

Η Μετανοία. «Τον υπόλοιπον χρόνον... εν μετανοία εκτελέσαι ...»

[Ορθοδοξία](#) / [Πνευματική Ζωή](#)

(†) [Μητροπολίτης Πισιδίας Σωτήριος Τράμπας](#)



Ένα από τα κυριότερα αιτήματα που απευθύνουμε στον Θεό κατά τη θεία Λειτουργία, όπως και σε όλες τις Ιερές Ακολουθίες, είναι η μετανοία και η συγχώρηση των αμαρτιών μας. Η Εκκλησία μας καθιέρωσε τα αιτήματα αυτά στην κοινή λατρεία μας κατά το υπόδειγμα της Κυριακής προσευχής: «*Πάτερ ἡμῶν... ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν*» (Ματθ. 6,9 & 12) (χάρισέ μας τα χρέη των αμαρτιών μας).

Τα αιτήματα της μετανοίας και συγχώρησης των αμαρτιών, εκφράζονται: με τον 50 (51) Ψαλμό, που διαβάζεται τουλάχιστον τέσσερις φορές την ημέρα· με ευχές και δεήσεις, όπως: «*Τόν ὑπόλοιπον χρόνον τῆς ζωῆς ἡμῶν ἐν εἰρήνῃ καί μετανοία ἐκτελέσαι παρά τοῦ Κυρίου αἰτησώμεθα*». «*Ἐτι δεόμεθα ὑπέρ ...συγχωρήσεως καί ἀφέσεως τῶν ἀμαρτιῶν...*» και άλλα παρόμοια. Κατά δε την περίοδο αυτή του Τριωδίου, κατανύσσει την ψυχή μας ο ύμνος: «*Τῆς μετανοίας ἀνοιξόν μου πύλας Ζωοδότα...*», που ψάλλεται μετά τον 50ό (51) Ψαλμό, στον Ὄρθρο των Κυριακῶν.

Συχνά, λοιπόν, δεόμεθα προς τον Κύριο να μας χαρίσει μετάνοια. Όμως συμβαίνει το εξής: Ένας που ακούει τη λέξη μετάνοια, αν δεν έχει γνωρίσει τα ευεργετικά αποτελέσματά της, αισθάνεται θλίψη και σκέπτεται: Ωχ! Μετάνοια! Να θυμηθώ όλες τις βρωμιές της ζωής μου! Να μετανοήσω γι' αυτές και μετά να πρέπει να πάω στον Πνευματικό να τα φανερώσω όλα! Με τί κουράγιο! Πώς να αντέξω αυτή την ντροπή!



Μα, η μετάνοια και η εξομολόγηση δεν είναι καθόλου ντροπή. Ντροπή πρέπει να αισθάνεται ο άνθρωπος όταν αμαρτάνει, όχι όταν καθαρίζεται από τις ακαθαρσίες της αμαρτίας! Όταν μετανοεί ο άνθρωπος και εξομολογείται χαίρεται, γιατί καθάριστηκε από την δυσώδη αμαρτία, θεραπεύτηκε από τις αρρώστιες της ψυχής, που τον έκαναν να υποφέρει, έχει πλέον το θάρρος να υψώσει τα μάτια του προς τον Θεό, με καθαρή συνείδηση.

Έλεγε ο σύγχρονός μας Άγιος Πορφύριος: «Η μετάνοια είναι το Μυστήριο της αγάπης του Θεού στον άνθρωπο. Με αυτό τον τέλειο τρόπο απαλλάσσεται ο άνθρωπος από το κακό. Πηγαίνουμε εξομολογούμεστε, αισθανόμαστε την συνδιαλλαγή μετά του Θεού, **έρχεται η χαρά μέσα μας**, φεύγει η ενοχή. Προχωρούμε προς την αθανασία, χωρίς καθόλου άγχος, χωρίς καθόλου φόβο. Στην Ορθοδοξία δεν υπάρχει αδιέξοδος, γιατί υπάρχει ο εξομολόγος που έχει τη χάρη να συγχωρεί» (Βίος και Λόγοι σελ.400). Με λίγα λόγια: Είμαι αμαρτωλός, αδύναμος· μετανοώ, καταφεύγω στην ευσπλαχνία του Θεού Πατέρα, όπως ο άσωτος της Παραβολής του σημερινού Ευαγγελίου, εξομολογούμαι, γαληνεύω και απολαμβάνω

ανέκφραστη ευτυχία.

