

[vimaorthodoxias.gr](https://www.vimaorthodoxias.gr)

Μετάνοια: Ποια είναι η ακριβής σημασία και πως θα σωθεί η ψυχή

Newsroom

28–36 Minuten

Του [Γέροντα Μωυσή Αγιορείτη](#)

[Μετάνοια](#): Τι ακριβώς σημαίνει μετάνοια και πόσο δύσκολο είναι να αλλάξει ένας άνθρωπος, να μετανοήσει πραγματικά;

Συμβαίνει, αγαπητοί μου, λέγει ο [άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης](#), συχνά ο άνθρωπος στον κόσμο να φοβάται πολύ. Φοβάται μη αρρωστήσει, μη πάθει κάτι άσχημο, μη του κάνουν κακό, μη δεν επιτύχει, μη δεν προοδεύσει, μη εκτεθεί, μη δεν τιμηθεί, μη δεν αναγνωρισθεί. [Για τη σωτηρία της αθάνατης ψυχής](#) του δεν πολυνοιάζεται, δεν φοβάται, δεν

αγωνιά, μόνο ελπίζει στον Πολυεύσπλαχνο Θεό, αν βέβαια πάλι νοιάζεται και ενδιαφέρεται. Δεν αγαπά πολύ τη σωτηρία του φαίνεται σήμερα ο άνθρωπος. Γιατί άραγε;

Τί είναι αυτό που τον κάνει ν' αμαρτάνει εύκολα και να μετανοεί δύσκολα; Είναι τόσο δύσκολο ν' αλλάξει ο άνθρωπος; Είναι υποτιμητικό να ζητήσει συγχώρεση; Είναι αναξιοπρεπές να ταπεινωθεί; Τον ομιλητή παρακαλώ καλείσθε ν' ακούσετε ως αδελφό σας, ως συναγωνιστή και όχι σαν αυστηρό δάσκαλο. Θα προσπαθήσει ν' απαντήσει στα βασικά και καίρια παραπάνω ερωτήματα. Θα χρησιμοποιήσει προς τούτο την απαράμιλλη Αγία Γραφή, τη θεοκίνητη Πατρολογία και τον μυροβόλο Συναξαριστή.

Το κήρυγμα της Εκκλησίας είναι, θα πρέπει πάντα να είναι, περί μετανοίας. Αυτό ήταν το κήρυγμα όλων των προφητών της Π. Διαθήκης έως του Τιμίου Προδρόμου, αυτό ήταν και του Χριστού. Η μετάνοια δημιουργεί το κατανυκτικό κλίμα της ελεύσεως της βασιλείας του Θεού, της θεωρίας του Θεού, της συναντήσεως με Αυτόν. Ο άγιος Γρηγόριος ο

Παλαμάς ο Αγιορείτης, ο διαπρύσιος κήρυκας της χάριτος και του φωτός, λέγει χαρακτηριστικά πως η αληθινή μετάνοια είναι αρχή, μέση και τέλος της εν Χριστώ πνευματικής ζωής. Όλοι μα όλοι έχουμε ανάγκη μετανοίας, γιατί ουδείς αναμάρτητος. Η πνευματική ζωή αρχίζει οπωσδήποτε με τη μετάνοια. Το έργο της δεν παύει ποτέ. Ο Μ. Βασίλειος λέγει πως όλος ο ανθρώπινος βίος είναι προς μετάνοια. Ο ατελής άνθρωπος θέλει συνεχή αγώνα για να πλησιάσει τον Παντέλειο Θεό. Ατέλεστος η τελειότητα θα πει ο άγιος Γρηγόριος Νύσσης. Δεν υπάρχουν νιρβάνα στην Ορθοδοξία, όπου παύεις τον αγώνα και επαναπαύεσαι μακάρια. Ο αγώνας είναι έως του τάφου, ασταμάτητος, αδιάκοπος.

Ο μεγάλος δογματικός πατήρ της Εκκλησίας μας άγιος Ιωάννης ο Δαμασκηνός λέγει πως μετάνοια σημαίνει επάνοδο από το παρά φύση στο κατά φύση και όδευση προς το υπέρ φύση. Είναι πορεία από το κατ' εικόνα στο καθ' ομοίωση.

Ο Αδάμ πλάσθηκε από τον Πανάγαθο Θεό κατ' εικόνα και καθ' ομοίωσή Του. Το κατ' εικόνα του δόθηκε αμέσως. Το καθ' ομοίωση θάπρεπε όμως να το καλλιεργήσει ελεύθερα και

φιλότιμα ο ίδιος με τη συνεργία βέβαια της Θείας Χάριτος. Η κατάκτηση του καθ' ομοίωση αποτελεί τον αγιασμό, τη χαρίτωση, την τελείωση, τη θέωση. Ο Αδάμ πριν την πτώση είχε την άνεση να συνομιλεί με τον Θεό συνέχεια. Είχε καθαρότητα, φωτεινότητα, απλότητα, ταπεινότητα. Μετά την πτώση διαταράχθηκε αυτή η σχέση η ωραία. Σκοτείνιασε ο νους του, θόλωσε, αμαυρώθηκε. Ο ακάθαρτος νους δεν μπορεί να είναι δεκτικός της θείας Χάριτος.

Η αμαρτία αποτελεί παρά φύση κίνηση, που δεν επιφέρει απλά στον Αδάμ τη στέρηση της κοινωνίας του με τον Θεό, αλλά δεν μπορεί τώρα πλέον η θεία ενέργεια νάναι καθαρτική, φωτιστική και θεοπτική. **Ο παρασυρμός του Αδάμ από την Εύα και της Εύας από τον δαίμονα επέφερε τη στέρηση της θείας Χάριτος. Πώς θα επανέλθουν στο πρωτόκτιστο κάλλος; Μόνο διά της μετανοίας.** Η μετάνοια η αληθινή είναι δυνατή να θεραπεύσει, να καθαρίσει, να επαναφέρει στην προπρωτική κατάσταση. Η θεόσδοτη και θεοδώρητη μετάνοια είναι ικανή να ξεσκοτεινιάσει τον νου, να καθαρίσει την καρδιά και την πνευματική όραση. Ο όσιος Ιωάννης της

Κλίμακος τονίζει πως η μετάνοια δύναται να επαναφέρει τον μετανοούντα σε μεγαλύτερη καθαρότητα και από την πριν της αμαρτίας κατάσταση.

