

# Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ ΠΑΛΑΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΤΑΝΟΙΑ

Υ Π Ο

ALEXANDER CAP

Ἀναπληρωτῆς Κοσμήτωρ

τῆς Ὁρθόδοξης Θεολογικῆς Σχολῆς

τοῦ Πανεπιστημίου Presov Τσεχοσλοβακίας

(Μετάφρασις ὑπὸ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΚΟΥΝΤΟΥΡΗ)

Τὴ διδασκαλία του γιὰ τὴ μετάνοια ὁ ἅγιος Γρηγόριος Παλαμᾶς ἄφησε στὰ γράμματά του, στὰ ὁποῖα ἔδειξε ὅτι ὁ ἄνθρωπος πρέπει νὰ κατευθύνει τὴν προσευχή του πρὸς αὐτήν, κατὰ τὴν διάρκειά της ζωῆς του. Γι' αὐτὸ ἀκριβῶς τὴν περίοδο τῆς ζωῆς στὴ γῆ ταύτισε μὲ τὴν περίοδο τῆς μετάνοιας. Σ' ἓνα ἀπὸ τὰ συγγράμματά του καλεῖ τοὺς ἁμαρτωλοὺς νὰ ἀποφύγουν τὴν ἀπόγνωση «γιατί ἡ περίοδος τῆς ζωῆς ἐμφανίζεται σὲ μᾶς μὲ τὴν περίοδο τῆς μετάνοιας καὶ ἐπίσης γι' αὐτὸ, ὅτι ὁ Θεὸς δὲ θέλει τὸ θάνατο τοῦ ἁμαρτωλοῦ —ὅπως λέει ἡ Ἁγία Γραφή— ἀλλὰ θέλει νὰ μετανοήσῃ καὶ νὰ εἶναι ζωντανός, καὶ ὁ θάνατος δὲν ἀκολούθησε ἀμέσως μετὰ τὴν παράβαση. Γιατί κι ἐμεῖς ἁμαρτάνοντας δὲν πεθαίνουμε, ἂν ὄχι γιὰ τὸ λόγο, ὅτι ὑπάρχει ἐλπίδα νὰ ἀλλάξουμε; Καὶ ὅσο ὑπάρχει ἐλπίδα ἀλλαγῆς, ἐκεῖ ἡ ἀπόγνωση δὲν ἔχει μέρος»<sup>1</sup>.

Ὁ ἅγιος Γρηγόριος στὸ κήρυγμα, τὸ ὁποῖο ἐκφώνησε στὴ γιορτῆ τῶν Θεοφανείων, λέει ὅτι σ' ὅλη τὴ ζωὴ πρέπει νὰ μετανοοῦμε: «Ἡ μετάνοια παρουσιάζεται σὰν ἀρχή, μέση καὶ τέλος τοῦ χριστιανικοῦ τρόπου ζωῆς. Γι' αὐτὸ ἡ μετάνοια ἀπαιτεῖται καὶ πρέπει νὰ ὑπάρχει, πρὶν ἀπὸ τὸ ἅγιο βάπτισμα, στὸ ἅγιο βάπτισμα καὶ μετὰ τὸ ἅγιο βάπτισμα»<sup>2</sup>.

Ὁ ἅγιος Γρηγόριος, προσκαλώντας τοὺς ἀνθρώπους πρὸς μετάνοια, μᾶς προειδοποιεῖ γιὰ τὴν ἀνυπακοή, τὴν σκληρότητα καὶ τὴν ἀναισθησία, μᾶς δείχνει ὅτι, παρ' ὅλο ποῦ ὁ Θεὸς εἶναι καλοκάγαθος, ἡ μέρα τῆς τελευταίας δίκης δὲν εἶναι γνωστὴ γι' αὐτὸ, ὅταν ἁμαρτάνουμε, δὲν πρέπει νὰ ἀναβάλουμε τὴ μετάνοια. Μιλáει γι' αὐτὸ στὸ 29ο ἀπὸ τὰ συγγράμματά του:

1. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, τόμ. 1, Montreal 1968, σελ. 225.

2. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, τόμ. 3, Montreal 1984, σελ. 189.

«Έτσι ή ευμένεια του Θεού σε οδηγεί στη μετάνοια και συ δώσε προσοχή μη τυχόν χάρη στην σκληρότητα και την αναισθησία, την άμετανόητη και σκληρή καρδιά σου, προκαλέσεις τον θυμό την ημέρα της φοβερής δίκης, γιατί ο Θεός πληρώνει τον καθένα ανάλογα με τις πράξεις του. Σ' αυτούς που με μετανοούσα καρδιά ζητούν συγχώρηση για τις αμαρτίες με τις πράξεις μετάνοιας, δίνει συγχώρηση, αιώνια ζωή και βασιλεία. Άλλα σε αυτούς που χωρίς αισθήματα παραδίδονται στην αμαρτία θα δίδονται βάσανα, αγωνία και αιώνια βασανιστήρια»<sup>3</sup>.

Ταυτόχρονα ο Παλαμάς αναφέρει ότι αυτό δεν συμβαίνει σε διάστημα τριών ημερών, όπως προφήτευσε ο Ίωνας τον όλεθρο στους κατοίκους της Νινευί, αλλά αφού περάσει αρκετός καιρός. Σ' αυτή τη θεϊκή ευμένεια ο Γρηγόριος βλέπει για μās τον κατάλληλο χρόνο για μετάνοια.

Ο άγιος Γρηγόριος, βλέπει χρόνο κατάλληλο για μετάνοια σ' όλη τη ζωή μας, κι αυτό γιατί ο Θεός δεν μās τιμωρεί με τὸ θάνατο άμέσως, μετά την διάπραξη της αμαρτίας, αλλά περιμένει την αλλαγή μας. Γιατί, σύμφωνα με την γνώμη του, υπάρχει σ' αυτό θεϊκή έγγυση, ότι Αυτός εὐνοϊκὰ δέχεται κάθε αμαρτωλό: «*Η εὐνοια του Θεού για τον αμαρτωλό αρχίζει τη στιγμή που αμαρτάνοντας παραμένει ζωντανός και δεν είναι τιμωρημένος με τον θάνατο. Αυτό είναι έγγυση, ότι ο Θεός δίνει ακόμα χρόνο για μετάνοια, ώστε να δεχτεί με αγάπη τον αμαρτωλό στη βασιλεία. Η μετάνοια του αμαρτωλού αρχίζει με τη συνειδητοποίηση της αμαρτίας, την επιστροφή στο Θεό και την ύπακοή του σ' Αυτόν. Έτσι ο αμαρτωλός μπορεί να πιστεύει ότι θα κερδίσει μεγάλη εὐνοια*»<sup>4</sup>.

Ο άγιος Γρηγόριος λέει ότι ο άνθρωπος, κατά τη διάρκεια της ζωής του, πρέπει να πολεμάει την αμαρτία, γιατί σε κάθε στιγμή, στα διάφορα στάδια της πνευματικής του εξέλιξης, ή αμαρτία, σαν φοβερή πληγή, μπορεί να σημαδέψει τον άνθρωπο και σαν βαρὺ φορτίο να εισχωρήσει στην ψυχή του. Αν ο άνθρωπος είναι ευχαριστημένος με τον τρόπο της ζωής του και δεν προσέχει τὸ γεγονός, ότι στίς πράξεις του τον παρακινεί ή αμαρτία, τότε βρίσκεται στη μεγαλύτερη δυστυχία του. Σε μία τέτοια περίπτωση ή αμαρτία όλο και περισσότερο απομακρύνει τον άνθρωπο από τη σχέση του με τὸ Θεό. Γι' αυτό και ο άγιος Γρηγόριος μās προσκαλεί να γνωρίσουμε τις αμαρτίες μας και να τις μισήσουμε. Τὸ δρόμο πρὸς αυτό τον βλέπει διὰ μέσου

3. *Όμιλεις Άγιου Γρηγορίου Παλαμά*, τόμ. 2, Montreal 1975, σελ. 45.

4. *Φιλοκαλία*, τόμ. 5, Μόσχα 1900, σελ. 259.

τῶν μετανοούντων καρδιῶν: «Ἡ μετάνοια ἀποτελεῖται ἀπὸ τὰ ἐξῆς: νὰ μισήσουμε τὴν ἁμαρτία καὶ νὰ ἀγαπήσουμε τὴν ἀρετή, νὰ ἐξαφανίσουμε τὸ κακὸ καὶ νὰ κάνουμε τὸ καλὸ. Προηγουμένως, ὁμως, πρέπει μόνοι μας νὰ καταδικάσουμε τὶς ἁμαρτίες μας καὶ νὰ λυπόμαστε γι' αὐτὲς καὶ μετὰ νὰ πέσουμε μὲ μετανοημένη καρδιὰ στὰ βάθη τῆς εὐσπλαχνίας Του, θεωρώντας ἀκατάλληλο νὰ ὀνομαζόμαστε παιδιὰ τοῦ Θεοῦ παρόμοια, μὲ τὸν ἄσωτο γιὸ ποῦ μετανοώντας εἶπε: “οὐκέτι εἰμὶ ἄξιος κληθῆναι υἱὸς σου· ποιήσόν με ὡς ἓνα τῶν μισθίων σου”» (Λουκ. 15,19)<sup>5</sup>.

Σ' αὐτὸ τὸ παράδειγμα τοῦ ἄσωτου υἱοῦ ὁ ἅγιος Γρηγόριος δειχνεὶ τὸ ὄφελος ἀπὸ τὴν ἐξομολόγηση γιὰ τὶς ἁμαρτίες, ὅταν ἑμεῖς μὲ τὴν ἐλπίδα τοῦ Θεοῦ μετανοοῦμε, συνειδητοποιώντας ὅτι δὲν ὑπάρχει ἁμαρτία, τὴν ὁποία ὁ Θεὸς μὲ τὴν εὐσπλαχνία του νὰ μὴν μπορεῖ νὰ συγχωρήσει.

Στὴν πραγματικὴ θλίψη, ἐξαιτίας τῶν ἁμαρτιῶν, ὁ ἅγιος Γρηγόριος βλέπει τὴ δυνατότητα καθαρότητος τῆς ψυχῆς καὶ θεωρεῖ τὴν ἐξομολόγηση ὡς ἀπαραίτητη προϋπόθεση στὸ δρόμο γιὰ τὴν μετάνοια: «χωρὶς τὴν ἐξομολόγηση τῆς καρδιᾶς δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ἀποφεύγονται τὰ ἁμαρτωλὰ συναισθήματα...»<sup>6</sup>.

