

Πότε και πώς να εξομολογούμαι;

Τι είναι το Μυστήριο της Εξομολόγησης;

Το μυστήριο της Εξομολόγησης λέγεται ορθότερα Μυστήριο της μετάνοιας ή της συμφιλίωσης. Με αυτό το μυστήριο τελούμε τη φιλεύσπλαχνη αγάπη του Θεού, ο οποίος μας δίνει τη συγχώρεση των αμαρτιών μας, διά του Ιησού Χριστού που πέθανε και αναστήθηκε. Ο Χριστός, με τη διακονία της Εκκλησίας, μας συμφιλιώνει με το Θεό και τους αδελφούς.

Επομένως «εξομολογούμαι» σημαίνει:

- ακούω το Λόγο του Θεού και αναγνωρίζω την προσωπική μου αμαρτία,

- τελετουργώ τη φιλεύσπλαχνη αγάπη του Θεού Πατέρα, ο οποίος:

- συγχωρεί τις αμαρτίες μας, πλένοντάς τις με το Αίμα του Υιού Του,

- μας μεταδίδει την ίδια τη θεϊκή Του ζωή (μυστηριακή χάρη),

- μας συμφιλιώνει μαζί Του και μεταξύ μας, οικοδομώντας και πάλι τον παγκόσμιο δεσμό της αδελφοσύνης.

- δέχεται και καθιστά γόνιμη την προσωπική μας επίδοση για συνεχή μεταστροφή, που εγκαινιάζεται με το Βάπτισμα και εντείνεται από τις απαιτήσεις της θείας Ευχαριστίας,

- ανοίγει τη μετανοημένη καρδιά μας προς την πνοή του Αγίου Πνεύματος, που οδηγεί στη δικαιοσύνη, την αγάπη, την ελευθερία, τη ζωή και τη χαρά.

Ποιος ίδρυσε αυτό το Μυστήριο;

Το ίδρυσε ο Ιησούς Χριστός όταν τη νύχτα του Πάσχα φανερώθηκε στους Αποστόλους του και τους είπε: «Λάβετε το Άγιο Πνεύμα. Σε όσους συγχωρήσετε τις αμαρτίες θα είναι συγχωρημένες, και σε όσους δεν τις συγχωρήσετε θα παραμείνουν ασυγχώρητες» (Ιω.20,22-23).

Γιατί πρέπει να εξομολογούμαστε;

Διότι κάθε χριστιανός, μετά το Βάπτισμα, διαπράττει αμαρτίες.

Και όποιος λέει ότι δεν έχει αμαρτίες;

Είτε είναι ψεύτης είτε τυφλός. «Εάν πούμε ότι είμαστε αναμάρτητοι, εξαπατούμε τον εαυτό μας και η αλήθεια δεν είναι σ' εμάς» (1Ιω.1,8).

Πότε διαπράττει κανείς αμαρτία;

- Όταν κάποιος ανυπακούει στο Θεό, στην αγάπη Του, στο νόμο που μας έδωσε, διά του Χριστού, για να μας δείξει την ορθή πορεία προς την πλήρη ευτυχία μας και την τέλεια πραγματοποίηση τού είναι μας: την αγιοσύνη.

- «Ό,τι είναι κακό εμπρός στα μάτια Σου (Κύριε), εγώ το έπραξα» (Ψαλμός 51,6).

- Ιδιαίτερα συνειδητοποιούμε την αμαρτία μας μέσα από το φως του Χριστού. Ο Χριστός, πράγματι, είναι εκείνος που, με το Λόγο του και με το θάνατο και την ανάστασή του, αποκαλύπτει πλήρως στον άνθρωπο την αμαρτία του και τη βαρύτητά της.

Με ποια έννοια η αμαρτία προσβάλλει το Θεό;

Η αμαρτία προσβάλλει το Θεό με την έννοια ότι:

- τραυματίζει ή καταστρέφει τον άνθρωπο που έπλασε ο Θεός και τον οποίο αγαπά,

- ραγίζει ή διακόπτει τη διάλογο του Θεού με τον άνθρωπο,

- απορρίπτει το Λόγο του Θεού (Νόμο, διδασκαλία...) που είναι το αληθινό καλό του ανθρώπου,

- προσβάλλει το Θεό όχι τόσο στην ίδια την τιμή Του, όσο στην Αγάπη Του.

Κυρίως η αμαρτία είναι αιτία του θανάτου του Ιησού Χριστού, πολυαγαπημένου Υιού του Πατέρα.

Όλες οι αμαρτίες είναι ίσες;

Όχι, βέβαια! Οι αμαρτίες διαφοροποιούνται, ανάλογα με τη βαρύτητα και το είδος.

- Ως προς τη βαρύτητα, υπάρχουν αμαρτίες θανάσιμες και συγχωρητικές.

