

ΟΔΗΓΟΣ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΕΩΣ

ΠΡΟΤΡΟΠΕΣ,

ΩΣΤΕ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΥΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΤΡΙΣΥΠΟΣΤΑΤΟΥ ΘΕΟΥ,
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ ΜΑΣ,
ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ, ΩΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΩΣ ΕΘΝΟΣ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΕΠΙΜΕΛΩΣ ΕΦΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ.

1...ΤΑΚΤΙΚΗ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΜΑΣ.

2...ΤΑΚΤΙΚΟ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΜΟ.

**3...ΘΕΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΛΟΓΙΑ
ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΥ ΜΑΣ.**

**4...ΝΗΣΤΕΙΑ ΤΕΤΑΡΤΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΧΩΡΙΣ ΛΑΔΙ
ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΠΟΥ ΟΡΙΣΕ Η ΕΚΚΛΗΣΙΑ ΜΑΣ.**

5...ΕΛΕΗΜΟΣΥΝΗ ΣΕ ΦΤΩΧΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ – ΚΑΛΑ ΕΡΓΑ.

**6...ΝΑ ΜΕΛΕΤΑΜΕ ΤΗΝ ΑΓΙΑ ΓΡΑΦΗ ΕΣΤΩ ΚΑΙ ΛΙΓΟ,
5 ΕΩΣ 10 ΛΕΠΤΑ, ΑΛΛΑ ΚΑΘΕ ΗΜΕΡΑ....**

**7...ΑΔΙΑΛΕΙΠΤΗ ΠΡΟΣΕΥΧΗ.
ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ ΕΛΕΗΣΟΝ ΜΕ.
ΥΠΕΡΑΓΙΑ ΘΕΟΤΟΚΕ ΣΩΣΟΝ ΗΜΑΣ.**

γέρων Γαβριήλ μοναχός
Άγιορείτης

**«Εἶναι μεγάλη ντροπή νά σπαταλήσουμε τό σήμερα
καί ἀργότερα νά ἀναπολοῦμε τό παρελθόν, ὅταν πιά σέ τίποτα
δέν θά μᾶς ὠφελεῖ μιὰ τέτοια λύπη».**

Μέγας Βασίλειος

«Νέοι, πρέπει νά φυλάζετε τήν πίστη σας καί νά τήν στερεώ-
σετε, διότι, ὅταν ἐπιάσαμε τά ὄρματα, εἶπαμε πρῶτα ὑπέρ ΠΙΣΤΕΩΣ
καί ἔπειτα ὑπέρ ΠΑΤΡΙΔΟΣ...». «Ὡς μία βροχή ἔπεσεν εἰς ὅλους μας
ἡ ἐπιθυμία τῆς ἐλευθερίας μας, καί ὅλοι, καί ὁ κληρὸς μας καί οἱ
προεστοί μας καί οἱ καπεταναῖοι καί οἱ πεπαιδευμένοι καί οἱ
ἐμποροὶ, μικροὶ καί μεγάλοι, ὅλοι ἐσυμφωνήσαμε εἰς αὐτό τό σκοπὸ
καί ἐκάμαμε τήν Ἐπανάσταση...».

«Εἶναι θέλημα Θεοῦ. Εἶναι κοντά μας καί βοηθάει, γιατί
πολεμᾶμε γιά τήν πίστι μας, γιά τήν πατρίδα μας, γιά τοὺς γέροντες
γονιούς, γιά τὰ ἀδύνατα παιδιά μας, γιά τήν ζωὴ μας, τήν λευτεριά
μας... Καί ὅταν ὁ δίκαιος Θεὸς μᾶς βοηθάει ποιὸς ἐχθρὸς ἡμπορεῖ
νά μᾶς κάνει καλὰ...;».

Αρχιστράτηγος Θεόδωρος Κολοκοτρώνης

Καὶ εἶπαν οἱ ἄθρησκοι ποὺ ἐβάλαμεν εἰς τὸν σβέρκο μας νά μὴ μανθάνουν
τὰ παιδιά μας Χριστὸν καὶ Παναγίαν, διότι θά μᾶς παρεξηγήσουν οἱ ἰσχυροί.

