

ΜΙΚΡΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΕΩΣ



Μ.Ο.Υ.Θ. «Ἡ Χαρά τῶν Ἰλιβομένων»

ΜΙΚΡΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΕΩΣ

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ

Τί είναι ἡ Ἐξομολόγηση;

Ἡ Ἐξομολόγηση εἶναι ἓνα ἀπό τὰ βασικά μυστήρια τῆς Ἐκκλησίας. Μᾶς δίνει τή δυνατότητα νά «συμφιλιωθοῦμε» μέ τόν Θεό, νά ἐξετάσουμε τήν πίστη καί τή ζωή μας καί νά ἐξασφαλίσουμε πνευματική ὑγεία. Εἶναι πράξη μετανοίας. Καί μετάνοια σημαίνει ἀλλαγὴ τοῦ ἑαυτοῦ μας, στροφή, μεταμόρφωση. Ὅταν ἁμαρτάνουμε ἀπομακρυνόμαστε ἀπό τόν Θεό. Ὅταν ὅμως μετανοοῦμε, ὁμολογοῦμε τίς ἁμαρτίες μας καί ζητᾶμε συγχώρεση, ἐπιστρέφουμε σ' Αὐτόν.

Ἡ Ἐξομολόγηση, μᾶς ἀπαλλάσσει ἀπό τό βάρος τῆς ἁμαρτίας. Ἐπιπλέον μᾶς δίνει τήν εὐκαιρία νά συζητήσουμε τούς βαθύτερους προβληματισμούς μας, νά δεχτοῦμε συμβουλές καί νά ἐνισχυθοῦμε πνευματικά.

Ἡ Ἐξομολόγηση εἶναι τόσο ἀναγκαία γιά κάθε χριστιανό, ὅσο καί τό Βάπτισμα. Γιατί τό Βάπτισμα μᾶς καθαρίζει ἀπό τίς προηγούμενες ἁμαρτίες μας, ἐνῶ ἡ Ἐξομολόγηση ἀπό ὅσες διαπράτουμε μετὰ τό Βάπτισμα. Χωρίς τό Βάπτισμα δέν μπορούμε νά κοινωνήσουμε τὰ ἄχραντα Μυστήρια τοῦ Κυρίου. Δέν μπορούμε ἐπίσης νά κοινωνήσουμε, ἂν δέν ἐξομολογηθοῦμε τίς ἁμαρτίες μας, ἀφοῦ αὐτές σάν ἓνα τεῖχος μᾶς χωρίζουν ἀπό τόν Θεό.

Ἡ ἁμαρτία εἶναι ἀρρώστια τῆς ψυχῆς, πού ἂν μείνει ἀθεράπευτη, ὁδηγεῖ στόν πνευματικό θάνατο, στόν αἰώνιο, δηλαδή, χωρισμό τῆς ψυχῆς ἀπό τόν Θεό. Τί κάνουμε ὅταν

ἀσθενεῖ τό σῶμα μας; Ἐπισκεπτόμαστε χωρίς καθυστέρηση τό γιαιτρό, στόν ὁποῖο ἀποκαλύπτουμε τήν ἀσθένεια μας καί περιγράφουμε μέ ἀκρίβεια ὄλα τά συμπτώματά μας. Ἐκεῖνος τότε μᾶς χορηγεῖ τά κατάλληλα φάρμακα καί τίς ἰατρικῆς ὁδηγίες πού πρέπει νά ἀκολουθήσουμε γιά νά θεραπευθοῦμε.

Κάτι ἀνάλογο συμβαίνει ὅταν ἀσθενεῖ ἡ ψυχή μας καί ποθοῦμε νά ἀνακτήσουμε τήν πνευματική μας ὑγεία. Προσερχόμαστε στήν Ἐκκλησία πού εἶναι ἕνα πνευματικό θεραπευτήριον. Ἐκεῖ ἀναζητοῦμε τόν πνευματικό, στόν ὁποῖο δίχως ντροπή ὁμολογοῦμε ὄλες τίς ἁμαρτίες πού τραυμάτισαν τήν ψυχή μας. Στή συνέχεια ἐκεῖνος θά μᾶς διαβάσει τή συγχωρητική εὐχή καί θά μᾶς ἀπευθύνει τίς ἀρμόζουσες συμβουλές γιά τήν εὐόδωση τῆς πνευματικῆς μας πορείας. Μ' αὐτόν τόν τρόπο ὁ φιλόανθρωπος Χριστός, ὁ Ὅποιος εἶναι παρών σέ ὄλη τή διάρκεια τῆς Ἐξομολόγησεως, μᾶς χορηγεῖ τήν ἄφεση τῶν ἁμαρτιῶν καί μᾶς ὑποδεικνύει τό δρόμο πού πρέπει νά ἀκολουθήσουμε γιά νά ἀπαλλαγοῦμε ὀριστικά ἀπό τήν ἀρρώστια τῆς ἁμαρτίας.

