

Μητροπολίτης Νέας Σμύρνης: Τα πνευματικά αθλήματα της Μεγάλης Τεσσαρακοστής

[Μητροπολιτικό Έργο](#) / [Ι.Μ. Νέας Σμύρνης](#)



Για το κάλεσμα της Εκκλησίας στα πνευματικά αθλήματα της προσευχής, της μετανοίας και της νηστείας κάνει λόγο, μεταξύ άλλων, ο [Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Νέας Σμύρνης κ. Συμεών](#) στο φετινό μήνυμά του για τη [Μεγάλη Τεσσαρακοστή](#).

«Εύλογημένη περίοδος ή μεγάλη Σαρακοστή! Άρκεϊ ὁ καθένας μας νά κατανοήσῃ τόν σκοπό της. Νά αἰσθανθεῖ τό βαθύτερο περιεχόμενό της. Ν' ἀκολουθήσῃ τήν πνευματική πορεία στήν ὁποία μᾶς προσκαλεῖ νά βηματίσουμε. Νά ἀναλάβῃ τόν καλόν ἀγώνα —ἀγώνα ἐξαγνισμοῦ καί ἁγιασμοῦ—, τόν ὁποῖο μᾶς προτείνει», προσθέτει, μεταξύ άλλων, ο Σεβασμιώτατος.

Αναλυτικά η φετινή Εγκύκλιος του Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτη Νέας Σμύρνης κ. Συμεών για τη Μεγάλη Τεσσαρακοστή:

Ἀγαπητοί μου ἀδελφοί,

Δέν είναι τυχαίο ότι ή Μεγάλη Τεσσαρακοστή ονομάζεται καρδιά τοῦ ἐκκλησιαστικοῦ ἔτους. Ἡ καρδιά ἀποτελεῖ τό κορυφαῖο ὄργανο τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος. Καί ή Μεγάλη Τεσσαρακοστή ἀποτελεῖ τή σημαντικότερη καί πνευματικότερη χρονικά περίοδο τοῦ ἐτησίου κύκλου τῆς ἐκκλησιαστικῆς μας ζωῆς. Γιατί ἄραγε; Διότι προηγεῖται τῆς μεγάλης ἐορτῆς τοῦ ἁγίου Πάσχα καί ἀποσκοπεῖ στήν πνευματική προετοιμασία ὁλόκληρης τῆς Ἐκκλησίας καί τοῦ κάθε πιστοῦ ξεχωριστά γιά νά ὑποδεχθεῖ καί νά βιώσει τά σωτήρια γεγονότα τῆς Μεγάλης Ἑβδομάδας καί νά ἐορτάσει τήν ἔνδοξη ἐκ νεκρῶν Ἀνάσταση τοῦ Λυτρωτοῦ μας Κυρίου.

Εὐλογημένη περίοδος ή μεγάλη Σαρακοστή! Ἀρκεῖ ὁ καθένας μας νά κατανοήσῃ τόν σκοπό της. Νά αἰσθανθεῖ τό βαθύτερο περιεχόμενό της. Ν' ἀκολουθήσῃ τήν πνευματική πορεία στήν ὁποία μᾶς προσκαλεῖ νά βηματίσουμε. Νά ἀναλάβῃ τόν καλόν ἀγῶνα —ἀγῶνα ἐξαγνισμοῦ καί ἁγιασμοῦ—, τόν ὁποῖο μᾶς προτείνει.

Τρία, προσφιλεῖς ἀδελφοί μου, εἶναι τά ἐπιμέρους πνευματικά ἀθλήματα στά ὁποῖα μᾶς καλεῖ ή μητέρα μας Ἐκκλησία ν' ἀγωνιστοῦμε κατά τήν περίοδο τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς:

Τό **πρῶτο** ή θερμή καί κατανυκτική προσευχή.

Τό **δεύτερο** ή εἰλικρινής καί ἔμπρακτη μετάνοια. Καί

τό **τρίτο** ή πνευματική καί σωματική νηστεία.

* * *

Ἡ **προσευχή** εἶναι ή ἀναπνοή τῆς ψυχῆς. Ἄν χωρίς τό ὀξυγόνο πού ἀναπνέουμε νεκρώνεται ὁ ὀργανισμός μας, χωρίς τήν προσευχή νεκρώνεται ή ψυχή τοῦ χριστιανοῦ. Χάνει τήν ἐπαφή του μέ τόν οὐρανό. Παύει νά ποθεῖ τήν παρουσία τοῦ Χριστοῦ στήν καρδιά του καί στή ζωή του. Εὐκόλα ὑποκύπτει στούς ποικίλους πειρασμούς καί γρήγορα παρασύρεται ἀπό τό πνεῦμα τοῦ κόσμου τούτου.

Ἡ Μεγάλη Τεσσαρακοστή μᾶς καλεῖ νά ἐντείνουμε τήν προσωπική μας προσευχή· στό σπίτι μας, στόν δρόμο, στήν ἐργασία μας, σέ κάθε εὐκαιρία.

