

ΜΕΤΑΝΟΙΑ-ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ

Το μεγαλύτερο γεγονός της επίγειας ζωής μας είναι αναμφισβήτητα το βάπτισμά μας. Την ημέρα που βαπτισθήκαμε αρνηθήκαμε το διάβολο, τα έργα του, τη λατρεία του, το σκοτάδι του και ενωθήκαμε με τον Χριστό· μολοιστήκαμε στο Πανάγιο Σώμα Του, την εκκλησία. Με άλλα λόγια γίναμε παιδιά του Θεού-Πατέρα, μέλη της δικής Του οικογένειας. Και ξεκινήσαμε μία πνευματική πορεία, που σκοπό έχει την τελείωσή μας, την θέωσή μας. Η πνευματική όμως αυτή πορεία, πολλές φορές διακόπτεται από την αμέλειά μας και την αμαρτία. Ξεχνάμε τις δωρεές και την αγάπη του Θεού, λησμονούμε τις υποσχέσεις που δώσαμε στο άγιο βάπτισμα και ξαναγυρνάμε στην δουλεία της αμαρτίας. Όμως ο φιλάνθρωπος Θεός, γνωρίζοντας την αδυναμία μας, μας προσφέρει την δυνατότητα να επιστρέψουμε πάλι κοντά Του, να διορθώσουμε την πορεία μας, να γιατρέψουμε τις πληγές μας. Και αυτό επιτυγχάνεται με το μυστήριο της μετανοίας και εξομολόγησως.

Η ΑΜΑΡΤΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΤΗΣ

Αμαρτία δεν είναι απλά και μόνον η παράβαση κάποιων νόμων, ή η παράλειψη κάποιου καθή-



κοντος. Στην παραβολή του ασώτου ο Χριστός μας δείχνει ότι η αμαρτία είναι κάτι πολύ βαθύτερο. Είναι μια ανταρσία, μια επανάσταση, και κατά συνέπεια, μια απομάκρυνση από τον Θεό-Πατέρα και την εκκλησία Του.

Οι καρποί αυτής της απομάκρυνσης είναι εξαιρετικά πικροί. Η απομάκρυνση από τον Θεό σημαίνει θάνατο. Γι' αυτό και αμαρτία, σε τελευταία ανάλυση, είναι κάθε ενέργεια αυτοκαταστροφής. "Τα οψώνια της αμαρτίας θάνατος".

Η ΜΕΤΑΝΟΙΑ

Η μετάνοια είναι ένα δεύτερο βάπτισμα· ή ανανέωση του βαπτίσματος. Δεν είναι μια τυπική εξομολόγηση που κάνει κανείς πριν τις μεγάλες γιορτές, ή κάτω από σκληρές ψυχολογικές συνθήκες. Όπως το λέει η λέξη, μετάνοια (μετανοώ) σημαίνει την ολοκληρωτική αλλαγή ζωής, την άρνηση της αμαρτίας, την αλλαγή της νοοτροπίας. Εάν δεν θελήσουμε να απομακρυνθούμε από την αμαρτία και να αλλάξουμε ζωή, τότε η μετάνοιά μας δεν είναι αληθινή.

Η ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ

Αν η μετάνοια είναι το πρώτο μέρος του μυστηρίου, το δεύτερο είναι η εξομολόγηση, δηλαδή, η ενώπιον του πνευματικού ομολογία των αμαρτιών μας. Εξομολόγηση, με απλά λόγια, είναι το άδειασμα του δηλητηρίου. Όταν πει κανείς δηλητήριο δεν υπάρχει άλλη λύση. Το ίδιο και η εξομολόγηση. Εκεί βγάζουμε το δηλητήριο της αμαρτίας. Ξεγυμνώνουμε





την ψυχή μας, αποκαλύπτουμε τις πληγές μας, ομολογούμε την αρρώστια μας, προσκομίζουμε τον προσωπικό μας πόνο.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Σε πολλά θέματα της πίστης μας, παρόλο που λεγόμαστε Χριστιανοί, έχουμε μεγάλη άγνοια. Ειδικά όμως στο θέμα της μετάνοιας και εξομολόγησης, η άγνοια και η επιπολαιότητα, βρίσκονται στον μεγαλύτερο βαθμό. Οι περισσότεροι προσερχόμαστε στο εξομολογητήριο εντελώς ανέτοιμοι. Ζητάμε από τον ιερέα να μας “ρωτήσει” αυτός, σα νάβαι η εξομολόγηση ανακριτικό γραφείο. Ή προσερχόμαστε στην εξομολόγηση για να πούμε πόσο “καλοί” άνθρωποι είμαστε και πόσες καλοσύνες έχουμε κάνει. Η στάση αυτή δείχνει πως δεν έχουμε επιχειρήσει μια μικρή, έστω, προετοιμασία και γνήσια αυτοκριτική. Αν θέλουμε νάμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας, δεν υπάρχει αμαρτία που να μην την έχουμε κάνει με κάποιο τρόπο. Μια προσεκτική και ειλικρινής εξέταση της καρδιάς μας, θα μας δείξει πως μέσα μας φωλιάζουν πλήθη παθών και αμαρτιών.

