

Ένα απλό βοήθημα για εκείνους που έτοιμάζονται να προσέλθουν στο σωστικό Μυστήριο τῆς ἱερᾶς Ἐξομολογήσεως.

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



Ἡ Ἐξομολόγηση εἶναι τόσο ἀναγκαία γιὰ κάθε χριστιανό, ὅσο καὶ τὸ Βάπτισμα. Γιατί τὸ Βάπτισμα μᾶς καθαρίζει ἀπὸ τὶς προηγούμενες ἁμαρτίες μας, ἐνῶ ἡ Ἐξομολόγηση ἀπὸ ὅσες διαπράττουμε μετὰ τὸ Βάπτισμα. Χωρὶς τὸ Βάπτισμα δὲν μποροῦμε νὰ κοινωνήσουμε τὰ ἄχραντα Μυστήρια τοῦ Κυρίου. Δὲν μποροῦμε ἐπίσης νὰ κοινωνήσουμε, ἂν δὲν ἔξομολογηθοῦμε τὶς ἁμαρτίες μας, ἀφοῦ αὐτὲς σὰν ἓνα τεῖχος μᾶς χωρίζουν ἀπὸ τὸν Θεό.



Ἡ ἁμαρτία εἶναι ἀρρώστια τῆς ψυχῆς, πὺ ἂν μείνει ἀθεράπευτη, ὁδηγεῖ στὸν πνευματικὸ θάνατο, στὸν αἰώνιο, δηλαδή, χωρισμὸ τῆς ψυχῆς ἀπὸ τὸν Θεό. Τί κάνουμε ὅταν ἀσθενεῖ τὸ σῶμα μας; Ἐπισκεπτόμαστε χωρὶς καθυστέρηση τὸ γιατρό, στὸν ὁποῖο ἀποκαλύπτουμε τὶς πληγές μας καὶ περιγράφουμε μὲ ἀκρίβεια ὅλα τὰ συμπτώματά μας. Ἐκεῖνος τότε μᾶς χορηγεῖ τὰ κατάλληλα φάρμακα καὶ τὶς ἱατρικὲς ὁδηγίες πὺ πρέπει νὰ ἀκολουθήσουμε γιὰ νὰ θεραπευθοῦμε.

Κάτι ἀνάλογο συμβαίνει ὅταν ἀσθενεῖ ἡ ψυχὴ μας καὶ ποθοῦμε νὰ ἀνακτήσουμε τὴν

πνευματική μας υγεία. Προσερχόμαστε στην Ἐκκλησία πού εἶναι ἕνα πνευματικό θεραπευτήριο. Ἐκεῖ ἀναζητοῦμε τόν πνευματικό, στόν ὁποῖο δίχως ντροπή ὁμολογοῦμε ὅλες τίς ἀμαρτίες πού τραυμάτισαν τήν ψυχή μας. Στή συνέχεια ἐκεῖνος θά μάς διαβάσει τή συγχωρητική εὐχή καί θά μάς ἀπευθύνει τίς ἀρμόζουσες συμβουλές γιά τήν εὐόδωση τῆς πνευματικῆς μας πορείας. Μ' αὐτόν τόν τρόπο ὁ φιλόανθρωπος Χριστός, ὁ Ὅποῖος εἶναι παρῶν σέ ὅλη τη διάρκεια τῆς Ἐξομολογήσεως, μάς χορηγεῖ τήν ἄφεση τῶν ἀμαρτιῶν καί μάς ὑποδεικνύει τὸ δρόμο πού πρέπει νὰ ἀκολουθήσουμε γιά νὰ ἀπαλλαγοῦμε ὀριστικά ἀπό τήν ἀρρώστια τῆς ἀμαρτίας.

Πρῶτο βῆμα γιά τήν ἐξομολόγησή μας εἶναι ἡ συναίσθηση τῶν ἀμαρτιῶν μας. Εἶναι ἕνα δῶρο τοῦ Θεοῦ πού χαρίζεται σέ ὅσους τὸ ζητοῦν μὲ τήν προσευχή καί τὸ ἐπιδιώκουν μὲ τῆ γενναία καί τίμια βυθοσκόπηση τοῦ ἑαυτοῦ τους.

Στὸ δύσκολο ἐγχείρημα τῆς αὐτοκριτικῆς θέλουν νὰ σέ βοηθήσουν τὰ παρακάτω ἐρωτήματα, τὰ ὁποῖα ἀφοροῦν στίς σχέσεις μας: α) μὲ τὸν Θεό, β) μὲ τὸν πλησίον καί γ) μὲ τὸν ἑαυτό μας.

