

## Μετάνοια και προσευχή κατά τον Άγιο Παΐσιο

[Ορθοδοξία](#) / [Πνευματική ζωή](#)

[Αλέξανδρος Χριστοδούλου, Θεολόγος](#)



**Ο Άγιος Παΐσιος έδινε γενικά όλο το βάρος του πνευματικού αγώνα στην μετάνοια και την αδιάλειπτη προσευχή. Από την μετάνοια δέχθηκε ουράνιες αποκαλύψεις. Έλεγε ότι η ζωή του μοναχού πρέπει να είναι ζωή μετανοίας και προσευχής. Οι μοναχοί είναι οι ασυρματιστές της Εκκλησίας και σκοπός της ζωής τους είναι να πιάσουν επαφή με τον Θεό για να βοηθήσουν τον κόσμο αφού βέβαια πρώτα καθαρίσουν τον εαυτό τους από τα πάθη τα οποία σαν παράσιτα εμποδίζουν την επικοινωνία με τον Κύριο. Γι' αυτό τόνιζε πάντα να ζητάμε από τον Θεό μόνο μετάνοια για να πλυθούμε, γιατί η μετάνοια είναι σαπούνι θεϊκό· στην προσευχή ένας αναστεναγμός μετανοίας αξίζει πιο πολύ από δυό κουβάδες δάκρυα.**

Αρχή της εργασίας της προσευχής είναι η εξέταση του εαυτού μας και η γνώση των αμαρτιών μας. Διότι αν λείπει η συναίσθηση των αμαρτιών μας πώς θα ζητήσουμε το θείο έλεος; Την ευχή την βοηθάει η συναίσθηση της αμαρτωλότητός μας. Για να μετανοήσει όμως κανείς πρέπει να γνωρίσει τον εαυτό του και τις αδυναμίες του. Να σκέπτεται τί μου προσέφερε ο Θεός και πώς ανταποκρίθηκα

στις δωρεές του; Πώς φέρθηκε σε μένα ο Θεός και πώς φέρθηκα εγώ στην αγάπη του; Γύρω στο ερώτημα αυτό να στρέφεται συνεχώς η σκέψη του μοναχού. Βλέπει τότε πως τα πάντα είναι δωρεές του Θεού και μόνο οι αμαρτίες είναι δικές του. Να για ποιό λόγο πρέπει να είναι κανείς συντετριμμένος πραγματικά.



Πριν αρχίσουμε να μετράμε τα κομποσκοίνια καλό είναι να αρχίσουμε να μετράμε τις πολλές μας αμαρτίες και τις ευεργεσίες του Θεού. Η αίσθηση των ευεργεσιών του Θεού μας βοηθά να λέμε την ευχή καρδιακά και όχι μηχανικά. Η αληθινή μετάνοια οδηγεί στην ταπείνωση και από αυτήν αρχίζει η προσευχή. Πριν αρχίσουμε την προσευχή να λέμε στον Χριστό: έφταιξα Χριστέ μου είμαι αχάριστος σε λύπησα, συγχώρεσέ με.

Η προσευχή χρειάζεται ανάλογη προετοιμασία όπως πριν από την θεία Κοινωνία. Είναι θεία επικοινωνία γιατί επικοινωνούμε με τον Χριστό και συνομιλούμε μαζί του.

Να διαβάζουμε πνευματικά κάτι ζουμερό από τον Ευεργετινό, το Γεροντικό ή άλλα πνευματικά βιβλία. Πολύ βοηθά η μελέτη του ιερού Ευαγγελίου, ακόμη κι αν δεν καταλαβαίνουμε το νόημα των λόγων η ψυχή αγιάζεται και τρέφεται πνευματικά.

Αν ο μοναχός δεν κολλήσει στην προσευχή θα βασανίζεται άδικα· πρέπει να αποφεύγει τις περιττές συζητήσεις και να αναπαύεται στην προσευχή. Γι' αυτό λέγεται μοναχός για να ζει μόνος του με τον Θεό. Για να διεγείρει το ζήλο στην

προσευχή, έλεγε, ότι κάθε στιγμή της ζωής μας που περνά δεν την ξαναβρίσκουμε. Η ευχή του Ιησού είναι το όπλο κατά του διαβόλου, γιατί το όνομα του Ιησού είναι παντοδύναμο. Σκοπός δεν είναι να αποκτήσουμε αδιάλειπτη προσευχή αλλά να απεκδυθούμε τον παλαιό άνθρωπο. Πολύ χρησιμοποιούσε στην προσευχή του το Ψαλτήρι και έλεγε ότι αυτό είναι κεραυνός για τον διάβολο.

Μια άλλη πλευρά του αγώνα της προσευχής είναι η αγάπη προς τον πλησίον. Ο Χριστός αναπαύεται όταν αναπαύεις και αγαπάς τον πλησίον σου. Γι' αυτό τόνιζε την πνευματική αρχοντιά του πλησίον. Έλεγε ότι όταν κάποιος κάνει πνευματικά και δεν προσέχει τα άλλα, τη θυσία και τα λοιπά, αχρηστεύονται και τα πνευματικά. Επειδή αγάπησε δυνατά τον Χριστό και την Παναγία αγάπησε και τους ανθρώπους. Όσο κουρασμένος κι αν ήταν γινόταν θυσία για όλους, αδιαφορούσε εντελώς για τον εαυτό του, για την ανάπαυσή του, για την υγεία του. Έλεγε ότι όταν ο άλλος πάσχει θέλω ακόμα και να πεθάνω για να τον βοηθήσω. Όταν έχουμε κάποιο πρόβλημα και αγωνιούμε αυτό είναι ολιγοπιστία. Η αγωνία όμως για τον άλλο τον αδελφό μας είναι πόνος αγάπης. Ο Θεός δίνει πολλή παρηγοριά σ' όποιον πονά για τους άλλους αλλιώς δεν θα μπορούσε να αντέξει.

Συμβούλευε να κάνουμε προσευχή για τους κεκοιμημένους γιατί αυτοί οι καημένοι δεν μπορούν να βοηθήσουν τον εαυτό τους· ας παρακαλέσουμε εμείς γι' αυτούς. Προσευχόταν συνεχώς για την δόξα και την ενότητα της Εκκλησίας. Πολλές φορές κατά την προσευχή του δέχθηκε φωτισμό για τα προβλήματά της.

Η σχέση του Οσίου με την Υπεραγία Θεοτόκο χαρακτηρίζεται από άκρα ευλάβεια και από τη δική του αγάπη προς τη μητέρα του Κυρίου, την οποίαν ενέπνεε και σε όσους τον πλησίαζαν. Η ιερή σχέση με την Παναγία σαν να ήταν φυτεμένη απ' τα παιδικά του χρόνια. Αυτό ήταν ένα κληροδότημα από τον Άγιο Αρσένιο τον Καππαδόκη προς εκείνον που θα συνέχιζε το έργο του. Ο ίδιος δέχθηκε πολλές αντιλήψεις και θαύματα από την Παναγία, που κατά καιρούς έχουν γραφτεί.

<https://bit.ly/3qHzMGD>