Η λειτουργία τής μετάνοιας (Γέροντας Πετρώνιος Τανάσε)

Categories : ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Date : 16 Μαρτίου, 2021

Ἕνα ἀπό τά 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 ἁπλῆ, ἀλλά γεμάτη πνευματική δύναμι καί θεολογικό βάθος, ἡ προσευχή αὐτή φέρει τήν σφραγίδα τοῦ μεγάλου ὑμνογράφου καί ποιητοῦ, τοῦ μεγάλου ἀσκητοῦ καί ἁγίου, τῆς «Κιθάρας 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 μετανοίας 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 ταπείνωσι, σύνεσι καί συναίσθησι, ἔχει μεγάλη δύναμι ἐσωτερικῆς ἀναγεννήσεως». Θά πεισθοῦμε 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 ἑπτά ἀκολουθίες τῆς Ἐκκλησίας, σ᾽ ὅλη τήν Μεγάλη Τεσσαρακοστή, ἐκτός ἀπό τό Σάββατο καί τήν Κυριακή**, μέ μιά ξεχωριστή τάξι. Τό Τυπικό ὁρίζει 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 μιά βαθειά μεγάλη μετάνοια μετά ἀπό κάθε εὐχή. Μετά κάνει σιωπηλά 12 γονυκλισίες καί ἀπαγγέλλει ἀκόμη μία φορά ὁλόκληρη τήν προσευχή. Μετά ἀπ᾽ αὐτό κλείνει μέ μιά μεγάλη μετάνοια. Μαζί μέ τόν ἱερέα κάνουν μετάνοιες καί γονυκλισίες ὅλοι οἱ παρόντες στήν ἀκολουθία.

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

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

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

Εἶναι εὔκολο 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 ἔνδειξις τῆς ὑποδουλώσεως τοῦ ἀνθρώπου στά κακά αὐτά πνεύματα.

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

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

Τά ζητοῦμε ἀπό τόν Θεό, δηλαδή τόν παρακαλοῦμε νά μᾶς βοηθήση, 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 πάρη τό κακό, ὅπως καί ἀπεριόριστες εἶναι οἱ δυνατότητες τοῦ ἀνθρώπου νά κάνη 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 ἁπλῆ σωματική ἀργία. Ὁ ἄνθρωπος ἐξ ἀρχῆς προωρίσθηκε νά ἐργάζεται. Ἡ ἐργασία εἶναι γι᾽ αὐτόν μία φυσική ἀνάγκη, γιά τήν ἀπόκτησι τῶν ἀπαραιτήτων γιά τήν ὕπαρξί του: τροφή, κατοικία, ἐνδυμασία.

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

ἐκτελέσεως τῶν ἐντολῶν τοῦ Θεοῦ. «***Ὁ Θεός εἶναι κρυμμένος στίς ἐντολές***», λέγουν οἱ Πατέρες (ὁ ἅγιος Μᾶρκος ὁ Ἀσκητής) καί ἀποκαλύπτεται κατά 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 κατά χάριν. Καί, ἄν 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 κρατᾶ προσκολλημένους στά γήϊνα (ἅγ. Ἰωάννης τῆς Κλίμακος). Εἶναι συνδεδεμένη μέ τήν ἀργία καί ἀθετώντας τήν ἐκτέλεσι τῶν ἐντολῶν, **ἀναζητεῖ μία ἀπατηλή ὁλοκλήρωσι 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 διαρκής 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 τον καί μετασχηματίζοντάς τον σέ ἕνα ἁπλό ἐργαλεῖο καί μέσον γιά τό κέρδος. Ἐξευτελίζει τήν ἀξία τοῦ ἀνθρώπου, ὑποβιβάζοντάς τον στήν τάξι τῶν πραγμάτων. Ἀληθινή ἐξουσία μεταξύ τῶν ἀνθρώπων δέν εἶναι ἡ ἐκμετάλλευσις, ἀλλά ἡ διακονία**, κατά 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, εὔλογα καί ὁ ἄνθρωπος μετασχηματίζεται σέ πρᾶγμα ἤ ἐργαλεῖο, τό ὁποῖον δέν ἀξίζει περισσότερο ἀπό τό κέρδος πού φέρνει.

