

# **Η εξέταση της συνείδησης**

## **για τη μυστηριακή Εξομολόγηση**

(με βάση τις 10 Εντολές)

### **Προκαταρκτικές ερωτήσεις:**

• Από πότε δεν εξομολογείσαι σωστά; Την τελευταία φορά είπες όλες τις σοβαρές αμαρτίες που διέπραξες; Στις προηγούμενες εξομολογήσεις σου μήπως έκρυψες θεληματικά κάποια θανάσιμη αμαρτία;

Από πότε δεν κοινωνάς; Κοινωνούσες πάντοτε με σωστό τρόπο; Κοινωνήσες έχοντας στη συνείδησή σου θανάσιμες αμαρτίες, χωρίς να τις έχεις εξομολογηθεί προηγουμένως; Βεβήλωσες την Ευχαριστία (αμαρτία ιεροσυλίας); Έδειξες έλλειψη σεβασμού προς το ιερό Μυστήριο της Ευχαριστίας; λαβαίνοντας τη θεία Κοινωνία, χωρίς να έχεις τηρήσει την καθορισμένη νηστεία (μια ώρα πριν), κουβεντιάζοντας, γελώντας, χωρίς να προετοιμαστείς και χωρίς να σκέπτεσαι Εκείνον που επρόκειτο να λάβεις;

Την Παρασκευή κάνεις κάποια πράξη μετανοίας; Ξέρεις να ζεις με αυστηρότητα, κυρίως στις ημέρες που ορίζει η Εκκλησία; Έφαγες κρέας τις Παρασκευές, κυρίως τις Παρασκευές της Τεσσαρακοστής; Νήστεψες τουλάχιστο την Τετάρτη της Στάχτης και τη Μεγάλη Παρασκευή;

Βοήθησες την Εκκλησία, συνεισφέροντας στα έργα της (ενορία, έργα αγάπης, ιεραποστολές, εκκλησιαστικός τύπος, κλπ.);

## Ερωτήσεις με βάση τις 10 Εντολές

### 1) Δεν θα έχεις άλλο Θεό εκτός από μένα.

Πιστεύεις στο Θεό, Πατέρα και Σωτήρα: δικό σου και άλλων των ανθρώπων; Η ζωή σου είναι στραμμένη προς το Θεό; Τον αγαπάς ως παιδί του; Τον βάζεις στην πρώτη θέση ανάμεσα στις αξίες της ζωής σου; Πιστεύεις στον Πατέρα, στον Υιό, στο Άγιο Πνεύμα;

Προσεύχεσαι πρωί και βράδυ; Ζεις τις χριστιανικές αρετές: Πίστη, Ελπίδα, Αγάπη; Θεωρείς την πίστη ως πολύτιμο δώρο που πρέπει να καλλιεργείς; Φροντίζεις να αυξάνεις στην Πίστη; Είσαι πεπεισμένος για την καθολική σου πίστη; Αναζητάς και δέχεσαι το θέλημα του Θεού στη διάρκεια της ημέρας, κυρίως στις δύσκολες στιγμές; Έθεσες σε κίνδυνο την Πίστη σου διαβάζοντας βιβλία, περιοδικά, άρθρα ή βλέποντας θεάματα αντίθετα προς την Πίστη, προς το Χριστό, προς την Εκκλησία; Φροντίζεις να γνωρίσεις, να εμβαθύνεις και να ζητάς εξηγήσεις για τις αλήθειες της χριστιανικής πίστεως;

Μίλησες άσχημα για την Εκκλησία, τον Πάπα, τους Ιερείς; Απομάκρυνες κάποιον από την έμπρακτη θρησκευτική ζωή; Ελπίζεις στην αγάπη του Θεού, ή μάλλον απογοητεύεσαι και απελπίζεσαι στις δυσκολίες της ζωής, καταριέσαι και επαναστατείς;