Στρατηγὸς Μακρυγιάννης

«Ἕλληνες ποτέ μὴν ξεχνᾶτε τό χρέος σέ Θεό καί σέ Πατρί-
δα! Σ' αὐτά τὰ δύο σᾶς ἐξορκίζω ἢ νά νικήσουμε ἢ νά πεθάνουμε
κάτω ἀπὸ τήν Σημαία τοῦ Χριστοῦ».

Παπαφλέσσας

«Μάχου ὑπέρ πίστεως καί Πατρίδος... Εἶναι καιρὸς νά
ἀποτινάξωμεν τὸν ἀφόρητον ζυγόν, νά ἐλευθερώσωμεν τήν Πατρίδα,
νά κρημνίσωμεν ἀπὸ τὰ νέφη τήν ἡμισέλινον, διὰ νά ὑψώσωμεν τό
σημεῖον, δι' οὗ πάντοτε νικῶμεν, λέγω τὸν Σταυρόν...».

Ἀλέξανδρος Υψηλάντης

<<.....Θέλω νά ὑπηρετήσω τήν Πατρίδα μου καί δι' αὐτήν νά ἀποθάνω.....>>

**Ἐθνομάρτυρας Μακεδονικοῦ Ἀγῶνα
Παῦλος Μελάς**

ΟΔΗΓΟΣ,
ΒΟΗΘΗΜΑ ΕΞΟΜΟΛΟΓΟΥΜΕΝΟΥ
ΟΡΘΟΔΟΞΟΥ ΠΙΣΤΟΥ, ΒΑΠΤΙΣΜΕΝΟΥ ΣΤΟ
ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΟΜΟΟΥΣΙΟΥ
ΚΑΙ ΑΔΙΑΙΡΕΤΟΥ ΤΡΙΑΔΟΣ.

Τὸ φυλλάδιο ποὺ κρατᾷς στὰ χέρια σου, ἀδελφέ μου, ἀποτελεῖ ἓνα ἀπλὸ βοήθημα γιὰ ἐκείνους ποὺ ἐτοιμάζονται νὰ προσέλθουν στὸ σωστικὸ Μυστήριο τῆς ἱερᾶς ΜΕΤΑΝΟΙΑΣ - 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 ΜΕΤΑΝΟΙΑ - 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, ὀδηγεῖ 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 ανάλογο συμβαίνει όταν ασθενεί ή ψυχή μας και ποθοῦμε νὰ ἀνακτήσουμε τὴν πνευματικὴ μας ὑγεία. Προσερχόμαστε στὴν Ἐκκλησία ποὺ εἶναι ἓνα πνευματικὸ θεραπευτήριον. Ἐκεῖ ἀναζητοῦμε τὸν πνευματικόν, στὸν ὁποῖο δίχως ντροπὴ ὁμολογοῦμε ὅλες τὶς ἁμαρτίες ποὺ τραυμάτισαν τὴν ψυχή μας. Στὴ συνέχεια ἐκεῖνος θὰ μᾶς διαβάσει τὴ συγχωρητικὴ εὐχή καὶ θὰ μᾶς ἀπευθύνει τὶς ἀρμόζουσες συμβουλὲς γιὰ τὴν εὐδόωση τῆς πνευματικῆς μας πορείας. Μ' αὐτὸν τὸν τρόπο ὁ φιλόανθρωπος Χριστός, ὁ Ὅποιος εἶναι παρὼν σὲ ὅλη τὴ διάρκεια τῆς Ἐξομολογήσεως, 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 ἐξομολόγησίν μας εἶναι ἡ συναίσθηση, ἡ μετάνοια τῶν ἁμαρτιῶν μας. Ἡ METANOIA 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:

Ⓐ μὲ τὸν Θεό,

Ⓑ μὲ τὸν πλησίον καὶ

Ⓒ μὲ τὸν ἑαυτό μας.

