



## ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Από αύριο εισερχόμαστε στη δεύτερη περίοδο του Τριωδίου την Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή. Είναι μια κατανυκτική και αγωνιστική περίοδος που σκοπό έχει να μας υπενθυμίσει τη μεγάλη θυσία του Κυρίου και να μας προετοιμάσει για το σωστό εορτασμό του Πάθους και της Αναστάσεώς Του.

### ΣΥΖΗΤΗΣΗ

#### 1. Πώς μας το υπενθυμίζει και πώς μας προετοιμάζει γι' αυτό; (...)

α. Μας το υπενθυμίζει βέβαια **με το πένθιμο χρώμα της**. Πραγματικά όλα αυτήν την περίοδο στην Εκκλησία έχουν χαρακτήρα πένθιμο, θλιβερό. Αν εξαιρέσει κανείς τα Σάββατα και κυρίως τις Κυριακές, οι άλλες ημέρες της Εβδομάδος είναι εξ ολοκλήρου πένθιμες. Μαύρα ή μωβ τα άμφια των ιερέων και τα ιερά καλύμματα (Αγίας Τράπεζας, Πρόθεσης), σοβαρός, μέτριος και θρηνητικός ο τόνος των ύμνων, απουσία πανηγύρεων (εκτός μόνον της εορτής του Ευαγγελισμού), απαγόρευση τέλεσης της Θείας Λειτουργίας εκτός Σαββάτου και Κυριακής, και άλλα ακόμη, τονίζουν τον πένθιμο χαρακτήρα της περιόδου. Είναι φανερό πως η Εκκλησία με όλα αυτά συμμετέχει στην αγωνία του Κυρίου προ του Πάθους, εισέρχεται στην ατμόσφαιρα της Γεθημανή και του Γολγοθά. Διότι άλλωστε γι' αυτά τα γεγονότα η Μεγάλη Τεσσαρακοστή μας προετοιμάζει. Πως όμως μας προετοιμάζει;

β. Μας προετοιμάζει ακριβώς με το όλο περιεχόμενό της:

-**Με την νηστεία** πρωτίτως, η οποία έχει σκοπό να ηρεμήσει τα πάθη της ψυχής, να περιορίσει τη μανία των απολαύσεων, που συχνά μολύνουν και την καρδιά και το σώμα.

-**Με τις πυκνές ακολουθίες** επίσης, που βοηθούν στον αγώνα της προσευχής και της επικοινωνίας με τον Θεό. Γνωρίζετε μερικές ακολουθίες της Μεγάλης Τεσσαρακοστής (Μέγα Απόδειπνο, Χαιρετισμοί, Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία, Κατανυκτικοί εσπερινοί, κλπ.)

-**Με το πνεύμα της μετάνοιας** ακόμη, ώστε να καθαριστούν οι ψυχές και να ετοιμαστούν για την υποδοχή του πληγωμένου Νυμφίου. Διότι όλα – οι ύμνοι, τα αναγνώσματα, τα ιερά κηρύγματα, οι ειδικές ακολουθίες (όπως ο Μεγάλος Κανόνας) – σ' αυτό αποσκοπούν, στο να μας οδηγήσουν στη μετάνοια, για να μπορέσουμε να συμμετέχουμε στα Πάθη και να γιορτάσουμε την Ανάσταση του Κυρίου.

Αλλά δεν μας υπενθυμίζει μόνο το Πάθος του Κυρίου με τον πένθιμο χαρακτήρα της η Μεγάλη Τεσσαρακοστή. Μας υπενθυμίζει και την αιτία του Πάθους Του.

#### 2. Ποια είναι η αιτία του Πάθους του Κυρίου; (...)

Η αιτία βέβαια του Πάθους του Κυρίου είναι η τραγωδία της αμαρτίας. «Η πολύδακρυς αμαρτία», όπως την ονομάζουν οι Πατέρες, χώρισε τον άνθρωπο από τον Θεό, τον εξόρισε από τον Παράδεισο, τον υποδούλωσε στην κτηνωδία των ακαθάρτων παθών και τον παρέδωσε στον

θάνατο. Και ακριβώς για να εξαλείψει αυτό το φρικιαστικό κακό, γι' αυτό ανέβηκε επάνω στο Σταυρό ο Κύριος. Ανέλαβε Εκείνος το βάρος της αμαρτίας και έδωσε έτσι σε όσους θέλουν τη δυνατότητα να επιστρέψουν κοντά στον Δημιουργό τους, να ξανακερδίσουν τον χαμένο Παράδεισο.