Κατά τον άγιο Μακάριο τον Αιγύπτιο ο Αδάμ με το να υπακούσει στον δαίμονα, αποδυναμώθηκε αλλά δεν καταστράφηκε τελείως. Κέντρο του τώρα γίνεται ο εαυτός του κι όχι ο Θεός του. Η βάση της αμαρτίας κατά τον μακαριστό Γέροντα Ιουστίνο Πόποβιτς είναι να γίνουμε θεοί δίχως Θεό, μόνοι μας. Η αυτοθέωση αυτή είναι αντίθετη, αντίχριστη, δαιμονιώδης. Πουλήθηκε στον δαίμονα ο Αδάμ, κάνοντας κακή χρήση της ελευθερίας του, και ο δαίμονας τώρα τον κάνει ότι θέλει. Τάχασε ο Θεός με τον άνθρωπο, λέγει κάπου ο Μ. Αθανάσιος, δεν περίμενε ότι θα βγούμε τόσο σκάρτοι. Ο άγιος Μακάριος συνεχίζει: Τη μέρα που ο Αδάμ έπεσε, ήλθε ο Θεός στον Παράδεισο και έκλαψε για το κατάντημά του. Προτίμησε το κακό αντί του αγαθού, τη ντροπή από τη δόξα, το σκοτάδι από το φως. Ο Αδάμ παρέσυρε όλο το ανθρώπινο γένος στην κακία.

Η συνάντηση της ψυχής με την αμαρτία γεννά τα

πάθη. Η τροπή αυτή δεν έχει επιβληθεί, είναι εντελώς εκούσια, αποτέλεσμα της πλήρους ελευθερίας. Η κακία είναι ξένη στη φύση της ψυχής. Η αμαρτία διάβρωσε την ψυχή, την αποδυνάμωσε. Η συνήθεια της αμαρτίας είναι ως πορνεία με τον δαίμονα κατά τον έξοχο όσιο Μακάριο. Τα πάθη κατά τον άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά είναι δαιμονοκίνητα. Η παραμονή της αμαρτίας τυφλώνει την ψυχή, τη σκοτεινιάζει, την αρρωσταίνει, την τραυματίζει, τη θανατώνει. Στην κατάσταση αυτή εμπαίζεται από τους μισάνθρωπους δαίμονες. Ο αμαρτωλός, κατά τον άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά, είναι κατά ένα τρόπο δαιμονισμένος. Η ψυχή δεν ταυτίζεται με την αμαρτία και ποτέ δεν γίνεται ένα με αυτή. Η παράβαση του Αδάμ έδωσε δικαίωμα στον δαίμονα να κτυπήσει και να σκοτίσει το νου του ανθρώπου, που είναι το βασιλικό μέρος της ψυχής, ο ηγεμόνας νους που ορά τον Θεό κατά τους αγίους πατέρες.

Έτσι ο ηγεμόνας νους γίνεται δούλος της αμαρτίας. Τον κυριεύουν τότε άτοποι, ακάθαρτοι, πονηροί λογισμοί. Ασχολείται μόνο με τα κοσμικά, τα γήινα, τα φθαρτά. Λησμονά να

προσεύχεται. Δεν αισθάνεται την ανάγκη. Ενίοτε τον ελέγχει η μνήμη ή η παρουσία του Θεού τον αμαρτωλό άνθρωπο. Σκανδαλίζεται με την Εκκλησία, αγαπά πιο πολύ τον κόσμο. Τον αιχμαλωτίζει το κακό. Τότε νομίζει πως ζει. Κυκλοφορεί νεκρός, νεκρός ψυχικά.

Το κακό είναι ηθελημένο, επιλεγμένο και πραγματοποιούμενο εκούσια από τον άνθρωπο. Η βούληση του ανθρώπου είναι κύρια υπεύθυνη για κάθε αμαρτία. Αναίτιος του κακού η θεία αυτοαγαθότητα λέγει ο Μ. Βασίλειος. Κανένα κακό έξω από την προαίρεση του ανθρώπου δεν υπάρχει, λέγει ο αββάς Ισαάκ. Ο Αδάμ είναι ο κύριος υπεύθυνος για την παράβαση ως αυτεξούσιος και τέλεια ελεύθερος. Η πτώση μόλυνε τον Αδάμ. Ο Χριστός λέγει ν' αρνηθούμε το θέλημά μας, να το υποτάξουμε, να το νεκρώσουμε και έτσι αυξάνουμε στην αρετή.

Η αμαρτία είναι παράλογη, αφύσικη, αντίθετη και δημιουργεί αποσύνθεση της ανθρώπινης προσωπικότητας και αποσύνδεση από τον Θεό. Η αμαρτία είναι θα λέγαμε η λογική του δαίμονα, που είναι ιδιαίτερα ύποπτος, ύπουλος, πονηρός, πανούργος, τεχνίτης, πλάνος, ευφυής, έμπειρος

και μεγάλος αππατεώνας. Με την πτώση του ο Αδάμ παρέλαβε τη φθαρτότητα και τη θνητότητα.

Η Ενανθρώπηση του Χριστού θέωσε την ανθρώπινη φύση. Με τον Σταυρό και την Ανάσταση νίκησε τον θάνατο. Τ' άγια Μυστήρια και ιδιαίτερα η θεία Ευχαριστία μας αθανατίζει. Από τα παραπάνω νομίζουμε πως διαφάνηκε πως η μετάνοια δεν είναι απόφαση στιγμής, προσωρινή αλλαγή δοκιμαστική, ψυχολογική ανανέωση, απλή νομική πράξη, ηθικιστική διόρθωση και επιπόλαιο πείραμα, αλλά πράξη γενναία ζωής, ακολούθηση ορθού βίου, ήθους και ύφους, εκκλησιολογικής, υγιούς, γνήσιας, ανόθευτης, ιερής και ωραίας νοηματισμένης βιοτής. Η αποτυχία του Αδάμ είναι διδακτική. Η ακραιφνής οδός της μετανοίας στηρίζεται στ' απαραίτητα στάδια: κάθαρσης, φωτισμού και θέωσης.

