

## “Μετάνοια: Ο τρόπος της Συμφιλίωσης”

Οικουμενικό Πατριαρχείο / Μητροπόλεις Οικουμενικού Θρόνου



Διάλεξη παραχώρησε στους φοιτητές της Θεολογικής Σχολής του ΑΠΘ ο Σεβ. Μητροπολίτης Αυστρίας κ. Αρσένιος. Το θέμα που ανέπτυξε ο Σεβασμιώτατος ήταν: “Μετάνοια: Ο τρόπος της Συμφιλίωσης”.

### **Ακολουθεί αναλυτικά το κείμενο:**

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<sup>[1]</sup>. Τὴν αἰώνια ζωὴ μᾶς τὴν χαρίζει ἡ ἄφεση τῶν ἀνομημάτων μας. Ἡ ἄφεση δὲν δίδεται μὲ κανέναν ἄλλο τρόπο παρὰ μόνο μὲ τὴν Ἑξομολόγηση. Γιὰ νὰ λάβουμε ὅμως τὴν συγχώρηση διὰ τοῦ Μυστηρίου τῆς Ἑξομολογήσεως δὲν ἀρκεῖ ἡ ἀπλὴ ἐξαγόρευση τῶν ἁμαρτιῶν μας. Εἶναι ἀπαραίτητη ἡ εἰλικρινὴς Μετάνοια ποὺ συνοδεύεται ἀπὸ συντριβὴ καὶ βαθειὰ συναίσθηση τῆς ἁμαρτωλότητος, 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 ζωὴ, ποὺ εἶναι ἡ ζωὴ τῆς ἁμαρτίας, στὴν κατὰ φύσιν βιοτὴ, 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 Σύρο, 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 ὅρισμό τῆς Μετανοίας: “Μετάνοιά ἐστὶν ἀνάκλησις βαπτίσματος. Μετάνοια, ἐστὶ συνθήκη πρὸς Θεὸν δευτέρου βίου. Μετάνοιά ἐστὶ ταπεινώσεως ἀγοραστής. Μετάνοιά ἐστὶ σωματικῆς κατακλήσεως διηνεκῆς ἀνελπιστία. Μετάνοιά ἐστὶν αὐτοματόκριτος λογισμὸς καὶ ἀμέριμνος αὐτομέριμνος. Μετάνοιά ἐστὶ θυγάτηρ ἐλπίδος καὶ ἄρνησις ἀνελπιστίας. Μετανοῶν ἐστὶ κατάδικος ἀκαταίσχυντος. Μετάνοιά ἐστὶ διαλλαγὴ Κυρίου, διὰ τῆς τῶν ἐναντίων τοῖς πταίσμασιν ἀγαθῶν ἐργασίας. Μετάνοιά ἐστὶ συνειδότης καθαρισμός. Μετάνοιά ἐστὶν ἐκούσιος πάντων τῶν θλιβερῶν ὑπομονή...” [\[3\]](#).

Δὲν θὰ χρειαζόταν ἡ Μετάνοια, ἂν ἡ ἀνθρώπινη φύση δὲν ἦταν ἐπιρρεπὴς στὸ κακὸ 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, γιατί μόνο Ἐκεῖνος μποροῦσε νὰ ἐλευθερώσει τὸ πλάσμα Του ἀπὸ τὴν ἁμαρτία. Μόνο Ἐκεῖνος, μὲ τὴ σταυρικὴ 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, Ἀγία, Καθολικὴ καὶ Ἀποστολικὴ Ἐκκλησία, ποὺ εἶναι σῶμα Χριστοῦ, ἱατρεῖο 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 Ἐκκλησίᾳ καὶ ταυτόχρονα ἀνακαινίζει τὸ “κατ’ εἰκόνα”, ἐνεργοποιεῖ δηλαδὴ ὅλα τὰ χαρίσματα ποὺ μᾶς δόθηκαν ἀπὸ τὸ Θεό, γιὰ νὰ ἐργαστοῦμε γιὰ τὴ σωτηρίᾳ 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 ἐστίν” καὶ “ὃς ἂν βουληθῇ φίλος εἶναι τοῦ κόσμου, ἐχθρὸς τοῦ Θεοῦ καθίσταται”.<sup>[5]</sup>

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 γεγωνὺς διὰ τῆς ἁμαρτίας τῷ διαβόλῳ,...καὶ εἰς καταγέλῳτα τοῦ Θεοῦ καὶ Πατρὸς γεγωνὺς, τί διαπράσσεται ἵνα πάλιν ἐν κατασχέσει γένηται ὧν ἐξέπεσεν; Πάντως ὅτι μεσίτην καὶ φίλον Θεοῦ ζητήσῃ, καὶ δυνατὸν εἰς τὸ ἀποκαταστήσαι αὐτὸν εἰς τὸ πρότερον καὶ τῷ Θεῷ καὶ Πατρὶ καταλλάξαι αὐτόν. ...Μεσίτην εἰ βούλει καὶ ἱατρὸν καὶ σύμβουλον ἀγαθὸν ἐκζήτησον, ἵνα μετανοίας μὲν τρόπους τῇ ἀγαθῇ ἀρμοζόντως ὑπόθῃται, ὡς σύμβουλος ἀγαθός· ὡς ἱατρὸς δὲ φάρμακον καταλλήλῳ τραύματι ἐπιδώσῃ σοι, ὡς δὲ μεσίτης δι’ ἐυχῆς καὶ τῆς πρὸς Θεὸν ἐντεύξεως, ἐνώπιον Αὐτοῦ πρόσωπον πρὸς πρόσωπον παραστὰς ὑπὲρ σοῦ, τὸ θεῖον ἐξιλεώσεται ”.<sup>[6]</sup>



