15/03/2019

Μητροπολίτου Αυστρίας: Μετάνοια – Ο τρόπος της συμφιλίωσης

Οικουμενικό Πατριαρχείο / Μητροπόλεις Οικουμενικού Θρόνου

Μητροπολίτου Αὐστρίας καὶ Ἐξάρχου Οὐγγαρίας Ἀρσενίου

Ὁ Κύριος μὲ τὸ πρῶτο ἐπίγειο κήρυγμά Του προβάλλει τὴν Μετάνοια ὡς τὸ πρωταρχικὸ μέσο γιὰ τὴν σωτηρία μας καὶ ὁ λόγος Του εἶναι σαφής[1]. Τὴν αἰώνια ζωὴ μᾶς τὴν χαρίζει ἡ ἄφεση τῶν ἀνομημάτων μας. Ἡ ἄφεση δὲν δίδεται μὲ κανέναν ἄλλο τρόπο παρὰ μόνο μὲ τὴν Ἐξομολόγηση. Γιὰ νὰ λάβουμε ὅμως τὴν συγχώρηση διὰ τοῦ Μυστηρίου τῆς Ἐξομολογήσεως δὲν ἀρκεῖ ἡ ἁπλὴ ἐξαγόρευση τῶν ἁμαρτιῶν μας. Εἶναι ἀπαραίτητη ἡ εἰλικρινὴς Μετάνοια ποὺ συνοδεύεται ἀπὸ συντριβὴ καὶ βαθειὰ συναίσθηση τῆς ἁμαρτωλότητας, τῆς πνευματικῆς μας ἀσθενείας.

Γίνεται λοιπὸν κατανοητὸ ὅτι στὴν Ἐκκλησία ἡ Μετάνοια ὄχι μόνο δὲν εἶναι κάτι ἀφηρημένο ἀλλὰ εἶναι σαφὴς ἐντολὴ τοῦ Χριστοῦ καὶ σκοπὸς ζωῆς γιὰ τὸν πιστό. Μετάνοια σημαίνει ἐπάνοδος τοῦ ἀνθρώπου ἀπὸ τὴν παρὰ φύσιν ζωή, ποὺ εἶναι ἡ ζωὴ τῆς ἁμαρτίας, στὴν κατὰ φύσιν βιοτή, ὅπως κελεύει ὁ λόγος τοῦ Θεοῦ.

Ἀληθινὴ Μετάνοια σημαίνει ἀποταγή, ἄρνηση τῆς ἁμαρτίας καὶ ὑπακοὴ στὸ θεῖο θέλημα, μὲ ἀπόλυτη ἐλευθερία.

Ἡ Μετάνοια εἶναι ἀλλαγὴ διαθέσεως, ἀλλαγὴ τρόπου σκέψεως καὶ ζωῆς. Εἶναι ἐσωτερικὴ ἀναγέννηση καὶ ἀληθινὴ μεταμόρφωση. Κατὰ τὸν ἅγιον Ἰσαὰκ τὸν Σῦρο, Μετάνοια εἶναι τὸ νὰ ἀφήσει κάποιος τὰ προηγούμενά του ἁμαρτήματα, εἶναι δευτέρα χάρις, ποὺ γεννᾶται εἰς τὴν καρδίαν τοῦ ἀνθρώπου ἐκ τῆς πίστεως[2].

Ὁ Ὅσιος Ἰωάννης ὁ Σιναΐτης, στὴν Κλίμακα (Λόγ. Ε΄), μᾶς δίδει τὸν πλήρη ὁρισμὸ τῆς Μετανοίας: “Μετάνοιά ἐστιν ἀνάκλησις βαπτίσματος. Μετάνοια, ἐστὶ συνθήκη πρὸς Θεὸν δευτέρου βίου. Μετάνοιά ἐστι ταπεινώσεως ἀγοραστής. Μετάνοιά ἐστι σωματικῆς κατακλήσεως διηνεκής ἀνελπιστία. Μετάνοιά ἐστιν αὐτοματόκριτος λογισμὸς καὶ ἀμέριμνος αὐτομέριμνος. Μετάνοιά ἐστι θυγάτηρ ἐλπίδος καὶ ἄρνησις ἀνελπιστίας. Μετανοῶν ἐστι κατάδικος ἀκαταίσχυντος. Μετάνοιά ἐστι διαλλαγὴ Κυρίου, διὰ τῆς τῶν ἐναντίων τοῖς πταίσμασιν ἀγαθῶν ἐργασίας. Μετάνοιά ἐστι συνειδότος καθαρισμός. Μετάνοιά ἐστιν ἑκούσιος πάντων τῶν θλιβερῶν ὑπομονή…”[3].

Δὲν θὰ χρειαζόταν ἡ Μετάνοια, ἂν ἡ ἀνθρώπινη φύση δὲν ἦταν ἐπιρρεπὴς στὸ κακό μετὰ τὴν πτώση τῶν Πρωτοπλάστων. Μὲ τὸν σκοτισμὸ τοῦ λογικοῦ μέρους λησμονοῦμε τὸ Θεὸ καὶ τὶς ἐντολές Του. Ὁ ἄνθρωπος, τὸ κατ΄ εἰκόνα τοῦ Θεοῦ θεῖο δημιούργημα, ἔγινε ὑποχείριο τῆς ἁμαρτίας. Ὁ Υἱὸς καὶ Λόγος τοῦ Θεοῦ ἔγινε ἄνθρωπος καὶ ἦλθε στὴ γῆ, γιατὶ μόνο Ἐκεῖνος μποροῦσε νὰ ἐλευθερώσει τὸ πλάσμα Του ἀπό τὴν ἁμαρτία. Μόνο Ἐκεῖνος, μὲ τὴ σταυρική Του θυσία καὶ τὴ ζωοποιὸ Ἀνάστασή Του, μποροῦσε νὰ ἀναστήσει σὲ νέα ἐν Θεῷ ζωὴ τὸν πνευματικὰ νεκρὸ ἄνθρωπο, μόνο Ἐκεῖνος, ἀπὸ δοῦλο τῆς ἁμαρτίας μποροῦσε νὰ τὸν κάνει ξανὰ παιδὶ τοῦ Θεοῦ.

Τὸ λυτρωτικὸ ἔργο τοῦ Κυρίου συνεχίζει ἡ Μία, Ἁγία, Καθολικὴ καὶ Ἀποστολικὴ Ἐκκλησία, ποὺ εἶναι σῶμα Χριστοῦ, ἰατρεῖο ψυχῶν καὶ σωμάτων, μητέρα καὶ τροφὸς τῶν πιστῶν. Ἡ Ἐκκλησία τοῦ Χριστοῦ, τῆς ὁποίας “ὅλον συγκροτεῖ τὸν θεσμόν”[4] τὸ Πανάγιον Πνεῦμα, μὲ τὴν ἀνόθευτη διδασκαλία της, τὴν ἀπαρασάλευτη τάξη καὶ τὰ ἱερὰ Μυστήριά της, κατεργάζεται τὸν ἁγιασμὸ τῶν μελῶν της θεραπεύοντας μὲ τὰ σωτήρια φάρμακά της τραύματα καὶ ἀσθένειες.

Τὸ Ἅγιο Βάπτισμα, ἡ ἀπαρχὴ καὶ προϋπόθεση ὅλων τῶν Μυστηρίων, μᾶς εἰσάγει στὴν Ἐκκλησία καὶ ταυτόχρονα ἀνακαινίζει τὸ “κατ΄ εἰκόνα”, ἐνεργοποιεῖ δηλαδὴ ὅλα τὰ χαρίσματα ποὺ μᾶς δόθηκαν ἀπὸ τὸ Θεὸ, γιὰ νὰ ἐργαστοῦμε γιὰ τὴ σωτηρία μας, καὶ ποὺ μετὰ τὴν πτώση μας περιέπεσαν στὴν ἀδράνεια. Ἡ Μετάνοια μᾶς συμφιλιώνει μὲ τὸ Θεό, ἐφ΄ ὅσον “ἡ φιλία τοῦ κόσμου” (δηλαδή ἡ ἁμαρτία), κατὰ τὸν Ἅγιο Ἰάκωβο τὸν Ἀδελφόθεο “ἔχθρα τοῦ Θεοῦ ἐστιν” καὶ “ὃς ἂν βουληθῇ

φίλος εἶναι τοῦ κόσμου, ἐχθρὸς τοῦ Θεοῦ καθίσταται”.[5]

Σύμφωνα μὲ τὴν ἐκκλησιαστικὴ Παράδοση καί, πιὸ συγκεκριμένα, τοὺς θεοφόρους Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας, γιὰ τὴν Μετάνοιά μας χρειάζεται κάποιος καθοδηγητής, ὁ ὁποῖος θὰ μᾶς βοηθήσει νὰ συμφιλιωθοῦμε μὲ τὸ Θεό. Εἶναι ἐνδεικτικὰ τὰ ὅσα γράφει ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Δαμασκηνὸς γιὰ τὸ θέμα αὐτό: “...Ὁ τοίνυν δοῦλος γεγονὼς διὰ τῆς ἁμαρτίας τῷ διαβόλῳ,...καὶ εἰς καταγέλωτα τοῦ Θεοῦ καὶ Πατρὸς γεγονώς, τί διαπράξεται ἵνα πάλιν ἐν κατασχέσει γένηται ὧν ἐξέπεσεν; Πάντως ὅτι μεσίτην καὶ φίλον Θεοῦ ζητήσει, καὶ δυνατὸν εἰς τὸ ἀποκαταστῆσαι αὐτὸν εἰς τὸ πρότερον καὶ τῷ Θεῷ καὶ Πατρὶ καταλλάξαι αὐτόν. ...Μεσίτην εἰ βούλει καὶ ἰατρὸν καὶ σύμβουλον ἀγαθὸν ἐκζήτησον, ἵνα μετανοίας μὲν τρόπους τῇ ἀγαθῇ ἁρμοζόντως ὑπόθηται, ὡς σύμβουλος ἀγαθός· ὡς ἰατρὸς δὲ φάρμακον καταλλήλῳ τραύματι ἐπιδώσει σοι, ὡς δὲ μεσίτης δι’εὐχῆς καὶ τῆς πρὸς Θεὸν ἐντεύξεως, ἐνώπιον Αὐτοῦ πρόσωπον πρὸς πρόσωπον παραστὰς ὑπὲρ σοῦ, τὸ θεῖον ἐξιλεώσεται”.[6]