Μετάνοια αληθινή σημαίνει όχι απλά απομάκρυνση της αμαρτίας αλλά μίσος της αμαρτίας και τρυφερή αγάπηση των ένθεων αρετών. Μόνος ο άνθρωπος είναι αδύναμος να το καταφέρει. Έτσι συνδράμει ουσιαστικά ο ίδιος ο Χριστός, ο Θεάνθρωπος. Όσο αγαπάμε τον

Χριστό τόσο βοηθούμεθα να μισούμε την αμαρτία. Η σύνδεση του ανθρώπου με τον Χριστό δημιουργεί προσωπική αναγέννηση, απαλλαγή από τη ρίζα του κακού, την εωσφορική υπερηφάνεια, και στολισμό της ψυχής από την υψοποιοί ταπείνωση. Ο μετανοημένος πιστεύει, αγαπά και ελπίζει.

Η μετάνοια είναι βασική και μεγάλη αρετή, πάνω στην οποία οικοδομείται η πνευματική ζωή του πιστού. Ο μετανοημένος μόνο μπορεί να επικοινωνεί με τον Θεό. Πρόκειται για μεγάλο δώρο του Θεού στον άνθρωπο. Του Θεού που δεν παύει ποτέ ν' αγαπά, να εμπνέει, να μη ξεσυνερίζεται τον αγνώμονα αμαρτωλό. Είναι μια τρανή ακόμη απόδειξη της άφατης και φιλόστοργης φιλανθρωπίας του Παναγάθου Θεού Πατέρα και Πλάστη. Δεν απομένει από το ν' αποδεχθεί αυτόβουλα την πρόκληση και πρόσκληση προς απόλαυση των πολλών αγαθών της μετάνοιας. Η αντίδραση, η αντίθεση και η απόδραση του ανθρώπου από το ευγενές αυτό προσκλητήριο τον καταταλαιπωρεί.

Καρποί άξιοι της μετανοίας κατά τον άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά είναι η εξομολόγηση, η

ελεημοσύνη, η δικαιοσύνη, η αγάπη, η ταπείνωση. Οι αρετές αποτελούν αναμφισβήτητα σημαντικό έργο της εν Χριστώ ζωής και συνδράμουν στη σωτηρία του ανθρώπου. Δίχως μετάνοια κανείς δεν μπορεί να σωθεί. Ο καταπληκτικός όσιος Ιωάννης της Κλίμακος λέγει πως αρχή μετάνοιας είναι η αποχή του κακού και η αρχή της μετάνοιας είναι αρχή της σωτηρίας μας. Ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς πάλι λέγει πως η μετάνοια αρχίζει με την αυτομεμψία, την εξομολόγηση, την απομάκρυνση από τις κακίες. Δεν μπορεί ποτέ κανείς, λέγει, να προχωρήσει και προοδεύσει πνευματικά στα υψηλά και τέλεια αν δεν αγγίξει την αρχή των αρετών.τη μετάνοια.

Μετά τη Σάρκωση του Υιού και Λόγου του Θεού και το Θείο βάπτισμα ο πιστός είναι υπεύθυνος ο ίδιος αν θ' ακολουθήσει τον Χριστό ή τον δαίμονα. Ο Αδάμ προσκλήθηκε και παρακλήθηκε από τον Θεό επίμονα να μετανοήσει και να παραμείνει οικήτορας του έξοχου κήπου της Εδέμ. Δεν θέλησε όμως να πει το «ήμαρτον» καθόλου, λέγει ο άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος. Ο ειλικρινά μετανοών παρουσιάζει λοιπόν διάθεση και στάση εντελώς αντίθετη από αυτή

του αμετανόητου και τελικά δυστυχισμένου Αδάμ. Ο μετανοών θα πρέπει να πιστεύει στον Θεό, να έχει φόβο Θεού, ν' απαρνηθεί ότι τον χωρίζει από τον Θεό εκούσια και να λυπηθεί για την πρότερη κατάσταση που λύπησε και τον Θεό. Λυπάται λοιπόν ο μετανοημένος ειλικρινά. Δεν άγχεται, δεν φοβάται, δεν είναι τρομοκρατημένος, θυμωμένος με τον εαυτό του, δεν είναι ταραγμένος, δεν έχει ενοχές, δεν τον κυνηγούν Ερινύες. Αν είναι έτσι δεν είναι σωστή η μετάνοιά του. Παρουσιάζεται να είναι θιγμένος ο εγωισμός του, να έχει εκτεθεί, ρεζιλευθεί και ντροπιασθεί ανεπανόρθωτα. Δεν αισθάνεται διόλου έτσι ο πραγματικά μετανοημένος.

Η μετάνοια είναι βάπτισμα μετά το βάπτισμα, χάρη μετά τη χάρη. Η μετάνοια συνυφαίνεται με την εξομολόγηση και απαλλάσσεται ο εξομολογούμενος από το βάρος το κουραστικό των αμαρτιών. Η εμμονή στη μετάνοια θερμαίνει την πίστη και αυξάνει την ταπείνωση, κατά τον άγιο Συμεών τον Νέο Θεολόγο. Τότε, λέγει, αληθινά ευτυχούμε γινόμενοι θεοχαρίτωτοι, αγιοπνευματικοί. Είμασθε με τον Θεό, όπως ήταν ο Αδάμ στον παράδεισο της τρυφής,

προγευόμαστε την ανεκκλήτη χαρά της
βασιλείας των ουρανών, διατηρώντας γνήσιο
ταπεινό φρόνημα, κατάνυξη, κατά Θεόν πένθος,
καρδία καθαρή, πράττοντας πρόθυμα έργα
μετανοίας, ευάρεστα στον Θεό.

Είπαμε πως η μετάνοια είναι διαρκής. Ο άγιος
Συμεών μάλιστα λέγει πως και αν χίλια χρόνια
ζήσουμε στη γη, ποτέ δεν θα μπορέσουμε τέλεια
να κατανοήσουμε τη μετάνοια, αλλά καθημερινά
να βάζουμε αρχή σε αυτή και ν' αγωνιζόμαστε. Ο
όσιος Ιωάννης της Κλίμακος τη θεωρεί
αναβαπτισμό, νέα συνθήκη με τον Θεό,
ενδυνάμωση κατά της απελπισίας, λογισμός
αυτοκριτικής και αυτοκατάκρισης, εμπιστοσύνη
στον Θεό και απόλυτη ελπίδα, συνδιαλλαγή και
αγαθοεργία, καθαρή συνείδηση, υπομονή στις
θλίψεις, αντοχή στη νηστεία, νέκρωση του
παλαιού εαυτού. Η μετάνοια κατά τον άγιο
Γρηγόριο τον Παλαμά δεν εξαντλείται στο μίσος
της αμαρτίας αλλά και στην αγάπη της αρετής.