Αλλά, μετά από αυτά γεννάται το ερώτημα:

Αφού είναι τόσο εύκολη η απαλλαγή από την αμαρτία με την μετάνοια, γιατί υπάρχουν άνθρωποι που μένουν με το βάρος των αμαρτιών τους, υποφέρουν και δεν μετανοούν;

Η Μετάνοια για να ενεργοποιηθεί, μας διδάσκουν οι Άγιοι Πατέρες, εξαρτάται από δύο παράγοντες. Από την ελεύθερη βούληση του ανθρώπου καί από την ενέργεια του Θεού. Μόνος του ο άνθρωπος δεν μπορεί να κινηθεί προς μετάνοια. Ισχύει και για την περίπτωση αυτή ο λόγος του Κυρίου: «χωρίς Εμένα δεν μπορείτε τίποτε να κάνετε»μόνοι σας (Ιωάν.15,5). Επομένως και για να αξιωθούμε να αποκτήσουμε αυτό το μέγιστο αγαθό, τη μετάνοια, χρειαζόμαστε την Χάρη του Θεού. Αυτή η Χάρη θα μας ξυπνήσει, θα μας φέρει σε συναίσθηση της θλιβερής καταστάσεως μας και έτσι θα θελήσουμε να ενεργοποιήσουμε την μετάνοιά μας. Διότι, όπως γράφει ο Απόστολος Παύλος: *«Ὁ ἴδιος ὁ Θεός ενεργεῖ σε σας, ὥστε και να θέλετε και να πράττετε, ὅ,τι εἶναι σύμφωνο με το λυτρωτικό Του σχέδιο»* (Φιλιπ. 2,13).

Για να εγκύψει όμως ο Χριστός μέσα μας χρειάζεται να υπάρχουν κάποιες προϋποθέσεις. Οι προϋποθέσεις είναι η ταπείνωση, η αγάπη στον Χριστό και η προσευχή. Περιμένει ο Θεός τον άνθρωπο, σεβόμενος την ελευθερία του ανθρώπου, να του το ζητήσει ο άνθρωπος με τη θέλησή του. Γι' αυτό καί στη κοινή λατρεία, όπως και όταν προσευχόμαστε στο σπίτι μας, τόσο συχνά ζητούμε από τον Κύριο να μας χαρίσει μετάνοια: *«Τόν ὑπόλοιπον χρόνον τῆς ζωῆς ἡμῶν ἐν εἰρήνῃ καί μετανοία ἐκτελέσαι παρά τοῦ Κυρίου αἰτησώμεθα»*. και *«Ἐπουράνιε βασιλεῦ... ἡμᾶς ἐν μετανοία καί ἐξομολογήσει παράλαβε, ὡς ἀγαθός και φιλόανθρωπος»*.

Στο σημείο αυτό να προσέξουμε κάτι το πολύ σημαντικό, που υπονοούν οι δύο ανωτέρω δεήσεις: Μετάνοια δεν θα εκδηλώνουμε μόνον όταν, κατά καιρούς, αισθανόμαστε την ανάγκη να πάμε στον Πνευματικό να εξομολογηθούμε. Επειδή κάθε μέρα και κάθε στιγμή υπάρχει το ενδεχόμενο να αμαρτήσουμε, χρειάζεται να ζούμε συνεχώς στην κατάσταση της μετανοίας, ώστε να εξουδετερώνονται οι θανατηφόροι ιοί της αμαρτίας· η μετάνοια, δηλαδή, ενεργεί στην ψυχή μας, όπως ένα ιατρικό εμβόλιο με ισόβια αντίδραση, που μας προφυλάσσει από πνευματικές αναπηρίες ή και πνευματικό θάνατο, δηλαδή χωρισμό της ψυχής απο τον Θεό, την πηγή της ζωής.

Έτσι προετοιμασμένη η ψυχή του χριστιανού με την μετάνοια και την εξομολόγηση, ως κορυφαίο γεγονός, απολαμβάνει την ύψιστη δωρεά του Θεού: την

θεία Κοινωνία του Αγίου Σώματος και Αίματος του Χριστού «εἰς χαρὰν, ὑγείαν καὶ εὐφροσύνην», «εἰς ἄφεσιν ἁμαρτιῶν καὶ ζωὴν τὴν αἰώνιον».

Εἶθε ἀδελφοί μου, νὰ κατανοήσουμε τὴν σπουδαιότητα ποὺ ἔχουν στὴ λατρεία μας οἱ δεήσεις γιὰ μετάνοια καὶ ἄφεση ἁμαρτιῶν, καὶ ἰδιαίτερα κατὰ τὴν θεία Λειτουργία. Αὐτές οἱ δεήσεις νὰ προσέχουμε νὰ διαπερνοῦν καὶ μέσα ἀπὸ τὴν καρδιά τοῦ κάθε ενός μας, καθὼς υψώνονται στὸν οὐρανό. Καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ὁ Φιλάνθρωπος Κύριός μας θὰ μας παρέχει τὴ Χάρη Του, ὥστε νὰ ζοῦμε πάντοτε με μετάνοια, καὶ νὰ ἀπολαμβάνουμε συνεχῶς τὴ χαρὰ καὶ τὴν εἰρήνη καὶ ἐδῶ καὶ στὴν αἰωνιότητα. Ἀμήν.

<https://bit.ly/3e1M6uU>