



ΒΟΗΘΗΜΑ ΕΞΟΜΟΛΟΓΟΥΜΕΝΟΥ

Τὸ φυλλάδιο ποὺ κρατᾷς στὰ χέρια σου, ἀδελφέ μου, ἀποτελεῖ ἓνα ἀπλὸ βοήθημα γιὰ ἐκείνους ποὺ ἐτοιμάζονται νὰ προσέλθουν στὸ σωστικὸ Μυστήριο τῆς ἱερᾶς Ἐξομολογήσεως.

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

Ἡ ἁμαρτία εἶναι ἀρρώστια τῆς ψυχῆς, ποὺ 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 ποὺ πρέπει νὰ ἀκολουθήσουμε γιὰ νὰ θεραπευθοῦμε.

Κάτι ἀνάλογο συμβαίνει ὅταν ἀσθενεῖ ἡ ψυχὴ μας καὶ ποθοῦμε νὰ ἀνακτήσουμε τὴν πνευματικὴ μας ὑγεία. Προσερχόμαστε στὴν Ἐκκλησίᾳ ποὺ εἶναι ἓνα πνευματικὸ θεραπευτήριον. Ἐκεῖ ἀναζητοῦμε τὸν πνευματικό, στὸν ὁποῖο δίχως ντροπὴ ὁμολογοῦμε ὅλες τὶς ἁμαρτίες ποὺ τραυμάτισαν τὴν ψυχὴ μας. Στὴ συνέχεια ἐκεῖνος θὰ μᾶς διαβάσει τὴ συγχωρητικὴ εὐχὴ καὶ θὰ μᾶς ἀπευθύνει τὶς ἀρμόζουσες συμβουλὲς γιὰ τὴν εὐόδωση τῆς πνευματικῆς μας πορείας. Μ' αὐτὸν τὸν τρόπο ὁ φιλόανθρωπος Χριστός, ὁ Ὅποῖος εἶναι παρὼν σὲ ὅλη τὴ διάρκεια τῆς Ἐξομολόγησεως, μᾶς χορηγεῖ τὴν ἄφεση τῶν ἁμαρτιῶν καὶ μᾶς ὑποδεικνύει τὸ δρόμο ποὺ πρέπει νὰ ἀκολουθήσουμε γιὰ νὰ ἀπαλλαγοῦμε ὀριστικὰ ἀπὸ τὴν ἀρρώστια τῆς ἁμαρτίας.

Πρῶτο βῆμα γιὰ τὴν ἐξομολόγησή μας εἶναι ἡ συναίσθηση τῶν ἁμαρτιῶν μας. Εἶναι ἓνα δῶρο τοῦ Θεοῦ ποὺ χαρίζεται σὲ ὅσους τὸ ζητοῦν μὲ τὴν προσευχὴ καὶ τὸ ἐπιδιώκουν μὲ τὴ γενναία καὶ τίμια βυθοσκόπηση τοῦ ἑαυτοῦ τους.

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

Α'. Ἐσὺ καὶ ὁ Θεός

* Πιστεύεις ὁλόψυχα στὸν Τριαδικὸ Θεό, τὸν Πατέρα, τὸν Υἱὸ καὶ τὸ Ἅγιο Πνεῦμα, καὶ στὴν ὀρθόδοξη διδασκαλία τῆς Ἐκκλησίας μας;

* Ἐμπιστεύεσαι ἀκλόνητα τὸν ἑαυτό σου στὴν πα-

τρική Πρόνοια τοῦ Θεοῦ ἢ μήπως στίς δυσάρεστες περιστάσεις ὀλιγοπιστεῖς, γογγύζεις καὶ ἀπελπίζεις;

* Ὁμολογεῖς μὲ παρρησίᾳ τὴν πίστη σου, ὅταν οἱ περιστάσεις τὸ ἀπαιτοῦν ἢ μήπως ντρέπεσαι νὰ κάνεις ἀκόμα καὶ 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 ὁμάδες (σχολὲς γιόγκα καὶ διαλογισμοῦ, γνωστικὲς ἢ θεοσοφικὲς σχολές, Βουδισμό, Ἰνδουϊσμό κ.ἄ.);

* Μήπως πιστεύεις στὴν τύχη καὶ στὰ ὄνειρα ἢ ἀσχολεῖσαι μὲ τὸ ξεμάτιασμα καὶ δίνεις σημασίᾳ στίς διάφορες προλήψεις καὶ 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;