Αὐτὸς ὁ γιατρός, ὁ μεσίτης καὶ σύμβουλος εἶναι ὁ Πνευματικός. Ὁ Πνευματικὸς εἶναι ὁ ἱερεὺς ποὺ ἔχει γιὰ τὸ ἔργο αὐτὸ τὴν εἰδικὴ εὐλογία. Εἶναι ἀπαραίτητος γιὰ νὰ ὁδηγήσει τὸν ἄνθρωπο στὴ Μετάνοια καὶ βέβαια ὁ ἄνθρωπος προσέρχεται σ’ αὐτὸν μὲ ἀπόλυτη ἐλευθερία γιὰ νὰ κάνει ὑπακοὴ στὴν καθοδήγησή του καὶ νὰ μετανοήσει. Ὁ Πνευματικὸς πατέρας ἔχει σχέση ἀκατάλυτης πνευματικῆς συγγενείας μὲ τὸν μετανοοῦντα. Τὸν ἀναγεννᾷ στὴν ἐν Χριστῷ ζωή, παρακολουθεῖ τὴν πορεία του, ἀγωνίζεται μὲ νουθεσία καὶ προσευχὴ γιὰ νὰ θεραπεύσει τὰ πάθη τοῦ μετανοοῦντος καὶ νὰ τοῦ βάλει στὴν καρδιὰ πάλι τὸ Χριστό, τὸν ὁποῖο ἐξοβέλισε μὲ τὴν ἁμαρτία. Ὁ κόπος τοῦ Πνευματικοῦ διαφαίνεται στὰ λόγια τοῦ Ἀποστόλου Παύλου: “Τεκνία μου, οὓς πάλιν ὠδίνω, ἄχρις οὗ μορφωθῇ Χριστὸς ἐν ὑμῖν”.[7]

Ἡ Μετάνοια στὴν Ἐκκλησία μας δὲν διαχωρίζεται ἀπὸ τὴ σχέση μας μὲ τὸν Πνευματικό, ὁ ὁποῖος εἶναι ὁ χειραγωγὸς στὴ σωτηρία τῆς ψυχῆς μας. Εἶναι ἐκεῖνος στὸν ὁποῖο ἐμπιστευόμαστε τὴν ψυχή μας, τοῦ ἀποκαλύπτουμε μετανοοῦντες τὴν ἁμαρτία μας καὶ ἐκεῖνος μοχθεῖ μαζί μας γιὰ τὴν πνευματική μας προκοπὴ στὸ μέλλον, ἕνα μέλλον ποὺ σχετίζεται μὲ τὴν αἰωνιότητα. Ἀπὸ τὴ στιγμὴ ποὺ θὰ ἀναπαυθεῖ ἡ ψυχή μας κοντὰ στὸν Πνευματικό, θὰ πρέπει νὰ νεκρώσουμε τὸ δικό μας θέλημα καὶ νὰ ἀποδεχόμαστε σὲ κάθε περίπτωση τὸ λόγο του γιατὶ εἶναι λόγος Θεοῦ γιὰ μᾶς. Δὲν πρόκειται γιὰ στέρηση ἢ κατάργηση τῆς προσωπικῆς μας ἐλευθερίας. Ἂν θεωρεῖται αὐτονόητο ὅτι δὲν μποροῦμε νὰ ἀμφισβητήσουμε ὅσα ὁρίζει ὁ γιατρὸς γιὰ τὴ θεραπεία τοῦ σώματός μας, κατ΄ ἀναλογίαν δὲν ὠφελεῖ νὰ κρίνουμε καὶ νὰ ἀπορρίπτουμε τὶς παραινέσεις ἢ τὶς τυχὸν ἀπαγορεύσεις τοῦ πνευματικοῦ ἰατροῦ τῆς ψυχῆς μας, γιατὶ ἔτσι ἐπιμένουμε

στὴν πνευματικὴ ἀσθένεια καὶ διώχνουμε τὴ θεία Χάρη.

Γιὰ τὴ σημασία τῆς ὑπακοῆς καὶ τὸν ὕψιστο ρόλο της στὴ Μετάνοιά μας κάνει λόγο μεταξὺ ἄλλων καὶ ὁ ἅγιος Σιλουανὸς ὁ Ἀθωνίτης, ὁ ὁποῖος θεωροῦσε τὴν ἐσωτερικὴ ὑπακοὴ στὸν πνευματικὸ ὡς δωρεὰ τῆς θείας Χάριτος. Ματαίως σκέφτονται κάποιοι, τονίζει ὁ ὅσιος πατήρ, ὅτι ὁ Πνευματικὸς εἶναι ἀτελὴς ἄνθρωπος καὶ χρειάζεται νὰ τοῦ ἐξηγήσει κανεὶς λεπτομερῶς τὴν ὑπόθεση γιατὶ διαφορετικὰ δὲν θὰ καταλάβει, ἢ ὅτι εὔκολα μπορεῖ νὰ κάνει λάθος καὶ γι’ αὐτὸ πρέπει κανεὶς νὰ τὸν διορθώνει. Ὅποιος διαφωνεῖ μὲ τὸν Πνευματικὸ καὶ τὸν διορθώνει, βάζει τὸν ἑαυτό του πάνω ἀπὸ τὸν Πνευματικό. Ἄρα δὲν ἔχει ταπείνωση. Κανεὶς δὲν εἶναι τέλειος καὶ ὁ Πνευματικὸς δὲν διεκδικεῖ τὴν ἰδιότητα αὐτή. Τὸ ζητούμενο ἐδῶ εἶναι ἡ ὑπακοὴ ποὺ συνδέεται μὲ τὴν ταπείνωση ἡ ὁποία θὰ ὁδηγήσει τὸν πιστὸ στὴ Μετάνοια.[8]

Ἡ Μετάνοια, ὅπως ἤδη ἀναφέραμε, σύμφωνα μὲ τὴν Παράδοση τῆς Ἐκκλησίας ἀκολουθεῖται ἀπὸ τὴν διὰ στόματος ὁμολογία τῶν ἁμαρτιῶν. Ἡ παραδοχὴ τῶν ἁμαρτιῶν εἶναι ἡ θεληματικὴ φανέρωση τῶν πονηρῶν ἔργων, λόγων καὶ λογισμῶν, δηλαδὴ σκέψεων. Εἶναι κατανυκτική, δηλαδὴ συνοδεύεται ἀπὸ συντριβὴ καρδίας, ἀποφασιστικὴ καὶ γίνεται πρὸς τὸν Πνευματικό.[9] Πρέπει νὰ τονίσουμε τὴν ἐλευθερία ποὺ ἔχει ὁ μετανοῶν γιὰ τὴν προσέλευσή του στὸν Πνευματικό. Προϋπόθεση τῆς Μετανοίας εἶναι ἡ λεπτομερὴς αὐτοεξέτασή μας ποὺ θὰ ὁδηγήσει στὴν κάθαρση, ἡ ἐπίγνωση τῶν ἁμαρτιῶν μας καὶ βέβαια ἡ μὲ ἀπόλυτη ἐλευθερία ὁμολογία τῶν ἁμαρτιῶν μας. Ἡ κατάνυξη ἐπίσης κατέχει πολὺ σπουδαῖο ρόλο στὴν πορεία πρὸς τὴ Μετάνοια διότι ἡ καρδιὰ ποὺ λύπησε τὸν Κύριο θλίβεται, καθὼς στάθηκε ἀγνώμων στὶς δωρεές Του καὶ τὴν ἀγάπη Του.

Γιὰ νὰ ἔρθει ὁ ἄνθρωπος σὲ μετάνοια πρέπει νὰ περάσει ἀπὸ τρία σημαντικὰ στάδια:

α) Τὴ συναίσθηση τῆς ἁμαρτωλότητας. Μέσα ἀπὸ αὐτὴ τὴν κατάσταση ὁ πιστὸς πρέπει νὰ ἐπιθυμήσει τὴ λύτρωσή του μέσῳ τῆς Μετανοίας. Ὁ Ἅγιος Συμεὼν ὁ Νέος Θεολόγος ὁρίζει τὴν Μετάνοια ὡς ἐπίγνωση τῶν ἁμαρτημάτων μας καὶ λέγει ὅτι: “Μετάνοια ἐπίγνωσίς ἐστιν ἁμαρτίας”,[10] ἐνῷ ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος μᾶς λέγει: “Ποίων οὖν ἁμαρτημάτων αἰτεῖς λύσιν; ὧν οὐδὲ οἶδας αὐτός;”[11] Ἐκεῖνος ποὺ δὲν ἔχει ἐπίγνωση τῆς ἁμαρτίας του δὲν ἐπιζητεῖ καὶ τὴ θεραπεία της.[12] Ὁ ἅγιος Ἰσίδωρος ὁ Πηλουσιώτης τονίζει ὅτι αὐτὸς ποὺ νοσεῖ καὶ θεωρεῖ τὸν ἑαυτό του ὑγιῆ βρίσκεται σὲ ἀθεράπευτη μανία καὶ δὲν πρόκειται νὰ ζητήσει γιατρὸ γιατὶ δὲν γνωρίζει ὅτι νοσεῖ.[13] Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος προτρέπει: “εὐγνωμόνησον ἐπί τῇ ἁμαρτία, καὶ εἰπὲ ὅτι Ἡμάρτηκα”.[14] Ἡ συναίσθησή της εἶναι ἡ ἀρχὴ τοῦ φωτισμοῦ τῆς ψυχῆς καὶ ἀπόδειξις τῆς ὑγιοῦς καταστάσεως στὴν ὁποία βρίσκεται. Σὲ αὐτὴ τὴ φάση ἡ ψυχὴ

γίνεται συντετριμμένη καὶ ἡ καρδία τεταπεινωμένη. Οἱ Πατέρες καὶ οἱ ἅγιοι ἀναφέρουν ὅτι ὁ ἄνθρωπος δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ἔλθει σὲ συναίσθηση τῆς ἁμαρτίας καὶ νὰ φθάσει στὴν Μετάνοια ἂν δὲν προηγηθεῖ ἀπομάκρυνση ἀπὸ τὴν ἁμαρτία, ἔστω καὶ μερικῶς, γιὰ νὰ μπορέσει νὰ ὑπάρξει σωστὴ ἀξιολόγηση: "Ἐπειδὴ οὐ βλέπει ὁ ἁμαρτάνων τὰς ἁμαρτίας, ἐὰν μὴ χωρισθῇ ἀπ΄ αὐτῶν χωρισμῷ πικρίας".[15] Παραστατικώτατα αἰτιολογεῖ τὴν ἀναγκαία αὐτὴ προϋπόθεση ὁ Ἅγιος Συμεών ὁ Νέος Θεολόγος: " Ὁ γὰρ τοῦ σκότους ἀπαλλαγεὶς ἀκριβῶς γινώσκει τῶν ἐν αὐτῷ κρατουμένων τὴν ἀθλιότητα".[16] Ἡ ἐξέταση πρέπει νὰ γίνεται γιὰ ὅλα μὲ μεγάλη ἀκρίβεια, σὲ ὅλο τὸ εὖρος τῆς συνειδήσεως καθὼς καὶ σὲ ὅλες τὶς πράξεις μας καὶ πρέπει, σύμφωνα μὲ τοὺς Πατέρες, νὰ εἶναι καθημερινὴ καὶ ἰσόβιος.[17] Ἐκτὸς ἀπὸ τὸν αὐτοέλεγχο χρειάζεται καὶ ἡ διαρκὴς ὑπόμνηση τῶν ἁμαρτημάτων μας γιὰ νὰ πενθοῦμε γι' αὐτὰ καὶ νὰ μὴν τὰ ἐπαναλαμβάνουμε καθὼς ἐπίσης καὶ γιὰ νὰ ἀναλογιζόμαστε τὴ θεία εὐεργεσία, τῆς ὁποίας γίναμε ἀποδέκτες μὲ τὴ Μετάνοια καὶ τὴν ἄφεση.[18]

