

Εξομολόγηση: προϋποθέσεις και τρόποι αποφυγής της αμαρτίας.

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



Ένα από τα μεγαλύτερα πνευματικά καθήκοντα των μοναχών αλλά και των λαϊκών χριστιανών, είναι ή εξομολόγηση των αμαρτιών.

Κατ' αρχάς πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι όλοι οι άνθρωποι είμαστε αμαρτωλοί ενώπιον του Θεού, άλλοι περισσότερο και άλλοι λιγότερο.

Η εξομολόγηση για να είναι σωστή και ευάρεστη στον Θεό, πρέπει να εκπληρώνει τις εξής προϋποθέσεις:

1. Πρέπει να γίνεται ενώπιον του Πνευματικού.
2. Να είναι πλήρης. Δηλαδή να περιλαμβάνει όλα τα γενόμενα αμαρτήματα από τον εξομολογούμενο από την παιδική του ηλικία ή από την τελευταία του εξομολόγηση και να μην αποκρύπτει τίποτε απ' αυτά.
3. Να γίνεται με την θέλησή μας σύμφωνα με την Αγία Γραφή που λέει: «Και εκ θελήματός μου εξομολογήσομαι αυτώ» (Ψαλμ. 27,7).
4. Να γίνεται με ταπείνωση και συντριβή, όπως λέει η Γραφή: «καρδίαν

συντετριμμένην και τεταπεινωμένην ο Θεός ουκ έξουδενώσει» (Ψαλμ. 50,18).

5. Να είναι άσπιλος, δηλαδή να μην ενοχοποιεί άλλους ο εξομολογούμενος, ούτε τους άλλους ανθρώπους, ούτε κάποιο από τα κτίσματα του Θεού, ούτε ακόμη και τον διάβολο, αλλά μόνο τον εαυτό του να θεωρεί ένοχο και υπεύθυνο για τις πράξεις του, όπως λέει ο Ιερός Χρυσόστομος: «Εάν θέλεις να κατηγορήσεις κάποιον, μόνο τον εαυτό σου να κατηγορήσεις», ενώ ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος λέγει: Λέγε και μη ντρέπεσαι: «Δικό μου είναι το πρήξιμο, πάτερ, δική μου είναι και η πληγή· από την ακηδία μου έγινε το τάδε και το τάδε έργο και όχι από άλλον. Κανείς δεν είναι ένοχος γι' αυτό· ούτε άνθρωπος, ούτε πνεύμα, ούτε σώμα, ούτε κάποιος άλλος, παρά η σκηνή μου».
6. Πρέπει να είναι ειλικρινής, δηλαδή να λέει την αλήθεια ο χριστιανός και μόνο αυτά τα οποία έκανε ο ίδιος χωρίς να φανερώνει ονόματα προσώπων με τα οποία έχουν σχέση οι αμαρτίες του. Ο Θεός αγαπά την αλήθεια, κατά την μαρτυρία της Γραφής που λέγει: «έστι γαρ αισχύνη επάγουσα αμαρτίαν, και έστιν αισχύνη δόξα και χάρις» (Σοφία Σειράχ 4, 21). Η ντροπή αυτή την οποία υπομένεις στην εξομολόγηση σε απαλλάσσει από την ντροπή εκείνη την οποία θα αισθανθούμε όλοι οι άνθρωποι την φοβερή εκείνη ημέρα της Μελλούσης Κρίσεως, όπως λέγει ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος στον 4^ο Λόγο του: «Δεν γίνεται παρά μόνο με την ντροπή να λυτρωθείς από την αιώνια ντροπή».
7. Η εξομολόγηση να είναι αποφασιστική, δηλαδή να πάρουμε μία μεγάλη απόφαση ενώπιον του Πνευματικού ότι δεν θα αμαρτήσουμε πλέον με τη βοήθεια της θείας Χάριτος και μάλιστα, καλλίτερα χιλιάδες φορές να πεθάνουμε, παρά να αμαρτήσουμε με τη θέλησή μας. Όποιος δεν πήρε αυτή την απόφαση είναι με το ένα πόδι του στον Πνευματικό και με το άλλο στην αμαρτία. Μερικοί εξομολογούνται με το στόμα, ενώ με την καρδιά τους επιθυμούν πάλι την αμαρτία, μοιάζοντας με τον σκύλο, ο οποίος επιστρέφει πάλι στο ίδιο ξέρασμά του ή με το χοίρο που, ενώ λούζεται και πλένεται, πάλι επιστρέφει μέσα στις λάσπες και κυλιέται.