Ὁ ἅγιος Γρηγόριος δείχνει βοηθητικούς τρόπους πύρωσης αὐτοῦ τοῦ πνευματικοῦ συναισθήματος τῆς ψυχῆς, στὸ δρόμο πρὸς τὴ μετάνοια: «Τριπλὴ ἐγκράτεια – στὸν ὕπνο, στὸ φαγητὸ καὶ στὴ σωματικὴ γαλήνη – ὁδηγεῖ τὴν καρδιὰ στὴν ἐξομολόγηση. Ἡ ψυχὴ μὲ τὴν ἐξομολόγηση τῆς καρδιᾶς ἀπελευθερώνεται ἀπὸ τὰ ἁμαρτωλὰ αἰσθήματα καὶ τὴν πικρία τους καὶ στὴ θέση τους δέχεται τὴν πνευματικὴ χαρὰ. Κι αὐτὴ εἶναι ἡ εὐχαρίστηση μὲ τὴν ὁποία ὁ Κύριος ἀνταμοίβει τοὺς ἰκετεύοντες»<sup>7</sup>.

Γιὰ νὰ ἀποκτήσουμε αὐτὴ τὴν ἀνακούφιση, ὁ Γρηγόριος ὁ Παλαμᾶς μᾶς παρακινεῖ νὰ κοιτάξουμε τὸν ἑαυτό μας καὶ νὰ κατηγορήσουμε μόνο τὸν ἑαυτό μας γιὰ τὶς ἁμαρτίες μας. Δὲν πρέπει νὰ ἀπομακρύνουμε τοὺς ἄλλους καὶ δὲν πρέπει τὴν αἰτία τῶν ἁμαρτιῶν μας νὰ τὴν ψάχνουμε στοὺς κοντινοὺς μας, ἀλλὰ νὰ ἀναγνωρίζουμε ὅτι τὰ χρέη τῶν κοντινῶν, πρὸς ἑμᾶς, ἀνθρώπων εἶναι ἀμελητέα σὲ σύγκριση μὲ τὶς δικές μας ἁμαρτίες πρὸς τὸ Θεό: «Σὲ τί συνίσταται ἡ θλίψη τῆς λύτρωσης; Νὰ ἐνοχοποιοῦμε τοὺς ἴδιους τοὺς ἑαυτοὺς μας, καὶ

5. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, τόμ. 5, σελ. 193-194.

6. Φιλοκαλία, τόμ. 5, Μόσχα 1900, σελ. 273.

7. Φιλοκαλία, τόμ. 5, Μόσχα 1900, σελ. 273-274.

ὄχι ἄλλον, γιὰ τὸ ὅτι κάναμε ἁμαρτία καὶ ἐξαιτίας αὐτοῦ νὰ θρηνη-  
 με καὶ μὲ τὴν ἐξομολόγησι τῶν ἁμαρτιῶν μας νὰ παρακαλοῦμε τὸ  
 Θεὸ γιὰ εὐσπλαχνία»<sup>8</sup>.

Ὁ ἅγιος Γρηγόριος, μιλώντας στὴ διδασκαλία του γιὰ τὸ σημαν-  
 τικότερο γιὰ μᾶς, τὴν καθημερινή ζωή, ἀναφέρει παραδείγματα ἀπὸ  
 τὴν Ἁγία Γραφή, θέλοντας νὰ πεί ὅτι δὲν ὑπάρχει τίποτε πιὸ σύγχρο-  
 νο στὴ σημερινή μας ζωή, ἀπὸ τὶς βιβλικές παραστάσεις. Ἔτσι κι  
 ἐδῶ, καλώντας τὸν ἄνθρωπο στὴν ἐξομολόγησι γιὰ τὶς ἁμαρτίες του  
 καὶ στὴν καταδίκη τοῦ ἴδιου τοῦ ἑαυτοῦ του, λέει: «*Τὴν ἀρχὴν στὴν  
 αὐτοκαταδίκη καὶ τὴν ἐξομολόγησι ἔκανε ὁ Λάμεχ, ὁ ὁποῖος, ἀνα-  
 γνωρίζοντας τὴν ἁμαρτία του, καταδίκασε τὸν ἑαυτό του περισσότερο  
 ἀπὸ τὸν Κάϊν (Γεν. 4,24), ἐκλιπαρώντας γιὰ τὸν ἑαυτό του, μὲ τὴν  
 ἐξομολόγησι, διέφυγε τὴ Θεία Δίκη. Μετὰ τὸν Λάμεχ οἱ κάτοικοι τῆς  
 Νινευῖ – ὅλη ἡ πόλις, μέγας ἀριθμὸς κατοίκων – δέχθηκαν ἀπὸ τὸν  
 Ἰωνᾶ τὴν προσφορὰ τῆς Θείας Δίκης καὶ δὲν ἔθεσαν στὴν καρδιά  
 τους τὴν πέτρα τῆς ἀναισθησίας, ἀλλὰ μεταξύ τους ἔλεγαν: “τίς οἶδεν,  
 εἰ μετανοήσει ὁ Θεὸς καὶ παρακληθήσεται, καὶ ἀποστρέψει ἐξ ὀργῆς  
 θυμοῦ αὐτοῦ, καὶ οὐ μὴ ἀπολώμεθα” καὶ γύρισαν αὐτοὶ ἀπ’ τὸ δρόμο  
 τους» (Ἰωνᾶς 3,9)<sup>9</sup>.*

Ἡ θλίψη τῆς ἐξομολόγησις τῶν ἁμαρτιῶν μας δὲν εἶναι ὀλοκλη-  
 ρωτικὴ ἀπαλλαγὴ ἀπὸ τὴν ἐνοχή. Αὐτὸ σημαίνει ὅτι ὁ ἄνθρωπος δὲν  
 ἐμμένει στὰ ἐλαττώματά του, ἀλλὰ ἀναγνωρίζει τὴν ἐνοχή του, αἰσθά-  
 νεται τὸ βαρὺ φορτίο τῆς ἁμαρτίας, ἔρχεται στὸν εὐσπλαχνο Θεὸ  
 εὐχαριστημένος καὶ παραδίδεται, μαζὶ μὲ ὅλες τὶς ἁμαρτίες του, στὴ  
 θέλησι τῆς ἀγάπης Του καὶ τῆς εὐνοίας Του. Ἀλλὰ μιὰ τέτοια μετά-  
 νοια δὲν θὰ μᾶς ἔφερε καὶ μεγάλο ὄφελος. Εἶναι ἀναγκαῖα ἡ ὀλο-  
 κληρωτικὴ μεταμέλεια τῆς ἁμαρτίας, ἡ ὁποία πρέπει νὰ βγαίνει ἀπὸ  
 τὰ βάθη τῆς καρδιάς μας.

Δὲν ἀρκεῖ μόνο νὰ δοῦμε στὸν ἑαυτό μας τὴν ἁμαρτία, εἶναι  
 ἀπαραίτητο νὰ τὴ μισήσουμε. Ἡ ἁμαρτία ἄφησε βαθιὰ τὶς ρίζες τῆς  
 στὴν καρδιά μας. Εἶναι ἀπαραίτητο νὰ δονηθεῖ ἡ καρδιά γιὰ νὰ  
 βγοῦν αὐτὲς οἱ ρίζες. Στὴν ψυχὴ πρέπει ν’ ἀνάψει μεγάλη φωτιά, γιὰ  
 νὰ καοῦν τ’ ἀγκάθια καὶ τὰ γαιδουράγκαθα, ποὺ μεγάλωσαν σ’ αὐτὴ.  
 Γι’ αὐτὸ τὸ λόγο ὁ ἅγιος Γρηγόριος μιλάει γιὰ τὴν καταδίκη τοῦ ἴδιου  
 μας τοῦ ἑαυτοῦ: «*Μετὰ τὴ γνώσι τῶν ἁμαρτιῶν μας ἀκολουθεῖ ἡ  
 αὐτοκαταδίκη καὶ μετὰ ἡ λύπη γιὰ τὶς ἁμαρτίες μας, ποὺ ὁ ἀπόστολος  
 Παῦλος ὀνόμασε “λύπη ἐξαιτίας τοῦ Θεοῦ”. Καὶ ἀπὸ αὐτὴ τὴ λύπη*

8. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμά, τόμ. 2, Montreal 1975, σελ. 43.

9. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμά, τόμ. 2, Montreal 1975, σελ. 43.

γεννιέται ἢ εἰλικρινῆς ἐξομολόγηση τοῦ ἁμαρτωλοῦ καὶ παρόμοια γεννιέται ἢ προσευχὴ μὲ τὴν ὑπόσχεση νὰ ἀπομακρυνθοῦμε στὸ μέλλον ἀπὸ τὶς ἁμαρτίες. Αὐτὸ ἀκριβῶς εἶναι ἡ μετάνοια»<sup>10</sup>.

Μ' αὐτὰ τὰ λόγια ὁ ἅγιος Γρηγόριος δείχνει τὸ ὄριο πὸν πρέπει νὰ ἀποκτήσουμε στὴ μεταμέλεια γιὰ τὶς ἁμαρτίες μας. Ἡ καταδίκη τοῦ ἴδιου μας τοῦ ἑαυτοῦ — πὸν εἶναι ἐμμονὴ στὴν ἀπόφασή μας νὰ μὴν ἁμαρτήσουμε καὶ ἐπίσης ἐλπίδα γιὰ νὰ διορθωθοῦμε. Ὅπως βλέπουμε ὁ ἅγιος Γρηγόριος Παλαμᾶς τὴν αὐτοκαταδίκη συνδέει στενὰ μὲ τὴν προσευχή. Καὶ αὐτὸ εἶναι φανερό, ἀφοῦ ἡ προσευχὴ εἶναι ἡ ἀνάσα τῆς ψυχῆς, αὐτὴ πὸν τὴν ἀνυψώνει στὴ μετάνοια, μὲ τὸ μυαλὸ καὶ τὴν καρδιὰ στὸ Θεό. Ἡ προσευχὴ διατηρεῖ τὴν ψυχὴ στὴ ζωὴ, πὸν κινδυνεύει νὰ νεκρωθεῖ μὲ τὶς ἁμαρτίες καὶ τὴν παρακινεῖ στὴ μετάνοια καὶ δυναμώνει τὴν ἐλπίδα σ' αὐτὸ, ὅτι μέσω τῆς ἐξομολόγησης καὶ τῆς αὐτοκαταδίκης ὁ Θεὸς συγχωρεῖ τὶς ἁμαρτίες. «Γιατὶ ὁ προφήτης Δαβὶδ λέει στὸ Θεό: “Ἐλέησόν με ὁ Θεός... Ὅτι τὴν ἀνομίαν μου ἐγὼ γινώσκω καὶ ἡ ἁμαρτία μου ἐνώπιόν σου ἐστὶ διὰ παντός” (Ψαλμὸς 50,3-5). Αὐτὸς μὲ τὴ συνειδητοποίηση τῶν ἁμαρτιῶν του ὑποκλίνεται στὴν εὐνοια τοῦ Θεοῦ, καὶ μὲ τὴν ἐξομολόγηση καὶ τὴν καταδίκη τοῦ ἑαυτοῦ του, τοῦ συγχωρήθηκαν οἱ ἁμαρτίες ὀλοκληρωτικά. Γιατὶ λέει: “εἶπα: Ἐξαγορεύσω κατ' ἐμοῦ τὴν ἀνομίαν μου τῷ Κυρίῳ, καὶ σὺ ἀφήκας τὴν ἀσέβειαν τῆς καρδιάς μου”» (Ψαλμὸς 32,5)<sup>11</sup>.