β) Δεύτερο στάδιο εἶναι τὸ Πένθος. Κατὰ τὸν Ἅγιο Ἰωάννη τὸ Σιναΐτη "Πένθος ἐστὶ πεποιωμένη ὀδύνη μετανοούσης ψυχῆς, καθ' ἡμέραν ὀδύνας ὀδύναις προστιθεῖσα, ὡς ἡ τίκτουσα καὶ ὠδίνουσα".[19] Μάλιστα ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος ὀνομάζει αὐτὴ τὴν λύπη "καλὴ λύπη"καὶ προτρέπει τὸν πιστὸ καλύτερα νὰ πενθήσει τώρα γιὰ τὴν ἁμαρτία παρὰ νὰ θρηνήσει ἀργότερα γιὰ τὴν τιμωρία.[20] Ὁ Ἅγιος Συμεὼν ὁ Νέος Θεολόγος εἶναι κατηγορηματικὸς ὅσον ἀφορᾷ στὴν ἀναγκαιότητα τῆς κατάστασης τοῦ πένθους γιὰ τὶς ἁμαρτίες μας καὶ ἰσχυρίζεται ὅτι εἶναι σὲ πλάνη ἐκεῖνος ποὺ νομίζει ὅτι μετενόησε ἀλλὰ δὲν διακατέχεται ἀπὸ πένθος γιὰ τὰ ἁμαρτήματά του: "Πρὸ τοῦ πένθους καὶ τῶν δακρύων, μηδεὶς ἡμᾶς ἀπατάτω λόγοις, μηδὲ πλανῶμεν ἑαυτούς. Οὐκ ἐστὶν ἐν ἡμῖν μετάνοια, οὐδὲ ἀληθὴς μεταμέλεια, οὐδὲ φόβος Θεοῦ ἐν ταῖς καρδίαις ἡμῶν, οὐδὲ κατέγνωμεν ἑαυτῶν, οὐδέ ἐν αἰσθήσει τῆς μελλούσης κρίσεως καί τῶν αἰωνίων βασάνων ἐγένετο ἡ ψυχή ἡμῶν. Εἰ γάρ ταῦτα ἐκτήσατο καί ἐν τούτοις ἐγένετο, εὐθύς καί δάκρυα κατήγαγεν ἄν˙ τούτων γὰρ χωρίς, οὔτε ἡ σκληροκαρδία ἡμῶν ἀπαλυνθῆναι ποτὲ δύναται, οὔτε ἡ ψυχὴ ἡμῶν πνευματικὴν ταπείνωσιν κτήσεται, οὔτε ταπεινοὶ γενέσθαι ἰσχύσομεν. Ὁ δὲ μὴ οὕτω γενόμενος, ἑνωθῆναι τῷ Πνεύματι τῷ Ἁγίῳ οὐ δύναται. Ὁ δὲ μὴ τούτῳ ἐκ καθάρσεως ἑνωθείς, οὔτε ἐν θεωρίᾳ καὶ γνώσει Θεοῦ γενέσθαι δύναται, οὔτε ἄξιός ἐστι τὰς τῆς ταπεινώσεως ἀρετὰς μυστικῶς ἐκδιδάσκεσθαι".[21] Ἀξίζει νὰ σημειωθεῖ ὅτι ἐφ΄ ὅσον τὸ πένθος θεωρεῖται ἀπὸ τὰ πρῶτα στάδια τῆς Μετανοίας δὲν εἶναι παράδοξο τὸ γεγονὸς ὅτι σὲ μερικὰ κείμενα τῆς Ὀρθοδόξου Παραδόσεως τὸ πένθος καλεῖται καὶ ὁδὸς Μετανοίας: "Ἔχεις δὲ μετανοίας ὁδὸν καὶ ἑτέραν· ποίαν δὴ ταύτην; Τὸ πενθῆσαι τὴν ἁμαρτίαν. Ἥμαρτες; πένθησον, καὶ λύεις τὴν ἁμαρτίαν".[22] Πρέπει νὰ ἀναφέρουμε ὅτι ὑπάρχουν δύο εἴδη πένθους: τὸ κατὰ Θεὸν καὶ τὸ κατὰ κόσμον. Ἡ διάκριση αὐτὴ ἀνήκει στὸν Ἀπόστολο Παῦλο (Β΄ Κορ. 7, 9-11). Ὁ Ἅγιος Μάξιμος ὁ

Ὁμολογητὴς ἀναφέρει ὅτι τὸ κατὰ Θεὸν πένθος εἶναι σωτήριος θλῖψις ἐνῷ τὸ κατὰ κόσμον πένθος φθείρει τὸν ἄνθρωπο καὶ γι΄ αὐτὸ εἶναι ὀλέθριο.[23] Γιὰ νὰ εἶναι κάποιος σίγουρος ὅτι ἔχει τὴν κατὰ Θεὸν λύπη καὶ δὲν ἔχει πέσει σὲ κατάθλιψη ἢ κάποια ἄλλη ψυχικὴ νόσο ποὺ χρήζει ἰατρικῆς φροντίδας, οἱ Πατέρες θέτουν ὡς κριτήριο τὴν ἀγάπη πρὸς τὸ Θεό. Ὁ ἁμαρτωλὸς μὲ συναίσθηση νιώθει τὴν ἀπομάκρυνσή του ἀπὸ τὸ Θεὸ καὶ γι΄ αὐτὸ λυπᾶται.[24] Τὸ κατὰ Θεὸν πένθος εἶναι δῶρο τοῦ Ἁγίου Πνεύματος ποὺ δίδεται στὸν ἀληθινὰ μετανοοῦντα.[25]

Ὅταν ἀναφερόμεθα στὴν αὐτομεμψία ὡς γνώρισμα τῆς ἀληθοῦς Μετανοίας δὲν ἐννοοῦμε ἐπ΄ οὐδενὶ μιὰ ψυχολογικὴ κατάσταση κατάθλιψης κατὰ τὴν ὁποία ὁ πιστὸς ἐπιθυμεῖ νὰ κάνει κακὸ στὸν ἑαυτό του. Δὲν ἐννοοῦμε ἕνα ψευδὲς ἐξωτερικὸ σχῆμα ταπείνωσης. Ὁ εἰλικρινὰ μετανοημένος βλέπει διαρκῶς τὶς δικές του ἀδυναμίες, ἀποφεύγει νὰ ἀσχολεῖται μὲ τὴ ζωὴ τῶν ἄλλων καὶ θεωρεῖ ὅλους τοὺς ἄλλους ἀνώτερους ἀπὸ αὐτόν.Ἐκεῖνος ποὺ βιώνει τὴ Μετάνοια προχωρεῖ στὴν ἀρετὴ ὅσο πιὸ ἁμαρτωλὸ θεωρεῖ τὸν ἑαυτό του. Παράλληλα ὅλο καὶ περισσότερο αὐξάνεται μέσα του ἡ ἐλπίδα στὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ.[26] Ἡ ἀληθινὴ Μετάνοια ἐνῷ καλλιεργεῖ τὸ πένθος, φέρνει στὴν ψυχὴ μιὰ ἀνέκφραστη εἰρήνη καὶ βαθειὰ χαρὰ ποὺ δὲν μπορεῖ καμία θλίψη τοῦ κόσμου νὰ τὴν ἀφαιρέσει. Εἶναι τὸ χαροποιὸ πένθος γιὰ τὸ ὁποῖο κάνουν συχνὰ λόγο οἱ Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας.[27]

Ἡ εἰλικρίνεια εἶναι μιὰ ἀκόμη προϋπόθεση γιὰ τὴν ἀληθινὴ Μετάνοια. Εἶναι ἀπαραίτητο νὰ ὑπάρχει αὐτογνωσία γιὰ τὴν κάθαρση τῆς ψυχῆς μας. Ἡ παραδοχὴ βεβαίως τῶν παθῶν καὶ τῶν ἐλλείψεών μας εἶναι πολὺ δύσκολη γι’ αὐτὸ καὶ χρειάζεται ὁ φωτισμὸς τοῦ Θεοῦ γιὰ νὰ μποροῦμε νὰ ἀνιχνεύσουμε στὴν ψυχή μας τὴν ἐσωτερικὴ ρυπαρότητα καὶ μὲ ταπείνωση καὶ ἀνδρεῖο φρόνημα νὰ δεχτοῦμε τὴν πνευματική μας ἀσθένεια. Ὁ Κύριος μέσα στὴν εὐσπλαχνία Του, στὴν ἀρχὴ τοῦ ἀγῶνα δὲν μᾶς ἀποκαλύπτει ὅλη τὴν ἀδυναμία μας γιὰ νὰ μὴν ἀπελπιστοῦμε. Ὅσο προχωροῦμε στὴν ταπείνωση, μᾶς ἀποκαλύπτεται ὅλο καὶ περισσότερο ἡ ἐμπαθὴς κατάστασή μας. Ἡ αὐτοεξέταση εἶναι κοπιώδης ἐργασία, ἰδιαίτερα στὴν ἐποχή μας ποὺ κατακλύζεται ἀπὸ ἐξωτερικὰ ἐρεθίσματα καὶ πολλοὺς περισπασμούς.

Ἡ Μετάνοια εἶναι εἰλικρινὴς μόνο ὅταν συνοδεύεται ἀπὸ τὴν ἑδραιωμένη ἀπόφαση νὰ μὴν ἐπαναλάβει κανεὶς τὶς ἴδιες ἁμαρτίες. Αὐτὸ εἶναι τὸ τρίτο στάδιο: Ἀλλαγὴ τοῦ τρόπου ζωῆς. Αὐτὸ ποὺ μέχρι χθὲς ἐπεδίωκε ὁ ἁμαρτωλός, τώρα τὸ ἀποστρέφεται ἐν πλήρει ἐλευθερίᾳ, ἀπὸ ἀγάπη πρὸς τὸ Χριστό. [28] Ὁ ἄνθρωπος πρέπει νὰ κάνει αὐτὸ ποὺ μᾶς δίδαξε ὁ ἴδιος ὁ Κύριος στὴν Παραβολὴ τοῦ Ἀσώτου: Νὰ ἐπιστρέψει στὸν Πατέρα μόνο ἐφ΄ ὅσον ἔχει ἐγκαταλείψει τὴν προτέρα ἁμαρτωλὴ ζωή.[29] Πρέπει, ὅπως προτρέπει ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος, νὰ μετατρέψει τὰ αἴτια τῆς ἁμαρτίας κατὰ τρόπο ὥστε νὰ ἀποκτήσει ἀρετές.[30] Σὲ ἀντίθετη περίπτωση γίνεται, σύμφωνα μὲ τὸν Ἀπόστολο Πέτρο, ὡς: “κύων