- Ως προς το είδος, υπάρχουν αμαρτίες:

- σκέψεις, λόγου, έργων, παραλείψεων.

- κατά του Θεού, του πλησίον, του εαυτού μας, της δημιουργίας.

Πότε μια αμαρτία είναι θανάσιμη;

Για να διαπράξει κανείς μια αμαρτία θανάσιμη, πρέπει να συνυπάρχουν τρεις προϋποθέσεις:

- το είδος της αμαρτίας να είναι βαρύ,

- να υπάρχει πλήρης αντίληψη της βαρύτητας,

- να υπάρχει ελευθερία συναίνεσης (συγκατάθεσης).

Τη βαρύτητα της αμαρτίας ποιος την καθορίζει;

Ο Θεός, και όχι εμείς ή ο κόσμος. Ο Θεός προσδιορίζει ποιο είδος αμαρτίας είναι βαρύ. Το δείχνει κυρίως με τις 10 Εντολές και τη διδασκαλία του Χριστού, έτσι όπως μας τα παρουσιάζει η Εκκλησία.

Πότε διαπράττει κανείς μια συγχωρητική αμαρτία;

Όταν το είδος της αμαρτίας είναι ελαφρύ, αλλά επίσης όταν, παρόλο που το είδος της αμαρτίας είναι βαρύ, όμως ο συγκεκριμένος άνθρωπος δεν έχει πλήρη αντίληψη της βαρύτητας ή δεν έχει πλήρη συναίνεση στη διάπραξη της αμαρτίας.

Για να λάβει κανείς συγχώρεση, αρκεί να ζητήσει προσωπικά συγχώρεση από το Θεό, ή πρέπει οπωσδήποτε να εξομολογηθεί σε ιερέα;

- Ο καθένας μας μπορεί και πρέπει να ζητά συγχώρεση από το Θεό κάθε στιγμή, ιδιαίτερα αμέσως μετά από μια θανάσιμη αμαρτία και πριν κοιμηθεί τη νύχτα, αλλά και στην αρχή της θείας Λειτουργίας.

- Όμως ορισμένες αμαρτίες, ο Θεός μας τις συγχωρεί εάν πλησιάσουμε μετανοημένοι στο Μυστήριο της Μετάνοιας (εξομολόγηση), όπως το θέλησε και το ίδρυσε ο Υιός του ο Ιησούς

Χριστός. Ο Θεός μας δείχνει τον τρόπο με τον οποίο μας χορηγεί τη συγχώρεσή του. Σίγουρα η αμαρτία δεν συγχωρείται εάν δεν υπάρχει προσωπική μετάνοια. Ο Θεός όμως συνέδεσε την άφεση των αμαρτιών με τη διακονία της Εκκλησίας (μέσω του ιερέα). Επίσης, σε περίπτωση που δεν έχει κάποιος τη δυνατότητα να εξομολογηθεί εκείνη τη στιγμή, αλλά θέλει να κοινωνήσει, λαβαίνει την άφεση αν ζητήσει συγχώρεση από το Θεό, με την προϋπόθεση ότι θα εξομολογηθεί το συντομότερο.

Κάθε πότε πρέπει να εξομολογούμαστε;

- κάθε χριστιανός, που έχει φθάσει σε ηλικία διάκρισης, έχει υποχρέωση να εξομολογείται τουλάχιστο μια φορά το χρόνο.

- Ο καλός χριστιανός, όμως, δεν μπορεί και δεν πρέπει να αρκείται από το ελάχιστο. Ο καλός χριστιανός ιδιαίτερως:

- εάν διαπράξει θανάσιμη αμαρτία, πρέπει να εξομολογηθεί αμέσως, με σκοπό να λάβει αμέσως τη συγχώρεση του Θεού και να αποφύγει την κόλαση, σε περίπτωση θανάτου. Οπωσδήποτε πρέπει να εξομολογηθεί πριν πλησιάσει στη θεία Κοινωνία.

- η ατομική εξομολόγηση όλων των αμαρτιών και η άφεση αποτελούν τον μόνο ομαλό τρόπο με τον οποίο ο πιστός, που συνειδητοποιεί ότι διέπραξε θανάσιμη αμαρτία, συμφιλιώνεται με το Θεό και με την Εκκλησία.

- εάν έχει μόνο συγχωρητικές αμαρτίες, ο χρόνος που μπορεί να περάσει ανάμεσα στη μια και την άλλη εξομολόγηση εξαρτάται από την πνευματική ευαισθησία του καθενός.

- ορισμένοι άγιοι εξομολογούνταν ακόμη και κάθε μέρα, παρόλο που ήταν άγιοι!