Πώς θα μετανοήσει κανείς; Πώς θ' αρχίσει;
Χρειάζεται να ξαποστάσει κατ' αρχάς, να
ξελαχανιάσει από το καθημερινό τρεχαλητό, το
κυνηγητό της ηδονής, να στραφεί προς τα μέσα

του, να κινηθεί από τη συνεχή ετεροπαρατήρηση στην αυτοπαρατήρηση, από το κουτσομπολιό των πάντων στη συνομιλία με τον άγνωστο εαυτό του. Να σκύψει λίγο μέσα του, να σκάψει εντός του, να δει τις δυνάμεις, τις δυνατότητες, τα όρια, τις αντοχές, τα δοθέντα τάλαντα. Χρειάζεται περισυλλογή, αυστηρός αυτοέλεγχος, επιείκεια και κατανόηση των άλλων. Να βρούμε τα ποσοστά της προσωπικής μας ευθύνης. Να μη τα ρίχνουμε εύκολα και γρήγορα πάντα μόνο στους άλλους. Απλά και ειλικρινά, τίμια και δίκαια πρέπει και αξίζει να οδηγηθεί ο εαυτός μας, που συνηθίζει να ξεγλυστράει σαν χέλι, να παραδεχθεί την αμαρτωλότητά του. Να θελήσει γενναία, ηρωικά και παλληκαρίσια ν' αναχωρήσει ανεπίστροφα από την αμαρτία. Να μη επωάζει πια μνήμες και φιλεπίστροφους λογισμούς στα πρότερα, τ' άχαρα, τ' αμαρτωλά, τ' ανέντιμα της προηγούμενης ζωής.

Όλ' αυτά φυσικά γίνονται ελεύθερα και αυτοπροαίρετα και δεν υπάρχει κανένα νόημα σε κανενός είδους εξαναγκασμό. Ποτέ δεν επιτρέπεται να εκβιάσουμε κάποιον να εξομολογηθεί. Η εξομολόγηση εμπνέεται και είναι

ιερό μυστήριο και πράξη ελευθερίας. Προηγείται της μετάνοιας η επίγνωση της αμαρτίας, η συνειδητοποίηση της αμαρτωλότητας. Ακολουθεί η λύπη για την αμαρτία. Έπεται η εξομολόγηση, με καρδιά συντετριμμένη και πνεύμα τεταπεινωμένο, δέηση για συγχώρεση και άφεση και απόφαση υποσχετική για μόνιμη αποχή από το κακό. Ελεύθερα και αυτόβουλα επιλέγει ο αμαρτωλός τη μετάνοια και πλουτίζει από τ' αγαθά της ειρήνης. Πάντα ιδιαίτερα με προβληματίζει ο λόγος ενός σύγχρονου, σοφού κι ενάρετου Αγιορείτου: Πολλοί εξομολογούνται, λίγοι μετανοούν!

Η μετάνοια έχει οπωσδήποτε καθαρά προσωπικό χαρακτήρα. Ο καθένας μετανοεί για τον εαυτό του. Στην εξομολόγηση ο εξομολογούμενος καταθέτει την προσωπική του ευθύνη. Δεν αναλύει πόσο κακοί είναι οι άλλοι που δεν τον καταλαβαίνουν και πόσο άστατος ο κόσμος που τον κουράζει. Η μετάνοια δεν έχει σχέση με την επιφάνεια αλλά με το βάθος. Δεν στηρίζεται τόσο στα λόγια αλλά στις πράξεις. Η ευσέβειά μας, λέγει ο άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος, δεν μένει στα λόγια αλλά στα πράγματα. Η μετάνοια

ελευθερώνει και δεν υποδουλώνει τον άνθρωπο. Όσο ο πιστός βαθαίνει στη μετάνοια τόσο περισσότερο αισθάνεται την αγάπη του Θεού και βιώνει την ελευθερία.

Μετανοεί ο χριστιανός γιατί ελπίζει ότι θα λάβει από τον Θεό τη συγχώρηση κι έτσι είναι στην πραγματικότητα. Παραδεχόμενος ειλικρινά την αμαρτωλότητά του ο άνθρωπος αναγνωρίζει και ομολογεί την αδυναμία του. Η γνώση της αδυναμίας είναι δύναμη. Η παραδοχή της ήττας είναι νίκη. Η δίχως δικαιολογίες συναίσθηση της παραβατικότητας, ανυπακοής και καταχρήσεως της ελευθερίας οδηγεί στη μετάνοια. Η έξοδος του Αδάμ από τον παράδεισο επήλθε λόγω της αμετανοησίας του. Φθάνουν μάλιστα οι άγιοι πατέρες να λένουν ότι ο Αδάμ έχασε τον παράδεισο όχι λόγω της συγκεκριμένης αμαρτίας του αλλά λόγω των δικαιολογιών του. Αν απροφάσιστα και ντόμπρα παραδεχόταν το σφάλμα του θα τον συγχωρούσε ο Θεός και θα παρέμενε στον παράδεισο. Έτσι φθάνει ο μακαριστός Γέροντας Παΐσιος ο Αγιορείτης να λέγει τον φοβερό λόγο: Όποιος συνέχεια δικαιολογείται έχει Γέροντά του τον δαίμονα!