Πρῶτο βῆμα γιά τήν ἐξομολόγησή μας εἶναι ἡ συναίσθηση τῶν ἁμαρτιῶν μας. Εἶναι ἕνα δῶρο τοῦ Θεοῦ πού χαρίζεται σέ ὅσους τό ζητοῦν μέ τήν προσευχή καί τό ἐπιδιώκουν μέ τή γενναία καί τίμια βυθοσκόπηση τοῦ ἑαυτοῦ τους.

Πῶς καθιερώθηκε; Μήπως πρόκειται γιά πρόσφατη ἐπινόηση τῶν κληρικῶν;

Τό μυστήριο καθιερώθηκε ἀπό τόν ἴδιο τόν Χριστό. Αὐτός ἔδωσε στούς Ἀποστόλους τήν ἐξουσία νά συγχωροῦν

ἀμαρτίες (Ιω. 20,23). Στή συνέχεια οί Ἀπόστολοι μετέδωσαν τό χάρισμα αὐτό σούς ἐπίσκοπους καί τούς πρεσβυτέρους τῆς Ἐκκλησίας. Ἔτσι, μέσω τῆς κανονικῆς χειροτονίας διαιωρίζεται.

Εἶναι ἀπαραίτητη ἡ Ἐξομολόγηση γιά ὅλους;

Μόνο ἕνας ἀναμάρτητος δέ χρειάζεται Ἐξομολόγηση. Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Θεολόγος γράφει ὅτι ὅποιος θεωρεῖ τόν ἑαυτό του ἀναμάρτητο βρίσκεται σέ πλάνη καί μακριά ἀπό τήν ἀλήθεια (Α' Ιω. 1, 8). Ἀλλά καί ὁ μόνος ἀναμάρτητος, ὁ Χριστός, δέχτηκε τό βάπτισμα τῆς μετανοίας ἀπό τόν Πρόδρομο καί ἔδειξε τήν ἀναγκαιότητα τοῦ μυστηρίου. Γι' αὐτό ἡ Ἐξομολόγηση ἀποτελεῖ ἀναπόσπαστο στοιχεῖο τῆς ὀρθόδοξης χριστιανικῆς ζωῆς.

Ποιός μπορεῖ νά ἐξομολογεῖ;

Ὅπως προαναφέραμε, ἡ Ἐξομολόγηση γίνεται σέ ἕναν πνευματικό. Δηλαδή σέ ἱερέα ὁ ὁποῖος ἔχει ἐπιλεγεῖ εἰδικά γι' αὐτό τό ἔργο. Χρειάζεται βέβαια νά ἐπικοινωνήσουμε μαζί του γιά νά μᾶς ὀρίσει τό χρόνο καί τόν τόπο, ἐκτός καί ἂν ἐξομολογεῖ σέ καθορισμένες τακτικές ἡμέρες καί ὥρες, ὅποτε δέν εἶναι ἀπαραίτητη ἡ προηγούμενη συνεννόηση.

Καί ὁ πνευματικός ἔχει ἀμαρτίες!

Ὁ πνευματικός δέ συγχωρεῖ τίς ἀμαρτίες μας μέ τή δική του ἀγιότητα ἢ δύναμη, ἀλλά μέ τή χάρη πού τοῦ δόθηκε ἀπό τόν Θεό· αὐτός μεσολαβεῖ μόνο. Τίς δικές του ἀμαρτίες φροντίζει νά τίς ἐξομολογεῖται καί αὐτός σέ κάποιον ἄλλον πνευματικό.

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ

Ποῦ γίνεται ἡ Ἐξομολόγησι;

Συνήθως ἡ Ἐξομολόγησι γίνεται στό ναό. Μπορεῖ ὅμως νά γίνει καί σέ κάποιο παρεκκλήσι ἢ ἄλλον κῶρο.

Πῶς γίνεται;

Καθόμαστε καί μέ τήν προτροπή τοῦ πνευματικοῦ ἐξομολογούμεστε τίς ἁμαρτίες μας. Μποροῦμε ἐπίσης νά συμβουλευτοῦμε τόν πνευματικό γιά κάποιο θέμα πού μᾶς ἀπασχολεῖ. Ὄταν ὀλοκληρώσουμε τήν ἐξομολόγησι γονατίζουμε καί ὁ πνευματικός βάζοντας τό πετραχήλι πάνω στό κεφάλι μας ζητᾷ ἀπό τόν Θεό τήν ἄφεση τῶν ἁμαρτιῶν μας. Φεύγοντας ἀσπαζόμαστε τό πετραχήλι καί τό χέρι τοῦ πνευματικοῦ.