Γιατί, βέβαια, η πραγματική αμαρτωλότητα δεν είναι μόνον η εξωτερική συμπεριφορά, αλλά η εσωτερική διάθεση και εμπάθεια.

ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ

Είναι, λοιπόν, απαραίτητο πριν προσέλθουμε στον πνευματικό, να καθήσουμε σ' ένα ήσυχο μέρος, να προσευχηθούμε θερμά στον Θεό να μας δώσει αληθινή μετάνοια, να φωτίσει τα κρυπτά των καρδιών μας και να κάνουμε μια

όσο το δυνατόν τίμια βυθοσκόπηση. Στην προσπάθεια μας αυτή θα μας βοηθήσουν πολύ μερικά κείμενα της εκκλησίας μας, όπως η ανάγνωση των 10 εντολών, της επί του όρους ομιλίας του Κυρίου, των ευχών της θείας μεταλήψεως. Ολ' αυτά είναι ένας καθρέπτης, μέσα από τον οποίο μπορούμε να δούμε τον εσωτερικό μας κόσμο.

Την εξαγόρευση μας μπορούμε να την υποδιαιρέσουμε σε τρεις βασικούς τομείς :

α) Η σχέση μας με τον Θεό

Ελλειψη ζωντανής σχέσης με τον Θεό.

Κλονισμός πίστεως και εμπιστοσύνης στον Θεό και στην πρόνοιά Του, στις οποιεσδήποτε δυσκολίες.

Ζητήματα πίστεως, αδυναμίας, αμφιβολίας, ολιγοπιστίας.

Αδιαφορία για την προσευχή, νηστεία, θεία λατρεία, εκκλησιασμό, συχνή θεία μετάληψη.

Αδιαφορία για την μελέτη της αγίας Γραφής και πνευματικών βιβλίων.

Γογγυσμός κατά του Θεού, βλασφημία, ή λογισμοί βλασφημίας.

Ορκος, επιπορκία, ψευδορκία, ταξίματα.

Μαγεία, μαντεία, αστρολογία κ.λπ., πίστη στις προλήψεις, στην τύχη, στα όνειρα.

β) Η σχέση μας με τον πλησίον

Ελλειψη αγάπης για τον πλησίον, αδιαφορία γι' αυτόν, υποτίμηση, περιφρόνηση.

Μίσος, φθόνος, χαιρεκακία, έχθρα, μνησικακία, εκδικητικότητα, ανταπόδοση κακού, σκληρότητα, ασυγχωρησία, πικρία, ζήλεια.

Εριστικότητα, φιλονικία, κατάρες, ύβρεις,

..Η ΚΑΙΝΗ ΔΙΑΘΗΚΗ..



ειρωνεία, εμπαιγμός, κοροϊδία, χειροδικία, φόνος.

Κατάκριση, καταλαλιά, ιεροκατηγορία, συκοφαντία, ραδιουργία, καχυποψία.

Ψεύδος, ανειλικρίνεια, ανεντιμότητα.

Κλοπή, κατάχρηση, καταστροφή ξένης περιουσίας, κακομεταχείριση της δημιουργίας του Θεού.

Αγνωμοσύνη, αχαριστία, αναιδεια, θρασύτητα, έλλειψη σεβασμού σε γονείς, προϊσταμένους, ιερείς κ.λπ.

Σκανδαλισμός άλλων με τη ζωή μας, τη συμπεριφορά μας, την προκλητική εμφάνιση.

Παράλειψη καλού και ελεημοσύνης.

Στην οικογένεια :

Έλλειψη αγάπης, πνεύματος θυσίας, υποχωρητικότητας και αλληλοκατανόησης.

Έλλειψη ενδιαφέροντος, καλοσύνης και χρόνου για τον σύζυγο και τα παιδιά.

Εριστικότητα, πείσμα, υπονόμηση συζύγου.