Ακολουθείς δεισιδαιμονίες; Φοράς ή διατηρείς στο σπίτι ή στην εργασία σου φυλαχτά (πέταλο, κέρατο, άστρο, ματάκι, κρεμμυδασκέλα, δίχτυ κλπ.), «τυχερά» αντικείμενα, ξόρκια; Πιστεύεις πραγματικά στο ωροσκόπιο; Επισκέφτηκες μάντιουμ, μάγους, χειρομάντιες, χαρτορίχτρες, καφετζούδες, γητευτές, κλπ.; Συμμετείχες σε πνευματιστικές συνεδρίες;

### 2) Μην προφέρεις το όνομα του Θεού άσκοπα.

Σέβεσαι και αγαπάς το όνομα του Θεού; Έδωσες με θάρρος μαρτυρία της πίστεώς σου; Βλαστήμησες; Έκανες ψευδείς ή αιρετικές δηλώσεις για το Θεό, όπως για παράδειγμα: «Ο Θεός δεν είναι δίκαιος», «Ο Θεός είναι σκληρός», «Ο Θεός είναι κακός», «Ο Θεός διασκεδάζει με τα βάσανα των ανθρώπων», «Ο Θεός ξεχνά τους καλούς», κλπ.;

Διηγήθηκες ιστορίες και ανέκδοτα βλάσφημα; Έδωσες όρκους ψεύτικους ή παράνομους, χωρίς ανάγκη; Τήρησες τους όρκους και τις υποσχέσεις που έδωσες;

### **3) Θυμήσου να αγιάζεις την Ημέρα του Κυρίου.**

Οι 24 ώρες της Κυριακής και των μεγάλων Εορτών αποτελούν την «Ημέρα του Κυρίου». Τις κατέστησες ημέρες άγιες με την προσευχή, εκτελώντας καλά έργα, καλλιεργώντας τις ιερές αξίες της ζωής (οικογένεια, φιλία, μόρφωση, φύση, αλληλεγγύη, ειρήνη, κλπ.);

Απελευθερώθηκες από τον μόχθο της εργασίας, απολαμβάνοντας την ελευθερία των τέκνων των Θεού; Εργάστηκες παρόλο που θα μπορούσες να μην το κάνεις;

Έλαβες μέρος στη Λειτουργία, ζώντας μία ώρα μαζί με τους άλλους πιστούς; Κατά τη Λειτουργία ήσουν αφηρημένος, φλυαρούσες, ενόχλησες τους άλλους; Αφιέρωσες δωρεάν στους άλλους (πέρα από τους συγγενείς σου) λίγο από το χρόνο σου, από τις ικανότητές σου; Έκανες έργο εθελοντικό;

### **4) Τίμα τον πατέρα σου και τη μητέρα σου.**

Αγάπησες, σεβάστηκες, υπάκουσες, βοήθησες τους γονείς σου ανάλογα με τις δυνατότητές σου; Ήσουν ευγενικός και διαθέσιμος μέσα στην οικογένεια; Στο σπίτι, συνεργάζεσαι και μοιράζεσαι τη ζωή με τους δικούς σου; Δημιουργείς γαλήνη, κοινωνία (ενότητα), συνομιλία με τους άλλους ή τους κάνεις να ζούνε στη μοναξιά και τη σιωπή;

Φροντίζεις για τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών σου; Επαγρυπνείς για τις φιλίες τους, τα παιχνίδια, τις διασκεδάσεις, τα αναγνώσματα και τα θεάματά τους; Αισθάνεσαι ευθύνη για το σχολείο στο οποίο φοιτούν; Τους δίνεις το παράδειγμα μιας αληθινά χριστιανικής ζωής; Προσεύχεσαι μαζί τους μέσα στην οικογένεια;

Σέβεσαι τους ηλικιωμένους, τις γυναίκες, τα παιδιά, τους ανωτέρους, τις Αρχές; Υπακούς με ειλικρίνεια στους νόμους του Κράτους; Εκτελείς τα καθήκοντά σου ως καλός πολίτης; Κατανοείς το καθήκον να συμμετέχεις στις δημόσιες εκλογές;

