

## Φοβᾶμαι, μήπως ὁ Πνευματικός φανερώσει τίς ἁμαρτίες μου.

Ὁ Πνευματικός ἔχει ἱερό καθήκον νά τηρεῖ τὸ ἀπόρητο τῆς Ἐξομολογήσεως, τὸ ὁποῖο μάλιστα ἀναγνωρίζεται καί ἀπό τὸν νόμο. Σέ περίπτωση παράβασης αὐτοῦ τοῦ καθήκοντος ἐλέγχεται ἀπὸ τὸν Ἐπίσκοπό του καί τὴν Ἐκκλησιαστική Δικαιοσύνη. Γι' αὐτό, ἄλλωστε, ἔχουμε καί τὴ δυνατότητα νά ἐπιλέγουμε τὸν πνευματικό, τὸν ὁποῖο ἐμπιστευόμαστε.

### Πῶς πρέπει νά λέγονται οἱ ἁμαρτίες στὸν πνευματικό;

Ἄρκει μιά ἀπλή, σαφής καί σύντομη ἀναφορά. Δέν χρειάζονται οὔτε λεπτομέρειες (ἰδιαίτερα γιὰ πολὺ προσωπικά θέματα), οὔτε μακροσκελεῖς εἰσαγωγές ἢ δικαιολογίες. Ἄν εἶναι ἀπαραίτητο, θά ζητήσει ὁ Πνευματικός περισσότερες πληροφορίες. Αὐτὸ πού σίγουρα χρειάζεται εἶναι ταπείνωση καί συναίσθηση τῶν ἁμαρτιῶν μας.



## ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ

### Μετά τὴν εὐχή τοῦ Πνευματικοῦ ἔχουν συγχωρηθεῖ ὅλες οἱ ἁμαρτίες μου; Μήπως κάποιες θά πρέπει νά τίς ἐξομολογηθῶ πάλι;

Ἡ εὐχή τοῦ Πνευματικοῦ δίνει τὴν ἄφεση ὅλων τῶν ἁμαρτιῶν πού ἐξαγορεύσαμε. Συνεπῶς τυχόν ἀμφιβολία μας γιὰ τὸ θέμα αὐτὸ δείχνει ἔλλειψη πίστες στὸ Μυστήριον καί στὴ δύναμη τοῦ Θεοῦ. Ἄν πάλι δέν ἀναφέραμε κάτι σέ σχέση μὲ κάποια ἁμαρτία, χρειάζεται τὴν ἐπόμενη φορά νά τὸ διευκρινίσουμε. Τὴν ἴδια ἁμαρτία δέν τὴν ἐξομολογούμαστε πολλῆς φορές.

### Εἶναι ἀπαραίτητη ἡ θεία Κοινωνία μετά τὴν Ἐξομολόγηση;

Ἡ Μετάνοια δέν περιορίζεται στὸ μυστήριον τῆς Ἐξομολογήσεως. Ἡ ἔνωσή μας μὲ τὸν Χριστὸ ὁλοκληρώνεται μὲ τὴ θεία Κοινωνία. Αὐτὴ εἶναι ἡ μυστηριακὴ ἔνωση μὲ τὸν θεάνθρωπο Χριστό. Τὸ ἀποκορύφωμα τῶν μυστηρίων. Ἡ Ἐξομολόγηση εἶναι ἡ προϋπόθεση τῆς ἴασης καί θεραπείας τῆς φύσης μας. Ἡ θεία Κοινωνία εἶναι ἡ θεϊκὴ δύναμη πού πραγματώνει τὴν ἄφεση τῶν ἁμαρτιῶν μας καί πρεσβεύει τὴν ψυχοσωματικὴ ὑπαρξή μας.



### Μπορῶ νά κοινωνήσω λοιπὸν ἀφοῦ ἐξομολογηθῶ;

Μετά τὴν ἐξομολόγηση θά πρέπει νά ζητήσουμε ἀπὸ τὸν πνευματικό τὴν ἄδεια νά μεταλάβουμε. Αὐτὸς θά ὀρίσει τὸν χρόνο, τὴ συχνότητα καί τὸν τρόπο τῆς προετοιμασίας μας (νηστεία, προσευχή, συγχώρηση – συμφιλίωση μὲ τοὺς ἄλλους).

