

## Ιερά Εξομολόγηση: Ερωτήματα και Απαντήσεις



Τι είναι η

### Εξομολόγηση;

Η Εξομολόγηση μας προετοιμάζει για τη Θεία Κοινωνία. Η Θεία Κοινωνία δεν γίνεται χωρίς Εξομολόγηση!

Η Εξομολόγηση είναι ένα από τα βασικά μυστήρια της Εκκλησίας. Μας δίνει τη δυνατότητα να «συμφιλιωθούμε» με τον Θεό, να εξετάσουμε την πίστη και τη ζωή μας και να εξασφαλίσουμε πνευματική υγεία. Είναι πράξη μετάνοιας. Και μετάνοια σημαίνει αλλαγή του εαυτού μας, στροφή, μεταμόρφωση. Όταν αμαρτάνουμε απομακρυνόμαστε από τον Θεό. Όταν όμως μετανοούμε, ομολογούμε τις αμαρτίες μας και ζητάμε συγχώρεση, επιστρέφουμε σ' Αυτόν.

Η Εξομολόγηση μας απαλλάσσει από το βάρος της αμαρτίας. Επιπλέον μας δίνει την ευκαιρία να συζητήσουμε τους βαθύτερους προβληματισμούς μας, να δεχτούμε συμβουλές και να ενισχυθούμε πνευματικά.

### Πώς καθιερώθηκε; Μήπως πρόκειται για πρόσφατη επινόηση των κληρικών;

Το μυστήριο καθιερώθηκε από τον ίδιο τον Χριστό. Αυτός έδωσε στους Αποστόλους την εξουσία να συγχωρούν αμαρτίες (Ιω. 20,23). Στή συνέχεια οι Απόστολοι μετέδωσαν τό χάρισμα αυτό στους επισκόπους και τους πρεσβυτέρους

της Εκκλησίας. Έτσι, μέσω της κανονικής χειροτονίας διαιωνίζεται.

## **Είναι απαραίτητη η Εξομολόγηση για όλους;**

Μόνο ένας αναμάρτητος δέ χρειάζεται Εξομολόγηση. Ο άγιος Ιωάννης ο Θεολόγος και Ευαγγελιστής γράφει ότι όποιος θεωρεί τόν εαυτό του αναμάρτητο βρίσκεται σε πλάνη και μακριά από τήν αλήθεια (Α' Ιω. 1, 8). Αλλά και ο μόνος άναμάρτητος, ο Χριστός, δέχτηκε τό βάπτισμα της μετανοίας από τόν Πρόδρομο και έδειξε τήν αναγκαιότητα του μυστηρίου. Γι' αυτό η Εξομολόγηση αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο τής ορθόδοξης χριστιανικής ζωής.

## **Ποιος μπορεί νά εξομολογεί;**

Όπως προαναφέραμε, η Εξομολόγηση γίνεται σε έναν πνευματικό. Δηλαδή σε ιερέα ο οποίος έχει επιλεγεί ειδικά γι' αυτό τό έργο. Χρειάζεται βέβαια να επικοινωνήσουμε μαζί του για να μας ορίσει τον χρόνο και τόν τόπο, εκτός και αν εξομολογεί σέ καθορισμένες τακτικές ημέρες και ώρες, οπότε δεν είναι απαραίτητη η προηγούμενη συνεννόηση.

## **Και ο πνευματικός έχει αμαρτίες!**

Ο πνευματικός δέ συγχωρεί τις αμαρτίες μας με τή δική του αγιότητα ή δύναμη, αλλά με τή χάρη πού του δόθηκε από τόν Θεό· αυτός μεσολαβεί μόνο. Τις δικές του αμαρτίες φροντίζει νά τις εξομολογείται και αυτός σέ κάποιον άλλον πνευματικό.

## **ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ**

## **Που γίνεται η Εξομολόγηση;**

Συνήθως η Εξομολόγηση γίνεται στο ναό. Μπορεί όμως νά γίνει και σέ κάποιο παρεκκλήσι ή άλλον χώρο.

## **Πώς γίνεται;**

Καθόμαστε αντικρίζοντας τις εικόνες και μέ τήν προτροπή του πνευματικού εξομολογούμαστε τις αμαρτίες μας. Μπορούμε επίσης νά συμβουλευτούμε τόν πνευματικό γιά κάποιο θέμα πού μας απασχολεί. Όταν ολοκληρώσουμε τήν εξομολόγηση γονατίζουμε και ο πνευματικός βάζοντας τό πετραχήλι (σύμβολο της ιερατικής λειτουργίας του) πάνω στό κεφάλι μας ζητά από τόν Θεό τήν άφεση των αμαρτιών μας. Φεύγοντας, ασπαζόμαστε τό πετραχήλι και το χέρι του πνευματικού.

