π. Χριστοδούλου Μπίθα

Τι είναι η εξομολόγηση; Γιατί να λέω τα μυστικά μου σε έναν άγνωστο, αντί σε έναν φίλο μου; Εγώ τα λέω στην εικόνα, δεν χρειάζεται να τα πω στον παπά! Τι όφελος θα έχω να λέω γεγονότα που θέλω να ξεχάσω; Εγώ πηγαίνω Χριστούγεννα και Πάσχα, γιατί να πηγαίνω πιο συχνά; Η εξομολόγηση είναι για τις γυναίκες (!). Εγώ σταμάτησα την εξομολόγηση γιατί την τελευταία φορά που πήγα, αισθάνθηκα πολύ άσχημα, επειδή ο ιερέας με μάλωσε για όσα του αποκάλυψα...

Phoca PDF

Αυτές είναι μερικές από τις απόψεις που θα ακούσουμε αν ρωτήσουμε τον μέσο πιστό σχετικά με την εξομολόγηση, το λησμονημένο από τους πολλούς Μυστήριο της μετανοίας. Μέσα στο γενικότερο κλίμα της ακατηχησίας που επικρατεί στην εποχή μας, οι περισσότεροι προσέρχονται περιστασιακά στην εξομολόγηση και επίσης σπάνια μετέχουν στην Θεία Κοινωνία. Μάλλον αγνοούν πως για τον Ορθόδοξο Χριστιανό η Εκκλησία "σημαίνεται εν τοις μυστηρίοις", όπως λέει ο όσιος Νικόλαος Καβάσιλας, πως η ενεργή και συνειδητή μυστηριακή ζωή μας οδηγεί προς τον Θεό, δηλαδή η έμπρακτη μετάνοια και κοινωνία με το Σώμα και το Αίμα του Χριστού, συμμετοχή στα μυστήρια, κατήχηση, γνώση του Λόγου του Θεού και εφαρμογή του.

Στην Καινή Διαθήκη διαβάζουμε πως η επίγεια διδασκαλία του Κυρίου ξεκινά με κλήση για μετάνοια: «Από τότε άρχισε ο Ιησούς να κηρύττει και να λέγει· μετανοείτε· ήγγικε γαρ η βασιλεία των ουρανών» (Ματθ. 4,17) και πως μετά την Ανάσταση, όταν εμφανίστηκε στους Μαθητές, παρέδωσε το Μυστήριο της μετανοίας - εξομολογήσεως λέγοντας: «Σε όσους συγχωρείτε τις αμαρτίες, θα τους έχουν έχουν συγχωρεθεί, σε όποιους θεωρείτε ότι είναι ασυγχώρητες, θα κρατηθούν έτσι» (Ιω. 20,23).

Με αυτόν τον τρόπο ο Χριστός μας καλεί να αφήσουμε πίσω οποιαδήποτε αμαρτία έχουμε διαπράξει και να ξεκινήσουμε την ζωή μας από την αρχή μετα-νοημένοι, (Μετάνοια = μετά + νοώ), δηλαδή έχοντας μεταστρέψει τον νου μας, αλλάζοντας διαρκώς τρόπο σκέψης και πράξης. **Η μετάνοια δεν είναι μεταμέλεια, δεν είναι δηλαδή κατανόηση κάποιων λανθασμένων πράξεων, αλλά αλλαγή στον τρόπο της θέασης του κόσμου, εγκεντρισμός της ζωής μας στο παράδειγμα και την διδασκαλία του Ευαγγελίου, επιθυμία να γίνει η ζωή μας Χριστοκεντρική** με τον τρόπο που εμπειρικά τον ορίζει ο Απόστολος Παύλος: «Δεν ζω πια εγώ, αλλά ζει μέσα μου ο Χριστός. Και την ζωή που τώρα ζω σωματικά, την ζω με την πίστη που έχω στον Υιό του Θεού, ο οποίος με αγάπησε και πέθανε εκούσια για μένα» (Γαλ. 2,20).