Ελπίζοντας στην αγάπη του Θεού ο πιστός και πιστεύοντας στη συγχώρεση αναγνωρίζει ότι ο Παντοδύναμος Θεός μπορεί να τον ελεήσει και να τον δεχθεί ως τον άσωτο της παραβολής. Η μετάνοια όμως θα πρέπει να υπάρξει σε αυτή τη ζωή. «Ιδού νυν καιρός ευπρόσδεκτος, ιδού νυν ημέρα σωτηρίας». Η αναβλητικότητα είναι ένα από τα πιο πονηρά παιχνίδια του δαίμονα. Ο Γέροντας Τύχων ο Ρώσος, ο Αγιορείτης, έλεγε πολύ χαριτωμένα: Η κόλαση είναι καλά στρωμένη από «θα»! Κατοικείται από ανθρώπους καλών προθέσεων και ωραίων, μακρυνών σχεδίων. Η μετάνοια επαναφέρει, επανορθώνει, ανορθώνει. Αν επιτρέπεται, όλα επιτρέπονται εκτός από την απελπισία. Ο δαίμονας επισταμένως εργάζεται να μας οδηγήσει στην απόγνωση. Αφού συνέχεια πέφτουμε στα ίδια και τα ίδια, ποιος ο λόγος να συνεχίσουμε ν' αγωνιζόμαστε; Ο θεοφόρος άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής λέει: Η αμαρτία μαυρίζει, η μετάνοια ασπρίζει. Καμιά αμαρτία δεν είναι μεγαλύτερη της αγάπης του Θεού. Όλα συγχωρούνται αρκεί ο άνθρωπος έγκαιρα και έγκυρα να μετανοήσει. Ο μετανοών αμαρτωλός είναι πάντοτε συμπαθής, ο αμετανόητος

πεισματάρης και θεληματάρης απομακρύνει τη
θεία χάρη και βρίσκεται σε δύσκολη θέση.

Οι νηπτικοί πατέρες συνδυάζουν πάντοτε με τη
μετάνοια την κατάνυξη, την οποία θεωρούν
απαραίτητη όσο τ' οξυγόνο. Ο άγιος Συμεών
συνδυάζει την κατάνυξη με τα θερμά δάκρυα και
την αγαθοεργία, διά των οποίων καθαίρεται ο
άνθρωπος. Η κατανυκτική προσευχή έχει
δάκρυα, αυτά όμως είναι άκοπα, θερμά και
γλυκά. Δεν είναι αποτέλεσμα συναισθηματικών
καταστάσεων και νοσηρών φαντασιών ενός
στραπατσαρισμένου εγωισμού και μιας
κακομοίρικης ψευδοαμαρτωλότητας και νόθας
μηδαμινότητας. Όσο ο άνθρωπος αμαρτάνει
σκληραίνει, πωρώνεται, δεν δακρύζει εύκολα.
Όσο ο άνθρωπος μετανοεί, χύνει δάκρυα, σπάει
ο πάγος, φανερώνεται η επίσκεψη της θείας
χάριτος. Τέλος, δακρύζει ενθυμούμενος την
αγάπη του Θεού, τις πρεσβείες των αγίων,
ιδιαίτερα της Θεοτόκου. Τα δάκρυα της χάριτος
καμιά σχέση δεν έχουν με τα φυσικά δάκρυα
λέγει ο πάντοτε ευκατάνυκτος όσιος Εφραίμ ο
Σύρος. Ο άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος λέγει η
σκληροκαρδία θα μαλαχθεί με δάκρυα, η καρδιά

θα ταπεινωθεί με δάκρυα, η ένωση με τον Θεό θα γίνει με δάκρυα, η γνώση του Θεού είναι αδύνατον να επιτευχθεί δίχως δάκρυα.

Ο πρώτος Αδάμ, κατά τον αββά Δωρόθεο, απογύμνωσε τον άνθρωπο από τις πνευματικές δυνατότητες της «κατ' εικόνα» Θεού υπάρξεώς του, γιατί επέλεξε την υπερηφάνεια και όχι τη μετάνοια. Ο τέλειος άνθρωπος και τέλειος Θεός Χριστός, ο δεύτερος Αδάμ, κάλυψε τη γύμνωσή του, τούδωσε τη δύναμη ν' ανθίσταται στην αμαρτία και ν' αγαπά την αρετή. Η μετάνοια συνδράμει σημαντικά να γνωρίσουμε τον πραγματικό εαυτό μας με την όλη νηπτική εργασία και όχι να θεωρούμε, να νομίζουμε ή να φανταζόμαστε κάτι άλλο από αυτό που είμαστε στην πραγματικότητα. Η βίωση της μετάνοιας διασφαλίζει την αυθεντικότητα των αρετών του ανθρώπου, τις οποίες αρμολογεί, συνέχει και συντηρεί η πάντα απαραίτητη, γνήσια ταπείνωση.

Οι κατά το μυστήριο της εξομολογήσεως κανόνες – επιτίμια, όταν τίθενται από τον πνευματικό, δεν έχουν ποτέ τον νομικό χαρακτήρα, εκδικήσεως του παραβάτη, τιμωρίας του αμαρτωλού, εξιλεώσεώς του προς ικανοποίηση του

προσβληθέντος Θεού, όπως θεωρούν οι Λατίνοι. Τα επιτίμια είναι φάρμακα προς θεραπεία. Χρειάζεται μεγάλη διάκριση, γνώση, σοφία, τέχνη, προσοχή, προσευχή. Χρειάζεται ανάλογα η αυστηρότητα ή η επιείκεια και η κατάλληλη οικονομία. Όχι πάντα αυστηρότητα, όχι πάντα οικονομία. Ο κύριος θεραπευτής είναι ο Χριστός. Ο ιερέυς είναι διάκονος των μυστηρίων του Χριστού. Η άφεση όμως των αμαρτιών γίνεται διά του πετραχηλιού του έγκυρου, κανονικού ιερέως, που θα πρέπει να στολίζεται από εμπειρία, προς διάκριση των πνευμάτων. Θα πρέπει νάχει ο πνευματικός κοινωνία με τον Θεό ο ίδιος, για να οδηγήσει και αυτούς που τον πλησιάζουν σε Αυτόν.

Είναι σημαντική οπωσδήποτε η συνδρομή του πνευματικού πατέρα στην ανόρθωση του πνευματικού τέκνου. Η μεγάλη μάχη όμως πρέπει να πούμε δίνεται εντός του ίδιου του ανθρώπου. Θα πρέπει ν' απομακρυνθεί από τη δουλεία των παθών, να ενισχυθεί από τις ευχές της Εκκλησίας και ν' αγωνισθεί υπομονετικά και επίμονα για την απαλλαγή από τις αμαρτωλές ενθυμήσεις, μνήμες και προσβολές, αγαπώντας

όλο και πιο πολύ τον Χριστό. Θα πρέπει να φτιάξουμε, κατά τον Γέροντα Παΐσιο, ένα εργοστάσιο καλών λογισμών. Ο πνευματικός συνδέει το τέκνο του πιο πολύ με τον Χριστό και λιγώτερο με τον εαυτό του. Προσεύχεται γι' αυτό, ακόμη και όταν παρακούει, ίσως τότε πιο πολύ. Η υπακοή εμπνέεται, δεν επιβάλλεται. Η υπακοή δεν έχει σχέση με τη στρατιωτική πειθαρχία. Η υπακοή βοηθά στην ταπείνωση, στην εκκοπή του νοσηρού ιδίου θελήματος.