Ἡ ἀργολογία, λέγει ὁ ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος, εἶναι **ὁ ἐξευτελισμός τοῦ πιό 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 ἀχρειότητας»**. Γι᾽ αὐτό ὁ Σωτήρ μᾶς λέγει ὅτι τήν ἡμέρα τῆς Κρίσεως θά δώσουμε λόγον «*διά πᾶν ἀργόν ῥῆμα*». (Ματ. 12, 36) καί **οἱ Ἅγιοι Πατέρες ἐπαίνεσαν περισσότερο τήν σιωπή**

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

Μιά ἁπλῆ ματιά πάνω σ᾽ αὐτά τά τέσσερα κακά «πνεύματα», μᾶς ὁδηγεῖ σέ μιά σημαντική διαπίστωσι. **Τά 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 ὑπολογίζη τόν ἴδιο τόν ἑαυτό του, μέσῳ τοῦ ὑποβιβασμοῦ τοῦ λόγου στήν ἀργολογία.

Ὅλοι οἱ ἅγιοι Πατέρες δείχνουν ὅτι μιά 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**, προφυλάσσοντάς μας ἀπό κάθε πρᾶγμα ἀντίθετο πρός τήν **ἀγάπη τοῦ πλησίον**. **Πρός τά πράγματα**, χρησιμοποιώντας τα σύμφωνα μέ τόν σκοπό γιά τόν ὁποῖον δημιουργήθηκαν, δηλαδή **γιά τίς ἀνάγκες μας. Καί πρός τόν ἑαυτό μας** μέ τήν χαλιναγώγησι, **χρησιμοποιώντας καλά τά 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 ὁποῖα 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, μέσῳ τῆς σπατάλης τοῦ μεγάλου θεϊκοῦ χαρίσματος τοῦ λόγου.

Ἔτσι, **τά τέσσερα αὐτά πάθη δείχνουν μιά κατάστασι γενικῆς ψυχικῆς ἀσθένειας, ἡ ὁποία ἀλλοτριώνει τήν συμπεριφορά τοῦ ἀνθρώπου πρός ὅλα** αὐτά πού τόν περιβάλλουν: **πρός τόν Θεόν, πρός τόν πλησίον, πρός τά πράγματα καί πρός τόν ἑαυτό του**. Ὁ ἀδιάφορος γιά τήν σωτηρία του ἄνθρωπος, ὁ τυρβάζων περί πολλά, ὁ δυναστικός πρός τόν πλησίον του καί ὁ ἀθυρόστομος εἶναι ὁ τύπος αὐτῆς τῆς ψυχικῆς ἀσθένειας, ὁ τύπος τοῦ ἁμαρτωλοῦ ἀνθρώπου. Καταλαβαίνουμε τώρα γιατί ὁ ἅγιος Ἐφραίμ ἀκριβῶς αὐτά τά 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 χαρίση **πνεῦμα σωφροσύνης**, **ταπεινοφροσύνης**,

ὑπομονῆς καί **ἀγάπης**. Ἐπάνω σ᾽ αὐτά σταματᾶμε τώρα.

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

Ἑρμηνεύοντας αὐτό τόν ψαλμό οἱ Πατέρες μᾶς διδάσκουν ὅτι **δέν μποροῦμε νά φέρουμε οὔτε ἕναν καρπό καλῶν ἔργων, ὅσον καιρό εὑρισκόμεθα στήν δουλεία τῶν παθῶν**. Γι᾽αὐτό καί **ὁ ἅγιος Ἐφραίμ βάζει τήν ἁγνότητα 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 ὕπαρξί καί ὅλα τά ἄλλα**τά 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 ἀποδίδη στόν Θεό ὅλες τίς καλές του πράξεις.**

Ἡ ὑπομονή, εἶναι κάτι φυσικό γιά τόν ταπεινό ἄνθρωπο, ὁ ὁποῖος ἀναγνωρίζει τά ἁμαρτήματά 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 «*διά 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 ὁλοκλήρωσις ὅλων τῶν ἀρετῶν. Ὅποιος ἔχει σωφροσύνηγ, 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 ὅλο πρός τά κάτω, οἱ τέσσερεις ἀρετές σχηματίζουν μιά σκάλα ἀπό τήν ἁγνότητα μέχρι τόν Θεό. Ταυτόχρονα αὐτές εἶναι ἀντίθετες ἀπό αὐτά τά κακά πνεύματα καί μᾶς δείχνουν πῶς μποροῦμε νά θεραπεύσουμε τήν ἀσθενοῦσα ἀπ᾽ αὐτά ψυχή μας.