Όλη η διδασκαλία της Εκκλησίας αποτελεί μια συνεχή κλήση για μετάνοια, για πνευματική αναγέννηση, για επανεκτίμηση του τρόπου ζωής, για συνειδητοποίηση της ματαιότητας των αστοχιών μας, για μια νέα θεώρηση του βίου μέσα στο φως του Χριστού. Σύμφωνα με τον Άγιο Ιωάννη τον Σιναΐτη, «Μετάνοια σημαίνει ανανεώση του βαπτίσματος. Μετάνοια σημαίνει συμφωνία με τον Θεό για νέα ζωή. Μετανοών σημαίνει αγοραστής της ταπεινώσεως. Μετάνοια σημαίνει σκέψης αυτοκατακρίσεως, αμεριμνησία για όλα τάαλλά και μέριμνα για την σωτήρια του εαυτού μας. Μετάνοια σημαίνει θυγατέρα της ελπίδας και αποκηρύξεις της απελπισίας. Μετάνοια σημαίνει συμφιλίωση με τον Κύριο με έργα αρετής αντίθετα με τα παραπτώματά μας. Μετάνοια σημαίνει καθαρισμός της συνειδήσεως» (Κλίμαξ, Λόγος περί μετανοίας).

Η εξομολόγηση αποκαλείται Μυστήριο της μετανοίας γιατί προϋποτίθεται πως βρίσκόμαστε ήδη σε μια πορεία αυτογνωσίας με την χάρη του Θεού και ελέγχουμε τον εαυτό μας με βάση τον Λόγο του Χριστού, διαρκώς διδασκόμενοι και συνειδητοποιώντας την αμαρτία μας. Εννοείται πως προηγείται η προσωπική

Phoca PDF

σχέση με τον Θεό και έπεται η ανάγκη να εξομολογηθούμε, να ομολογήσουμε όσα αισθανόμαστε πως αποτελούν την αστοχία μας στην ζωή και βέβαια στην σχέση με τον συνάνθρωπο, αφού κατανοούμε την φράση «αν δεν αγαπάς τον αδελφό σου, που τον βλέπεις, πως είναι δυνατό ν' αγαπάς τον Θεό, που δεν τον βλέπεις;». Ο πνευματικός - εξομολόγος παρίσταται ως μάρτυρας του Μυστηρίου και εξασφαλίζει την όσο δυνατόν περισσότερη αντικειμενικότητα στην εξομολόγηση. Στην ουσία μεσολαβεί ανάμεσα στον άνθρωπο και τον Θεό, ενώ η συγχώρηση δίδεται με την ενέργεια του Αγίου Πνεύματος, καθώς ο πιστός νοιώθει την αγάπη του Χριστού και συγχωρεί τον εαυτό του, ξεπερνά τις ενοχές του και αναγεννημένος αποφασίζει να πορευτεί από το κατ’εικόνα στο καθ’ ομοίωσιν.

Μόνοι μας «μπροστά στην εικόνα», μπορούμε να λέμε τα πράγματα όπως θέλουμε, ο εξομολόγος, όμως, θα επισημάνει την όποια αμαρτία, εμπάθεια, ασυγχωρησία, κατάκριση, ζηλοφθονία, οργή, ενοχή κλπ, ομολογούμε, υπενθυμίζοντάς μας τον λόγο του Κυρίου **και πως ο Θεός κανέναν δεν τιμωρεί, αλλά πως είναι αυτοτιμωρία η απομάκρυνσή μας από Εκείνον,** μακριά από τον τρόπο της αληθινής αγάπης. Θα μας θυμίσει πως **δεν υπάρχει αμαρτία που να υπερβαίνει το έλεος, την αγάπη και την φιλανθρωπία του Θεού. Δεν υπάρχει αμαρτία ασυγχώρητη, εκτός από την αμετανόητη,** αφού ο Θεός «θέλει πάντας ανθρώπους σωθήναι και εις επίγνωσιν αληθείας ελθείν» (Α΄ Τιμ. 2,4), αλλά, βέβαια, επειδή δεν θέλει να παραβιάσει την ελευθερία μας «ουδένα αναγκάζει σωθήναι».

