

Η λειτουργία τής μετάνοιας (Γέροντας Πετρώνιος Τανάσε)

Categories : [ΘΕΟΛΟΓΙΑ](#)

Date : 16 Μαρτίου, 2021

Ένα από τὰ πολύτιμα πετράδια τοῦ θησαυροῦ τῶν προσευχῶν τῆς Ἁγίας μας Ἐκκλησίας εἶναι ἡ προσευχή τοῦ ἁγίου Ἐφραίμ τοῦ Σύρου: **«Κύριε καί Δέσποτα τῆς ζωῆς μου...»**.

Μικρή στό μέγεθος καί ἀπλή, ἀλλά γεμάτη πνευματική δύναμι καί θεολογικό βάθος, ἡ προσευχή αὐτή φέρει τήν σφραγίδα τοῦ μεγάλου ὑμνογράφου καί ποιητοῦ, τοῦ μεγάλου ἀσκητοῦ καί ἁγίου, τῆς «Κιθάρης τοῦ Ἁγίου Πνεύματος», ὅπως ὠνομάσθηκε ὁ ἅγιος Ἐφραίμ.

Ἡ Ἐκκλησία τοῦ ἔχει ἐπιφυλάξει μία ξεχωριστή θέσι στήν λειτουργική της ζωή καί εἰδικά στήν **περίοδο τῆς Ἁγίας καί Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς**, περίοδο μετάνοιας καί ψυχικῆς ἀναγεννήσεως.

Κάποιος πνευματικός πατήρ μοῦ ἔλεγε κάποτε γι' αὐτήν τήν προσευχή: «Ἐγώ τήν ἀπαγγέλλω σ' ὅλη τήν διάρκεια τοῦ ἔτους στόν «κανόνα», τῆς προσευχῆς μου καί προτρέπω ὅλους τούς Χριστιανούς, ἀλλά εἰδικώτερα τούς μοναχούς νά κάνουν τό ἴδιο, γιατί αὐτή ἡ προσευχή, ὅταν ἀπαγγέλλεται μέ ταπεινῶσι, σύνεσι καί συναίσθησι, ἔχει μεγάλη δύναμι ἐσωτερικῆς ἀναγεννήσεως». Θά πειθοῦμε κι ἐμεῖς οἱ ἴδιοι γι' αὐτό τό πρᾶγμα, ἐμμένοντας λίγο ἐπάνω στό περιεχόμενο καί τήν πρακτική τῆς προσευχῆς τοῦ ἁγίου Ἐφραίμ.

Ὅπως εἶναι γνωστόν, ἡ **προσευχή αὐτή ἀπαγγέλλεται καί στίς ἐπτά ἀκολουθίες τῆς Ἐκκλησίας, σ' ὅλη τήν Μεγάλη Τεσσαρακοστή, ἐκτός ἀπό τό Σάββατο καί τήν Κυριακή**, μέ μία ξεχωριστή τάξι. Τό τυπικό ὀρίζει νά ἀπαγγέλλεται ἔχοντας τά σωματικά μάτια καί τά χέρια «ἀνυψωμένα»*, μέ τά μάτια τοῦ νοῦ ὑψωμένα πρός τόν Θεόν, ταπεινά καί μέ δάκρυα καί φόβο Θεοῦ, συνοδευομένη ἀπό μεγάλες μετάνοιες καί γονυκλισίες.

Στήν κατάλληλη στιγμή, ὁ λειτουργῶν ἱερεύς βγαίνει στήν Ὡραία Πύλη, ἀπαγγέλλει κατά σειράν τά τρία μέρη τῆς προσευχῆς, κάνοντας ἀπό μία βαθειά μεγάλη μετάνοια μετά ἀπό κάθε εὐχή. Μετά κάνει σιωπηλά 12 γονυκλισίες καί ἀπαγγέλλει ἀκόμη μία φορά ὀλόκληρη τήν προσευχή. Μετά ἀπ' αὐτό κλείνει μέ μία μεγάλη μετάνοια. Μαζί μέ τόν ἱερέα κάνουν μετάνοιες καί γονυκλισίες ὅλοι οἱ παρόντες στήν ἀκολουθία.

Ὅταν παίρνεις μέρος σέ μία τέτοια κοινή προσευχή, αἰσθάνεσαι μία μεγάλη δύναμι στήν ψυχήν σου. Αὐτή ἡ ἴδια ἡ δύναμις τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, τό Ὅποιο εἶναι Παρόν,

σύμφωνα μέ τόν λόγο τοῦ Κυρίου, καί τό Ὅποϊον κράζει μέσα ἀπό τίς ψυχές τῶν συμπροσευχομένων.

Ἀπό τό περιεχόμενο τῆς προσευχῆς βλέπουμε ὅτι **προσευχόμεθα στόν Θεό νά μᾶς διαφυλάξῃ ἀπό τά τέσσερα κακά πνεύματα, ἀπό τέσσερα πάθη καί μετά νά μᾶς χαρίσῃ τέσσερα καλά πνεύματα, τέσσερες ἀρετές.**

Εἶναι εὐκόλο νά καταλάβουμε ὅτι τά τέσσερα αὐτά κακά πνεύματα δέν εἶναι ἄλλα ἀπό τά «πνευματικά τῆς πονηρίας ἐν τοῖς ἐπουρανίοις», (Ἐφεσ. 6, 12) τά ὁποῖα μᾶς πολεμοῦν ἀδιάκοπα καί τά πάθη εἶναι ἡ ἐνδειξις τῆς ὑποδουλώσεως τοῦ ἀνθρώπου στά κακά αὐτά πνεύματα.

