

ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ

ΟΔΗΓΟΣ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΕΩΣ

ΕΣΥ ΚΑΙ Ο ΘΕΟΣ



1. 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 Κόλαση;
2. Εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου πάντοτε και ιδιαίτερα στις δύσκολες περιστάσεις της ζωής σου στην Πρόνοια του Θεού ή απογοητεύεσαι και δείχνεις ολιγοπιστία;
3. Μήπως στις θλίψεις, τις ασθένειες και τις δοκιμασίες της ζωής σου γογγύζεις εναντίον του Θεού και χάνεις την πίστη και το θάρρος σου;
4. Μήπως πιστεύεις στα μάντιους, στις χαρτορίχτρες, στους αστρολόγους, στους μάγους ή στις μάγισσες, στη χειρομαντεία, στην καφετζού; Μήπως είπες σ' άλλους να πιστεύουν και να καταφεύγουν σε αυτά;
5. Μήπως πιστεύεις στις προλήψεις και δεισιδαιμονίες και θεωρείς σαν κακό σημάδι το τρίξιμο των ξύλων, το βούισμα των αυτιών, το ούρλιασμα του σκύλου, τη συνάντηση του Ιερέως, το λεγόμενο ποδαρικό;
6. Μήπως πιστεύεις στην τύχη;
7. 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 ή έξω από Ι. Ναό που περνάς;
8. Μελετάς την Αγία Γραφή, καθώς επίσης και διάφορα θρησκευτικά βιβλία;
9. Εκκλησιάζεσαι τις Κυριακές και τις μεγάλες Εορτές;
10. Παρακολουθείς από την αρχή· μέχρι τέλους τη θεία Λειτουργία ή πηγαίνεις αργά και φεύγεις πριν τελειώσει;
11. Στην Εκκλησία πηγαίνεις ντυμένος (η) με σεμνή ενδυμασία; Προσέχεις να μη γελάς και να μη συζητείς με άλλους, έστω και αν τελείται Γάμος ή Βάπτισις;
12. Μήπως εμποδίζεις από τον Εκκλησιασμό το (τη) σύζυγό σου, τα παιδιά σου η λες στους γνωστούς σου να μην εκκλησιάζονται;
13. Κοινωνείς τακτικά ή μια φορά το χρόνο και αυτή χωρίς να εξομολογηθείς;
14. Μήπως ορκίζεσαι χωρίς λόγο ή και ψευδώς και δεν ετήρησες τον όρκο που έδωσες ή το τάξιμο;
15. Μήπως βλασφημείς το όνομα του Χριστού, της Παναγίας και των Αγίων μας;
16. Νηστεύεις, εάν δεν έχεις σοβαρούς λόγους υγείας, την Τετάρτη και Παρασκευή και τις Τεσσαρακοστές;
17. Μήπως πετάς θρησκευτικά βιβλία ή περιοδικά σε τόπο ακάθατο;

ΕΣΥ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

1. Μήπως έχεις μίσος και αντιπάθεια εναντίον κάποιου που σου έκαμε κακό ή σε ύβρισε επάνω στο θυμό του;
2. Μήπως είσαι καχύποπτος και χωρίς αιτία υποπτεύεσαι τους πάντας, ότι δήθεν μιλούν για σένα, ότι δεν σε θέλουν, ότι δεν σε αγαπούν, ότι δεν σε συμπαθούν;
3. Μήπως ζηλεύεις και στενοχωρείσαι για την πρόοδο, την ευτυχία, την ομορφιά και τα αγαθά των άλλων;
4. Μήπως μένεις ασυγκίνητος μπροστά στη δυστυχία και την ανάγκη του πλησίον σου;
5. Στις συναλλαγές σου με τους συνεταιίρους σου ή συνεργάτες σου ή πελάτες σου είσαι τίμιος, ευθύς, ειλικρινής, ακέραιος;
6. Μήπως συκοφάντησες ή κατηγορήσες το συνάνθρωπό σου;