Η εξομολόγηση δεν είναι μια ψυχολογική τεχνική, αλλά ειλικρινής κατάθεση ψυχής με την συναίσθηση πως μιλάμε στον Θεό, επισημοποίηση της μετάνοιας, γι᾽ αυτό προϋποτίθεται η επίγνωση της αμαρτίας, η προσωπική ανάληψη της ευθύνης, η αίσθηση της συντριβής.

Η εξομολόγηση δεν είναι δικαστήριο, ούτε ανακριτική διαδικασία, όπου θα κριθούμε από έναν αυστηρό κριτή ιερέα, αλλά επιβεβαίωση της άπειρης αγάπης του Θεού που κήρυξε πως «χαρά έσται εν τω ουρανώ επί ενί αμαρτωλώ μετανοούντι η επί ενενήκοντα εννέα δικαίοις, οίτινες ου χρείαν έχουσι μετανοίας» (Λουκ. 15, 7). Στην εξομολόγηση πάμε να να «μηδενίσουμε το κοντέρ» της ζωής μας και να ξαναρχίσουμε από την αρχή!

Η εξομολόγηση δεν είναι κάτι τυπικό, ούτε επετειακό έθιμο, αλλά πορεία αυτογνωσίας συνεχής που μας οδηγεί στην Θεογνωσία. Λέει σχετικά ο άγιος Ισαάκ ο Σύρος: «Όποιος αισθάνθηκε τις αμαρτίες του είναι ανώτερος από εκείνον που εγείρει νεκρούς με τήνπροσευχή του... Όποιος αξιώθηκε να δει τον εαυτό του, αυτός είναι ανώτερος από εκείνον που αξιώθηκε να δει τους αγγέλους· διότι ο τελευταίος επικοινωνεί με τους σωματικούς οφθαλμούς, ενώ εκείνος βλέπει με τους οφθαλμούς της ψυχής».

Η εξομολόγηση δεν έχει ως σκοπό να πούμε πόσες «καλές» πράξεις πραγματοποιήσαμε, πόσο ηθικοί είμαστε, πόσο καλοί Χριστιανοί νοιώθουμε, αλλά να κατανοήσουμε την προσωπική μας ευθύνη σε αυτόν τον κόσμο. Πίσω από την αυτοδικαίωσή μας πολλές φορές κρύβεται η ασυγχωρησία μας, η

Phoca PDF

σκληρότητά μας, η αδιαφορία μας, το πλήγωμα των άλλων στο όνομα των αρχών μας. Τι αξία έχει η «ηθική» μας αν στενοχωρούμε τους κοντινούς μας, την/τον σύζυγό μας, τα παιδιά μας, τον συνάδελφό μας, αν τους εκβιάζουμε ψυχολογικά, αν δεν ελέγχουμε την οργή μας η την γκρίνια μας, αν προσπαθούμε να τους επιβάλλουμε το θέλημά μας, αδιαφορώντας για την δική τους ψυχή; Πίσω από εκφράσεις του τύπου «όπως όλος ο κόσμος είμαι λίγο νευρικός», η «για το καλό του/της φωνάζω» κλπ, κρύβεται η αμετανοησία μας και η ανικανότητά μας να συναισθανθούμε τις πραγματικές ανάγκες των άλλων. Δια της μετανοίας αναμορφωνόμαστε στην καινή ηθική του Ευαγγελίου, στον τρόπο της Αγάπης.

