

## Τα στάδια της μετάνοιας του ανθρώπου και της επιστροφής του στον Θεό

[Ορθοδοξία](#) / [Ποιμαντική](#)

[πρωτοπρεσβύτερος Ευστράτιος Καρατσούλης](#)



**Τα στάδια της μετάνοιας του ανθρώπου και της επιστροφής του στον Θεό αναλύονται διεξοδικά από τους πατέρες της Εκκλησίας. Το πρώτο στάδιο της μετάνοιας κατά την πατερική γραμματεία είναι η συναίσθηση της αμαρτίας και των προσωπικών σφαλμάτων [106]. Η αναγνώριση ότι ο άνθρωπος έχει απομακρυνθεί από την πατρώα οικία και έχει διακόψει την σχέση του με τον Θεό είναι η πρώτη προϋπόθεση της μετάνοιας. Είναι η αρχή, η οποία οδηγεί τον άνθρωπο στην μεταβολή της κατάστασής του και την μεταμόρφωση των παθών του. Αυτή η αναγνώριση φέρνει την ταπείνωση στην καρδιά του ανθρώπου και την διάθεση αποκατάστασης της σχέσης του με τον Θεό [107].**

Η ζωή μακριά από τον Θεό δημιουργεί στον άνθρωπο την ψευδαίσθηση της ελευθερίας. Αργά ή γρήγορα ο άνθρωπος βιώνει την αίσθηση της αιχμαλωσίας στην αμαρτία, του αδιεξόδου, της πίεσης, της ασθένειας, από τις οποίες θέλει να ξεφύγει. Η συνείδηση του δεν ξεχνά τα αποτυπώματα της αμαρτίας, διότι, όπως

αναφέρει ο Χρυσόστομος, η συνείδηση είναι η άγκυρα, η οποία προσπαθεί να κρατήσει τον άνθρωπο καταποντισμένο στον βυθό και το σκοτάδι της αμαρτίας προβάλλοντας συνεχώς τις αμαρτίες του παρελθόντος [108]. Η αυτοεξέταση σε αυτό το σημείο είναι απαραίτητη διότι βοηθά τον άνθρωπο να ερευνήσει το εσωτερικό του και να αναγνωρίσει τις αστοχίες, τα λάθη και τις αμαρτίες του [109]. Η εξέταση θα πρέπει να μην γίνεται μόνο στο συνειδητό, αλλά να φθάσει και στο υποσυνείδητο του ανθρώπου, μία εργασία πραγματικά δύσκολη και επίπονη [110].

Ο άνθρωπος συναισθανόμενος την κατάσταση αυτή πενθεί και λυπάται διότι βρισκόταν μακριά από τον Θεό [111]. Η διακοπή της κοινωνίας με τον Χριστό, η ζωή αδιαφορίας γι Αυτόν και η υιοθέτηση μίας αμαρτωλής ζωής προσβάλλει την αγάπη για Αυτόν, ο Οποίος ουσιαστικά ξανασταυρώνεται από τον καθένα άνθρωπο [112]. Η συναίσθηση της κατάστασης αυτής φέρνει μόνο αισθήματα λύπης και πένθους στον άνθρωπο, τα οποία είναι απαραίτητα στοιχεία της πνευματικής μετάνοιας και της επίσκεψης της σωτηριώδους Χάριτος του Θεού. Το πένθος όμως αυτό δεν είναι μία αρνητική και παθητική κατάσταση, αλλά δημιουργική και χαροποιός. Μόνο στην αρχή ο άνθρωπος αισθάνεται πόνο μέσα στην ψυχή του από την ανεπάρκεια του. Όσο όμως το πένθος προχωρά, ενώνεται σταδιακά με την αγάπη του Θεού και εσωτερικά ο άνθρωπος γεμίζει με χαρά και παρηγοριά από την αγαθότητα του Αγίου Πνεύματος. Εάν ο άνθρωπος δεν αισθανθεί το πένθος, τότε η μετάνοια ουσιαστικά ακυρώνεται. Η απουσία του πένθους αποτελεί μία ένδειξη ανειλικρινούς μετάνοιας, η οποία φανερώνει την αναισθησία της ψυχής. Τότε ο κίνδυνος της επιστροφής του ανθρώπου στην προηγούμενη ζωή του είναι πολύ πιθανή [113].



