4 Μαρτίου 2025

“Έφθασε καιρός, η των πνευματικών αγώνων αρχή…” – Η Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή, οδηγός προς τον Σταυρό και την Ανάσταση

/ Γενικά Θέματα



Στην κύρια περίοδο του Κατανυκτικού Τριωδίου, την Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή, εισερχόμαστε από σήμερα, Καθαρά Δευτέρα.

“Ἔφθασε καιρὸς, ἡ τῶν πνευματικῶν ἀγώνων ἀρχὴ, ἡ κατὰ τῶν δαιμόνων νίκη, ἡ πάνοπλος ἐγκράτεια, ἡ τῶν Ἀγγέλων εὐπρέπεια, ἡ πρὸς Θεὸν παρρησία˙ δι΄αὐτῆς γὰρ Μωϋσῆς, γενόμενος τῷ Κτίστῃ συνόμιλος, καὶ φωνὴν ἀοράτων, ἐν ταῖς ἀκοαῖς ὑπεδέξατο, Κύριε, δι΄αὐτῆς ἀξίωσον καὶ ἡμᾶς, προσκυνῆσαί σου τὰ Πάθη καὶ τὴν ἁγίαν Ἀνάστασιν, ὡς φιλάνθρωπος”, μας αναφέρει εύστοχα ο υμνωδός.

Η Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή, αρχίζει από την Δευτέρα της Α΄ Εβδομάδος

των Νηστειών (Καθαρά Δευτέρα–Καθαρά Εβδομάς) και τελειώνει την Παρασκευή της ΣΤ΄ Εβδομάδος (προ των Βαΐων). **Είναι περίοδος νηστείας, προσευχής, εγκράτειας, περισυλλογής που μας προετοιμάζει για τη Μεγάλη Εβδομάδα και την Ανάσταση του Κυρίου.** Ονομάζεται Τεσσαρακοστή γιατί θεσμοθετήθηκε κατά μίμηση της σαραντάμερης νηστείας του Κυρίου μας (Ματθ. δ΄, 2), ως και των σαραντάμερων νηστειών των Προφητών Μωϋσέως (Εξοδ. λδ΄, 28) και Ηλιού (Γ΄ Βασ. ιθ΄ 8). Επίσης λέγεται Μεγάλη για να ξεχωρίζει από τη νηστεία των Χριστουγέννων.

Μέγιστη βοήθεια στον αγώνα κάθε πιστού προσφέρει η Εκκλησία, η οποία κατά την περίοδο της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, μας καλεί να επαναλάβουμε πολλές φορές στην διάρκεια των Ακολουθιών την προσευχή του Αγίου Εφραίμ του Σύρου: “*Κύριε καὶ Δέσποτα τῆς ζωῆς μου, πνεῦμα ἀργίας, περιεργίας, φιλαρχίας καὶ ἀργολογίας μὴ μοὶ δός• πνεῦμα δὲ σωφροσύνης, ταπεινοφροσύνης, ὑπομονῆς καὶ ἀγάπης χάρισαι μοὶ τῷ σῷ δούλω. Ναί, Κύριε Βασιλεῦ, δώρησαι μοὶ τοῦ ὁρᾶν τὰ ἐμᾶ πταίσματα καὶ μὴ κατακρίνειν τὸν ἀδελφόν μου, ὅτι εὐλογητὸς εἶ, εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν”.*

Προκαθήμενοι για την Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή

Στον Κατηχητήριο Λόγου του ο Οικουμενικός Πατριάρχης τονίζει ότι η Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή είναι ευκαιρία συνειδητοποιήσεως του βάθους και του πλούτου της πίστεώς μας ως «προσωπικής συναντήσεως με τον Χριστόν», ενώ για την νηστεία προσθέτει ότι: *“δέν εἶναι μόνον «βρωμάτων ἀποχή», ἀλλ᾽ «ἁμαρτημάτων ἀναχώρησις», ἀγών κατά τῆς φιλαυτίας, ἀγαπητική ἔξοδος ἀπό τόν ἑαυτόν μας πρός τόν ἐν ἀνάγκαις ἀδελφόν, «καῦσις καρδίας ὑπέρ πάσης τῆς κτίσεως». Ἡ ὁλιστικότης τῆς πνευματικότητος τρέφεται ἀπό τήν ἐμπειρίαν τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς ὡς πορείας πρός τό Πάσχα καί ὡς προγεύσεως τῆς «ἐλευθερίας τῆς δόξης τῶν τέκνων τοῦ Θεοῦ (Ρωμ. η’, 21)”*. **(Διαβάστε ΕΔΩ αναλυτικά)**