Ἡ ἁγνότητα θεραπεύει τήν ἄρρωστη ἀπό ἀργολογία ψυχή, ἡ

ταπεινοφροσύνη συσφίγγει τούς δεσμούς μέ τόν πλησίον, ἡ ὑπομονή μᾶς ἀπαλλάσσει ἀπό τήν ὑποδούλωσι ἀπέναντι στά πράγματα καί ἡ ἀγάπη θεραπεύει τήν ἀδιαφορία γιά τήν σωτηρία, μέσῳ τῆς εὐγνωμοσύνης καί τῆς ἀγάπης ἀπέναντι τοῦ Θεοῦ.

Γιατί ὅλα στόν ἁγνό εἶναι ἁγνά, συνεπῶς καί ἡ γλῶσσα. Ὁ ταπεινόφρων ὑπολογίζει τόν πλησίον του περισσότερο ἀπό τόν ἑαυτό του. Ὁ ὑπομονετικός δέν ἐναποθέτει τίς ἐλπίδες του στά πράγματα καί ὁ ἀγαπῶν τόν Θεόν προσπαθεῖ συνεχῶς νά ἐκτελῆ τίς ἐντολές Του.

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

Ὅπως βλέπουμε, ἡ ἐπιλογή αὐτῶν τῶν δύο σειρῶν ἀπό «πνεύματα», στήν Προσευχή τοῦ ἁγίου 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 ἡ ἁμαρτωλή κατάστασις στήν ὁποία εὑρισκόμεθα καί παρακαλοῦμε τόν Θεό νά μᾶς ἀπαλλάξη ἀπ᾽ αὐτήν. Κι ἀπό τήν ἄλλη μεριά ἡ πνευμαιτκή κατάστασις πρός τήν ὁποία τείνουμε παρακαλώντας τόν Θεό νά μᾶς τήν χαρίση.**

Τό **τρίτο μέρος τῆς εὐχῆς τοῦ ἁγίου 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 πιό συντετμημένη μορφή.

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

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

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

γονυκλισίες μέχρι τό ἔδαφος, λέγοντας μυστικά καί ἐπαναλαμβάνοντας τρεῖς φορές τούς παρακάτω τέσσερεις στίχους:

-Ὁ Θεός, ἱλάσθητί μοι τῶ ἁμαρτωλῶ. (Λουκ. 18, 14).
-Ὁ Θεός, καθάρισόν με τόν ἁμαρτωλό. (Πρβλ. Ψαλμ. 50, 4)
-Ὁ Θεός, ἐσύ πού μέ ἐδημιούργησες, σῶσε με.
-Ἥμαρτον ὑπέρ ἀριθμόν, Κύριε, συγχώρεσέ με!

Παρατηροῦμε ὅτι οἱ τέσσερεις αὐτοί στίχοι διακατέχονται ἀπό **δύο αἰσθήματα**: ἀπό τήν μιά μεριά **ἡ θλίψις τῆς συνειδήσεως γιά τά διαπραχθέντα ἁμαρτήματα**: εἶμαι ἁμαρτωλός, ρυπαρός, ἔχω πταίσει ὑπέρ ἀριθμόν. Καί ἀπό τήν ἄλλη **ἡ ἐμπιστοσύνη στήν εὐσπλαγχνία καί φιλανθρωπία τοῦ Θεοῦ**: ἐλέησόν με, κάθαρόν με, συγχώρεσέ με! **Εἶναι οἱ δύο ψυχικές καταστάσεις, γιά τίς ὁποῖες λέγουν οἱ ἅγιοι Πατέρες ὅτι πρέπει πάντοτε νά μᾶς συντροφεύουν στήν ὁδό τῆς σωτηρίας: ὁ φόβος καί ἡ ἐλπίδα, χωρίς νά μᾶς ἀφήνουν νά κυριευώμεθα ἀπό φόβο μόνο ἤ ἀπό ἐλπίδα, ἀλλά πάντοτε συνδιάζοντας τόν φόβο μέ τήν ἐλπίδα.** (Φιλοκαλία Πέτρος Δαμασκηνός). Αὐτά τά αἰσθήματα ὕψωσαν τόν Τελώνη, ἔφεραν στό πατρικό σπίτι τόν ἄσωτο υἱό καί ἄνοιξαν στόν ληστή τόν παράδεισο.