Στο επόμενο στάδιο ο άνθρωπος παίρνει ελεύθερα την σταθερή απόφαση να ζήσει μέσα στην χάρη του Θεού, να κάνει ένα νέο ξεκίνημα στην νέα εν Χριστώ ζωή του και να μην αμαρτήσει ξανά [114]. Αυτό είναι το κύριο μέρος της μετάνοιας, δηλαδή η μεταστροφή του νου του ανθρώπου από τη αμαρτία στον Θεό. Η αλλαγή στην προαίρεση του ανθρώπου συνδυάζεται με την ομολογία των πράξεων. Ο άνθρωπος παίρνει αποστάσεις από την αμαρτία, την οποία πλέον αποστρέφεται ως μία παθολογική κατάσταση. Η αρχή της μετάνοιας ξεκινά με την παύση της αμαρτίας, την υιοθέτηση αγαθών έργων και την καλλιέργεια των αρετών [115]. Οι αρετές είναι τα πνευματικά φάρμακα, τα οποία επουλώνουν τις πληγές της αμαρτίας [116]. Η απόκτηση και η καρποφορία των αρετών είναι μία διαδικασία στην οποία συνδυάζεται η ανθρώπινη προσπάθεια με την Χάρη του Αγίου Πνεύματος. Έτσι η μετάνοια γίνεται μία μόνιμη κατάσταση, με την οποία ο άνθρωπος είναι προσανατολισμένος συνεχώς προς τον Θεό, διατηρώντας μία προσωπική σχέση μαζί Του.

Με την μετάνοια έχουμε την πλήρη άφεση του ανθρώπου και την έναρξη της θεραπείας του από τις πληγές της αμαρτίας [117]. Η θεραπεία από τις πληγές της αμαρτίας δεν είναι θέμα ωρών ή ημερών αλλά είναι μία μακροχρόνια διαδικασία [118]. Η θεραπεία δεν έρχεται αυτόματα την ώρα του μυστηρίου. Το μυστήριο εντάσσει τον άνθρωπο στην κοινωνία της Εκκλησίας, όπου εκεί σταδιακά θα επέλθει η θεραπεία [119]. Οι πατέρες της Εκκλησίας διδάσκουν ότι η αμαρτία φεύγει από την ψυχή του ανθρώπου προοδευτικά και είναι ανάλογη με την επιθυμία

για διόρθωση.

Η θεραπεία δεν είναι μία ανώδυνη διαδικασία. Είναι μία πορεία με κόπο, προσπάθεια, εμπόδια και αποτυχίες. Θέλει προσευχή, νηστεία, αυτομεμψία και συνεχή επαγρύπνηση [120]. Στην αρχή γίνονται μικρά βήματα διότι οι υπερβολές μπορούν να γίνουν οι αιτίες της ματαίωσης της θεραπείας [121]. Η σταδιακή κάθαρση καθιστά και ολοκληρώνει την επιτυχία της θεραπείας του ανθρώπου.

Έτσι ο άνθρωπος επανασυνδέεται με τον Θεό και την Εκκλησία βιώνοντας αυτή την αγαπητική σχέση. Διότι από την ευεργεσία αυτή ο άνθρωπος αισθάνεται την αγάπη για τον ελεήμονα και οικτίρμονα Θεό. Η αγάπη φέρνει έπειτα την δοξολογία και την ευχαριστία προς τον Θεό [122].

[Διαβάστε ολόκληρη τη μελέτη εδώ](#)

**Παραπομπές:**

**106.** «Το φάρμακον της μετανοίας κατασκευάζεται πρώτον από καταγνώσεως των οικείων αμαρτημάτων» Ιωάννης Χρυσόστομος, Εις Α΄ επιστολή Κορίνθιους, Ομιλία ΚΗ΄, PG. 61, 234. και «Μετάνοια επίγνωσις ἐστὶν αμαρτίας» Συμεών Νέος Θεολόγος, Κατηχήσεις, ΚΓ, . SC 113, 18.

**107.** «άνθρωπος ο φθάσας γνώναι το μέτρον της ασθενείας αυτού, ούτος ἔφθασε το τέλειον της ταπεινώσεως» Κάλλιστος και Ιγνάτιος Ξανθόπουλος, Μέθοδος και κανών συν Θεώ ακριβής 9, Δ΄, σ. 217.

**108.** «Άγκυρα γαρ τις εστιν ιερά του συνειδότος η επιτίμησις, ουκ εώσα τέλεον ημάς εις τον της αμαρτίας καταποντισθήναι βυθόν. Ουδέ γαρ παρ' αυτόν των αμαρτημάτων τον καιρόν μόνον, αλλά και μετά πολλάς ενιαυτών περιόδους οίδεν ημάς πολλάκις παλαιάς αναμιμνήσκειν αμαρτίας» Ιωάννης Χρυσόστομος, Εις τον Λάζαρον, Λόγος Δ΄, ε, PG 48, 1013.

**109.** «Σεαυτόν ανακρίνων, μη διαλείπης, μη τι κατά τας ένθυμήσεις ήμαρτες, μη τι η γλώσσα παρώλισθε της διανοίας προεκδραμούσα, μη εν τοις έργοις των χειρών πέπρακται τι των αβουλήτων» Μ. Βασίλειος, Περί Μετανοίας, Λόγος Η΄, ΒΕΠΕΣ 57, σ. 253.

**110.** Ιωάννης Κορναράκης, Πατερικά βιώματα της ενδεκάτης ώρας (Θεσσαλονίκη : Κυριακίδης, 1986) σσ. 12-15.

**111.** «πένθος εστί πεποιωμένη οδύνη μετανοούσης ψυχής, καθ' ημέραν οδύνας οδύναις προστιθείσα, ως η τίκτουσα και οδύνουσα» Ιωάννης Σιναίτης, Κλίμαξ, Λόγος Ζ, PG 88, 813 D.