§ Α'. Ἐσὺ καί ὁ Θεὸς - Βοήθημα Ἐξομολογουμένου

§ Β'. Ἐσὺ καί ὁ συνάνθρωπος - Βοήθημα Ἐξομολογουμένου

§ Γ'. Ἐσὺ καί ὁ ἑαυτός σου -Βοήθημα Ἐξομολογουμένου

§ Α'. Ἐσὺ καί ὁ Θεὸς

§ Πιστεύεις ὀλόψυχα στόν Τριαδικὸ θεό, τὸν Πατέρα, τὸν Υἱὸ καί τὸ Ἅγιο Πνεῦμα, καί στήν ὀρθόδοξη διδασκαλία τῆς Ἐκκλησίας μας;

§ Ἐμπιστεύεσαι ἀκλόνητα τὸν ἑαυτό σου στήν πατρικὴ Πρόνοια τοῦ Θεοῦ ἢ μήπως στίς δυσάρεστες περιστάσεις ὀλιγοπιστεῖς, γογγύζεις καί ἀπελπίζεσαι;

§ Ὁμολογεῖς μὲ παρρησία τὴν πίστη σου, ὅταν οἱ περιστάσεις τὸ ἀπαιτοῦν ἢ μήπως ντρέπεσαι νὰ κάνεις ἀκόμα καί τὸ σημεῖο τοῦ Σταυροῦ ὅταν λ.χ. περνᾷς ἔξω ἀπὸ κάποιον ναό;

§ Μήπως ἀσχολήθηκες ποτὲ μὲ τὸν ἀποκρυφισμό, (μάγους, μέντιουμ, ἀστρολόγους, ὑπνωτιστές, πνευματιστές, χαρτορίχτρες, καφετζοῦδες κ.ἄ.) ἢ ἀναμίχθηκες σὲ παραθρησκευτικὲς ὀμάδες (σχολὲς γιόγκα καί διαλογισμοῦ, γνωστικὲς ἢ θεοσοφικὲς σχολὲς, Βουδισμό, Ἰνδουισμό κ.ἄ.);

§ Μήπως πιστεύεις στήν τύχη καί στὰ ὄνειρα ἢ ἀσχολεῖσαι μὲ τὸ ξεμάτιασμα καί δίνεις σημασία στίς διάφορες προλήψεις καί δεισιδαιμονίες (π.χ. «τὸ 13 εἶναι

γρουσούζικος ἀριθμός», «τὸ πέταλο φέρνει γούρι» κ.λπ.);

§ Προσεύχεσαι τακτικὰ καὶ προσεκτικὰ στὸ σπίτι σου (πρωί, βράδυ, πρὶν καὶ μετὰ τὰ γεύματα) ἢ στὴν Ἐκκλησία (κάθε Κυριακὴ καὶ τὶς μεγάλες γιορτές), εὐγνωμονώντας πρωτίστως τὸν Θεὸ γιὰ τὶς ποικίλες, φανερὲς καὶ ἀφανεῖς εὐεργεσίες Του;

§ Μελετᾶς καθημερινὰ τὴν Ἁγία Γραφή καὶ ἄλλα ψυχωφελῆ βιβλία;

§ Νηστεύεις, ἂν δὲν ὑπάρχουν σοβαροὶ λόγοι ὑγείας, τὴν Τετάρτη καὶ τὴν Παρασκευὴ καὶ τὶς ἄλλες περιόδους τῶν Νηστειῶν;

§ Προσέρχεσαι τακτικὰ στὸ Μυστήριον τῆς Θείας Κοινωνίας, ὑστέρᾳ ἀπὸ τὴν κατάλληλη προετοιμασία καὶ τὴν ἔγκριση τοῦ πνευματικοῦ σου;

§ Μήπως βλαστημᾶς τὸ ὄνομα τοῦ Χριστοῦ, τῆς Παναγίας ἢ τῶν Ἁγίων μας;

§ Μήπως ὀρκίζεσαι χωρὶς λόγο ἢ ἀθέτησες τυχὸν ὄρκο ἢ ὑπόσχεσή σου στὸν Θεό;

Β'. Ἐσὺ καὶ ὁ συνάνθρωπος

§ Δείχνεις ἔμπρακτα τὴν ἀγάπη σου στὸν πλησίον, ἰδιαίτερα σὲ ὅσους ὑποφέρουν ἢ ἔχουν ἀνάγκη (ἀσθενεῖς, πτωχοὺς, φυλακισμένους, ἀνεργούς, ὀρφανά, ἡλικιωμένους κ.ἄ.);