Τί πρέπει νά πῶ στήν Ἐξομολόγησι;

Στήν Ἐξομολόγησι ἐξετάζουμε τά αἰσθήματα, τίς σκέψεις, τά λόγια, τίς πράξεις, τή συμπεριφορά, τίς συνήθειες, τίς ἀξίες, τίς προτεραιότητες, τούς στόχους, τήν κατεύθυνση καί τόν τρόπο τῆς ζωῆς μας. Δέν περιοριζόμαστε στήν προσωπική μας πνευματική ζωή, ἀλλά συνεξετάζουμε τίς οἰκογενειακές σχέσεις, τίς κοινωνικές σχέσεις, τήν ἐργασία, ἀκόμα καί τή διασκέδασή μας. Καί αὐτό, συμβαίνει ἐπειδή ὅλη μας ἡ ζωή πρέπει νά φωτισεῖ ἀπό τό Ἅγιο Πνεῦμα. Ὅχι γιά νά καταδικάσουμε τόν ἑαυτό μας, ἀλλά γιά νά ἐξασφαλίσουμε τήν πορεία μας πρὸς τόν Χριστό. Μποροῦμε λοιπόν νά θέσουμε στήν κρίση τοῦ πνευματικοῦ ζητήματα πού μᾶς ἀπασχολοῦν, ὥστε νά πάρουμε ἀποφάσεις καί νά κάνουμε ἐπιλογές πού μᾶς

προάγουν πνευματικά αποφεύγοντας ταυτόχρονα άλλες πού μπορούν να ζημιώσουν την ψυχή μας.

Δέ σκότωσα, ούτε έκλεψα... τί νά εξομολογηθῶ;

Όταν ἔχουμε τέτοια ἀπορία, ἀποκαλύπτουμε ὅτι δέ γνωρίζουμε τή διδασκαλία τοῦ Χριστοῦ. Ἐπειδή ὁ Χριστός μᾶς διδάσκει ὅτι καί οἱ ἁμαρτωλοί λογισμοί (σκέψεις) ἀκόμα μᾶς ἀπομακρύνουν ἀπό τόν Θεό. Ἐπίσης, ἁμαρτάνουμε ὄχι μόνο ὅταν πράττουμε κάτι κακό, ἀλλά καί ὅταν δέν εφαρμόζουμε τό καλό. Ἄραγε ποιός μπορεί νά ἰσχυρισεῖ ὅτι ἐκπληρώνει πραγματικά τήν ἐντολή τῆς ἀγάπης καί μάλιστα πρὸς τούς ἐχθρούς του;

Ἐπίσης, τί νά εἰπαίνομαι ὅτι ἔχω ἀγαπήσει τόν Θεόν καί τόν συνάνθρωπό μου;

Ἐπίσης, τί νά εἰπαίνομαι ὅτι ἔχω ἀγαπήσει τόν Θεόν καί τόν συνάνθρωπό μου; Ὑπάρχει ἕνας εὐκολός τρόπος ἐξέτασης τοῦ ἑαυτοῦ μου σύμφωνα μέ τό νόμο τοῦ Θεοῦ;

Ἐπίσης, τί νά εἰπαίνομαι ὅτι ἔχω ἀγαπήσει τόν Θεόν καί τόν συνάνθρωπό μου; Ὑπάρχουν οἱ Δέκα Ἐντολές καί ἡ ἐρμηνεία τους κάτω ἀπό τό πρίσμα τῆς Καινῆς Διαθήκης. Τό τελειότερο ὅμως καί ἀκριβέστερο κριτήριο εἶναι ἡ ἐντολή τῆς ἀγάπης πρὸς τόν Θεό καί πρὸς τόν συνάνθρωπο. Σύμφωνα μέ τά λόγια τοῦ Χριστοῦ, σ' αὐτή τήν ἐντολή περιέχονται ὅλες οἱ ἄλλες ἐντολές (βλ. Ματθ. 22,40). Δέ μπορούμε, γιά παράδειγμα, νά ἀγαπᾶμε τόν Θεό καί νά παραβαῖνουμε τίς ἐντολές Του. Οὔτε γίνεται νά ἀγαπᾶμε τούς ἀνθρώπους καί ταυτόχρονα νά διαπράττουμε ἀδικίες σέ βάρος τους. Μάλιστα ἡ γνησιότητα τῆς ἀγάπης πρὸς τόν Θεό ἀποκαλύπτεται ἀπό τήν ἀγάπην πρὸς τόν συνάνθρωπο (Α' Ἰω. 4,20). Ἔτσι, ὅταν ἀδιαφοροῦμε γιά τούς ἄλλους ἢ τούς κακομεταχειριζόμεστε, δείχνουμε ὅτι δέν ἔχουμε ἀγάπην πρὸς τόν Θεό. Περιφρονοῦμε τήν ἐντολή Του γιά τήν ἀγάπην πρὸς τόν συνάνθρωπο καί δέ σεβόμαστε τά δημιουργήματα Του.