Άλλοτε πάλι πολλοί πιστοί κάνουν την εξομολόγηση από συνήθεια, επειδή πλησίασε η Γέννηση του Κυρίου ή το Πάσχα ή διότι κινδυνεύουν να πεθάνουν. Διαβάζουμε στο Γεροντικό ότι ένας μεγάλος ησυχαστής έβλεπε τις ψυχές να κατεβαίνουν στον άδη, όπως πέφτουν οι νιφάδες του χιονιού στην περίοδο του χειμώνα, και αυτές όχι γιατί δεν εξομολογούντο, αλλά δεν εξομολογούντο σω-στά και με την απόφαση να μην αμαρτήσουν πλέον. Γι' αυτό λέει ο Μέγας Βασίλειος ότι τίποτε δεν ωφελεί η εξομολόγηση αυτόν που εξομολογείται, αλλά δεν μισεί με την καρδιά του την αμαρτία, διότι δεν έχει καμιά ελπίδα διορθώσεώς του.

Στην συνέχεια σημειώνουμε τους τρόπους με τους οποίους ο πιστός, μετά την

καθαρή εξομολόγηση που έκανε στον Πνευματικό, θα μπορέσει να διαφυλαχθεί από τις διάφορες πτώσεις στην αμαρτία:

1) Πρώτος τρόπος αποφυγής της αμαρτίας είναι η μνήμη του θανάτου και των εξομολογημένων αμαρτιών. Αυτό έκανε ο Προφήτης Δαβίδ, ο οποίος, μετά την συγχώρηση που έλαβε από τον Θεό για τις δύο μεγάλες αμαρτίες του, είχε πάντοτε προ των οφθαλμών του τον θάνατο, όπως ο ίδιος λέει: «Ότι την ανομίαν μου εγώ γινώσκω και η αμαρτία μου ενώπιόν μου έστι διά παντός» (Ψαλμ. 50, 4).

Η μνήμη του θανάτου μάς βοηθεί να μην αμαρτάνουμε, όπως λέει και η Γραφή: «Υιέ, μιμνήσκου τα έσχατά σου, και εις τον αιώνα ουχ αμαρτήσεις» (Σοφία Σειράχ 7,36). Ενώ η υπενθύμιση των αμαρτιών δεν θα πρέπει να καταλήγει σε λεπτομέρειες, διότι υπάρχει ο κίνδυνος εκδηλώσεως της εμπάθειας του ανθρώπου.

2) Μετά την εξομολόγηση ν' αποφεύγονται οι αιτίες της αμαρτίας. Οι φιλόσοφοι λέγουν ότι, οι ίδιες αιτίες οδηγούν πάντοτε στις ίδιες αμαρτίες. Προπαντός αυτοί που έπεσαν σε σαρκικές αμαρτίες πρέπει πολύ ν' αποφεύγουν τις εμπαιθείς φιλίες και συνομιλίες με πρόσωπα με τα οποία αμάρτησαν. Η Αγία Γραφή μάς λέει ότι «αυτός που φοβάται τον κίνδυνο, δεν θα πέσει σ' αυτόν» (Σοφία Σειράχ 3,25).

3) Τό τρίτο όπλο αποφυγής της αμαρτίας είναι η συ-χνή εξομολόγηση. Απ' αυτή προέρχονται πέντε ωφέλειες:

α) Όπως τα πουλάκια δεν επιστρέφουν πάλι, όταν βρουν τη φωλιά τους χαλασμένη, έτσι και οι δαίμονες φεύγουν για πάντα απ' αυτούς που εξομολογούνται συ-χνά, διότι έτσι τους χαλούν τις φωλιές και τις παγίδες. Ο άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης λέει: «Για ποιά αιτία ο Νεεμάν ο Σύρος λούσθηκε επτά φορές, στον Ιορδάνη; Για να διδάξει όλους μας ότι πρέπει συχνά να εξομολογούμαστε, να λουζόμαστε στα νερά της μετανοίας». Και συνεχίζει λέγοντας: «Είπα να εξομολογούνται συχνά και οι Τιμιώτατοι Πατριάρχαι, αρχιερείς, Πνευματικοί, ιερείς, διότι σε μερικούς τόπους χάλασε η καλή αυτή συνήθεια για τέτοια ιερά πρόσωπα. Απορώ πράγματι. Για ποιά αιτία, προτρέπετε άλλους να κάνουν το έργο αυτό... διότι μόνο ο πάπας φαντάσθηκε τον εαυτό του αναμάρτητο και ποτέ οι πατριάρχαι και αρχιερείς της Ανατολικής Εκκλη-σίας». Ο άγιος Ιωάννης ο Θεολόγος μάς λέει: «Εάν ομολογώμεν τας αμαρτίας ημών, πιστός έστι και δίκαιος, ίνα αφή ημίν τας αμαρτίας και καθάριση ημάς από πάσης αδικίας» (Α' Ιωάν. 1,4). Εάν δεν γίνεται συχνή εξομολόγηση, δυσκολότερα ξεριζώνονται τα πάθη από μέσα μας. Όπως το γέρικο και μεγάλο δένδρο δεν μπορεί να κοπεί με μία μόνο τσεκουριά, έτσι και ένα συνηθισμένο κακό δεν μπορεί να εκδιωχθεί με μία μόνο συντριβή της καρδιάς, αλλά με πολλές.

β) Ο άνθρωπος που εξομολογείται συχνά, διατηρεί ευκολότερα στην μνήμη του τα παραπτώματα που διέπραξε από την τελευταία εξομολόγησή του, εν αντιθέσει με εκείνον που εξομολογείται σπανίως και δυσκολεύεται να κάνει ακριβή και λεπτομερή εξομολόγηση. Γι' αυτό ο διάβολος, όταν θα εμφανισθεί στην ώρα του θανάτου του, δεν θα έχει να του παρουσιάσει τίποτε, εφ' όσον πάντοτε λεπτομερώς τα εξομολογείτο.

γ) Αυτός που εξομολογείται συχνά, έστω και να πέφτει στο ίδιο θανάσιμο ίσως αμάρτημα, τρέχει αμέσως να εξαγορεύσει την αμαρτία του, λαμβάνει πάλι την άφεση και την Χάρι του Θεού και έτσι ελαφρύνει τη συνείδησή του από το βάρος της αμαρτίας.

δ) Η τετάρτη ωφέλεια είναι ότι ο εξομολογούμενος συχνά, εάν τον βρει η ώρα του θανάτου, είναι ψυχικά έ-τοιμος, έχει την Χάρι του Θεού και την ελπίδα της σωτη-ρίας του. Ο Μέγας Βασίλειος λέει ότι: «Ο διάβολος πη-γαίνει πάντοτε στην ώρα του θανάτου των δικαίων και των αμαρτωλών, μήπως και βρει τον άνθρωπο στην αμαρτία για να του πάρει τη ψυχή».

ε) Η πέμπτη ωφέλεια είναι ότι ο εξομολογούμενος συχνά αγωνίζεται να εγκρατεύεται από την αμαρτία, ενθυμούμενος ότι πριν ολίγες ημέρες πάλι εξομολογήθηκε και έχει να λάβει κανόνα και μεγάλη ντροπή ενώπιον του Πνευματικού του, ο οποίος θα τον ελέγξει γι' αυτά που πάλι έκανε.

4) Το τέταρτο όπλο αποφυγής της αμαρτίας είναι η ενθύμηση της έσχατης Κρίσεως και η απόκριση που θα δώσει ο Δίκαιος Κριτής την ημέρα εκείνη στους αμαρτωλούς: «Πορεύεσθε απ' εμού οι κατηραμένοι εις το πυρ το αιώνιον το ητοιμασμένον τω διαβόλω και τοις αγγέλοις αυτού» (Ματθ. 25, 41).

5) Το πέμπτο όπλο είναι η μνήμη των αιωνίων βασάνων του άδου, δηλαδή η μνήμη ότι η αμαρτία μάς αποχωρίζει από τον Θεό και την ευφροσύνη των δικαίων και ότι τα αιώνια βάσανα του άδου, τα οποία, όταν τα σκεπτόμαστε, δεν θα βασανίσουν τη ψυχή μας, διότι η ενθύμησή τους θα μας προκαλέσει μετάνοια.

(Ιερομονάχου Κλεόπα Ηλίου, Πνευματικοί Λόγοι, εκδ. Ορθόδοξος Κυψέλη, σ. 37-41)