### Ὅμως, τί νόημα ἔχει νά ἐξομολογοῦμαι τακτικά, ὅταν γνωρίζω ὅτι θά ἐπαναλάβω τίς ἴδιες ἁμαρτίες;

Ὅπως κάποιος πού πάσχει ἀπὸ χρόνια ἀσθένεια δέν παύει νά προσπαθεῖ γιὰ τὴν ἀπαλλαγὴ του, ἔτσι καί ἐκεῖνος πού ἐπιθυμεῖ πραγματικά τὴν πνευματικὴ ὑγεία, φροντίζει ἀδιάκοπα νά τὴν ἀποκτήσει. Αὐτὸς εἶναι ὁ πνευματικὸς ἀγώνας τῶν ἀνθρώπων: ἡ διὰ βίου μετάνοια. Ἡ ἐνέργεια, ἐξάλλου, τῆς θείας χάριτος δέν ἐπιδρᾷ αὐτόματα (μαγικά). Τὰ εὐεργετικὰ ἀποτελέσματά της χρειάζονται ἀρκετὸ χρόνο γιὰ νά διαπιστωθοῦν. Ὑπομονή, λοιπὸν, καί κουράγιο.



ΚΕ.Δ.Π.Ε.: Ἐλ. Βενιζέλου 59Α, Χολαργός  
Τηλ.-Fax: 210-6536114



# Τί εἶναι ἡ ἐξομολόγηση Πῶς γίνεται;

Ἡ Ἐξομολόγηση εἶναι ἡ τελικὴ φάση μιᾶς πνευματικῆς διαδικασίας πού λέγεται «Μετάνοια». Εἶναι τὸ Ἱερό Μυστήριον πού ἔχει καθιερώσει ἡ Ἐκκλησία μας, γιὰ νά ἐξετάσουμε τὴν πίστη μας, νά ἐλέγχουμε τὴ ζωὴ μας καί νά ζητᾶμε καί λαμβάνουμε συγχώρηση γιὰ τίς ἁμαρτίες μας. Ἡ Ἐξομολόγηση, ἐπιπλέον, μᾶς δίνει τὴν εὐκαιρία νά συζητήσουμε μὲ ἓνα πρόσωπο ἐμπιστοσύνης, τὸν Ἱερέα Πνευματικό Πατέρα, γιὰ τὰ προβλήματα πού μᾶς ἀπασχολοῦν, νά ζητήσουμε συμβουλές καί νά ἐνισχυθοῦμε πνευματικά.



Τὸ Μυστήριον καθιερώθηκε ἀπὸ τὸν ἴδιο τὸν Χριστό. Αὐτὸς ἔδωσε στοὺς Ἀποστόλους τὴν ἐξουσία νά συγχωροῦν ἁμαρτίες (Ἰω. 20,23). Στὴ συνέχεια οἱ Ἀπόστολοι μετέδωσαν τὸ χάρισμα αὐτὸ στοὺς Ἐπισκόπους καί τοὺς Πρεσβυτέρους τῆς Ἐκκλησίας. Ἐκτοτε, ὅσοι χειροτονοῦνται Ἱερεῖς (ἀπὸ κανονικοὺς Ἐπισκόπους) ἀποκτοῦν τὸ χάρισμα καί τὴν ἐξουσία τῆς ἀφέσεως τῶν ἁμαρτιῶν.

Μόνον ἓνας ἀναμάρτητος δέν χρειάζεται ἐξομολόγηση. Ὁ ἅγιος Ἰωάννης ὁ Θεολόγος γράφει ὅτι ὅποιος θεωρεῖ τὸν ἑαυτὸ του ἀναμάρτητο βρίσκεται σέ πλάνη καί μακριά ἀπὸ τὴν ἀλήθεια (Α' Ἰω. 1,8). Ἀλλὰ καί ὁ μόνος ἀναμάρτητος ὁ Χριστός, δέχτηκε τὸ βάπτισμα τῆς Μετανοίας ἀπὸ τὸν Πρόδρομο καί ἔδειξε τὴν ἀναγκαιότητα τοῦ μυστηρίου. Γι' αὐτὸ ἡ Ἐξομολόγηση ἀποτελεῖ ἀναπόσπαστο στοιχεῖο τῆς ὁρθόδοξης χριστιανικῆς ζωῆς.



