκλησία η σε θρησκευτικές συγκεντρώνεις και ομιλίες;

Τα παιδιά σας τα ανατρέφετε εν παιδεία και νουθεσία Κυρίου; Μήπως ενδιαφέρεσθε μόνο για τη διανοητική τους μόρφωση και αδιαφορείτε για την ποιότητα του χαρακτήρα τους;

Τα οδηγείτε στην Εκκλησία, στην ι. Εξομολόγηση, τη συχνή θεία Κοινωνία, το Κατηχητικό; Τα διδάσκετε με τα λόγια και με το παράδειγμά σας την αρετή; Τα μάθατε να προσεύχονται το πρωί, το βράδι, όπως και στο φαγητό, με προσοχή και ευλάβεια;

Προσέχετε τι διαβάζουν; Φροντίζετε να τους παίρνετε βιβλία, περιοδικά εθνικοθρησκευτικού περιεχομένου;

Προσέχετε με ποιούς συναναστρέφονται και ποιούς έχουν φίλους;

Μήπως τα οδηγείτε σε θεάματα αμαρτωλά και τα αφήνετε να παρακολουθούν απεριόριστα και ανεξέλεγκτα τηλεόραση;

Τα διδάσκετε την ταπεινοφροσύνη και προσέχετε να ντύνονται σεμνά;

Μήπως τα καταράσθε, όταν σας πικραίνουν; Μήπως τα στέλνετε στο διάβολο;

Μήπως έχετε κάνει έκτρωση ή αποφεύγετε να κάμετε παιδιά;

Μήπως αδικήσατε τα παιδιά σας κατά τη διανομή της περιουσίας σας;

Μήπως εσύ 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 νοιώθουν και αυτά την παρουσία σου, ώστε να συγκρατούνται και να μην παρασύρονται στο κακό.

Μήπως τα μουντζώνετε και τα μαλώνετε με απρεπείς λέξεις;

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;

Μήπως επεμβαίνετε στην οικογένεια του παιδιού σας;

Μήπως ο σύζυγός σου είναι βλάσφημος; Κάνε υπομονή και προσευχήσου να κόψει την καταραμένη βλασφημία.

Αδελφέ μου,

Βλέπεις πόσα πράγματα έχεις να σκεφθείς; Και πόσα ακόμα θα ανακάλυψεις, όταν μείνεις μόνος εσύ και θέλησεις να ψάξεις βαθιά τον εαυτό σου!...

Μην αμελήσεις να το κάμεις. 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' τὸ Ἱερό Εξομολογητήριο στον Ουρανό.

Εκδ. Α.Β.

Σημείωση: Το παρόν δημοσίευμα, ως τρίπτυχο φυλλάδιο, το συναντούμε επί πολλά έτη και σε πολλούς χώρους να προσφέρεται δωρεάν στο λαό. Μερικά σημεία του αναφέρονται σε παλαιότερες κοινωνικές δομές, ενώ σε γενικές γραμμές φαίνεται να καλύπτει πολλά θέματα για τις αρετές και τα πάθη των ανθρώπων. Εν τούτοις,

διατυπώνουμε την επιφύλαξη για τον τυπικό διαχωρισμό και κατανομή των θεμάτων, που ίσως να παραγνωρίζει το θέμα των ιδιαιτεροτήτων του καθενός και την μυστηριακή χροιά της Ιεράς Εξομολογήσεως. Αυτή, συμβαδίζει με το αληθινό και ζων βίωμα της Ορθοδοξίας που οπωσδήποτε δεν είναι μία ελεγχόμενη από τον άνθρωπο διαδικασία για να πληρωθούν συγκεκριμένες προϋποθέσεις σωτηρίας. Όμως, δεν πρέπει να ξεχνούμε, ότι η θεία χάρις επισκιάζει τον άνθρωπο, όταν, όπως και όσο βούλεται ο Κύριος...

Πηγή: agiazoni.gr