Α.

Ἐσὸν καὶ ὁ Θεός

- ➔ Πιστεύεις ὁλόψυχα στὸν Τριαδικὸ θεό, τὸν Πατέρα, τὸν Υἱὸ καὶ τὸ Ἅγιο Πνεῦμα, καὶ στὴν ὀρθόδοξη διδασκαλία τῆς Ἐκκλησίας μας;
- ➔ Πιστεύεις ὁλόψυχα στὸν Κύριον ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστὸν ὡς Θεάνθρωπον...;;(Καθότι ἦρθε ἐπὶ τῆς γῆς ὡς ΘΕΟΣ καὶ ἄνθρωπος.)
- ➔ Πιστεύεις ὁλόψυχα στὴν Ὑπεραγία Θεοτόκον ὡς Ἀειπάρθενον...;;;
- ➔ Ἐμπιστεύεσαι ἀκλόνητα τὸν ἑαυτό σου στὴν πατρικὴ Πρόνοια τοῦ Θεοῦ ἢ μήπως στίς δυσάρεστες περιστάσεις ὀλιγοπιστεῖς, γογγύζεις καὶ ἀπελπίζεις;
- ➔ Ὁμολογεῖς μὲ παρρησία 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 ἀποκρυφισμὸ, (μάγους, μέντιουμ, ἀστρολόγους, ὑπνωτιστές, πνευματιστές, χαρτορίχτρες, καφετζοῦδες κ.ἄ.) ἢ ἀναμίχθηκες σὲ

παραθρησκευτικές ομάδες (σχολές γιόγκα και διαλογισμού, ομοιοπαθητική, βελονισμός, γνωστικές ή θεοσοφικές σχολές, Βουδισμό, Ίνδουισμό κ.ά.);

- ➔ Μήπως ασχολήθηκες ή και εντάχθηκες στην παναίρεση του οικουμενισμού, την παγκοσμιοποίηση, την νέα εποχή ...κλπ.. ή την Νέα Τάξη Πραγμάτων, τα όποια ισοδυναμούν με τό κράτος του Αντίχριστου.;;
- ➔ Μήπως πιστεύεις ότι η Όρθόδοξη Έκκλησία δεν έχει διαφορές Πίστεως, ώστε δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα να ενώθουμε με τον παπισμό -<<ρωμαιοκαθολικισμό>> ή τις αιρέσεις των προτεσταντών -<<διαμαρτυρομένων>> ή των ευαγγελικών, πεντηκοστιανών και όλες αυτές τις αιρέσεις· ιδίως μετά τό σχίσμα του 1054 μ.Χ. και τις δέχεται ως <<έκκλησίες>> μετά απ' την ψευτοσύνοδο του Κολυμπαρίου στις 6.6.2016....;;
- ➔ Μήπως δέχεται τούς σχισματικούς Ουκρανούς του Έπιφανίου ως <<έκκλησία>>...;; Μήπως αναγνωρίζεις τα μυστήρια τους, ενώ είναι σχισματικοί, καθαιρεμένοι, άχειροτόνητοι και άφορισμένοι....;;
- ➔ Μήπως ασχολήθηκες ή και εντάχθηκες σε αντίχριστες μασονικές στοές, ρόταρυ, λάϊονς, σαΐεντολόγους...κλπ...πού είναι παρακλάδια του σιωνισμού....;;
- ➔ Μήπως πιστεύεις στην τύχη και στα όνειρα ή ασχολείσαι με τὸ ξεμάτιασμα και δίνεις σημασία στις διάφορες προλήψεις

καὶ δεισιδαιμονίες (π.χ. «τὸ 13 εἶναι γρουσουζίκος 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 ψυχοφελῆ βιβλία;
- ➔ Νηστεύεις, ἂν δὲν ὑπάρχουν σοβαροὶ λόγοι ὑγείας, τὴν Τετάρτη καὶ τὴν Παρασκευὴ (Ἀλάδωτο ἢ μέ ὁδηγίες τοῦ πνευματικοῦ σου πατέρα.) 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 τυχὸν ὄρκο ἢ ὑπόσχεσή σου στὸν Θεό;

B.

