

Μετάνοια: “Τόν υπόλοιπον χρόνον... έν μετανοία έκτελέσαι”

[Οικουμενικό Πατριαρχείο](#) / [Μητροπόλεις Οικουμενικού Θρόνου](#)



Του Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτου Πισιδίας κ. Σωτήριου

Ένα από τα κυριότερα αιτήματα που απευθύνουμε στον Θεό κατά τη θεία Λειτουργία, όπως και σε όλες τις Ιερές Ακολουθίες, είναι η μετάνοια και η συγχώρηση των αμαρτιών μας. Η Εκκλησία μας καθιέρωσε τα αιτήματα αυτά στην κοινή λατρεία μας κατά το υπόδειγμα της Κυριακής προσευχής: “Πάτερ ήμῶν... άφες ήμῖν τά όφειλήματα ήμῶν” (Ματθ. 6,9 “12) (χάρισέ μας τα χρέη των αμαρτιών μας).

Τα αιτήματα της μετανοίας και συγχώρησης των αμαρτιών, εκφράζονται: με τον 50 (51) Ψαλμό, που διαβάζεται τουλάχιστον τέσσερις φορές την ημέρα· με ευχές και δεήσεις, όπως: “Τόν υπόλοιπον χρόνον τῆς ζωῆς ήμῶν έν εἰρήνῃ καί μετανοία έκτελέσαι παρά τοῦ Κυρίου αίτησώμεθα”. “Έτι δεόμεθα υπέρ ...συγχωρήσεως καί άφέσεως τῶν άμαρτιῶν...” και άλλα παρόμοια. Κατά δε την περίοδο αυτή του Τριωδίου, κατανύσσει την ψυχή μας ο ύμνος: “Τῆς μετανοίας άνοιξόν μου πύλας Ζωοδότα...”, που ψάλλεται μετά τον 50ό (51) Ψαλμό, στον Όρθρο των Κυριακών.

Συχνά, λοιπόν, δεόμεθα προς τον Κύριο να μας χαρίσει μετάνοια. Όμως συμβαίνει το εξής:

Ένας που ακούει τη λέξη μετάνοια, αν δεν έχει γνωρίσει τα ευεργετικά αποτελέσματά της, αισθάνεται θλίψη και σκέπτεται: Ωχ! Μετάνοια! Να θυμηθώ όλες τις βρωμιές της ζωής μου! Να μετανοήσω γι αυτές και μετά να πρέπει να πάω στον Πνευματικό να τα φανερώσω όλα! Με τί κουράγιο! Πώς να αντέξω αυτή την ντροπή!

Μα, η μετάνοια και η εξομολόγηση δεν είναι καθόλου ντροπή. Ντροπή πρέπει να αισθάνεται ο άνθρωπος όταν αμαρτάνει, όχι όταν καθαρίζεται από τις ακαθαρσίες της αμαρτίας! Όταν μετανοεί ο άνθρωπος και εξομολογείται χαίρεται, γιατί καθαρίστηκε από την δυσώδη αμαρτία, θεραπεύτηκε από τις αρρώστιες της ψυχής, που τον έκαναν να υποφέρει, έχει πλέον το θάρρος να υψώσει τα μάτια του προς τον Θεό, με καθαρή συνείδηση.

Έλεγε ο σύγχρονός μας Άγιος Πορφύριος: “Η μετάνοια είναι το Μυστήριο της αγάπης του Θεού στον άνθρωπο. Με αυτό τον τέλειο τρόπο απαλλάσσεται ο άνθρωπος από το κακό.

Πηγαίνουμε εξομολογούμαστε, αισθανόμαστε την συνδιαλλαγή μετά του Θεού, έρχεται η χαρά μέσα μας, φεύγει η ενοχή. Προχωρούμε προς την αθανασία, χωρίς καθόλου άγχος, χωρίς καθόλου φόβο. Στην Ορθοδοξία δεν υπάρχει αδιέξοδο, γιατί υπάρχει ο εξομολόγος που έχει τη χάρη να συγχωρείται; (Βίος και Λόγοι σελ.400). Με λίγα λόγια: Είμαι αμαρτωλός, αδύναμος· μετανοώ, καταφεύγω στην ευσπλαχνία του Θεού Πατέρα, όπως ο άσωτος της Παραβολής του σημερινού Ευαγγελίου, εξομολογούμαι, γαληνεύω και απολαμβάνω ανέκφραστη ευτυχία.

Αλλά, μετά από αυτά γεννάται το ερώτημα:

Αφού είναι τόσο εύκολη η απαλλαγή από την αμαρτία με την μετάνοια, γιατί υπάρχουν άνθρωποι που μένουν με το βάρος των αμαρτιών τους, υποφέρουν και δεν μετανοούν; Η Μετάνοια για να ενεργοποιηθεί, μας διδάσκουν οι Άγιοι Πατέρες, εξαρτάται από δύο παράγοντες. Από την ελεύθερη βούληση του ανθρώπου καί από την ενέργεια του Θεού.

