

## Μετάνοια και εξομολόγηση: Μπροστά στον Πνευματικό

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Ορθόδοξη πίστη](#)

[εξομολόγηση-μετάνοια-πατερες-ρωμαικο-οδοιπορικό-edited](#)

Όταν είμαστε έτοιμοι για το μεγάλο βήμα, ας προστρέξουμε στον πνευματικό, που θα τον νιώσουμε σαν πατέρα και ας του ανοίξουμε την καρδιά μας. Για νάναι ευπρόσδεκτη από τον Θεό η εξομολόγησή μας, πρέπει να γίνει με ταπείνωση, με φόβο Θεού, με ειλικρίνεια, με ακρίβεια, χωρίς υπερβολές. Ας έχουμε υπόψη μας ότι κατά την ιερή ώρα της εξομολόγησης:

α. Δεν μεταφέρουμε ευθύνες σε άλλους, δεν αναφέρουμε άλλους, ούτε... εξομολογούμαστε τα αμαρτήματα άλλων. Αναλαμβάνουμε όλη την ευθύνη και αποφεύγουμε τις δικαιολογίες και τα μισόλογα.

β. Δεν αρχίζουμε ιστορίες ολόκληρες και εκτεταμένες περιγραφές. Είμαστε σύντομοι και συγκεκριμένοι,

γ. Δεν εξομολογούμαστε γενικά και αόριστα (π.χ. «Είμαι πολύ αμαρτωλός», ή «όλες τις αμαρτίες τις έχω κάνει»). Αναφέρουμε συγκεκριμένα σε τι βρεθήκαμε ανάξιοι της αγάπης του Θεού.

δ. Δεν αναφέρουμε τα καλά μας έργα και τις (ανύπαρκτες) «αρετές» μας.

ε. Δεν αναφέρουμε αμαρτίες που έχουμε εξομολογηθεί (εκτός αν τις επαναλάβουμε).

στ. Δεν αποκρύπτουμε τίποτα, γιατί έτσι εμπαιζουμε το μυστήριο.

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