## Α΄ ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

### Μπορώ να εξομολογούμαι μπροστά στις εικόνες;

Άσφαλώς πρέπει να ζητούμε συγχώρηση από τον Θεό κάθε φορά που προσευχόμαστε μπροστά στις αγίες εικόνες. Άλλωστε η πιο σημαντική, αλλά και πιο σύντομη προσευχή μετάνοιας και εξομολόγησης για μας τους ὀρθόδοξους Χριστιανούς είναι τό: «Κύριε ἐλέησόν με, τὸν ἁμαρτωλὸν». Ὡστόσο σημασία ἔχει ὄχι μόνο νὰ ζητᾶμε, ἀλλὰ καὶ νὰ παίρνουμε συγχώρηση. Γι' αὐτὸ καθιερώθηκε ἡ μυστηριακὴ (ἐπίσημη) συγχώρηση: γιὰ νὰ δεχόμαστε τὴ συγχώρηση ἐκ μέρους τοῦ Θεοῦ, ἀπὸ ἔγκυρο καὶ ἀρμόδιο πρόσωπο, μὲ κανονικὸ καὶ προσωπικὸ τρόπο.

### Μπορώ να εξομολογούμαι σέ ὄλους τοὺς ἱερεῖς;

Ἐπειδὴ ἡ Ἐξομολόγηση εἶναι ἓνα πολὺ σοβαρὸ καὶ λεπτὸ ἔργο, ἡ Ἐκκλησία (ὁ Μητροπολίτης) ἐπιλέγει κάθε φορά τοὺς πιὸ κατάλληλους ἱερεῖς στοὺς ὁποίους καὶ ἀναθέτει, προφορικῶς καὶ γραπτῶς, νὰ ἀσκοῦν τὸ ἱερό αὐτὸ λειτουργημὰ τῆς πνευματικῆς πατρότητας.



### Εἶμαι ὑποχρεωμένος νὰ εξομολογούμαι στὸν ἴδιο ἱερέα;

Ἡ Ἐκκλησία δὲν θέτει ἓνα τέτοιο περιορισμὸ. Ὁ Χριστιανὸς μπορεῖ νὰ ἐπιλέξει ἐλεύθερα τὸν πνευματικὸ ἱερέα, ὅπως ἀκριβῶς ἐπιλέγει καὶ τὸν καλύτερο γιαντρός. Ὡστόσο ἡ σχέση μας μὲ τὸν πνευματικὸ ἱερέα δὲν πρέπει νὰ εἶναι ἐπιφανειακὴ καὶ στιγμιαία, ὅπως εἶναι π.χ. ἡ σχέση μας μὲ ἓνα πωλητὴ, ἀπὸ τὸν ὁποῖο προμηθευόμαστε ἓνα ὁποιοδήποτε ἀντικείμενο. Ἡ σχέση μας μὲ τὸν πνευματικὸ ἱερέα πρέπει νὰ εἶναι οὐσιαστικὴ καὶ, εἰ δυνατόν, μόνιμη καὶ σταθερὴ. Καὶ τοῦτο, γιαντρί, γιὰ μᾶς τοὺς ὀρθοδόξους, ἡ Χριστιανικὴ ζωὴ δὲν εἶναι τόσο θεωρητικὸ ὅσο πρακτικὸ θέμα: ὁ χριστιανικὸς τρόπος ζωῆς εἶναι τ ἐ χ ν η, πού μαθαίνουμε ἐμπειρικᾶ καὶ βιωματικᾶ, μέσα στὰ πλαίσια τῆς χριστιανικῆς οἰκογένειας καὶ κοντὰ σέ γνήσιους πνευματικούς πατέρες. Ἔτσι, ἡ Χριστιανικὴ ζωὴ μᾶς παραδίδεται (παράδοση), ἀπὸ γνήσιους ἐκφραστῆς τῆς.