Καί προσευχόμεθα στόν Θεό νά μή μᾶς δώσῃ τά τέσσερα αὐτά κακά πνεύματα, δηλαδή νά μή μᾶς ἀφήσῃ νά πέσουμε στήν δουλεία τοῦ διαβόλου, ὁ ὁποῖος θέλει μέ τήν βία νά μᾶς ὀδηγήσῃ στόν αἰώνιο θάνατο.

Ὅσον ἀφορᾷ τά καλά πνεύματα, αὐτά εἶναι **τά χαρίσματα τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, πού δεχτήκαμε κατά τό Ἅγιο Βάπτισμα καί τό Χρῖσμα** καί τά ὁποῖα ὁ προφήτης Ἡσαΐας τά ὀνομάζει: «πνεῦμα σοφίας, πνεῦμα συνέσεως, πνεῦμα ἰσχύος...». (Ἡσ. 11, 2-3).

Τά ζητοῦμε ἀπό τόν Θεό, δηλαδή τόν παρακαλοῦμε νά μᾶς βοηθήσῃ, ὥστε νά μή μείνουν ἀδρανῆ τά χαρίσματα πού δεχτήκαμε.

Μιλώντας γιά πάθη καί ἀρετές οἱ Ἅγιοι Πατέρες τῆς πνευματικῆς ζωῆς: ὁ ἅγιος Ἐφραίμ, ὁ ἅγιος Ἰωάννης ὁ Δαμασκηνός, ὁ ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος κ.ἄλ. μᾶς λέγουν ὅτι τό ὄνομά τους εἶναι πολύ μεγάλο, καθώς εἶναι ἀτέλειωτες οἱ μορφές πού μπορεῖ νά πάρῃ τό κακό, ὅπως καί ἀπεριόριστες εἶναι οἱ δυνατότητες τοῦ ἀνθρώπου νά κάνῃ τό καλό. Ἔτσι, ὁ ὅσιος Πέτρος ὁ Δαμασκηνός ἀραδιάζει ὄχι λιγώτερα ἀπό 298 πάθη καί 228 ἀρετές (Φιλοκαλία: Πνευματική διδασκαλία).

Εἶναι φυσικό συνεπῶς νά ἀναρωτηθοῦμε **γιατί ὁ ὅσιος Ἐφραίμ διάλεξε μόνο τέσσερα, μέσα ἀπ' αὐτό τό μεγάλο πλῆθος τῶν παθῶν καί ἀρετῶν καί γιατί εἰδικά αὐτά καί ὄχι ἄλλα;** Διότι, ἀναμφίβολα ἔκανε αὐτή τήν ἐπιλογή, ὄχι χωρίς λόγον. Τήν ἀπάντησι σ' αὐτή τήν ἀπορία θά τήν ἔχουμε, ἀφοῦ σταματήσουμε γιά λίγο σέ καθένα ἀπό τά «πνεύματα» αὐτῆς τῆς προσευχῆς.

Πνεῦμα ἀργίας δέν εἶναι ἡ ἀπλή σωματική ἀργία. Ὁ ἄνθρωπος ἐξ ἀρχῆς προωρίσθηκε νά ἐργάζεται. Ἡ ἐργασία εἶναι γι' αὐτόν μία φυσική ἀνάγκη, γιά τήν ἀπόκτησι τῶν ἀπαραιτήτων γιά τήν ὑπαρξί του: τροφή, κατοικία, ἐνδυμασία.

Ὁ ἅγιος Ἐφραίμ ἔχει ὑπ' ὄψιν του **μία ἀργία πολύ πιά ἐπιβλαβῆ, αὐτή τῆς μή**

ἐκτελέσεως τῶν ἐντολῶν τοῦ Θεοῦ. «Ὁ Θεός εἶναι κρυμμένος στίς ἐντολές», λέγουν οἱ Πατέρες (ὁ ἅγιος Μάρκος ὁ Ἀσκητής) καί ἀποκαλύπτεται κατὰ τόν βαθμό τῆς ἐκτελέσεώς των. Συνεπῶς, **ἡ ἐκτέλεσις τῶν ἐντολῶν εἶναι ἡ κατάστασις τῆς ἀναδείξεως τοῦ νέου ἀνθρώπου, τῆς ἀποκτήσεως τοῦ καθ' ὁμοίωσιν τοῦ Θεοῦ.**

Ἐπίσης ὁ ἄνθρωπος κλήθηκε νά γίνη ἅγιος, νά γίνη θεός κατὰ χάριν. Καί, ἂν δέν φτάνουν ὅλοι ἐδῶ, ὀφείλεται στήν ὀκνηρία, στήν ἀργία, ἡ ὁποία εἶναι εὐθέως ἀντίθετη μέ τήν ἀνάπτυξι τοῦ πνευματικοῦ ἀνθρώπου, πού εἶναι ἡ ἄρνησις τῆς προσωπικῆς του ἐξελίξεως, τό μαράζωμα στήν στασιμότητα.

