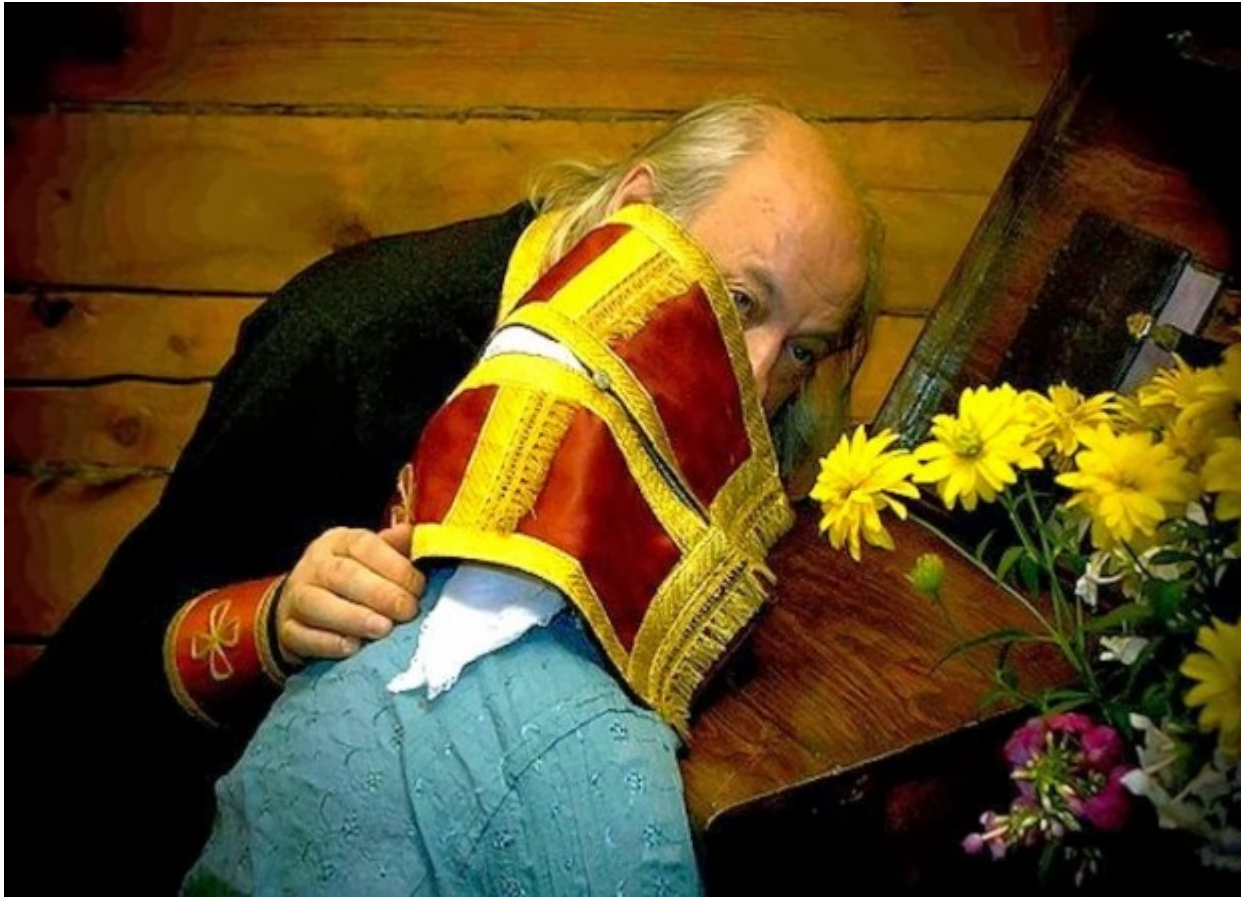


Ιερά Εξομολόγηση: Ερωτήματα και Απαντήσεις

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ

Τι είναι η 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 μετανοίας. 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.

Πως 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). Στη συνέχεια οι Απόστολοι μετέδωσαν το χάρισμα αυτό στους επισκόπους και τους πρεσβυτέρους της Εκκλησίας. Έτσι, μέσω της κανονικής χειροτονίας διαιωνίζεται.

Είναι απαραίτητη η Εξομολόγηση για όλους;

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

Ποιος μπορεί να εξομολογεί;

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

Και ο πνευματικός έχει αμαρτίες!

Ο πνευματικός δε συγχωρεί τις αμαρτίες μας με τη δική του αγιότητα η δύναμη, αλλά με τη χάρη που του δόθηκε από τον Θεό· αυτός μεσολαβεί μόνο. Τις δικές του αμαρτίες φροντίζει να τις εξομολογείται και αυτός σε κάποιον άλλον πνευματικό.

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ

Που γίνεται η Εξομολόγηση;

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

Πως γίνεται;

Καθόμαστε αντικρίζοντας τις εικόνες και με την προτροπή του πνευματικού εξομολογούμε τις αμαρτίες μας. Μπορούμε επίσης να συμβουλευτούμε τον πνευματικό για κάποιο θέμα που μας απασχολεί. Όταν ολοκληρώσουμε την εξομολόγηση γονατίζουμε και ο πνευματικός βάζοντας το πετραχήλι (σύμβολο της ιερατικής λειτουργίας του) πάνω στο κεφάλι μας ζητά από τον Θεό την άφεση των αμαρτιών μας. Φεύγοντας ασπαζόμαστε το πετραχήλι και το χέρι του πνευματικού.