7. Μήπως ειρωνεύεσαι και χλευάζεις τους ευσεβείς, εκείνους που νηστεύουν και αγωνίζονται να ζουν Χριστιανική ζωή; Ή και εκείνους που έχουν φυσικά ή πνευματικά ελαττώματα;
8. Ενώ άκουσες κάποια πληροφορία ή κατηγορία εναντίον άλλου, μήπως τη μετέδωσες και έβλαψες, έστω και άθελά σου, την υπόληψη και τιμή του συνανθρώπου σου;
9. Μήπως κατακρίνεις τη συμπεριφορά, τις πράξεις, τα σφάλματα ή ελαττώματα των άλλων, όταν απουσιάζουν. έστω κι αν είναι αλήθεια αυτά που λες;
10. Μήπως καταράστηκες κάποιον που σου έκαμε κακό ή και τον εαυτό σου τον ίδιο σε δύσκολες περιστάσεις της ζωής σου ή την ώρα και τη στιγμή που γεννήθηκες;
11. Μήπως στέλνεις τους άλλους στο «Διάβολο» ή τους «μουντζώνεις»; 12. Σέβεσαι τους γονείς σου; Τους φροντίζεις; Ανέχεσαι, αν έχουν τις γεροντικές αδυναμίες τους; Τους βοηθάς στις σωματικές και πνευματικές ανάγκες; Φροντίζεις να εκκλησιάζονται και να κοινωνούν; Μήπως τους έχεις εγκαταλείψει άστοργα;
13. Μήπως παρέσυρες τους γονείς σου και έγγραψαν σε σένα πιο πολλή περιουσία και έτσι αδίκησες τους αδελφούς σου;
14. Μήπως επάνω στο θυμό σου εκτύπησες κανένα με τα χέρια ή έθιξες με τα λόγια;
15. Εκτελείς συνειδητά το επάγγελμά σου ή την αποστολή σου;
16. Μήπως κλέπτεις; Μήπως παρακίνησες ή βοήθησες άλλον να κλέψει ή δέχτηκες να καλύψεις τον κλέπτη ή έλαβες εν γνώσει σου κλεμμένα πράγματα;
17. Μήπως είσαι αγνώμων και αχάριστος προς το Θεό και γενικά τους ευεργέτες σου;
18. Μήπως κάνεις κακές παρέες και αμαρτωλές συναναστροφές; Μήπως ώθησες κανέναν, είτε με λόγια είτε με το παράδειγμά σου, στην αμαρτία;
19. Μήπως έχεις κάνει πλαστογραφία; Μήπως έχεις καταχρασθή το Δημόσιο; Μήπως δανείσθηκες χρήματα ή άλλα αντικείμενα και δεν τα επέστρεψες;
20. Μήπως έκανες ποτέ φόνο, με οποιονδήποτε τρόπο;
21. Μήπως αναμειγνύεσαι στη ζωή των άλλων ή στο έργο των ή την οικογένειά των και γίνεσαι πρόξενος φιλονεικιών και ταραχών;
22. Ελεείς τους πτωχούς, τα ορφανά, τους γέροντες, τους πολύτεκνους, τις πτωχές οικογένειες που γνωρίζεις;

Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ

1. Μήπως είσαι προσκολλημένος στην ύλη και τα επίγεια αγαθά;
2. Μήπως είναι φιλάργυρος και φιλοχρήματος;
3. Μήπως είσαι πλεονέκτης;
4. Μήπως είσαι σπάταλος; Ότι σου περισσεύει ανήκει στους πτωχούς;
5. Μήπως έχεις μεγαλομανία;
6. Μήπως σου αρέσει να επιδεικνύεσαι δείχνοντας τα ενδύματα σου, τα πλούτη σου, τις επιτυχίες σου, τους βαθμούς του παιδιού σου;
7. Μήπως επιδιώκεις το θαυμασμό και τη δόξα των ανθρώπων;
8. Δέχεσαι ευχαρίστως τους επαίνους και θέλεις οι άλλοι να σε κολακεύουν, να λένε ότι σαν εσένα άλλος δεν υπάρχει;
9. Θίγεσαι, όταν σου υποδεικνύουν τα σφάλματά σου, και πικραίνεσαι, όταν σε ελέγχουν και σε παρατηρούν οι μεγαλύτεροί σου;
10. Μήπως είσαι πείσμων, ισχυρογνώμων, εγωιστής, υπερήφανος και ατομιστής; Πρόσεξε τα αμαρτήματα αυτά, διότι η διάγνωσή τους είναι δύσκολη.
11. Μήπως χαρτοπαίζεις, έστω και άνευ χρημάτων, με πρόσωπα του σπιτιού σου ή συγγενικά «για να σκοτώσεις την ώρα σου», όπως λένε μερικοί.
12. Μήπως σαρκικά αμαρτήματα έχουν μολύνει το σώμα και την ψυχή σου;
13. Παρακολουθείς θεάματα βρώμικα από την τηλεόραση και τον κινηματογράφο;
14. Μήπως διαβάζεις αισχρά βιβλία και περιοδικά;
15. Μήπως εσκέφθης ποτέ να αυτοκτονήσεις;
16. Μήπως είσαι κοιλιόδουλος;
17. Μήπως είσαι οκνηρός, αμελής, ράθυμος;
18. Μήπως λέγεις λέξεις απρεπείς, αισχρές, υβριστικές, είτε χάριν αστειότητας είτε για να υβρίσεις και εξευτελίσεις άλλον;
19. Έχεις πνεύμα αυταπαρνήσεως;
20. Διώχνεις από το μυαλό σου τις κακές σκέψεις που έρχονται να μολύνουν την καρδιά σου;
21. Τα μάτια σου τα προσέχεις να μην περιεργάζονται προκλητικές εικόνες η πρόσωπα;
22. Τα αυτιά σου τα προσέχεις τι ακούν;
23. Μήπως ντύνεσαι άσεμνα; Αν είσαι γυναίκα, μήπως ντύνεσαι ανδρικά ή με ρούχα προκλητικά και σκανδαλίζεις με την εμφάνισή σου και μάλιστα εισέρχεσαι και σε τόπους ιερούς; Αν είσαι άνδρας, μήπως έχεις εμφάνιση έξαλλη;
24. Μήπως χορεύεις έξαλλους και αμαρτωλούς χορούς; Τραγουδάς ή ακούς αισχρά τραγούδια;
25. Μήπως είσαι μέθυσος;
26. Μήπως καπνίζεις; Το κάπνισμα φθείρει την πολύτιμη υγεία και αποτελεί αμαρτωλή σπατάλη

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΖΥΓΟΥΣ

1. Διατηρείτε τη συζυγική πιστή; Είναι φοβερό, όταν ο ένας από τους συζύγους συνάπτει παράνομους σχέσεις
 2. Μήπως ο ένας από τους δύο πρόσβαλε ή λύπησε τον άλλον ενώπιον άλλων ή και ιδιαίτερω;
 3. Μήπως δεν ανέχεσθε τις τυχόν αδυναμίες ο ένας του άλλου; Μήπως δεικνύετε σκληρότητα;
 4. 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 την κοσμική ζωή;
 5. Σκέπτεσθε τον αγώνα που έχει ο ένας έξω από το σπίτι και ο άλλος μέσα στο σπίτι, ώστε να βοηθάτε ο ένας τον άλλον στον αγώνα αυτόν ξεκουράζοντας ο ένας τον άλλο ψυχικά και σωματικά;
 6. Ως σύζυγος μήπως έχεις υπερβολικές αξιώσεις μερικές φορές και εξευτελιστικές στις συζυγικές σχέσεις; Κάνετε εγκράτεια κατά τις Κυριακές, τις εορτές και τις ημέρες των Νηστειών γενικά;
 7. Μήπως δεν αφήνεις συ ο (η) σύζυγος τη (το) σύζυγό σου να πηγαίνει στην Εκκλησία ή σε θρησκευτικές συγκεντρώσεις και ομιλίες;
 8. Τα παιδιά σας τα ανατρέφετε "εν παιδεία και νουθεσία Κυρίου; Μήπως ενδιαφέρεστε μόνο για τη διανοητική των μόρφωσι και αδιαφορείτε για την ποιότητα του χαρακτήρα τους;
 9. Τα οδηγείτε στην Εκκλησία, στην Εξομολόγησι, τη συχνή Θεία Κοινωνία, το Κατηχητικό; Τα διδάσκετε με τα λόγια και το παράδειγμά σας την αρετή; Τα εμάθατε να προσεύχονται το πρωί, το βράδι, όπως και στο φαγητό, με προσοχή και ευλάβεια;
 10. Προσέχετε τι διαβάζουν; Φροντίζετε να τους παίρνετε βιβλία, περιοδικά εθνικοθρησκευτικού περιεχομένου;
 11. Προσέχετε με ποιους συναναστρέφονται και ποιους έχουν φίλους;
 12. Μήπως τα οδηγείτε σε θεάματα αμαρτωλά και τα αφήνετε να παρακολουθούν απεριόριστα και ανεξέλεγκτα τηλεόραση;
 13. Τα διδάσκετε την ταπεινοφροσύνη και προσέχετε να ντύνονται σεμνά;
 14. Μήπως τα καταράσθε όταν σας πικραίνουν; Μήπως τα στέλνετε στο Διάβολο;
 15. Μήπως κάνετε εκτρώσεις ή αποφεύγετε να κάνετε παιδιά;
 16. Μήπως αδικήσατε τα παιδιά σας κατά τη διανομή της περιουσίας σας;
 17. Συ 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 διαβάξεις και να τα απασχολείς, για να ξεκουράζεις τη σύζυγό σου, αλλά και για να νιώθουν και αυτά την παρουσία σου, ώστε να συγκρατούνται και να μην παρασύρονται στο κακό;
 18. Μήπως τα μουντζώνετε και τα μαλώνετε με απρεπείς λέξεις;
 19. 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;
 20. Μήπως επεμβαίνετε στην οικογένεια του παιδιού σας;
- Αδελφέ μου, βλέπεις πόσα πράγματα έχεις να σκεφθείς; Και πόσα ακόμα θα ανακαλύψεις, όταν μείνης μόνος σου και θελήσεις να ... ψάξεις βαθιά τον , εαυτό σου Μην αμελήσης να το κάνεις. 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' το Ιερό εξομολογητήριο και οδηγεί στον Ουρανό.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΥΣΤΗΡΙΟ

1. Υπάρχουν δύο κατηγορίες αμαρτιών:
 - α) Αυτές που γίνονται με ενέργειες του ανθρώπου π.χ χτυπώ, βλασφημώ, κλέβω, κατακρίνω, κ.α
 - β) Αυτές που γίνονται με τον νου, με την επιθυμία, το φθόνο, την ζήλια, κ.α ...
2. Πρώτα σημειώνω σε ένα χαρτί τα μεγάλα αμαρτήματα, μετά τα πιο μικρά και τέλος τα μικρότερα
3. Αφού συνειδητοποιήσω ότι είμαι αμαρτωλός, αποφασίζω να διακόψω κάθε σχέση με τις αμαρτίες μου, δηλαδή να μην τις ξαναπράξω.
4. Να αισθανθώ μέσα μου ότι
 - α) Αμάρτησα ενώπιον του Θεού.
 - β) Έλύπησα τον Θεόν μου.
 - γ) Φέρθηκα αχάριστα στον Θεό που με ανέχεται να περπατάω όρθιος ενώ θα πρέπει να σέρνομαι σαν σκουλήκι.
 - δ) Μου έδωσε υγεία, αρτιμέλεια, σύζυγο, παιδιά, εργάζομαι, έχω σπίτι, αδέρφια κ.α

