

vimaorthodoxias.gr

Για όσους σκέφτονται να εξομολογηθούν για πρώτη φορά!

Newsroom

6–8 Minuten

METANOIA ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ: Η σωστή εξομολόγηση έχει αυτά τα δέκα ιδιώματα

Για να κάνεις όμως μια σωστή εξομολόγηση, για να καθαρίσεις όλους τους ρύπους της συνειδήσεως, για να λευκανθεί και να λαμπρυνθεί η ψυχή σου ενώπιον του Θεού, δεν πρέπει να εξομολογηθείς πρόχειρα και απροετοίμαστα, όπως οι πιο πολλοί χριστιανοί. Ένα ιερό μυστήριο σαν κι αυτό χρειάζεται και προετοιμασία ανάλογη και προσέλευση με την πρέπουσα καρδιακή κατάσταση.

Πρώτον. Ετοιμάσου τουλάχιστον δυο-τρεις μέρες

νωρίτερα, αποφεύγοντας τις πολλές επαφές με άλλους ανθρώπους και μαζεύοντας το νου σου σε περισυλλογή. Στοχάσου πόσος καιρός είναι που δεν εξομολογήθηκες – μήπως άραγε και ποτέ άλλοτε ; – και προσπάθησε να θυμηθείς από τότε μέχρι την ώρα τούτη σε πόσα και ποια αμαρτήματα έπεςες «εν λόγω ή έργω ή κατά διάνοιαν», είτε από πρόθεση είτε από αμέλεια ή απροσεξία.

Δεύτερον. Όταν θα πας στον πνευματικό, θα του πεις όλες τις αμαρτίες σου, όπως ακριβώς έγιναν. Τίποτα δεν θα κρύψεις, τίποτα δεν θ'αλλοιώσεις, σε κανέναν άλλο δεν θα ρίξεις οποιεσδήποτε ευθύνες για τις δικές σου πτώσεις.

Επίσης, δεν θα αρκεσθείς σε μια ξερή «καταλογογραφική» απαρίθμηση των αμαρτημάτων, αλλά θα κάνεις και μια γενική παρουσίαση της ψυχικής σου καταστάσεως, των παθών και των ροπών σου, των ελαττωμάτων και των αδυναμιών σου, έτσι ώστε ο πνευματικός, σαν γιατρός ψυχών, να σχηματίσει σφαιρική εικόνα της ασθένειάς σου και να σε βοηθήσει αποτελεσματικά στη θεραπεία της.

Τρίτον. Ο τρόπος περιγραφής των αμαρτιών πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός, ώστε να συνδυάζει την ακρίβεια με τη σεμνότητα. Από το ένα μέρος, δηλαδή, θα αναφέρεις συνοπτικά και χωρίς πολλά λόγια τις συνθήκες και τα επιμέρους στοιχεία κάθε αμαρτίας – το που, το πώς, το πότε κ.λ.π. – για να καταλάβει ο πνευματικός το βάρος της. (ένα απλό παράδειγμα: Κάθε σαρκική αμαρτία έχει άλλη ονομασία αλλά και διαφορετικό βάρος. Η αμαρτία ενός άνδρα με γυναίκα άγαμη, και αντιστρόφως, λέγεται πορνεία, ενώ με γυναίκα παντρεμένη λέγεται μοιχεία και είναι βαρύτερη.

Όταν γίνεται με συγγενή, πρόκειται για αιμομιξία. Όταν μια γυναίκα εξαναγκάζεται σε σαρκική μίξη ή χρήση ή απειλή βίας, τότε έχουμε βιασμό, κ.ο.κ.). Από το άλλο μέρος, πάλι, πρέπει ν'αποφεύγεις τις λεπτομερείς και φλύαρες αφηγήσεις, που είναι κουραστικές κάποτε μάλιστα και σκανδαλιστικές. Αυτές μήτε εσένα ωφελούν μήτε τον πνευματικό.

Ας σημειωθεί ιδιαίτερα, ότι, αν αμάρτησες μαζί με άλλο ή άλλα πρόσωπα (λ.χ. έκανες μια κλοπή με μερικούς φίλους σου ή πόρνευσες με μια γνωστή

σου), καλύτερα είναι να μην αποκαλύψεις την ταυτότητά τους. Μετανόησε εσύ για το δικό σου αμάρτημα, και άφησέ τους αυτούς στην κρίση και το έλεος του Κυρίου.

Τέταρτον. Απ'όλα πιο σπουδαίο είναι να βρεις πνευματικό έμπειρο, διακριτικό, σοφό και συνετό, ικανό να γιατρέψει, με τη δική σου συνέργεια και του Θεού τη χάρη, τις πληγές και τα τραύματα της ψυχής σου. Όπως ψάχνεις για καλό γιατρό, που θα είναι σε θέση να θεραπεύσει τις σωματικές σου ασθένειες, έτσι, και πιο επίμονα ακόμα, ψάξε για καλό πνευματικό, που θα συμβάλει στην ψυχική σου θεραπεία. Γιατί αλλιώς.... «τυφλός αν οδηγεί τυφλό, θα πέσουν κι οι δυο στο χαντάκι» (Ματθ.15,14). Όταν όμως τον βρεις, μην τον αλλάξεις όσο βρίσκεται στη ζωή αυτή.