* Μελετᾷς καθημερινὰ τὴν Ἀγία Γραφὴ 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, ὥστε ἀπὸ τὴν κατάλληλη προετοιμασία καὶ τὴν ἔγκριση τοῦ πνευματικοῦ σου;

* Μήπως βλαστημᾷς τὸ ὄνομα τοῦ Χριστοῦ, τῆς Παναγίας ἢ τῶν Ἀγίων μας;

* Μήπως ὀρκίζεσαι χωρὶς λόγο ἢ ἀθέτησες τυχόν 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, ὀρφανὰ, ἠλικιωμένους κ.ἄ.);

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

* Μήπως θεληματικὰ ἢ ἀθέλητα διέπραξες φόνο ἢ μὲ τὴ συμπεριφορὰ σου βοήθησες στὴν ἐκτέλεση μιᾶς 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 συμφορές 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 με τούς λόγους καὶ τὴ συμπεριφορὰ σου σκανδαλίζεις τὸν πλησίον σου ἢ τὸν ἐξωθεῖς στὴν ἁμαρτία;

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

* Μήπως διακινεῖς ναρκωτικὲς οὐσίες ἢ με ὅποιον-δήποτε τρόπο ὁδήγησες ἄλλους στὴ χρῆση 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, νοθεία, 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 με 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 με 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 ὁλοκλήρωση τῆς μεταξύ σας ἀγάπης, ὥστε νὰ μὴ διασπᾶται αὐτὴ ἀπὸ καμιὰ ἄλλη γήινη ἀγάπη (πρὸς τοὺς γονεῖς, τὰ παιδιά, τοὺς συγγενεῖς, τὸ ἐπάγγελμα κ.ἄ.);

* 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 κάνετε ἔκτρωση ἢ γίνετε ἠθικοὶ αὐτουργοὶ στὴ διάπραξη ἑνὸς τέτοιου ἐγκλήματος;

* Μήπως διατηροῦσατε 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 ἐμπνέοντας μὲ τὴ συνέπεια τῆς χριστιανικῆς σας ζωῆς καὶ ἄλλοτε παρακολουθώντας διακριτικὰ τὰ ἀναγνώσματά τους, τοὺς τρόπους ψυχαγωγίας τους καὶ τὶς παρέες τους;

* Μήπως κάνετε διακρίσεις μεταξὺ τῶν παιδιῶν σας ἢ δὲν ὑπῆρξατε δίκαιοι στὶς γονικὲς σας παροχές;

* Μήπως ἐπεμβαίνετε ἄκαιρα, πιεστικὰ καὶ ἀδίκαιολόγητα 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, ποὺ 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 καυχίεσαι καὶ μιλάς μὲ ἐγκώμια γιὰ τὶς προσωπικὲς σου ἱκανότητες, τὴν καλὴ σου οἰκογένεια καὶ τὶς ἐπαγγελματικὲς σου ἐπιτυχίες,

— ἂν προσπαθεῖς νὰ γίνεσαι ἀρεστὸς 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.ἄ.;

* 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, ποὺ εἶναι ναὸς τοῦ Ἀγίου Πνεύματος, ἢ μήπως ἔπεσες σὲ διάφορα σαρκικὰ ἁμαρτήματα (αὐνανισμό, πορνεία, μοιχεία, ἀρσενοκοιτία κ.ἄ.);

* Μήπως ἐκθέτεις τὸν ἑαυτό σου σὲ διάφορους σαρκικοὺς πειρασμοὺς (ἄσεμνα θεάματα καὶ διασκεδάσεις, ἀνήθικα περιοδικὰ καὶ βιβλία, πορνογραφήματα, προκλητικὴ μουσικὴ καὶ τραγούδια κ.λπ.);

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

* Μήπως καταστρέφεις τὴν ὑγεία σου, ποὺ εἶναι δῶρο τοῦ Θεοῦ, μὲ τὴ μέθη, τὸ κάπνισμα ἢ τὴ χρῆση 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 εἰλικρίνεια καὶ συντομία καὶ γ) δίχως νὰ ἀναφέρεις τυχὸν ἀρετὲς σου ἢ ξένα ἁμαρτήματα. Νὰ εἶσαι σίγουρος πῶς, μαζὶ μὲ τὴν ἄφεση, ὁ Θεὸς θὰ σοῦ προσφέρει πλούσια τὴ χάρη Του, γιὰ τὸ ξεκίνημα μιᾶς νέας ζωῆς.