Περιέργεια, εἶναι ἡ ἔνδειξις τῆς ὑποδουλώσεως στά ὑλικά, ἡ κόλλα πού μᾶς κρατᾷ προσκολλημένους στά γήινα (ἅγ. Ἰωάννης τῆς Κλίμακος). Εἶναι συνδεδεμένη μέ τήν ἀργία καί ἀθετώντας τήν ἐκτέλεσι τῶν ἐντολῶν, **ἀναζητεῖ μία ἀπατηλή ὀλοκλήρωσι στήν ἐνασχόλησι μέ τά τοῦ ἔξω κόσμου, στήν μέριμνα γιά πολλά πράγματα**, πῶς νά κερδίση τά εὐχάριστα καί ν' ἀποφύγη τά ἐπώδυνα. Ἡ ἐπιδίωξις τῶν εὐχαρίστων πραγμάτων καί ἡ φυγοπονία εἶναι, σύμφωνα μέ τόν ἅγιο Μάξιμο, ἡ διαρκῆς μέριμνα τοῦ ἀνθρώπου τῶν παθῶν. Ἀπεναντίας ὅλοι οἱ Πατέρες παραγγέλλουν «ἀμεριμνία» γιά ὅλα, μοναδική μέριμνα δικαιολογημένη εἶναι ἡ μέριμνα γιά τήν σωτηρία.

Φιλαρχία, εἶναι τό πνεῦμα τοῦ κακοῦ, τό ὁποῖο ἀλλοτριώνει τήν συμπεριφορά μας πρός τόν πλησίον, μή ὑπολογίζοντάς του καί μετασχηματίζοντάς του σέ ἕνα ἀπλό ἐργαλεῖο καί μέσον γιά τό κέρδος. Ἐξευτελίζει τήν ἀξία τοῦ ἀνθρώπου, ὑποβιβάζοντάς του στήν τάξι τῶν πραγμάτων. Ἀληθινή ἐξουσία μεταξύ τῶν ἀνθρώπων δέν εἶναι ἡ ἐκμετάλλευσις, ἀλλά ἡ διακονία, κατὰ τό παράδειγμα καί τόν λόγο τοῦ Σωτῆρος: «Ὅστις θέλει ἐν ὑμῖν εἶναι πρῶτος, ἔσται πάντων δοῦλος». (Ματ.20,25) Καί ἡ διακονία τοῦ πλησίον εἶναι εὐαγγελική ἐντολή καί πρᾶξις μεγάλης ἀξίας: **διακονία Θεοῦ**. Βλέπουμε ὅτι καί ἡ φιλαρχία εἶναι συνδεδεμένη μέ τήν «περιέργεια». Πράγματι, ὅταν ὅλη ἡ φροντίδα τοῦ ἀνθρώπου εἶναι στραμμένη στά ὑλικά, εὐλογα καί ὁ ἄνθρωπος μετασχηματίζεται σέ πρᾶγμα ἢ ἐργαλεῖο, τό ὁποῖον δέν ἀξίζει περισσότερο ἀπό τό κέρδος πού φέρνει.

Ἡ ἀργολογία, λέγει ὁ ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος, εἶναι ὁ ἐξευτελισμός τοῦ πῶς πολύτιμου δώρου τοῦ Θεοῦ στόν ἄνθρωπο: τοῦ χαρίσματος τοῦ λόγου. Ἡ φλυαρία καί ἡ κενολογία δείχνει ἕνα διεφθαρμένο ἐσωτερικό κόσμο, ὁ ὁποῖος ἐπιφέρει καί τήν διαφθορά τῶν ἄλλων. Εἶναι «ὁ θρόνος τῆς ματαιοδοξίας, ἡ συνέπεια τῆς ἀκολασίας καί τῆς ἀχρειότητος». Γι' αὐτό ὁ Σωτήρ μᾶς λέγει ὅτι τήν ἡμέρα τῆς Κρίσεως θά δώσουμε λόγον «διά πᾶν ἀργόν ρῆμα». (Ματ. 12, 36) καί οἱ Ἅγιοι Πατέρες ἐπαίνεσαν περισσότερο τήν σιωπή

(ὄσιος Ἀγάθων, ὄσιος Ἀρσένιος), ἡ ὁποία εἶναι ἡ γλῶσσα τοῦ μέλλοντος αἰῶνος. (ἅγιος Ἰσαάκ ὁ Σύρος).

Μιά ἀπλῆ ματιά πάνω σ' αὐτά τὰ τέσσερα κακά «πνεύματα», μᾶς ὀδηγεῖ σέ μιὰ σημαντική διαπίστωση. **Τὰ τέσσερα αὐτά κακά συνδέονται μεταξύ τους καί σχηματίζουν ἕνα εἶδος κατηφόρας στήν ὁποία κατολισθαίνει ὁ ἐξουσιαζόμενος ἀπ' αὐτά ἄνθρωπος.**

Ἀπό τήν ἀργία καί τήν ἀδιαφορία γιά τήν σωτηρία, ὁ ἄνθρωπος ἐπιδίδεται στήν ἀπαταλή «περιέργεια». Ἀπ' αὐτήν πέφτει στό πνεῦμα τῆς φιλαρχίας, τό ὁποῖον δέν ὑπολογίζει καί ἐξευτελίζει τόν πλησίον καί ἀπό ἐδῶ φθάνει στό νά μή ὑπολογίσει τόν ἴδιο τόν ἑαυτό του, μέσω τοῦ ὑποβιβασμοῦ τοῦ λόγου στήν ἀργολογία.