Ἐσὺ καὶ ὁ συνάνθρωπος

- ➔ Δείχνεις ἔμπρακτα τὴν ἀγάπη σου στὸν πλησίον, ἰδιαίτερα σὲ ὅσους ὑποφέρουν ἢ ἔχουν ἀνάγκη (ἀσθενεῖς, πτωχοὺς, φυλακισμένους, ἀνεργούς, ὀρφανὰ, ἡλικιωμένους 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 συμπεριφορά σου βοήθησες στὴν ἐκτέλεση μίας τέτοιας πράξεως; (Ἐκτρώση, αυτοκτονία, εὐθανασία, ...κλπ)
- ➔ 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; Ἡ μήπως, πάλι, χαίρεσαι στὶς συμφορὲς 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 μὲ τοὺς λόγους καὶ τὴ συμπεριφορὰ σου σκανδαλίζεις τὸν πλησίον σου ἢ τὸν ἐξωθεῖς στὴν ἁμαρτία; (Ἄσεμνη προκλητικὴ ἐνδυμασία)
- ➔ Μήπως ἀσχολεῖσαι μὲ τὴν προσωπικὴ, οἰκογενειακὴ ἢ ἐπαγγελματικὴ ζωὴ τῶν ἄλλων καὶ ἐπεμβαίνεις ἀδιάκριτα, προκαλώντας διάφορα προβλήματα;
- ➔ Μήπως διακινεῖς ναρκωτικὲς οὐσίες ἢ μὲ ὅποιονδήποτε 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 σεβασμό, ἀγάπη καὶ τιμὴ πρὸς τοὺς γονεῖς σου ἢ μήπως συμπεριφέρεσαι μὲ αὐθάδεια, σκληρότητα καὶ περιφρόνηση; Ἰδιαίτερα, τοὺς συμπαραστέκεσαι στὰ γηρατειά τους;
- ➔ Ἡ συμπεριφορά σου στὸ σπίτι διαπνέεται ἀπὸ πνεῦμα θυσίας, ἀγάπης, καλοσύνης, ἀλληλοκατανόησης, ὑποχωρητικότητας καὶ ὑπομονῆς; Μήπως μὲ 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 γήϊνη 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 πίστι καὶ ἀφοσίωση;
- ➔ Μήπως ἀποφεύγετε μὲ διάφορα μέσα τὴν τεκνογονία; (Ἀντισύλληψη με φάρμακακλπ)
- ➔ Μήπως κάνετε ἑκτρωση ἢ γίνετε ἠθικοὶ αὐτουργοὶ στὴ διάπραξη ἐνὸς 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 τὴ χριστιανικὴ ἀγωγή τους, ἀφιερώνοντας γιὰ τὸ σκοπὸ αὐτὸ τὸν ἀνάλογο χρόνο, ἄλλοτε συμβουλευόντας καὶ συζητώντας μαζί τους, ἄλλοτε ἐμπνέοντος 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 ὑπὴρξατε δίκαιοι στὶς γονικὲς σας παροχές;
- ➔ Μήπως ἐπεμβαίνετε ἄκαιρα, πιεστικὰ καὶ ἀδικοιολόγητα στὶς ἀποφάσεις τῶν παιδιῶν σας ἢ στὶς οἰκογένειές τους, ὑπονομεύοντας ἔτσι τὶς προσπάθειές τους ἢ τοὺς οἰκογενειακοὺς τους δεσμούς;



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 ἑνωσή σου μὲ τὸν Θεό;
- ➔ Μήπως διακατέχεσαι ἀπὸ τὴν ὑπερηφάνεια, πού 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 ἄρεστος στοὺς ἀνθρώπους,