- ακολουθώντας την υπόδειξη καλών Πνευματικών Πατέρων, θα ήταν καλό για ένα χριστιανό, που δεν έχει θανάσιμες αμαρτίες, να εξομολογείται κατά κανόνα μια φορά το μήνα, το πολύ κάθε δύο μήνες, και αυτό ιδίως όταν λαβαίνει συχνά τη θεία Κοινωνία.

Γιατί είναι τόσο ωφέλιμη η συχνή εξομολόγηση ακόμη και των συγχωρητικών αμαρτιών;

- Είναι ωφέλιμη η συχνή, ταπεινή και με εμπιστοσύνη Εξομολόγηση, επειδή το Μυστήριο της Μετανοίας:

- αυξάνει στον πιστό τη χάρη του Θεού,
- ενισχύει τις αρετές,
- βοηθάει να μετριαστούν οι αρνητικές τάσεις που κληρονομήσαμε εξαιτίας της προπατορικής αμαρτίας και που επιβαρύνονται με τις προσωπικές αμαρτίες,
- διαμορφώνει μια ορθή συνείδηση,
- προσφέρει το δώρο της γαλήνης και της ειρήνης, επειδή ακριβώς αυξάνει τη θεία χάρη.

- Δεν πρέπει επίσης να λησμονούμε τη σπουδαιότητα και της Ακολουθίας Μετανοίας, στην αρχή της θείας Λειτουργίας, με την οποία ζητούμε συγχώρεση από το Θεό για τις αμαρτίες μας.

Πώς εξομολογούμαστε;

- Προετοιμαζόμαστε για το Μυστήριο της Μετανοίας με λίγο χρόνο προσευχής και με μια καλή πνευματική καθοδήγηση.

- Συγκρίνομε τον εαυτό μας με το παράδειγμα και τα λόγια του Χριστού (εξέταση συνείδησης), κατά προτίμηση διαβάζοντας ένα κείμενο από την Αγία Γραφή.

- Μέσα στο φως των όσων έκανε ο Θεός για μας, αναγνωρίζομε τις προσωπικές μας αμαρτίες, ζητώντας γι αυτές συγχώρεση από το Θεό και δεσμευόμενοι να «αλλάξομε ζωή», ιδιαίτερα σε έναν ιδιαίτερο τομέα.

- Έπειτα πηγαίνομε σε έναν ιερέα (αρχίζομε λέγοντας πόσος χρόνος πέρασε από την τελευταία μας εξομολόγηση, και ότι θέλομε να ζητήσομε συγχώρεση και για τις αμαρτίες που έχομε λησμονήσει αλλά και της περασμένης μας ζωής).

- Εξομολογούμαστε τις αμαρτίες μας.
- Ακούμε τα λόγια του ιερέα.
- Δεχόμαστε την πράξη μετανοίας που μας επιβάλλει να κάνομε.

- Εκδηλώνομε τη μετανοιά μας, που προέρχεται από την αγάπη μας προς το Θεό, και απαγγέλλομε την Πράξη Μετανοίας (ή κάποιον άλλο παρόμοιο τύπο).

- Δεχόμαστε με πίστη την άφεση των αμαρτιών μας από τον ιερέα, ο οποίος λέει: «Εγώ σε απολύω από όλες τις αμαρτίες σου, εις το όνομα του Πατρός και του Υιού και του Αγίου Πνεύματος».

• Ευχαριστούμε έπειτα τον Κύριο για το δώρο της μυστηριακής άφεσης, ανανεώνοντας τη δέσμευσή μας για αλλαγή ζωής (μεταστροφή).

Αρκεί να κάνουμε μια γενική και αόριστη εξομολόγηση των αμαρτιών μας;

• Όχι, δεν αρκεί εάν πούμε (για παράδειγμα:) «Πατέρα, έχω αμαρτήσει. Ζητώ το συγχώριο» ή εάν αναφέρομε μια αμαρτία ή ορισμένες που τις θεωρούμε πιο σπουδαίες.

• Ο χριστιανός οφείλει να εξομολογηθεί όλες τις θανάσιμες αμαρτίες, που διέπραξε μετά το Βάπτισμά του και ακόμη δεν τις έχει αναφέρει σε Εξομολόγηση, προσδιορίζοντας το είδος των αμαρτιών και τον αριθμό τους. Αυτό προϋποθέτει μια φροντισμένη εξέταση συνείδησης.

Με τι τρόπο γίνεται μια φροντισμένη εξέταση συνείδησης;

• Αφήνοντας να μας φωτίσει ο Λόγος του Θεού (η Αγία Γραφή). Πράγματι, ο Λόγος του Θεού, είναι εκείνος που:

- ξεσκεπάζει την αμαρτία,
- καλεί σε μεταστροφή,
- προτρέπει στο καλό,
- ενθαρρύνει να ενεργούμε, μιμούμενοι το Χριστό,
- αναγγέλλει την ευσπλαχνία του Θεού, που πλένει την αμαρτία του ανθρώπου με το αίμα του Χριστού, και δωρίζει τη χάρη του Αγίου Πνεύματος, που καθαγιάζει τον άνθρωπο.

