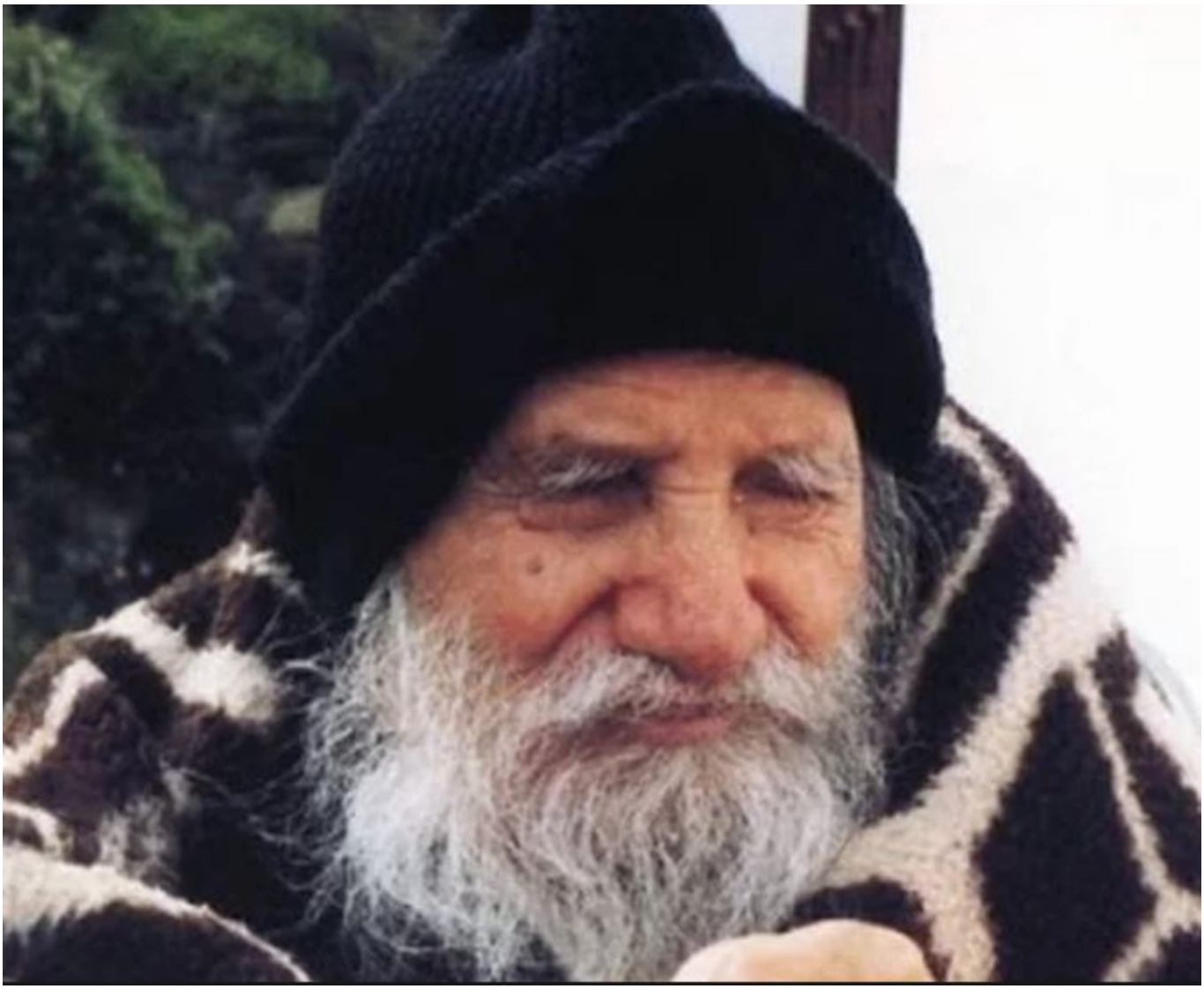
07/10/2019

# Άγιος Πορφύριος: «Οι μετάνοιες ωφελούν;»

/ Ορθόδοξες Προβολές



Με την μετάνοιες, δίδασκε ο π. Πορφύριος, έρχεται μεγάλη ειρήνη και χαρά στην ψυχή καθώς και υγεία στο σώμα.
Διηγείται πνευματικό παιδί του Γέροντα: «Μία νέα ψηλή πήγαινε κάθε τόσο στο Γέροντα, να τον συμβουλευθεί...

Όπως μας έλεγε της άρεσε η γυμναστική άσκηση, πράγμα που την ξεκούραζε, μετά από το φόρτο των μαθημάτων.

Ο Γέροντας Πορφύριος... της υπέδειξε ότι δεν μπορεί να υπάρξει καλύτερη άσκηση από τις μετάνοιες των χριστιανών, όταν μετά που κάνουμε το σταυρό μας γονατίζουμε κι αφού αγγίσουμε με το πρόσωπο τη γη, σηκωθούμε όρθιοι και το

επαναλάβουμε αυτό και πάλιν και πάλιν, ενώ εσωτερικά η ψυχή αναστενάζει προς τον Θεό, προφέροντας τα λόγια του τελώνη, «ο Θεός ιλάσθητί μοι τω αμαρτωλώ».

Επίσης λέγουμε κι όποια άλλη αυτομεμψία θα μας φώτιζε το Πνεύμα το Άγιο. Έτσι, της έλεγε ο Γέροντας, θα μπορούσε να αντικαταστήσει ένα μεγάλο μέρος του χρόνου, που σπαταλούσε στις γυμναστικές ασκήσεις, με τις μετάνοιες. Μετά από τις μετάνοιες έρχεται μεγάλη χαρά, ανακούφιση πολλή και ειρήνη στην ψυχή, στο δε σώμα δεν παραμένει ούτε το τελευταίο μέλος του να μην τεθεί σε λειτουργία και άσκηση.

Ο Χριστός για να τονίσει τη σημασία των μετανοιών, ο ίδιος, όπως διηγείται ο ευαγγελιστής, όταν βρισκόταν μέσα στον κήπο της Γεσθημανή, αποτραβήχτηκε από κοντά τους όσο να ρίξει ένας μία πέτρα κι εκεί άρχισε να κάνει μετάνοιες, πίπτοντας επί του εδάφους κατ’ επανάληψη. Οι μετάνοιες κάνουν και στο σώμα το αντίστοιχο φυσικό καλό, όπως και στην ψυχή. Γι’ αυτό οι ασκητές δεν παθαίνουν εύκολα εμφράγματα, καρδιακά νοσήματα, εγκεφαλικά, γιατί οι αρτηρίες τους, τα διάφορα αγγεία διά των μετανοιών,συντηρούνται άριστα, τα λίπη διαλύονται, η ψυχή κι αυτή ηρεμεί κι έτσι ο άνθρωπος, μετά από τις ασκήσεις αυτές, μπορούμε να πούμε, δεν διαφέρει από ένα αυτόκίνητο, που πέρασε από το συνεργείο, κι έκανε ένα καλό σέρβις.

Οι μετάνοιες δεν είναι ανθρώπινη, αλλά θεία αποκάλυψη, κι είναι δυστυχής όποιος άνθρωπος δεν έχει ανακαλύψει το μυστήριο που τις περικλείει. Οι δε πολυπράγμονες, όταν τη νύκτα πριν κοιμηθούν, κάνουν τις καθιερωμένες μετάνοιες, κι από τις καθημερινές σκέψεις θα ξεφύγουν και θα ειρηνεύσουν, για να έρθει γρήγορα κι ο ύπνος».