

Διά την εξομολόγηση

Συμβουλές για ψυχική ωφέλεια

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.

Συνεχίζεται πίσω

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. Ή 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

Συνεχίζεται πίσω

και όχι όταν αρρωστήσουν βαριά.

21. Για όσους εξομολογούνται για πρώτη φορά θα προηγείται 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.

24. Μην ξεχνάμε όλοι:

Πίστη- Ελπίδα- Αγάπη- Μετάνοια- Απόφαση- Συντριβή- Δάκρυα-Υπομονή- Ανοχή- Ταπείνωση- 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

ΑΜΗΝ