

## Ένας πραγματικός οδηγός πνευματικής προετοιμασίας πριν από την Έξομολόγηση. (Άγιος Ιωάννης τῆς Κροστάνδης)

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



Στοχασμοί για εκείνους που ετοιμάζονται να σταθούν ενώπιόν του Δημιουργού και τῆς κοινότητας τῆς Ἐκκλησίας στο φοβερό μυστήριο τῆς ἱερῆς ἐξομολόγησης, ἔτσι ὥστε να λάβουν τὴν ἀνακαίνιση ἑνὸς δεύτερου βαπτίσματος.



Ἐγώ, μιὰ ἀμαρτωλὴ ψυχὴ, ἐξομολογοῦμαι στὸν Κύριο, Θεὸ καὶ Σωτήρα μας Ἰησοῦ Χριστό, ὅλες τὶς μοχθηρὲς πράξεις ποὺ ἔχω διαπράξει διὰ ἔργου, λόγου ἢ σκέψεων ἀπὸ τὴν στιγμή τῆς βάπτισής μου μέχρι καὶ τὴν παροῦσα ἡμέρα.

Δὲν ἔχω τηρήσει τὶς ὑποσχέσεις τοῦ βαπτίσματός μου, ἀλλὰ ἔχω καταντήσει τὸν ἑαυτό μου ἀνεπιθύμητο ἐνώπιόν τοῦ προσώπου τοῦ Θεοῦ μου.

Ἐχω ἀμαρτήσῃ ἐνώπιόν τοῦ Κυρίου μὲ τὴν ἔλλειψη πίστεως ποὺ μὲ διακρίνει καὶ μὲ τὶς ἀμφιβολίες μου σχετικὰ μὲ τὴν Ὁρθόδοξη Πίστη καὶ τὴν Ἁγία Ἐκκλησία μας· μὲ τὴν ἀχαριστία μου ἀπέναντί σε ὅλες τὶς μεγάλες καὶ ἀκατάπαυστες δωρεὲς τοῦ Θεοῦ καὶ ἀπέναντι στὴν μακροθυμία Του καὶ τὴν πρόνοιά Του γιὰ ἐμένα, ἕναν ἀμαρτωλό· μὲ τὴν ἔλλειψη ἀγάπης πρὸς τὸν Θεό, ἀλλὰ καὶ φόβου τοῦ Θεοῦ, κάτι ποὺ διαφαίνεται ἀπὸ τὴν μὴ τήρηση τῶν ἀγίων ἐντολῶν Του καὶ τῶν κανόνων τῆς Ἐκκλησίας.

Δὲν ἔχω διατηρήσει τὴν ἀγάπη στὸν Θεὸ καὶ στὸν πλησίον μου, οὔτε ὅμως ἔχω κάνει ἀρκετὲς προσπάθειες γι' αὐτό, ἐξαιτίας τῆς ὀκνηρίας μου καὶ λόγῳ τῆς ἀδιαφορίας μου, νὰ μάθω τὶς ἐντολὲς τοῦ Θεοῦ καὶ τὶς ἐπιταγὲς τῶν Ἁγίων Πατέρων. Ἐχω ἀμαρτήσῃ, διότι δὲν προσεύχομαι τὸ πρωὶ καὶ τὸ βράδυ ἀλλὰ καὶ κατὰ τὴν διάρκειά τῆς ἡμέρας· διότι δὲν συμμετέχω στὶς θεῖες λειτουργίες ἢ διότι προσέρχομαι στὴν Ἐκκλησία μὲ μισῆ μόνο καρδιά.

Ἐχω ἀμαρτήσῃ μὲ τὴν κατάκριση κληρικῶν. Ἐχω ἀμαρτήσῃ διότι δὲν σέβομαι τὶς ἑορτὲς τῆς Ἐκκλησίας, διότι δὲν τηρῶ τὶς νηστεῖες ἀλλὰ καὶ μέσα ἀπὸ τὴν ἄμετρη κατανάλωση φαγητῶν καὶ ποτῶν.