ἐπιστρέψας ἐπὶ τὸ ἴδιον ἐξέραμα, καὶ ὗς λουσαμένη εἰς κύλισμα βορβόρου”.[31] Ἐπειδὴ ὅμως ἡ ἀνθρώπινη θέληση εἶναι ἀδύναμη, ὁ Θεὸς στέλνει τὴ βοήθειά Του καὶ μὲ τὴ Χάρη Του μᾶς μεταμορφώνει σταδιακὰ διὰ τοῦ Πνευματικοῦ Πατρὸς ποὺ γίνεται ὁ ἀποδέκτης τῆς Μετανοίας μας. Ἡ ἀπόκτηση τῶν ἀρετῶν γίνεται μόνο μὲ τὴ συνέργεια Θεοῦ καὶ ἀνθρώπου, διότι ἀρχὴ παντὸς ἀγαθοῦ εἶναι μόνο ὁ Θεός. Χωρὶς Ἐκεῖνον ὁ ἄνθρωπος δὲν μπορεῖ οὔτε νὰ θελήσει οὔτε νὰ πράξει κάτι καλό.[32]

Εἶναι ἰδιαίτερο χαρακτηριστικὸ τῆς ἐποχῆς μας ἡ πνευματικὴ χαλαρότητα. Δυστυχῶς ἀντιμετωπίζουμε τὸ θέμα τῆς Μετανοίας ὡς κάτι ποὺ γίνεται ἀπὸ συνήθεια ἢ ἀκόμη χειρότερα, κάτι ποὺ δὲ γίνεται καθόλου. Γι΄ αὐτὸ καὶ ἡ θεία Χάρις παρακωλύεται νὰ ἐνεργήσει μέσα μας καὶ νὰ μᾶς μεταμορφώσει ἀπὸ “σκεύη ὀργῆς κατηρτισμένα εἰς ἀπώλειαν” σὲ “σκεύη εἰς τιμήν, ἡγιασμένα καὶ εὔχρηστα τῷ δεσπότῃ, εἰς πᾶν ἔργον ἀγαθὸν ἡτοιμασμένα”.[33] Ἡ ὑποτιθέμενη Μετάνοιά μας περιορίζεται σὲ μιὰ ρηχὴ αὐτοεξέταση καὶ ὀχυρώνεται πίσω ἀπὸ τὴν προσπάθεια νὰ δικαιολογήσουμε τὸν ἑαυτό μας. Εἴμαστε ἱκανοποιημένοι ἀπὸ τὸν τρόπο ζωῆς μας καὶ ἔχουμε ἀναπαυμένη συνείδηση ἐπειδὴ τηροῦμε τοὺς ἐξωτερικοὺς τύπους. Θεωροῦμε πολλὰ ἁμαρτήματά μας ὡς ἀνάξια λόγου μικροπταίσματα γιὰ τὰ ὁποῖα δὲν χρειάζεται νὰ μετανοήσουμε καὶ ἔτσι ἡ ἁμαρτία συνεχίζει τὸ ψυχοκτόνο ἔργο της. Ἀντὶ νὰ τιθασεύουμε μὲ τὴν μετάνοια τὰ ἁμαρτήματά μας, τὰ ἀφήνουμε ἐλεύθερα νὰ ἀπομακρύνουν ἀπὸ τὴν ψυχή μας τὴ Χάρη τοῦ Θεοῦ. Ὁ Ὅσιος Παΐσιος ὁ Ἁγιορείτης ἐπεσήμανε ὅτι γιὰ νὰ συμφιλιωθεῖ ὁ ἄνθρωπος μὲ τὸ Θεὸ πρέπει νὰ ἔρθει σὲ συναίσθηση, νὰ ζεῖ σύμφωνα μὲ τὶς ἐντολές Του καὶ μόνο τότε ἔρχεται ἡ Χάρις καὶ ἡ εἰρήνη τοῦ Θεοῦ μέσα του.[34]

Εἶναι λοιπὸν πολὺ μεγάλο ἐμπόδιο γιὰ τὴ Μετάνοια ἡ αὐτοδικαίωση γιατὶ δηλώνει ἐσωτερικὴ ὑπερηφάνεια. Ὁ Φαρισαῖος τῆς Παραβολῆς εἶναι ὁ ἀντιπροσωπευτικὸς τύπος τοῦ αὐτοδικαιουμένου ἀνθρώπου. Καυχᾶται γιὰ τὶς ἀρετές του, θεωρεῖ τὸν ἑαυτό του δίκαιο καὶ συγχρόνως ἐξουθενώνει τὸν Τελώνη βλέποντάς τον ἁμαρτωλὸ καὶ κατώτερό του. Ὁ αὐτοδικαιούμενος γίνεται ὁ ἴδιος κριτὴς τοῦ ἑαυτοῦ του καὶ ἀπονέμει σ’αὐτὸν τὸν τίτλο τοῦ δικαίου πιστεύοντας ὅτι ὁ Θεὸς εἶναι ὑποχρεωμένος νὰ τὸν ἀνταμείψει. Ἀδυνατεῖ νὰ διακρίνει τὴν ἐσωτερική του ρυπαρότητα, γι΄ αὐτὸ καὶ δὲν ἔχει τὸ πνεῦμα τῆς συντριβῆς καὶ δὲν μπορεῖ νὰ μετανοήσει εἰλικρινὰ γιὰ νὰ λάβει τὴ Χάρη τοῦ Θεοῦ.

Ἡ ἀναβολὴ εἶναι ἕνα ἄλλο μεγάλο ἐμπόδιο στὴ Μετάνοια τοῦ ἀνθρώπου. Μεταθέτουμε τὸ πιὸ σημαντικό καὶ πιὸ ἐπεῖγον ζήτημα τῆς ζωῆς μας, τὴν Μετάνοια, στὸ μέλλον. Λησμονοῦμε ὅτι μόνο τὸ παρὸν μᾶς ἀνήκει. Γιὰ τὸ μέλλον δὲν μποροῦμε νὰ εἴμαστε βέβαιοι. Ἡ ὥρα τοῦ θανάτου εἶναι ἄγνωστη καὶ πρέπει νὰ ἐκμεταλλευόμαστε τὸ παρὸν γιὰ νὰ μετανοοῦμε. Πρέπει ἐπίσης νὰ γίνει κατανοητὸ

ὅτι τὴν τελευταία στιγμή Μετάνοια χωρὶς Πνευματικὸ δὲν συντελεῖται, ὅπως δὲν ἐπιτυγχάνεται θεραπεία χωρὶς γιατρό.

Ἕνα πολὺ μεγάλο ἐμπόδιο στὴ Μετάνοια, κυρίως γιὰ ὅσους ἔχουν διαπράξει πολὺ μεγάλα ἁμαρτήματα, εἶναι ἡ ἀπελπισία ποὺ ἀποκρύπτει δόλια τὴν εὐσπλαχνία τοῦ Θεοῦ, τὸ ἄμετρο ἔλεος καὶ τὴν ἀνεξάντλητη ἀγάπη Του γιὰ μᾶς καὶ μᾶς Τὸν παρουσιάζει μόνο τιμωρό. Ἀπαλείφει ἀπὸ τὴ μνήμη μας τὸ ὅτι τὰ πάθη μας μεταμορφώνονται σὲ ἀρετὲς μὲ τὴ Χάρη τοῦ Θεοῦ. Αὐτὴν παρέχει ὁ Θεὸς στὸν καθένα ποὺ θὰ ταπεινωθεῖ καὶ θὰ μετανοήσει εἰλικρινά. Ἡ ἀπελπισία ἀποτελεῖ βλασφημία κατὰ τοῦ Θεοῦ, διότι εἶναι ἀμφισβήτηση τῆς ἀγάπης, τῆς φιλανθρωπίας καὶ τοῦ ἐλέους Του ἀλλὰ εἶναι καὶ ἀπιστία πρὸς τὶς ὑποσχέσεις Του. Ἂν μόνο μὲ τὶς ἀνθρώπινες δυνάμεις ἦταν δυνατὴ ἡ κάθαρση τῆς ψυχῆς ἀπὸ τὰ πάθη, τότε δικαιολογημένα ὅλοι ἔπρεπε νὰ κυριευθοῦμε ἀπὸ ἀπελπισία. Ἀντίθετα, ὁ Θεός, ἀφήνοντάς μας ἐλεύθερους νὰ ἐπιλέξουμε, ζητεῖ ἀπὸ ἐμᾶς ἀπόφαση καὶ προσπάθεια νὰ ζήσουμε, πάντα μὲ δική μας θέληση, σύμφωνα μὲ τὸ θέλημά Του. Οἱ ἁμαρτίες τοῦ ἀνθρώπου, ἐφόσον ἔχει μετανοήσει, δὲν μποροῦν νὰ τὸν χωρίσουν ἀπὸ τὸ Θεό, διότι, ὅπως λέγει καὶ ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος: “ Ὅσον σπινθὴρ πρὸς πέλαγος, τοσοῦτον κακία πρὸς τὴν τοῦ Θεοῦ φιλανθρωπίαν· μᾶλλον δὲ οὐδὲ τοσοῦτον, ἀλλὰ πολλῷ πλέον. Τὸ μὲν γὰρ πέλαγος, κἂν μέγα ᾖ, μέτρον ἔχει· ἡ δὲ τοῦ Θεοῦ φιλανθρωπία ἀπεριόριστος”[35].

Ὁ Ἅγιος Κύριλλος Ἱεροσολύμων λέγει γιὰ τὸ ἴδιο θέμα: “Φιλάνθρωπος ὁ Θεός, καὶ φιλάνθρωπος οὐκ ὀλίγον.Μὴ γὰρ εἴπῃς· Ἐπόρνευσα, ἐμοίχευσα· τὰ δεινά μοι πέπρακται, καὶ οὐχ ἅπαξ, ἀλλὰ καὶ πολλάκις· ἆρα συγχωρήσει; ἆρα παρέξει τὴν ἀμνηστίαν; Ἄκουε τί λέγει ὁ Ψαλμωδός· Ὡς πολὺ τὸ πλῆθος τῆς χρηστότητός Σου Κύριε! . Οὐ νικᾷ σου τὰ συναχθέντα ἁμαρτήματα τὸ πλῆθος τῶν οἰκτιρμῶν τοῦ Θεοῦ· οὐ νικᾷ σου τὰ τραύματα τὴν ἀρχιατρικὴν ἐμπειρίαν. Δὸς μόνον σεαυτὸν μετὰ πίστεως· λέγε τῷ ἰατρῷ τό πάθος· εἰπὲ καὶ αὐτὸς κατὰ τὸν Δαβίδ· Εἶπα· Ἐξαγορεύσω κατ᾽ἐμοῦ τὴν ἀνομίαν μου τῷ Κυρίῳ· καὶ γενήσεται καὶ ἐπὶ σοῦ τὸ παραπλήσιον, τὸ ἐξῆς εἰρημένον· Καὶ Σὺ ἀφῆκας τὴν ἀσέβειαν τῆς καρδίας μου. (…) Κἂν ὁλόκληρος δὲ λαὸς ἁμάρτῃ, οὐ νικᾷ τὴν τοῦ Θεοῦ φιλανθρωπίαν”[36].