Αδιαφορία για την ανατροφή και χριστιανική αγωγή των παιδιών.

Παράλογες και εγωϊστικές απαιτήσεις από σύζυγο και παιδιά.

Ακαιρες, πειστικές και αδικαιολόγητες επεμβάσεις στη ζωή και στις αποφάσεις των παιδιών, ή στις οικογένειές τους. Υπονόμηση των προσπαθειών τους και του δεσμού τους.

Μοιχεία.

Στο επάγγελμα :

Απάτη, νοθεία στην εργασία ή στο εμπόρευμα.

Αισχροκέρδεια, κατάχρηση, παρανομία,





τοκογλυφία, απόκρυψη εμπορευμάτων, κλοπή.

Ανεπιτιμότητα στις συναλλαγές, δολιότητα επαγγέλματος.

Κακομεταχείριση, εκμετάλλευση, αδικία σε βάρος των υπαλλήλων, εργατών, υφισταμένων.

Προσωποληψία.

γ) Η σχέση μας με τον

εαυτό μας.

Αδιαφορία για την πνευματική ζωή και κατάρτιση μας.

Ανευθυνότητα, ραθυμία, ακηδία, αμέλεια.

Διασκεδάσεις, χαρτοπαιξία, γαστριμαργία, λαιμαργία, μέθη, ναρκωτικά.

Φιλαργυρία, απληστία, πλεονεξία, πλούτος, καταναλωτική μανία, πολυτέλεια, επιδίωξη βολέματος, ατομισμός.

Υποκρισία.

Αισχρολογία, αργολογία, φλυαρία.

Θυμός, οργή.

Υπερηφάνεια, οίηση, εγωϊσμός, υπεροψία, ματαιοδοξία, κενοδοξία, φιλαρχία, φιλοπρωτεία, μεγαλομανία, μεγαλοστομία, φιλαρέσκεια, επιδίωξη επαίνων, πείσμα, ισχυρογνωμοσύνη, δαιμονική αυτοπεποίθηση, ιδιοτροπία.

Αμαρτίες και πειρασμοί της σάρκας. Ελλειψη σεβασμού στο σώμα, που είναι ο ναός του Αγίου Πνεύματος.

Ανάγνωση ανήθικων περιοδικών, βιβλίων κ.λπ. ή θέαση ανήθικων κινηματογραφικών, θεατρικών, τηλεοπτικών έργων.

Ανήθικες σκέψεις, λογισμοί, φαντασίες.

Πορνεία, μοιχεία, αυνανισμός, κ.λπ. σαρκικά αμαρτήματα.

Εκτρωση.

Αφού, λοιπόν, εξετάσουμε τον εαυτό μας με ειλικρίνεια, ας γράψουμε σ' ένα χαρτί, ό,τι συλλέξαμε απ' αυτή την έρευνα και ύστερα ας προστρέξουμε στον πνευματικό.

ΕΜΠΟΔΙΑ-ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ-ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

Ο δρόμος της επιστροφής δεν είναι χωρίς εμπόδια. Ενώ κατά βάθος μπορεί να επιθυμούμε την επιστροφή μας, δεν κάνουμε το σωτήριο βήμα. Αναβάλλουμε την εξομολόγηση, προσπαθώντας με διάφορες δικαιολογίες να καθησυχάσουμε τη συνείδησή μας. Είναι συνηθισμένες οι δικαιολογίες: "Γιατί να εξομολογηθώ; Δεν σκότωσα, δεν έκλεψα..." ή "εγώ τα λέω στην εικόνα..." κ.λπ. Άλλοι, πάλι, διστάζουμε από ντροπή, ή απόγνωση. Άλλοι ζητούμε από τον ιερέα να μας διαβάσει ευχέλαιο ή μόνον την συγχωρητική ευχή. Όμως μάταια προσπαθούμε να καθησυχάσουμε τη συνείδησή μας. Δικαιολογίες μπορούμε να βρούμε άπειρες. Η καρδιά μας όμως μόνον με την αληθινή μετάνοια μπορεί να αναπαυτεί.



ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΟΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ

Όταν είμαστε έτοιμοι για το μεγάλο βήμα, ας προστρέξουμε στον πνευματικό, που θα τον νιώσουμε σαν πατέρα και ας του ανοίξουμε την καρδιά μας. Για να'ναι ευπρόσδεκτη από τον Θεό η εξομολόγησή μας, πρέπει να γίνει με ταπείνωση, με φόβο Θεού, με ειλικρίνεια, με ακρίβεια, χωρίς υπερβολές. Ας έχουμε υπόψη μας ότι κατά την ιερή ώρα της εξομολόγησης:

α. Δεν μεταφέρουμε ευθύνες σε άλλους, δεν

αναφέρουμε άλλους, ούτε... εξομολογούμαστε τα αμαρτήματα άλλων. Αναλαμβάνουμε όλη την ευθύνη και αποφεύγουμε τις δικαιολογίες και τα μισόλογα.