Ἐχω ἀμαρτήσῃ μὲ τὴν αὐτοπεποίθησή μου, μὲ τὴν παρακοή μου, μὲ τὴν ἰσχυρογνωμοσύνη μου, μὲ τὴν αὐτοδικαίωσή μου ἀλλὰ καὶ μὲ τὴν ἀναζήτησιν ἀποδοχῆς καὶ ἐπαίνων γιὰ τὶς πράξεις μου.

Ἐχω ἀμαρτήσῃ μὲ τὴν ἔλλειψη πίστεως ποὺ μὲ διακρίνει, μὲ τὶς ἀμφιβολίες μου, μὲ τὴν ἀπελπισία μου, μὲ τὴν δειλία μου, μὲ τὶς ὑβριστικὲς σκέψεις μου, μὲ τὴν βλασφημία καὶ τοὺς ὅρκους μου.

Ἐχω ἀμαρτήσῃ μὲ τὴν ὑπερηφάνειά μου, μὲ τὴν μεγάλη ἰδέα ποὺ ἔχω γιὰ τὸν ἑαυτό μου, μὲ τὸν ναρκισσισμό, τὴν ματαιοδοξία, τὴν ἀλαζονεία καὶ μὲ τὸν φθόνο μου, μὲ τὴν ἀγάπη τῶν ἐπαίνων καὶ τῶν τιμῶν ἀλλὰ καὶ μὲ τὸ ὅτι ζητῶ νὰ φαίνομαι ἀνώτερος ἀπ' ὅ,τι πραγματικὰ εἶμαι.

Ἐχω ἀμαρτήσῃ μὲ τὴν κατάκριση, τὴν κακεντρεχῆ καταλαλιά, τὸν θυμὸ μου, μὲ τὸ ὅτι θυμᾶμαι τὶς προσβολὲς ποὺ μου ἔχουν γίνει, μὲ τὸ μίσος καὶ τὴν

ἀνταπόδοση κακοῦ ἀντὶ κακοῦ· μὲ τὶς προκαταλήψεις μου, τὶς λογομαχίες, τὸ πεῖσμα μου καὶ τὴν ἀπροθυμία νὰ ἀφήσω «χῶρο» στὸν πλησίον μου· μὲ τὴν χαιρεκακία, τὴν κακία, τὸν σαρκασμό, τὶς προσβολές καὶ τὶς κοροϊδίες· μὲ τὸ κουτσομπολιό, μὲ τὸ ὅτι μιλῶ πάρα πολὺ καὶ μὲ τὴν κενολογία μου.

Ἔχω ἀμαρτήσῃ μὲ τὸ ἀταίριαστο καὶ ἐκτεταμένο γέλιο μου, μὲ τὶς ἀπρέπειές μου καὶ τὴν ἐμμονή μου στὶς προηγούμενες ἀμαρτίες μου, μὲ τὴν ὑπεροπτικὴ συμπεριφορά μου, τὴν θρασύτητα καὶ τὴν ἔλλειψη σεβασμοῦ.

Ἔχω ἀμαρτήσῃ διότι δὲν ἐλέγχω τὰ φυσικὰ καὶ πνευματικὰ πάθη μου, διότι ἀπολαμβάνω τὶς ἀκάθαρτες σκέψεις μου, μὲ τὴν ἀκολασία μου καὶ τὴν ἔλλειψη ἀγνότητος στὸς λογισμούς, στὸς λόγους καὶ στὶς πράξεις μου.

Ἔχω ἀμαρτήσῃ μὲ τὴν ἔλλειψη ὑπομονῆς γιὰ τὶς ἀρρώστιες καὶ τὶς θλίψεις μου, μὲ τὴν ἀφοσίωσή μου στὶς ἀνέσεις τῆς ζωῆς καὶ μὲ τὸ ὅτι εἶμαι τόσο προσκολλημένος στὸς γονεῖς, στὰ παιδιά, στὸς συγγενεῖς καὶ στὸς φίλους μου.

Ἔχω ἀμαρτήσῃ διότι σκλήρυνα τὴν καρδιά μου, διότι ἔχω ἀσθενῆ θέληση καὶ διότι δὲν παρακινῶ τὸν ἑαυτό μου νὰ κάνει τὸ καλό.