## **Τι πρέπει να πώ στην Εξομολόγηση;**

Στην Εξομολόγηση εξετάζουμε τα αισθήματα, τις σκέψεις, τα λόγια, τις πράξεις, τη συμπεριφορά, τις συνήθειες, τις αξίες, τις προτεραιότητες, τους στόχους, την κατεύθυνση και τον τρόπο της ζωής μας. Δέν περιοριζόμαστε στην προσωπική μας πνευματική ζωή, αλλά συνεξετάζουμε τις οικογενειακές σχέσεις, τις κοινωνικές σχέσεις, την εργασία, ακόμα και τη διασκέδασή μας. Και αυτό επειδή όλη μας η ζωή πρέπει να φωτιστεί από το Άγιο Πνεύμα. Όχι για να καταδικάσουμε τον εαυτό μας, αλλά για να εξασφαλίσουμε τήν πορεία μας προς τον Χριστό. Μπορούμε λοιπόν να θέσουμε στην κρίση του πνευματικού ζητήματα που μας απασχολούν, ώστε νά πάρουμε αποφάσεις και νά κάνουμε επιλογές πού μας προάγουν πνευματικά αποφεύγοντας ταυτόχρονα άλλες που μπορούν να ζημιώσουν τήν ψυχή μας.

## **Δε σκότωσα, ούτε έκλεψα... τί νά εξομολογηθώ;**

Όταν έχουμε τέτοια απορία, αποκαλύπτουμε ότι δε γνωρίζουμε τή διδασκαλία του Χριστού. Επειδή ο Χριστός μας διδάσκει ότι και οί αμαρτωλοί λογισμοί ακόμα μας απομακρύνουν από τον Θεό. Επίσης, αμαρτάνουμε όχι μόνο όταν πράττουμε κάτι κακό, άλλα και όταν δέν εφαρμόζουμε τό καλό. Άραγε ποιος μπορεί νά ισχυριστεί ότι εκπληρώνει πραγματικά την εντολή της αγάπης και μάλιστα προς τους εχθρούς του;

**Υπάρχει ένας εύκολος τρόπος εξέτασης του εαυτού μου σύμφωνα με τό νόμο του Θεού;**

Υπάρχουν οι Δέκα Εντολές και η ερμηνεία τους κάτω από τό πρίσμα της Καινής Διαθήκης. Τό τελειότερο όμως και ακριβέστερο κριτήριο είναι η εντολή της αγάπης προς τον Θεό και προς τόν συνάνθρωπο. Σύμφωνα μέ τά λόγια του Χριστού, σ' αυτή τήν εντολή περιέχονται όλες οί άλλες εντολές (βλ. Ματθ. 22,40). Δε μπορούμε, για παράδειγμα, να αγαπάμε τόν Θεό και νά παραβαίνουμε τις εντολές Του. Ούτε γίνεται να αγαπάμε τους ανθρώπους και ταυτόχρονα να διαπράττουμε αδικίες σέ βάρος τους. Μάλιστα η γνησιότητα της αγάπης προς τον Θεό αποκαλύπτεται από την αγάπη προς τον συνάνθρωπο (Α' Ιω. 4,20). Έτσι, όταν αδιαφορούμε για τους άλλους ή τους κακομεταχειριζόμαστε, δείχνουμε ότι δεν έχουμε αγάπη προς τον Θεό. Περιφρονούμε την εντολή Του για την αγάπη προς τον συνάνθρωπο και δέ σεβόμαστε τά δημιουργήματα Του.

**Μου φαίνεται δύσκολο νά μιλήσω για τόσο προσωπικά θέματα. Αισθάνομαι ντροπή. Τί θα σκεφτεί ο πνευματικός;**

Πρέπει νά βλέπουμε τό εξομολογητήριο σαν ιατρείο και τον πνευματικό σαν γιατρό. Για εμάς η Εξομολόγηση είναι θέμα ψυχικής -συχνά και σωματικής- υγείας. Για τον πνευματικό πάλι είναι κάτι τό συνηθισμένο. Δεν πρόκειται νά σοκαριστεί από τις δικές μας αμαρτίες. Σίγουρα έχει ακούσει χειρότερες. Εξάλλου, δεν είναι περίεργο η ντροπή, πού μας λείπει την ώρα της αμαρτίας, νά μας κυριεύει τήν ώρα της μετανοίας;

## **Φοβάμαι μήπως ο πνευματικός φανερώσει τις αμαρτίες μου.**

Ο πνευματικός έχει ιερό καθήκον να τηρεί τό απόρρητο της Εξομολογήσεως, τό οποίο μάλιστα αναγνωρίζεται και από τόν νόμο. Σε περίπτωση παράβασης αυτού του καθήκοντος ελέγχεται από τόν Επίσκοπο του και τήν Εκκλησιαστική Δικαιοσύνη. Όπως αναφέραμε πρωτύτερα, τόν πνευματικό θα πρέπει νά τόν αντιμετωπίσουμε ως θεραπευτή. Έτσι χρειάζεται νά τόν περιβάλλουμε και με ανάλογη εμπιστοσύνη. Γιά τον λόγο αυτόν επιλέγουμε ελεύθερα και με δική μας ευθύνη τον πνευματικό, ώστε νά είναι πρόσωπο μέ πίστη και αρετή και νά έχει τήν καλή μαρτυρία των πιστών. Μάλιστα η παράδοση τής Εκκλησίας μας συνιστά τήν τακτική εξομολόγηση στον ίδιο πνευματικό και τήν αποφυγή της εναλλαγής του. Εξάλλου, έχει διαπιστωθεί ότι συνήθως εμείς οί ίδιοι γινόμαστε αιτία κοινοποίησης τής προσωπικής μας ζωής, όταν τήν εμπιστευόμαστε σε ακατάλληλα πρόσωπα, τά οποία δεν έχουν καν τήν ιδιότητα του πνευματικού.