Τὶς βάσεις τῆς διδασκαλίας γιὰ τὴν αὐτοκαταδίκη ὁ ἅγιος Γρηγόριος Παλαμᾶς βρίσκει στὴν Ἁγία Γραφή. Μὲ τὴν βοήθεια τοῦ θεϊκοῦ λόγου βοηθᾷ τὸ μετανοοῦμενο νὰ ξεριζώσῃ ἀπὸ μέσα του τὴν ἁμαρτία καὶ κινεῖ τὴ συνειδησή του στὴν αὐτοκαταδίκη τοῦ ἑαυτοῦ του. «Ὁ τελώνης δὲν ἐτόλμησε οὔτε τὰ μάτια νὰ σηκώσῃ στὸν οὐρανὸ καὶ μὲ τὴν παρουσιάσῃ του καὶ τὴν ἐξωτερικὴ του ἐμφάνιση ἔδειξε τὴν καταδίκη τοῦ ἑαυτοῦ του καὶ τὴν ντροπὴ, γιατί δὲν θεώρησε τὸν ἑαυτό του κατάλληλο οὔτε γιὰ τὸν οὐρανὸ, οὔτε γιὰ τὸν ἐπίγειο ναό»<sup>12</sup>.

Αὐτὸ ἦταν τὸ παράδειγμα τῆς γεμάτης μετάνοια προσευχῆς τοῦ τελώνη, μέσω τοῦ ὁποίου ὁ Θεὸς μᾶς παρακινεῖ στὴ μετάνοια. «Καλὸ παράδειγμα αὐτοκαταδίκης μᾶς ἔδειξε ὁ τελώνης, ὁ ὁποῖος ἀνυψώθηκε ἀπὸ τὴν κατάσταση τῆς ἁμαρτίας. Ἦταν ταπεινωμένος ἀπὸ τὸν φαρισαῖο καὶ μόνος, περιφρονημένος, ἀπομονώθηκε, δὲν ἀντίλεξε

10. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, τόμ. 2, Montreal 1975, σελ. 37.

11. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, τόμ. 1, Montreal 1975, σελ. 37.

12. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, τόμ. 1, Montreal 1968, σελ. 27.

στον φαρισαϊό και μαζί μ' αὐτὸν παρουσιάστηκε ἐναντίον τοῦ ἑαυτοῦ του. Ἐτσι κι ἐσὺ δὲν θὰ ἀντιλέγεις στοὺς ταπεινωμένους και περιφρονημένους ἀπὸ σένα, ἀλλὰ μαζί μ' αὐτοὺς νὰ δικαστεῖς σὰν πραγματικὰ κατὰλληλος γι' αὐτὸ και μὲ τὸ δρόμο τῆς προσευχῆς θὰ ἔλθεις στὴν μοναδικὴ εὐνοια τοῦ Θεοῦ. Τότε ξέρεις ὅτι ἔχεις σωθεῖ, παρ' ὅλο πὼς ἦσουν τελώνης»<sup>13</sup>.

Ὁ ἅγιος Γρηγόριος διδασκόμενος ἀπὸ τὶς πνευματικὲς ἐμπειρίες προειδοποιεῖ τὸ χριστιανό, πὼς ἀκολουθεῖ τὸ δρόμο τῆς μετάνοιας, νὰ προσέχει τὴν ἐγωλατρεία και τὴν ἔπαρση, οἱ ὁποῖες εἶναι ἰδιαίτερα ἐπικίνδυνες γιὰ τὴν ἀρχὴ τῆς μετάνοιας. Στὴν ἐγωλατρεία και τὴν ὑπερηφάνεια βλέπει τὰ ἀξεπέραστα ἐμπόδια στὴν ταπείνωση τοῦ ἑαυτοῦ μας και ἐπίσης στὴ μετάνοια πὼς τὴν ἀκολουθεῖ. Ὁ ἀρχιεπίσκοπος Θεσσαλονίκης μᾶς δείχνει ὅτι ἡ λέξη καταδίκη γεννιέται ἀπὸ τὴ γνώμη γιὰ τὸν ἴδιο μας τὸν ἑαυτό, ἐξαιτίας τοῦ ὁποῖου ὁ ἀνυπότακτος ἄνθρωπος εἶναι ἐγκαταλειμμένος ἀπὸ τὸ Θεό. Ἄν ὁ φαρισαῖος εἶναι καταδικασμένος ἐξαιτίας τῶν λόγων του, εἶναι γιὰτὶ πολλὰ ἐπινόησε γιὰ τὸν ἑαυτό του και στὴν πραγματικότητα δὲν ἦταν δίκαιος. Ἐκτὸς ἀπ' αὐτὸ ἦταν πολὺ τολμηρὸς στὰ λόγια, μεταξὺ τῶν ὁποῖων ἦταν ἀρκετὰ ἀπ' αὐτὰ πὼς ἐξόργισαν τὸ Θεό. Γιὰτὶ ἡ ταπείνωση μᾶς ἀνεβάζει στὰ ὕψη τῆς δικαιοσύνης και ἡ ὑπερηφάνεια μᾶς κατεβάζει στὰ ἐνδότερα τῆς ἁμαρτίας<sup>14</sup>.

Ἡ ταπείνωση τοῦ ἑαυτοῦ μας, σύμφωνα μὲ τὴν διδασκαλία τοῦ ἁγίου Γρηγορίου, ὀδηγεῖ στὴν πραγματικὴ μεταμέλεια τῶν ἁμαρτιῶν μας. Αὐτὲς οἱ βαθιεῖς πρακτικὲς ἐμπειρίες ἦταν στενὰ δεμένες μὲ τὴν ἡσυχαστικὴ ἐνασχόλησή του. Στὴ βαθιὰ του διδασκαλία γιὰ τὴ μετάνοια βλέπουμε μιὰ ἀπεικόνιση τῆς πνευματικότητας στὸ περιβάλλον, στὸ ὁποῖο ὁ ἴδιος ἔζησε και ὀλοκληρώθηκε. Οἱ ἐμπειρίες τοῦ ἁγίου Γρηγορίου εἶναι ἰδιαίτερα πολὺτιμες γιὰ τὸ λόγο, ὅτι μᾶς δείχνουν τὸν τρόπο μετάνοιας τῆς καρδιάς.

«Ἡ μετάνοια, ἂν βγαίνει ἀπ' τὴν καρδιά, πείθει αὐτοὺς πὼς τὴν ποθοῦν νὰ μὴν παραδίδονται πιά στὴν ἁμαρτία, νὰ μὴν ὀρμοῦν πιά ἀχόρταγα στὶς ἀπολαύσεις, ἀλλὰ νὰ περιφρονοῦν τὶς τωρινές, γιὰ νὰ κρατήσουν τὶς μέλλουσες πνευματικὲς ἀπολαύσεις. Πρέπει ἐπίσης νὰ ὀδηγοῦν τὸν πόλεμό τους ἐνάντια στὰ πάθη, νὰ προσπαθοῦν νὰ κάνουν καλὲς πράξεις, σὲ ὅλα νὰ εἶναι ἐγκρατεῖς, ἄγρυπνοι στὶς προσευχὲς στὸ Θεό, νὰ μὴ δέχονται ἄδικο κέρδος, νὰ εἶναι καλοὶ σ' αὐτοὺς πὼς τοὺς πληγώνουν, νὰ εἶναι καλόκαρδοι σ' αὐτοὺς πὼς παρακαλοῦν,

13. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμά, τόμ. 1, Montreal 1968, σελ. 43.

14. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμά, τόμ. 1, Montreal 1968, σελ. 21-22.

σ' αὐτοὺς ποὺ χρειάζονται βοήθεια. Πρέπει νὰ εἶναι ἔτοιμοι νὰ βοηθήσουν ὅπως μποροῦν — μὲ λόγια, μὲ ἔργα, μὲ χρήματα — ἀπὸ τὴν ψυχὴ νὰ ὑπηρετοῦν ὄλους, ὥστε μὲ τὴ φιλανθρωπία νὰ βροῦν φιλανθρωπία καὶ στὴν ἀγάπη στὸν συνάνθρωπο νὰ αἰσθάνονται τὴν ἀγάπη στὸ Θεό»<sup>15</sup>.

Σύμφωνα μὲ τὴ διδασκαλία τοῦ ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, ἡ ἀληθινὴ μεταμέλεια ἀπὸ τὶς ἁμαρτίες ὄχι μόνο κρύβει πληγές, ἀλλὰ καὶ τὶς θεραπεύει καὶ ἀπελευθερώνει τὴ συνείδηση ἀπὸ τὸ φορτίο τῆς ἁμαρτίας καὶ τὴ θέληση ἀπὸ τὴ ροπή στὸ κακό. Ὅπως βλέπουμε ἀπ' αὐτὰ τὰ λόγια τοῦ ἁγίου Γρηγορίου τέτοια μετάνοια ἀπ' τὰ βάθη τῆς καρδιάς ὄχι μόνο ἀπελευθερώνει τὸν ἄνθρωπο ἀπὸ τὴν τιμωρία γιὰ τὸ κακό, ἀλλὰ καὶ ἀνανεώνει τὴ σχέση τοῦ ἀνθρώπου μὲ τὸ Θεό, ποὺ ἔχει καταστρέψει ἡ ἁμαρτία.