Ο ανυπάκουος, ο αυθαιρετών, αυτός που πράττει ό,τι νομίζει, ό,τι τον συμφέρει, ό,τι τον αναπαύει, έχει πρόβλημα, πρέπει να προσεχθεί ιδιαίτερα. Έχει αρχίσει να χάνει τον προσανατολισμό του, νάχει μια μεγάλη ιδέα για τον εαυτό του, νάναι ένας μικρός ή μεγάλος Φαρισαίος. Η υπακοή στον πνευματικό πρέπει νάναι αβίαστη, ελεύθερη, πρόθυμη, φιλότιμη, ευχάριστη. Χρειάζεται αγώνας για νάναι έτσι. Η υπακοή από μόνη της δεν λέει πολλά πράγματα. Θα πρέπει να συνδυάζεται με την καθαρή προσευχή και τη συνειδητή και εμπροϋπόθετη συμμετοχή στ' άγια μυστήρια και ιδιαίτερα της θείας Ευχαριστίας. Η υπομονή στους πειρασμούς ενδυναμώνει τον

αγώνα, ωριμάζει πνευματικά και καλλιεργεί ψυχικά τον ταπεινό αγωνιστή.

Ο άνθρωπος της μετανοίας αγαπά την άσκηση, αντιμετωπίζει μ' εγρήγορση και γνώση τις παραχωρούμενες για καλό δοκιμασίες. Ο ειλικρινά μετανοημένος δεν έχει ψυχολογικά προβλήματα μειονεξιών, διχασμών, ανικανοποίητων και ανολοκλήρων καταστάσεων, συναισθηματικών ασταθειών, φοβιών, καχυποψιών και λοιπών κουραστικών παρόμοιων πραγμάτων. Ο μετανοημένος άνθρωπος του Θεού αγαπά τον Θεό και τον συνάνθρωπο, ταπεινώνεται, χαίρεται μυστικά, δοξολογεί, ευχαριστεί και ευγνωμονεί τον Θεό.

Ο πνευματικός πατέρας μπορεί να μη είναι άγιος και τέλειος και κάπου να σφάλλει κιόλας, όμως πρέπει να γνωρίζει τις θεραπευτικές μεθόδους των παθών καλά, ώστε να μη ταλαιπωρεί τους προσερχόμενους με λαθεμένες διαγνώσεις και οδηγίες. Συντείνει βεβαίως ιδιαίτερα στη βοήθειά του η ειλικρίνεια και η μετάνοια του εξομολογούμενου. Έτσι πνευματικός κανείς καθίσταται κυρίως όταν τον διακρίνει αυτή η εμπειρία, που πάντοτε δεν υπάρχει με τη μεγάλη

ηλικία. Ο επίσκοπος θα πρέπει να γνωρίζει επίσης πολύ καλά ποιους τοποθετεί σε αυτή τη διακονία και να είναι βαθύς γνώστης των διαχρονικής αξίας Ιερών Κανόνων της Εκκλησίας μας.

Ο επιφανής π. Επιφάνιος Θεοδωρόπουλος, κάτοχος άριστος του Πηδαλίου, έλεγε: Οι Ιεροί Κανόνες δεν είναι κανόνια! Και ο σοφός π. Ιωάννης Ρωμανίδης, έλεγε: Μαχαίρι κρατά και ο ιατρός και ο κρεοπώλης... Ο σκοπός των Ιερών Κανόνων, κατά τον μητροπολίτη Ναυπάκτου Ιερόθεο, είναι η βίωση της αποκαλυπτικής αλήθειας της πίστεως και η πνευματική αναγέννηση των ανθρώπων. Πνευματική αναγέννηση δεν σημαίνει απλά προσωπική πρόοδο του χαρακτήρα μας, αλλά εκκλησιοποίηση του ανθρώπου.

Οι Ιεροί Κανόνες συνδράμουν στην επαναφορά του μετανοούντος αμαρτωλού στην ευθεία, τη μεσότητα, την Ορθόδοξη πλεύση.

Το Πηδάλιο στα χέρια ενός αδιάκριτου πνευματικού πατέρα θα μπορεί να δημιουργήσει

και συντρίμια. Ο προσευχόμενος, δηλαδή θεολόγος, και με διάκριση πνευματικός είναι απαραίτητο να μπορεί να διακρίνει το θεϊκό από το δαιμονικό, το αγγελικό από το ανθρώπινο, το πνευματικό από το υλικό, το ψυχικό από το σωματικό, το ψυχολογικό από το νευρολογικό, το ψυχιατρικό από το νευρικό, το αγχωτικό από το ανυπόμονο και πολλά άλλα παρόμοια. Η αδιακρισία θα δημιουργήσει σύγχυση και αυτή σοβαρή πνευματική ζημιά, που μπορεί πολύ να ταλαιπωρήσει και τον εξομολόγο και τον εξομολογούμενο.

Ο πνευματικός πρέπει να γνωρίζει τον εαυτό του, τις δυνατότητές του, τις αρμοδιότητές του και το μέτρο των καθηκόντων του. Να μη θέτει δυσβάστακτα φορτία στους ανθρώπους και λυγίσουν και αποθαρρυνθούν και απογοητευθούν. Δεν είναι για όλους πάντοτε όλα. Ιδιαίτερα εδώ χρειάζεται μία εξατομικευμένη ποιμαντική. Ακόμη σ' ένα αρχάριο δεν πρέπει να παρουσιάζονται υψηλές καταστάσεις, που αδυνατεί τώρα ν' ανέλθει. Η σύγχυση της ακριβούς διαγνώσεως, π.χ. ένα πρόβλημα ψυχολογικό να θεωρηθεί ως δαιμονισμός, μπορεί