Ἄν τώρα ρίξουμε μιά ματιά πάνω σ᾽ ὁλόκληρη τήν προσευχή καί τήν τάξι μέ τήν ὁποία γίνεται ἡ προσευχή τοῦ ἁγίου Ἐφραίμ, τί παρατηροῦμε; Πρῶτα-πρῶτα κυττάζουμε τόν **τύπο τοῦ διεφθαρμένου** ἀπό τά τέσσερα κακά πνεύματα ἀνθρώπου καί προσευχόμεθα στόν Θεό νά μᾶς λυτρώση ἀπ᾽αὐτόν.
Κυττάζουμε μετά τήν **εἰκόνα τοῦ ἀνανεωμένου** μέσω τῶν τεσσάρων χαρισμάτων τοῦ Ἁγίου Πνεύματος ἀνθρώπου καί ζητοῦμε νά μᾶς βοηθήση ὁ Θεός νά προχωρήσουμε σ᾽ αὐτόν τόν δρόμο. Μετά ἀπ᾽ αὐτό, ἐπιμένουμε στήν **σιωπηλή προσευχή**, ταπεινώνοντας ἑαυτούς γιά τίς ἀδυναμίες καί τίς ἁμαρτίες μας καί μέ μεγάλη ἐμπιστοσύνη καί ἐλπίδα στήν βοήθεια τοῦ Θεοῦ. Ὅλα αὐτά τά αἰσθήματα τά συνοδεύουμε μέ μετάνοιες καί γονυκλισίες. **Τί θέλει ἄραγε νά δηλώση ὅλη αὐτή ἡ τάξις τῆς προσευχῆς;**

Ἡ σωματική μετάνοια, τό σκύψιμο τῆς κεφαλῆς μέχρι τό ἔδαφος, εἶναι τό ὁρατό σημεῖο τῆς μετανοίας: μέ τό σκύψιμο ἐξομολογούμεθα τήν πτῶσι μας στήν ἁμαρτία, τήν κατάστασι τῆς παρακμῆς στήν ὁποίαν εὑρισκόμεθα. **Μέ τό ἀνασήκωμα δείχνουμε τήν θέλησί μας νά ὑψωθοῦμε, νά λυτρωθοῦμε ἀπό τήν ἁμαρτία, νά ἀναγεννηθοῦμε ψυχικά.** Ἀλλά ἡ λέξις μετάνοια (μετά-νοια) σημαίνει καί **ἀναγέννησι τοῦ νοῦ, ἀλλαγή, πρᾶξις μετασχηματισμοῦ τοῦ ἁμαρτωλοῦ ἀνθρώπου στόν νέον ἄνθρωπο**, πνευματικοποίησις πού συντελεῖται μέ τήν μετάνοια.