Ὅλοι οἱ ἅγιοι Πατέρες δείχνουν ὅτι μιὰ οὐσιαστική προϋπόθεσις γιά τήν **πνευματική ἀνάπτυξι** εἶναι ἡ **διαφύλαξις τῆς ἄσπιλης συνειδήσεως ἀπό τέσσερα μέρη: Πρός τόν Θεό**, προτρέποντάς μας συνεχῶς **νά ἐκτελοῦμε τίς ἐντολές Του. Πρός τόν πλησίον**, προφυλάσσουντάς μας ἀπό κάθε πρᾶγμα ἀντίθετο πρὸς τήν **ἀγάπη τοῦ πλησίον. Πρὸς τὰ πράγματα**, χρησιμοποιώντας τα σύμφωνα μέ τόν σκοπό γιά τόν ὁποῖον δημιουργήθηκαν, δηλαδή **γιά τίς ἀνάγκες μας. Καί πρὸς τόν ἑαυτό μας** μέ τήν χαλιναγώγησι, **χρησιμοποιώντας καλά τὰ χαρίσματα**, πού δεχτήκαμε ἀπό τόν Θεόν.

Ἄν τώρα προσέξουμε καλά, παρατηροῦμε ὅτι **τά τέσσερα αὐτά πάθη σκοτώνουν τήν συνείδησι αὐτῶν τῶν τεσσάρων μερῶν**. Ἡ **ἀργία** σκοτώνει τήν συνείδησι ἀπέναντι τοῦ Θεοῦ. Ἡ **περιέργεια** σκοτώνει τήν συνείδησι ἀπέναντι στά πράγματα, τά ὁποία χρησιμοποιοῦμε γιά τήν καταστροφή μας καί ὄχι γιά τήν σωτηρία μας. Ἡ **φιλαρχία**, ἡ ὁποία δέν ὑπολογίζει τόν ἄνθρωπο, σκοτώνει τήν συνείδησι ἀπέναντι στόν πλησίον καί ἡ **ἀργολογία** σκοτώνει τήν συνείδησι ἀπέναντι στόν ἑαυτό μας, μέσω τῆς σπατάλης τοῦ μεγάλου θεϊκοῦ χαρίσματος τοῦ λόγου.

Ἔτσι, **τά τέσσερα αὐτά πάθη δείχνουν μιὰ κατάστασι γενικῆς ψυχικῆς ἀσθενείας**, ἡ ὁποία ἀλλοτριώνει τήν συμπεριφορά τοῦ ἀνθρώπου πρὸς ὅλα αὐτά πού τόν περιβάλλουν: **πρὸς τόν Θεόν, πρὸς τόν πλησίον, πρὸς τὰ πράγματα καί πρὸς τόν ἑαυτό του**. Ὁ ἀδιάφορος γιά τήν σωτηρία του ἄνθρωπος, ὁ τυρβάζων περί πολλά, ὁ δυναστικός πρὸς τόν πλησίον του καί ὁ ἀθυρόστομος εἶναι ὁ τύπος αὐτῆς τῆς ψυχικῆς ἀσθενείας, ὁ τύπος τοῦ ἁμαρτωλοῦ ἀνθρώπου. Καταλαβαίνουμε τώρα γιατί ὁ ἅγιος Ἐφραίμ ἀκριβῶς αὐτά τὰ πάθη ἐπέλεξε στήν προσευχή του.

Ἀντίθετα, στό **δεύτερο μέρος τῆς προσευχῆς** τοῦ ἁγίου Ἐφραίμ βλέπουμε ποιά εἶναι **τά χαρακτηριστικά τῆς ὑγιοῦς ψυχῆς**. Στό δεύτερο αὐτό μέρος ζητοῦμε ἀπό τόν Θεόν **νά μᾶς χαρίσῃ πνεῦμα σωφροσύνης, ταπεινοφροσύνης,**

ὕπομονῆς καὶ ἀγάπης. Ἐπάνω σ' αὐτά σταματᾶμε τώρα.

Πνεῦμα σωφροσύνης, δέν πρέπει νά τό ἐννοήσουμε ἀπλῶς σάν σωματική **ἀγνότητα ἀπό τά ἀμαρτήματα τῆς ἀκολασίας**. Ἡ ἀγνότητα εἶναι τό πρῶτο βῆμα τῆς ἀπαθείας, ἡ κατάστασις τῆς καθαρισμένης ἀπό τά πάθη ψυχῆς, τῆς ἔτοιμης γιά τήν **ἐργασία τῶν ἀρετῶν**. «*Πῶς ἄσομεν τήν ὁδόν Κυρίου ἐπί γῆς ἀλλοτρίας;*» (Ψαλμ. 136, 4), ἔλεγαν οἱ ἑβραῖοι κατά τήν αἰχμαλωσία Βαβυλῶνος.

Ἐρμηνεύοντας αὐτό τόν ψαλμό οἱ Πατέρες μᾶς διδάσκουν ὅτι **δέν μπορούμε νά φέρουμε οὔτε ἕναν καρπό καλῶν ἔργων, ὅσον καιρό εὐρισκόμεθα στήν δουλεία τῶν παθῶν**. Γι' αὐτό καί ὁ ἅγιος Ἐφραίμ βάζει τήν ἀγνότητα ἐπικεφαλῆς ὅλων τῶν ἀρετῶν.