Ὁ ἅγιος Γρηγόριος Παλαμᾶς τόνιζε ὅτι ἐὰν κάθε Χριστιανὸς δὲν μπορεῖ νὰ φθάσει τοὺς ἁγίους καὶ τὰ μεγάλα καὶ θαυμαστὰ ἐπιτεύγματα ποὺ χαρακτηρίζουν τὴν ζωή τους τὰ ἐξ ὁλοκλήρου ἀμίμητα, μπορεῖ ὅμως καὶ πρέπει νὰ τοὺς μοιάσει καὶ νὰ τοὺς ἀκολουθήσει στὴν πορεία τῆς ζωῆς του πρὸς τὴν μετάνοια. Καὶ αὐτὸ γιατὶ καθημερινὰ πολλὰ πταίομεν ἄκοντες καὶ μοναδικὴ ἐλπίδα σωτηρίας γιὰ ὅλους μας παραμένει ἡ ἀνάνηψη καὶ ἡ βίωση τῆς διηνεκοῦς Μετανοίας.[37] Ἐὰν κάποιος δὲ μπορεῖ νὰ φτάσει στὴν ὁλοκληρωμένη Μετάνοια πρέπει τουλάχιστον νὰ κάνει τὴν ἀρχὴ καὶ νὰ σηκωθεῖ ἀπὸ ἐκεῖ ποὺ ἔπεσε.[38]

Συχνὰ ἡ Μετάνοια συνοδεύεται ἀπὸ νηστεία, ἐλεημοσύνη, ἢ ἀκόμη καὶ ἀποχὴ ἀπὸ τὴν Θεία Εὐχαριστία, θέματα βεβαίως ποὺ ἀποφασίζει ὁ Πνευματικός. Ἡ στέρηση τῆς Θείας Κοινωνίας γίνεται γιὰ θεραπευτικοὺς λόγους καὶ γιὰ τὴν πρόκληση Μετανοίας. Ὅπως ὁ ἄσωτος, στὴν παραβολή, ὅσο διάστημα ἐπέλεξε νὰ βρίσκεται μακριὰ ἀπὸ τὸν Πατέρα δὲν μποροῦσε νὰ φάει καὶ νὰ πιεῖ μαζί του, ἔτσι καὶ ὁ πιστός: ὅσο βρίσκεται ἀπὸ ἐπιλογή του μακριὰ ἀπὸ τὸ Θεό, δὲν μπορεῖ νὰ μετέχει τῆς Ἁγίας Τραπέζης καὶ νὰ λαμβάνει τὴν Θεία Κοινωνία ἕως ὅτου, μὲ τὴν Μετάνοιά του, καταστεῖ πάλι κοινωνὸς αὐτῆς.[39] Ἡ τήρηση ὅλων τῶν ἀνωτέρω ἀπὸ τὸν μετανοοῦντα βεβαιώνει τὸ ἀληθὲς τῆς Μετανοίας του. Δὲν ἀρκεῖ μόνο νὰ πεῖ κάποιος στὸ γιατρὸ τὴν ἀσθένεια γιὰ νὰ θεραπευθεῖ, ἀλλὰ πρέπει καὶ νὰ ἀκολουθήσει τὴν κατάλληλη θεραπεία γιὰ νὰ ἐπιτευχθεῖ ἡ ἴαση. Τὸ ἄκαμπτο ἐγωϊστικὸ φρόνημα καὶ ἡ ἀνυπακοὴ εἶναι ἀσυμβίβαστα μὲ τὴν ἀληθινὴ Μετάνοια καὶ τὴν πνευματικὴ ζωή.[40] Ὁ Ὅσιος Ἐφραὶμ ὁ Σῦρος μᾶς λέγει σχετικά: “πέταξε ἀπὸ πάνω σου τὸ βάρος τῶν ἁμαρτιῶν. Πρόσφερε τὴν προσευχὴ καὶ βάλε πάνω στὸ σάπιο μέρος δάκρυα. Αὐτὸς ὁ Γιατρὸς εἶναι οὐράνιος. Ἐπειδὴ εἶναι ἀγαθός, μὲ δάκρυα καὶ στεναγμοὺς θεραπεύει τὰ τραύματα. Πλησίασε στὸν ἀγαθὸ Γιατρὸ προσφέροντας δάκρυα σὰν τὸ καλύτερο φάρμακο. Διότι καὶ ὁ οὐράνιος Γιατρὸς ἔτσι θέλει, νὰ θεραπευθεῖ ὁ καθένας μὲ τὰ δικά του δάκρυα, καὶ νὰ σωθεῖ”.[41]

Ἡ ταπείνωση ποὺ ὁδηγεῖ στὴ Μετάνοια δὲν ἑλκύει μόνο τὴ Χάρη τοῦ Θεοῦ, ἀλλὰ ἐξασφαλίζει καὶ ψυχικὴ ὑγεία. Καρπὸς τοῦ κατὰ Θεὸν πένθους εἶναι ἡ σταθεροποίηση τοῦ ἀνθρώπου στὴν ἀρετή. Ὁ Ἀπόστολος τῶν ἐθνῶν Παῦλος μᾶς λέγει: “ἡ κατὰ Θεὸν λύπη μετάνοιαν ἀμεταμέλητον ἀπεργάζεται εἰς τὴν ψυχὴν πρὸς σωτηρίαν”.[42] Ἀντίθετα ἡ ἔπαρση γεμίζει τὴν ψυχὴ μὲ συμπλέγματα καὶ τὴν ὁδηγεῖ σὲ ἁμαρτωλὲς καταστάσεις. Εἶναι χαρακτηριστικὸ ὅτι ὁ Ὅσιος Πορφύριος ὁ Καυσοκαλυβίτης τόνιζε ὅτι ὁ ἄνθρωπος πρέπει νὰ ἀποφεύγει τὴν ἀρρωστημένη θρησκευτικότητα, δηλαδή τόσο τὸ αἴσθημα ἀνωτερότητος γιὰ τὴν ἀρετή του ὅσο καὶ τὸ αἴσθημα κατωτερότητος γιὰ τὴν ἁμαρτωλότητά του. “Ἄλλο πρᾶγμα, τόνιζε ὁ Ὅσιος, εἶναι τὸ κόμπλεξ, καὶ ἄλλο ἡ ταπείνωση. Ἄλλο ἡ μελαγχολία καὶ ἄλλο ἡ μετάνοια. Ὁ ἀληθινὰ πιστὸς ἐλευθερώνεται ἀπὸ τὴν ἐνοχὴ μὲ τὴν ἐξομολόγηση καὶ

τὴν ἄφεση καὶ χαίρεται τὴν ἐλευθερία ποὺ τοῦ χάρισε ὁ Χριστός, γνωρίζοντας ὅτι εἶναι καθαρὸς διὰ τοῦ αἵματος τοῦ Χριστοῦ καὶ ὄχι ἀπὸ δικό του κατόρθωμα“. Ὁ Ὅσιος τόνιζε ἐπίσης ὅτι “ὁ Χριστιανισμὸς εἶναι ἐλευθερία καὶ ἡ μετάνοια πρέπει νὰ γίνεται μὲ ἀπόλυτη ἐλευθερία“.[43]

Ὁ ἄνθρωπος ποὺ ζεῖ ἀληθινὰ τὴν μετάνοια δὲν ξαναγυρίζει στὶς πρῶτες ἁμαρτίες οὔτε προσκολλᾶται σὲ πρόσωπα καὶ πράγματα τῆς φθορᾶς, οὔτε προσχωρεῖ σὲ ἀμφίβολες ἡδονές, ἀλλὰ καταφρονεῖ τὰ παρόντα, προσβλέπει στὰ μέλλοντα, ἀγωνίζεται κατὰ τῶν παθῶν, ἐπιδιώκει τὶς ἀρετές, ἀγρυπνεῖ στὴν προσευχή, εἶναι ἐπιεικής, εὔσπλαγχνος καὶ ἕτοιμος νὰ βοηθήσει. Ὁ Ἅγιος Γρηγόριος Παλαμᾶς προέτρεπε τοὺς πιστοὺς νὰ ἀποκτήσουν ἔργα Μετανοίας. Μέσα σὲ αὐτὰ κατατάσσει τὸ ταπεινὸ φρόνημα, τὴν κατάνυξη καὶ τὸ πένθος. Ἀνακεφαλαιώνοντας ὅλα τὰ γνωρίσματα τοῦ χριστιανοῦ ποὺ ζεῖ τὴ Μετάνοια λέγει ὅτι εἶναι γαλήνιος, ἥρεμος, γεμάτος ἔλεος καὶ συμπάθεια πρὸς τοὺς ἄλλους. Ἐπιθυμεῖ τὴν δικαιοσύνη, ἐπιζητεῖ τὴν καθαρότητα, ἔχει εἰρήνη ἀλλὰ καὶ φέρνει τὴν εἰρήνη, ὑπομένει καρτερικὰ τοὺς πόνους καὶ ὅσα πάσχει γιὰ τὴν ἀλήθεια καὶ τὴ δικαιοσύνη.[44]

Ὁ Ἅγιος Γρηγόριος Παλαμᾶς τονίζει ἐπίσης ὅτι χωρὶς ἀληθινὴ ταπείνωση εὔκολα μεταβάλλεται ἡ διάθεση τοῦ ἀνθρώπου καὶ κινδυνεύει νὰ ξαναγυρίσει στὶς ἁμαρτωλὲς πράξεις του, νὰ γίνει παραβάτης τῶν ἐντολῶν τοῦ Θεοῦ καὶ νὰ ἐπιθυμήσει τὴν ἁμαρτωλὴ ζωή του. Ἂν ὅμως παραμείνει στὴν ταπείνωση, τὴν ὁποία μακάρισε ὁ ἴδιος ὁ Κύριος, τότε σταθεροποιεῖται στὴν πνευματικὴ ζωή, διώχνοντας τὸν κίνδυνο νὰ βρεθεῖ ἐκεῖ ἀπὸ ὅπου ξεκίνησε.[45] Χαρακτηριστικὸ γνώρισμα τοῦ ἀνθρώπου ποὺ ταπεινώνεται γιὰ τὶς ἁμαρτίες του εἶναι ἡ ἄρνηση νὰ μεταθέσει ἢ νὰ ἐπιρρίψει σὲ ἄλλους τὴν ὁποιαδήποτε εὐθύνη γιὰ τὶς ἁμαρτίες του. Ἄλλωστε ἡ μετάθεση τῆς εὐθύνης γιὰ τὴν ἀθέτηση τῆς ἐντολῆς τοῦ Θεοῦ ἀπὸ τὸν Ἀδὰμ καὶ τὴν Εὔα τοὺς στέρησε τὴ μετάνοια.[46] Ὁ ἄνθρωπος ἀφοῦ πλάστηκε ἀπὸ τὸ Θεὸ αὐτεξούσιος καὶ ἔλαβε ἀπὸ Ἐκεῖνον, κατὰ τὸν Ἅγιο Γρηγόριο Παλαμᾶ, “αὐτοκρατορικὸν ἀξίωμα κατὰ τῶν παθῶν…ἔνδον, τὸ ἡγεμονικὸν τῆς ψυχῆς“ , δὲν ἔχει “ὅλως τὸν κατακρατοῦντα καὶ βιαζόμενον”.[47] Μὲ τὴν αὐτομεμψία καὶ τὴν κατὰ Θεὸν λύπη θὰ μποροῦσε νὰ εἶχε κερδίσει αὐτὸ ποὺ ἔχασε μὲ τὴν ἄρνηση τῆς ἀνάληψης εὐθύνης γιὰ τὸ ἁμάρτημά του. Ὁ Ἅγιος Γρηγόριος δίνει μιὰ ἰδιαίτερη ἑρμηνεία στὸ κατὰ Θεὸν πένθος: “τοῦτο τοίνυν ἐστιν ἡ κατὰ Θεὸν καὶ σωτήριος λύπη, τὸ ἡμᾶς αὐτοὺς αἰτιᾶσθαι, καὶ μηδένα τῶν ἁπάντων ἕτερον, ἐφ΄ οἷς αὐτοὶ πράττομεν πλημμελῶς, καὶ λυπεῖσθαι καθ΄ ἑαυτῶν, καὶ δι΄ ἐξομολογήσεως τῶν ἡμῖν ἡμαρτημένων, καὶ τῆς ἐπὶ τούτοις λυπηρᾶς κατανύξεως τὸν Θεὸν ἐξιλάσκεσθαι”.[48]

