

# Επιστροφή (Μετάνοια και Εξομολόγηση)

*Το παρόν αποτελεί περίληψη του βιβλίου «ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ» του Αρχιμ.Νεκτάριου Αντωνόπουλου (Εκδόσεις Ακρίτα) και δημιουργήθηκε για να βοηθήσει όσους έχουν απορίες για τη μετάνοια και την εξομολόγηση.*

Πολλές φορές χαρακτηρίζουμε τους συνανθρώπους μας καλούς ή κακούς. Όμως η στάση αυτή είναι αθεολόγητη, διότι πρώτον, **δεν έχουμε το δικαίωμα να κρίνουμε τους άλλους** και δεύτερον, **για την εκκλησία δεν υπάρχουν καλοί και κακοί άνθρωποι, αλλά άνθρωποι εντός ή εκτός της εκκλησίας**. Αντί λοιπόν να κοιτάμε τις αμαρτίες των άλλων, το μόνο που μπορούμε και πρέπει να κάνουμε είναι να συλλογιστούμε τις δικές μας αμαρτίες και να τις εξομολογηθούμε σε ένα ιερέα, μετανοώντας πραγματικά για αυτές. Όμως τι είναι **αμαρτία**, πως γίνεται η **εξομολόγηση** και τι σημαίνει **μετάνοια**;

**Αμαρτία** θεωρείται οποιαδήποτε πράξη αποκόβει και αποξενώνει τον άνθρωπο από τον Θεό και από το σώμα της εκκλησίας. Αμαρτία είναι κάθε ενέργεια αυτοκαταστροφής. **Είναι μια επικίνδυνη αρρώστια της ψυχής που μας απομακρύνει από τον Θεό και μας οδηγεί στον ψυχικό θάνατο.**

**Μετάνοια** σημαίνει **ολοκληρωτική αλλαγή ζωής, την άρνηση της αμαρτίας, την αλλαγή νοοτροπίας**. Μια αληθινή έμπρακτη μετάνοια, θεωρείται από τους Πατέρες της Εκκλησίας το «δεύτερο βάπτισμα».

**Εξομολόγηση** είναι το **άδειασμα του δηλητηρίου** που υπάρχει στην ψυχή μας. Θεωρείται η συνέχεια της μετάνοιας και πραγματοποιείται με την ενώπιον του πνευματικού ομολογία των αμαρτιών μας.

Όταν αποφασίσουμε να εξομολογηθούμε, δεν πάμε απλά στον πνευματικό και περιμένουμε να μας ρωτήσει, να μας ανακρίνει ή να μαντέψει τις αμαρτίες μας. Πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι για το τι θα πούμε, έχοντας ήδη κοιτάξει μέσα στην ψυχή μας με ειλικρινή ματιά. Βέβαια αυτό απαιτεί **πόλεμο με τον εγωισμό μας και με τον φόβο μας να παραδεχτούμε την αμαρτωλότητά μας**. Από τη στιγμή που θα συνειδητοποιήσουμε σε τι κατάσταση βρίσκεται η ψυχή μας, περνάμε στο στάδιο της μετανόησης, όπου θέλουμε να την εξυγιάνουμε, αναζητώντας την γιατρού της. Τότε ακριβώς είναι η κατάλληλη στιγμή να πάμε στον πνευματικό να εξομολογηθούμε και να ελευθερώσουμε όλα τα δαιμόνια που έχουν φωλιάσει στην ψυχή μας.

Πολλές φορές όταν αναλογιζόμαστε τις αμαρτίες μας, κατακλυζόμαστε από βαριά **αισθήματα ενοχής**. Όμως αυτά **δεν έχουν καμία σχέση με την μετάνοια, η οποία είναι μόνο έμπρακτη**. Ο Θεός γνωρίζει (ως δημιουργός μας) την αδύνατη φύση μας και δεν απαιτεί να είμαστε αναμάρτητοι. Το μόνο που θέλει είναι να γνωρίζουμε την κατάστασή μας, τις ατέλειές μας και να βρισκόμαστε σε **πορεία μετανοίας**.

Οι αμαρτίες υποδιαιρούνται σε τρεις βασικούς τομείς:

## 1. Η σχέση μας με το Θεό

- έλλειψη ζωντανής σχέσης με το Θεό
- κλονισμός πίστεως και εμπιστοσύνης στον Θεό στις οποιεσδήποτε δυσκολίες
- ολιγοπιστία, αμφιβολία
- αδιαφορία για προσευχή, νηστεία, θεία λατρεία, εκκλησιασμό, θεία μετάληψη, μελέτη Αγίας Γραφής
- βλασφημία (ακόμα με το λογισμό)
- όρκοι, επιορκία, ψευδορκία, τάξιμο
- μαγεία, μαντεία, αστρολογία, πίστη στην τύχη-όνειρα, κτλ.