Πνεῦμα ταπεινοφροσύνης, εἶναι ἡ τοποθέτησις τῆς ὑπάρξεώς μας σέ **φυσική κατάστασι**: ἀπό τήν μιά μεριά σώματα ἀδύνατα καί ἀνίκανα, ἀπό τήν ἄλλη καί τήν ἴδια τήν ὑπαρξί καί ὅλα τά ἄλλατά ἔχουμε λάβει κατά δωρεάν ἀπό τόν Θεόν.

Γι' αὐτό οἱ ἅγιοι Πατέρες ἔλεγαν ὅτι ἡ **ταπεινοφροσύνη εἶναι νά θεωρῆ ὁ ἄνθρωπος τόν ἑαυτό του κατώτερο ἀπό ὅλους τούς ἀνθρώπους, ἀκόμη κι ἀπό τά κτήνη καί νά ἀποδίδῃ στόν Θεό ὅλες τίς καλές του πράξεις**.

Ἡ ὑπομονή, εἶναι κάτι φυσικό γιά τόν ταπεινό ἄνθρωπο, ὁ ὁποῖος ἀναγνωρίζει τά ἀμαρτήματά του καί ἀντιλαμβάνεται ὅτι εἶναι ἄξιος ἀπείρων τιμωριῶν ἐκ μέρους τοῦ Θεοῦ, σάν ἕνας ὀκνηρός δοῦλος, ὁ ὁποῖος ἀθετεῖ τίς ἐντολές τοῦ Κυρίου του. Γι' αὐτό καί ὑπομένει μέ χαρά τίς **ἀντιξοότητες καί τίς δοκιμασίες τῆς ζωῆς**, ἐπειδή εἶναι πεπεισμένος ὅτι «*διὰ πολλῶν θλίψεων δεῖ ἡμᾶς εἰσελθεῖν εἰς τήν Βασιλείαν τοῦ Θεοῦ*» (Πράξ. 14, 22) καί ὅτι μόνον «*ὁ ὑπομείνας εἰς τέλος σωθήσεται*».

Ἡ ἀγάπη, εἶναι ἡ ὀλοκλήρωσις ὅλων τῶν ἀρετῶν. Ὅποιος ἔχει σωφροσύνη, ταπεινοφροσύνη καί ὑπομονή, αὐτός ἀγαπᾶ καί τόν Θεό καί τόν πλησίον. Γιατί σέ ὅποιον κατοικεῖ ἡ ἀγάπη, κατοικεῖ ὁ ἴδιος ὁ Θεός πού εἶναι Ἀγάπη. (Α΄ Ἰωάν. 4, 8).

Ἄν τά τέσσερα αὐτά πάθη σχηματίζουν μιά κατηφόρα ἀπό τήν ἀργία καί ὄλο πρὸς τά κάτω, οἱ τέσσερεις ἀρετές σχηματίζουν μιά σκάλα ἀπό τήν ἀγνότητα μέχρι τόν Θεό. Ταυτόχρονα αὐτές εἶναι ἀντίθετες ἀπό αὐτά τά κακά πνεύματα καί μᾶς δείχνουν πῶς μπορούμε νά θεραπεύσουμε τήν ἀσθενοῦσα ἀπ' αὐτά ψυχή μας.

Ἡ ἀγνότητα θεραπεύει τήν ἄρρωστη ἀπό ἀργολογία ψυχῆ, ἡ

ταπεινοφροσύνη συσφίγγει τούς δεσμούς μέ τόν πλησίον, ή ύπομονή μᾶς ἀπαλλάσσει ἀπό τήν ύποδούλωσι ἀέναντι στά πράγματα καί ή ἀγάπη θεραπεύει τήν ἀδιαφορία για τήν σωτηρία, μέσω τῆς εὐγνωμοσύνης καί τῆς ἀγάπης ἀέναντι τοῦ Θεοῦ.

Γιατί ὅλα στόν ἀγνό εἶναι ἀγνά, συνεπῶς καί ή γλώσσα. Ὁ ταπεινόφρων ὑπολογίζει τόν πλησίον του περισσότερο ἀπό τόν ἑαυτό του. Ὁ ὑπομονετικός δέν ἔναποθέτει τίς ἐλπίδες του στά πράγματα καί ὁ ἀγαπῶν τόν Θεόν προσπαθεῖ συνεχῶς νά ἐκτελή τίς ἐντολές Του.

Ἔτσι, ὁ ἐγκρατής κατά τήν γλώσσα ἄνθρωπος, ὁ ταπεινόφρων, ὁ βαθειά ὑπομονετικός καί ὁ ἀγαπῶν τόν Θεόν, μᾶς παρουσιάζει τήν εἰκόνα τοῦ ἐξαγνισμένου ἀπό τά πάθη πνευματικοῦ ἀνθρώπου.