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 ὑπακοή στὴν καθοδήγησή του καὶ νὰ μετανοήσει. Ὁ Πνευματικὸς πατέρας ἔχει σχέση ἀκατάλυτης πνευματικῆς συγγενείας μὲ τὸν μετανοοῦντα. Τὸν ἀναγεννᾷ στὴν ἐν Χριστῷ ζωὴ, παρακολουθεῖ τὴν πορεία του, ἀγωνίζεται μὲ νοουθεσία καὶ προσευχὴ γιὰ νὰ θεραπεύσει τὰ πάθη τοῦ μετανοοῦντος καὶ νὰ τοῦ βάλει στὴν καρδιά πάλι τὸ Χριστό, τὸν ὁποῖο ἐξοβέλισε μὲ τὴν ἁμαρτία. Ὁ κόπος τοῦ Πνευματικοῦ διαφαίνεται στὰ λόγια τοῦ Ἀποστόλου Παύλου: *“Τεκνία μου, οὐς πάλιν ὠδίνω, ἄχρις οὔ 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 ψυχὴ μας, τοῦ ἀποκαλύπτουμε μετανοοῦντες τὴν ἁμαρτία μας καὶ ἐκεῖνος μοχθεῖ μαζί μας γιὰ τὴν πνευματικὴ μας προκοπὴ στὸ μέλλον, ἓνα μέλλον ποὺ σχετίζεται μὲ τὴν αἰωνιότητα. Ἀπὸ τὴ στιγμή ποὺ θὰ ἀναπαυθεῖ ἡ ψυχὴ μας κοντὰ στὸν Πνευματικό, θὰ πρέπει νὰ

νεκρώσουμε τὸ δικό μας θέλημα καὶ νὰ ἀποδεχόμαστε σὲ κάθε περίπτωση τὸ λόγο του γιατί εἶναι λόγος Θεοῦ γιὰ μᾶς. Δὲν πρόκειται γιὰ στέρηση ἢ κατάργηση τῆς προσωπικῆς μας ἐλευθερίας. Ἄν θεωρεῖται αὐτονόητο ὅτι δὲν μπορούμε νὰ ἀμφισβητήσουμε ὅσα ὁρίζει ὁ γιατρὸς γιὰ τὴ θεραπεία τοῦ σώματός μας, κατ' ἀναλογία δὲν ὠφελεῖ νὰ κρίνουμε καὶ νὰ ἀπορρίπτουμε τὶς παραινέσεις ἢ τὶς τυχόν ἀπαγορεύσεις τοῦ πνευματικοῦ ἱατροῦ τῆς ψυχῆς μας, γιατί 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 ὑπακοή 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 γιατί διαφορετικὰ δὲν θὰ καταλάβει, ἢ ὅτι εὐκόλα 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 Πνευματικόν. Ἄρα δὲν ἔχει ταπείνωση. Κανεὶς δὲν εἶναι τέλειος καὶ ὁ Πνευματικὸς δὲν διεκδικεῖ τὴν ιδιότητα αὐτή. Τὸ ζητούμενο ἐδῶ εἶναι ἡ ὑπακοή ποὺ συνδέεται μὲ τὴν ταπείνωση ἢ ὁποία θὰ ὁδηγήσει τὸν πιστὸ στὴ Μετάνοια.<sup>[8]</sup>

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 κατανυκτικὴ, δηλαδὴ συνοδεύεται ἀπὸ συντριβὴ καρδίας, ἀποφασιστικὴ καὶ γίνεται πρὸς τὸν Πνευματικόν.<sup>[9]</sup> Πρέπει νὰ τονίσουμε τὴν ἐλευθερία ποὺ ἔχει ὁ μετανοῶν γιὰ τὴν προσέλευσή του στὸν Πνευματικόν. Προϋπόθεση τῆς Μετανοίας εἶναι ἡ λεπτομερὴς αὐτοεξέτασή μας ποὺ θὰ ὁδηγήσει στὴν κάθαρση, ἢ ἐπίγνωση τῶν ἁμαρτιῶν μας καὶ βέβαια ἢ 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 ἁμαρτωλότητος.** Μέσα ἀπὸ αὐτὴ τὴν κατάσταση ὁ πιστὸς πρέπει νὰ ἐπιθυμήσει τὴ λύτρωσή του μέσω τῆς Μετανοίας. Ὁ Ἅγιος Συμεὼν ὁ Νέος Θεολόγος ὁρίζει τὴν Μετάνοια ὡς ἐπίγνωση τῶν ἁμαρτημάτων μας καὶ λέγει ὅτι: *“Μετάνοια ἐπίγνωσίς ἐστιν ἁμαρτίας”*,<sup>[10]</sup> ἐνῶ ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος μᾶς λέγει: *“Ποίων οὖν ἁμαρτημάτων αἰτεῖς λύσιν; ὧν οὐδὲ οἶδας αὐτός;”*<sup>[11]</sup> Ἐκεῖνος ποὺ δὲν ἔχει ἐπίγνωση τῆς ἁμαρτίας του δὲν ἐπιζητεῖ καὶ τὴ

θεραπεία της.<sup>[12]</sup> Ὁ ἅγιος Ἰσίδωρος ὁ Πηλουσιώτης τονίζει ὅτι αὐτὸς ποὺ νοσεῖ καὶ θεωρεῖ τὸν ἑαυτό του ὑγιῇ βρίσκεται σὲ ἀθεράπευτη μανία καὶ δὲν πρόκειται νὰ ζητήσῃ γιατρὸ γιατί δὲν γνωρίζει ὅτι νοσεῖ.<sup>[13]</sup> Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος προτρέπει: *“εὐγνωμόνησον ἐπὶ τῇ ἁμαρτία, καὶ εἶπὲ ὅτι Ἠμάρτηκα”*.<sup>[14]</sup> 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 καρδιά τεταπεινωμένη. Οἱ Πατέρες καὶ οἱ ἅγιοι ἀναφέρουν ὅτι ὁ ἄνθρωπος δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ἔλθῃ σὲ συναίσθηση τῆς ἁμαρτίας καὶ νὰ φθάσῃ στὴν Μετάνοια ἂν δὲν προηγηθεῖ ἀπομάκρυνση ἀπὸ τὴν ἁμαρτία, ἔστω καὶ μερικῶς, γιὰ νὰ μπορέσῃ νὰ ὑπάρξῃ σωστὴ ἀξιολόγηση: *“Ἐπειδὴ οὐ βλέπει ὁ ἁμαρτάνων τὰς ἁμαρτίας, ἐὰν μὴ χωρισθῇ ἀπ’ αὐτῶν χωρισμῷ πικρίας”*.<sup>[15]</sup> Παραστατικώτατα αἰτιολογεῖ τὴν ἀναγκαίαν αὐτὴ προϋπόθεση ὁ Ἅγιος Συμεὼν ὁ Νέος Θεολόγος: *“Ὁ γὰρ τοῦ σκοτούς ἀπαλλαγεῖς ἀκριβῶς γινώσκει τῶν ἐν αὐτῷ κρατουμένων τὴν ἀθλιότητα”*.<sup>[16]</sup> 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 ισόβιος.<sup>[17]</sup> 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.<sup>[18]</sup>