### **3. Τι νόημα δίνει αυτή η αιτία του Πάθους του Κυρίου στη Μεγάλη Τεσσαρακοστή; (...)**

Επειδή ακριβώς η αμαρτία είναι η αιτία του Πάθους του Κυρίου, γι' αυτό και αυτή η τραγωδία της αμαρτίας είναι το βαθύτερο νόημα του πένθους και του περιεχομένου της Μεγάλης Τεσσαρακοστής. Για την αμαρτία και τα καταστρεπτικά της αποτελέσματα ντύνονται στα μαύρα οι ναοί μας, θρηνούν οι ύμνοι και κακοπαθούμε οι πιστοί. Όλο το μυστικό βάθος της Μεγάλης Τεσσαρακοστής συμπυκνώνεται σ' αυτό ακριβώς το σημείο. Από την αρχή της ήδη το υπογραμμίζει τόσο έντονα καθιερώνοντας την Κυριακή της Τυρινής σαν ημέρα ανάμνησης «της από του Παραδείσου της τρυφής εξορίας του Πρωτοπλάστου Αδάμ». Πριν ακόμη ξεκινήσουμε τον αγώνα, μας προσδιορίζει ποιος είναι ο σκοπός του. Είναι το να ξαναβρούμε τον Παράδεισο. Γι' αυτό και τα αναγνώσματα των Εσπερινών όλης αυτής της περιόδου λαμβάνονται από το πρώτο βιβλίο της Αγίας Γραφής, την Γένεση, που περιγράφει τη δημιουργία και την πτώση του ανθρώπου. Και η νηστεία καθιερώνεται σαν μια επανόρθωση του λάθους του Αδάμ και της Εύας, που δεν τήρησαν τη νηστεία από το δένδρο της γνώσης του καλού και του κακού, και έριξαν το ανθρώπινο γένος στην καταστροφική περιπέτεια της αμαρτίας.

«Επεί γουν δια το μη άπαξ τον Αδάμ νηστεύσαι, τοιαύτα πεπόνθαμεν, προτίθεται νυν η τούτου ανάμνησις εις την είσοδον της αγίας Τεσσαρακοστής· ίνα μεμνημένοι όσον κακόν το μη νηστεύσαι επήγαγε, σπουδάσωμεν την νηστεϊαν περιχαρώς υποδέξασθαι και παραφυλάττειν» (Συναξάριον του Τριωδίου Κυριακής της Τυρινής).

### **4. Πώς λοιπόν καλούμαστε να ζήσουμε τη Μεγάλη Τεσσαρακοστή; (...)**

Με ευγνωμοσύνη προς τον Θεό, ο Οποίος τόσα θαυμαστά εργάστηκε για τη σωτηρία μας. Αυτό το συναίσθημα της ευγνωμοσύνης και της αγάπης είναι ασφαλώς το απαραίτητο εσωτερικό υπόβαθρο, που όμως οφείλει να έχει και πρακτικότερες εκδηλώσεις. Ποιες είναι αυτές;

α) Πρώτα βέβαια η **μετάνοια**. Η μετάνοια είναι το βασικό μήνυμα της Μεγάλης Τεσσαρακοστής. Όλα, και η νηστεία και οι ακολουθίες και οι ύμνοι και τα αναγνώσματα, εκεί αποσκοπούν, στο να οδηγήσουν τους πιστούς σε μετάνοια. Και όπως όλος ο ρυθμός της Εκκλησιαστικής ζωής αλλάζει κατά τη Μεγάλη Τεσσαρακοστή, έτσι καλούμαστε και εμείς να αλλάξουμε τον τρόπο ζωής μας. Και αλλαγή της ζωής μας είναι βασικά η μετάνοια. Να την επιμεληθούμε λοιπόν. Να συμμαζευτούμε λίγο από τις πολλές δραστηριότητες που πνίγουν την ψυχή, από τους ατέλειωτους περισπασμούς και τις υπερβολές που κάνουμε.

Να συμμαζευτούμε. Να ασχοληθούμε με την ψυχή μας. Να έρθουμε σε συναίσθηση της κατάστασής μας. Να σκεφτούμε τον θάνατο, την Κρίση, τον Παράδεισο. Να επισημάνουμε τα παραπτώματά μας. Να απαιτήσουμε από τον εαυτό μας κάποια συγκεκριμένη αλλαγή, να αγωνιστούμε εναντίον κάποιου συγκεκριμένου πάθους μας. Να προσπαθήσουμε λίγο εντονότερη άσκηση: π.χ. στη διάρκεια της Σαρακοστής παίρνω απόφαση να μην θυμώνω και να μην μιλάω άσχημα! Και να μην αμελήσουμε· να τρέξουμε στους πνευματικούς, να καθαρίσουμε την ψυχή, «να την κάνουμε νύμφην δια τον Χριστόν μας», όπως έλεγε ο άγιος Κοσμάς ο Αιτωλός.

«Εκακώθημεν δια της αμαρτίας· ιαθώμεν δια της μετανοίας», λέει ο Μέγας Βασίλειος (P.G. 31, 165-7). Αλλά τι συμπληρώνει; «Μετάνοια δε χωρίς νηστείας αργή», λέγει. Η μετάνοια χωρίς τη νηστεία είναι αργή, ανενέργητη, απραγματοποίητη!