Ἡ σημασία τῆς μετάνοιας συνίσταται ὄχι μόνο στὴν καταπράϋνση τῆς ψυχῆς, ἀλλὰ καὶ στὴν ἐσωτερικὴ τῆς πνευματικῆς ἀναγέννηση σὲ μία νέα καλύτερη ζωὴ. Μὲ παραδείγματα ἀπὸ τὴν Ἁγία Γραφή, ὁ σοφὸς δάσκαλος τῆς Ἐκκλησίας, ἐπιβεβαιώνει τὴ διδασκαλία του. Στὸν 28ο Λόγο του, εἰπωμένο στὴ γιορτὴ Πέτρου καὶ Παύλου, μιλάει γιὰ τὴ μετάνοια τοῦ ἀποστόλου Πέτρου. «Μελετώντας αὐτὸ τὸ ζήτημα μπορούμε νὰ δοῦμε ὅτι αὐτὸς ὄχι μόνο θεράπευσε, μὲ τὸ δρόμο τῆς μετάνοιας καὶ τῆς μεγάλης θλίψης, αὐτὴ τὴν αὐτοθυσία, μὲ τὴν ὁποία ἦταν δεμένος, ἀλλὰ κι ἔδιωξε μακριὰ ἀπὸ τὴν ψυχὴ του τὴν ἁμαρτία τῆς μεγάλης τόλμης, ἀποτέλεσμα τῆς ὁποίας ἦταν νὰ ἀνεβάσει τὸν ἑαυτό του ψηλότερα ἀπὸ τοὺς ἄλλους. Ὁ Κύριος ἐπιθυμώντας νὰ δείξει αὐτὸ σὲ ὄλους... μετὰ τὴν ἀνάσταση τῶν νεκρῶν... λέει στὸν Πέτρο: «Σίμων Ἰωνᾶ, ἀγαπᾶς μὲ πλείον τούτων;» (Ἰω. 21,15)<sup>16</sup>.

Μ' ὅλα αὐτὰ ὁ Παλαμᾶς δείχνει ὅτι δὲν ὑπάρχει πιὸ δοξασμένη νίκη ἀπ' τὴ νίκη κατὰ τοῦ ἰδίου μας τοῦ ἑαυτοῦ. Καλύτερο παράδειγμα νίκης στὰ πάθη μας καὶ τὴν κυριαρχία τους βλέπουμε στὴ μετάνοια τοῦ προφήτη Δαβίδ, ὁ ὁποῖος κέρδισε μία ἀπὸ τὶς μεγαλύτερες νίκες τοῦ ἔξαιτίας τῆς μεγάλης του μεταμέλειας γιὰ τὴν ἁμαρτία ποὺ ἔκανε.

«Ἀγγελιαφόρος τῆς λύτης παρουσιάστηκε ὁ Δαβὶδ σὰν ζωντανὸ παράδειγμα, ποὺ ἀναγγέλει τὸ ἔργο τῆς σωτηρίας ἔξαιτίας τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς πικρῆς ἐξομολόγησης. Γιατὶ αὐτὸς τὴν ἁμαρτία, μὲ τὴν ὁποία ἀμάτησε, μᾶς τὴν δήλωσε στοὺς ψαλμοὺς καὶ ἔδειξε στὸ Θεό, πόσο

15. Ὁμιλίες Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, τόμ. 2, Montreal 1975, σελ. 38.

16. Ὁμιλίες Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, τόμ. 2, Montreal 1975, σελ. 34.

μεγάλη είναι ή λύπη του και ή μετάνοια κι επίσης πόσο μεγάλη εὐνοια κέρδισε ἀπὸ τὸ Θεό. Γι' αὐτὸ ὁ Δαβὶδ λέει: "Τότε παραδέχθηκα ἐνώπιόν σου τὴν ἁμαρτία μου... Κι Ἐσὺ συγχώρησες τὴν ἀθεΐα τῆς καρδιάς μου", ὀνομάζοντας τὴν ἀθεΐα ρίζα τοῦ κακοῦ, πὺ στὴν ψυχὴ μετατρέπεται σὲ πάθος, τὴν ἀδικία ὀνομάζει πράξη ἁμαρτίας τὴν ὁποία ὁ Δαβὶδ ὀλοκληρωτικὰ νίκησε και ἔξαιτίας τῆς ὁποίας μετανοώντας ἔκλαιψε. Γι' αὐτὸ και συγχωρήθηκε κι ἔγινε ἐσωτερικὰ ὑγιής»<sup>17</sup>.

Μ' αὐτὸ ὁ Παλαμᾶς δείχνει τὴ βαρεὶα ἁμαρτία, μὲ τὴν ὁποία ἁμάρτησε ὁ προφήτης Δαβὶδ, τὸ πάθος τῆς ἀπαΐσιας μοιχείας και τοῦ προμελετημένου φόνου, ἔτσι γνώρισε τὴν ὀλέθρια δύναμη τῆς ἁμαρτίας και προστρέχει στὴ μετάνοια. Ἐξαιτίας τῆς ὀλοκληρωτικῆς νίκης του κατὰ τῶν σπόρων τῆς ἁμαρτίας και ἀνεξάρτητα ἀπὸ τὴν ὑψηλή του θέση, μᾶς πείθει γι' αὐτὸ, πῶς τὸν κηλίδωσε ή ἁμαρτία και τί βασανιστήρια συνείδησης ἔνωσε ή ψυχὴ του. Μὲ τὴ μετάνοιά του ὁ βασιλιάς Δαβὶδ βγαίνει νικητῆς ἀπὸ τὰ ἀγκάθια τῆς ἁμαρτίας πὺ νέκρωσαν τὴ συνείδηση και τὴν ψυχὴ του.

Στὴ χριστιανικὴ ψυχὴ δὲν εἶναι ξένα τὰ πραγματικὰ πικρὰ δάκρυα ἀπὸ τὴν καρδιά, ὄχι ὄμως δάκρυα ἀπόγνωσης γιὰ τὶς ἁμαρτίες, ἀλλὰ δάκρυα γιὰ τὶς ἁμαρτίες μας, μὲ τὶς ὁποῖες λυποῦμαι τὸν Οὐράνιο Πατέρα μας, ὁ ὁποῖος μᾶς ἔδειξε τόση ἀγάπη, εὐσπλαχνία και εὐμένεια. «Σ' αὐτοῦς, πὺ ἁμαρτάνουν κατὰ τοῦ Θεοῦ ἀπὸ τὴ συνειδητοποίηση αὐτῆς τῆς ἀλλαγῆς, τοὺς γεννιέται ὁ θρήνος. Ὅμως στὸν ἄλλο κόσμῳ αὐτοὶ οἱ ὁποῖοι συνειδητοποιοῦν ὅτι δὲν ἔχουν πια καμιὰ ἐλπίδα γιὰ καλύτερη κατάσταση και φτάνουν στὴν ἀπόγνωση τῆς σωτηρίας, ἐνῶ ή ἴδια ή συνείδηση θὰ τοὺς ἐνοχοποιήσει σ' αὐτὸ, ὅτι δὲν χρησιμοποίησαν τὸν κατάλληλο χρόνο στὴ γῆ βλέποντας μπροστά τους τὰ αἰῶνια βασανιστήρια, ὁ θρήνος τους γίνεται ἀκόμη μεγαλύτερος. Αὐτὸς θὰ εἶναι γι' αὐτοὺς αἰῶνιο βάσανο και ἀτελείωτη μιζέρια, βλέποντας τὸ φοβερὸ σκοτάδι και τὴ φωτιά» (Λουκ. 16,27) «τὴν ἄβυσσο τῆς ἀπόγνωσης, ἀπὸ τὴν ὁποία δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ξεφύγουν». «Τὸ κλάμα στὴ γῆ εἶναι πολὺ χρήσιμο γιὰ τὸ ἀκούει ὁ εὐσπλαχνος Θεός, ὁ ὁποῖος ἔξαιτίας μας ἤλθε στὴ γῆ, γι' αὐτὸ ὑποσχέθηκε στοὺς κλαίοντες εὐχαρίστηση» (Ματθ. 75,4) «και αὐτὴ ή εὐχαρίστηση εἶναι Αὐτὸς ὁ ἴδιος, πὺ εἶναι ὁ Παρηγορητῆς» (Β' Κορινθ. 1,3. Ἰωάν. 14-16)<sup>18</sup>.

17. Ὁμιλίες Ἀγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, τόμ. 2, Montreal 1975, σελ. 45.

18. Ἐπισκόπου Ἀρσενίου, Ἀγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, Μητροπολίτη Θεσσαλονίκης τρία ἔπαντα μέχρι τώρα ἀνέκδοτα, Novgorod 1985, σελ. 11.



Ὁ ἅγιος Γρηγόριος σ' αὐτὰ τὰ δάκρυα, τὰ ὁποῖα στέγνωσαν χάριση στὴ θεϊκὴ εὐνοια, βλέπει δάκρυα φόβου καὶ ὄχι δάκρυα ἀπόγνωσης, ἔλλειψης ἐλπίδας «Γι' αὐτό, ὁ θρηῆνος εἶναι οἰκείος μόνο στοὺς πιστοὺς καὶ δημιουργεῖται στὸν καθ' ἓνα ἀπὸ φόβο καὶ αἴσθησι τῶν βασάνων καὶ ἀπὸ τὴν ἀπόκτηση τῆς εὐτυχίας στὴ γῆ. Αὐτὸς ὁ θρηῆνος μεγαλώνει ἀνάλογα μὲ τὸ πόσο μεγαλώνει ὁ φόβος, ἐπειδὴ, ἀφοσιωμένοι στὸ νὰ κάνουμε τὸ καλὸ, ἀπομακρυνόμαστε ἀπὸ τὶς κακὲς καὶ ἁμαρτωλὲς φροντίδες. Στοὺς τέλειους ἀνθρώπους ὁ θρηῆνος εἶναι μέσο γιὰ νὰ ἀποκτήσουν ἀκόμη μεγαλύτερη τελειότητα καὶ ὑπάρχον ἀνθρώποι, οἱ ὁποῖοι τὰ ἀπαρνήθηκαν ὅλα καὶ ζοῦν τὴ ζωὴ τους σὲ διάλογο μὲ τὸν ἴδιο τους τὸν ἑαυτὸ καὶ τὸ μοναδικὸ Θεό. Γιατὶ τὸ μυαλὸ, ὅταν ὑψώνεται πάνω ἀπὸ κάθε τι ὑλικὸ + σχετικὸ μὲ τὶς αἰσθήσεις – καὶ ὑψώνεται πάνω ἀπὸ τὴν παλίρροια τῶν ἐπιγείων προβλημάτων, παρατηρεῖ τὸν ἐσωτερικὸ ἀνθρώπο βλέποντας ὅτι ἐξαιτίας τῆς ἐπίγειας περιπλάνησης ἔχασε τὴν εἰκόνα του, τὸ πρόσωπό του γι' αὐτὸ καὶ βιάζεται νὰ πληθεῖ μὲ τὸ θρηῆνο»<sup>19</sup>.