Ποτέ δεν ωφελούνται εκείνοι που γυρίζουν από πνευματικό σε πνευματικό. Είτε από άγνοια το κάνουν είτε από εγωισμό – επειδή ντρέπονται να πουν ότι ξανάπεσαν στα ίδια αμαρτήματα -, μένουν πάντως αδιόρθωτοι. Μόνο όταν ένας πνευματικός σε παρακολουθεί συστηματικά και σε γνωρίσει καλά, μπορεί να σε βοηθήσει ουσιαστικά στον αγώνα σου για την κάθαρση και

στην πορεία σου προς την σωτηρία.

Μια σωστή εξομολόγηση έχει τα ακόλουθα δέκα ιδιώματα :

1.Είναι σύντομη αλλά και περιεκτική, γίνεται δηλαδή χωρίς παραλείψεις αλλά και χωρίς περιπτολογίες, κενολογίες, ταυτολογίες, λοξοδρομίες ή ακόμα και παραμυθολογίες.

2.Είναι ταπεινή, γίνεται δηλαδή με συναίσθηση αμαρτωλότητας και ενοχής, συναίσθηση που αντανακλάται στα λόγια και σ'όλη την εμφάνιση του χριστιανού.

3.Είναι ειλικρινής, δεν περιέχει δηλαδή τίποτα λιγότερο και τίποτα περισσότερο από την καθαρή αλήθεια, χωρίς προφάσεις, χωρίς δικαιολογίες, χωρίς ενοχοποίηση όχι μόνο άλλων ανθρώπων, μα ούτε κι αυτού του διαβόλου!

4.Είναι άμεση, γίνεται δηλαδή χωρίς αναβολή. Μόλις η συνείδηση σε ελέγξει για αμαρτία, πρέπει να τρέξεις στον πνευματικό να την εξομολογηθείς, γιατί δεν ξέρεις ποια στιγμή θα σ'επισκεφθεί απροειδοποίητα ο θάνατος.

5.Είναι διακριτική, χαρακτηρίζεται δηλαδή από ευθυκρισία, ορθοφροσύνη και σύνεση, καθώς και

από διατύπωση σαφή, προσεκτική και εύτακτη.

6.Είναι πλήρης, περιλαμβάνει δηλαδή όλα τα αμαρτήματα. Τίποτα δεν πρέπει να παραλείπεται για να ειπωθεί σε άλλον πνευματικό.

7.Είναι τελωνική, γίνεται δηλαδή με βαθειά ευλάβεια και συντριβή, με μιαν αγία ντροπή, σαν εκείνη του τελώνη της ευαγγελικής παραβολής, που δεν τολμούσε ούτε τα μάτια του να σηκώσει στον ουρανό, αλλά χτυπούσε το στήθος του κι έλεγε : «Θεέ μου, σπλαχνίσου με τον αμαρτωλό» (Λουκ.18:13).

8.Είναι μυστική, δηλαδή πέρα από τον ιερέα-πνευματικό και τον εξομολογούμενο χριστιανό, ούτε μαθαίνει ούτε επιτρέπεται να μάθει άλλος κανείς το περιεχόμενο της εξομολογήσεως. Αν κάποιος – πράγμα απίθανο και πρακτικά, βέβαια, σχεδόν αδύνατο – ακούσει την εξομολόγηση άλλου, έχει χρέος να μην αποκαλύψει ποτέ και σε κανέναν, αλλά να πάρει μαζί του στον τάφο ότι άκουσε. Πολύ περισσότερο ο πνευματικός δεν μπορεί να φανερώσει σε καμία περίπτωση αμαρτίες που του εξομολογήθηκαν, έστω κι αν αυτό το πληρώσει με τη ζωή του.

9.Είναι αρχή νέας ζωής. Μαζί με την εξομολόγηση παίρνεις στέρεη απόφαση ν'αγωνιστείς ευσυνείδητα, ώστε όχι μόνο να μην επαναλάβεις τα αμαρτήματα που εξομολογήθηκες, αλλά και να επανορθώσεις, αν αυτό είναι πρακτικά δυνατό, ότι κακό έκανες (λ.χ.να αποζημιώσεις όποιον αδίκησες, να επιστρέψεις κάτι που έκλεψες, να ζητήσεις συγγνώμη απ'αυτόν που έβρισεςκ.ο.κ.). Σε αντίθετη περίπτωση η μετάνοιά σου δεν είναι αληθινή.

10.Συνοδεύεται, τέλος, από πρόθυμη αποδοχή του επιτιμίου ή του κανόνα, που ίσως θα σου ορίσει ο πνευματικός (νηστεία ή ελεημοσύνη ή οτιδήποτε άλλο θεωρήσει πρόσφορο), και που δεν αποτελεί «ποινή» ή «τιμωρία», αλλά ένα θεραπευτικό και παιδαγωγικό μέσο, που αποσκοπεί στην πνευματική υποβοήθησή σου.

Ιερά Μονή Παρακλήτου