Τι πρέπει να πω 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. Δεν 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 την πορεία μας προς τον Χριστό. Μπορούμε λοιπόν να θέσουμε στην κρίση του πνευματικού ζητήματα που μας απασχολούν, ώστε να πάρουμε αποφάσεις και να κάνουμε επιλογές που μας προάγουν πνευματικά αποφεύγοντας ταυτόχρονα άλλες που μπορούν να ζημιώσουν την ψυχή μας.

Δε σκότωσα, ούτε έκλεψα... τι να εξομολογηθώ;

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

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

Υπάρχουν οι Δέκα Εντολές και η ερμηνεία τους κάτω από το πρίσμα της Καινής Διαθήκης. Το τελειότερο όμως και ακριβέστερο κριτήριο είναι η εντολή της αγάπης προς τον Θεό και προς τον συνάνθρωπο. Σύμφωνα με τα λόγια του Χριστού, σ' αυτή την εντολή περιέχονται όλες οι άλλες εντολές (βλ. Ματθ. 22,40). Δε μπορούμε, για παράδειγμα, να αγαπάμε τον Θεό και να παραβαίνουμε τις εντολές Του. Ούτε γίνεται να αγαπάμε τους ανθρώπους και ταυτόχρονα να διαπράττουμε αδικίες σε 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 δε σεβόμαστε τα δημιουργήματα Του.

Μου φαίνεται δύσκολο να μιλήσω για τόσο προσωπικά θέματα. Αισθάνομαι ντροπή. Τι θα σκεφτεί ο πνευματικός;

Πρέπει να βλέπουμε το 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 το συνηθισμένο. Δεν πρόκειται να σοκαριστεί από τις δικές μας αμαρτίες. Σίγουρα έχει ακούσει χειρότερες. Εξάλλου, δεν είναι περίεργο η ντροπή, που μας λείπει την ώρα της αμαρτίας, να μας κυριεύει την ώρα της μετανοίας;

Φοβάμαι μήπως ο πνευματικός φανερώσει τις αμαρτίες μου.

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

Πως πρέπει να λέγονται οι αμαρτίες στον πνευματικό;

Αρκεί μία απλή, σαφής και σύντομη αναφορά. Δε χρειάζονται ούτε λεπτομέρειες (ιδιαίτερα για τα 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;

Να εξηγήσει τη σπουδαιότητα μιας αμαρτίας. Να συμβουλεύσει για την αποφυγή της. Να δώσει απάντηση σε κάποιο ερώτημα που του θέσαμε.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ

Μετά την ευχή του πνευματικού έχουν συγχωρεθεί όλες οι αμαρτίες μου; Μήπως κάποιες θα πρέπει να τις εξομολογηθώ πάλι;

Η ευχή του πνευματικού δίνει την άφεση όλων των αμαρτιών που εξαγορεύσαμε. Συνεπώς τυχόν αμφιβολία μας για το θέμα αυτό δείχνει έλλειψη πίστης στο μυστήριο και στη δύναμη του Θεού. Αν πάλι δεν αναφέραμε κάτι βασικό σε σχέση με κάποια αμαρτία, χρειάζεται την επόμενη φορά να το διευκρινίσουμε.

Αν ξεχάσω κάποια αμαρτία; Αν κρύψω κάποια από ντροπή;

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

Είναι απαραίτητη η Θεία Κοινωνία μετά την Εξομολόγηση;

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

Μπορώ να κοινωνήσω λοιπόν αφού εξομολογήθηκα;

Μετά την εξομολόγηση θα πρέπει να ζητήσουμε από τον πνευματικό την άδεια να μεταλάβουμε. Αυτός θα ορίσει τον χρόνο, τη συχνότητα και τον τρόπο της προετοιμασίας μας (νηστεία, προσευχή, συγχώρεση - συμφιλίωση με τους άλλους).

Όμως, τι νόημα έχει να εξομολογούμαι τακτικά, όταν γνωρίζω ότι θα επαναλάβω τις ίδιες αμαρτίες;

Όπως κάποιος που πάσχει από χρόνια ασθένεια δεν παύει να προσπαθεί για την απαλλαγή του, έτσι και εκείνος που επιθυμεί πραγματικά την πνευματική υγεία φροντίζει αδιάκοπα να την αποκτήσει. Αυτός είναι ο πνευματικός αγώνας του ανθρώπου· η δια βίου μετάνοια. Το μυστήριο της Εξομολόγησης εξασφαλίζει ότι καμιά αμαρτία δε μπορεί να μας απομακρύνει από το έλεος του Θεού. Μόνο η έλλειψη μετανοίας μπορεί να μας καταδικάσει στην αιώνια στέρση Του.

Το παρόν αντιγράφηκε από έντυπο που εκδίδεται από την Ιερά Μονή Μαχαιρά στην Κύπρο, με την άδεια της Ιεράς Μητροπόλεως Εδέσσης, Πέλλης και Αλμωπίας της Εκκλησίας της Ελλάδος. ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Πηγές: analogion.net-tokandylaki.blogspot.gr