### Πολλοὶ σήμερα εξομολογοῦνται στὸν Ψυχίατρο!

Ὁ ψυχίατρος παρέχει ἐπιστημονικὴ βοήθεια καὶ στήριξη σέ ὄσους ἔχουν κάποιο ψυχολογικὸ κυρίως πρόβλημα. Καὶ στίς περιπτώσεις αὐτές, ἡ βοήθεια καὶ ἡ

στήριξη αὐτὴ ἐπιβάλλεται. Μεταξὺ τοῦ ψυχίατρος καὶ τοῦ πνευματικοῦ ὑπάρχει ἡ ἐξῆς διαφορά: ὁ ψυχίατρος παρέχει ἐπιστημονικὰ (ἀνθρώπινα) μέσα, συμβουλές, φάρμακα κ.λπ. ὁ πνευματικὸς ἱερέας ὁμως χορηγεῖ τὴν ἐνέργεια τῆς θείας χάριτος. Οἱ πνευματικοὶ πατέρες εἶναι κυρίως ἱερεῖς τῆς Ἐκκλησίας μὲ διαπιστευμένη τὴ θεϊκὴ χάρι, «τοῦ ἴλυν τὰς τῶν ἀνθρώπων ἁμαρτίας», ὅπως ἦδη εἶπαμε. Οἱ ἱερεῖς εἶναι ταμιοῦχοι καὶ φορεῖς τῆς θεϊκῆς ἐνέργειας τοῦ Χριστοῦ, ἡ ὁποία «τὰ ἀσθενῆ θεραπεύει καὶ τὰ ἐλθλείοντα ἀναπληρώνει». Ἐπειδὴ παίρνουν τὴ θεϊκὴ χάρι, μποροῦν καὶ τὴν χορηγοῦν.

## ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ

### Πῶς γίνεται;

Καθόμαστε ἀντικρύζοντας τίς εἰκόνες καὶ μὲ τὴν προτροπὴ τοῦ πνευματικοῦ ἀναφέρουμε (ὁμολογοῦμε) τίς ἁμαρτίες μας. Μποροῦμε ἐπίσης νὰ συμβουλευτοῦμε τὸν πνευματικὸ γιὰ κάποιο θέμα πού μᾶς ἀπασχολεῖ. Ὄταν ὀλοκληρώσουμε τὴν ἐξομολόγηση, γονατίζουμε καὶ ὁ πνευματικὸς βάζοντας τὸ πετραχήλι (σύμβολο τῆς ἱερατικῆς λειτουργίας του) πάνω στὸ κεφάλι μας ζητᾶ ἀπὸ τὸν Θεὸ τὴν ἄφεση τῶν ἁμαρτιῶν μας. Φεύγοντας ἀσπαζόμαστε τὸ πετραχήλι καὶ τὸ χέρι τοῦ πνευματικοῦ.



### Τί πρέπει νὰ πῶ στὴν Ἐξομολόγηση;

Στὴν Ἐξομολόγηση ἐξετάζουμε τὰ αἰσθήματα, τίς σκέψεις, τὰ λόγια, τίς πράξεις τῆ συμπεριφορά, τίς συνήθειες, τίς ἀξίες, τίς προτεραιότητες, τοὺς στόχους, τὴν κατεύθυνση καὶ τὸν τρόπο τῆς ζωῆς μας. Δὲν περιορίζομαστε στὴν προσωπικὴ μας πνευματικὴ ζωὴ, ἀλλὰ συνεξετάζουμε καὶ τίς οἰκογενειακὲς σχέσεις, τίς κοινωνικὲς σχέσεις, τὴν ἐργασία, ἀκόμα καὶ τὴ διασκέδασή μας. Καὶ αὐτὸ ἐπειδὴ ὅλη μας ἡ ζωὴ πρέπει νὰ φωτισεῖ ἀπὸ τὸ Ἅγιο Πνεῦμα. Μποροῦμε λοιπὸν νὰ θέσουμε στὴν κρίση τοῦ πνευματικοῦ ζητήματα πού μᾶς ἀπασχολοῦν, ὥστε νὰ πάρουμε ἀποφάσεις καὶ νὰ κάνουμε ἐπιλογές πού μᾶς προάγουν πνευματικᾶ ἀποφεύγοντας ταυτόχρονα ἄλλες πού μποροῦν νὰ ζημιώσουν τὴ ψυχὴ μας.