Τὰ δάκρυα τῆς χριστιανικῆς μετάνοιας εἶναι δάκρυα πλούτου τῶν δυνάμεων τὶς ὁποῖες πολλὲς φορὲς, ὅταν πέφτουμε στὴν ἁμαρτία, σπαταλάμε γιὰ τὴν πραγματοποίησι τῶν ἁμαρτωλῶν ἐπιθυμιῶν. Καὶ ὅταν σπαταλάμε τὸν πλοῦτο τῶν πνευματικῶν μας δώρων, γινόμαστε πνευματικὰ φτωχοὶ καὶ σ' αὐτὴ τὴν ὑψηλὴ πνευματικὴ κατάστασι ἐπιθυμοῦμε νὰ μᾶς περιφρονήσουν ὡς ὑπηρετές τῆς ἁμαρτίας, συνειδητοποιώντας ὅτι μόνοι μας ἀποξενωνόμαστε στὰ αἰώνια βασανιστήρια.

Γι' αὐτὸ καὶ ὁ ἅγιος Γρηγόριος, τελειοποιημένος μὲ τὶς πνευματικὲς ἐμπειρίες, μᾶς παρακινεῖ καὶ μᾶς ἐμψυχώνει: «Κι ἐμεῖς, ἀδελφοί, ἐρχόμαστε, πέφτουμε, ὑποκλινόμαστε καὶ θρηνοῦμε, ὅπως ἀκριβῶς ὁ Δαβὶδ, στρεφόμενοι στὸ Θεό, ὁ ὁποῖος μᾶς δημιούργησε καὶ ὁ ὁποῖος μᾶς παρακινεῖ στὴ μετάνοια, στὸ βάσανο τῆς σωτηρίας, στὸ θρηῆνο καὶ τὴν ἐξομολόγησι. Γιατὶ ὁ ἀνθρώπος, ὁ ὁποῖος ἀδρανεῖ, δὲν ἀκούει Αὐτὸν ὁ ὁποῖος μᾶς παρακινεῖ σ' αὐτό, δὲν θὰ ὑπολογίζεται στὸν ἀριθμὸ αὐτῶν ποὺ σώζονται καὶ δὲν θὰ ἀποκτήσει τὴν ἀναφερόμενη στὸ Εὐαγγέλιο εὐτυχία, ποὺ ὁ Θεὸς ὑποσχέθηκε γιὰ τὴν εὐχαρίστησι τῶν ἀνθρώπων, ἐπειδὴ “Μακάριοι οἱ πενθοῦντες ὅτι αὐτοὶ παρακληθήσονται”» (Ματθ. 5,4)<sup>20</sup>.

Ὁ ἅγιος Γρηγόριος Παλαμᾶς διδάσκει ὅτι ἂν θέλει ἡ ψυχὴ ἀπὸ καρδιάς νὰ μετανοήσει, πρέπει νὰ βυθιστεῖ στὴν πηγὴ τῶν δακρύων

19.. Ἐπισκόπου Ἀρσενίου, Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, Μητροπολίτη Θεσσαλονίκης τρία ἅπαντα μέχρι τώρα ἀνέκδοτα, Novgorod 1985, σελ. 11-12.

20. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, τόμ. 2, Montreal 1975, σελ. 46

καὶ νὰ ξεπλυθεῖ σ' αὐτὴν ἀπὸ τὴν ἁμαρτία. Τὰ δάκρυα πρέπει νὰ μαλακώσουν τὴν ψυχὴ, ἢ ὅποια εἶναι σκληρὴ ἐξ αἰτίας τῆς ἁμαρτίας, νὰ τὴν καθαρῶσουν καὶ νὰ τὴ φωτίσουν. Ταυτόχρονα μᾶς δείχνει καθαρὰ ποῦ θὰ βροῦμε τὴν πηγὴ τῆς εὐνοίας. «*Ἀπὸ τῆ φτώχεια, ποῦ ἀπορρέει ἀπὸ τὴ σεμνὴ ἐγκράτεια τοῦ σώματος, ποῦ σημαίνει δίψα, πείνα, ἀγρυπνία - ὅποιοσδήποτε περιορισμὸς καὶ νέκρωση τοῦ σώματος καὶ ἀκόμη αὐστηρὴ προστασία τῶν αἰσθήσεων - αὐτὰ ὅλα εἶναι αἰτία τοῦ ὅτι γεννιέται ὄχι μόνον ὁ θρῆνος, ἀλλὰ καὶ τὰ δάκρυα. Ἔτσι, ὅπως ἡ ἀναισθησία, ἡ σκληρότητα καὶ βαναυσότητα τῆς καρδιᾶς γεννιούνται ἀπὸ αὐτό, ὅτι δηλαδὴ σὲ ὅλα βγάζουμε τὸ σῶμα σὲ προϋπάντηση, παρομοίως ἀπὸ τὴν ἐγκράτεια καὶ τὴν αὐστηρὴ νηστεία γεννιέται ἡ μετάνοια τῆς καρδιᾶς κι αὐτὸ ἀντικαθιστᾷ ὅποιαδήποτε ἀνεπάρκεια κατὰ τὴ διάρκεια τοῦ σωματικοῦ μας περιορισμοῦ κι αἰσθανόμαστε ἔτσι τὴν ἡρεμὴ γλυκύτητα τῆς ζωῆς»<sup>21</sup>.*

Ὁ Παλαμᾶς σὰν καλὸν ἀσκητῆς δείχνει ὅτι ἡ βάση ὅποιασδήποτε ἀρετῆς εἶναι ἡ ταπεινώση. Καὶ εἶναι φυσικὸ ὅτι ὁ ἴδιος, ὅπως καὶ οἱ ἄλλοι Ἅγιοι Πατέρες, βλέπει στὴν ταπεινώση τὴ βάση τῆς μετάνοίας, ποῦ βγαίνει ἀπ' τὴν καθαρὴ καρδιά. Συνδέοντας τὸν ἐξευτελισμὸ μὲ τὴν αὐτοταπεινώση παρακινεῖ τὸν ἄνθρωπο στὸ θρῆνο γιὰ τὶς ἁμαρτίες του στὴ γῆ, ἀπὸ τὴ στιγμὴ ποῦ ἔχουμε χρόνον γιὰ μετάνοια, μέσω τοῦ ὁποίου θὰ ἀπαλλαγούμε ἀπὸ τὸν αἰώνιον θάνατον. Ὁ αἰώνιος θάνατος ἐμφανίζεται μὲ τὸ διαχωρισμὸ τῆς ψυχῆς ἀπὸ τὸ Θεὸ καὶ αἰτία αὐτοῦ εἶναι ἡ ἁμαρτία. Ἐκτὸς ἀπὸ τὸν αἰώνιον θάνατον ὑπάρχει ἀκόμη καὶ σωματικὸς θάνατος, ὁ ὁποῖος ἔχει τὴν ἀρχὴν του ἀπὸ τὸ σῶμα τοῦ Ἀδάμ καὶ θὰ διαρκέσει μέχρι τὸ τέλος τοῦ κόσμου. Ὅμως στὴ μέλλουσα ζωὴ θὰ ἀκολουθήσουν γι' αὐτοὺς, ποῦ δὲν μετάνοησαν στὴ γῆ, ἀνυπόφορα καὶ ἀτελείωτα βασανιστήρια τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος. Θὰ εἶναι δίκαια καταδικασμένοι μὲ τὴν μεσολάβηση αὐτοῦ, ποῦ μπορεῖ τὴν ψυχὴ καὶ τὸ σῶμα νὰ κάψει στὴν κόλαση<sup>22</sup>.

Κι ὅταν ὁ ἄνθρωπος ἀποκτήσει τὴ σωστὴ μεταμέλεια, ἢ ὅποια βγαίνει ἀπ' τὴν καθαρὴ καρδιά κοντὰ στὴ σκέψη γιὰ τὶς ἁμαρτίες του, τότε, σύμφωνα μὲ τὴ διδασκαλία τῆς Ἐκκλησίας, εἶναι ἀπαραίτητὴ ἡ ἐξομολόγηση ἢ ὅποια εἶναι πνευματικὸ φάρμακο. Ὁ ἅγιος Γρηγόριος Παλαμᾶς γι' αὐτὸ λέει: «*Ὁ Ἰωάννης ὁ Βαπτιστῆς παρακίνησε ὄχι μόνον στὴν ἀρχὴ τῆς μετάνοίας, ἢ ὅποια ἐμφανίζεται στὴν ἐξαφάνιση τοῦ κακοῦ καὶ στὴν ἀπαραίτητὴ μεταβολὴ τῆς καρδιᾶς, ἀλλὰ καὶ*

21. *Φιλοκαλία*, τόμ. 5, Μόσχα 1900, σελ. 273.

22. *Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ*, τόμ. 2, Montreal 1975, σελ. 73.

ἀπαίτησε καρποὺς κατάλληλους γιὰ τὴ μετάνοια. Καὶ καρποὶ τῆς μετανοίας εἶναι πάνω ἀπ' ὄλα ἡ ἐξομολόγησις»<sup>23</sup>.

Θεωρώντας τὴν ἐξομολόγησι σὰν τὴ σωστὴ πνευματικὴ θεραπεία, λέει γι' αὐτὴν ὅτι καθαρίζει τὴν ψυχὴ τοῦ ἀνθρώπου καὶ πλένει τὴν ἁμαρτωλὴ του ἀκαθαρσία. «Ἄν κάποιος ἔπαισε στὴν ἀσέλγεια ἢ τὴν μοιχεία ἢ ὅποιαδήποτε ἄλλη παρόμοια ἀκαθαρσία, ἅς ἀπομακρυνθεῖ ἀπ' αὐτὴν τὴν κηλίδα καὶ ἅς καθαριστεῖ μέσω τῆς ἐξομολόγησις με τὰ δάκρυα, τὴ νηστεία καὶ ἄλλες παρόμοιες ἀσκήσεις»<sup>24</sup>.

Ἔτσι βλέπει στὴν ἐξομολόγησι τὴ δυνατότητα ὁλοκληρωτικῆς ἀλλαγῆς τῆς ἀνθρώπινης φύσεως. Ἡ ἐξομολόγησι, σύμφωνα με τὴ γνώμη του, καθαρίζει τὸν ἄνθρωπο ἀπὸ ὅποιαδήποτε κηλίδα, στὸ τέλος καὶ ἀπ' τὴ θανατηφόρα ἁμαρτία, καὶ τὸν στρέφει στὴν ἔνωσή του με τὸ Θεό, πὺ εἶναι τὸ μυστήριον τοῦ βαπτίσματος, γιὰτὶ ὁ ἄνθρωπος με τὴν ἁμαρτία διέκοψε αὐτὴ τὴν ἔνωσι. Ὁ Παλαμᾶς διδάσκει ὅτι ἡ πίστι φέρνει ὄφελος σ' αὐτόν, ὁ ὅποιος καθαρίζεται με τὸ δρόμο τῆς ἐξομολόγησις καὶ τῆς μετανοίας<sup>25</sup>.