Ἀξίζει νὰ ἀναφέρουμε ὅτι ἕνα σφάλμα τῶν ἡμερῶν μας εἶναι ἡ ταύτιση τῆς

Μετανοίας μὲ τὴν ἐπίσκεψη στὸν ψυχολόγο. Ἡ μετάνοια εἶναι Μυστήριο τῆς Ἐκκλησίας ἐνῷ ἡ ψυχιατρικὴ εἶναι ἐπιστήμη. Κύριος σκοπὸς τῆς Μετανοίας εἶναι ἡ ἀπαλλαγὴ τοῦ ἀνθρώπου ἀπὸ τὸ βάρος τῶν ἁμαρτιῶν μὲ τὴν ἄφεση, ἡ συμφιλίωσή του μὲ τὸ Θεό, ὁ ἐξαγιασμός του καὶ ἡ προετοιμασία του γιὰ τὴν Βασιλεία τῶν οὐρανῶν. Ἡ ἐσωτερικὴ εἰρήνη, ἡ ψυχικὴ ἰσορροπία, ἡ χαρά, δὲν εἶναι ὁ τελικὸς σκοπὸς τῆς Μετανοίας, ἀλλὰ ἔρχονται ὡς φυσικὴ συνέπεια τῆς ἀποκαταστάσεως τῶν σχέσεων τοῦ ἀνθρώπου μὲ τὸ Θεό. Ἡ Μετάνοια εἶναι ἀπαραίτητη γιά ὅλους ὅσους ἐπιθυμοῦν νὰ κερδίσουν τὴν αἰώνια ζωή, ἀνεξάρτητα ἀπὸ τὸ ἂν νοσοῦν ψυχικὰ ἢ ὄχι. Ἡ ψυχιατρικὴ ἐπιστήμη ἔρχεται νὰ βοηθήσει σὲ περιπτώσεις διαταραχῆς τῆς προσωπικότητος λόγῳ νοσημάτων.

Μὲ τὴν Μετάνοια ὁ πιστός, χάριτι Θεοῦ, ἀποκτᾷ αὐτογνωσία, ἐντοπίζει τὰ πάθη καὶ τὶς ἀδυναμίες του ποὺ γίνονται αἰτία νὰ χωριστεῖ ἀπὸ τὸ Θεό. Μὲ τὴ βοήθεια τοῦ Πνευματικοῦ, ὁ πιστὸς ἔρχεται ἀντιμέτωπος μὲ τὸν ἑαυτό του, ἀναγνωρίζει τὴν ἀσθένειά του, χωρὶς νὰ ἀπελπίζεται καὶ χωρὶς δικαιολογίες. Ὁ Πνευματικὸς δὲν εἶναι ψυχολόγος, οὔτε τὸν ἀντικαθιστᾷ. Εἶναι ψυχοανατόμος, παθοανατόμος, ὑπηρέτης ταπεινὸς τῶν Μυστηρίων τοῦ Θεοῦ. Καλεῖται νὰ διακρίνει τὸ ψυχικὸ ἀπὸ τὸ ψυχολογικό, τὸ πνευματικὸ ἀπὸ τὸ διανοητικό, τὸ γνήσια ἐμπειρικὸ βίωμα ἀπὸ τὸ συναισθηματικὸ ἢ τὸ ἀρρωστημένο, τὴν ἁπλὴ μεταμέλεια ἀπὸ τὴν ἀληθινὴ Μετάνοια, τὴν προσαγωγὴ στὸ Μυστήριο ἀπὸ τὴν προσωρινὴ ἀνάγκη, τὴν ἱκανοποίηση κάποιου φόβου ἢ τὴν ἁπλὴ ἐπιτέλεση τῶν θρησκευτικῶν καθηκόντων. Καλεῖται νὰ διακρίνει ὁ Πνευματικὸς ἂν ὁ προβληματισμένος ἄνθρωπος ποὺ ἦλθε πρὸς Μετάνοιαν γνωρίζει τὴν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ καὶ τὸν κίνδυνο τῆς ἁμαρτίας ἢ ἂν πάσχει ἀπὸ μιὰ μικρὴ ἢ μεγάλη ψυχικὴ νόσο κληρονομικὴ ἢ μή.[49]

Ἡ ψυχανάλυση καὶ ἡ ψυχοθεραπεία ἀνιχνεύουν μὲν τὰ αἴτια τῶν ἐσωτερικῶν συγκρούσεων ἀλλὰ δὲν μποροῦν νὰ δώσουν ἄφεση ἁμαρτιῶν οὔτε νὰ ἐλκύσουν τὴ Χάρη τοῦ Θεοῦ στὴν ψυχὴ τοῦ ἀσθενοῦς. Ἐπιπλέον δὲν εἶναι στὴν ἁρμοδιότητά τους νὰ κρίνουν ἂν μιὰ κατάσταση εἶναι ἐφάμαρτη ἢ ὄχι. Γι’ αὐτὸ καὶ ἀδυνατοῦν νὰ ὑποδείξουν τρόπους ἀπαλλαγῆς ἀπὸ τὰ πάθη. Ἡ θεραπεία τῶν παθῶν γίνεται μὲ τὴν ἐπέμβαση τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, μὲ τὴν καθαρὴ καὶ ταπεινὴ Μετάνοια, μὲ τὰ φάρμακα τῆς Θείας Κοινωνίας καὶ τῆς προσευχῆς, ἔχοντας πάντα ὡς βάση καὶ προϋπόθεση τὴν ἐλεύθερη προαίρεση τοῦ ἀνθρώπου καὶ τὸν ἀδιάκοπο ἀγῶνα του γιὰ τελείωση. Ἡ Μετάνοια συμφιλιώνει τὸν πιστὸ μὲ τὸν ἀληθινὸ ἑαυτό του καὶ τοῦ δίνει δύναμη μεταμορφώνοντάς τον ὄχι γιὰ νὰ ἀρέσει στὸν ἴδιο ἀλλὰ γιὰ νὰ ἀρέσει στὸ Θεό.

Δὲν ἀρκεῖ, ὅπως ἤδη ἀναφέραμε, ἡ ἀπόφαση νὰ μὴν ἐπαναλάβει κάποιος τὴν ἁμαρτία. Ἡ ἀπόφαση πρέπει νὰ συνοδεύεται ἀπὸ τὴν ἀποφυγὴ τῶν ἀφορμῶν της διότι “ὁ μὴ πόρρωθεν φεύγων τὰς ἁμαρτίας, ἀλλ΄ ἐγγὺς αὐτῶν βαδίζων, μετὰ

φόβου βιώσεται καὶ πολλάκις εἰς αὐτὰς ἐμπεσεῖται”.[50] Συνεργὸς στὴ μετάνοια εἶναι καὶ ἡ προσευχή. “Γρηγορεῖτε καὶ προσεύχεσθαι ἵνα μὴ εἰσέλθητε εἰς πειρασμόν”[51]. Ἡ προσευχὴ ἰσχυροποιεῖ τὴν ἀντίστασή μας στοὺς πειρασμούς, αὐξάνει τὴν ἀγάπη μας πρὸς τὸν Θεὸ καὶ ἀποσπᾷ τὴ διάνοιά μας ἀπὸ τὰ γήινα.

Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος ἀναφέρει σχετικά: “Οὐκ ἀναμένει ὁ Θεὸς χρόνον τὸν ἀπὸ τῆς μετανοίας· εἶπες τὴν ἁμαρτίαν σου, ἐδικαιώθης· μετενόησας, ἠλεήθης. Οὐ χρόνος ἀπολογεῖται, ἀλλ’ὁ τρόπος τοῦ μετανοοῦντος τὴν ἁμαρτίαν σβέννυσιν· ἔστι καὶ χρόνῳ πολλῷ παρεδρεύσαντα μὴ τυχεῖν σωτηρίας, καὶ ἐν ὀλίγῳ χρόνῳ γνησίως ἐξομολογησάμενον ἀποδύσασθαι τὴν ἁμαρτίαν (…). Ἂν ἔχῃς ἁμαρτήματα μὴ ἀπογνῷς· οὐ παύομαι ταῦτα συνεχῶς λέγων· κἂν καθ᾽ἡμέραν ἁμαρτάνῃς, καθ᾽ἡμέραν μετανόει· καὶ ὅπερ ἐν ταῖς παλαιαῖς ποιοῦμεν οἰκίαις, ὅταν σαθρωθῶσιν, ὑπεξαιρούμεθα τὰ σεσαθρωμένα καὶ κενὰ ἐπισκευάζομεν, καί οὐδέποτε συνεχοῦς ἐπιμελείας ἐπιλανθανόμεθα, τοῦτο καὶ ἐν ἡμῖν ποιῶμεν. Εἰ ἐπαλαιώθης σήμερον ἀπὸ τῆς ἁμαρτίας, ἀνακαίνισον σεαυτὸν ἀπὸ τῆς μετανοίας”[52].

Ἡ Μετάνοια εἶναι τὸ μεγαλύτερο καὶ διαρκὲς δῶρο τοῦ Θεοῦ πρὸς τὸν πεπτωκότα ἄνθρωπο γιὰ νὰ ἐξασφαλίσει τὴ σωτηρία του ὄχι μόνο στὴν ἄλλη ζωὴ ἀλλὰ καὶ στὴν παροῦσα.

[1] Ματθ 4,17.