## 2. Η σχέση μας με τον πλησίον

- έλλειψη αγάπης για τον πλησίον, αδιαφορία, υποτίμηση, περιφρόνηση
- μίσος, φθόνος, έχθρα, εκδικητικότητα, ασυγχωρησία, πικρία, ζήλεια
- κατάρτες, ύβρεις, ειρωνεία, κοροϊδία, χειροδικία, φόνος
- κατάκριση, συκοφαντία, καχυποψία
- ψεύδος, ανειλικρίνεια, ανεντιμότητα
- κλοπή, κατάχρηση, καταστροφή ξένης περιουσίας
- αγνωμοσύνη, αχαριστία, αναίδεια, θρασύτητα, έλλειψη σεβασμού
- σκανδαλισμός άλλων με τη ζωή μας, τη συμπεριφορά μας, την εμφάνισή μας, κτλ
- παράλειψη καλού και ελεημοσύνης
- έλλειψη υποχωρητικότητας και αλληλοκατανόησης, πείσμα
- έλλειψη ενδιαφέροντος και αφιέρωσης χρόνου στην οικογένειά μας
- αδικαιολόγητες επεμβάσεις στη ζωή και τις αποφάσεις των παιδιών μας, υπονόμευση των προσπαθειών τους και του δεσμού τους
- μοιχεία
- απάτη, νοθεία στην εργασία ή στο εμπόρευμα
- αισχροκέρδεια, κατάχρηση, παρανομία, τοκογλυφία, κλοπή
- ανεντιμότητα στις συναλλαγές μας
- κακομεταχείριση, εκμετάλλευση των υπαλλήλων

## 3. Η σχέση μας με τον εαυτό μας

- Αδιαφορία για την πνευματική ζωή
- Ανευθυνότητα, αμέλεια
- Υπερβολικές διασκεδάσεις, χαρτοπαιξία, λαιμαρία, μέθη, ναρκωτικά
- Φιλαργυρία, απληστία, πλεονεξία, πλούτος, υπερκαταναλωτισμός, πολυτέλειες, ατομισμός
- Υποκρισία
- Αισχρολογία, αργολογία, φλυαρία
- Θυμός, οργή
- Υπερηφάνεια, εγωϊσμός, υπεροψία, φιλαρχία, μεγαλομανία
- Πείσμα, ισχυρογνωμοσύνη, δαιμονική αυτοπεποίθηση, ιδιοτροπία
- Αμαρτίες και πειρασμοί της σάρκας
- Ανάγνωση ή θέαση ανήθικων έργων (βιβλία, περιοδικά, ταινίες, κτλ.)
- Ανήθικες σκέψεις, φαντασιώσεις, κτλ
- Πορνεία, μοιχεία, αυνανισμός, κτλ
- Έκτρωση

Πολύ γρήγορα θα σταθούμε σε μερικά σημεία:

- Η αποφυγή της **Θείας κοινωνίας** είναι περιφρόνηση της θυσίας του Χριστού!
- Η καθημερινή **προσευχή** μας δίνει δύναμη για να συνεχίσουμε.
- Να κρατάμε απόσταση από τη «**μαύρη μαγεία**» των καφετζούδων, χαρτορίχτρων, μέντιουμ, κτλ.
- Το **πείσμα** είναι σατανικό. Είναι απόδειξη εγωϊσμού και κακίας. Αν υπάρχουν άνθρωποι που τους έχουμε «τιμωρήσει» με το να μη τους μιλάμε, τότε πρέπει πρώτα να συμφιλιωθούμε μαζί τους και έπειτα να ζητήσουμε τη συγχώρεση του Θεού.
- «Μη κρίνετε, για να μη κριθείτε» είπε ο Χριστός. Αν θέλετε να κρίνετε κάποιον, τότε **κρίνετε μόνο τον ίδιο σας τον εαυτό**. Μια αυτογνωσία θα σας βοηθήσει στη μετάνοια και την εξομολόγηση.
- Ο **σκανδαλισμός των άλλων** με την ασυνέπεια των λόγων μας, με την άστατη ζωή μας, την προκλητική μας εμφάνιση, την απροσεξία, την ανεντιμότητα, κτλ. είναι μεγάλο αμάρτημα. Ο Χριστός είχε πει: «Είναι αδύνατο να μην έλθουν τα σκάνδαλα. Αλίμονο όμως σε εκείνον που τα προκαλεί. Είναι προτιμότερο γι' αυτόν να κρεμάσει μια μυλόπετρα στο λαιμό του και να ριχτεί στη θάλασσα».