• Πιο ειδικά μπορούμε να κάνουμε μια εξέταση συνείδησης, σκεπτόμενοι μία-μία τις δέκα Εντολές του Θεού, τους Μακαρισμούς του Ευαγγελίου, τις εντολές της Εκκλησίας.???

Είναι δυνατό να εξομολογηθούμε κατά τη θεία Λειτουργία;

• Ναι, είναι δυνατό, αλλά δεν συνιστάται, διότι δεν μπορούμε να τελέσομε καλά δύο Μυστήρια ταυτόχρονα. Είναι κα-

λύτερα να εξομολογηθούμε προηγουμένως, αλλά πάντως έξω από τη Λειτουργία.

- Συνιστάται λοιπόν να επιλέγουν οι πιστοί κάποια στιγμή ηρεμίας για τον εαυτό τους και για τον ιερέα-εξομολόγο, ώστε να μπορέσουν να τελέσουν σωστά αυτό το Μυστήριο.

Ο ιερέας δεσμεύεται πάντοτε από το μυστικό της εξομολόγησης;

Ασφαλώς! Και χωρίς καμιά εξαίρεση. Προβλέπονται μάλιστα βαριές ποινές. Οφείλει να τηρήσει απόλυτη εχεμύθεια (μυστηριακή σφραγίδα) για τις αμαρτίες που εξομολογήθηκαν οι πιστοί, ακόμη και με κίνδυνο να χάσει τη ζωή του.

Όλοι μπορούν να λάβουν άφεση των αμαρτιών;

- Δεν μπορούν να λάβουν έγκυρα την άφεση όσοι ζουν μόνιμα σε κατάσταση θανάσιμης αμαρτίας (παράδειγμα: οι διαζευγμένοι ξαναπαντρεμένοι...) εάν δεν σκοπεύουν να αλλάξουν αυτή την κατάσταση τους.

- Συγκεκριμένα, μια αμαρτία δεν συγχωρείτε εάν ο πιστός δεν μετανοεί προσωπικά και δεν έχει την πρόθεση να μην ξανακάνει αυτή την αμαρτία.

- Ορισμένες αμαρτίες ιδιαίτερα βαριές, που τιμωρούνται με αφορισμό, μπορούν να συγχωρεθούν μόνο από τον Πάπα ή από τον Επίσκοπο ή από ιερείς εξουσιοδοτημένους.

- Σε περίπτωση άμεσου κινδύνου θανάτου, οποιοσδήποτε ιερέας μπορεί να λύσει κάθε αφορισμό και να δώσει την άφεση όλων των αμαρτιών.

Ποια σχέση υπάρχει ανάμεσα στην τέλεση του Μυστηρίου της Μετάνοιας και την καθημερινή ζωή;

Η τέλεση του Μυστηρίου της Μετάνοιας είναι στενά δεμένη με την καθημερινή ζωή. Όταν κανείς εξομολογείται, δεσμεύεται ενώπιον της χριστιανικής κοινότητας και ενώπιον του Θεού, να επιστρέψει και να βαδίζει στο εξής στη ζωή του ακολουθώντας τις χριστιανικές επιλογές, να πράττει όλα όσα πρότεινε ο Χριστός ως οδó για την αληθινή και οριστική απελευθέρωση του ανθρώπου, ώστε να ζει σε πλήρη και χαρούμενη κοινωνία με το θεó και με τους αδελφούς στην πίστη.

«Έχετε λουσθεί, έχετε αγιασθεί, έχετε δικαιωθεί με το όνομα του Κυρίου Ιησού Χριστού και με το Πνεύμα του Θεού μας» (1Κορ.6,11). Περπατάτε λοιπόν στη νέα ζωή. «Αυτό είναι το θέλημα του Θεού, ο αγιασμός σας» (1Θεσ.4,3).

Ο Πριμικήριος της Βασιλικής
των Αγ. Αμβροσίου και Καρόλου στη Ρώμη
Mons. Raffaello Martinelli

Για να εμβαθύνει κανείς το θέμα, ιδού μερικά επίσημα κείμενα της Εκκλησίας:

- Ακολουθία της Μετανοίας, 1974.

- Πάπας Ιωάννης Παύλος Β': *Reconciliatio et paenitentia*, 1985.

- Κατήχηση της Καθολικής Εκκλησίας, αρ. 1420-1484, 1846-1876.

ΕΚΔΟΣΗ

«Ενοριακές Καμπάνες» - «Τηνιακά Μηνύματα»
Μάρτιος 2007