112. «Τον έβαλες εις τον Σταυρόν και δευτέραν φοράν, κατεπάτησες την αγάπην του, εβεβήλωσες το πανάγιον Αίμά του, υβρισες την χάριν του Πνεύματος του, του άνοιξες τας πληγάς, του ανακαινούργωσες τα εμπτύσματα, τα ραπίσματα, τον ακάνθινον στέφανον, τας μαστιγώσεις, τα καρφία, την λόγχην, και όλα τα πάθη και τους ονειδισμούς, διατί έπραξες την αμαρτίαν, η οποία εστάθη η αιτία της Σταυρώσεώς του» Νικόδημος Αγιορείτης, ο.π., σ. 185.

113. «αν μη προκόψας επί το βέλτιον προσκτήσεται το πένθος, ευπερίτρεπτός εστι, και ευχερής προς ο καταλέλοιπεν επανελθειν τη γνώμη» Γρηγόριος Παλαμάς, Προς Ξένην μοναχήν, 66. PG 150, 1085 B.

114. «Μετάνοια εστι καταλείψαι τα πρότερα και λυπείσθαι υπέρ αυτών» Κάλλιστος και Ιγνάτιος Ξανθόπουλος, Μέθοδος και κανών συν Θεώ ακριβής 44, Φιλοκαλία Δ', σ. 244.

115. «Μετάνοια δε εστι το μισήσαι την αμαρτίαν και αγαπήσαι την αρετήν, και εκκλίνει από του κακού και ποιήσαι τον αγαθόν» Γρηγόριος Παλαμάς, Περί των τελουμένων κατά το θείο Βάπτισμα και περί μετανοίας, Ομιλία ΝΘ' 5, ΕΠΕ 11, σ. 492.

116. «Δεί τοίνυν αφίστασθαι και τη πράξει και τη γνώμη των τολμηθέντων, και αποστάντας φάρμακα επιθείναι τοις τραύμασι τα εναντία των αμαρτημάτων» Ιωάννης Χρυσόστομος, Εις Ιωάννην, Ομιλία ΛΔ', γ'. PG 59, 197.

117. «η δε αληθής μετάνοια διά της εξομολογήσεως και των δακρύων, ώσπερ υπό εμπλάστρου και φαρμάκου τινός, αποσμήχει και εκκαθαίρει της καρδίας το τραύμα και την ουλήν ην το κέντρον εν αυτή του νοητού θανάτου διήνοιξεν, είτα τον εμφωλεύοντα σκώληκα έξω βάλλει και θανατοί και εις συνούλωσιν και υγίειαν τελείαν το τραύμα αποκαθίστησι. Τούτο δε άρα παρά των καρδιαν εχόντων την υγίειαν εμπόνως επιζητούσαν διά δακρύων και μετανοίας μόνων επιγινώσκεται ενεργούμενον» Συμεών Νέος Θεολόγος, Λόγοι Ηθικοί, Θ', Έργα, τομ. Β', σσ. 283-284.

118. «αλλά το έργον τούτο ουκ εστι μιάς ημέρας ή δύο, αλλά χρόνου πολλού και καιρού· πολλού γαρ αγώνος και χρόνου χρεία, όπως εκβληθή εχθρός και ενοίκηση ο Χριστός» Κάλλιστος και Ιγνάτιος Ξανθόπουλος, Μέθοδος και κανών συν Θεώ ακριβής 49, Φιλοκαλία Δ', σ. 247.

119. Ιωάννης Ζηζιούλας, «Νόσος και θεραπεία στην Ορθόδοξη Θεολογία» στο Θεολογία και Ψυχιατρική σε διάλογο (Αθήνα : Αποστολική Διακονία, 1999) σ. 149.

120. «Ιάσιμα τοιγαρούν και τα μετά το βάπτισμα γενόμενα τραύματα· ιάσιμα δε, ουχ ως πάλαι διά πίστεως μόνης της αφέσεως διδομένης· αλλά

διά δακρύων πολλών, διά τε οδυρμών, και κλαυθμών, και νηστείας, και προσευχής, και πόνου τη ποσότητι της γεγонуίας αμαρτίας συμμετρουμένου». Θεοδώρητος Κύρου, Αιρετικής κακομυθίας, Βιβλίον Ε, ΡG 83, 552-553.

121. «εν ενί βήματι πάσαν ανελθείν την κλίμακα» Ιωάννης Σιναίτης, Κλίμαξ, Λόγος ΙΔ', η'. (Αθήνα : Αστήρ, 1979) σ. 83.

122. «Ευεργετουμένη ψυχή και γλυκαινομένη υπό Ιησού, μετά αγαλλιάσεώς τινος και αγάπης διά της εξομολογήσεως τον ευεργέτην αμείβεται.» Ησύχιος Πρεσβύτερος, Προς Θεόδουλον, 92. Φιλοκαλία , σ. 155.

<http://bit.ly/2Pd3u0w>