- Επειδή έχει χαλαρώσει η **ηθική** της σημερινής ανθρώπινης κοινωνίας, πολλοί θεωρούν ότι η Εκκλησία πρέπει να προσαρμοστεί στα σημερινά δεδομένα. Όμως η ηθική της Εκκλησίας δεν είναι διαπραγματεύσιμη. Εμείς έχουμε ανάγκη ηθικής αλλαγής και όχι η Εκκλησία.
- Ο Χριστός δεν στέκεται μόνο στις σαρκικές αμαρτίες, αλλά και στην αμαρτία που διαπράττεται με το **λογισμό**: «Όποιος βλέπει μια γυναίκα με πονηρή επιθυμία, έχει κιάλας διαπράξει μέσα του μοιχεία με αυτήν»!
- Η **φιλαργυρία** θεωρείται αμαρτία, διότι κανείς δεν πλουτίζει δίχως απάτες, εκμετάλλευση των άλλων, κτλ. Ένας άνθρωπος που πιστεύει στο χρήμα, δεν μπορεί να πιστεύει στον αληθινό Θεό.

#### Μερικές **συμβουλές για την εξομολόγηση**:

- Δεν εξομολογούμαστε ξανά αμαρτήματα που έχουμε εξομολογηθεί και δεν έχουμε επαναλάβει.
- Πρέπει να εξομολογούμαστε μόνο τα δικά μας αμαρτήματα και να **κρίνουμε μόνο τους εαυτούς μας**.
- Δεν φλυαρούμε και δεν μπαίνουμε σε λεπτομέρειες που ενδέχεται να θέσουν σε πειρασμό τον πνευματικό.
- Μετανοούμε πραγματικά (έμπρακτα) και όχι μόνο στα λόγια (επιφανειακά).
- Μια σωστή εξομολόγηση προαπαιτεί βαθιά **αυτογνωσία**.
- Δεν εξομολογούμαστε σε εικόνες ή σε δικούς μας ανθρώπους, διότι δεν μπορούν να μας συμβουλέψουν κατάλληλα και να μας δώσουν άφεση αμαρτιών.
- Ευτυχώς που οι ιερείς δεν είναι αναμάρτητοι και έτσι μπορούν να καταλάβουν καλύτερα την αδυναμία μας απέναντι στην αμαρτία.
- Πρέπει να **ντρεπόμαστε όταν κάνουμε την αμαρτία και όχι όταν την εξομολογούμε**.
- Η Εκκλησία είναι το τέλειο θεραπευτήριο ψυχών. Δεν πρέπει να μας πιάνει απελπισία και απόγνωση ότι για μας δεν υπάρχει γιατρούς. **Ασυγχώρητη αμαρτία είναι μόνο η αμετανόητη. Δεν θα κολαστούμε γιατί αμαρτήσαμε, αλλά γιατί δε μετανοήσαμε.**
- Δεν πρέπει να αναβάλουμε τη μετάνοια και εξομολόγησή μας. Δεν έχουμε υπογράψει συμβόλαιο με τον θάνατο. Το σήμερα είναι δικό μας, το αύριο όχι.
- Η εξομολόγηση πρέπει να γίνει με ταπείνωση, φόβο Θεού, ακρίβεια και όχι υπερβολές.
- Ομολογούμε συγκεκριμένες αμαρτίες και δεν είμαστε γενικοί και αόριστοι (π.χ. είμαι αμαρτωλός).
- Δε ζητάμε από τον ιερέα να μας ρωτήσει εκείνος. Η εξομολόγηση δεν είναι ανάκριση.
- Δε μεταφέρουμε ευθύνες σε άλλους, ούτε αναφέρουμε άλλους.
- Δεν αναφέρουμε τα καλά μας έργα.
- Δεν αποκρύπτουμε τίποτα, γιατί δεν μπορούμε να ξεγελάσουμε τον Θεό.

Όταν τελειώσουμε την εξομολόγηση, τότε ο πνευματικός με τη βοήθεια του Θεού θα μας συμβουλεύσει και θα μας κατατοπίσει πως θ'αγωνιστούμε για να διορθώσουμε την πορεία μας. Πιθανόν να μας δώσει κάποιο **επιτίμιο**, το οποίο δεν είναι τιμωρία, αλλά μια **θεραπευτική αγωγή** για την ασθένεια της ψυχής μας. Είναι πνευματικά φάρμακα και αγωνίσματα, τα οποία πρέπει να δεχόμαστε με ευγνωμοσύνη και να τα τηρούμε με επιμέλεια και ακρίβεια.

Η μετάνοια είναι ένας ατελείωτος δρόμος, μια διαρκής κατάσταση που δε σταματάει ποτέ. Αν ξανακυλίσουμε στην αμαρτία, τότε δεν απελπιζόμαστε. Το ιατρείο της μετάνοιας είναι πάντα ανοιχτό. **«Το να πέσει κανείς είναι ανθρώπινο. Το να μείνει κανείς στην πτώση, είναι σατανικό»**. Όλη μας η ζωή πρέπει να είναι πορεία μετάνοιας, αλλά και προετοιμασίας για τη Θεία κοινωνία. Πάντα να θυμόμαστε ότι ανάμεσα στην απελπισία του «τα πάντα είναι αμαρτία» και του «τίποτα δεν αμαρτία», υπάρχει πάντα η χρυσή οδός της Εκκλησίας του Χριστού.