**β) Δεύτερο στάδιο εἶναι τὸ Πένθος.** Κατὰ τὸν Ἅγιο Ἰωάννη τὸ Σιναΐτη *“Πένθος ἐστὶ πεποιωμένη ὁδὺν μετανοοῦσης ψυχῆς, καθ’ ἡμέραν ὁδύνας ὁδύναις προστιθεῖσα, ὡς ἡ τίκτουσα καὶ ὠδίνουσα”*.<sup>[19]</sup> Μάλιστα ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος ὀνομάζει αὐτὴ τὴν λύπη *“καλὴ λύπη”* καὶ προτρέπει τὸν πιστὸ καλύτερα νὰ πενθήσῃ τώρα γιὰ τὴν ἁμαρτία παρὰ νὰ θρηνήσῃ ἀργότερα γιὰ τὴν τιμωρίαν.<sup>[20]</sup> 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 καὶ τῶν αἰωνίων βασάνων ἐγένετο ἡ ψυχὴ ἡμῶν. Εἰ γὰρ ταῦτα ἐκτήσατο καὶ ἐν τούτοις ἐγένετο, εὐθύς καὶ δάκρυα κατήγαγεν ἅν’ τούτων γὰρ χωρίς, οὔτε ἡ σκληροκαρδιά ἡμῶν ἀπαλυνθῆναι ποτὲ δύναται, οὔτε ἡ ψυχὴ ἡμῶν πνευματικὴν ταπείνωσιν κτήσεται, οὔτε ταπεινοὶ γενέσθαι ἰσχύσομεν. Ὁ δὲ μὴ οὕτω γενόμενος, ἐνωθῆναι τῷ Πνεύματι τῷ Ἀγίῳ οὐ δύναται. Ὁ δὲ μὴ τούτῳ ἐκ καθάρσεως ἐνωθείς, οὔτε ἐν θεωρίᾳ καὶ γνώσει Θεοῦ γενέσθαι δύναται, οὔτε ἄξιός ἐστι τὰς τῆς ταπεινώσεως ἀρετὰς μυστικῶς ἐκδιδάσκεσθαι”*.<sup>[21]</sup> 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 Ὁρθοδόξου Παραδόσεως τὸ πένθος καλεῖται καὶ ὁδὸς Μετανοίας: “Ἐχεις δὲ μετανοίας ὁδὸν καὶ ἑτέραν· ποίαν δὴ ταύτην; Τὸ πενθῆσαι τὴν ἁμαρτίαν. Ἡμαρτες; πένθησον, καὶ λύεις τὴν ἁμαρτίαν”.<sup>[22]</sup> Πρέπει νὰ ἀναφέρουμε ὅτι ὑπάρχουν δύο εἴδη πένθους: τὸ κατὰ Θεὸν καὶ τὸ κατὰ κόσμον. Ἡ διάκριση αὕτη ἀνήκει στὸν Ἀπόστολο Παῦλο (Β΄ Κορ. 7, 9-11). Ὁ Ἅγιος Μάξιμος ὁ Ὁμολογητὴς ἀναφέρει ὅτι τὸ κατὰ Θεὸν πένθος εἶναι *σωτήριος θλίψις* ἐνῶ τὸ κατὰ κόσμον πένθος φθείρει τὸν ἄνθρωπο καὶ γι’ αὐτὸ εἶναι ὀλέθριο.<sup>[23]</sup> Γιὰ νὰ εἶναι κάποιος σίγουρος ὅτι ἔχει τὴν κατὰ Θεὸν λύπη καὶ δὲν ἔχει πέσει σὲ κατάθλιψη ἢ κάποια ἄλλη ψυχικὴ νόσο ποὺ χρήζει ἱατρικῆς φροντίδας, οἱ Πατέρες θέτουν ὡς κριτήριον τὴν ἀγάπη πρὸς τὸ Θεό. Ὁ ἁμαρτωλὸς μὲ συναίσθησιν νιώθει τὴν ἀπομάκρυνσίν του ἀπὸ τὸ Θεὸ καὶ γι’ αὐτὸ λυπᾶται.<sup>[24]</sup> Τὸ κατὰ Θεὸν πένθος εἶναι δῶρο τοῦ Ἁγίου Πνεύματος ποὺ δίδεται στὸν ἀληθινὰ μετανοοῦντα.<sup>[25]</sup>

Ὅταν ἀναφερόμεθα στὴν αὐτομεμψία ὡς γνώρισμα τῆς ἀληθοῦς Μετανοίας δὲν ἐννοοῦμε ἐπ’ οὐδενὶ μιὰ ψυχολογικὴ κατάστασις κατάθλιψης κατὰ τὴν ὁποία ὁ πιστὸς ἐπιθυμεῖ νὰ κάνει κακὸ στὸν ἑαυτό του. Δὲν ἐννοοῦμε ἓνα ψευδὲς ἐξωτερικὸ σχῆμα ταπείνωσις. 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.<sup>[26]</sup> Ἡ ἀληθινὴ Μετάνοια ἐνῶ καλλιεργεῖ τὸ πένθος, φέρνει στὴν ψυχὴ μιὰ ἀνέκφραστη εἰρήνη καὶ βαθειὰ χαρὰ ποὺ δὲν μπορεῖ καμία θλίψις τοῦ κόσμου νὰ τὴν ἀφαιρέσει. Εἶναι τὸ χαροποῖο πένθος γιὰ τὸ ὁποῖο κάνουν συχνὰ λόγο οἱ Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας.<sup>[27]</sup>

