

Μετάνοια και εξομολόγηση: Αυτοέλεγχος

[/ Ορθόδοξη πίστη](#)

38b37549203aae47059535cdb3ea5483

Είναι, λοιπόν, απαραίτητο πριν προσέλθουμε στον πνευματικό, να καθήσουμε σ' ένα ήσυχο μέρος, να προσευχηθούμε θερμά στον Θεό να μας δώσει αληθινή μετάνοια, να φωτίσει τα κρυπτά των καρδιών μας και να κάνουμε μια όσο το δυνατόν τίμια βυθοσκόπηση. Στην προσπάθειά μας αυτή θα μας βοηθήσουν πολύ μερικά κείμενα της εκκλησίας μας, όπως η ανάγνωση των 10 εντολών, της επί του όρους ομιλίας του Κυρίου, των ευχών της θείας μεταλήψεως. Όλα αυτά είναι ένας καθρέπτης, μέσα από τον οποίο μπορούμε να δούμε τον εσωτερικό μας κόσμο.

Την εξαγόρευσή μας μπορούμε να την υποδιαιρέσουμε σε τρεις βασικούς τομείς:

α) Η σχέση μας με τον Θεό

Έλλειψη ζωντανής σχέσης με τον Θεό.

Κλονισμός πίστεως και εμπιστοσύνης στον Θεό και την πρόνοιά Του, στις οποιεσδήποτε δυσκολίες.

Ζητήματα πίστεως, αδυναμίας, αμφιβολίας, ολιγοπιστίας.

Αδιαφορία για την προσευχή, νηστεία, θεία λατρεία, εκκλησιασμό, συχνή θεία μετάληψη.

Αδιαφορία για την μελέτη της Αγίας Γραφής και πνευματικών βιβλίων.

Γογγυσμός κατά του Θεού, βλασφημία, ή λογισμοί βλασφημίας.

Όρκος, επιορκία, ψευδορκία, ταξίματα.

Μαγεία, μαντεία, αστρολογία κ.λπ., πίστη στις προλήψεις, στην τύχη, στα όνειρα.

β) Η σχέση μας με τον πλησίον

Έλλειψη αγάπης για τον πλησίον, αδιαφορία γι' αυτόν, υποτίμηση, περιφρόνηση.

Μίσος, φθόνος, χαιρεκακία, έχθρα, μνησικακία, εκδικητικότητα, ανταπόδοση

κακού, σκληρότητα, ασυγχωρησία, πικρία, ζήλεια.

Εριστικότητα, φιλονικία, κατάρες, ύβρεις, ειρωνεία, εμπαιγμός, κοροϊδία, χειροδικία, φόνος.

Κατάκριση, καταλαλιά, ιεροκατηγορία, συκοφαντία, ραδιουργία, καχυποψία.

Ψεύδος, ανειλικρίνεια, ανεντιμότητα.

Κλοπή, κατάχρηση, καταστροφή ξένης περιουσίας, κακομεταχείριση της δημιουργίας του Θεού.

Αγνωμοσύνη, αχαριστία, αναίδεια, θρασύτητα, έλλειψη σεβασμού σε γονείς, προϊσταμένους, ιερείς κ.λπ.

Σκανδαλισμός άλλων με τη ζωή μας, τη συμπεριφορά μας, την προκλητική εμφάνιση.

Παράλειψη καλού και ελεημοσύνης.

Στην οικογένεια:

Έλλειψη αγάπης, πνεύματος θυσίας, υποχωρητικότητας και αλληλοκατανόησης.

Έλλειψη ενδιαφέροντος, καλοσύνης και χρόνου για τον σύζυγο και τα παιδιά.

Εριστικότητα, πείσμα, υπονόμηση συζύγου.

Αδιαφορία για την ανατροφή και χριστιανική αγωγή των παιδιών.

Παράλογες και εγωιστικές απαιτήσεις από σύζυγο και παιδιά.

Άκαιρες, πιεστικές και αδικαιολόγητες επεμβάσεις στη ζωή και στις αποφάσεις των παιδιών, ή στις οικογένειες τους. Υπονόμηση των προσπαθειών τους και του δεσμού τους.

Μοιχεία.

Στο επάγγελμα:

Απάτη, νοθεία στην εργασία ή στο εμπόρευμα.

Αισχροκέρδεια, κατάχρηση, παρανομία, τοκογλυφία, απόκρυψη εμπορευμάτων, κλοπή.

Ανεντιμότητα στις συναλλαγές, δολιότητα επαγγέλματος.

Κακομεταχείριση, εκμετάλλευση, αδικία σε βάρος των υπαλλήλων, εργατών, υφισταμένων.

Προσωποληψία.

γ) Η σχέση μας με τον εαυτό μας

Αδιαφορία για την πνευματική ζωή και κατάρτισή μας.

Ανευθυνότητα, ραθυμία, ακηδία, αμέλεια.

Διασκεδάσεις, χαρτοπαιξία, γαστριμαργία, λαιμαργία, μέθη, ναρκωτικά.

Φιλαργυρία, απληστία, πλεονεξία, πλούτος, καταναλωτική μανία, πολυτέλεια, επιδίωξη βολέματος, ατομισμός.

Υποκρισία.

Αισχρολογία, αργολογία, φλυαρία.

Θυμός, οργή.

Υπερηφάνεια, οίηση, εγωισμός, υπεροψία, ματαιοδοξία, κενοδοξία, φιλαρχία, φιλοπρωτία, μεγαλομανία, μεγαλοστομία, φιλαρέσκεια, επιδίωξη επαίνων, πείσμα, ισχυρογνωμοσύνη, δαιμονική αυτοπεποίθηση, ιδιοτροπία.

Αμαρτίες και πειρασμοί της σάρκας.

Έλλειψη σεβασμού στο σώμα, που είναι ο ναός του Αγίου Πνεύματος.

Ανάγνωση ανήθικων περιοδικών, βιβλίων κ.λπ., η θέαση ανήθικων κινηματογραφικών, θεατρικών, τηλεοπτικών έργων.

Ανήθικες σκέψεις, λογισμοί, φαντασίες.

Πορνεία, μοιχεία, αυνανισμός κλπ. σαρκικά αμαρτήματα.

Έκτρωση.

Αφού, λοιπόν, εξετάσουμε τον εαυτό μας με ειλικρίνεια, ας γράψουμε σ' ένα χαρτί, ό,τι συλλέξουμε απ' αυτή την έρευνα και ύστερα ας προστρέξουμε στον πνευματικό.

Πηγή: Τεύχος, «Μετάνοια και εξομολόγηση», Έκδοση Ιεράς Μητροπόλεως Αργολίδος, Ναύπλιο.