12/11/2026

Η Ιερά Εξομολόγηση: Μυστήριο θεραπείας και νέας ζωής: Συζήτηση με τον π. Μεθόδιο Κρητικό στο «ΕΝΟΡΙΑ εν δράσει…»

/ Ενορίες



Εκδήλωση, στο πλαίσιο της σειράς «Πνευματικοί διάλογοι», του προγράμματος «ΕΝΟΡΙΑ εν δράσει…» του Ιερού Ναού Ευαγγελιστρίας Πειραιώς, πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 11 Νοεμβρίου στο Πνευματικό Κέντρο του Ναού.

Η συζήτηση είχε ως θέμα: «Η θεραπεία της ψυχής» και συμμετείχαν ο **Αρχιμανδρίτης π. Μεθόδιος Κρητικός,** Ηγούμενος της Ιεράς Μονής Αναστάντος Χριστού της Ιεράς Μητροπόλεως Πειραιώς και ο Αρχιμανδρίτης π. Δανιήλ Ψωΐνος,, Ηγούμενος της Ιεράς Μονής Ζωοδόχου Πηγής Παλαιάς Κοκκινιάς της Ιεράς Μητροπόλεως Πειραιώς.

Η συζήτηση με τον π. Μεθόδιο, ήταν αφιερωμένη στη σημασία του μυστηρίου της

Ιεράς Εξομολογήσεως ως βασικού μέσου θεραπείας της ανθρώπινης ψυχής. Κεντρικός άξονας της συζήτησης ήταν ότι η εξομολόγηση δεν αποτελεί απλώς μια θρησκευτική υποχρέωση ή μια διαδικασία αναφοράς των αμαρτιών, αλλά μια μεγάλη δωρεά του Θεού προς τον άνθρωπο, μέσω της οποίας επιτυγχάνονται η μετάνοια, η συγχώρηση, η εσωτερική αναγέννηση και η αποκατάσταση της σχέσης του με τον Θεό.

Αρχικά, ο π. Μεθόδιος επεσήμανε ότι η Ιερά Εξομολόγηση είναι ένα από τα σημαντικότερα μυστήρια της Εκκλησίας, το οποίο, ωστόσο, συχνά παρεξηγείται ή αντιμετωπίζεται με καχυποψία. Πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να το εμπιστευθούν, έχουν ερωτήματα ή θεωρούν ότι πρόκειται για μια διαδικασία που προκαλεί ενοχές και περιορισμούς.

Ο π. Μεθόδιος υπογράμμισε ότι η εξομολόγηση αποτελεί θεία δωρεά, η οποία θεμελιώνεται στην ευαγγελική διδασκαλία. Μετά την Ανάστασή Του, ο Χριστός ανέθεσε στους Αποστόλους την εξουσία της συγχώρησης των αμαρτιών. Με αυτόν τον τρόπο θεσπίστηκε η δυνατότητα του ανθρώπου να λαμβάνει άφεση αμαρτιών και να αποκαθιστά τη σχέση του με τον Θεό.

Για να κατανοηθεί η ανάγκη της εξομολόγησης, πρέπει πρώτα να γίνει κατανοητή η έννοια της αμαρτίας. Η λέξη προέρχεται από την αρχαία ελληνική και σημαίνει «αστοχία», δηλαδή αποτυχία επίτευξης του στόχου. Σύμφωνα με την ορθόδοξη θεολογική αντίληψη, αμαρτία είναι η απομάκρυνση του ανθρώπου από τον Θεό και η απώλεια του πραγματικού προορισμού του.

Ο άνθρωπος δημιουργήθηκε κατ’ εικόνα και καθ’ ομοίωση Θεού, με προορισμό να καλλιεργήσει τις πνευματικές του δυνατότητες και να φτάσει στη θέωση, δηλαδή στην ένωση με τον Θεό. Η αμαρτία, όμως, διαταράσσει αυτή την πορεία. Ο θάνατος εισήλθε στον κόσμο εξαιτίας της αμαρτίας, η οποία αποτελεί παράγοντα διάλυσης τόσο της σχέσης του ανθρώπου με τον Θεό όσο και των σχέσεων του με τους συνανθρώπους του.

Παράλληλα, προκαλεί εσωτερική διάσπαση. Ο άνθρωπος συχνά πιστεύει κάτι, επιθυμεί κάτι διαφορετικό και τελικά πράττει το αντίθετο. Έτσι βιώνει άγχος, φόβο, αγωνία, μοναξιά και εσωτερική αναστάτωση. Η αμαρτία δεν επηρεάζει μόνο τη συμπεριφορά, αλλά ολόκληρη την ανθρώπινη ύπαρξη.