Ἡ εἰλικρίνεια εἶναι μιὰ ἀκόμη προϋπόθεσις γιὰ τὴν ἀληθινὴ Μετάνοια. Εἶναι ἀπαραίτητο νὰ ὑπάρχει αὐτογνωσία γιὰ τὴν κάθαρσις τῆς ψυχῆς μας. Ἡ παραδοχὴ βεβαίως τῶν παθῶν καὶ τῶν ἐλλείψεων μας εἶναι πολὺ δύσκολη γι’ αὐτὸ καὶ χρειάζεται ὁ φωτισμὸς τοῦ Θεοῦ γιὰ νὰ μποροῦμε νὰ ἀνιχνεύσουμε στὴν ψυχὴ μας τὴν ἐσωτερικὴ ρυπαρότητα καὶ μὲ ταπείνωσις καὶ ἀνδρεῖο φρόνημα νὰ δεχτοῦμε τὴν πνευματικὴ 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 ταπείνωσις, μᾶς ἀποκαλύπτεται ὅλο καὶ περισσότερο ἡ ἐμπαθὴς κατάστασίς μας. Ἡ αὐτοεξέτασις εἶναι κοπιώδης ἐργασία, ἰδιαίτερα στὴν ἐποχὴ μας ποὺ κατακλύζεται ἀπὸ ἐξωτερικὰ ἐρεθίσματα καὶ πολλοὺς περισπασμούς.

Ἡ Μετάνοια εἶναι εἰλικρινὴς μόνο ὅταν συνοδεύεται ἀπὸ τὴν ἐδραιωμένη ἀπόφασις 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 ἀγάπῃ 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 αἵτια 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 ὅς 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 καλὸ. [\[32\]](#)

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 ἐνεργήσῃ μέσα μας καὶ νὰ μᾶς μεταμορφώσῃ ἀπὸ *“σκεύη ὀργῆς κατηρτισμένα εἰς ἀπώλειαν”* σὲ *“σκεύη εἰς τιμὴν, ἡγιασμένα καὶ εὐχρηστα 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 ψυχὴ μας τὴ Χάρη τοῦ Θεοῦ. Ὁ Ὅσιος Παΐσιος ὁ Ἀγιορείτης ἐπεσήμανε ὅτι γιὰ νὰ συμφιλιωθεῖ ὁ ἄνθρωπος μὲ τὸ Θεὸ πρέπει νὰ ἔρθῃ σὲ συναίσθηση, νὰ ζεῖ σύμφωνα μὲ τὶς ἐντολές Του καὶ μόνο τότε ἔρχεται ἡ Χάρις καὶ ἡ εἰρήνη τοῦ Θεοῦ μέσα του. [\[34\]](#)

Είναι λοιπόν πολύ μεγάλο εμπόδιο για τη Μετάνοια ή αὐτοδικαίωση γιατί δηλώνει ἐσωτερικὴ ὑπερηφάνεια. Ὁ Φαρισαῖος τῆς Παραβολῆς εἶναι ὁ ἀντιπροσωπευτικὸς τύπος τοῦ αὐτοδικαιουμένου ἀνθρώπου. Καυχᾶται γιὰ τὶς ἀρετὲς 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 ἐσωτερικὴ του ρυπαρότητα, γι' αὐτὸ καὶ δὲν ἔχει τὸ πνεῦμα τῆς συντριβῆς καὶ δὲν μπορεῖ νὰ μετανοήσῃ εἰλικρινὰ γιὰ νὰ λάβῃ τὴ Χάρη τοῦ Θεοῦ.

Ἡ ἀναβολὴ εἶναι ἓνα ἄλλο μεγάλο εμπόδιο στὴ Μετάνοια τοῦ ἀνθρώπου. Μεταθέτουμε τὸ πιὸ σημαντικό καὶ πιὸ ἐπείγον 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 γίνῃ κατανοητὸ ὅτι τὴν τελευταία στιγμὴ Μετάνοια χωρὶς Πνευματικὸ δὲν συντελεῖται, ὅπως δὲν ἐπιτυγχάνεται θεραπεία χωρὶς γιατρό.

Ἕνα πολὺ μεγάλο εμπόδιο 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 μετανοήσῃ 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. Ἄν 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 μετανοήσῃ, 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 πολλῶ πλέον. Τὸ μὲν γὰρ πέλαγος, κἂν μέγα ᾖ, μέτρον ἔχει· ἡ δὲ τοῦ Θεοῦ φιλανθρωπία ἀπεριόριστος”<sup>[35]</sup>.

Ὁ Ἅγιος Κύριλλος Ἱεροσολύμων λέγει γιὰ τὸ ἴδιο θέμα: “Φιλάνθρωπος ὁ Θεός, καὶ φιλάνθρωπος οὐκ ὀλίγον. Μὴ γὰρ εἴπῃς· Ἐπόρνευσα, ἐμοίχευσα· τὰ δεινὰ μοι πέπρακται, καὶ οὐχ ἅπαξ, ἀλλὰ καὶ πολλάκις· ἄρα συγχωρήσει; ἄρα 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 ἱατρῷ τό πάθος· εἶπε καὶ αὐτὸς κατὰ τὸν Δαβίδ· Εἶπα· Ἐξαγορεύσω κατ'έμοῦ τὴν ἀνομίαν μου τῷ Κυρίῳ· καὶ γενήσεται καὶ ἐπὶ σοῦ τὸ παραπλήσιον, τὸ ἐξῆς εἰρημένον· Καὶ Σὺ ἀφῆκας τὴν ἀσέβειαν τῆς καρδίας μου. (...) Κὰν ὁλόκληρος δὲ λαὸς ἀμάρτη, οὐ νικᾷ τὴν τοῦ Θεοῦ φιланθρωπίαν”<sup>[36]</sup>.