Ψήφισες σύμφωνα με τη συνείδησή σου, με βάση τις χριστιανικές αρχές σου; Μήπως έχεις πουλήσει την ψήφο σου για ιδιωτικά συμφέροντα;

Είσαι γραμμένος σε οργανώσεις που έχουν ανήθικους σκοπούς;

## **5) Μη φονεύσεις.**

Θεωρείς τη ζωή σου ως δώρο του Θεού, για το οποίο δεν είσαι ο απόλυτος κύριος, αλλά ο διαχειριστής; Τη σέβεσαι με το να είσαι συνετός στο φαγητό, στα ποτά, στο κάπνισμα; Παρέχεις στον εαυτό σου τη σωστή ανάπαυση; Αποφεύγεις τον αλκοολισμό, τα ναρκωτικά; Έχεις διακινήσει ναρκωτικά;

Είσαι συνετός στην οδήγηση του αυτοκινήτου; Έθεσες ποτέ σε κίνδυνο τη ζωή, τη δική σου ή των άλλων; Προσπαθείς να αγαπάς τους άλλους σαν τον εαυτό σου, και κυρίως όπως ο Θεός τούς αγαπά; Έκανες στους άλλους αυτό που θέλεις να κάνουν σ' εσένα; Δείχνεις να δέχεσαι ευχαρίστως τους άλλους, έχεις αλληλεγγύη, κυρίως με όποιον έχει λιγότερα από σένα;

Είσαι ζηλόφθονος (λυπάσαι για το καλό του άλλου); Καλιεργείς αισθήματα μίσους, μνησικακίας (δεν θέλεις να ξεχάσεις το κακό), εκδίκησης; Έχεις τσακωθεί; Σέβεσαι και βοηθάς τον πιο αδύναμο στην κοινωνία: αρρώστους, ανάπηρους, ηλικιωμένους, παιδιά, φτωχούς; Κάνεις φυλετικές διακρίσεις; Έχεις συγχωρήσει τις προσβολές που έλαβες;

Διέπραξες, προκάλεσες, συμβούλεψες την έκτρωση (άμβλωση), που είναι από τις σοβαρότερες αμαρτίες ενώπιον του Θεού και της Εκκλησίας; Σκότωσες κάποιον; Έχεις χρησιμοποιήσει βία; Έχεις χτυπήσει άλλον, τον έχεις τραυματίσει, του έχεις προξενήσει αρρώστια;

Κατέχεις, διατηρείς, χρησιμοποιείς όπλα επικίνδυνα και επιθετικά; Υπήρξες σκληρός με τα ζώα; Καταράστηκες ή ευχήθηκες το κακό για τους άλλους; Έχεις σκανδαλίσει με τον τρόπο που ντύνεσαι, που συμπεριφέρεσαι, που μιλάς; Υπήρξες αφορμή να αμαρτήσει κάποιος;

## **6) Μην πορνεύσεις.**

Για το σώμα, για τον έρωτα, για τη σεξουαλικότητα, για την αγνότητα έχεις μια αντίληψη χριστιανική; Έχεις διατηρήσει καθαρό και αγνό το σώμα σου; Έχεις διαπράξει ανηθικότητες, πράξεις αισχρές, άσεμνες, ανήθικες; Άφησες τον εαυτό σου στη φιληδονία, στον αυτοερωτισμό (αυνανισμός), σε σεξουαλικές διαστροφές, στην ομοφυλοφιλία; Σύχνασες σε όργια; Είχες «περιπέτειες»; Παραπλάνησες ή ατίμασες αθώο πρόσωπο; Αποφεύγεις τις κακές ή επικίνδυνες ευκαιρίες και παρέες; Έμεινες πιστός στην αρραβωνιαστικιά ή τον αρραβωνιαστικό σου; Έχεις προγαμιαίες σχέσεις;