Ὅπως βλέπουμε, ή ἐπιλογή αὐτῶν τῶν δύο σειρῶν ἀπό «πνεύματα», στήν Προσευχή τοῦ ἀγίου Ἐφραίμ, ἔχει ἕνα βαθύ πνευματικό νόημα. Αὐτή μᾶς φέρνει μπροστά σέ **δύο εἰκόνες: αὐτήν τοῦ διεφθαρμένου ἀπό τά πάθη ἀνθρώπου καί αὐτήν τοῦ ἀναγεννημένου μέσω τῶν ἀρετῶν τοῦ ἀνθρώπου: ἀπό τήν μιά μεριά ή ἀμαρτωλή κατάστασις στήν ὁποία εὐρισκόμεθα καί παρακαλοῦμε τόν Θεό νά μᾶς ἀπαλλάξη ἀπ' αὐτήν. Κι ἀπό τήν ἄλλη μεριά ή πνευματική κατάστασις πρὸς τήν ὁποία τείνουμε παρακαλώντας τόν Θεό νά μᾶς τήν χαρίση.**

Τό τρίτο μέρος τῆς εὐχῆς τοῦ ἀγίου Ἐφραίμ: «Ναί, Κύριε, Βασιλεῦ, δώρησαί μοι **τοῦ ὁρᾶν τά ἐμά πταίσματα καί μή κατακρίνειν τόν ἀδελφόν μου ...**», εἶναι μία **ἀνακεφαλαίωσις** αὐτῶν πού ζητήσαμε στό δεύτερο μέρος τῆς προσευχῆς, μέ μιά πύ συντετμημένη μορφή.

Πράγματι, **τό ὁρᾶν τά ἴδια πταίσματα εἶναι μία ἔνδειξις ταπεινοφροσύνης καί τό μή κατακρίνειν τόν πλησίον εἶναι ἔνδειξις ἀγάπης**, ή ὁποία «*πάντα στέγει καί οὐκ ἀσχημονεῖ*» (Α΄ Κορ.13). Οἱ δύο μεγάλες αὐτές ἀρετές εἶναι στενά συνδεδεμένες μεταξύ τους. «**Ἡ ἀγία δύας**», ὅπως λέγει ὁ ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος «εἶναι ή **ἀγάπη καί ή ταπεινοφροσύνη. Ἡ πρώτη ὑψώνει καί ή δεύτερη στηρίζει** τούς ὑψωμένους καί δέν τούς ἀφήνει νά πέσουν» (Κλίμαξ 25,37).

Τό τέλος τῆς προσευχῆς μέ τήν αἴτησι τῶν δύο κορυφῶν τῆς πνευματικῆς ζωῆς: **Ταπεινώσις καί ἀγάπη**, θέλει νά μᾶς δείξη ὅτι για τόν λυτρωμένο ἀπό τά πάθη καί πορευόμενο τόν δρόμο τῆς ἀρετῆς, ἀνοίγεται ἀτελείωτος **ὁ δρόμος τῆς τελειώσεως, τῆς ὁμοιώσεως πρὸς τόν Θεόν**, ὁ ὁποῖος εἶναι ὁ Ἴδιος ταπεινοφροσύνη καί ἀγάπη.

Μετά τήν ἀπαγγελία τῆς προσευχῆς μέ τίς τρεῖς μετάνοιες, γίνονται δώδεκα

γουνκλισίες μέχρι τό έδαφος, λέγοντας μυστικά και έπαναλαμβάνοντας τρείς φορές τούς παρακάτω τέσσερεις στίχους:

- Ο Θεός, ιλάσθητί μοι τώ άμαρτωλώ. (Λουκ. 18, 14).
- Ο Θεός, καθάρισόν με τόν άμαρτωλό. (Πρβλ. Ψαλμ. 50, 4)
- Ο Θεός, έσύ πού μέ έδημιούργησες, σώσε με.
- Ήμαρτον ύπέρ άριθμόν, Κύριε, συγχώρεσέ με!

Παρατηρούμε ότι οί τέσσερεις αυτοί στίχοι διακατέχονται από **δύο αισθήματα**: από την μιά μεριά **ή θλίψις τής συνειδήσεως για τά διαπραχθέντα άμαρτήματα**: είμαι άμαρτωλός, ρυπαρός, έχω πταίσει ύπέρ άριθμόν. Και από την άλλη **ή έμπιστοσύνη στην εύσπλαγχία και φιλανθρωπία του Θεού**: έλέησόν με, κάθαρόν με, συγχώρεσέ με! **Είναι οί δύο ψυχικές καταστάσεις, για τίς όποιες λέγουν οί άγιοι Πατέρες ότι πρέπει πάντοτε νά μάς συντροφεύουν στην όδό τής σωτηρίας: ό φόβος και ή έλπίδα, χωρίς νά μάς αφήνουν νά κυριευόμεθα από φόβο μόνο ή από έλπίδα, αλλά πάντοτε συνδιάζοντας τόν φόβο μέ την έλπίδα.** (Φιλοκαλία Πέτρος Δαμασκηνός). Αυτά τά αισθήματα ύψωσαν τόν Τελώνη, έφεραν στό πατρικό σπίτι τόν άσωτο υίο και άνοιξαν στόν ληστή τόν παράδεισο.

Άν τώρα ρίξουμε μιά ματιά πάνω σ' όλόκληρη την προσευχή και την τάξι μέ την όποία γίνεται ή προσευχή του άγίου Έφραίμ, τί παρατηρούμε; Πρώτα-πρώτα κυττάζουμε τόν **τύπο του διεφθαρμένου** από τά τέσσερα κακά πνεύματα ανθρώπου και προσευχόμεθα στόν Θεό νά μάς λυτρώση άπ' αυτόν.