Ἔχω ἀμαρτήσῃ μὲ τὴν φιλαργυρία μου, τὴν ἀγάπη μου γιὰ χρήματα καὶ γιὰ τὴν ἀπόκτηση περιττῶν πραγμάτων ἀλλὰ καὶ μὲ τὴν ὑπερβολικὴ μου προσκόλλησι σὲ πράγματα.

Ἔχω ἀμαρτήσῃ μὲν τὴν δικαίωσι τοῦ ἑαυτοῦ μου, μὲ τὴν ἀδιαφορία γιὰ τὶς ὀχλήσεις τῆς συνείδησός μου, ἀλλὰ καὶ διότι ἀπέτυχα νὰ ἐξομολογηθῶ τὶς ἀμαρτίες μου λόγω ἀμέλειας ἢ ἐξαιτίας τῆς ψεύτικης ὑπερηφάνειάς μου.

Ἔχω ἀμαρτήσῃ πολλὰς φορὰς κατὰ τὴν ἐξομολόγησή μου μὲ τὸ νὰ παρουσιάζω τὶς ἀμαρτίες μου ὡς μικρότερες ἀπ' ὅ,τι εἶναι, μὲ τὴν δικαιολογία καὶ τὴν ἀπόκρυψη ἀμαρτιῶν μου.

Ἔχω ἀμαρτήσῃ στὸ ἀγιότατο καὶ ζωοπάροχο Μυστήριον τοῦ Σώματος καὶ τοῦ Αἵματος τοῦ Κυρίου μας, μὲ τὸ νὰ προσέρχομαι στὴν θεία Κοινωνία χωρὶς ταπείνωσι ἢ χωρὶς φόβον Θεοῦ.

Ἔχω πράγματι ἀμαρτήσῃ, μὲ λόγια καὶ μὲ σκέψεις, ἐν γνώσει καὶ ἐν ἀγνοίᾳ, ἠθελημένα καὶ ἀθέλητα, μὲ τὶς σκέψεις καὶ μὲ τὴν ἀπερισκεψία μου, καὶ εἶναι ἀδύνατο νὰ καταμετρηθοῦν ὅλες οἱ ἀμαρτίες μου ἐξαιτίας τοῦ πλήθους τους. Ἀλλὰ εἰλικρινὰ μετανοῶ γι' αὐτὲς καὶ γιὰ ὅλες, ὅσες δὲν ἀνέφερα ἐξαιτίας τῆς λησμοσύνης μου καὶ παρακαλῶ νὰ μοῦ συγχωρεθοῦν ἀπὸ τὸ ἀμέτρητο ἔλεος τοῦ Θεοῦ.

### Προσευχὴ

Εἶθε ὁ Παντοδύναμος Θεὸς διὰ τοῦ Ἁγίου Του Πνεύματος νὰ ἐμπνεύσει τὴν εἰλικρινῆ μετάνοια στὶς καρδιὰς ὅλων μας, ἔτσι ὥστε νὰ γνωρίσουμε τὶς ἐντολές Του, νὰ ἀντιμετωπίσουμε πραγματικὰ τὶς ἀμαρτίες μας καὶ νὰ τὶς ἐξομολογηθοῦμε ταπεινὰ σ' Ἐκεῖνον, τόσο κατὰ τὶς κατ' ἰδίαν προσευχὲς μας ὅσο καὶ στὸ μυστήριον τῆς ἐξομολόγησῃς, οὕτως ὥστε νὰ φύγει τὸ φορτίον μας, νὰ ἀνακουφιστοῦμε καὶ νὰ ἀπελευθερωθοῦμε ἀπὸ τὴν ἐνοχὴ μας καὶ νὰ ἐνωθοῦμε ξανά μὲ τὸ Σῶμα τοῦ Χριστοῦ, τὴν Ἐκκλησίαν.

Τί μεγάλο δῶρον εἶναι τὸ μυστήριον τῆς ἐξομολόγησῃς!”

**Πηγή:** [agiazoni.gr](http://agiazoni.gr)