Νά, συνεπῶς, τί θαυμαστό πρᾶγμα δείχνει αὐτή ἡ πρακτική τῆς προσευχῆς τοῦ ἁγίου

Ἐφραίμ συνοδευομένη ἀπό μετάνοιες: **ὅ,τι λέγουμε μέ τό στόμα στήν προσευχή, τό κάνουμε ταυτόχρονα καί μέ τό σῶμα, μέ ὅλη μας τήν ὕπαρξι δηλαδή.** Ἀναγνωρίζουμε τήν ἁμαρτωλότητά 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 **πρᾶξις τῆς μετανοίας**, ἡ ὁποία μετασχηματίζει καί ἀνανεώνει τόν ἄνθρωπο. Εἶναι μιά πραγματική μεταμόρφωσις, ἡ ὁποία μᾶς ὁδηγεῖ 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 ἱκεσία πρός τόν Θεό, μέ τήν βαθειά μεταμέλεια καί τήν ἀσάλευτη πίστι, ὁ ἁμαρτωλός 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: «*Ἱλάσθητί μοι, τῷ ἁμαρτωλῷ!*» 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 Ἁπλοῦ, 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 ὁλοκληρωτικῆς ἀφοσιώσεως στόν Θεό. Καί ὁ Θεός δεχόμενος τήν θυσία τῆς μετανοίας, καθαρίζει καί ἀνανεώνει τόν ἄνθρωπο μέ βαθειά ἀλλαγή. «*Καί ἐάν ὦσιν αἱ ἁμαρτίαι ὑμῶν ὡς φοινικοῦν, ὡς χιόνα λευκανῶ*» (Ἡσ. 1, 18). Τόσο **βαθειά καί ὁλοκληρωτική εἶναι ἡ ἀνανεωτική δύναμις τῆς μετανοίας**. Γι᾽ αὐτό καί **ἡ Ἁγία μας Ἐκκλησία καθώρισε γιά κάθε χριστιανό μιά ὡρισμένη περίοδο τοῦ ἔτους, τήν ἁγία Τεσσαρακοστή, νά ἀσχολεῖται ἰδιαίτερα μ᾽ αὐτήν τήν καθαρτική καί**

καθαγιαστική πρᾶξι.

Ἂν ἡ μετάνοια εἶναι ἀναγκαία γιά κάθε χριστιανό, τότε γιά τόν μοναχό αὐτή εἶναι ἡ βασική του ἀπασχόλησις. Γιατί ὅλη ἡ ζωή τοῦ μοναχοῦ εἶναι μία ἐνασχόλησις μετανοίας καί μοναχός εἶναι αὐτός πού καλλιεργεῖ τήν μετάνοια σ᾽ ὅλη τήν ζωή τῆς Ἐκκλησίας (π. Γεώργιος Καψάνης).

Γι᾽ αὐτό δέν θά ἤθελα νά τελειώσω, πρίν ἐπιστήσω τήν προσοχή καί ἐπάνω σέ μιά ἄλλη ἄποψι τῆς προσευχῆς τοῦ ἁγίου Ἐφραίμ σέ ἄμεση σχέσι μέ τήν μοναχική ζωή. Ἂν λάβουμε ὑπ᾽ ὄψιν τά τέσσερα «πνεύματα» τῆς προσευχῆς, θά ἀναγνωρίσουμε εὔκολα σ᾽ αὐτά τίς βασικές ἐπαγγελίες τῆς μοναχικῆς ζωῆς: στό πνεῦμα τῆς σωφροσύνης τήν παρθενία, στό πνεῦμα τῆς ταπεινοφροσύνης τήν ὑπακοή, στό πνεῦμα τῆς ὑπομονῆς τήν 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 τήν τελείωσι τοῦ μοναχοῦ.

Τά 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 ζωή τοῦ μοναχοῦ εἶμαι μία ἐνασχόλησις μετανοίας», καί γιατί αὐτός ὁ πνευματικός πατήρ, τόν ὁποῖον ἐμνημόνευσα στήν ἀρχή, προσευχόταν ὅλες τίς ἡμέρες τοῦ ἔτους μέ τήν προσευχή: «***Κύριε καί Δέσποτα τῆς ζωῆς μου...***».

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

***

Μετάφρασις ἀπό μοναχό Δαμασκηνό Γρηγοριάτη.

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

ὁποῖον καί εὐχαριστοῦμε θερμά γιά τήν παραχώρηση τῶν ἀρχείων, ὅπως ἐπίσης εὐχαριστοῦμε καί τόν γέροντα τῆς Μονῆς Ὁσίου Γρηγορίου πατέρα Γεώργιο Καψάνη γιά τήν εὐλογία καί τήν ἄδεια δημοσίευσης.

(Πηγή καί Ἐπιμέλεια κειμένου: Ἀναβάσεις*)*