Στὴν ἐξομολόγησι βλέπει κάτι τὸ ἀναπόφευκτο, τὸ ὅποιο ἔκανε ὁ Θεὸς κι ἐδῶ ἀκριβῶς βρίσκεται ὁ δρόμος πρὸς τὴν πνευματικὴ τελειότητα καὶ ἀπ' τὴν ἄλλη εἶναι ὁ δρόμος, ὁ ἀγώνας με τὰ πάθη. Σὲ μία ἀπὸ τὶς ὁμιλίαις του λέει γι' αὐτό, πῶς ὁ ἀγρότης καλλιεργεῖ τὴ γῆ, προσπαθώντας νὰ ξεριζώσῃ τὶς ρίζες τῶν θάμνων καὶ ἀνώφελων φυτῶν, γιὰ νὰ τὴν προετοιμάσῃ καλὰ νὰ δεχθεῖ τὴ φύτευσι τῶν σπόρων. Παρόμοια γίνεται καὶ στὴν ἐξομολόγησι τοῦ ἀνθρώπου — καὶ στὴν πνευματικὴ καλλιέργεια τῆς καρδιάς — ὅταν σκάβουν, ξεριζώνουν ἀπ' αὐτὴν ὄλα τὰ κρυφὰ πάθη. Ἡ ἐξομολόγησι προετοιμάζει τὴν ἀνθρώπινη ψυχὴ νὰ δεχθεῖ τοὺς ἀγίους σπόρους, πὺ φέρνουν συγκομιδὴ κατὰ τὴν καλλιέργεια τῶν ἀρετῶν.

Μ' αὐτόν τὸν τρόπο ἡ παραδοχὴ τῶν ἁμαρτιῶν μας φανερῶνεται με τὴν ἀρχὴ τοῦ ἐξωραϊσμοῦ τῆς ψυχῆς κι αὐτὸ εἶναι τὸ ἴδιο σὰν νὰ λέμε: «ἡ μετάνοια καὶ ἡ προετοιμασία εἶναι σημάδια, ὅτι ὁ ἄνθρωπος δέχθηκε τὸ σπῆρο τῆς σωτηρίας, τὸ λόγο τοῦ Θεοῦ, ὁ ὅποιος μπορεῖ νὰ σώσῃ — νὰ προσπατέψῃ τὴν ψυχὴ μας»<sup>26</sup>.

Μ' αὐτὰ ὁ ἅγιος Γρηγόριος παρακινεῖ τὸ ποιμνιὸ του στὴν καθαρότητα τῆς σκέψης, τοῦ σώματος καὶ τῆς συνείδησις. Συγχρόνως δειχνεῖ τὸ παράδειγμα τῶν ἐπιχρυσωτῶν, οἱ ὅποιοι ἐπιχρυσώνουν τὰ

23. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, τόμ. 1, Montreal 1984, σελ. 194.

24. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, τόμ. 1, Montreal 1968, σελ. 246.

25. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, τόμ. 2, Montreal 1975, σελ. 55.

26. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, τόμ. 3, Montreal 1984, σελ. 157.

χάλκινα προϊόντα τους για να έχουν ωραία θέα. Αυτοί αρχικά, στη διαδικασία καθαρότητας, ξύνουν από το χαλκό όλη τη βρωμιά. Ἄκομη περισσότερο ἡμεῖς, λοιπόν, πού θέλουμε να ἐπιχρυσωθοῦμε, ἀλλὰ με διαφορετικὸ τρόπο, πρέπει να καθαριστοῦμε ἀπ' ὅλη τὴ βρωμιά τοῦ σώματος καὶ τῆς ψυχῆς. Γιατὶ ὄχι μόνο τὸ ἐξωτερικὸ πρέπει να εἶναι καθαρὸ για να φωτίζει, ὅπως γίνεται με τὸν ἐπιχρυσωμένο χαλκό, ἀλλὰ καὶ ὁλος ὁ ἐσωτερικὸς ἄνθρωπος<sup>27</sup> πρέπει να καθαριστεῖ.

Μ' αὐτὸν τὸν τρόπο στὸ μυστικὸ τῆς μετάνοιας, στὴν ἐξομολόγησι, βλέπει ὄχι μόνο κάτι τὸ ἀναπόφευκτο για τὸν κάθε πιστό, ἀλλὰ καὶ τὴ βάση τῆς πνευματικῆς του τελειοποίησης στὸ δρόμο πρὸς τὴν ἀνανέωση τοῦ πρωταρχικοῦ, τοῦ ἀναμάρτητου ἀνθρώπου.

Μεγάλο ρόλο στὸ μυστήριό τῆς ἐξομολόγησης ἔχει ὁ ἱερεὺς-ἐξομολογητῆς (πνευματικὸς), στὸν ὁποῖο ἀναφέρεται ὁ ἅγιος Γρηγόριος κι αὐτὸ ὄχι μόνο σὰν μεσολαβητῆς μεταξὺ Θεοῦ καὶ ἀνθρώπου, ἀλλὰ καὶ σὰν αὐτὸν ὁ ὁποῖος βοηθαίει στὴ μετάνοια, ὁ ὁποῖος ἔχει πνευματικὲς ἐμπειρίες. Θεωρεῖται ἀναπόφευκτο για κάθε χριστιανὸ να ἔχει τὸ δικό του πνευματικὸ πατέρα, να τὸν πλησιάσει με ἐμπιστοσύνη καὶ ταπείνωση καὶ να ἀποκαλύψει μπροστά του τὰ πάθη του καὶ να δεχθεῖ τὸ πνευματικὸ φάρμακο. Ὁ ἅγιος Γρηγόριος λέει ὅτι ὁ πνευματικὸς πατέρας, σὰ μυστικὰ τῆς ἐξομολόγησης, ξεριζώνει ἀπὸ τὴν ψυχὴ τὰ ἀγκάθια τῆς ἁμαρτίας, τὰ ὁποῖα καθέννας ἀπὸ μᾶς τρέφει μέσα του κατὰ τὴ διάρκεια τῆς ζωῆς με τὸ πάθος καὶ τὴν ἀγάπη για τὴν ψυχαγωγία<sup>28</sup>.

Σ' ὅλη του τὴ διδασκαλία ὁ ἅγιος Γρηγόριος πειστικὰ δείχνει στοὺς πιστοὺς του ὅτι ὁ ἴδιος ὁ Χριστὸς δέχεται τὴν ἐξομολόγησι τοῦ μετανοημένου χριστιανοῦ καὶ συγχωρεῖ τὶς ἁμαρτίες του.

Παρακινώντας τοὺς πιστοὺς του στὴ μετάνοια προσπάθησε να τοὺς διδάξει τὴν ταπείνωση, γιατί μέσω αὐτῆς τῆς ἀρετῆς εἶδε τὴ δυνατότητα πῶς να φτάσει κανεὶς στὸ σωστὸ δρόμο πρὸς τὴ μετάνοια. Ἐξηγώντας τὴν παραβολὴ τοῦ ἀσώτου υἱοῦ, δείχνει τὴν ταπεινωμένη στάση του. Μεγαλοπρεπῶς καὶ με ταπεινοφροσύνη λέει: «*Δέξουμε — γιατί κανεὶς δὲν μπορεῖ με τὶς δικές του δυνάμεις ν' ἀνέβει στὸ βαθμὸ, πὸ ὁδηγεῖ στὴν ἀρετὴ, παρ' ὅλο πὸ ὁ ἄνθρωπος μπορεῖ μόνος του ν' ἀποφασίσει ἀπὸ δικὴ του βούληση... Ἔτσι ὁ Θεὸς τῶν μετανουμένων καὶ ὁ καλὸς Πατέρας μας δείχνει ὅτι σ' αὐτοὺς, πὸ θὰ ἐπιστρέψουν σ' Αὐτὸν με τὴ μετάνοια, προσφέρει μεγάλα δῶρα,*

27. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, τόμ. 3, Montreal 1984, σελ. 160.

28. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, τόμ. 3, Montreal 1984, σελ. 158.

τὰ ὁποῖα παρακινοῦν στὴ ζήλεια— ἔτσι ἐξήγησε αὐτὴ τὴν παραβολή»<sup>29</sup>.

Ἔτσι ἀποδεικνύει ὅτι στὴν ἀναζήτηση καὶ ἀπόκτηση τῆς ἀρετῆς δὲν εἶναι σημαντικότερες οἱ δικές μας δυνάμεις —παρ' ὅλο πού ἡ προσπάθεια ἔχει μεγάλη σημασία— ἀλλὰ τὸ ἴδιο σημαντικὴ εἶναι καὶ ἡ βοήθεια τοῦ Θεοῦ, στὴν ὁποία πρέπει νὰ ἐλπίζουμε γιὰ τὸν ὅποιο-δήποτε τρόπο τελειοποίησης τοῦ ἑαυτοῦ μας.

Προσπαθώντας νὰ δεῖξει στοὺς πιστοὺς του τὴν πραγματικὴ χριστιανικὴ ταπεινώση, τοὺς προφυλάσσει ἀπὸ τὴν ἔπαρση καὶ τὴν ὑπερηφάνεια καὶ δείχνει τί κακὸ κρύβεται σ' αὐτὸ τὸ πάθος. Γι' αὐτὸ ἀναφέρει τὴν παραβολὴ τοῦ Τελώνου καὶ τοῦ Φαρισαίου καὶ δείχνει ὅτι ὁ τελώνης ἔκανε πολλὰ κακά, ὅμως, μετὰ τὴν προσφορὰ τῶν ταπεινωτικῶν του λόγων, μπαίνει ἀνάμεσα σ' αὐτούς, πού ἔζησαν μὲ τὴν ἁμαρτία καὶ ὑπολογίζεται ἀνάμεσα στὸν ἀριθμὸ τῶν δικαίων, γιὰ τὸν δικαίωσε ὁ Θεός. Στὴ συνέχεια ὁ ἅγιος Γρηγόριος δείχνει ὅτι ἡ ἀποξένωση γεννιέται τὴ στιγμὴ πού ἀρχίζουμε νὰ ἐπινοοῦμε κάτι γιὰ τὸν ἑαυτό μας καὶ τότε ὁ Θεὸς ἀπομακρύνεται ἀπὸ τὸν ἄνθρωπο. «*Αὐτόν, πού ἔχει γιὰ τὸν ἑαυτό του μεγάλη ἰδέα, δίκαια ὁ Θεὸς τὸν ἐγκατέλειψε, γιὰ τὸν δὲν αἰσθάνεται τὴν ἀνάγκη, νὰ τὸν βοηθήσει. Αὐτός, ὁ ὁποῖος θεωρεῖται ὅτι δὲν εἶναι τίποτα, γιὰ τὸν ἐλπίζει σὲ βοήθεια ἀπὸ πάνω, ὑποκλίνεται στὸ Θεό, καὶ ὁ Θεὸς τὸν βοηθάει μὲ τὴν εὐνοιά του. Γιὰ τὸ εἶναι γραμμένο: “Κύριος ὑπερηφάνους ἀντιτάσσεται, ταπεινοὺς δὲ δίδωσι χάριν”*» (Παροιμίες 3,34)<sup>30</sup>.