β. Δεν αρχίζουμε ιστορίες ολόκληρες και εκτεταμένες περιγραφές. Είμαστε σύντομοι και συγκεκριμένοι.

γ. Δεν εξομολογούμαστε γενικά και αόριστα (π.χ. "Είμαι πολύ αμαρτωλός", ή "όλες τις αμαρτίες τις έχω κάνει"). Αναφέρουμε συγκεκριμένα σε τί βρεθήκαμε ανάξιοι της αγάπης του Θεού.

δ. Δεν αναφέρουμε τα καλά μας έργα και τις (ανύπαρκτες) "αρετές" μας.

ε. Δεν αναφέρουμε αμαρτίες που έχουμε εξομολογηθεί (εκτός αν τις επαναλάβουμε).

στ. Δεν αποκρύπτουμε τίποτα, γιατί έτσι εμπαίζουμε το μυστήριο.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ

Ο πνευματικός μας πατέρας, αφού μας ακούσει, θα μας συμβουλευσει και θα μας κατατοπίσει πώς θα αγωνιστούμε και πώς θα διορθώσουμε την πορεία μας. Πιθανόν να μας δώσει κάποιο επιτίμιο. Αυτό δεν έχει χαρακτήρα τιμωρίας ή εξιλέωσης. Το επιτίμιο είναι πνευματικό φάρμακο και πνευματικό αγώνισμα που θα μας βοηθήσει αποτελεσματικά, γι' αυτό και πρέπει να το δεχόμαστε με ευγνωμοσύνη και να το τηρούμε με επιμέλεια και ακρίβεια.

Στο τέλος ο πνευματικός μας θα μας διαβάσει την συγχωρητική ευχή και έτσι θα αποκατασταθούμε πάλι στο πατρικό σπίτι, στην



οικογένεια του Θεού-Πατέρα. Και ο ουράνιος Πατέρας ετοιμάζει και μας παραθέτει ουράνια τράπεζα. Μας κάνει κοινωνούς του σώματος και αίματός Του. Μας ενώνει με τους άλλους αδελφούς μας.

ΜΕΤΑΝΟΙΑ:

ΕΝΑΣ ΑΤΕΛΕΙΩΤΟΣ ΔΡΟΜΟΣ

Πολλοί ρωτούν: "Κάθε πότε πρέπει να εξομολογούμαστε"; Θα απαντήσουμε πολύ απλά: Οποτε έχουμε κάτι. Ούτε αραιά και σπάνια, αλλά ούτε και με το παραμικρό. Αν π.χ. πέσουμε και χτυπήσουμε και το τραύμα είναι μικρό, δεν χρειάζεται να ενοχλήσουμε τον γιατρό. Αν το τραύμα είναι μεγάλο, τότε σίγουρα θα τον επισκεφθούμε.

Αφού, λοιπόν, τα καθημερινά αμαρτήματα δεν μπορούμε εύκολα να τα αποφύγουμε, θα προσπαθήσουμε να ζούμε σε συνεχή μετάνοια και τακτική εξομολόγηση. Χρονικές συνταγές δεν υπάρχουν. Ο καθένας έχει την ιδιαιτερότητά του, τις δικές του ανάγκες και μπορούμε με τον πνευματικό μας πατέρα να βρούμε την χρυσή τομή.

Τέλος ας μην ξεχνάμε ότι η μετάνοια είναι ένας ατέλειωτος δρόμος, μια διαρκής κατάσταση, που δεν σταματάει ποτέ. Δεν υπάρχει τέλος στη μετάνοια, γιατί τούτο θα σήμαινε τέλεια ομοίωση με τον Θεό. Ετσι την έζησαν οι άγιοι της εκκλησίας μας. Ετσι ας προσπαθήσουμε να την ζήσουμε και εμείς. Αυτή ας είναι και η προσευχή μας: "Κύριε, δώρησάι μοι μετάνοιαν ολόκληρον και καρδίαν επίπονον εις αναζήτησίν σου".

ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΣΑΓΜΑΤΑ

32 200 ΘΗΒΑ

ΤΗΛ: 0262-71 249