Μέσα στο γάμο διατηρείς το χριστιανική νόημα του Μυστηρίου που έλαβες; Αγαπάς, σέβεσαι, βοηθάς με γενναιοδωρία την ή τον σύντροφό σου; Η σεξουαλική σου ζωή είναι πάντοτε έκφραση αγάπης, δωρεάς ολοκληρωτικής και γόνιμης; Διέπραξες μοιχεία (σεξουαλική πράξη όπου ο ένας τουλάχιστο είναι παντρεμένος); Χρησιμοποίησες άσχημα ή καταχράστηκες το γάμο, μη τηρώντας το νόμο του Θεού και τη διδασκαλία της Εκκλησίας;

Εφάρμοσες με κάποιο τρόπο την αντισύλληψη; Διαβάζεις ή κοιτάζεις εφημερίδες, περιοδικά, βιβλία, θεάματα αισχρά; Παρακολουθείς και ευχαριστιέσαι με διηγήσεις, ταινίες, μυθιστορήματα πορνογραφικά; Συμβάλλεις στην ανάπτυξη και διάδοση της πορνογραφίας, αγοράζοντας αισχρό υλικό; Στο σπίτι διατηρείς αγάλματα αισχρά, ή πόστερ και εικόνες πορνογραφικές; Σκέπτεσαι ή μιλάς για τη γυναίκα (ή για τον άνδρα) σαν να ήταν μόνο αντικείμενο ηδονής; Βοηθάς, ενθαρρύνεις την πιστότητα άλλων ζευγαριών;

## **7) Μην κλέψεις.**

Είσαι πεπεισμένος για το λόγο του Ευαγγελίου ότι «είναι αδύνατο, σε όποιον μένει προσκολλημένος στο χρήμα, να εισέλθει στη Βασιλεία του Θεού»; Γνωρίζεις ότι η φιλαργυρία (αγάπη για το χρήμα) κατά την Αγ. Γραφή είναι «ειδωλολατρία», δηλαδή λατρεία του χρήματος στη θέση του Θεού;

Είσαι τοκογλύφος; Δάνεισες χρήματα με υπερβολικό τόκο, καταστρέφοντας φτωχούς ανθρώπους που βρίσκονταν ήδη σε δυσκολία;

Είσαι τίμιος στην εργασία, στο επάγγελμα, στο γραφείο, στο εμπόριο; Αυτό που κατέχεις, το κέρδισες τίμια; Έκανες δικά σου, αγαθά της κοινότητας ή άλλων; Πιστεύεις ότι εργάζεσαι με ειλικρίνεια, έτσι ώστε να αξίζεις το μηνιαίο μισθό σου; Έχασες το χρόνο σου κατά την εργασία; Απουσίασες από την εργασία δίχως πραγματική ανάγκη; Αξίωσες να σου δώσουν δωράκια, φακελάκια, χατίρια άδικα; Ζήτησες συστάσεις για να αποκτήσεις προτερήματα ή προνόμια; Είσαι πεπεισμένος ότι η ατιμία των άλλων δεν δικαιολογεί ποτέ τη δική σου ατιμία;

Εκτός από τα δικαιώματά σου, σκέφτηκες και τις υποχρεώσεις σου; Σέβεσαι τα δικαιώματα των άλλων; Στις δίκαιες διεκδικήσεις σου, λαβαίνεις υπόψη σου επίσης το κοινό καλό; Έχεις κάνει άδικες απεργίες; Ως εργοδότης, πληρώνεις τον δίκαιο μισθό στους υπαλλήλους σου; Εξαπατάς το Κράτος; Πληρώνεις με δικαιοσύνη τους φόρους;