Θεωρώντας τὴν ταπεινώση μητέρα ὅλων τῶν ἀρετῶν, ὁ ἅγιος Γρηγόριος λέει ὅτι χωρὶς αὐτὴν τὴν ιδιότητα τῆς ψυχῆς δὲν εἶναι δυνατὴ ἡ πνευματικὴ ἀνάπτυξη τοῦ ἀνθρώπου. Πιστεύει ὅτι, ὅπως ἡ ταπεινώση ὑψώνει κάθε ἀρετὴ, ἔτσι καὶ ἡ ἔπαρση ὑποβαθμίζει κάθε καλὴ πράξη τοῦ ἀνθρώπου. Ἐπίσης μᾶς δείχνει ὅτι νὰ πλησιάσει τὸ Θεὸ μπορεῖ μόνο ὁ ταπεινὸς ἄνθρωπος. «*Ἡ ταπεινώση εἶναι ὄχημα, μὲ τὸ ὁποῖο θὰ φτάσουμε τὸ Θεὸ (ὅπως καὶ ὁ προφήτης Ἠλίας)*»<sup>31</sup>.

Κάθε δρόμος ὁδηγεῖ στὴν πραγματικὴ μετάνοια, μέσω τῆς ταπεινώσεως, ἢ ὁποῖα ἐμφανίζεται σὰν ἡ πιὸ σταθερὴ βάση τῆς πνευματικῆς ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου. Κι αὐτὸ εἶναι κατανοητό. Γιὰ τὴν καρδιὰ τοῦ ἀνθρώπου, πού ὑπάρχει χαρὰ, ἐπειδὴ οἱ ἄνθρωποι τὸν σέβονται καὶ τὸν τιμοῦν, σ' αὐτὸν ἀναπτύσσεται ὁ σπόρος τῆς ἔπαρσης καὶ δὲν

29. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμά, τόμ. 1, Montreal 1968, σελ. 38-40.

30. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμά, τόμ. 1, Montreal 1968, σελ. 22.

31. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμά, τόμ. 1, Montreal 1968, σελ. 28.

μπορεί να γεννηθεί ή εξομολόγηση από τις αμαρτίες του, ούτε ο θρη-  
νος, ούτε πια ή πραγματική μετάνοια. Πολλές φορές μᾶς δείχνει ὅτι ἡ  
ταπείνωση πλησιάζει τὸν ἄνθρωπο στὸ Θεό, γιατί ἡ ταπεινότητα εἶναι  
ἀρετὴ, τὴν ὁποία ἔχουν οἱ καλοὶ ἄγγελοι, ποὺ ὑπηρετοῦν τὸ Θεό.  
«Γιατὶ ἡ ταπεινώσῃν εἶναι ὄχημα, ποὺ μᾶς φέρνει στὸ Θεό, ὅπως τὰ  
σύννεφα, ποὺ πρέπει ν' ἀνυψώσουν στὸ Θεὸ αὐτοὺς, ποὺ θὰ ζήσουν  
μὲ τὸ Θεὸ αἰώνια, ὅπως γι' αὐτὸ προφήτευσε ὁ ἀπόστολος: "ἅμα σὺν  
αὐτοῖς ἀρπαγησόμεθα ἐν νεφέλαις εἰς ἀπάντησιν τοῦ Κυρίου εἰς ἀέ-  
ρα, καὶ οὕτω πάντοτε σὺν Κυρίῳ ἐσόμεθα"» (Α' Θεσσαλονικεῖς  
4,17)<sup>32</sup>.

Ὅπως, λοιπόν, ἡ ταπείνωση ὑψώνει κάθε ἀρετὴ ἔτσι καὶ ἡ ἔπαρ-  
ση ὑποβαθμίζει ὅποιαδήποτε καλὴ πράξη τοῦ ἀνθρώπου. Ἄν εἶναι ἡ  
ταπείνωση πιστὸς συνταξιδιώτης τοῦ Χριστιανοῦ, στὸ δρόμο πρὸς τὴ  
μετάνοια, ὁ ἐνδιαφερόμενος πρέπει νὰ προστατεύσει αὐτὴν τὴν ἀρετὴ  
γιὰ νὰ μὴν ἀναπτυχθεῖ ὁ σπόρος τῆς ἔπαρσης στὴν καρδιά του καὶ νὰ  
μὴν εἶναι ἐμπόδιο στὴν συγχώρηση τῶν αμαρτιῶν. Ἡ ταπείνωση, συν-  
δεδεμένη μὲ τὴ μετάνοια, μᾶς δικαιώνει καὶ ταυτόχρονα μᾶς ἀνυψώ-  
νει στὸ Θεό.

Ὁ ἅγιος Γρηγόριος ὁ Παλαμᾶς λέει: «Ἡ ταπεινότητα συνδεδε-  
μένη μὲ τὴ μετάνοια μοιάζει μὲ τὰ σύννεφα γιατί οἱ δύο αὐτὲς ἀρετὲς  
εἶναι πηγὴ δακρῶν, ποὺ τρέχουν ἀπὸ τὰ μάτια καὶ χωρίζουν τοὺς  
ἐντιμοὺς ἀπὸ τοὺς ἀνέντιμοὺς καὶ τοὺς ἀνυψώνουν στὸ Θεό. Γιατὶ  
χωρὶς ἀξίες οἱ ἄνθρωποι μποροῦν νὰ τοὺς δικαιολογήσουν μόνο χάρι  
στὴν καλὴ τους προσπάθεια»<sup>33</sup>.

Ὁ ἅγιος Γρηγόριος μιλώντας γιὰ τὴν ταπείνωση, ταυτόχρονα  
ἔδωσε τὸ παράδειγμα καὶ ὁ ἴδιος μὲ τὴ ζωὴ του. Σὲ μία ἀπὸ τὶς  
συμβουλές του, ὅταν στρέφεται στὸν συνάνθρωπό του, αὐστηρὰ κοι-  
τάζει τὸν ἑαυτό του καὶ λέει: «Ξεχνώντας τὴ μιζέρια καὶ τὴν ἀγνοια  
δὲν βλέπω τὴ μεγάλη μου βρωμιὰ, ἡ ὁποία πολὺ δύσκολα μπορεῖ νὰ  
καθαριστεῖ, σταμάτησα νὰ κλαίω γιὰ τὸν ἑαυτό μου καὶ ἀποφάσισα  
νὰ σοῦ γράψω αὐτὸ τὸ μεγάλο γράμμα»<sup>34</sup>.

Ἡ ταπείνωση εἶναι συνδεδεμένη μὲ τὴν πνευματικὴ μιζέρια καὶ  
τὴν ὑπομονή. Ὅμως ἡ ἀξία αὐτοῦ τοῦ πνευματικοῦ πλοῦτου δὲν μπο-  
ρεῖ νὰ συγκριθεῖ μὲ τὸν προσωρινὸ ἐπίγειο πλοῦτο. «*Μακάριοι οἱ*

32. Ὁμιλίες Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, τόμ. 1, Montreal 1968, σελ. 27-28.

33. Ὁμιλίες Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, τόμ. 1, Montreal 1968, σελ. 28-29.

34. Ἐπισκόπου Ἀρσενίου, Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, Μητροπολίτη  
Θεσσαλονίκης τρία ἅπαντα μέχρι τώρα ἀνέκδοτα, Novgorod 1985, σελ. 8.

πτωχοὶ τῷ πνεύματι” λέει ὁ Χριστός, ποὺ σημαίνει ὅτι ὑπάρχει ταπεινότητα στὴν ψυχὴ τους, χαίρονται ἀπὸ τὰ βασανιστήρια τῆς ψυχῆς, ποὺ εἶναι ἀποτέλεσμα τῆς ἐγκράτειας τῆς ζωῆς τους. Ἐπιθυμοῦν τὴ φτώχεια καὶ θεωροῦν μεγαλύτερο πλοῦτο, ἂν τοὺς συμβεῖ τυχαῖα κανένα ἀτύχημα, κανένα κακό, χάρη στὴν ὑπομονή τους καὶ στὴν εὐγνωμοσύνη, τὸ θεωροῦν εὐτυχία – τέτοιοι ἄνθρωποι εἶναι ἡ βασιλεία τῶν οὐρανῶν»<sup>35</sup>.

Τὴ βάση τῆς καλῆς σχέσης τῆς ψυχῆς πρὸς τὴ μετάνοια τοποθετεῖ ὁ ἅγιος Γρηγόριος στὴ μετάνοια. Πολλὲς φορὲς μᾶς δείχνει ὅτι, ἂν στὴν ἀνθρώπινη ψυχὴ κρύβεται ὁ σπόρος τῆς ἔπαρσης, αὐτὸς ὁ ἄνθρωπος δὲν μπορεῖ νὰ μετανοήσῃ. Ὁ ταπεινὸς ἄνθρωπος βλέπει τὸ λόγο τῶν ἁμαρτιῶν του στὴν πνευματικὴ του ἀτέλεια, ὅμως στὸν ἐγωιστὴ ἄνθρωπο αὐτὸ εἶναι ἀφύσικο.