Στην αναστάσιμη πορεία την οποία μας καλεί να πορευθούμε η Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή αναφέρεται, μεταξύ άλλων, στο μήνυμά του ο Πατριάρχης Βουλγαρίας κ.κ. Δανιήλ. “Από την ημέρα της Ανάστασης του Χριστού, η ανθρώπινη ζωή είναι ένας δρόμος προς την Παγκόσμια Ανάσταση, στην οποία καλούμαστε όλοι από τον στοργικό Επουράνιο Πατέρα μας – να κατανοήσουμε βαθιά, να μιμηθούμε και να ακολουθήσουμε πιστά το μονοπάτι που βάδισε πρώτα απ’ όλα ο Θεάνθρωπος Ιησούς Χριστός”, αναφέρει. “Με διάθεση μετανοίας, συμφιλίωση και συγχώρεσης με τον πλησίον, συγκέντρωσης στον εαυτό μας, αγώνα με τους πονηρούς λογισμούς, προσευχή, συμμετοχή στη νηστεία, συμμετοχή στα ιερά Μυστήρια της Εξομολόγησης και της Θείας Ευχαριστίας, ας πλησιάσουμε τον Θεό και ας ελκύσουμε την αγιαστική, ειρηνική και σωτήρια χάρη του Θεού. Είθε αυτό το ταξίδι μας κατά τη διάρκεια της Αγίας Σαρακοστής να είναι αντάξιο της υψηλής μας κλήσης”, εύχεται ο Προκαθήμενος της εν Βουλγαρία Ορθοδόξου

Εκκλησίας.



Να πορευθούμε την περίοδο με συγχώρεση και συμφιλίωση καλεί ο Πατριάρχης Γεωργίας κ.κ. Ηλίας. “Συχνά είναι δύσκολο για εμάς να κάνουμε αυτό το βήμα, – να ζητήσουμε συγχώρεση για κάποιον άλλον, ή να ξεχάσουμε το αδίκημα, αλλά πρέπει πάντα να θυμόμαστε το παράδειγμα του Κυρίου μας Ιησού Χριστού”, αναφέρει και ζητά συγχώρεση από τον Θεό και το ποίμνιό του.



“Η Ορθόδοξη Εκκλησία ιδρύθηκε από τον Χριστό για να οδηγεί τους ανθρώπους από τη γη στον ουρανό. Σε όλα αυτά μάς βοηθάει η ***μετάνοια****. Η πιο κατάλληλη εποχή είναι η Σαρακοστή. Η παντοδυναμία του Θεού εμπεριέχεται στην πράξη της μετάνοιας”,* αναφέρει, μεταξύ άλλων, στο δικό του μήνυμα ο Μητροπολίτης Βαρσοβίας και πάσης Πολωνίας κ.κ. Σάββας. *“Ας ζητήσουμε ο ένας από τον άλλον άφεση των αμαρτιών μας. Ο Απόστολος Παύλος προτρέπει: “Όταν οργίζεστε, μη φτάνετε ως την αμαρτία· η δύση του ήλιου ας μη σας βρίσκει ακόμα οργισμένους (Εφ. 4:26)”. Είθε ο Παντοδύναμος Κύριος να μας βοηθήσει σε αυτό το ιερό έργο, να μας γεμίσει με τη δύναμη της πίστης, την ομορφιά των καλών πράξεων και το φως της αγάπης για τον Θεό και τους ανθρώπους”,* προσθέτει. **(Διαβάστε ΕΔΩ αναλυτικά)**



Η νηστεία

Η Μεγάλη Τεσσαρακοστή, έχει βασικό χαρακτηριστικό της την εγκράτεια και τη νηστεία. Προβάλλει συνταρακτικά πρότυπα τα οποία καλούμαστε να μιμηθούμε για να βιώσουμε την Ανάσταση του Χριστού. Η Εκκλησία μας, τώρα που εισήλθαμε στην πρώτη ημέρα της Μεγάλης Σαρακοστής, επιμένει να μας καθοδηγεί πάνω σ' αυτό που σφραγίζει την περίοδο αυτή: τη νηστεία. Και το πρώτο που τονίζει είναι ο συνδυασμός της νηστείας με την προσευχή.