όπως είπαμε να δημιουργήσει μεγαλύτερες περιπλοκές, καθυστερήσεις και ταλαιπωρίες. Καλό θα ήταν ο κάθε εξομολόγος να ήταν και Γέροντας, δηλαδή πνευματικός καθοδηγητής. Όμως αυτό δεν σημαίνει ότι στον κόσμο μπορούν απόλυτα να μεταφερθούν τα μοναχικά πράγματα και οι νέοι ή οι οικογενειάρχες ν' ακολουθούν ένα απαράβατο κανόνα υπακοής και στις λεπτομέρειες κατά τις προτιμήσεις του πνευματικού. Ή να χρησιμοποιεί και εκμεταλλεύεται κατά διάφορους γνωστούς τρόπους ο πνευματικός τα πρόσωπα που η χάρη του Θεού φέρνει στο άγιο πετραχήλι του. Ο πνευματικός οπωσδήποτε και ποτέ δεν είναι παντογνώστης και αλάθητος. Γι' αυτό δεν θα πρέπει νάχει γνώμη επί παντός επιστητού. Θα πρέπει να περιορίζεται στο καθαρά πνευματικό του έργο. να μορφώσει Χριστό στις καρδιές των τέκνων του. Ο πνευματικός ο καλός σέβεται πάντοτε την ελευθερία του τέκνου του, ακόμη και όταν ελεύθερα του την προσφέρει εκείνο. Με τη χάρη του Αγίου Πνεύματος αγωνίζεται να θεραπεύσει τον μετανοημένο και όχι να τον κάνει οπαδό, που θα τον φοβάται, θα τον κολακεύει, θα

τον χειροκροτεί, θα τον ακολουθεί παντού και πάντοτε.

Αντιλαμβάνεσθε πόσο σπουδαία είναι η εξεύρεση ενός διακριτικού πνευματικού προς ορθή καθοδήγηση μακριά από υπερβολές, ακρότητες, συναισθηματισμούς και νοσηρότητες. Η αγωγή που δίδει ο πνευματικός συνδράμει στο ξεκαθάρισμα πολλών πραγμάτων, στην είσοδο στην ουσία της πνευματικής ζωής, στη γνώση ότι η Εκκλησία μας δεν είναι ένας ωραίος και ιερός έστω θρησκευτικός οργανισμός, ένα σωματείο κοινωνικής αλληλεγγύης, ένας χώρος όπου περνάμε ευχάριστα, αποδεχόμενοι, συζητώντας και χαμογελώντας συνέχεια, όπου ικανοποιούνται συναισθήματα και καταξιωνόμαστε. Η Εκκλησία είναι το σώμα του ζώντος Χριστού, η κοινωνία των αγίων, η μόνη οδός θεώσεως των μετανοούντων.

Οπωσδήποτε η Εκκλησία είναι και πνευματικό θεραπευτήριο και πνευματική οικογένεια και ο σημερινός κυνηγημένος και ανέραστος άνθρωπος μέσα στις δύσκολες και μαζοποιημένες κοινωνίες έχει ανάγκη από την ανεύρεση της μοναδικότητας του ιερού

προσώπου του και την αληθινή επικοινωνία. Ο πνευματικός πατέρας είναι απαραίτητος. Την ανάγκη του κόσμου θα εκπληρώσουμε όταν είμεθα καθαροί, τίμιοι, αγαθοί και ταπεινοί. Δεν μπορεί ένας να είναι πνευματικός και να μη έχει πνευματικό.

Το θαυματουργό και ιαματικό μυστήριο της μετανοίας πολλοί άνθρωποι, ακόμη και πιστοί εξομολογούμενοι, συχνά δεν το μεταχειρίζονται σωστά, ώστε τελικά να μένουν αθεράπευτοι. Η κάθε αμαρτία είναι μία μικρή επανάσταση του ανθρώπου κατά του Θεού, διαχωρίζεται από Αυτόν, απομακρύνεται, φεύγει από τη χάρη της Εκκλησίας, αποξενώνεται, τελικά νεκρώνεται. Η αμαρτία αυτοκαταστρέφει, απομονώνει και στενοχωρεί τον άνθρωπο. Η μετάνοια, όπως είπαμε, είναι μία διορθωτική πράξη, επαναφέρει, αποκαθιστά στην αρχαία ωραιότητα. Μερικοί δεν γνωρίζουν, λένε, γιατί να μετανοήσουν. Το πρόβλημα είναι σοβαρό. Έχουν αμβλυνθεί φοβερά τα κριτήρια. Η θεωρούμενη ελευθερία έχει εξασθενήσει ηθικά, τρομερά τον σύγχρονο άνθρωπο. Η μετάνοια δεν μπορεί να εξαντλείται σε μία εντελώς τυπική εξομολόγηση πριν τις

μεγάλες εορτές, με το ξεμπέρδεμα των
θρησκευτικών μας καθηκόντων και την κατάθεση
του βάρους μας για να ξαλαφρώσουμε ψυχικά. Η
μετάνοια είναι ριζική αλλαγή όλης της ζωής,
αναποδογύρισμα, επανατοποθέτηση,
επαναπροσανατολισμός, άρνηση και μίσος του
κακού, πλήρης αλλαγή νοοτροπίας, αγάπη
ολοκάρδια του αγαθού και πιστή και υπομονετική
ακολουθήσή του.

Η μετάνοια δεν τελειώνει σε μία εξομολόγηση με
λίγα έστω δάκρυα. Η μετάνοια δεν είναι αστραπή
ή φωτοβολίδα, αλλά συνεχές, επίπονο έργο
ζωής. Η εξομολόγηση δεν είναι πάλι απλή
διαλογική συζήτηση, λύση αποριών, τυπική
εξαγόρευση δυσκολιών που έχουμε με τους
άλλους, που δεν μας καταλαβαίνουν και δεν μας
αγαπούν τόσο. Η εξομολόγηση δεν γίνεται από
καλή συνήθεια, για το καλό, για το έθιμο, από
φόβο μη μας τιμωρήσει ο Θεός και λοιπά. Η
εξομολόγηση είναι βαθειά ανάγκη της
μετανοημένης ψυχής, ταπεινή κατάθεση του
βάρους των πλημμελημάτων.