Μοῦ φαίνεται δύσκολο νά μιλήσω γιά τόσο προσωπικά θέματα. Αισθάνομαι ντροπή. Τί θά σκεφεῖ ὁ πνευματικός;

Πρέπει νά βλέπουμε τό ἔξομολογητήριο σάν ἰατρεῖο καί τόν πνευματικό σάν γιάτρο. Γιά ἐμάς ἡ Ἐξομολόγηση εἶναι θέμα ψυχικῆς - συχνά καί σωματικῆς - ὑγείας. Γιά τόν πνευματικό πάλι εἶναι κάτι τό συνηθισμένο. Δέν πρόκειται νά σοκαρισεῖ ἀπό τίς δικές μας ἁμαρτίες. Σίγουρα ἔχει ἀκούσει χειρότερες. Ἐξάλλου, δέν εἶναι περίεργο ἡ ντροπή, πού μᾶς λείπει τήν ὥρα τῆς ἁμαρτίας, νά μᾶς κυριεύει τήν ὥρα τῆς μετανοίας; Ἡ ντροπή αὐτή ἐνισχύεται καί ἀπό τόν ἐχθρό τοῦ ἀνθρώπου διάβολο. Μέ τήν ἔξομολόγηση κάνει κάθε ἐξουσία ἐπάνω μας γι' αὐτό πολεμᾷ τόν ἄνθρωπο μέ σκέψεις ντροπῆς.

Φοβᾶμαι μήπως ὁ πνευματικός φανερώσει τίς ἁμαρτίες μου.

Ὁ πνευματικός ἔχει ἱερό καθῆκον νά τηρεῖ τό ἀπόρρητο τῆς Ἐξομολογήσεως, τό ὁποῖο μάλιστα ἀναγνωρίζεται καί ἀπό τόν νόμο. Σέ περίπτωση παράβασης αὐτοῦ τοῦ καθήκοντος ἐλέγχεται ἀπό τόν Ἐπίσκοπό του καί τήν Ἐκκλησιαστική Δικαιοσύνη. Ὅπως ἀναφέραμε πρωύτερα, τόν πνευματικό θά πρέπει νά τόν ἀντιμετωπίζουμε ὡς θεραπευτή. Ἔτσι χρειάζεται νά τόν περιβάλλουμε καί μέ ἀνάλογη ἐμπιστοσύνη. Γιά τόν λόγο αὐτόν ἐπιλέγουμε ἐλεύθερα καί μέ δική μας εὐθύνη τόν πνευματικό, ὥστε νά εἶναι πρόσωπο μέ πίστη καί ἀρετή καί νά ἔχει τήν καλή μαρτυρία τῶν πιστῶν. Μάλιστα ἡ παράδοση τῆς Ἐκκλησίας μας συνιστᾷ τήν τακτική ἔξομολόγηση στόν ἴδιο

πνευματικό και την αποφυγή της έναλλαγής του, εκτός κι αν συντρέχουν σοβαροί λόγοι (ήθικοί ή πίστεως), όποτε αναζητούμε άλλον πνευματικό.

Πώς πρέπει να λέγονται οι αμαρτίες στον πνευματικό;

Άρκει μία άπλή, σαφής και σύντομη αναφορά. Δέ χρειάζονται ούτε λεπτομέρειες (ιδιαίτερα για τὰ σαρκικά θέματα), ούτε μακροσκελείς εισαγωγές ή δικαιολογίες. Άν είναι απαραίτητο, θά ζητήσει ο πνευματικός περισσότερες πληροφορίες. Αυτό πού σίγουρα χρειάζεται είναι ταπείνωση και συναίσθηση τῶν αμαρτιῶν μας.

Τί μπορεί να μου πεί ο πνευματικός;

Νά ἐξηγήσει τή σπουδαιότητα μιᾶς αμαρτίας. Νά συμβουλευσει για τήν αποφυγή της. Νά δώσει ἀπάντηση σέ κάποιο ἐρώτημα πού τοῦ θέσαμε.