Πώς πρέπει όμως να τηρείται η νηστεία; Την απάντηση την δίνει ο ίδιος ο Χριστός. *"Ὅταν δὲ νηστεύητε, μὴ γίνεσθε ὥσπερ οἱ ὑποκριταὶ σκυθρωποί· ἀφανίζουσι γὰρ τὰ πρόσωπα αὐτῶν ὅπως φανῶσι τοῖς ἀνθρώποις νηστεύοντες· ἀμὴν λέγω ὑμῖν ὅτι ἀπέχουσι τὸν μισθὸν αὐτῶν. Σὺ δὲ νηστεύων ἄλειψαί σου τὴν κεφαλὴν καὶ τὸ πρόσωπόν σου νίψαι, ὅπως μὴ φανῇς τοῖς ἀνθρώποις νηστεύων, ἀλλὰ τῷ πατρί σου τῷ ἐν τῷ κρυπτῷ, καὶ ὁ πατήρ σου ὁ βλέπων ἐν τῷ κρυπτῷ ἀποδώσει σοι ἐν τῷ φανερῷ"* (Μτθ. 6, 15 – 17).

Η νηστεία της Μεγάλης Τεσσαρακοστής ανάγεται ήδη στους αποστολικούς χρόνους και μαζί με τη νηστεία της Τετάρτης και της Παρασκευής, είναι οι αρχαιότερες και μόνες νηστείες, που επικυρώθηκαν με Κανόνες Οικουμενικής Συνόδου (ξθ΄ Αγ. Αποστ., ε΄ της Α΄, β΄, κθ΄ και πθ΄ της ΣΤ΄). Είναι αυστηρή, άνευ καταλύσεως «οίνου και ελαίου». Λάδι και κρασί καταλύουμε μόνο τα Σάββατα και τις Κυριακές. Ψάρι καταλύουμε κατά την εορτή του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου.



Ακολουθίες και Κυριακές της Μεγάλης Τεσσαρακοστής

Κατά τη διάρκεια της Μεγάλης Τεσσαρακοστής τα απογεύματα, τελείται η ακολουθία του Μεγάλου Αποδείπνου, που περιέχει ψαλμούς, τροπάρια και ευχές. Γνωστό είναι το τροπάριο «Κύριε των Δυνάμεων».

Κάθε Τετάρτη και Παρασκευή της Μεγάλης Τεσσαρακοστή τελείται Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία. Ονομάζεται έτσι γιατί τα Τίμια Δώρα, ο Άρτος και ο Οίνος έχουν προαγιαστεί κατά τη Θεία Λειτουργία της Κυριακής που προηγήθηκε και είναι πιά Σώμα και Αίμα Χριστού, τα οποία προσφέρονται προς μετάληψη. Κάθε Παρασκευή ψάλλεται ο Ακάθιστος ύμνος προς την Παναγία. Ψάλλονται κάθε φορά έξι οίκοι και τη πέμπτη Παρασκευή όλοι μαζί.



Η πρώτη Κυριακή της Μ. Τεσσαρακοστής ονομάζεται **Κυριακή της Ορθοδοξίας** . Εορτάζουμε την οριστική αναστήλωση των εικόνων. Η γιορτή αυτή καθιερώθηκε την εποχή της αυτοκράτειρας του Βυζαντίου Θεοδώρας, το έτος 843, όποτε και αναστηλώθηκαν οι άγιες εικόνες. Είναι η νίκη και ο θρίαμβος της Ορθοδοξίας εναντίον των αιρέσεων και της πλάνης.



Ακολούθως **η δεύτερη Κυριακή των Νηστειών** ορίσθηκε εις μνήμη του υπερασπιστή της Ορθοδοξίας **Αγίου Γρηγορίου του Παλαμά**, Αρχιεπισκόπου Θεσσαλονίκης που έζησε το δέκατο τέταρτο αιώνα. Η Εκκλησία προβάλλει το παράδειγμα του Αγίου Γρηγορίου προς μίμηση από τους πιστούς. Κεντρικό θέμα η νηστεία, η προσευχή και η έντονη άσκηση της ελεημοσύνης. Αυτά βοηθούν τον εσωτερικό καθαρμό. Πρότυπο ο Αγ. Γρηγόριος ο Παλαμάς. Στο πρόσωπο του συγκεντρώνεται σοφία και γνώση που ανθίζουν από μια βαθιά ορθόδοξη πίστη.