Ο σύγχρονος άνθρωπος, παρά τις αυξημένες δυνατότητες επικοινωνίας, βιώνει συχνά έντονη μοναξιά και ψυχική πίεση. Έχει ανάγκη να μιλήσει για όσα τον απασχολούν, να εκφράσει τις δυσκολίες και τις αδυναμίες του και να βρει έναν χώρο εμπιστοσύνης, όπου δεν θα φοβάται ότι θα παρεξηγηθεί ή θα κατακριθεί.

Η εξομολόγηση προσφέρει αυτή τη δυνατότητα, αλλά διαφέρει ουσιαστικά από μια απλή συζήτηση με έναν φίλο ή από την επιστημονική υποστήριξη ενός ψυχολόγου ή ψυχιάτρου. Η Εκκλησία δεν απορρίπτει την επιστημονική συμβολή της ψυχολογίας, αναγνωρίζει όμως ότι το μυστήριο της εξομολόγησης έχει διαφορετικό χαρακτήρα και πνευματικό σκοπό.

Ο πνευματικός δεν βρίσκεται στη θέση του Θεού ούτε αποτελεί απλώς έναν σύμβουλο. Είναι μάρτυρας της μετάνοιας του εξομολογουμένου και της συγχωρητικής αγάπης του Θεού. Ο άνθρωπος καλείται να αισθάνεται ότι εξομολογείται ενώπιον του ίδιου του Θεού.

Η ουσιαστική διαφορά της εξομολόγησης από κάθε άλλη μορφή συζήτησης είναι η άφεση των αμαρτιών. Όταν υπάρχει ειλικρινής μετάνοια, ο Θεός συγχωρεί και καθαρίζει την ψυχή. Ακόμη και ένας άνθρωπος που έχει διαπράξει σοβαρά αμαρτήματα μπορεί, με τη χάρη του Θεού, να αποκτήσει ξανά καθαρότητα και πνευματική αθωότητα.

Η Εκκλησία αποτελεί πνευματικό νοσοκομείο, στο οποίο όλοι οι άνθρωποι προσέρχονται ως ασθενείς που έχουν ανάγκη θεραπείας. Ακόμη και οι πνευματικοί λειτουργοί βρίσκονται σε αυτή την πορεία θεραπείας. Ο Χριστός είναι ο πραγματικός ιατρός των ψυχών και των σωμάτων.

Ιδιαίτερη σημασία έχει η επισήμανση ότι μετά την εξομολόγηση ο άνθρωπος δεν πρέπει να εξακολουθεί να βασανίζεται από τις αμαρτίες που έχουν συγχωρηθεί, εφόσον δεν τις επαναλαμβάνει. Η συγχώρηση αποτελεί πραγματική απελευθέρωση και όχι απλώς μια προσωρινή ανακούφιση.

Ένα από τα σημαντικότερα θέματα της συζήτησης ήταν η διάκριση μεταξύ ενοχής και μετάνοιας. Οι ενοχές μπορεί να βασανίζουν τον άνθρωπο, να τον οδηγούν στην απογοήτευση και να δημιουργούν την αίσθηση ότι δεν υπάρχει διέξοδος. Η μετάνοια, αντίθετα, προσφέρει ελπίδα, επειδή αποκαλύπτει ότι ο άνθρωπος μπορεί να αλλάξει και να ξεκινήσει μια νέα ζωή.

Μετάνοια σημαίνει αλλαγή τρόπου σκέψης και κατεύθυνσης. Δεν αρκεί κάποιος να αναγνωρίσει ότι έκανε λάθος ή να ζητήσει απλώς συγγνώμη. Χρειάζεται να αποφασίσει ότι δεν θα επαναλάβει την ίδια συμπεριφορά και ότι θα προσπαθήσει

να διορθώσει τη ζωή του.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ο πατέρας που, επιστρέφοντας κουρασμένος από την εργασία του, παραμελεί τη σύζυγο και το παιδί του για να ασχοληθεί με το κινητό του. Η μετάνοιά του δεν περιορίζεται στη στενοχώρια για τη συμπεριφορά του, αλλά εκφράζεται στην απόφαση να αφιερώσει περισσότερο χρόνο στην οικογένειά του.

Όταν ο άνθρωπος χάνει τον προορισμό του, η εξομολόγηση επαναπροσδιορίζει τη διαδρομή του και ξεκινά ξανά προς τη σωστή κατεύθυνση. Αντίστοιχα, η παραβολή του Ασώτου Υιού παρουσιάζει τον Θεό ως Πατέρα που δέχεται τον μετανοημένο άνθρωπο και τον αποκαθιστά στην προηγούμενη θέση του.