Πόσο κατανοούμε πως η απλή απαρίθμηση αμαρτωλών πράξεων δεν είναι παρά η αναφορά στο αποτέλεσμα και όχι στην αιτία της αμαρτίας, όπως ο πυρετός είναι σύμπτωμα και όχι ο λόγος μιας ασθένειας; Πόσο καταλαβαίνουμε ότι αιτία όλων των αμαρτιών είναι η έλλειψη ζωντανής και προσωπικής σχέσης με τον Θεό, με την διδασκαλία του Χριστού, με την διαρκή αναζήτηση της Αλήθειας, όπως Εκείνος μας ζήτησε: «Γνωρίστε την αλήθεια, και η αλήθεια θα σας ελευθερώσει» (Ιωάν. 8, 32). Επίσης, πόσο καταλαβαίνουμε πως το να επαναλαμβάνουμε μηχανικά λέξεις που διαβάζουμε στα ασκητικά βιβλία (φιληδονία, γαστριμαργία κλπ), δίχως να αναφέρουμε συγκεκριμένα περιστατικά και λογισμούς που θα μας δώσουν την ευκαιρία να συνειδητοποιήσουμε ότι η αμαρτία δεν είναι κάτι ασαφές αλλά συγκεκριμένες σκέψεις και πραξεις;

Πόσο κατανοούμε πως στην εξομολόγηση πρέπει να ερευνούμε και να ομολογούμε αδιάκοπα της εκφάνσεις τήςφιλαυτίας μας, η οποία είναι η ρίζα της αμαρτίας μας; Πόσο καταλαβαίνουμε τον εγωκεντρισμό μας, τον ναρκισσισμό μας, τα συμπλέγματά μας; Πόσο κατανοούμε πως το Μυστήριο της μετανοίας εξαρτάται από τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τον πλησίον; Πόσο μεγάλη σημασία έχει το να συναισθανθούμε την έλλειψη αγάπης, την δυσκολία να συγχωρέσουμε, την δυσκολία μας να δούμε τους άλλους ως «εικόνες Θεού», να νοιαστούμε κατά τον τρόπο που ο Απόστολος μας προτρέπει: «Χαίρε μετά χαιρόντων και κλαίε μετά κλαιόντων» (Ρωμ. 12,15).

Το Μυστήριο της μετανοίας αποσκοπεί να μας αποκαλυφθεί σταδιακά η αστοχία της ζωής μας, σε όλη της την διάσταση. Πόσοι άραγε κατανοούμε πόσο μεγάλη αμαρτία είναι η αχαριστία, η γκρίνια, η μεμψιμοιρία, το να μην ευχαριστούμε τον Θεό για την ημέρα που ξημέρωσε, για την ζωή που μας χαρίστηκε, όταν ο Χριστός μας παραγγέλει: «Να χαίρεστε και να νοιώθετε αγαλλίαση, γιατί ο μισθός σας πολύς εν τοις ουρανοίς», κι ο Απόστολος Παύλος μας υποδεικνύει «πάντοτε να χαιρόμαστε και για κάθε τι να ευχαριστούμε»;

Κατανοούμε άραγε πόσο μεγάλη αμαρτία είναι η βιοτική μέριμνα και το άγχος για το αύριο (το οποίο εξ άλλου επιφέρει τόσες βλάβες στην ψυχοσωματική υγεία), όταν ο Κύριος έχει δώσει την εντολή: «Μην μεριμνάτε για την ζωή σας, τι θα φάτε η τι θα πιείτε, μήτε για το σώμα σας τι θα ντυθείτε. Η ζωή σας δεν είναι πιο σημαντική από την τροφή και το σώμα από το ένδυμα; Μην μεριμνάτε για το αύριο, γιατί το αύριο θα έχει τις δικές του φροντίδες. Αρκετές είναι οι έγνοιες της σημερινής ημέρας» (Ματθ. 6,25&34).