Πώς πρέπει νά λέγονται οι αμαρτίες στον πνευματικό;

Αρκεί μία απλή, σαφής και σύντομη αναφορά. Δε χρειάζονται ούτε λεπτομέρειες (ιδιαίτερα για τά σαρκικά θέματα), ούτε μακροσκελείς εισαγωγές ή δικαιολογίες. Αν είναι απαραίτητο, θα ζητήσει ο πνευματικός περισσότερες πληροφορίες. Αυτό που σίγουρα χρειάζεται είναι ταπείνωση και συναίσθηση των αμαρτιών μας.

## **Τι μπορεί να μου πει ο πνευματικός;**

Νά εξηγήσει τή σπουδαιότητα μιας αμαρτίας. Να συμβουλεύσει για τήν αποφυγή της. Νά δώσει απάντηση σε κάποιο ερώτημα που του θέσαμε.

## **ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ**

**Μετά τήν ευχή του πνευματικού έχουν συγχωρεθεί όλες οι αμαρτίες μου;  
Μήπως κάποιες θα πρέπει νά τις εξομολογηθώ πάλι;**

Η ευχή του πνευματικού δίνει τήν άφεση όλων των αμαρτιών πού έξαγορεύσαμε. Συνεπώς τυχόν αμφιβολία μας για τό θέμα αυτό δείχνει έλλειψη πίστης στο μυστήριο και στή δύναμη του Θεού. Αν πάλι δέν αναφέραμε κάτι βασικό σε σχέση με κάποια αμαρτία, χρειάζεται τήν επόμενη φορά νά τό διευκρινίσουμε.

**Αν ξεχάσω κάποια αμαρτία; Αν κρύψω κάποια από ντροπή;**

Αν ξεχάσαμε κάτι και εφόσον δεν είναι σοβαρό, μπορούμε νά το αναφέρουμε στην επόμενη εξομολόγηση. Αν όμως παραλείψαμε κάποια αμαρτία εσκεμμένα, τότε δεν πρέπει να θεωρούμε ότι μας δόθηκε άφεση και δεν πρέπει νά κοινωνήσουμε, ακόμη και αν πήραμε την άδεια του πνευματικού.

**Είναι απαραίτητη η Θεία Κοινωνία μετά την Εξομολόγηση;**

Η μετάνοια δεν περιορίζεται στο μυστήριο της Εξομολογήσεως. Η «συμφιλίωση» και η ενωσή μας με τον Θεό δεν ολοκληρώνεται χωρίς τη Θεία Κοινωνία. Αύτη είναι ή μυστηριακή ένωση με τον Θεάνθρωπο Χριστό. Το αποκορύφωμα των μυστηρίων. Η Εξομολόγηση μας προετοιμάζει για τη Θεία Κοινωνία. Η Θεία Κοινωνία δεν γίνεται χωρίς Εξομολόγηση!

**Μπορώ νά κοινωνήσω λοιπόν αφού εξομολογήθηκα;**

Μετά τήν εξομολόγηση θα πρέπει νά ζητήσουμε από τον πνευματικό τήν άδεια νά μεταλάβουμε. Αυτός θα ορίσει τον χρόνο, τή συχνότητα και τον τρόπο της προετοιμασίας μας (νηστεία, προσευχή, συγχώρηση - συμφιλίωση με τους άλλους).

**Όμως, τί νόημα έχει νά εξομολογούμαι τακτικά, όταν γνωρίζω ότι θα επαναλάβω τις ίδιες αμαρτίες;**

Όπως κάποιος πού πάσχει από χρόνια ασθένεια δεν παύει νά προσπαθεί για τήν απαλλαγή του, έτσι και εκείνος πού επιθυμεί πραγματικά τήν πνευματική υγεία φροντίζει αδιάκοπα νά τήν αποκτήσει. Αυτός είναι ο πνευματικός αγώνας του ανθρώπου· η διά βίου μετάνοια. Το μυστήριο της Εξομολόγησης εξασφαλίζει ότι καμμιά αμαρτία δε μπορεί νά μας απομακρύνει από τό έλεος του Θεού. Μόνο η έλλειψη μετανοίας μπορεί νά μας καταδικάσει στην αιώνια στέρηση Του.

**Πηγές:** biserica\_greaca\_bucuresti.crestinortodox.ro [-paterikiorthodoxia.com](http://paterikiorthodoxia.com)