Στό δύσκολο ἐγχείρημα τῆς αὐτοκριτικῆς θά σέ βοηθήσουν τὰ παρακάτω ἐρωτήματα, τὰ ὅποια ἀφοροῦν σίς σχέσεις μας: α) μέ τόν Θεό, β) μέ τόν πλησίον καί γ) μέ τόν ἑαυτό μας.

Α. Ἐσύ καί ὁ Θεός

Πιστεύεις ὀλόψυχα σόν Τριαδικό Θεό, τόν Πατέρα, τόν Υἱό καί τό Ἅγιο Πνεῦμα, καί στήν ὀρθόδοξη διδασκαλία τῆς Ἐκκλησίας μας;

Ἐμπιστεύεσαι ἀκλόνητα τόν ἑαυτό σου στήν πατρική Πρόνοια τοῦ Θεοῦ ἢ μήπως σίς δυσάρεστες περιστάσεις ὀλιγοπιστεῖς, γογγύζεις καί ἀπελπίζεσαι;

Ὁμολογεῖς μέ παρρησία τήν πίστη σου, ὅταν οἱ περιστάσεις τό ἀπαιτοῦν ἢ μήπως ντρέπεσαι νά κάνεις ἀκόμα καί τό σημεῖο τοῦ Σταυροῦ ὅταν λ.χ. περνᾶς ἔξω ἀπό κάποιον ναό;

Μήπως ἀσχολήθηκες ποτέ μέ τόν ἀποκρυφισμό, (μάγους, μέντιουμ, ἀστρολόγους, ὑπνωτιστές, πνευματιστές, καρτορίχτρες, καφετζοῦδες κ.ἄ.) ἢ ἀναμίχθηκες σέ παραθρησκευτικές ὁμάδες (σχολές γιόγκα καί διαλογισμοῦ, γνωστικές ἢ θεοσοφικές σχολές, Βουδισμό, Ἰνδουισμό κ.ἄ.);

Μήπως πιστεύεις στήν τύχη καί στά ὄνειρα ἢ ἀσχολεῖσαι μέ τό ξεμάτιασμα καί δίνεις σημασία σίς διάφορες προλήψεις καί δεισιδαιμονίες (π.χ. «τό 13 εἶναι γρουσουζικός ἀριθμός», «τό πέταλο φέρνει γούρι» κ.λπ.);

Προσεύχεσαι τακτικά καί προσεκτικά στό σπίτι σου (πρωί, βράδυ, πρὶν καί μετά τά γεύματα) ἢ στήν Ἐκκλησία (κάθε Κυριακή καί τίς μεγάλες γιορτές), εὐγνωμονώντας πρωτίστως τόν Θεό γιά τίς ποικίλες, φανερές καί ἀφανεῖς εὐεργεσίες Του;

Μελετᾶς καθημερινά τήν Ἁγία Γραφή καί ἄλλα ψυχωφελῆ βιβλία;

Νηστεύεις, ἂν δέν ὑπάρχουν σοβαροί λόγοι ὑγείας, τήν Τετάρτη καί τήν Παρασκευή καί τίς ἄλλες περιόδους τῶν Νηστειῶν;

Προσέρχεσαι τακτικά στό Μυστήριο τῆς Θείας Κοινωνίας, ὑπέρα ἀπό τήν κατάλληλη προετοιμασία καί τήν ἔγκριση τοῦ πνευματικοῦ σου;

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

Μήπως ὀρκίζεσαι χωρίς λόγο ἢ ἀθέτησες τυχόν ὄρκο ἢ ὑπόσχεσή σου στόν Θεό;

Β. Ἐσύ καί ὁ συνάνθρωπος

Δείχνεις ἔμπρακτα τήν ἀγάπη σου στόν πλησίον, ἰδιαίτερα σέ ὅσους ὑποφέρουν ἢ ἔχουν ἀνάγκη (ἀσθενεῖς, πτωχοῦς, φυλακισμένους, ἀνεργούς, ὀρφανά, ἠλικιωμένους κ.ἄ.);

Συγχωρεῖς ὅσους σέ ἔβλαψαν ἢ μήπως κρατᾶς μέσα σου ἔχθρα καί ἀντιπάθεια; Εἶσαι πρόθυμος νά ζητήσεις «συγγνώμην» ἀπό τόν πλησίον γιά τυχόν σφάλματά σου;

Μήπως θεληματικά ἢ ἀθέλητα διέπραξες φόνο ἢ μέ τή συμπεριφορά σου βοήθησες στήν ἐκτέλεση μίας τέτοιας πράξεως;

Μήπως ἔχεις τό ἐλάττωμα:

- Νά λές ψέματα;
- Νά κατακρίνεις;
- Νά συκοφαντεῖς;
- Νά κολακεύεις;
- Νά καταριέσαι;
- Νά ὀργίζεσαι καί νά βρίζεις;
- Νά εἰρωνεύεσαι καί νά χλευάζεις;
- Νά διαπληκτίζεσαι καί νά χειροδικεῖς;
- Νά «στελνεις» τούς ἄλλους «στό διάβολο»;
- Νά εἶσαι περίεργος;

Μήπως φθονεῖς τὴν εὐτυχία ἢ ζηλεύεις τὰ ἀγαθὰ τοῦ πλησίον σου; Ἡ μήπως, πάλι, χαίρεσαι σὺς συμφορὰς του;

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

Μήπως κλέβεις ἢ συνεργάστηκες ποτέ σέ κλοπή ἢ δέχτηκες ἐν γνώσει σου κλεμμένα πράγματα;

Δείχνεις εὐγνωμοσύνη στοὺς εὐεργέτες σου ἢ μήπως ἀνταποδίδεις ἀχαριστία γιὰ τό καλὸ πού σου ἔκαναν;

Μήπως μέ τοὺς λόγους καὶ τὴ συμπεριφορά σου σκανδαλίζεις τὸν πλησίον σου ἢ τὸν ἐξωθεῖς σὴν ἀμαρτία;

Μήπως ἀσχολεῖσαι μέ τὴν προσωπική, οἰκογενειακή ἢ ἐπαγγελματική ζωή τῶν ἄλλων καὶ ἐπεμβαίνεις ἀδιάκριτα, προκαλώντας διάφορα προβλήματα;

Μήπως κάνεις χρήση, διακινεῖς ναρκωτικές οὐσίες ἢ μέ ὅποιονδήποτε τρόπο ὀδήγησες ἄλλους σὴ χρήση τους;

Μήπως συνηθίζεις νά διαδίδεις πληροφορίες ἢ μυστικά τῶν ἄλλων, δημιουργώντας ἔτσι διαμάχες σὺς σχέσεις τῶν συνανθρώπων σου;

Στό ἐπάγγελμα

Μήπως ἡ συνείδησή σου σέ ἐλέγχει γιὰ ἀπάτη, νοθεία, αἰσχροκέρδεια, κατάχρηση, τοκογλυφία, δωροδοκία, ἀπόκρυψη ἐμπορευμάτων κ.λπ.;

Μήπως σὺς συναλλαγές σου σέ διακρίνει ἀνειλικρίνεια, ἀνεπιτιμότητα ἢ δολιότητα;

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

Στήν οἰκογένεια

Δείχνεις σεβασμό, ἀγάπη καί τιμή πρὸς τοὺς γονεῖς σου ἢ μήπως συμπεριφέρεσαι μὲ ἀυθάδεια, σκληρότητα καί περιφρόνηση; Ἴδιαίτερα, τοὺς συμπαραστέκεσαι σὰ γηρατεία τους;

Ἡ συμπεριφορά σου στό σπίτι διαπνέεται ἀπό πνεῦμα θυσίας, ἀγάπης, καλοσύνης, ἀλληλοκατανόησης, ὑποχωρητικότητας καί ὑπομονῆς;

Μήπως μέ τήν ἔριστικότητα, τό πείσμα ἢ τίς παράλογες καί ἔγωστικές ἀπαιτήσεις σου διαταράσσεις τήν οἰκογενειακή γαλήνη καί ἀτμόσφαιρα;

Ὡς σύζυγοι:

Ἀποδέχεστε τή συζυγία ὡς εὐλογία Θεοῦ καί ἀγωνίζεστε καθημερινά γιά τήν τελείωση καί ὀλοκλήρωση τῆς μεταξύ σας ἀγάπης, ὥστε νά μή διασπᾶται αὐτή ἀπό καμιά ἄλλη γήϊνη ἀγάπη (πρὸς τοὺς γονεῖς, τά παιδιά, τοὺς συγγενεῖς, τό ἐπάγγελμα, τό ἄθλημα, το κυνήγι ἢ ἄλλη δραστηριότητα);

Τιμᾶτε καί ἀγαπᾶτε ὁ ἓνας τοὺς γονεῖς καί συγγενεῖς τοῦ ἄλλου;

Διαφυλάσσετε τήν ἀμοιβαία πίστη καί ἀφοσίωση;

Μήπως ἀποφεύγετε μέ διάφορα μέσα τήν τεκνογονία;

Μήπως κάνετε ἔκτρωση ἢ γίνετε ἠθικοί αὐτουργοί στή διάπραξη ἑνός τέτοιου ἐγκλήματος;

Μήπως διατηροῦσατε προγαμιαῖες σχέσεις;

Ὡς γονεῖς:

Προσεύχεστε θερμά γιά τήν προκοπή τῶν παιδιῶν σας;

Ἡ ζωὴ σας ἀποτελεῖ καλὸ παράδειγμα γιὰ τὰ παιδιὰ σας;

Μήπως ἐνδιαφέρεστε μόνο γιὰ τὴν κατὰ κόσμον πρόδοόν 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 τὴν συνέπεια τῆς χριστιανικῆς σας ζωῆς καὶ ἄλλοτε παρακολουθώντας διακριτικὰ τὰ ἀναγνώσματά τους, τοὺς τρόπους ψυχαγωγίας τους καὶ τίς παρέες τους;

Μήπως κάνετε διακρίσεις μεταξὺ τῶν παιδιῶν σας ἢ δὲν ὑπῆρξατε δίκαιοι σὲς γονικῆς σας παροχές;

Μήπως ἐπεμβαίνετε ἄκαιρα, πιεστικά καὶ ἀδικαιολόγητα σὲς ἀποφάσεις τῶν παιδιῶν σας ἢ σὲς οἰκογένειές τους, ὑπονομεύοντας ἔτσι τίς προσπάθειές τους ἢ τοὺς οἰκογενειακοὺς τους δεσμούς;

Γ.' Ἐσὺ καὶ ὁ ἑαυτός σου

Μήπως εἶσαι προσκολλημένος σὲς βιοτικῆς φροντίδες καὶ τὰ ἐγκόσμια ἀγαθὰ καὶ ἀδιαφορεῖς γιὰ τὴν καλλιέργεια τῆς ἀθάνατης ψυχῆς σου καὶ τὴν ἔνωσή σου μὲ τὸν Θεόν;

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

-ἂν ἐπιδιώκεις τὴν δόξα, τίς τιμές, τοὺς ἐπαίνους, τὰ πρωτεῖα καὶ τὴν προβολή,

-ἂν καυχιέσαι καὶ μιλᾷς μὲ ἐγκώμια γιὰ τίς προσωπικῆς σου ἰκανότητες, τὴν καλή σου οἰκογένεια καὶ τίς ἐπαγγελματικῆς σου ἐπιτυχίες,

-άν προσπαθεῖς νά γίνεσαι ἀρεστός στούς ἀνθρώπους,
-άν δείχνεις μεγάλη ἐμπιστοσύνη στόν ἑαυτό σου καί
ἐπιμένεις μέ πείσμα στήν προσωπική σου κρίση,

-άν δέν δέχεσαι τίς συμβουλές τῶν ἄλλων ἢ ἀντιδρᾶς
στίς ὑποδείξεις τῶν τυχόν σφαλμάτων σου,

-άν ἐπιδιώκεις πάντοτε καί σέ ὅλα τήν ἱκανοποίηση τοῦ
ἑαυτοῦ σου ἢ ζητᾶς ἀπαιτητικά νά ἐξυπηρετεῖσαι ἀπό τούς
ἄλλους.

Μήπως μιλᾶς ἄκαιρα, διακόποντας ἢ προσβάλ-λοντας
μέ λόγια ταπεινωτικά τούς συνομιλητές σου;

Μήπως εἶσαι φιλάργυρος ἢ πλεονέκτης;

Μήπως ζεῖς μέ πολυτέλεια καί σπατάλη ἢ ξοδεύεις τά χρήματά
σου σέ τυχερά παιχνίδια, χαρτοπαιξία κ.α.;

Μήπως ντύνεσαι καί καλλωπίζεσαι μέ τρόπο προκλητικό
ἢ μήπως ἡ ἐνδυμασία σου εἶναι ἀνάρμοστη γιά τό δικό σου
φύλο;

Μήπως εἶσαι λαίμαργος ἢ γαστρίμαργος;

Μήπως λές πολλά λόγια, περιττά καί ἀνώφελα ἢ μήπως
αἰσχρολογεῖς;

Δείχνεις τόν ἀπαιτούμενο σεβασμό στό σῶμα σου, πού
εἶναι; ναός τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, ἢ μήπως ἔπεσες σέ διάφορα
σαρκικά ἁμαρτήματα (αὐνανισμό, πορνεία, μοιχεία,
ἀρσενικοκοιλία κ.ἄ.);

Μήπως ἐκθέτεις τόν ἑαυτό σου σέ διάφορους σαρκικούς
πειρασμούς (ἄσεμνα θεάματα καί διασκεδάσεις, ἀνήθικα
περιοδικά καί βιβλία, πορνογραφήματα, προκλητική μουσική
καί τραγούδια κ.λ.π.);