5. Αδίκησα, στεναχώρησα, πίκρανα, κατέκρινα ανθρώπους και τον πλησίον μου, ενώ θα 'πρεπε να τους βλέπω σαν τον αδελφό μου-τους γονείς μου-τα παιδιά μου.
6. Με τις αμαρτίες μου καταδικάζω τον εαυτό μου και τον ετοιμάζω για την αιώνια κόλαση. Πως θα πάω στο δικαστήριο της κρίσεως με τόσες αμαρτίες; Δεν φοβάμαι το Θεό;
7. Και αν έχω εξομολογηθεί όλο και ψάχνω τις παλιές σου αμαρτίες γιατί ίσως βρω και κάποιες άλλες που δεν τις έβλεπα παλιότερα, και δεν τις έχω εξομολογηθεί.
8. Να κλάψω αδελφέ αν μπορώ.
9. Αν δεν είμαι ικανοποιημένος από την εξομολόγηση μου φταίει το ότι δεν είμαι μετανοιωμένος ή δεν είμαι σωστά πληροφορημένος ή διαβασμένος στο ΤΙ ΕΙΝΑΙ και ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ η εξομολόγηση.
10. Αν η εξομολόγηση δεν με ικανοποιεί, δεν φταίει ποτέ ο εξομολόγος αλλά εγώ και μόνο.
11. Η εξομολόγηση είναι ομολογία-αναφορά των μετανοιωμένων αμαρτιών.
12. Είναι σύντομη και αναφέρω μόνο τα δικά μου αμαρτήματα π.χ υβρίζω- κατακρίνω -μισώ- είμαι φιλάργυρος- είμαι πόρνος, κ.λ.π. Αν ο πνευματικός το κρίνει θα σε ρωτήσει λεπτομερέστερα.
13. Δεν αναφέρω τις αιτίες των αμαρτιών μου π.χ μισώ κάποιον επειδή με κατηγορήσε.
14. Η εξομολόγηση είναι μυστήριο, δεν είναι διάλογος κοινωνικός ή φιλική κουβέντα ή για να λύσουμε οικογενειακές, ή επαγγελματικές διαφορές κ. α.
15. Δεν αναφέρω τις αμαρτίες των άλλων ποτέ, αλλά μόνο τις δικές μου.
16. Μπορεί να ορισθεί με τον εξομολόγο-πνευματικό άλλη ώρα και ημέρα για συμβουλευτική συζήτηση, ώστε να ωφεληθεί πνευματικά ο κάθε χριστιανός, διότι και αυτό πρέπει να γίνεται.
17. Να αποφεύγω να ζητώ να εξομολογηθώ κάποιες ημέρες που είναι για τον εξομολόγο ημέρες γεμάτες με υποχρεώσεις, ιδίως Σάββατο και Κυριακή διότι θέλει και αυτός χρόνο για προσευχή, μελέτη, ξεκούραση κ. α.
18. Καλό είναι να υπάρχει πρόγραμμα και για την εξομολόγηση. Προτιμητέες ημέρες είναι η Δευτέρα- Τρίτη -Πέμπτη- Παρασκευή πρωί κατά την περίοδο της Μ. Τεσσαρακοστής, ίσως και όλου του χρόνου, και ώρες 9-1. Το απόγευμα μετά τον εσπερινό, και αυτό αλλάζει ανάλογα με τις υποχρεώσεις τις εκκλησιαστικές, ενοριακές, οικογενειακές όλων των εξομολόγων - πνευματικών.
19. Να φροντίσω να προμηθευτώ από τα χριστιανικά βιβλιοπωλεία βιβλία για το πώς και πότε να εξομολογούμαι.
20. Αν στο περιβάλλον μου υπάρχουν άνθρωποι ηλικιωμένοι να φροντίσω να τους πείσω να εξομολογηθούν όσο είναι νωρίς και όχι όταν αρρωστήσουν βαριά.
21. Για όσους εξομολογούνται για πρώτη φορά θα προηγηθεί συζήτηση ώστε ο πιστός να καταλάβει ότι πρέπει να διαπιστώσει, να αναγνωρίσει, να μετανιώσει για τις αμαρτίες τον και μετά να έλθει να εξομολογηθεί
22. Την Μ. Εβδομάδα και τις παραμονές μεγάλων εορτών να αποφεύγω να εξομολογούμαι διότι ο πνευματικός έχει και άλλες υποχρεώσεις, Πρέπει να σκεπτόμαστε και αυτόν.
23. Τα παραπάνω γραφόμενα είναι και δίνονται για να βοηθήσουν όλους, και εμάς και εσάς αδελφοί

ΧΡΙΣΤΟΣ ΑΝΕΣΤΗ για όσο ζούμε.

Μην ξέχναμε όλοι:

Πίστη- Ελπίδα- Αγάπη- Μετάνοια- Απόφαση- Συντριβή- Δάκρυα-Υπομονή- Ανοχή- Ταπεινώση- Προσευχή- Υπακοή Στο Θέλημα Του Θεού- Ελεημοσύνη- Αυτοκριτική- Νηστεία
Ψυχοσωματική Καλή Διαχείριση Των Υλικών Και Πνευματικών Αγαθών Που Μας Δώρισε Ο Θεός - Πρότυπο Ζωής Για Τον Καθένα Ο Χριστός - Η Παναγία - Οι Άγιοι. Καλόν Παράδεισον