[2] Ἁγ. Ἰσαὰκ τοῦ Σύρου Λόγοι ἀσκητικοί, Κριτικὴ ἔκδοσι Μάρκελλος Πιράρ, Ἱερὰ Μονὴ Ἰβήρων, Ἅγιον Ὄρος, 2012, (Λόγος ΞΒ΄ 3-4), σ.735: “Τί δέ ἐστιν ἡ μετάνοια; Καταλεῖψαι τὰ πρότερα καὶ λυπεῖσθαι ὑπὲρ αὐτῶν”. Βλ. Ἔνθ. ἀνωτ., Λόγος ΛΖ΄(43-49), σελ.547: “Ἠνίκα ἐρευνήσεις καλῶς τὸ ἔργον τοῦ φόβου τοῦ Θεοῦ, εὑρίσεις ὅτι αὕτη ἐστὶν ἡ μετάνοια. Καὶ ἡ γνῶσις ἡ πνευματικὴ ἐνταῦθα, αὕτη ἐστὶν ἣν εἴπομεν, ὅτι ὅπερ ἐν τῷ βαπτίσματι ἐδεξάμεθα τὸν ἀρραβῶνα αὐτοῦ,διὰ τῆς μετανοίας πάντως δεχόμεθα τὸ χάρισμα αὐτοῦ·…αὕτη ἐστὶν ἡ γνῶσις ἡ πνευματική, ἡ διὰ τῆς ἐνεργείας τοῦ φόβου τοῦ Θεοῦ διδομένη δόσις.” Βλ. καὶ Ἁγ.Ἰσαὰκ τοῦ Σύρου, Ἀσκητικά, Λόγος ΠΑ΄, Ἔκδ. Β. Ρηγοπούλου, 1977, σελ. 380 ”Μετάνοια εἶναι ἡ θύρα τοῦ ἐλέους, ἥτις ἠνεώχθη εἰς τοὺς ζητοῦντας αὐτήν. Διὰ τῆς θύρας τῆς μετανοίας εἰσερχόμεθα εἰς τὸ θεῖον ἔλεος, καὶ ἄνευ αὐτῆς τῆς θύρας δὲν εὑρίσκομεν ἔλεος. Διότι πάντες ἥμαρτον κατὰ τὴν θείαν γραφήν, καὶ δικαιοῦνται δωρεὰν διὰ τῆς χάριτος τοῦ Θεοῦ. Ἡ μετάνοια εἶναι δευτέρα χάρις, καὶ γεννᾶται εἰς τὴν καρδίαν τοῦ ἀνθρώπου ἐκ τῆς πίστεως καὶ τοῦ φόβου. Ὁ φόβος εἶναι ἡ πατρικὴ τοῦ Θεοῦ ράβδος, ἡ κυβερνῶσα ἡμᾶς, ἕως νὰ φθάσωμεν εἰς τὸν πνευματικὸν παράδεισον τῶν καλῶν ἀπολαύσεων, καὶ ὅταν φθάσωμεν ἐκεῖ, τότε ἀφήνει ἡμᾶς καὶ στρέφεται εἰς τὰ ὀπίσω”.

[3] Ἁγ.΄Ἰωάννου τοῦ Σιναΐτου, Κλῖμαξ, Λόγος 5 PG 764B.

[4] Ἰδιόμελον Ἑσπερινοῦ Πεντηκοστῆς

[5] Ἰακ. 4,4.

[6] Ἁγ.Ἰωάννου Δαμασκηνοῦ, Ἐπιστολὴ περὶ Ἐξομολογήσεως ε’; ζ’, PG 95, 289A ; 292B.

[7] Γαλ. 4, 19.

[8] Ἀρχιμ. Σωφρονίου, Ὁ Γέροντας Σιλουανός, ἔκδ. Ι.Μ. Τιμ. Προδρόμου Ἔσσεξ Ἀγγλίας, σελ. 89-91, 1985.

[9] Ἁγ. Νικοδήμου τοῦ Ἁγιορείτου, Ἐξομολογητάριον, ἔκδ. Νεκτ. Παναγοπούλου, Ἀθῆναι, 1988, σελ. 213.

[10] Ἁγ.Συμεὼν Νέου Θεολόγου, Κατηχήσεις, ΚΓ΄,84, SC 113.

[11] Ἁγ.Ἰωάνου Χρυσοστόμου., Εἰς τὴν Β’ Πρὸς Κορινθίους, Ὁμιλία ΚΒ΄, γ΄, PG 61, 551.

[12] “Τὸ γὰρ μηδὲ αἴσθησιν τοῦ πάθους ἔχειν, θεραπείαν οὔτε ἐπιζητεῖ οὔτε προσίεται”, Ἁγ.Ἀναστασίου Σιναΐτου, Ἐρώτησις ΝΒ΄, PG 89, 613B.

[13] Ἁγ. Ἰσιδώρου Πηλουσιώτου, Ἐπιστολῶν Β΄, Ἐπιστ. ΣΛΗ΄, PG 78, 676C: “Τὸν ἐν νόσῳ χαλεπωτάτῃ τυγχάνοντα, νομίζειν ὑγιαίνειν, μανία λαμπρὰ καὶ ἀνήκεστος. Πῶς γὰρ ὁ τοιοῦτος ἰατρὸν ζητήσει, μηδ΄ αὐτὸ τοῦτο ὅτι νοσεῖ ἐπιστάμενος; Πρῶτον οὖν αὐτῷ χρὴ τρανὴν τὴν αἴσθησιν τοῦ πάθους ἐμποιῆσαι, εἶτα τὸν τούτου καλέσαι ἰατρόν”.

[14] Ἁγ.Ἰωάννου Χρυσοστόμου, Περὶ μετανοίας, Ὁμιλία Β΄, α΄, PG 49, 285.

[15] Ἁγ.Ἡσαΐου ἀναχωρητοῦ, Περὶ τηρήσεως τοῦ νοός, ιζ΄, Φιλοκαλία, Α΄, σελ. 33.

[16] Ἁγ.Συμεὼν Νέου Θεολόγου, Κατηχήσεις, ΚΑ΄, SC 104, σελ. 360.

[17] Ἁγ.Συμεὼν Μεταφραστοῦ, Ἠθικοί Λόγοι ἐκλεχθέντες ἐκ τῶν ἔργων τοῦ Μ. Βασιλείου, Λόγος Η΄, Περὶ μετανοίας, PG 32 ,1232C: “Σεαυτὸν ἀνακρίνων, μὴ διαλείπῃς, μή τι κατὰ τὰς ἐνθυμήσεις ἥμαρτες, μή τι γλῶσσα παρώλισθε τῆς διανοίας προεκδραμοῦσα, μὴ ἐν τοῖς ἔργοις τῶν χειρῶν πέπρακταί τι τῶν ἀβουλήτων”. Ἁγ.Ἰωάννου Χρυσοστόμου, Ἐκλογαί, Περὶ ἁμαρτίας καὶ ἐξαγορεύσεως, Ὁμιλία ΚΔ΄, PG 63, 742: “…ποιήσωμεν αὐτῷ (τῷ συνειδότι) λόγον

τῶν πραγμάτων, τῶν ρημάτων, τῶν ἐνθυμήσεων, ἐξετάσωμεν τί μὲν εἰς δέον ἠνήλωται, τί δὲ ἐπὶ βλάβῃ τῇ ἡμετέρα· ποῖος λόγος…εἰς ἔργον ἐξηνέχθη, ἢ διὰ χειρῶν, ἢ διὰ γλώττης, ἢ διὰ τῶν ὀμμάτων αὐτῶν·”.

[18] Ἁγ.Ἰωάννου Χρυσοστόμου, Εἰς τὸν Ν΄ Ψαλμόν, ε΄, PG 55, 580: “Ἐὰν γὰρ ἀεὶ μεμνημένος ᾖς τοῦ ὄγκου τῆς ἁμαρτίας, ἀεὶ καὶ τοῦ μεγέθους τῆς εὐεργεσίας μεμνημένος ἔσῃ. Συνεχώρησά σοι, φησί, ἀλλὰ μὴ ἐπιλάθῃ τῆς χάριτος, καὶ οὐ μὴ μνησθῶ τῆς ἁμαρτίας, σὺ δὲ μνήσθητι”.

[19] Ἁγ.Ἰωάννου Σιναΐτου, Κλῖμαξ, Λόγ. Ζ΄, PG 88, 813D.

[20] Ἁγ.Ἰωάννου Χρυσοστόμου, Περὶ μετανοίας, Ὁμιλία Ζ΄, Σ΄, PG 49, 332: “Καλὴ ἡ λύπη τοῖς γνησίως μετανοοῦσι· πρέπει τοῖς ἁμαρτάνουσι τὸ ὑπὲρ τῆς ἁμαρτίας πένθος”.

[21] Ἁγ.Συμεὼν Νέου Θεολόγου, Κεφάλαια Θεολογικά ρ΄,3, κγ΄, SC 51, σσ.86-87. Τοῦ ἰδίου, Κατηχήσεις, ΚΘ΄, Ἔργα, τόμ, Α΄, σ. 379: “Χωρὶς γὰρ δακρύων οὐκ ἠκούσθη ἀπὸ τοῦ αἰῶνος καθαρθῆναι ψυχὴν τοῦ ρύπου τῆς ἁμαρτίας, τὴν μετὰ τὸ βάπτισμα ἁμαρτήσασαν”.

[22] Ἁγ.Ἰωάννου Χρυσοστόμου, Περὶ μετανοίας, Ὁμιλία Β΄, γ΄, PG 49, 287. Τοῦ ἰδίου, Περὶ ἐλεημοσύνης, Ὁμιλία Γ΄, δ΄, PG 49, 298: “Ἔχεις δὲ καὶ ἄλλην ὁδὸν μετανοίας, οὐ δύσκολον, ἀλλὰ καὶ πάνυ εὐχερεστάτην. Ποίαν δέ ταύτην; Κλαῦσον ἐπὶ τῇ ἁμαρτίᾳ σου…”.

[23] Ἁγ Μαξίμου Ὁμολογητοῦ, Περὶ Θεολογίας, ἑκατ. Β΄, κεφ. 95, PG 90,1172A : “Θλίψιν γὰρ ἔχουσιν ἀμφότεροι, καὶ ὁ πράττων τὴν ἀρετὴν διὰ τὸν αὐτὴν συνημμένον πόνον, καὶ ὁ τὸν κόσμον ἀγαπῶν, διὰ τὴν τῶν ὑλικῶν ἀποτυχίαν· ἄλλ΄ ὁ μὲν θλίψιν σωτήριον· ὁ δέ, φθαρτικὴν καὶ ὀλέθριον. Ἀμφοτέρων δέ ἐστιν ὁ Κύριος ἄνεσις· τοῦ μέν, καταπαύων ἐν ἑαυτῷ κατὰ τὴν θεωρίαν δι΄ ἀπαθείας τοὺς πόνους τῶν ἀρετῶν· τοῦ δέ, τὴν πρὸς τὰ φθειρόμενα σχετικὴν προσπάθειαν διὰ τῆς μετανοίας ἀφαιρούμενος”.