**β) Η νηστεία.** Δεν είναι ούτε μικρό, ούτε ασήμαντο πράγμα η νηστεία, όπως ίσως θεωρούν πολλοί. Η Μεγάλη Τεσσαρακοστή είναι ουσιαστικά νηστεία. Νηστεία ασφαλώς ορισμένων τροφών, η οποία όμως βοηθάει και την ψυχή να νηστεύει από τα πάθη. Ας «νηστεύσουμε» και από τα πολύωρα βιντεοπαιχνίδια ή την υπερβολική ενασχόληση με τον Η/Υ. Ο αγώνας είναι παράλληλος. Και βέβαια δεν μπορεί να πει κανείς ότι «εγώ θα κάνω πνευματική νηστεία (από την αμαρτία) που είναι το κύριο, και όχι νηστεία τροφών». Κάτι τέτοιο είναι λάθος γιατί παραβλέπει τη μεγάλη δύναμη που η νηστεία των τροφών μεταδίδει στην ψυχή, ώστε αυτή να μπορεί να αγωνίζεται κατά του κακού. «Μετάνοια χωρίς νηστείας αργή»! Ο δε ιερός Χρυσόστομος ονομάζει τη νηστεία «μητέρα των αγαθών απάντων» και λέγει πως αυτή είναι η τροφή της ψυχής! (P.G. 53, 22-24).

Άλλο βέβαια, αν κάποιος είναι άρρωστος και δεν μπορεί να νηστεύσει. Αυτό θα το κανονίζει ασφαλώς με τον πνευματικό του και με τους γονείς του. Διότι τελικά ο σκοπός της νηστείας είναι να καταπραΰνει τα πάθη του σώματος. Όταν λοιπόν αυτό το πράγμα το έχει κάνει ήδη η αρρώστια, δεν είναι σωστό να επιβαρυνθεί περισσότερο το άρρωστο σώμα, γιατί θα κάνει κακό αντί για καλό.

**γ) Η συμμετοχή στη λατρευτική ζωή και η προσευχή.** Αυτή την περίοδο όλη η Εκκλησία προσεύχεται. Κατανυκτικότερες ακολουθίες αρωματίζουν την πνευματική ατμόσφαιρα. Το αποκορύφωμά τους είναι ασφαλώς η Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία, που θα την ονομάζαμε Λειτουργία της Μεγάλης Τεσσαρακοστής. Όλες αυτές οι ακολουθίες δημιουργούν βαθύτατα βιώματα, συγκινούν, συγκλονίζουν τις ψυχές. Και βέβαια αυτές δεν γίνονται για να ικανοποιήσουν το συναίσθημά μας, αλλά για να κατανύξουν, να δημιουργήσουν μια ατμόσφαιρα προσευχής, την οποία ως πιστοί νέοι οφείλουμε να συνεχίζουμε και στο φροντιστήριο και στο σχολείο και στο σπίτι...

Είπαμε λοιπόν αρκετά πρακτικά σημεία για να ζήσουμε βαθύτερα το νόημα της Μεγάλης Τεσσαρακοστής.

**Να ζήσουμε άγια τη Μεγάλη Σαρακοστή, όπως θέλει ο Θεός!**

**Μικρό σχόλιο: Πως συνδυάζονται η νηστεία και η ελεημοσύνη**

Τώρα που αρχίζει η νηστεία ας δούμε πως οι άγιοι Πατέρες τη συνδέουν με την ελεημοσύνη:

Σε ένα πρωτοχριστιανικό κείμενο, στο βιβλίο «Ποιμήν» του Ερμά (2ος αι. μ.Χ.) διαβάζουμε: «Εν εκείνη τη ημέρα η νηστεύεις, μηδέν γεύση ει μη άρτον και ύδωρ και εκ των εδεσμάτων σου ων έμελλες τρώγειν συμψηφίσας την ποσότητα της δαπάνης εκείνης της ημέρας ης έμελες ποιείν, δώσεις αυτό χήρα η ορφανώ η υστερουμένω... Ταύτα ούτω τηρήσεις συ μετά των τέκνων σου και όλου του οίκου σου» (Παραβολή ε ΙΙΙ, 7, ΒΕΠΕΣ 3,73).

*Δηλαδή: Όταν νηστεύεις, να τρως λιτές και απλές τροφές και να υπολογίζεις τα έξοδα που θα έκανες αν έτρωγες πλούσια αρτύσιμα εδέσματα και τα χρήματα που θα ξόδευες κάθε μέρα για να φας κάτι αρτύσιμο να τα δώσεις σε κάποια χήρα η ορφανό η άλλον που έχει ανάγκη... Αυτό να το κάνεις εσύ μαζί με τα παιδιά σου και όλο το σπίτι σου.*