Κυττάζουμε μετά την **είκόνα του άνανεωμένου** μέσω των τεσσάρων χαρισμάτων του Άγίου Πνεύματος ανθρώπου και ζητούμε νά μάς βοηθήση ό Θεός νά προχωρήσουμε σ' αυτόν τόν δρόμο. Μετά άπ' αυτό, επιμένουμε στην **σιωπηλή προσευχή**, ταπεινώνοντας έαυτούς για τίς άδυναμίες και τίς άμαρτίες μας και μέ μεγάλη έμπιστοσύνη και έλπίδα στην βοήθεια του Θεού. Όλα αυτά τά αισθήματα τά συνοδεύουμε μέ μετάνοιες και γουνκλισίες. **Τί θέλει άραγε νά δηλώση όλη αυτή ή τάξι τής προσευχής;**

Ή σωματική μετάνοια, τό σκύψιμο τής κεφαλής μέχρι τό έδαφος, είναι τό όρατό σημείο τής μετανοίας: μέ τό σκύψιμο έξομολογούμεθα την πτώσι μας στην άμαρτία, την κατάστασι τής παρακμής στην όποίαν εύρισκόμεθα. **Μέ τό άνασήκωμα δείχνουμε την θέλησί μας νά ύψωθούμε, νά λυτρωθούμε από την άμαρτία, νά αναγεννηθούμε ψυχικά.** Άλλά ή λέξις μετάνοια (μετά-νοια) σημαίνει και **αναγέννησι του νοϋ, άλλαγή, πρᾶξις μετασχηματισμοϋ του άμαρτωλου ανθρώπου στόν νέον άνθρωπο**, πνευματικοποίησης πού συντελείται μέ την μετάνοια.

Νά, συνεπώς, τί θαυμαστό πρᾶγμα δείχνει αυτή ή πρακτική τής προσευχής του άγίου

Ἐφραίμ συνοδευομένη ἀπό μετάνοιες: **ὅ,τι λέγουμε μέ τό στόμα στήν προσευχή, τό κάνουμε ταυτόχρονα καί μέ τό σῶμα, μέ ὅλη μας τήν ὑπαρξι δηλαδή.** Ἀναγνωρίζουμε τήν ἀμαρτωλότητά μας καί πέφτουμε ταπεινά στό ἔδαφος, ἀλλά ἀνασηκωνόμαστε ἀμέσως, δείχνοντας τήν ἐπιθυμία μας γιά γρήγορη διόρθωσι.

Εἶναι σάν νά λέγουμε στόν Χριστό: **«Κύριε, ξέχασε, πῶς ἔχω πέσει καί πόσο ἀχρεῖος εἶμαι δοῦλος τῶν παθῶν καί ἀποξενωμένος ἀπό Σένα καί ὅλο μου τό σῶμα! Ἀλλά, δέν θέλω νά μείνω ἔτσι. Εἶμαι δικός Σου. Σῶσον με καί κάνε με κατοικία τοῦ Ἁγίου Σου Πνεύματος!»**

Ἐδῶ εἶναι κάτι περισσότερο ἀπό προσευχή, εἶναι ἡ ἴδια ἡ **πρᾶξι τῆς μετανοίας**, ἡ ὁποία μετασχηματίζει καί ἀνανεώνει τόν ἄνθρωπο. Εἶναι μιά πραγματική μεταμόρφωσις, ἡ ὁποία μᾶς ὀδηγεῖ νοερά στήν μεταμόρφωσι κατά τήν Θεία Εὐχαριστία ἐπάνω στό Ἱερό Θυσιαστήριο.

Εἶναι ἡ **εὐχαριστία τῆς μετανοίας τοῦ ἀνθρώπου**. Γιατί ὅπως στήν Θεία Λειτουργία μέ τήν ἐπίκλησι τοῦ Ἁγίου Πνεύματος ἀπό τόν ἱερέα, ὁ ἄρτος καί ὁ οἶνος πού προσφέρονται, μεταβάλλονται σέ Σῶμα καί Αἷμα τοῦ Κυρίου, ἔτσι ἀκριβῶς καί ἐδῶ: μέ τήν ταπεινή ἰκεσία πρὸς τόν Θεό, μέ τήν βαθειά μεταμέλεια καί τήν ἀσάλευτη πίστι, ὁ ἀμαρτωλός ἄνθρωπος μεταμορφώνεται σέ πνευματικό ἄνθρωπο.

Καί ὅπως ἡ ἐπίκλησις τῆς Θείας Εὐχαριστίας ἀκούεται καί ἱκανοποιεῖται ἀμέσως ἀπό τόν Θεό, ἔτσι ἀκριβῶς καί ἡ ἀναγέννησις μέσω τῆς βαθειᾶς μεταμέλειας συντελεῖται σύντομα. Μᾶς διαβεβαιώνει γι' αὐτό τό ἴδιο τό Ἱερό Εὐαγγέλιο. Ὁ Τελώνης ἀναστέναξε ἀπό τά βάθη τῆς ψυχῆς του: **«Ἰλάσθητί μοι, τῷ ἀμαρτωλῷ!»** καί ἀμέσως διορθώθηκε.

Ὁ ληστής ἐπάνω στόν σταυρό ἔκραξε: **«Μνήσθητί μου, Κύριε»**, καί ἀμέσως ἄκουσε: **«Σήμερον μετ' ἐμοῦ ἔση ἐν τῷ παραδείσῳ»** (Λουκ. 23, 43). Μετά μᾶς διαβεβαιώνουν καί οἱ ἀποκαλύψεις ἀπό τήν ζωή τῶν μεγάλων Ἁγίων: τοῦ Ὁσίου Παύλου τοῦ Ἀπλοῦ, τοῦ ἁγίου Ἀνδρέου τοῦ διά Χριστόν σαλοῦ κ.ἄ. Καί οἱ διδασκαλίες τῶν μεγάλων Πατέρων τῆς Ἐκκλησίας μας.