Η Τρίτη Κυριακή των Νηστειών είναι η Κυριακή της Σταυροπροσκυνήσεως. Η Εκκλησία προβάλλει προς προσκύνηση τον Τίμιο και ζωοποιό Σταυρό ψάλλοντας τον ύμνο «Τον Σταύρον σου προσκυνούμεν και την αγίαν σου Ανάστασιν δοξάζομεν», υπενθυμίζοντας στους πιστούς ότι πλησιάζει η χαρούμενη μέρα της Αναστάσεως. Τώρα υμνείται ο Σταυρός, ο «της εγέρσεως Χριστού τας αυγάς φωτοβολείν». Ο άνθρωπος τοποθετείται απέναντι στο Σταυρό. «Όστις θέλει οπίσω μου ελθείν απαρνησάσθω εαυτόν και αράτω τον σταυρόν αυτού». Ο Σταυρός προβάλλεται στη μέση της Μ. Τεσσαρακοστής ως στήριγμα και βοήθεια προς τους πιστούς για να αντλήσουν δύναμη και να συνεχίσουν τη νηστεία και τον πνευματικό τους αγώνα.



Ακολουθεί **η Τέταρτη Κυριακή**, όπου γιορτάζουμε τη μνήμη του **Οσίου Ιωάννου, του συγγραφέα της Κλίμακος**, ενός βιβλίο με πνευματικές διδαχές που γράφτηκε ώστε «ώσαν κάποια κλίμαξ (σκάλα) που θα φθάνει τις πύλες του Ουρανού θα ανεβάζει εκεί σώους και αβλαβείς όσους θέλουν ». Μετά την άσκηση ο δρόμος της ανυψώσεως. Ο Άγιος Ιωάννης της Κλίμακος προσφέρει την ανθρώπινη εμπειρία της μυστικής ανόδου.



Παράλληλα κατά την εβδομάδα αυτή κατά την ημέρα Πέμπτη ψάλλεται **η ακολουθία του Μεγάλου κατανυκτικού Κανόνα.** Πρόκειται για το εκτενές ποίημα του σημαντικού Μελωδού της Εκκλησίας, Αρχιεπισκόπου Κρήτης Ανδρέα που αποτελείται από 280 τροπάρια. Στο έργο αυτό περιέχεται ολόκληρη η ιστορία της Παλαιάς και της Καινής Διαθήκης και μέσω αυτού η Εκκλησία καλεί τον άνθρωπο να μιμηθεί τις αρετές .

Κατά την Πέμπτη Κυριακή των Νηστειών τελεί η Εκκλησία μας την μνήμη της Οσίας Μαρίας της Αιγυπτίας. Η οσία Μαρία έζησε πιθανώς τον 4ο αιώνα στην Αλεξάνδρεια της Αιγύπτου, μια πόλη πλούσια, αλλά αρκετά διεφθαρμένη εκείνη την εποχή. Έτσι λοιπόν και η Μαρία ήδη από την ηλικία των 12 ετών, χάρις στην απαράμιλλη φυσική ομορφιά της παρεκτράπηκε στην αμαρτία, την πορνεία και τη φιληδονία, παρασέρνοντας κι άλλες ψυχές. Ωστόσο, όταν εμποδίστηκε από θεϊκή αόρατη δύναμη να εισέλθει στο ναό, προσευχήθηκε με μεγάλη συναίσθηση της αμαρτωλότητάς της στη Μητέρα του Χριστού, στην Παναγία μας να μεσιτεύσει στον Υιό της και να συγχωρέσει τις αμαρτίες της. Τα δάκρυα μετανοίας της ήταν ασταμάτητα. Σε ένδειξη λοιπόν έμπρακτης και αληθινής μετάνοιας πήγε στην έρημο, όπου έζησε υπερφυσδικα 47 χρόνια με άσκηση και προσευχή. Προς το τέλος της ζωής της, την συνάντησε ένας ιερομόναχος, ο αββάς Ζωσιμάς, ο οποίος την εξομολόγησε και την κοινώση των Αχράντων

Μυστηρίων.