§ Συγχωρεῖς ὅσους σὲ ἔβλαψαν ἢ μήπως κρατᾶς μέσα σου ἔχθρα καὶ ἀντιπάθεια; Εἶσαι πρόθυμος νὰ ζητήσεις «συγγνώμην» ἀπὸ τὸν πλησίον γιὰ τυχὸν σφάλματά σου;

§ Μήπως θεληματικὰ ἢ ἀθέλητα διέπραξες φόνον ἢ μὲ τὴ συμπεριφορὰ σου βοήθησες στὴν ἐκτέλεση μίας τέτοιας πράξεως;

§ Μήπως ἔχεις τὸ ἐλάττωμα

§ - Νὰ λὲς ψέματα;- Νὰ κατακρίνεις;- Νὰ συκοφαντεῖς;- Νὰ κολακεύεις;- Νὰ καταριέσαι;- Νὰ ὀργίζεσαι καὶ νὰ βρίζεις;- Νὰ εἰρωνεύεσαι καὶ νὰ χλευάζεις;- Νὰ διαπληκτίζεσαι καὶ νὰ χειροδικεῖς;- Νὰ «στέλνεις» τοὺς ἄλλους «στὸ διάβολο»;- Νὰ εἶσαι περίεργος;

§ Μήπως φθονεῖς τὴν εὐτυχία ἢ ζηλεύεις τὰ ἀγαθὰ τοῦ πλησίον σου; Ἢ μήπως, πάλι, χαίρεσαι στὶς συμφορὰς του;

§ Μήπως εἶσαι καχύποπτος καὶ δίνεις πίστη στὶς ὑπόνοιές σου γιὰ τοὺς ἄλλους;

§ Μήπως κλέβεις ἢ συνεργάστηκες ποτὲ σὲ κλοπὴ ἢ δέχτηκες ἐν γνώσει σου κλεμμένα πράγματα;

§ Δείχνεις εὐγνωμοσύνη στοὺς εὐεργέτες σου ἢ μήπως ἀνταποδίδεις ἀχαριστία γιὰ τὸ καλὸ ποὺ σοῦ ἔκαναν;

§ Μήπως μὲ τοὺς λόγους καὶ τὴ συμπεριφορὰ σου σκανδαλίζεις τὸν πλησίον σου ἢ τὸν ἐξωθεῖς στὴν ἁμαρτία;

§ Μήπως ἀσχολεῖσαι μὲ τὴν προσωπική, οἰκογενειακὴ ἢ ἐπαγγελματικὴ ζωὴ τῶν ἄλλων καὶ ἐπεμβαίνεις ἀδιάκριτα, προκαλώντας διάφορα προβλήματα;

§ Μήπως διακινεῖς ναρκωτικὲς οὐσίες ἢ μὲ ὅποιονδήποτε τρόπο ὁδήγησες ἄλλους στὴ χρήση τους;

§ Μήπως συνηθίζεις νὰ διαδίδεις πληροφορίες ἢ μυστικὰ τῶν ἄλλων, δημιουργώντας ἔτσι διαμάχες στὶς σχέσεις τῶν συνανθρώπων σου;

§ Στὸ ἐπάγγελμα

§ Μήπως ἡ συνείδησή σου σὲ ἐλέγχει γιὰ ἀπάτη, νοθεΐα, αἰσχροκέρδεια, κατάχρηση, τοκογλυφία, δωροδοκία, ἀπόκρυψη ἐμπορευμάτων κ.λπ.;

§ Μήπως στὶς συναλλαγές σου σὲ διακρίνει ἀνειλικρίνεια, ἀνεντιμότητα ἢ δολιότητα;

§ Μήπως κακομεταχειρίζεσαι, ἐκμεταλλεύεσαι ἢ ἀδικεῖς τοὺς ἐργάτες, ὑπαλλήλους ἢ ὑφισταμένους σου;

§ Στὴν οἰκογένεια

§ Δείχνεις σεβασμὸ, ἀγάπη καὶ τιμὴ πρὸς τοὺς γονεῖς σου ἢ μήπως συμπεριφέρεσαι μὲ αὐθάδεια, σκληρότητα καὶ περιφρόνηση; Ἰδιαίτερα, τοὺς συμπαραστέκεσαι στὰ γηρατειά τους;