Μόνος του ο άνθρωπος δεν μπορεί να κινηθεί προς μετάνοια. Ισχύει και για την περίπτωση αυτή ο λόγος του Κυρίου: "χωρίς Εμένα δεν μπορείτε τίποτε να κάνετε"; μόνοι σας (Ιωάν.15,5). Επομένως και για να αξιωθούμε να αποκτήσουμε αυτό το μέγιστο αγαθό, τη μετάνοια, χρειαζόμαστε την Χάρη του Θεού. Αυτή η Χάρη θα μας ξυπνήσει, θα μας φέρει σε συναίσθηση της θλιβερής

καταστάσεως μας και έτσι θα θελήσουμε να ενεργοποιήσουμε την μετάνοιά μας. Διότι, όπως γράφει ο Απόστολος Παύλος: “Ὁ ἴδιος ὁ Θεός ενεργεῖ σε σας, ὥστε και να θέλετε και να πράττετε, ὅ,τι εἶναι σύμφωνο με το λυτρωτικό Του σχέδιο” (Φιλιπ. 2,13).

Για να εγκύψει ὁμως ὁ Χριστός μέσα μας χρειάζεται να υπάρχουν κάποιες προϋποθέσεις.

Οι προϋποθέσεις εἶναι ἡ ταπείνωση, ἡ ἀγάπη στον Χριστό και ἡ προσευχή. Περιμένει ὁ Θεός τον ἄνθρωπο, σεβόμενος την ελευθερία του ἀνθρώπου, να του το ζητήσει ὁ ἄνθρωπος με τη θέλησή του. Γι αυτό καί στη κοινή λατρεία, ὁπως και ὅταν προσευχόμαστε στο σπίτι μας, τόσο συχνά ζητούμε ἀπό τον Κύριο να μας χαρίσει μετάνοια: “Τόν ὑπόλοιπον χρόνον τῆς ζωῆς ἡμῶν ἐν εἰρήνῃ καί μετανοίᾳ ἐκτελέσαι παρά τοῦ Κυρίου αἰτησώμεθα”. και “Ἐπουράνιε βασιλεῦ... ἡμᾶς ἐν μετανοίᾳ καί ἐξομολογήσει παράλαβε, ὡς ἀγαθός και φιλόανθρωπος”.

Στο σημεῖο αυτό να προσέξουμε κάτι το πολύ σημαντικό, που υπονοοῦν οι δύο ἀνωτέρω δεήσεις: Μετάνοια δεν θα ἐκδηλώνουμε μόνον ὅταν, κατά καιρούς, αισθανόμαστε την ἀνάγκη να πάμε στον Πνευματικό να ἐξομολογηθούμε. Επειδή κάθε μέρα και κάθε στιγμή υπάρχει το ἐνδεχόμενο να αμαρτήσουμε, χρειάζεται να ζούμε συνεχῶς στην κατάσταση της μετανοίας, ὥστε να ἐξουδετερώνονται οι θανατηφόροι ιοί της αμαρτίας· ἡ μετάνοια, δηλαδή, ενεργεῖ στην ψυχή μας, ὁπως ἕνα ἱατρικό ἐμβόλιο με ισόβια ἀντίδραση, που μας προφυλάσσει ἀπό πνευματικές ἀναπηρίες ἢ και πνευματικό θάνατο, δηλαδή χωρισμό της ψυχῆς ἀπο τον Θεό, την πηγή της ζωῆς.

Ἔτσι προετοιμασμένη ἡ ψυχή του χριστιανοῦ με την μετάνοια και την ἐξομολόγηση, ὡς κορυφαῖο γεγονός, ἀπολαμβάνει την ὑψιστη δωρεά του Θεοῦ: την θεία Κοινωνία του Ἀγίου Σώματος και Αἵματος του Χριστοῦ “εἰς χαράν, ὑγείαν καί εὐφροσύνην”, “εἰς ἄφεσιν ἁμαρτιῶν και ζωὴν την αἰώνιον”.

Εἴθε ἀδελφοί μου, να κατανοήσουμε την σπουδαιότητα που ἔχουν στη λατρεία μας οι δεήσεις για μετάνοια και ἄφεση αμαρτιῶν, και ἰδιαίτερα κατά την θεία Λειτουργία. Αυτές οι δεήσεις να προσέχουμε να διαπερνοῦν και μέσα ἀπό την καρδιά του κάθε ενός μας, καθῶς υψώνονται στον ουρανό. Και ἀπό ἐκεῖ ὁ Φιλόανθρωπος Κύριός μας θα μας παρέχει τη Χάρη Του, ὥστε να ζούμε πάντοτε με μετάνοια, και να ἀπολαμβάνουμε συνεχῶς τη χαρά και την εἰρήνη και ἐδῶ και στην αἰωνιότητα. Ἀμήν.