Ὁ ἅγιος Γρηγόριος Παλαμᾶς τόνιζε ὅτι ἐὰν κάθε Χριστιανὸς δὲν μπορεῖ νὰ φθάσει τοὺς ἁγίους καὶ τὰ μεγάλα καὶ θαυμαστὰ ἐπιτεύγματα ποὺ χαρακτηρίζουν τὴν ζωὴ 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 γιατί καθημερινὰ πολλὰ πταίομεν ἄκοντες καὶ μοναδικὴ ἐλπίδα σωτηρίας γιὰ ὅλους μας παραμένει ἡ ἀνάνηψη καὶ ἡ βίωση τῆς διηνεκοῦς Μετανοίας.<sup>[37]</sup> Ἐὰν κάποιος δὲν μπορεῖ νὰ φτάσει στὴν ὁλοκληρωμένη Μετάνοια πρέπει τουλάχιστον νὰ κάνει τὴν ἀρχὴ καὶ νὰ σηκωθεῖ ἀπὸ ἐκεῖ ποὺ ἔπεσε.<sup>[38]</sup>

Συχνὰ ἡ Μετάνοια συνοδεύεται ἀπὸ νηστεία, ἐλεημοσύνη, ἢ ἀκόμη καὶ ἀποχὴ ἀπὸ τὴν Θεία Εὐχαριστία, θέματα βεβαίως ποὺ ἀποφασίζει ὁ Πνευματικὸς. 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 ἐπιλογὴ του μακριὰ ἀπὸ τὸ Θεό, δὲν μπορεῖ νὰ μετέχει τῆς Ἁγίας Τραπέζης καὶ νὰ λαμβάνει τὴν Θεία Κοινωνία ἕως ὅτου, μὲ τὴν Μετανοιά του, καταστεῖ πάλι κοινωνὸς αὐτῆς.<sup>[39]</sup> 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.<sup>[40]</sup> Ὁ Ὅσιος Ἐφραίμ ὁ Σύρος μᾶς λέγει σχετικὰ: “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 καλὺτερο φάρμακο. Διότι καὶ ὁ οὐράνιος Γιατρὸς ἔτσι θέλει, νὰ θεραπευθεῖ ὁ καθένας μὲ τὰ δικά του δάκρυα, καὶ νὰ σωθεῖ”.<sup>[41]</sup>

Ἡ ταπείνωση ποὺ ὁδηγεῖ στὴ Μετάνοια δὲν ἐλκύει μόνο τὴ Χάρη τοῦ Θεοῦ, ἀλλὰ ἐξασφαλίζει καὶ ψυχικὴ ὑγεία. Καρπὸς τοῦ κατὰ Θεὸν πένθους εἶναι ἡ σταθεροποίηση τοῦ ἀνθρώπου στὴν ἀρετὴ. Ὁ Ἀπόστολος τῶν ἐθνῶν Παῦλος μᾶς λέγει: “ἡ κατὰ Θεὸν λύπη μετάνοιαν ἀμεταμέλητον ἀπεργάζεται εἰς τὴν ψυχὴν πρὸς σωτηρίαν”.<sup>[42]</sup> 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 αἶσθημα ἀνωτερότητος γιὰ τὴν ἀρετὴ του ὅσο καὶ τὸ αἶσθημα κατωτερότητος γιὰ τὴν ἀμαρτωλότητά 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 ἐνοχὴν μὲ τὴν ἐξομολόγηση καὶ τὴν ἄφεση καὶ χαίρεται τὴν ἐλευθερίαν 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 ἐλευθερίαν”.<sup>[43]</sup>

Ὁ ἄνθρωπος ποὺ ζεῖ ἀληθινὰ τὴν μετάνοια δὲν ξαναγυρίζει στὶς πρῶτες ἀμαρτίες 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 ἐπεικὴς, εὐσπλαγχνος καὶ ἔτοιμος 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, ἡρεμος, γεμάτος ἔλεος καὶ συμπάθεια πρὸς τοὺς ἄλλους. Ἐπιθυμεῖ τὴν δικαιοσύνην, ἐπιζητεῖ τὴν καθαρότητα, ἔχει εἰρήνην ἀλλὰ καὶ φέρνει τὴν εἰρήνην, ὑπομένει καρτερικὰ τοὺς πόνους καὶ ὅσα πάσχει γιὰ τὴν ἀλήθεια καὶ τὴ δικαιοσύνη.<sup>[44]</sup>