§ Ἡ συμπεριφορὰ σου στὸ σπίτι διαπνέεται ἀπὸ πνεῦμα θυσίας, ἀγάπης, καλοσύνης, ἀλληλοκατανόησης, ὑποχωρητικότητας καὶ ὑπομονῆς; Μήπως μὲ τὴν ἐριστικότητα, τὸ πείσμα ἢ τὶς παράλογες καὶ ἐγωιστικὲς ἀπαιτήσεις σου διαταράσσεις τὴν οἰκογενειακὴ γαλήνη καὶ ἀτμόσφαιρα;

§ Ὡς σύζυγοι:

§ Ἀποδέχεστε τὴν συζυγία ὡς εὐλογία Θεοῦ καὶ ἀγωνίζεστε καθημερινὰ γιὰ τὴν τελείωση καὶ ὀλοκλήρωση τῆς μεταξύ σας ἀγάπης, ὥστε νὰ μὴ διασπᾶται αὐτὴ ἀπὸ καμιὰ ἄλλη γήϊνη ἀγάπη (πρὸς τοὺς γονεῖς, τὰ παιδιά, τοὺς συγγενεῖς, τὸ ἐπάγγελμα κ.α.);

§ Τιμᾶτε καὶ ἀγαπᾶτε ὁ ἓνας τοὺς γονεῖς καὶ συγγενεῖς τοῦ ἄλλου;

§ Διαφυλάσσετε τὴν ἀμοιβαία πίστη καὶ ἀφοσίωση;

§ Μήπως ἀποφεύγετε μὲ διάφορα μέσα τὴν τεκνογονία;

§ Μήπως κάνατε ἔκτρωση ἢ γίνατε ἠθικοὶ αὐτουργοὶ στὴ διάπραξη ἑνὸς τέτοιου ἐγκλήματος;

§ Μήπως διατηρούσατε προγαμιαῖες σχέσεις;

§ Ὡς γονεῖς:

§ Προσεύχεστε θερμὰ γιὰ τὴν προκοπὴ τῶν παιδιῶν σας;

§ Ἡ ζωὴ σας ἀποτελεῖ καλὸ παράδειγμα γιὰ τὰ παιδιά σας;

§ Μήπως ἐνδιαφέρεστε μόνο γιὰ τὴν κατὰ κόσμον πρόοδό τους; Δείχνετε ἰδιαίτερη φροντίδα γιὰ τὴν χριστιανικὴ ἀγωγή τους, ἀφιερώνοντας γιὰ τὸ σκοπὸ αὐτὸ τὸν ἀνάλογο χρόνο, ἄλλοτε συμβουλευόντας καὶ συζητώντας μαζί τους, ἄλλοτε ἐμπνέοντος μὲ τὴν συνέπεια τῆς χριστιανικῆς σας ζωῆς καὶ ἄλλοτε παρακολουθώντας διακριτικὰ τὰ ἀναγνώσματά τους, τοὺς τρόπους ψυχαγωγίας τους καὶ τὶς παρέες τους;

§ Μήπως κάνετε διακρίσεις μεταξύ τῶν παιδιῶν σας ἢ δὲν ὑπῆρξατε δίκαιοι στὶς γονικὲς σας παροχές;

§ Μήπως ἐπεμβαίνετε ἄκαιρα, πιεστικὰ καὶ ἀδικοιολόγητα στὶς ἀποφάσεις τῶν παιδιῶν σας ἢ στὶς οἰκογένειές τους, ὑπονομεύοντας ἔτσι τὶς προσπάθειές τους ἢ τοὺς οἰκογενειακοὺς τους δεσμούς;

§ Γ'. Ἐσὺ καὶ ὁ ἑαυτός σου

§ Μήπως εἶσαι προσκολλημένος στὶς βιοτικὲς φροντίδες καὶ τὰ ἐγκόσμια ἀγαθὰ καὶ ἀδιαφορεῖς γιὰ τὴν καλλιέργεια τῆς ἀθάνατης ψυχῆς σου καὶ τὴν ἔνωσή σου μὲ τὸν Θεό;

§ Μήπως διακατέχεσαι ἀπὸ τὴν ὑπερηφάνεια, πού εἶναι ἡ ἀρχὴ καὶ ἡ γεννήτρια ὅλων τῶν κακῶν; Αὐτὸ θὰ τὸ διαπιστώσεις;