Phoca PDF

Κατανοούμε άραγε πόσο μεγάλη αμαρτία είναι ο φόβος που γεμίζει την ψυχή με ανασφάλεια , όταν ο Ευαγγελιστής μας λέγει πως «η αγάπη έξω βάλλει τον φόβο» (Ιω. 4,18) και πως στην οδό της μετανοίας θα κατανοήσουμε πως ακόμα κι αν «δεν πειράζουμε ούτε μυρμήγκι», όπως λέμε πολλοί, το ότι ζούμε με φόβο σημαίνει πως δεν έχουμε πραγματική αγάπη στον Θεό, ούτε στον συνάνθρωπο. Και, βέβαια, κατανοούμε πως πίσω από όλους τους φόβους και τις φοβίες κρύβεται ο έσχατος εχθρός, ο θάνατος, και πως σκοπός της ζωής μας είναι να πιστέψουμε στην Ανάσταση κι έτσι να νοιώσουμε αιώνιοι;

Κατανοούμε, επίσης, πόσο πολύ μας εμποδίζουν οι ενοχές στην σχέση μας με τον Θεό και τους ανθρώπους, πόσο βαραίνουν την ψυχή μας όταν μένουν απωθημένες στο ασυνείδητο η φωλιασμένες στο συνειδητό μας και πως η εξομολόγηση μας οδηγεί ακριβώς στην θεραπεία των ενοχών, όταν ο Χριστός δια του στόματος του ιερέα μας διαβεβαιώνει πως όλα μας τα συγχωρεί και μας καλεί σε μια νέα αρχή; Αυτός είναι και ο λόγος που δίπλα Του κατέφυγαν πόρνες, τελώνες και ληστές, γεγονός που σκανδάλιζε τους Φαρισαίους, οι οποίοι φόρτωναν (και φορτώνουν) με ενοχές τους ανθρώπους αντί να τους ελευθερώνουν κατά τον λόγο «Ελάτε προς εμένα όλοι όσοι κουράζεστε και είστε φορτωμένοι, κι εγώ θα σας αναπαύσω. Σηκώστε το ζυγό μου πάνω σας και διδαχτείτε από εμένα, γιατί είμαι πράος και ταπεινός στην καρδιά, και οι ψυχές σας θα βρουν ανάπαυση. Γιατί ο ζυγός μου είναι ευεργετικός και το φορτίο που σας ζητώ ελαφρό» (Ματθ. 11, 28-30).

Χωρίς την κατανόηση και την παραδοχή σε βάθος του τι σημαίνει αμαρτία, στην πραγματικότητα η εξομολόγησή μας γίνεται μια τυπική διαδικασία, το μυστήριο καθίσταται ανενεργό κι εμείς μάλλον κοροϊδεύουμε τον εαυτό μας... γιατί τον Θεό δεν μπορούμε να τον εξαπατήσουμε.

Συνεπώς, μάλλον αυταπατώμεθα όταν ζητάμε μια συγχωρητική ευχή χωρίς να έχουμε εξομολογηθεί, και υποβιβάζουμε μια βαθειά και μακρόχρονη θεραπευτική διαδικασία σε μαγική πράξη, όπου ο ιερέας σαν μάγος θα μεταβιβάσει κάποιο αόρατο «συγχωροχάρτι», δίχως εμείς να συνεργούμε συνειδητά στην μετάνοιά μας.

Όσον αφορά την σχέση μας με τον πνευματικό προϋποτίθεται πως θα πρέπει να αναζητήσουμε τον κατάλληλο για μας ιερέα και αφού καταλήξουμε θα πρέπει να του δείξουμε εμπιστοσύνη. Ας μην ισχυριζόμαστε πως δεν βρήκαμε κατάλληλο, γιατί απλούστατα δεν ψάξαμε! Μπορεί να υπάρχουν προβληματικοί ιερείς, μπορεί να είχαμε ίσως μια δυσάρεστη εμπειρία, αλλά όταν μπούμε σε πορεία μετανοίας θα δούμε με έκπληξη πως υπάρχουν αρκετοί καλοί πνευματικοί. Ας ψάξουμε να δούμε ποιός μας ταιριάζει κι ας μπούμε σε πορεία σχέσης πραγματικής. Εννοείται ότι δεν πρέπει να ντρεπόμαστε για όσα λέμε αφού και ο ιερέας ως αμαρτωλός άνθρωπος κάνει κι αυτός τον αγώνα του και βρίσκεται ο ίδιος σε μια πορεία εξομολογητική, οπότε θα ακούσει με μεγάλη προσοχή και κατανόηση. Έχει πολύ μεγάλη σημασία να ανοίγουμε την καρδιά μας και να λέμε όσα μας απασχολούν και είναι μεγάλη η ανακούφιση και η ειρήνη που έρχεται μετά.