Πριν από την εξομολόγηση, ο άνθρωπος χρειάζεται να προσευχηθεί και να ζητήσει από τον Θεό φωτισμό, ώστε να εξετάσει με ειλικρίνεια τη συνείδησή του. Πρέπει να αναζητήσει τα δικά του λάθη και όχι να προσέλθει με σκοπό να παρουσιάσει τα σφάλματα των άλλων ή να δικαιολογήσει τον εαυτό του.

Ιδιαίτερη έμφαση έδωσε ο π. Μεθόδιος στην εξέταση της αγάπης και της αλήθειας, καθώς αυτά αποτελούν βασικά γνωρίσματα του Θεού. Ο άνθρωπος καλείται να αναρωτηθεί πού πλήγωσε την αγάπη, πού απομακρύνθηκε από την αλήθεια και πού ενήργησε με εγωισμό ή ιδιοτέλεια. Ως βοήθημα προτείνεται η μελέτη των Δέκα Εντολών και της επί του Όρους Ομιλίας του Χριστού. Εάν κάποιος δυσκολεύεται να εκφραστεί, μπορεί να το αναφέρει στον πνευματικό, ο οποίος θα τον καθοδηγήσει.

Οι πνευματικοί κανόνες δεν αποτελούν τιμωρίες, αλλά θεραπευτικά μέσα. Μπορεί να περιλαμβάνουν προσευχή, νηστεία, μελέτη της Αγίας Γραφής, εκκλησιασμό ή πράξεις αγάπης, ανάλογα με την πνευματική κατάσταση κάθε ανθρώπου.

Αναφέρθηκε χαρακτηριστικά η εμπειρία του Αγίου Πορφυρίου, ο οποίος προσπαθούσε να προσαρμόζει τα πνευματικά μέσα στις ανάγκες και στις δυνατότητες του εξομολογουμένου. Για παράδειγμα, σε έναν άνθρωπο που αντιμετώπιζε την ασπλαχνία πρότεινε την επίσκεψη σε ασθενείς, ενώ σε κάποιον που κυριαρχούνταν από τη φιλοδοξία πρότεινε την επίσκεψη σε ένα νεκροταφείο, ώστε να συνειδητοποιήσει την προσωρινότητα της ανθρώπινης δόξας.

Μετά την εξομολόγηση απαιτείται σταθερή ένταξη στην εκκλησιαστική ζωή: καθημερινή προσευχή, νηστεία την Τετάρτη και την Παρασκευή, κυριακάτικος εκκλησιασμός, μελέτη της Αγίας Γραφής και τακτική επικοινωνία με τον πνευματικό. Κυρίως, όμως, χρειάζεται αγώνας για την αλλαγή των κακών συνηθειών και την καταπολέμηση των παθών.

Η συζήτηση διευκρίνισε ότι η αγάπη και η συγχώρηση του Θεού δεν σημαίνουν αποδοχή ή δικαιολόγηση της αμαρτίας. Ο πνευματικός πρέπει να αντιμετωπίζει κάθε άνθρωπο με ευσπλαχνία, όπως έκανε ο Άγιος Πορφύριος, χωρίς όμως να παρουσιάζει το κακό ως κάτι ασήμαντο ή αποδεκτό. Η πνευματική οικονομία αποσκοπεί στην προοδευτική θεραπεία και στην τελειοποίηση του ανθρώπου.

Τέλος, τονίστηκε ότι η εξομολόγηση δεν μπορεί να αντικατασταθεί από την προσευχή μπροστά σε μια εικόνα. Ο Χριστός παρέδωσε στους Αποστόλους και μέσω αυτών στους επισκόπους και στους ιερείς την εξουσία της άφεσης των αμαρτιών. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η πραγματική μετάνοια, η διάθεση αλλαγής και η συγχώρηση των συνανθρώπων μας. Όποιος αρνείται να συγχωρήσει τους άλλους δυσκολεύεται να δεχθεί και ο ίδιος τη συγχώρηση του Θεού.

Η Ιερά Εξομολόγηση αποτελεί μυστήριο αγάπης, φιλανθρωπίας και θείου ελέους. Δεν είναι μια διαδικασία που σκοπό έχει να καταδικάσει ή να ταπεινώσει τον άνθρωπο, αλλά να τον βοηθήσει να αναγνωρίσει την αστοχία του, να θεραπεύσει την ψυχή του και να επανασυνδεθεί με τον Θεό. Η πραγματική αξία της εξομολόγησης δεν βρίσκεται μόνο στη συγχώρηση των αμαρτιών, αλλά κυρίως στη νέα ζωή που αρχίζει μετά από αυτήν. Το τελικό μήνυμα της συζήτησης ήταν ένα ανοιχτό κάλεσμα προς όλους να γνωρίσουν βιωματικά τη συγχωρητική αγάπη του Θεού και να αξιοποιήσουν το μυστήριο ως δρόμο πνευματικής αναγέννησης και σωτηρίας.