Δεν είναι σωστό ν' αλλάζει κανείς συνέχεια
πνευματικούς. Να έχει συγχρόνως δύο

πνευματικούς. Να λέγει λίγα εδώ και λίγα εκεί. Τούτο φανερώνει μεγάλη πνευματική ανωριμότητα, επιπολαιότητα και αστάθεια. Θέλει μια κάποια προετοιμασία η εξομολόγηση. Μη ζητώντας τον τέλειο και άγιο πνευματικό δεν πάμε καθόλου. Η αγιότητα δεν είναι μεταδοτική. Ο πιο άγιος πνευματικός δεν μπορεί να μας κάνει τίποτε αν δεν αγωνισθούμε. Μη νομίζουμε ότι ανεβαίνουν οι πνευματικές μετοχές μας με το να έχουμε ονομαστούς πνευματικούς, μάλλον αυξάνονται οι υποχρεώσεις μας και θα πρέπει να ελεγχόμεθα. Καλό είναι να ζητάμε το καλό και το τέλειο, όχι όμως να πάσχουμε ως ατελείς και δεινοί ευσεβιστές. Μη φοβόμαστε να παραδεχθούμε την ήττα μας, την αδυναμία μας, την αμέλειά μας.

Δεν θα κατακριθούμε γιατί πέσαμε, αλλά γιατί δεν σηκωθήκαμε. Μόνο ο δαίμονας έπεσε και δεν σηκώθηκε ποτέ. Δεν θα κολασθούμε, αδελφοί μου, γιατί αμαρτήσαμε, αλλά γιατί δεν μετανοήσαμε. Η υγιής παραδοχή της αμαρτωλότητός μας είναι πολύ σημαντική. Όλοι οι άγιοι της Εκκλησίας αυτή την παραδοχή είχαν μόνιμα. Αυτό το συντετριμμένο πνεύμα πρέπει

πάντοτε να υπάρχει στην καρδιά του μετανοούντος χριστιανού, πολύ περισσότερο κατά την ώρα της εξομολογήσεως. Μη αναμένουμε ανακριτικές ερωτήσεις, μη φοβόμαστε, μη δειλιάζουμε, μη ντρεπόμαστε, μη αναβάλλουμε, μη θεωρούμε αμαρτίες μόνο τον φόνο και την κλοπή. Ούτε αδιάφοροι ούτε σχολαστικοί, ούτε φοβισμένοι ούτε ξεθαρρεμένοι. Θα μπορούσε κανείς πολλά να πει επί του σοβαρού αυτού θέματος. Ας παρακαλέσουμε τον Θεό να μας φωτίζει ν' αναχωρούμε από το εξομολογητήριο όχι με πρόσθετες αμαρτίες. Παρουσιάζοντας ακόμη και εκεί προφάσεις και δικαιολογίες για τον καλό εαυτό μας και τον κακό κόσμο....

Ο άγιος Σιλουανός ο Αθωνίτης στον ωραιότατο λόγο του περί μετανοίας μεταξύ άλλων γράφει χαρακτηριστικά, εμπνευσμένα και θεοχαρίτιστα: Γνωρίζω ότι εις όσους παλαίουν κατά της αμαρτίας, ο Κύριος χαρίζει όχι μόνον την άφεσιν αλλά και την χάριν του Αγίου Πνεύματος, η οποία χαροποιεί και πληροί την ψυχήν με βαθείαν και γλυκείαν ειρήνην... Δεν υπάρχει μεγαλύτερον θαύμα από το να αγαπά τις τον αμαρτωλόν εις

την πτώσιν του. Τον άγιον είναι εύκολον να αγαπάς – είναι άξιος... Χαίρει ο Κύριος επί τη μετανοία των ανθρώπων. Και όλαι αι ουράνιαι δυνάμεις αναμένουν, όπως και ημείς απολαύσωμεν της γλυκύτητος της αγάπης του Θεού και ίδωμεν το κάλλος του προσώπου Αυτού... Δόξα τω Κυρίω, ότι έδωκεν εις ημάς την μετάνοιαν, και διά της μετανοίας σωζόμεθα πάντες ημείς, άνευ εξαιρέσεως. Δεν θα σωθούν μόνο οι μη μετανοούντες... Σημείον της αφέσεως των αμαρτιών είναι ότι εμίσησαν την αμαρτίαν... Ας ταπεινωθώμεν, ίνα διά της μετανοίας αποκτήσωμεν ελεητικήν καρδίαν και τότε θα ίδωμεν την δόξαν του Κυρίου... Όστις μετανοεί αληθώς, ούτος είναι έτοιμος να υπομένη κάθε θλίψιν... Εις τον ελεήμονα ο Κύριος παρευθύς συγχωρεί τα αμαρτήματα... Θα ηυχόμην να μάθω μόνον την ταπείνωσιν και την αγάπην του Χριστού, ώστε ουδένα να προσβάλλω, αλλά να προσεύχωμαι δι' όλους, ως δι' εμαυτόν....

Ταπεινώς φρονώ ότι οι λόγοι αυτοί του αγίου Σιλουανού είναι συμπύκνωση όλων των προηγουμένων. Λησμονήστε, λοιπόν, αν θέλετε τα παραπάνω. Να θυμάσθε πάντα όμως ότι

όποιος παλεύει κατά της αμαρτίας χαριτώνεται και ευλογείται από τον Θεό. Ν' αγαπάμε τον αμαρτωλό και να μισούμε την αμαρτία, όπως λέγει και ο άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος. Χαρά λαμβάνει ο Θεός από τη μετάνοιά μας, χαρά αληθινή αισθανόμεθα τότε κι εμείς. Απόδειξη ότι μας συγχώρεσε ο Θεός είναι το μίσος κατά της αμαρτίας. Η συγχωρητικότητα είναι χαρακτηριστικό του αληθινά μετανοημένου.

Εύχεσθε να συνεχίζουμε ελπιδοφόρα το ωραίο ταξίδι στα βαθειά νερά της μετανοίας, οδηγούμενοι στον εύδιο λιμένα της σωτηρίας μας από τον Σωτήρα και Λυτρωτή Κύριο, διά πρεσβειών πάντων των αγίων και της Θεοτόκου.

Δείτε επίσης στο παρακάτω βίντεο τι έλεγε ο Άγιος Γέροντας Παΐσιος για την μετάνοια:

«ΜΕΤΑΝΟΙΑ ΚΑΙ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ»

ΜΟΝΑΧΟΥ ΜΩΥΣΕΩΣ ΑΓΙΟΡΕΙΤΟΥ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ «ΟΡΘΟΔΟΞΟΣ ΚΥΨΕΛΗ»

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