-ἂν δείχνεις μεγάλη ἐμπιστοσύνη στὸν ἑαυτὸ 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 με λόγια ταπεινωτικὰ τοὺς συνομιλητές σου;
- ➔ Μήπως εἶσαι φιλάργυρος ἢ πλεονέκτης;
- ➔ Μήπως ζεῖς με πολυτέλεια καὶ σπατάλη ἢ ξοδεύεις τὰ χρήματά σου σὲ τυχερὰ παιχνίδια, χαρτοπαιξία κ.ἄ.;
- ➔ Μήπως ντύνεσαι καὶ καλλωπίζεσαι με 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 Ἁγίου Πνεύματος, ἢ μήπως ἔπεςες σὲ διάφορα σαρκικὰ ἁμαρτήματα (ἀνανισμὸς, πορνεία, μοιχεία, ἀρσενοκοιτία κ.ἄ.);
- ➔ Μήπως ἐκθέτεις τὸν ἑαυτό σου σὲ διάφορους σαρκικούς πειρασμούς (ἄσεμνα θεάματα καὶ διασκεδάσεις, ἀνήθικα περιοδικὰ καὶ βιβλία, πορνογραφήματα, προκλητικὴ μουσικὴ καὶ τραγούδια κ.λ.π.);
- ➔ Ὅταν προσβάλλουν τὸ νοῦ σου αἰσχροὶ λογισμοὶ καὶ φαντασίες, τοὺς διώχνεις ἀμέσως, ἢ μήπως τοὺς ἀποδέχεσαι καὶ τοὺς καλλιεργεῖς;

- ➔ Μήπως καταστρέφεις την υγεία σου, πού είναι δωρό του Θεοῦ, με τὴ μέθη, τὸ κάπνισμα ἢ τὴ χρήση ναρκωτικῶν οὐσιῶν;
- ➔ Μήπως σκέφτηκες ποτὲ νὰ αὐτοκτονήσεις; (Καὶ ἡ εὐθανασία εἶναι αὐτοκτονία με συνεργό τον ἰατρό ἢ καὶ ὅποιον ἄλλο συμμετέχει)
- ➔ Μήπως διακατέχεσαι ἀπὸ ὀκηνηρία, Ἀμέλεια = ἀκηδία 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 ἐν μετανοίᾳ τὶς ἁμαρτίες σου

Ⓐ χωρὶς νὰ κρύψεις καμία ἁμαρτία,

Ⓑ μὲ εὐλικρίνεια, συντομία καὶ χωρὶς δικαιολογίες καὶ

Ⓒ δίχως νὰ ἀναφέρεις τυχὸν ἀρετές σου ἢ ξένα ἁμαρτήματα.

Νὰ εἶσαι σίγουρος πῶς, μαζὶ μετὰ τὴν ἄφεση, ὁ Θεὸς θὰ σοῦ προσφέρει πλούσια τὴ χάρι Του, γιὰ τὸ ξεκίνημα μίας νέας ζωῆς.

ἀδιαλείπτως νὰ προσεύχεστε

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησόν με .

Ὑπεραγία Θεοτόκε σῶσον ἡμᾶς .

**ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ
ΕΛΕΗΣΟΝ ΜΕ**

**ΥΠΕΡΑΓΙΑ ΘΕΟΤΟΚΕ
ΣΩΣΟΝ ΗΜΑΣ**



Ο ΘΕΑΝΘΡΩΠΟΣ ΚΥΡΙΟΣ ΗΜΩΝ ΙΗΣΟΥΣ ΧΡΙΣΤΟΣ
ΔΙΑ ΠΡΕΣΒΕΙΩΝ ΤΗΣ ΥΠΕΡΑΓΙΑΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ
ΚΑΙ ΠΑΝΤΩΝ ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ ΤΗΣ ΟΡΘΟΔΟΞΟΥ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ ΜΑΣ,
ΝΑ ΣΑΣ ΕΥΛΟΓΟΥΝ.

γέρων Γαβριήλ μοναχός
Άγιορείτης

ΙΕΡΟΝ Κ. ΑΓΙΟΥ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΤΟΥ ΕΝ ΠΑΤΜΩ.
ΑΓΙΟΝ ΟΡΟΣ.