[24] Ἁγ Συμεὼν Νέου Θεολόγου, Ὕμνοι, Α΄, 88-93, SC 156, σ. 164: “Μηδεὶς ἀνθρώπων, δέσποτα, τῶν εἰς σὲ πιστευόντων, μηδεὶς τῶν εἰς τὸ ὄνομα τὸ σὸν βεβαπτισμένων, τὸ μέγα τοῦτο καὶ φρικτὸν ὑποστήσεται βάρος τοῦ χωρισμοῦ σου, εὔσπλαχνε· δεινὴ γὰρ αὕτη θλῖψις, δεινή, ἀνυπομόνητος, αἰώνιος ἡ λύπη. Τί γὰρ καὶ χεῖρον ἔσεται τοῦ χωρισμοῦ σου, σῶτερ;”

[25] Ἁγ Ἀναστασίου Σιναΐτου, Ἐρώτησις ΡΕ΄, PG 89, 757C: “Ὁ κλαυθμὸς ὁ διὰ Θεόν, δῶρον Θεοῦ ὑπάρχει, διὰ τοῦ Πνεύματος τοῦ ἁγίου διδόμενον τῷ ἀνθρώπῳ δεύτερον βάπτισμα… ”.

[26] Ἁγ Ἰωάννου Σιναΐτου, Κλῖμαξ, Λόγος Ε΄, σχόλ. κδ΄, PG 88, 792A: “Ἡ κατὰ Θεὸν λύπη οὐκ ἐπιτίθεται τῷ ἀνθρώπῳ, ἀλλὰ λέγει αὐτῷ· Μὴ φοβοῦ· δεῦρο πάλιν· οἶδε γάρ ὅτι Θεὸς δυνατός ἐστι, καὶ ἐνδυναμοῖ αὐτόν. Δύναμις τῶν θελόντων κτήσασθαι τὰς ἀρετὰς αὕτη ἐστιν, ἵνα ἐὰν πέσωσι, μὴ μικροψυχήσωσιν, ἀλλὰ πάλιν φροντίσωσιν”. Ἁγ Ἰωάννου Χρυσοστόμου, Εἰς τὴν Α΄ πρὸς Κορινθίους, Ὁμιλία ΛΗ΄, στ΄, PG 61, 330: “ Ὅταν ἁμάρτῃς, τότε μόνο στέναξον, τότε δάκρυσον. Οὐ κωλύω, ἀλλὰ καὶ προτρέπω μᾶλλον. Καὶ τότε δὲ μετὰ συμμετρίας, ἐννοῶν ὅτι ἔστιν ἐπάνοδος, ἔστι καταλλαγή”.

[27] Ἀκόμη καὶ Πατέρες ποὺ τονίζουν ἔντονα τὸ πένθος, ὅπως ὁ Ἅγιος Συμεὼν ὁ Νέος Θεολόγος, δὲν τὸ ἀποκόπτουν ἀπὸ τὴ χαρά, διασώζοντας τὴ διδασκαλία τῆς Ἐκκλησίας μας περὶ χαρμολύπης: “…μετὰ δὲ ταῦτα μετάνοιαν ἡμῖν ἐμποιεῖ καθαρὰν καὶ εἰς γλυκέα τὰ πικρὰ δάκρυα μεταβάλλει καὶ χαρὰν ἀέναον ἀπογεννᾷ ἐν ταῖς καρδίαις ἡμῶν καὶ τὸ ἄδυτον φέγγος ἰδεῖν προξενεῖ”, Κατηχήσεις, Δ΄, SC 96, 368.370.

[28] Κατὰ τὸν Μ. Ἀθανάσιο, “τὸ δὲ μετανοεῖν, παύεσθαι τῆς ἁμαρτίας ἐστίν”, Ἐπιστολὴ πρὸς Μαρκελλῖνον εἰς ἑρμηνείαν Ψαλμῶν, ι΄, PG 27, 28A .

[29] Ἁγ Γρηγορίου Παλαμᾶ, Ὁμιλία Γ΄, PG 151, 45D: “Ἐπεὶ καὶ ὁ ἄσωτος υἱός, καθάπερ παρὰ τοῦ Σωτῆρος ἐδιδάχθημεν, μέχρις ἂν ἦν ἐν τῇ χώρα τῶν παθῶν, εἰ καὶ διενοεῖτο καὶ ἔλεγε τὰ ῥήματα τῆς μετανοίας, ἀλλ΄ οὐδενὸς ἔτυχε χρηστοῦ, ἕως οὗ ἀφεὶς ἅπαντα ἐκεῖνα τὰ ἔργα τῆς ἁμαρτίας, δραμὼν ἦλθε πρὸς τὸν πατέρα, καὶ τῶν ὑπὲρ ἐλπίδα τυχών, ἔμεινε πάντως τοῦ λοιποῦ σὺν ταπεινώσει, σωφρονῶν καὶ δικαιοπραγῶν καὶ συντηρῶν ἑαυτῷ τὴν ἐγκαινισθεῖσαν ὑπὸ τοῦ Θεοῦ χάριν ἀσινῆ”.

[30] Ἁγ.Ἰωάννου Χρυσοστόμου, Εἰς Ἰωάννην, Ὁμιλία ΛΔ΄, γ΄, PG 59, 197: “Δεῖ τοίνυν ἀφίστασθαι καὶ τῇ πράξει καὶ τῇ γνώμῃ τῶν τολμηθέντων, καὶ ἀποστάντας φάρμακα ἐπιθεῖναι τοῖς τραύμασι τὰ ἐνάντια τῶν ἁμαρτημάτων”.

[31] Β΄ Πέτρ. 2, 22.

[32] Ἁγ.Ἰωάννου Δαμασκηνοῦ, Ἔκδοσις ἀκριβὴς τῆς ὀρθοδόξου πίστεως, ΙΙ,30, PG 94, 972A -973A : “Ἡ μὲν ἀρετὴ ἐκ τοῦ Θεοῦ ἐδόθη ἐν τῇ φύσει καὶ αὐτός ἐστι παντὸς ἀγαθοῦ ἀρχὴ καὶ αἰτία καὶ ἐκτὸς τῆς αὐτοῦ συνεργίας καὶ βοηθείας ἀδύνατον ἀγαθὸν θελῆσαι ἢ πρᾶξαι ἡμᾶς”. Ἁγ. Φωτίου, Πρὸς Ἀμφιλόχιον, ἐρώτ. Η΄,

PG 101, 113B: “...ἡ δοθεῖσα τῆς υἱοθεσίας ἄνωθεν χάρις τῇ ἀπὸ τῆς γνώμης συνελθοῦσα τῶν ἀρετῶν πράξει ὅλον ἀναμορφοῖ τὸν υἱοθετούμενον πρὸς τὴν ὁμοίωσιν καὶ τὸν χαρακτῆρα... “.

[33] Ρωμ.9,22 καὶ Β΄ Τιμ. 2, 21.

[34] Ὁσ. Παϊσίου Ἁγιορείτου, Λόγοι, Β΄, Σουρωτὴ Θεσσαλονίκης, 2000, σελ. 353-356.

[35] Ἅγ. Ἰωάννου Χρυσοστόμου, Περὶ μετανοίας, Ὁμιλία Η΄, PG 49, 337.

[36] Ἅγ. Κυρίλλου Ἱεροσολύμων, Κατηχήσεις φωτιζόμενων, Κατήχησις Β΄,Ϛ΄,ι΄, PG 33,389BC; 393A.

[37] Ἅγ. Γρηγ. Παλαμᾶ, Ὁμιλία 28, PG 151, 361 C.

[38] Ἅγ.Ἰωάννου Νηστευτοῦ, Περὶ μετανοίας, ἐγκρατείας καὶ παρθενίας, PG 88, 1956 C : “Ἀλλὰ λέγεις «Οὐ δύναμαι τελείαν ἐπιδείξασθαι τὴν μετάνοιαν». Εἰ μὴ δύνασαι γενέσθαι ἥλιος, γενοῦ κἂν ἀστήρ. Μόνον ἀνάβηθι ἄνω ἀπὸ τῆς γῆς. Ἄρξαι ἁμιλλᾶσθαι τοῖς φωτεινοῖς ἄστροις. Βέλτιόν σε ἔχειν κἂν ὀλίγα κατορθώματα, ἢ ὅλως μὴ ἔχειν μηδέν”.

[39] Ἅγ.Συμεὼν Νέου Θεολόγου, Λόγοι Ἠθικοί, Περί ἀπαθείας καί τῶν ἐν αὐτῇ κατά προκοπήν χαρισμάτων.. Λόγος Δ΄280-287, SC 129, S.28 :“Ὥσπερ ὁ φιλόστοργος πατὴρ συνεστίους μὲν ποιεῖται τοὺς ἑαυτοῦ υἱούς, ἐπὰν δὲ περὶ τὰ μαθήματα αὐτῶν ἀμελῶς ἴδῃ διατεθέντας αὐτοὺς μετεωριζομένους ἔν τισιν ἀνωφελέσι πράγμασιν, ἐξωθεῖ τῆς ἑαυτοῦ τραπέζης καὶ τοῖς αὐτοῦ δούλοις παρακελεύεται μὴ δοῦναι αὐτοῖς τροφήν, παιδεύων αὐτούς μή καταφρονητὰς εἶναι καὶ ἀμελεῖς, οὕτω καὶ ὁ καλὸς Δεσπότης ἡμῶν καὶ Θεὸς ἐν τοῖς δούλοις αὐτοῦ καὶ κατὰ φιλανθρωπίαν καί χάριν υἱοῖς διατίθεται”.

[40] Ἑβρ. 12, 7-8.

[41] Ὁσ.Ἐφραίμ τοῦ Σύρου, “Περὶ Μετανοίας”, Κ.Γ.Φρατζολᾶ, Ὁσίου Ἐφραὶμ τοῦ Σύρου ἔργα, ἐκδ. Τὸ Περιβόλι τῆς Παναγίας, Θεσσαλονίκη, 1995(2) τ. Α΄, σελ. 363.

[42] Β΄Κορ. 7, 10.

[43] Ὅσ. Πορφυρίου, Ἀνθολόγιο Συμβουλῶν, Ἀθήνα, 2003, σελ. 76-84.

[44] Ἅγ.Γρηγορίου Παλαμᾶ, Ὁμιλία 31, PG 151, 392D.

[45] Τοῦ ἰδίου, Πρὸς Ξένην, PG 150, 1085AB.

[46] Γέν. 3,12-13.

[47] Ἁγ.Γρηγορίου Παλαμᾶ, Ὁμιλία 29, PG 151, 369C.

[48]Ἐνθ΄ ἀνωτέρω 369CD.

[49] Μωυσέως Μοναχοῦ, Τὸ μήνυμα τοῦ Ἁγίου Ὄρους, Ἔκδ. Τῆνος, 1988, σελ. 104-105.

[50] Ἁγ. Ἰωάννου Χρυσοστόμου, Λόγος ιε΄, Εἰς τοὺς ἀνδριάντας, PG 49, 156.

[51] Ματθ. 26, 41.

[52]Ἁγ. Ἰωάννου Χρυσοστόμου, Περὶ μετανοίας, Ὁμιλία Ζ΄,δ΄καὶ Η΄,α΄, PG 49, 328 καὶ 337.

Εκ της Ιεράς Μητροπόλεως Αυστρίας – Εξαρχία Ουγγαρίας και Μεσευρώπης