# 

# ΜΕΤΑΝΟΙΑ

Συνήθως ο λόγος της Εκκλησίας μας στρέφεται γύρω από την μετάνοια. Τι είναι όμως η μετάνοια και ποια τα βασικά χαρακτηριστικά της;

Η ΜΕΤΑΝΟΙΑ είναι η πρώτη βαθμίδα επιστροφή μας προς τον Θεό, σημαίνει: λυπούμαι για κάθε αμαρτία και παράβαση του θελήματος του Θεού που διέπραξα, την αποδοκιμάζω και λαμβάνω την ειλικρινή απόφαση να μην επιστρέψω πλέον σ’ αυτή αλλά να έχω τις σκέψεις μου, τα έργα μου και όλη τη ζωή μου στραμμένη προς τον Θεό.

Τα γνωρίσματα της μετανοίας θα μπορούσαμε να τα συνοψίσουμε σε τρία, το καθένα από τα οποία είναι και μια κατάσταση της ψυχής. α) Πλήρη αναγνώριση της αμαρτωλής καταστάσεως μας, β) Συναίσθηση – Συντριβή και γ) Σταθερή απόφαση για μία νέα `` εν Χριστώ `` ζωή.

Τέσσερα στάδια – βήματα θα αναφέρουμε σχετικά με την συμμετοχή μας στο μυστήριο της εξομολογήσεως - μετανοίας: 1) Πριν από την Ιερά Εξομολόγηση ελέγχουμε την ζωή μας για να δούμε τι θα εξομολογηθούμε. Χρειάζεται προσευχή για να μας φωτίσει και να μας ενισχύσει ο Θεός ώστε η εξομολόγηση μας να είναι απλή, ειλικρινής και ουσιαστική. Ελέγχουμε προσεκτικά τις πράξεις και τις σκέψεις μας και αν είναι ανάγκη τις σημειώνουμε σ’ ένα χαρτί για να μην τις ξεχάσουμε. 2) Κατά την διάρκεια του μυστηρίου προσέχουμε να είμαστε ειλικρινείς απλοί, ταπεινοί, αληθινοί, χωρίς να επιρρίπτουμε το βάρος ή τις αφορμές των αμαρτιών μας σε τρίτα πρόσωπα. Θα πρέπει να θυμόμαστε ότι εμείς στεκόμαστε μπροστά στον καρδιογνώστη Κύριο και τις δικές μας αμαρτίες εξαγορευόμαστε και όχι του ή της συζύγου μας, των παιδιών μας ή των γειτόνων μας. 3) Μετά το μυστήριο πρέπει να έχουμε μέσα μας την σταθερή απόφαση να αγωνιστούμε ώστε να εφαρμόσουμε αυτά τα οποία μας συμβούλευσε ο Πνευματικός μας και να προσπαθήσουμε να μην κυλήσουμε πάλι στις ίδιες αμαρτίες. 4) Να έχουμε εμπιστοσύνη στην Χάρη και το έλεος του Χριστού μας διότι η εξομολόγηση είναι μυστήριο και όχι ψυχανάλυση το οποίο επιφέρει στη ζωή μας την ευλογία του Θεού που έχει φυγαδευτεί εξαιτίας των αμαρτιών μας.

ΤΟ ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΙΕΡΑΣ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΕΩΣ είναι η ολοκλήρωση της μετανοίας μας διότι θα πρέπει να θυμόμαστε ότι εάν η μετάνοια είναι μόνο ανθρώπινη μεταμέλεια και όχι κατά Θεόν, τότε προξενεί μεν κάποια ανακούφιση αλλά δεν μας οδηγεί στην λύτρωση, που είναι και το ζητούμενο στη ζωή μας.

Θα πρέπει να αναφέρουμε ότι η εξομολόγηση μας δεν γίνεται προς τον Ιερέα. Αλλά προς τον Θεό. Ο Ιερέας δεν έχει το δικαίωμα αφ’ εαυτού του να συγχωρέσει τον οποιοδήποτε ομοιοπαθή του άνθρωπο, αλλά δια της Χάριτος της Ιεροσύνης λύνει τις αμαρτίες. Ο Θεός είναι Αυτός που δίνει την άφεση των αμαρτιών και ο Ιερέας `` ανακοινώνει`` ,για να το αναφέρουμε απλά, αυτή την συγχώρεση μέσω της ευχής την οποία διαβάζει στον εξομολογούμενο.

Δεύτερον θα πρέπει και πάλι να τονισθεί ότι η εξομολόγηση ως μυστήριο μεταδίδει την Χάρη του Θεού, που είναι και το ζητούμενο και δεν ``ξαλαφρώνει`` απλώς τον άνθρωπο που βρήκε κάποιον να πει τα βάσανα και τα προβλήματα του. Για τον λόγο αυτό και κατά την διάρκεια του μυστηρίου δεν κάνουμε αναλύσεις , δεν αναφέρουμε λεπτομέρειες των αμαρτημάτων ( εκτός και εάν είναι άκρως απαραίτητο ) και δεν λέμε ατέλειωτες ιστορίες.

Τρίτον, ο εξομολόγος γίνεται ο πνευματικός καθοδηγητής μας, στήριγμα μας, σύμβουλός μας στην πνευματική μας πορεία και μεταδίδοντάς μας την εμπειρία και την σοφία η οποία είναι θησαυρισμένη μέσα στους κόλπους της αγίας μας Εκκλησίας εδώ και αιώνες και η οποία βιώθηκε από τα θεωμένα – σεσωσμένα μέλη της, τους Αγίους μας.

Με αυτές τις απλές και επιγραμματικές σκέψεις θέλουμε να βοηθήσουμε τους αδελφούς μας να νοιώσουν την βαθύτητα του ιερού μυστηρίου της Εξομολογήσεως ώστε να μην το θεωρούν ως κάτι μη αναγκαίο, διότι σύμφωνα με τις εντολές του Κυρίου μας και την ζωή της Εκκλησίας μας είναι θεμέλιο της Ορθόδοξης πνευματικής ζωής η οποία για να είναι αποτελεσματική και γνήσια δεν `` κόβεται και ράβεται `` στα μέτρα μας και κατά πως μας συμφέρει, αλλά βιώνεται αυτούσια όπως μας παραδόθηκε από τον Κύριο μας Ιησού Χριστό και όπως βιώθηκε από τους Αγίους μας!