§ -ἂν ἐπιδιώκεις τὴ δόξα, τὶς τιμές, τοὺς ἐπαίνους, τὰ πρωτεῖα καὶ τὴν προβολή,- ἂν καυχιέσαι καὶ μιλάς μὲ ἐγκώμια γιὰ τὶς προσωπικὲς σου ἱκανότητες, τὴν καλὴ σου οἰκογένεια καὶ τὶς ἐπαγγελματικὲς σου ἐπιτυχίες,-ἂν προσπαθεῖς νὰ γίνεσαι ἄρεστος στοὺς ἀνθρώπους,-ἂν δείχνεις μεγάλη ἐμπιστοσύνη στὸν ἑαυτό σου καὶ ἐπιμένεις μὲ πείσμα στὴν προσωπικὴ σου κρίση,-ἂν δὲν δέχεσαι τὶς συμβουλὲς τῶν ἄλλων ἢ ἀντιδρᾷς στὶς ὑποδείξεις τῶν τυχόν σφαλμάτων σου,-ἂν ἐπιδιώκεις πάντοτε καὶ σὲ ὅλα τὴν ἱκανοποίηση τοῦ ἑαυτοῦ σου ἢ ζητᾷς ἀπαιτητικὰ νὰ ἐξυπηρετεῖσαι ἀπὸ τοὺς ἄλλους.

§ Μήπως μιλάς ἄκαιρα, διακόπτοντας ἢ προσβάλλοντας μὲ λόγια ταπεινωτικὰ τοὺς συνομιλητές σου;

§ Μήπως εἶσαι φιλάργυρος ἢ πλεονέκτης;

§ Μήπως ζεῖς μὲ πολυτέλεια καὶ σπατάλη ἢ ξοδεύεις τὰ χρήματά σου σὲ τυχερὰ παιχνίδια, χαρτοπαιξία κ.α.;

§ Μήπως ντύνεσαι καὶ καλλωπίζεσαι μὲ τρόπο προκλητικὸ ἢ μήπως ἡ ἐνδυμασία σου εἶναι ἀνάρμοστη γιὰ τὸ δικό σου φύλο;

§ Μήπως εἶσαι λαίμαργος ἢ γαστρίμαργος;

§ Μήπως λὲς πολλὰ λόγια, περιττὰ καὶ ἀνώφελα ἢ μήπως αἰσχρολογεῖς;

§ Δείχνεις τὸν ἀπαιτούμενο σεβασμὸ στὸ σῶμα σου, πού εἶναι; ναὸς τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, ἢ μήπως ἔπεςες σὲ διάφορα σαρκικὰ ἁμαρτήματα (ἀνυπανισμὸ, πορνεία, μοιχεία, ἀρσενοκοιτία κ.ἄ.);

§ Μήπως ἐκθέτεις τὸν ἑαυτό σου σὲ διάφορους σαρκικούς πειρασμοὺς (ἄσεμνα θεάματα καὶ διασκεδάσεις, ἀνήθικα περιοδικὰ καὶ βιβλία, πορνογραφήματα, προκλητικὴ μουσικὴ καὶ τραγούδια κ.λ.π.);

§ Ὅταν προσβάλλουν τὸ νοῦ σου αἰσχροὶ λογισμοὶ καὶ φαντασίες τοὺς διώχνεις ἀμέσως ἢ μήπως τοὺς ἀποδέχεσαι καὶ τοὺς καλλιεργεῖς;

§ Μήπως καταστρέφεις τὴν ὑγεία σου, πού εἶναι δωρὸ τοῦ Θεοῦ, μὲ τὴ μέθη, τὸ

κάπνισμα ἢ τὴ χρήση ναρκωτικῶν οὐσιῶν;

§ Μήπως σκέφτηκες ποτὲ νὰ αὐτοκτονήσεις;

§ Μήπως διακατέχεσαι ἀπὸ ὀκνηρία, ἀμέλεια ἢ ἀνευθυνότητα;

§ Μήπως σπαταλᾷς ἄσκοπα τὸ χρόνο σου μπροστὰ στὴν τηλεόραση ἢ περιπλανώμενος στὸ διαδίκτυο;

§ Καὶ τώρα, μετὰ τὸν ἔλεγχο τοῦ ἑαυτοῦ σου, τρέξε, ἀδελφέ μου, χωρὶς ἀναβολὴ στὸν πνευματικό. Ἐξομολογήσου τὶς ἁμαρτίες σου α) χωρὶς νὰ κρύψεις καμία, β) μὲ εὐλικρίνεια καὶ συντομία καὶ γ) δίχως νὰ ἀναφέρεις τυχὸν ἀρετές σου ἢ ξένα ἁμαρτήματα. Νὰ εἶσαι σίγουρος πῶς, μαζὶ μὲ τὴν ἄφεση, ὁ Θεὸς θὰ σοῦ προσφέρει πλούσια τὴ χάρι Του, γιὰ τὸ ξεκίνημα μίας νέας ζωῆς.

Ἱερὰ Μονὴ Παρακλήτου