Ὁ Ἅγιος Γρηγόριος Παλαμᾶς τονίζει ἐπίσης ὅτι χωρὶς ἀληθινὴν ταπείνωση εὐκόλα μεταβάλλεται ἡ διάθεση τοῦ ἀνθρώπου καὶ κινδυνεύει νὰ ξαναγυρίσει στὶς ἀμαρτωλὲς πράξεις του, νὰ γίνῃ παραβάτης τῶν ἐντολῶν τοῦ Θεοῦ καὶ νὰ ἐπιθυμήσῃ τὴν ἀμαρτωλὴ ζωὴ του. Ἄν ὅμως παραμείνῃ στὴν ταπείνωση, τὴν ὁποία μακάρισε ὁ ἴδιος ὁ Κύριος, τότε σταθεροποιεῖται στὴν πνευματικὴ ζωὴ, διώχνοντας τὸν κίνδυνο νὰ βρεθεῖ ἐκεῖ ἀπὸ ὅπου ξεκίνησε.<sup>[45]</sup> Χαρακτηριστικὸ γνῶρισμα τοῦ ἀνθρώπου ποὺ ταπεινώνεται γιὰ τὶς ἀμαρτίες του εἶναι ἡ ἄρνηση νὰ μεταθέσῃ ἢ νὰ ἐπιρρίψῃ σὲ ἄλλους τὴν ὁποιαδήποτε εὐθύνη γιὰ τὶς ἀμαρτίες του. Ἀλλωστε ἡ μετάθεση τῆς εὐθύνης γιὰ τὴν ἀθέτηση τῆς ἐντολῆς τοῦ Θεοῦ ἀπὸ τὸν Ἀδὰμ καὶ τὴν Εὕα τοὺς στέρησε τὴ μετάνοια.<sup>[46]</sup> Ὁ ἄνθρωπος ἀφοῦ πλάστηκε ἀπὸ τὸ Θεὸ αὐτεξούσιος καὶ ἔλαβε ἀπὸ Ἐκεῖνον, κατὰ τὸν Ἅγιον Γρηγόριον Παλαμᾶ, “αὐτοκρατορικὸν ἀξίωμα κατὰ τῶν παθῶν...ἐνδον, τὸ ἡγεμονικὸν τῆς ψυχῆς”, δὲν ἔχει “ὅλως τὸν κατακρατοῦντα καὶ βιαζόμενον”.<sup>[47]</sup> Μὲ τὴν αὐτομεμψία καὶ τὴν κατὰ Θεὸν λύπη θὰ μπορούσε νὰ εἶχε κερδίσει αὐτὸ ποὺ ἔχασε μὲ τὴν ἄρνηση τῆς ἀνάληψης εὐθύνης γιὰ τὸ ἀμάρτημά του. Ὁ Ἅγιος Γρηγόριος δίνει μιὰ ἰδιαίτερη ἐρμηνεία στὸ κατὰ Θεὸν πένθος: “τοῦτο τοίνυν ἐστὶν ἡ κατὰ Θεὸν καὶ σωτήριος λύπη, τὸ ἡμᾶς αὐτοὺς αἰτιᾶσθαι, καὶ μηδὲνα τῶν ἀπάντων 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 ἓνα σφάλμα τῶν ἡμερῶν μας εἶναι ἡ ταύτιση τῆς Μετανοίας μὲ τὴν ἐπίσκεψη στὸν ψυχολόγο. Ἡ μετάνοια εἶναι Μυστήριον τῆς Ἐκκλησίας ἐνῶ ἡ ψυχιατρικὴ εἶναι ἐπιστήμη. Κύριος σκοπὸς τῆς Μετανοίας εἶναι ἡ ἀπαλλαγὴ τοῦ ἀνθρώπου ἀπὸ τὸ βάρος τῶν ἁμαρτιῶν μὲ τὴν ἄφεση, ἡ συμφιλίωσὴ τοῦ 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 γιὰ 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 πιστὸς, 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 ταπεινῶν τῶν Μυστηρίων τοῦ Θεοῦ. Καλεῖται νὰ διακρίνει τὸ ψυχικὸ ἀπὸ τὸ ψυχολογικόν, τὸ πνευματικὸ ἀπὸ τὸ διανοητικόν, τὸ γνήσια ἐμπειρικὸ βίωμα ἀπὸ τὸ συναισθηματικὸ ἢ τὸ ἀρρωστημένο, τὴν ἀπλὴ μεταμέλεια ἀπὸ τὴν ἀληθινὴ Μετάνοια, τὴν προσαγωγὴν στὸ Μυστήριον ἀπὸ τὴν προσωρινὴ ἀνάγκη, τὴν ἱκανοποίησιν κάποιου φόβου ἢ τὴν ἀπλὴ ἐπιτέλεσιν τῶν θρησκευτικῶν καθηκόντων. Καλεῖται νὰ διακρίνει ὁ Πνευματικὸς ἂν ὁ προβληματισμένος ἄνθρωπος ποὺ ἦλθε πρὸς Μετάνοιαν γνωρίζει τὴν ἀγάπην τοῦ Θεοῦ καὶ τὸν κίνδυνον τῆς ἁμαρτίας ἢ ἂν πάσχει ἀπὸ μιὰ μικρὴ ἢ μεγάλη ψυχικὴ νόσο κληρονομικὴ ἢ μή.[49]

Ἡ ψυχανάλυσις καὶ ἡ ψυχοθεραπεία ἀνιχνεύουν μὲν τὰ αἷτια τῶν ἐσωτερικῶν συγκρούσεων ἀλλὰ δὲν μποροῦν νὰ δώσουν ἄφεσιν ἁμαρτιῶν οὔτε νὰ ἐλκύσουν τὴ Χάρη τοῦ Θεοῦ στὴν ψυχὴ τοῦ ἀσθενοῦς. Ἐπιπλέον δὲν εἶναι στὴν ἀρμοδιότητά τους νὰ κρίνουν ἂν μιὰ κατάστασις 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 προϋπόθεσιν τὴν ἐλεύθερη προαίρεσιν τοῦ ἀνθρώπου καὶ τὸν ἀδιάκοπον ἀγῶνα του γιὰ τελείωσιν. Ἡ Μετάνοια συμφιλώνει τὸν πιστὸ μὲ τὸν ἀληθινὸ ἑαυτό του καὶ τοῦ δίνει δύναμιν μεταμορφώνοντάς τον ὄχι γιὰ νὰ ἀρέσει στὸν ἴδιον ἀλλὰ γιὰ νὰ ἀρέσει στὸ Θεό.

Δὲν ἀρκεῖ, ὅπως ἤδη ἀναφέραμε, ἡ ἀπόφασις 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”.<sup>[50]</sup> Συνεργὸς στὴ μετάνοια εἶναι καὶ ἡ προσευχή. “Γρηγορεῖτε καὶ προσεύχεσθαι ἵνα μὴ εἰσέλθητε εἰς πειρασμόν”<sup>[51]</sup>. Ἡ προσευχὴ ἰσχυροποιεῖ τὴν ἀντίστασὴ μας στοὺς πειρασμούς, αὐξάνει τὴν ἀγάπη μας πρὸς τὸν Θεὸ καὶ ἀποσπᾷ τὴ διάνοιά μας ἀπὸ τὰ γήινα.

Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος ἀναφέρει σχετικὰ: “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 (...). Ἄν ἔχῃς ἁμαρτήματα μὴ ἀπογνῶς· 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, καὶ οὐδέποτε συνεχοῦς ἐπιμελείας ἐπιλανθανόμεθα, τοῦτο καὶ ἐν ἡμῖν ποιῶμεν. Εἰ ἐπαλαιώθῃς σήμερον ἀπὸ τῆς ἁμαρτίας, ἀνακαίνισον σεαυτὸν ἀπὸ τῆς μετανοίας”<sup>[52]</sup>.

Ἡ Μετάνοια εἶναι τὸ μεγαλύτερο καὶ διαρκὲς δῶρο τοῦ Θεοῦ πρὸς τὸν πεπτωκότα ἄνθρωπο γιὰ νὰ ἐξασφαλίσῃ τὴ σωτηρίαν του ὅχι μόνο στὴν ἄλλη ζωὴ ἀλλὰ καὶ στὴν παρούσα.

<sup>[1]</sup> Ματθ 4,17.

<sup>[2]</sup> Ἀγ. Ἰσαὰκ τοῦ Σύρου Λόγοι ἀσκητικοί, Κριτικὴ ἔκδοσι Μάρκελλος Πιράρ, Ἱερὰ Μονὴ Ἰβήρων, Ἅγιον Ὅρος, 2012, (Λόγος ΞΒ΄ 3-4), σ.735: “Τί δέ ἐστὶν ἡ μετάνοια; Καταλεῖψαι τὰ πρότερα καὶ λυπεῖσθαι ὑπὲρ αὐτῶν”. Βλ. Ἐνθ. ἀνωτ., Λόγος ΛΖ΄ (43-49), σελ.547: “Ἡνίκα ἐρευνήσεις καλῶς τὸ ἔργον τοῦ φόβου τοῦ Θεοῦ, εὐρίσεις ὅτι αὕτη ἐστὶν ἡ μετάνοια. Καὶ ἡ γνῶσις ἡ πνευματικὴ ἐνταῦθα, αὕτη ἐστὶν ἡν εἵπομεν, ὅτι ὅπερ ἐν τῷ βαπτίσματι ἐδεξάμεθα τὸν ἄρραβῶνα αὐτοῦ, διὰ τῆς μετανοίας πάντως δεχόμεθα τὸ χάρισμα αὐτοῦ...αὕτη ἐστὶν ἡ γνῶσις ἡ πνευματικὴ, ἡ διὰ τῆς ἐνεργείας τοῦ φόβου τοῦ Θεοῦ διδομένη δόσις.” Βλ. καὶ Ἀγ. Ἰσαὰκ τοῦ Σύρου, Ἀσκητικά, Λόγος ΠΑ΄, Ἔκδ. Β. Ρηγοπούλου, 1977, σελ. 380 “Μετάνοια εἶναι ἡ θύρα τοῦ ἐλέους, ἣτις ἠνεώχθη εἰς τοὺς ζητοῦντας αὐτήν. Διὰ τῆς θύρας τῆς μετανοίας εἰσερχόμεθα εἰς τὸ θεῖον ἔλεος, καὶ ἄνευ αὐτῆς τῆς θύρας δὲν εὐρίσκομεν ἔλεος. Διότι πάντες ἡμαρτον κατὰ τὴν θεϊαν 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] Ἀγ. Ἰωάννου τοῦ Σιναΐτου, Κλίμαξ, Λόγος 5 PG 764B.

[4] Ἰδιόμελον Ἑσπερινοῦ Πεντηκοστῆς

[5] Ἰακ. 4,4.

[6] Ἀγ. Ἰωάννου Δαμασκηνοῦ, Ἐπιστολὴ περὶ Ἑξομολογήσεως ε΄; ζ΄, PG 95, 289A ; 292B.

[7] Γαλ. 4, 19.

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

[9] Ἀγ. Νικοδήμου τοῦ Ἀγιορείτου, Ἑξομολογητάριον, ἔκδ. Νεκτ. Παναγοπούλου, Ἀθῆναι, 1988, σελ. 213.

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

[11] Ἀγ. Ἰωάννου Χρυσοστόμου., Εἰς τὴν Β΄ Πρὸς Κορινθίους, Ὁμιλία ΚΒ΄, γ΄, PG 61, 551.

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

[13] Ἀγ. 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 ζητήσῃ, μηδ’ αὐτὸ τοῦτο ὅτι νοσεῖ ἐπιστάμενος; Πρῶτον οὖν αὐτῷ χρὴ τρανὴν τὴν αἰσθῆσιν τοῦ πάθους ἐμποιῆσαι, εἴτα τὸν τούτου καλέσαι ἰατρόν”.

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

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

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

[17] Ἀγ. Συμεὼν Μεταφραστοῦ, Ἠθικοὶ Λόγοι ἐκλεχθέντες ἐκ τῶν ἔργων τοῦ Μ. Βασιλείου, Λόγος Η΄, Περὶ μετανοίας, PG 32, 1232C: “Σεαυτὸν ἀνακρίνων, μὴ διαλείπῃς, μή τι κατὰ τὰς ἐνθυμήσεις ἡμαρτες, μή τι γλῶσσα παρώλισθε τῆς διανοίας προεκδραμοῦσα, μὴ ἐν τοῖς ἔργοις τῶν χειρῶν πέπρακταί τι τῶν ἀβουλήτων”. Ἀγ. Ἰωάννου Χρυσοστόμου, Ἐκλογαί, Περὶ ἁμαρτίας καὶ

ἐξαγορεύσεως, Ὁμιλία ΚΔ΄, PG 63, 742: “...ποιήσωμεν αὐτῷ (τῷ συνειδότη) λόγον τῶν πραγμάτων, τῶν ρημάτων, τῶν ἐνθυμήσεων, ἐξετάσωμεν τί μὲν εἰς δέον ἠνῆλωται, τί δὲ ἐπὶ βλάβῃ τῇ ἡμετέρα· ποῖος λόγος...εἰς ἔργον ἐξηνέχθη, ἢ διὰ χειρῶν, ἢ διὰ γλώττης, ἢ διὰ τῶν ὁμμάτων αὐτῶν”.