Σέβεσαι όσα ανήκουν στην κοινωνία: δρόμους, μέσα μεταφοράς, χώρους και κτίρια δημόσια; Έβλαψες το περιβάλλον, τα μνημεία, τη δημόσια ή ιδιωτική ιδιοκτησία, λερώνοντας και μουτζουρώνοντας; Αποκατέστησες ή αποζημίωσες τις ζημιές που προξένησες; Απέδωσες το χρήμα ή άλλα πράγματα που δανείστηκες; Πουλάς τον εαυτό σου για να εξασφαλίσεις χάρες ή πλεονεκτήματα; Εξαπάτησες τις ασφαλιστικές εταιρίες, δηλώνοντας ψεύτικες ζημιές και εισπράττοντας άδικη αποζημίωση;

Ανέλαβες πάντα τις ευθύνες σου; Έπαιξες τυχερά παιχνίδια; Αφοσιώνεσαι στο παιχνίδι ή την ψυχαγωγία, ζημιώνοντας την οικογένειά σου; Πλαστογράφησες γραμμάτια; Παραχάραξες συνειδητά πλαστό χρήμα; Αγόρασες εμπόρευμα που ήξερες ότι ήταν κλεμμένο;

## **8) Μην ψευδομαρτυρήσεις.**

Είσαι κίβδηλος, ανειλικρινής, απατεώνας; Με τα λόγια σου εξαπατάς το πλησίον; Είπες ψέματα; Εξέφρασες απερίσκεπτες κρίσεις; Κατηγόρησες άδικα τον πλησίον σου; Μιλάς άσχημα για τους άλλους; Κουτσομπολεύεις; Ορκίστηκες ψέματα; Δίνοντας μαρτυρία, έκανες ψεύτικες καταθέσεις; Με το παράδειγμά σου δίδαξες τα παιδιά σου ή τους άλλους να λένε ψέματα; Με μια ένοχη σιωπή κάλυψες εγκληματικές πράξεις;

Συκοφάντησες; Δυσφήμισες κάποιον μορμουρίζοντας; Επανόρθωσες δυσφημίσεις ή συκοφαντίες που είχες κάνει;

### **9) Μην επιθυμήσεις τη γυναίκα (ή τον άνδρα) του πλησίον σου.**

Διαφύλαξες τη σεμνότητα και την αιδώς στη ζωή και στις σκέψεις σου; Έχεις αγνές προθέσεις; Κοίταξες γυναίκες (ή άνδρες) με επιθυμία; Αρεσκόσουν θεληματικά σε σκέψεις και επιθυμίες ανήθικες; Προσπαθείς με μια μόδα ανάρμοστη ή με τον τρόπο της συμπεριφοράς σου να διεγείρεις στους άλλους επιθυμίες, ταραχή, κακούς ερεθισμούς; Καταλαβαίνεις ότι αυτό αποτελεί μια ηθική βία και ένα σκάνδαλο;

### **10) Μην επιθυμήσεις το ξένο πράγμα.**

Παραπονιέσαι πάντοτε γι' αυτό που έχεις, λέγοντας «τυχεροί αυτοί που...»; Σου αρέσει η πολυτέλεια και η χλιδή; Περιφρονείς την ευαγγελική αξία της πτωχείας; Ζηλεύεις τα αγαθά και τα πράγματα των άλλων; Εύχεσαι το κακό και χαίρεσαι για το κακό των άλλων; Με ποιο τρόπο ζεις αυτό που είπε ο Χριστός: «Μακάριοι οι πνευματικά πτωχοί»;

Raffaello Martinelli, Εφημέριος της Βασιλικής των Αγ. Αμβροσίου και Καρόλου, στη Ρώμη

Μπορείς ακόμη να διαβάσεις:

- «Κατήχηση της Καθολικής Εκκλησίας» (3ο μέρος)
- «Σύννοψη της Κατήχησης της Καθολικής Εκκλησίας» (3ο μέρος).

**ΕΚΔΟΣΗ**

**«Ενοριακές Καμπάνες», Σύρος  
«Τηνιακά Μηνύματα», Τήνος  
«Συνάντηση», Κέρκυρα**

**ΜΑΡΤΙΟΣ 2008**