Όταν προσβάλλουν τό νοῦ σου αἰσχροί λογισμοί καί φαντασίες τούς διώχνεις ἀμέσως ἢ μήπως τούς ἀποδέχεσαι καί τούς καλλιεργεῖς;

Μήπως καταστρέφεις τήν ὑγεία σου, πού εἶναι δῶρο τοῦ Θεοῦ, μέ τή μέθη, τό κάπνισμα ἢ μέ ναρκωτικές οὐσίες;

Μήπως σκέφτηκες ποτέ νά αὐτοκτονήσεις;

Μήπως διακατέχεσαι ἀπό ὀκνηρία, ἀμέλεια ἢ ἀνευθυνότητα;

Μήπως σπαταλᾷς ἄσκοπα τό χρόνο σου μπροστά στήν τηλεόραση ἢ περιπλανώμενος στό διαδίκτυο;

Καί τώρα, μετά τόν ἔλεγχο τοῦ ἑαυτοῦ σου, τρέξε, ἀδελφέ μου, χωρίς ἀναβολή στόν πνευματικό. Ἐξομολογήσου τίς ἁμαρτίες σου α) χωρίς νά κρύψεις καμία, β) μέ εἰλικρίνεια καί συντομία καί γ) δίχως νά ἀναφέρεις τυχόν ἀρετές σου ἢ ξένα ἁμαρτήματα. Νά εἶσαι σίγουρος πώς, μαζί μέ τήν ἄφεση, ὁ Θεός θά σοῦ προσφέρει πλούσια τή χάρη Του, γιά τό ξεκίνημα μίας νέας ζωῆς.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ

Μετά τήν εὐχή τοῦ πνευματικοῦ ἔχουν συγχωρεθεῖ ὅλες οἱ ἁμαρτίες μου; Μήπως κάποιες θά πρέπει νά τίς ἐξομολογηθῶ πάλι;

Ἡ εὐχή τοῦ πνευματικοῦ δίνει τήν ἄφεση ὅλων τῶν ἁμαρτιῶν πού ἐξαγορεύσαμε. Συνεπῶς τυχόν ἀμφιβολία μας γιά τό θέμα αὐτό δείχνει ἔλλειψη πίστεως στό μυστήριο καί στή δύναμη τοῦ Θεοῦ.

Ἐάν ξεκάσω κάποια ἁμαρτία; Ἐάν κρύψω κάποια ἀπό ντροπή;

Ἐάν ξεκάσαμε κάτι καί ἐφόσον δέν εἶναι σοβαρό, μποροῦμε νά τό ἀναφέρουμε στήν ἐπόμενη ἐξομολόγηση. Ἐάν ὅμως, παραλείψαμε κάποια ἁμαρτία ἐσκεμμένα, τότε δέν πρέπει νά θεωροῦμε ὅτι μᾶς δόθηκε ἄφεση καί δέν πρέπει νά κοινωνήσουμε, ἀκόμη καί ἂν πήραμε τήν ἄδεια τοῦ πνευματικοῦ.

Μπορῶ νά κοινωνήσω λοιπόν ἀφού ἐξομολογήθηκα;

Μετά τήν ἐξομολόγηση θά πρέπει νά ζητήσουμε ἀπό τόν πνευματικό τήν ἄδεια νά μεταλάβουμε. Αὐτός θά ὀρίσει τόν χρόνο, τή συχνότητα καί τόν τρόπο τῆς προετοιμασίας μας (νηστεία, προσευχή, συγχώρεση - συμφιλίωση μέ τούς ἄλλους).

Ἐάν, τί νόημα ἔχει νά ἐξομολογοῦμαι τακτικά, ὅταν γνωρίζω ὅτι θά ἐπαναλάβω τίς ἴδιες ἁμαρτίες;

Ἐάν κάποιος πού πάσχει ἀπό χρόνια ἀσθένεια δέν παύει νά προσπαθεῖ γιά τήν ἀπαλλαγή του, ἔτσι καί ἐκεῖνος πού ἐπιθυμεῖ πραγματικά τήν πνευματική ὑγεία, φροντίζει ἀδιάκοπα νά τήν ἀποκτήσει. Αὐτός εἶναι ὁ πνευματικός ἀγώνας τοῦ ἀνθρώπου, ἡ διά βίου μετάνοια. Τό μυστήριο τῆς Ἐξομολόγησης ἐξασφαλίζει ὅτι καμιά ἁμαρτία δέ μπορεῖ νά μᾶς ἀπομακρύνει ἀπό τό ἔλεος τοῦ Θεοῦ. Μόνο ἡ ἔλλειψη μετανοίας μπορεῖ νά μᾶς καταδικάσει στήν αἰώνια στέρνησή Του.