Phoca PDF

Σκοπός του πνευματικού είναι να βοηθήσει τον εξομολογούμενο να αφυπνιστεί, να καταλάβει ποιά είναι η αστοχία του, να πάψει να δικαιολογείται και να κατανοήσει πως σκοπός της ζωής του Χριστιανού είναι η αγιότητα. Εις τύπον Χριστού και προσευχόμενος, οφείλει να δείχνει αγάπη, διάκριση, υπομονή, συγχωρητικότητα, κατανόηση, σεβασμό στην ασθένειά μας, ενσυναίσθηση, να υπενθυμίζει πως η εξομολόγηση έχει σκοπό να μας βοηθήσει στον δρόμο της θεραπείας, στην άρνηση της αμαρτίας. Αν χρειαστεί να βάλει επιτίμια, δηλαδή στέρηση της Θείας Κοινωνίας, αυτό δεν σημαίνει τιμωρία, αλλά υπενθύμιση πως με την στάση μας έχουμε απομακρυνθεί από τον Χριστό και πρέπει πάλι να Τον αποζητήσουμε με έμπρακτη μετάνοια.

Να τονίσουμε εδώ πως δεν πρέπει να αντιμετωπίζουμε τον πνευματικό ως «αυθεντία», σαν «γκουρού» που θα μας δίνει χρησμούς και θα αποφασίζει εκείνος αντί για εμάς, **αλλά ως αγωνιζόμενο άνθρωπο που λειτουργεί ως «παιδαγωγός εις Χριστόν» εν ελευθερία** και αποτελεί πρότυπο αγωνιστικότητας, ως έναν πιο έμπειρο συνοδοιπόρο ο οποίος θα μας υποδεικνύει το θέλημα του Θεού και θα μας καθοδηγεί χωρίς καταναγκασμούς, αφού με την δική μας βούληση εμείς οι ίδιοι θα αποφασίζουμε για κάθε θέμα μας έχοντας την ευθύνη των πράξεών μας.

«**Χαρά έσται εν τω ουρανώ επί ενί αμαρτωλώ μετανοούντι»,** λέει ο Κύριος (Λουκ. 15, 7). Χιλιάδες Ορθόδοξοι σε όλο τον κόσμο ζούμε μυστικά δια του Μυστηρίου της μετανοίας τον δρόμο της επιστροφής στην αγκαλιά του Θεού, εξομολογούμεθα θεραπευόμενοι, γνωρίζουμε τον εαυτό μας με την ενέργεια της Θείας Χάριτος και την βοήθεια του πνευματικού. Όσο περισσότερο καταλαβαίνουμε την ασθένειά μας, θα νοιώθουμε σταδιακά την συγχώρεση από τον Θεό κι όσο πασχίζουμε να αγαπήσουμε τον πλησίον, τόσο θα πορευόμαστε προς τον προορισμό μας, το καθ᾽ ομοίωσιν. Αν όντως έχουμε μετάνοια, το Άγιο Πνεύμα θα μας πληροφορεί για την πρόοδό μας και με έκπληξη θα βλέπουμε πως «τα αδύνατα παρά ανθρώποις, δυνατά παρά τω Θεώ...» (18, 27) . Αρκεί να καταβάλουμε ελεύθερα την προαίρεσή μας και προσερχόμαστε στο μυστήριο της εξομολογήσεως με φόβο Θεού κι ελπίδα Αναστάσεως πνευματικής. Αμήν.

από το περιοδικό ΑΡΧΑΓΓΕΛΩΝ ΛΟΓΟΣ, Καλοκαίρι 2016.

Phoca PDF