

[vimaorthodoxias.gr](https://www.vimaorthodoxias.gr)

# π. Θωμάς Παπαδόπουλος: Η ποιότητα της προσευχής εξαρτάται από την ποιότητα της μετανοίας

*Newsroom*

5–6 Minuten

---

π. Θωμάς Παπαδόπουλος: Ως γνωστόν,  
αγαπητοί μου αδελφοί, μία δωρεά του Θεού, η  
οποία είναι μοναδική στον άνθρωπο, είναι το  
προνόμιο και το δικαίωμα της προσευχής.

«Κατευθυνθήτω η προσευχή μου ως θυμίαμα  
ενώπιόν σου».

Μέσα στα πλήθη των αιτημάτων που εκφράζει  
κάθε χριστιανική ψυχή προς τον Θεό, εξέχουσα  
θέση κατέχει το αίτημα περί του ελέους του Θεού.

Απευθυνόμενος ο υμνογράφος και ο μοναχός  
εκείνος που συνέταξε την ευχή για την Υπεραγία

Θεοτόκο αναφέρει και λέει «Σπλαχνίσθητι επ' εμοί  
τω αμαρτωλώ και ασώτῳ».

Η ποιότητα της προσευχής εξαρτάται από την  
ποιότητα της μετανοίας. Και η ποιότητα της  
μετανοίας εξαρτάται από την ποιότητα της  
αυτογνωσίας.

Όταν ειλικρινά στρέψει κανείς το βλέμμα μέσα  
στον εαυτό του, όταν βυθίσει το βλέμμα του μέσα  
στις σελίδες της Αγίας Γραφής και ιδιαίτερα της  
Καινής Διαθήκης, όταν μελετήσει εις βάθος του  
ψαλμούς του Δαυίδ και κυρίως τον ψαλμό της  
μετανοίας, τον πεντηκοστό, τότε θα ανακαλύψει  
πλήθος αμαρτιών με σκέψεις, λόγια και έργα, θα  
εντοπίσει πλήθος αμαρτιών με σκέψεις, λόγια και  
έργα, θα εντοπίσει πλήθος κινήσεων προς την  
αμαρτία, άσχετα αν όλα αυτά δεν είναι φανερά  
στον έξω κόσμο.

Αυτός που πραγματικά γνωρίζει τον εαυτό του,  
αισθάνεται ενώπιος ενώπιόν με τον Θεό,  
καθρεφτίζει τον εαυτό του και ελέγχει το  
εσωτερικό του με τη φωνή της συνειδήσεως, με  
την Αγία Γραφή και ανακαλύπτει ο καθένας μας  
πλήθος αμαρτιών.

Με την αυτογνωσία ο άνθρωπος προφυλάσσεται από μία καταστροφική αμαρτία, που λέγεται κατάκριση. Ο ίδιος ο Κύριός μας λέει στην επί του όρους ομιλία: «Βγάλε πρώτα το δοκάρι από τον οφθαλμό σου και μετά προσπάθησε να βγάλεις το σαριδάκι από τον οφθαλμό του άλλου».

Πιστεύω ότι αυτή η φράση κυριολεκτείται σ' όλους μας κι έτσι ο άνθρωπος, ευκαίρως-ακαίρως, δεν θα καταφέρεται εναντίον του αδελφού του, είτε αυτός βρίσκεται στο οικογενειακό περιβάλλον, είτε στο ευρύτερο είτε και προς άλλους ανθρώπους αγνώστους.

Ο κατακριτής είναι εκείνος ο οποίος έχει εγκαταλείψει τον εαυτό του. Όσο πιο πολύ ασχολείται κανείς με τα παραπτώματα των άλλων, τόσο πιο πολύ παραμελεί τον εαυτό του.

Η αυτογνωσία οδηγεί στην ευλάβεια, στην μετάνοια, στην συντριβή. Δεν έχει διάθεση ο αμαρτωλός άνθρωπος, ο οποίος αισθάνεται όντως αμαρτωλότερος των αμαρτωλών να κρίνει οποιονδήποτε άνθρωπο. Εφαρμόζει πάντοτε την φράση του Κυρίου μας: «Τις ει ο κρίνων αλλότριον οικέτην;». Και «μη κρίνετε ίνα μη

κριθήτε», «εν ω μέτρω μετρείτε,  
αντρίμετρηθήσεται υμίν».

Τότε, ο άνθρωπος με αυτογνωσία , εισερχόμενος  
στον ιερό χώρο του Ναού, μέλημά του είναι ανά  
πάσαν στιγμή πώς να αναφερθεί στον Θεό  
ταπεινοφρόνως ,τελωνικώς, πώς να πει μαζί με  
τον άσωτο , «ήμαρτον εις τον ουρανόν και  
ενώπιόν σου», πώς να πει «μνήσθητί μου ,  
Κύριε, όταν έλθης εν τη βασιλεία σου».

Αυτός που έχει αυτογνωσία, έχει αντιληφθεί τον  
σκοπό της ζωής και μοναδικό του μέλημα είναι  
ανά πάσαν στιγμή να αναφέρεται στον Θεό, στην  
Υπεραγία Θεοτόκο και στους αγίους να δείξουν  
ευσπλαχνία.

Η Υπεραγία Θεοτόκος, η μητέρα όλων των  
χριστιανών και μητέρα του Υιού και Λόγου του  
Θεού στέκεται με καλωσύνη, με αγάπη και ακούει  
τις προσευχές όλων μας και δίδει στον καθένα το  
δώρημα προς το συμφέρον της αιτήσεως.

Είναι ανάγκη, αγαπητοί μου αδελφοί, πρώτα εγώ  
και μετά εσείς, συχνά-πυκνά, να στρέφουμε το  
βλέμμα μας , να μην εξαπατώμεθα από τις  
εξωτερικές αμαρτίες των άλλων ανθρώπων και

επαναπαυόμεθα. Αλλά να τοποθετούμε τον εαυτό μας απέναντι στην Αγία Γραφή, απέναντι στον τέλειο νόμο της Καινής Διαθήκης, να τον τοποθετούμε απέναντι στον ίδιο τον Χριστό μας και κάθε στιγμή που περνάει να την εκμεταλλευόμεθα για την σωτηρία της ψυχής μας, προς μετάνοια και συντριβή, ν' απευθυνόμεθα με πολύ πόνο στον Κύριό μας για το κατάντημα της ψυχής μας.

Γιατί αν ο Θεός επιτρέψει να φύγουμε απ' αυτήν την ζωή, ποια θα είναι η απολογία μας, ποιες θα είναι οι δικαιολογίες μας; Αυτή η στιγμή μας ανήκει.

Ας σταματήσουμε λοιπόν, να εθελοτυφλούμε, να εγκαταλείψουμε την ψυχή μας, ας σταματήσουμε να ασχολούμεθα με πολλά, «ενός έστι χρεία». Η αυτογνωσία, η μετάνοια, η συντριβή. Κι όταν αισθανθούμε αυτήν την συντριβή μέσα μας απευθυνόμενοι προς την Υπεραγία Θεοτόκο, θα της λέμε κι εκείνη θα μας ακούει: «Σπλαχνίσθητι επ' εμοί τω αμαρτωλώ και ασώτω».

*“Ο ΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΘΕΟΥ” Πρωτοπρεσβύτερος π.  
Θωμάς Παπαδόπουλος. Ομιλίες στους*

*Χαιρετισμούς-στις Παρακλήσεις και στους  
βασικούς σταθμούς της επί γης ζωής της  
Υπεραγίας Θεοτόκου.*