Ἄν ἡ Λειτουργία τῆς Εὐχαριστίας εἶναι λειτουργία φιλανθρωπίας τοῦ Θεοῦ, ἡ Λειτουργία τῆς Μετανοίας εἶναι ἡ ἀνταπόκρισις τοῦ ἀνθρώπου στήν θεϊκή ἀγάπη, μέσω τῆς ὀλοκληρωτικῆς ἀφοσιώσεως στόν Θεό. Καί ὁ Θεός δεχόμενος τήν θυσία τῆς μετανοίας, καθαρίζει καί ἀνανεώνει τόν ἄνθρωπο μέ βαθειά ἀλλαγῆ. «Καί ἐάν ὦσιν αἱ ἀμαρτίαι ὑμῶν ὡς φοινικοῦν, ὡς χιόνα λευκανῶ» (Ἠσ. 1, 18). Τόσο **βαθειά καί ὀλοκληρωτική εἶναι ἡ ἀνανεωτική δύναμις τῆς μετανοίας**. Γι' αὐτό καί ἡ Ἁγία μας Ἐκκλησία καθώρισε γιά κάθε χριστιανό μιά ὠρισμένη περίοδο τοῦ ἔτους, τήν ἁγία Τεσσαρακοστή, νά ἀσχολεῖται ἰδιαίτερα μ' αὐτήν τήν καθαρτική καί

καθαγιαστική πράξι.

Ἄν ἡ μετάνοια εἶναι ἀναγκαία γιά κάθε χριστιανό, τότε γιά τόν μοναχό αὐτή εἶναι ἡ βασική του ἀπασχόλησις. Γιατί ὅλη ἡ ζωὴ τοῦ μοναχοῦ εἶναι μία ἐνασχόλησις μετανοίας καί μοναχός εἶναι αὐτός πού καλλιεργεῖ τὴν μετάνοια σ' ὅλη τὴν ζωὴ τῆς Ἐκκλησίας ([π. Γεώργιος Καψάνης](#)).

Γι' αὐτό δέν θά ἤθελα νά τελειώσω, πρὶν ἐπιστήσω τὴν προσοχή καί ἐπάνω σέ μία ἄλλη ἄποσι τῆς προσευχῆς τοῦ ἁγίου Ἐφραίμ σέ ἄμεση σχέσι μέ τὴν μοναχική ζωὴ. Ἄν λάβουμε ὑπ' ὄψιν τὰ τέσσερα «πνεύματα» τῆς προσευχῆς, θά ἀναγνωρίσουμε εὐκόλα σ' αὐτά τίς βασικές ἐπαγγελίες τῆς μοναχικῆς ζωῆς: στό πνεῦμα τῆς σωφροσύνης τὴν παρθενία, στό πνεῦμα τῆς ταπεινοφροσύνης τὴν ὑπακοή, στό πνεῦμα τῆς ὑπομονῆς τὴν πτωχεία καί στό πνεῦμα τῆς ἀγάπης τόν βασικό νόμο τῆς κοινοβιακῆς ζωῆς. Ἔτσι, γιά τόν μοναχό ἡ προσευχή τοῦ ἁγίου Ἐφραίμ εἶναι ταυτόχρονα προσευχή μετανοίας καί προσευχή γιά τὴν τελείωσι τοῦ μοναχοῦ.

Τὰ χαρακτηριστικά τοῦ μέσω τῆς μετανοίας ἀνανεωμένου ἀνθρώπου εἶναι καί χαρακτηριστικά τοῦ τελείου μοναχοῦ. Συνεπῶς, ὁ ἀληθινός μοναχός εἶναι ὁ ἀκούραστος ἐργάτης τῆς μετανοίας. Καταλαβαίνουμε τώρα καλλίτερα τόν παραπάνω λόγο τοῦ Γέροντος π. Γεωργίου, ὅτι «ὅλη ἡ ζωὴ τοῦ μοναχοῦ εἶμαι μία ἐνασχόλησις μετανοίας», καί γιατί αὐτός ὁ πνευματικός πατήρ, τόν ὁποῖον ἐμνημόνευσα στὴν ἀρχή, προσευχόταν ὅλες τίς ἡμέρες τοῦ ἔτους μέ τὴν προσευχή: **«Κύριε καί Δέσποτα τῆς ζωῆς μου...»**.

(*) Πρόκειται γιά τό τυπικό τῆς Ρουμανικῆς Ἐκκλησίας, πού κατά κανόνα ἀκολουθεῖται καί ἀπό τίς Ὁρθόδοξες Σλαβικές Ἐκκλησίες μέ μικρές διαφορές.

Μετάφρασις ἀπό μοναχό Δαμασκηνό Γρηγοριάτη.

Τό κείμενο προέρχεται ἀπό τὰ ἀρχεῖα τοῦ πατρός Δαμασκηνοῦ Γρηγοριάτου, τόν

όποϊον καί εύχαριστοῦμε θερμά γιά τήν παραχώρηση τῶν ἀρχείων, ὅπως ἐπίσης εύχαριστοῦμε καί τόν γέροντα τῆς Μονῆς Ὁσίου Γρηγορίου πατέρα Γεώργιο Καψάνη γιά τήν εύλογία καί τήν ἄδεια δημοσίευσης.

(Πηγή καί Ἐπιμέλεια κειμένου: [Ἀναβάσεις](#))