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

[19] Ἀγ.Ἰωάννου Σιναΐτου, Κλίμαξ, Λόγ. Ζ΄, PG 88, 813D.

[20] Ἀγ.Ἰωάννου Χρυσοστόμου, Περὶ μετανοίας, Ὁμιλία Ζ΄, ζ΄, PG 49, 332: “Καλὴ ἡ λύπη τοῖς γνησίως μετανοοῦσι· πρέπει τοῖς ἀμαρτάνουσι τὸ ὑπὲρ τῆς ἀμαρτίας πένθος”.

[21] Ἀγ.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 ἀμαρτίας, τὴν μετὰ τὸ βάπτισμα ἀμαρτήσασαν”.

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

[23] Ἀγ.Μαξίμου Ὁμολογητοῦ, Περὶ Θεολογίας, ἐκατ. Β΄, κεφ. 95, PG 90,1172A : “Θλίψιν γὰρ ἔχουσιν ἀμφοτέροι, 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 ἐστὶν ὁ Κύριος ἄνεσις· τοῦ μὲν, 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] Ἀγ.Συμεὼν Νέου Θεολόγου, Ὑμνοι, 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, εὖσπλαχνε· δεινὴ γὰρ αὕτη θλίψις, δεινὴ, ἀνυπομόνητος, αἰώνιος ἡ λύπη. Τί γὰρ καὶ χειρὸν ἔσεται τοῦ χωρισμοῦ σου, σῶτερ;”

[25] Ἀγ.Ἀναστασίου Σιναΐτου, Ἑρώτησις ΡΕ΄, PG 89, 757C: “Ὁ κλαυθμὸς ὁ διὰ Θεόν, δῶρον Θεοῦ ὑπάρχει, διὰ τοῦ Πνεύματος τοῦ ἁγίου διδόμενον τῷ ἀνθρώπῳ

δεύτερον βάπτισμα... ”.

[26] Ἀγ Ἰωάννου Σιναΐτου, Κλίμαξ, 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 δυνατὸς ἐστὶ, καὶ ἐνδυναμοῖ αὐτόν. Δύναμις τῶν θελόντων κτήσασθαι τὰς ἀρετὰς αὕτη ἐστὶν, ἵνα ἐὰν πέσωσι, μὴ μικροψυχήσωσιν, ἀλλὰ πάλιν φροντίσωσιν”. Ἀγ Ἰωάννου Χρυσοστόμου, Εἰς τὴν Α΄ πρὸς Κορινθίους, Ὁμιλία ΛΗ΄, στ΄, PG 61, 330: “ Ὅταν ἀμάρτης, 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 ἀμαρτίας ἐστίν”, Ἐπιστολὴ πρὸς Μαρκελλῖνον εἰς ἐρμηνείαν Ψαλμῶν, ι΄, PG 27, 28A .

[29] Ἀγ Γρηγορίου Παλαμᾶ, Ὁμιλία Γ΄, PG 151, 45D: “Ἐπεὶ καὶ ὁ ἄσωτος υἱός, καθάπερ παρὰ τοῦ Σωτῆρος ἐδιδάχθημεν, μέχρις ἂν ᾗ ἐν τῇ χώρᾳ τῶν παθῶν, εἰ καὶ διενοεῖτο καὶ ἔλεγε τὰ ρήματα τῆς μετανοίας, ἀλλ’ οὐδενὸς ἔτυχε χρηστοῦ, ἕως οὔ ἄφεις ἅπαντα ἐκεῖνα τὰ ἔργα τῆς ἀμαρτίας, δραμὼν ἦλθε πρὸς τὸν πατέρα, καὶ τῶν ὑπὲρ ἐλπίδα τυχόν, ἔμεινε πάντως τοῦ λοιποῦ σὺν ταπεινώσει, σωφρονῶν καὶ δικαιοπραγῶν καὶ συντηρῶν ἑαυτῷ τὴν ἐγκαινισθεῖσαν ὑπὸ τοῦ Θεοῦ χάριν ἀσινῇ”.

[30] Ἀγ.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 ἀμαρτημάτων”.

[31] Β΄ Πέτρ. 2, 22.

[32] Ἀγ. Ἰωάννου Δαμασκηνοῦ, Ἑκδοσις ἀκριβῆς τῆς ὀρθοδόξου πίστεως, II,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 πράξει ἡμᾶς”. Ἀγ. 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 Ἀγιορείτου, Λόγοι, Β΄, Σουρωτὴ Θεσσαλονίκης, 2000, σελ. 353-356.

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

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

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

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

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

[40] Ἑβρ. 12, 7-8.

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

[42] Β΄ Κορ. 7, 10.

[43] Όσ. Πορφυρίου, Άνθολόγιο Συμβουλῶν, Άθήνα, 2003, σελ. 76-84.

[44] Άγ.Γρηγορίου Παλαμᾶ, Όμιλία 31, PG 151, 392D.

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

[46] Γέν. 3,12-13.

[47] Άγ.Γρηγορίου Παλαμᾶ, Όμιλία 29, PG 151, 369C.

[48] Ἐνθ' ἄνωτέρω 369CD.

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

[50] Άγ. Ἰωάννου Χρυσοστόμου, Λόγος ιε', Εἰς τοὺς ἀνδριάντας, PG 49, 156.

[51] Ματθ. 26, 41.

[52] Άγ. Ἰωάννου Χρυσοστόμου, Περὶ μετανοίας, Όμιλία Ζ',δ'καὶ Η',α', PG 49, 328 καὶ 337.