### «Δὲν σκότωσα, οὔτε ἔκλεψα...»

Ὄταν ἔχουμε τέτοια ἀπορία ἀποκαλύπτουμε ὅτι δὲν γνωρίζουμε τὴ διδασκαλίαν τοῦ Χριστοῦ. Ἐπειδὴ ὁ Χριστὸς μᾶς διδάσκει ὅτι καὶ οἱ ἁμαρτωλοὶ λογισμοὶ μᾶς ἀπομακρύνουν ἀπὸ τὸν Θεὸ. Ἐπίσης, ἁμαρτάνουμε ὄχι μόνο ὅταν πράττουμε κάτι κακὸ, ἀλλὰ καὶ ὅταν δὲν ἐφαρμόζουμε τὸ καλὸ. Ἄραγε ποῖός μπορεῖ νὰ ἰσχυριστεῖ ὅτι ἐκπληρώνει πραγματικᾶ τὴν ἐντολή τῆς ἀγάπης καὶ μάλιστα πρὸς τοὺς ἐχθροὺς του;



### Ἐπάρχει ἓνας εὐκόλος τρόπος ἐξέτασης τοῦ ἑαυτοῦ μου;

Ἐπάρχουν οἱ Δέκα Ἐντολές καὶ ἡ ἐρμηνεία τους κάτω ἀπὸ τὸ πρῆσμα τῆς Καινῆς Διαθήκης. Τὸ τελειότερο ὄμως καὶ ἀκριβέστερο κριτήριον εἶναι ἡ ἐντολή τῆς ἀγάπης πρὸς τὸν Θεὸ καὶ πρὸς τὸν συνάνθρωπο. Σύμφωνα μὲ τὰ λόγια τοῦ Χριστοῦ, σ' αὐτὴ τὴν ἐντολή περιέχονται ὄλλες οἱ ἄλλες ἐντολές (Μτθ. 22,40). Δέ μποροῦμε, γιὰ παράδειγμα, νὰ ἀγαπᾶμε τὸν πλησίον μας καὶ ταυτόχρονα νὰ διαπράττουμε ἀδικίες σέ βάρος του.

Μάλιστα ἡ γνησιότητα τῆς ἀγάπης πρὸς τὸν Θεὸ ἀποκαλύπτεται ἀπὸ τὴν ἀγάπη πρὸς τὸν συνάνθρωπο (Α΄ Ἰω. 4,20). Ἔτσι, ὅταν ἀδιαφοροῦμε γιὰ τοὺς ἄλλους ἢ τοὺς κακομεταχειριζόμαστε, δείχνουμε ὅτι δὲν ἔχουμε ἀγάπην πρὸς τὸν Θεὸ. Περιφρονοῦμε τὴν ἐντολή Του γιὰ τὴν ἀγάπην πρὸς τὸν συνάνθρωπο καὶ δὲν σεβόμαστε τὰ δημιουργήματά Του.

### Μοῦ φαίνεται δύσκολο νὰ μιλήσω γιὰ τόσο προσωπικὰ θέματα. Αἰσθάνομαι ντροπὴ.

Πρέπει νὰ βλέπουμε τὸ ἐξομολογητήριον σάν ἱατρεῖο καὶ τὸν πνευματικὸ σάν γιαντρός. Ὄπως στὸν γιαντρός παρουσιάζουμε τὰ συμπτώματα τῆς ἀρρώστιας, ἔτσι καὶ στὴν Ἐξομολόγηση: ἐκθέτουμε στὸν ἱερέα τίς ἐκδηλώσεις τῆς δυσλειτουργίας τῆς ὑπαρξῆς μας, ὁποιοσδήποτε καὶ ἂν εἶναι αὐτές! Γιὰ μᾶς ἡ Ἐξομολόγηση εἶναι θέμα ψυχικῆς -συχνᾶ καὶ σωματικῆς- ὑγείας. Γιὰ τὸν Πνευματικὸ πάλι εἶναι κάτι τὸ συνηθισμένο. Δὲν πρόκειται νὰ σοκαριστεῖ ἀπὸ τίς δικές μας ἁμαρτίες.