Ὁ πιστός, ὁ ὁποῖος κέρδισε ἀπὸ τὸ Θεὸ τὴν ἀρετὴ τῆς ταπεινώσεως, αἰσθάνεται ὅτι ἡ ἁμαρτία ἀπομακρύνει ἀπὸ τὸ Θεό, ἐνῶ ὁ ἄνθρωπος, ὁ ὁποῖος εἶναι χαλασμένος ἀπὸ τὸν ἐγωισμό του, ἀντίθετα ψάχνει τὴν αἰτία τῶν ἁμαρτιῶν του σὺς ἐξωτερικὲς ἐπιδράσεις καὶ ὄχι στὸν ἑαυτό του. Τέτοιος ἄνθρωπος δὲν θέλει νὰ δεῖ στὴν ψυχὴ του καὶ ἀπὸ τὸ στόμα του ἀκούγεται μόνο γκρίνια καὶ ὄχι δάκρυα μετάνοιας. Ὁ ἐγωισμὸς τὸν ὀδηγεῖ σὲ τέτοια κατάσταση, ὥστε γίνεται «κλέφτης, ληστής, τυμβωρύχος, ψεύστης, φαρισαῖος, κακολόγος καὶ δούλος τῆς πανουργίας παρουσιάζοντας χαμηλὴ πνευματικὴ κατάσταση»<sup>36</sup>.

Ἡ ἔπαρση ἀπομακρύνει ὅλο καὶ περισσότερο ἀπ’ τὸ Θεό, ὅπως ἡ ταπεινώση ὀδηγεῖ τὸ χριστιανὸ στὸν Οὐράνιο Πατέρα.

Ὁ ἅγιος Γρηγόριος στρεφόμενος στοὺς πτωχοὺς καὶ στοὺς πλουσίους δείχνει τὸ παράδειγμα τοῦ πτωχοῦ τοῦ Εὐαγγελίου καὶ τοῦ Λαζάρου καὶ λέει ὅτι τὰ ὀνόματα τῶν πτωχῶν καὶ ταπεινῶν ἀνθρώπων εἶναι γραμμένα στὸν οὐρανό, ὅμως ἡ ἀνάμνηση τοῦ πλουσίου χάθηκε (Λουκᾶ 10,10). Γι’ αὐτὸ ὁ καθένας, ποὺ εἶναι πλούσιος, μπορεῖ νὰ ὑπενθυμίζει στὸν ἑαυτό του αὐτὴ τὴν παραβολὴ παρατηρώντας ἔτσι τὸν πλούσιο καὶ νὰ ξυπνήσῃ στὸν ἑαυτό του τὴ μετάνοια. Γι’ αὐτὸ καὶ ὁ πλούσιος τοῦ Εὐαγγελίου ἀναφέρεται χωρὶς ὄνομα, ἐπειδὴ αὐτὴ ἡ παραβολὴ ἰσχύει γιὰ ὅλους τοὺς πλούσιους. Ὅμως, κι ὁ κάθε πτωχὸς δὲν μπορεῖ νὰ θεωρηθεῖ ὡς Λάζαρος, παρ’ ὅλο ποὺ μπορεῖ νὰ ὑποφέρει τὸ ἴδιο. Γιὰ νὰ γίνῃ κάτι τέτοιο πρέπει μὲ ταπεινότητα νὰ

35. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμά, τόμ. 2, Montreal 1975, σελ. 62.

36. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμά, τόμ. 2, Montreal 1975, σελ. 62.

ὑπομένει τὴ βούληση τοῦ Θεοῦ. Γι' αὐτὸ καὶ ὁ πτωχὸς ἀναφέρεται μὲ τὸ ὄνομά του<sup>37</sup>.

Ἄπὸ αὐτὰ μπορούμε νὰ ὑποθέσουμε ὅτι ἡ κοινωνικὴ κατάσταση δὲν δικαιολογεῖ τὸν ἄνθρωπο καὶ ἐπίσης δὲν ὑπολογίζεται αὐτὸ σὰν ἁμαρτία, ἂν μὲ ὑπομονὴ ὑπομένει τὰ βάσανα καὶ μ' αὐτὰ στέκεται μὲ ταπεινότητα μπροστὰ στὸ Θεό. Κάθε ἄνθρωπος μπορεῖ νὰ προχωρήσει στὸ δρόμο τῆς μετάνοιας στὸ Θεό, ἂν κερδίσει τὴν ἀρετὴ τῆς ταπεινώσεως. Αὐτὴ ἡ ταπείνωση ἀποκαλύπτει στὸν ἄνθρωπο τὶς ἁμαρτίες του καὶ στὴν ψυχὴ του δημιουργεῖται αἴσθημα μετάνοιας, θρήνου καὶ ἔτσι τὸν ὀδηγεῖ στὴν πραγματικὴ μετάνοια. Τὰ δάκρυα, τὰ ὁποῖα ξεπλένουν τὶς ἁμαρτίες μας, μᾶς βοηθοῦν νὰ κερδίσουμε τὴν ψυχικὴ ἡρεμία. Ἐτσι ἀποκτᾶται ἡ ταπείνωση, ἡ ὁποία γεννάει ὁποιαδήποτε ἀρετὴ. «*Μετὰ, ἀφοῦ διώξουμε ἀπὸ πάνω μας τὴ βρωμὰ δηλ. τὶς ἁμαρτίες, σύμφωνα μὲ τὴν ἐντολὴ (Ματθαίου 6,6), νὰ προσευχηθοῦμε μουσικὰ στὸ Θεό, ὁ Ὅποιος εἶναι πανταχοῦ παρὼν καὶ ὄλα τὰ βλέπει ἀκόμη καὶ αὐτὰ ποὺ δὲ βλέπει τὸ ἀνθρώπινο μάτι στὴν καρδιά καὶ ὁ Ὅποιος χαρίζει, σύμφωνα μὲ τὶς δυνάμεις Του, τὸ δῶρο τῆς εὐνοίας Του, τὴν ἡρεμία τῶν σκέψεων μὲ τὴ βοήθεια τῶν ὁποίων ἀποκτᾶται ἡ ταπεινότητα. Ἡ ταπεινότητα γεννάει καὶ προστατεῦει κάθε ἀρετὴ, καὶ δὲν ἐπηρεάζεται ἀπὸ τὴ γλώσσα καὶ τὴν ἐξωτερικὴ ὄψη, γιατί ἔτσι εὐκόλα θὰ μπορούσαν νὰ τὴν οἰκειοποιηθοῦν αὐτοί, ποὺ πολὺ τὴν ποθοῦν. Ἡ ἀρετὴ εἶναι ἡ μαρτυρία τοῦ καλοῦ Θεϊκοῦ πνεύματος, ἡ ὁποία ἀποτελεῖ τὸ ἴδιο τὸ Πνεῦμα, ποὺ ἀνανεώνεται μέσα μας. "Ἀπόδος μοι τὴν ἀγαλλίασιν τῆς σωτηρίας σου καὶ πνεύματι ἡγεμονικῶ στήριξόν με"*» (Ψαλμὸς 50,12)<sup>38</sup>.

Ὁ ἅγιος Γρηγόριος ὁ Παλαμᾶς, ὁ ὁποῖος εἶχε πνευματικὲς ἐμπειρίες, προειδοποιεῖ τὸν ἄνθρωπο γιὰ τὰ τραύματα ἀπὸ τὶς πέτρες, ποὺ θὰ ἀντιμετωπίσει στὸ δρόμο γιὰ τὴν ἀπόκτηση τῆς ἀρετῆς τῆς ταπείνωσεως. Δείχνει τὴν ἔπαρση καὶ τὴν ὑπερηφάνεια, ποὺ εἶναι τὰ ἀντίθετα τῆς ταπείνωσεως, τὰ ὁποῖα ὁ διάβολος, κατὰ τὴ διάρκεια ὅλης τῆς ζωῆς μας γιὰ αὐτοτελειοποίηση, χρησιμοποιεῖ γιὰ νὰ μὴν δοκιμάσουμε τοὺς καρποὺς τῆς χριστιανικῆς ἐργασίας. «*Ὁ πνευματικὸς ἡγεμόνας, παρακινώντας στὸ κακό, μπορεῖ ἀμέσως ἀπὸ τὴν ἀρχὴ νὰ περιπέσει στὴν ἀπόγνωση καὶ τὴ μικροψυχία καὶ νὰ ὀρμηθεῖ σ' αὐτοὺς τοὺς ἀνθρώπους, οἱ ὁποῖοι ἔθεσαν στὴν ψυχὴ τους τὶς βάσεις τῆς ἀρετῆς. Ἰσχυροὶ εἶναι παρομοίως καὶ αὐτοί, ποὺ στὰ μισὰ τοῦ*

37. Ὁμιλίαι Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, τόμ. 2, Montreal 1975, σελ. 185-186.

38. Ἐπισκόπου Ἀρσενίου, Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, Μητροπολίτη Θεσσαλονίκης τρία ἅπαντα μέχρι τώρα ἀνέκδοτα, Novgorod 1985, σελ. 12-13.



*δροῖμον μὲ ἀσφάλεια οἰκοδόμησαν τοὺς τοίχους τοῦ οἴκου τῆς ἀρετῆς καὶ τὴν ἴδια τὴ στέγη τῶν καλῶν πράξεων (τοῦ οἴκου τῆς ἀρετῆς), ἐνῶ τώρα μπορεῖ νὰ γκρεμιστοῦν ὅλα ἀπὸ ἀμέλεια, ἐξαιτίας τῆς ἐπαροσῆς καὶ τῆς ἀνοησίας»<sup>39</sup>.*

Γι' αὐτὸ ὁ ἅγιος Γρηγόριος Παλαμᾶς δίνοντάς μας τὸ θησαυρὸ του, δηλ. τὶς πνευματικὲς του ἐμπειρίες, μᾶς παρακινεῖ νὰ ζήσουμε τὴν ἐπίγεια ζωὴ μας στὴ μετάνοια. Στὴ διδασκαλία του μᾶς προειδοποιεῖ γιὰ τὴν ἁμαρτία καὶ σὲ μᾶς τοὺς ἁμαρτωλοὺς δείχνει τὸ δρόμο, ποῦ ὁδηγεῖ στὴν οὐράνια βασιλεία μέσω τῆς μετάνοιας ἀπὸ τὶς δικὲς μας ἁμαρτίες, τῆς καταδίκης τοῦ ἴδιου μας τοῦ ἑαυτοῦ, τὴν μετάνοια βγαλμένη ἀπὸ τὴν καρδιά, τὸν θρῆνο, τὴν ἐξομολόγηση, τὰ ὁποῖα καθαρίζουν τὸν ἄνθρωπο ἀπὸ τὴν βρωμιὰ καὶ τὸν κάνουν ἀκόλουθο τῆς αἰώνιας ζωῆς. Πιστὸς συνοδοὺς τῆς μετάνοιας, σύμφωνα μὲ τὴ διδασκαλία του, εἶναι ἡ ταπείνωση, ἡ ὁποία εἶναι ἡ βάση κάθε χριστιανικῆς ἀρετῆς.

---

39. Ὁμιλίεσ Ἁγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ, τόμ. 1, Montreal 1968, σελ. 21-22.