Πολύ περισσότερο, μάς δίνει εύκαιρίες συμμετοχής στην κοινή λατρεία στο ναό τῆς ἐνορίας μας. Οἱ κυριακάτικες Λειτουργίες μέ τό ξεχωριστό νόημα πού ἡ καθεμιά τους προβάλλει. Οἱ ἀκολουθίες τῶν Χαιρετισμῶν τῆς Παναγίας μας κάθε Παρασκευή. Οἱ Κατανυκτικοί Ἑσπερινοί κάθε Κυριακή ἀργά τό ἀπόγευμα. Τό Μεγάλο Ἀπόδειπνο τίς καθημερινές στή θέση τοῦ ἑσπερινοῦ. Οἱ προηγιασμένες θεῖες Λειτουργίες.

Πόσο σημαντικό γιά τόν καθένα μας θά ἦταν νά μπορέσουμε νά βιώσουμε αὐτό πού βίωνε ὁ προφήτης Δαβίδ ὅταν ἔγραφε στούς Ψαλμούς του: «Ὅπως τό διψασμένο ἐλάφι ἀποζητᾷ τά τρεχούμενα νερά τῶν πηγῶν, ἔτσι καί ἡ ψυχή μου ἀποζητᾷ ἐσένα, Θεέ μου... Πότε θά ῥθῶ νά δῶ τό πρόσωπό σου;» (Ψαλμ. 41, 2-3). Τό ὑπερούσιο πρόσωπο τοῦ Κυρίου, μέσα στό ναό τοῦ Θεοῦ, μαζί μέ τούς ἄλλους ἀδελφούς μας.

* * *

Ἡ εἴσοδός μας στή Μεγάλη Τεσσαρακοστή χτυπᾷ καί τό καμπανάκι **τῆς μετάνοιας**, πού σημαίνει μεταμέλεια γιά ὅσα πράξαμε ἀσύμφωνα μέ τό νόμο τοῦ Θεοῦ. Κάτι πολύ βαθύτερο πού ἡ λέξη μετάνοια ὑποδηλώνει: ἀλλαγὴ νοῦ, νοήματος καί προοπτικῆς ζωῆς. Καί φυσικά, προσέλευση στό μυστήριο τῆς Ἑξομολογήσεως. Ἐδῶ πού ἐξαγνίζουμε τήν ψυχή μας καί λαμβάνουμε κατὰ τόν ἀψευδῆ λόγο τοῦ Κυρίου μας τήν ἄφεση τῶν ἁμαρτιῶν μας (Ἰω. 20,23).

Ἀδελφοί μου, μή διστάζετε καί μή ντρέπεστε. Ὅσοι ἀκόμη δέν ἔχετε ποτέ ἐξομολογηθεῖ, τολμῆστε το τώρα· αὕτη τῇ Μεγάλῃ Τεσσαρακοστί. Ὁ Κύριος σᾶς περιμένει!

* * *

Μεγάλη Τεσσαρακοστή σημαίνει καὶ **νηστεία**. Εἶναι τό τρίτο ἄθλημα τῆς εὐλογημένης αὐτῆς περιόδου. Μόνο πού πολλοί, χωρίς οὐσιαστική δυσκολία —σοβαροί λόγοι ὑγείας, παραδείγματος χάριν— τήν ἔχουμε φέρει στά μέτρα πού μᾶς ἀρέσουν: τήν Καθαρή Ἑβδομάδα καί τή Μεγάλη Ἑβδομάδα. Ὡ, ὅσοι νηστεύουμε, ἔχουμε παρεξηγήσει τό νόημά της. Γνήσια νηστεία δέν εἶναι ἀπλῶς ἀλλαγὴ δίαιτας, ὑπόθεση τῆς κατσαρόλας καί τοῦ τηγανιοῦ. Εἶναι ἄθλημα πνευματικό. Κοντά μέ τή νηστεία τῶν τροφῶν, τή σωματική νηστεία, θά πρέπει νά συμπορεύεται καί ἡ νηστεία ἀπό τά πάθη καί τήν ἁμαρτία. Δηλαδή ἡ πνευματική νηστεία, τήν ὁποία ἀσφαλῶς ὑποβοηθεῖ καί ἡ λιτή δίαιτα καί ἡ ἀποφυγὴ λιπαρῶν τροφῶν μέ πολλές θερμίδες.

* * *

Προσφιλέστατοι ἀδελφοί μου,

Ἐνα ἀπό τά ωραιότερα τροπάρια τῶν αἰνῶν πού ψάλαμε σήμερα τό πρωί στόν ὄρθρο μᾶς ἔδωσε τό σύνθημα τοῦ πνευματικοῦ μας ἀγώνα: «Τό στάδιο τῶν ἀρετῶν ἀνοιξε! Ὅσοι θέλετε ν' ἀγωνιστεῖτε, εἰσέλθετε ἀναλαμβάνοντας τόν καλόν ἀγώνα τῆς νηστείας» καί ὅχι μόνο.

Ἀπό τά βάθη τῆς καρδιᾶς μου εὐχομαι σέ ὅλους σας Καλή Σαρακοστή! Μέ ἀνάταση ψυχῆς καί χαρά πού χαρίζει ὁ Χριστός μας!

Μέ πολλή πατρική ἀγάπη
Ὁ Ἐπίσκοπός σας

† Ὁ Νέας Σμύρνης ΣΥΜΕΩΝ