

Ο Κατανυκτικός Εσπερινός της “Συγχώρησης” στον Μητροπολιτικό Ναό Νέας Σμύρνης

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



Μέσα σε κλίμα βαθιάς κατανύξεως και μεγάλης ευλάβειας τελέσθηκε το εσπέρας της Κυριακής της Τυρινής, 2 Μαρτίου 2025, στον Ιερό Μητροπολιτικό Ναό της Αγίας Φωτεινής Νέας Σμύρνης ο πρώτος Κατανυκτικός «Συγχωρητικός Εσπερινός». Πρόκειται για τον Εσπερινό με τον οποίο ουσιαστικά αρχίζει η κατ’ εξοχήν ιερά περίοδος, η ιερότερη χρονική περίοδος και η καρδιά του εκκλησιαστικού έτους, η Μεγάλη Τεσσαρακοστή.

Κατά την Ακολουθία του κατανυκτικού Εσπερινού, μοναδική σε βάθος και ωραιότητα ακολουθία στο κατώφλι της Μεγάλης Σαρακοστής, και πριν από το «Νυν απολύεις» ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Νέας Σμύρνης κ. Συμεών -ευχόμενους σε όλους μας Καλή Τεσσαρακοστή- ανακοίνωσε πως οι ομιλίες κατά

τους κατανυκτικούς Εσπερινούς της ιεράς αυτής περιόδου στον Ιερό Μητροπολιτικό Ναό της Αγίας Φωτεινής θα στραφούν σε αγιασμένες λέξεις και ιερά βιώματα: Νηστεία, προσευχή, ταπείνωση, μετάνοια, αγάπη και ελπίδα. Και έδωσε τον λόγο στον Πανοσιολογιώτατο Αρχιμανδρίτη π. Νικόλαο Πουλάδα, Εφημέριο του Ιερού Ναού Μεταμορφώσεως του Σωτήρος - Αγίου Σώστη Νέας Σμύρνης, να εκφωνήσει την Ομιλία του, επικεντρωμένη στην αγιασμένη λέξη «Νηστεία».

Κατ' αρχάς ο π. Νικόλαος ανέφερε πως η νηστεία οφείλει να είναι Χριστοκεντρική, δηλαδή Θεοκεντρική. Η Χριστοκεντρική νηστεία σημαίνει ότι η νηστεία έχει επίκεντρο τον Χριστό και όχι απλώς μια εξωτερική τήρηση κανόνων διατροφής ή μια τυπική άσκηση εγκράτειας. Η νηστεία, όπως διδάσκεται στην Ορθόδοξη Εκκλησία, δεν είναι απλώς αποχή από συγκεκριμένες τροφές, αλλά ένας πνευματικός αγώνας που στοχεύει στην ένωσή μας με τον Χριστό και στη μεταμόρφωση της καρδιάς μας.



Δεύτερο χαρακτηριστικό της νηστείας να είναι Εκκλησιοκεντρική. Η Εκκλησιοκεντρική νηστεία σημαίνει ότι η νηστεία δεν είναι μια ατομική, αυθαίρετη πρακτική, αλλά εντάσσεται μέσα στη ζωή και την παράδοση της Εκκλησίας μας. Δεν είναι απλώς μια ατομική προσπάθεια άσκησης ή αυτοβελτίωσης, αλλά μια πράξη που τελείται μέσα στο σώμα της Εκκλησίας, με σκοπό τη συμμετοχή στη ζωή της και την πορεία προς τη θέωση. Με άλλα λόγια, δεν κάνουμε νηστεία από δική μας επιλογή, ή ως δικό μας ατομικό κατόρθωμα. Αντιθέτως, συνιστά κοινό

αγώνισμα της Εκκλησίας.

Τρίτο χαρακτηριστικό είναι ο σκοπός της νηστείας: να γίνουμε παθοκτόνοι, όχι σωματοκτόνοι. Η φράση «όχι σωματοκτόνοι, αλλά παθοκτόνοι» (Αποφθέγματα Γεροντικού, Αββάς Ποιμήν) είναι μια διδασκαλία της Ορθόδοξης Πατερικής Παράδοσης που αναφέρεται στον ορθό τρόπο κατανόησης και εφαρμογής της νηστείας. Σημαίνει ότι η νηστεία δεν έχει σκοπό να εξασθενήσει το σώμα μέχρι σημείου που να το καταστρέψει (σωματοκτονία), αλλά να βοηθήσει τον άνθρωπο να νεκρώσει τα πάθη του (παθοκτονία). Άλλωστε, η νηστεία δεν είναι «βασανισμός» του σώματος, καθώς η Ορθόδοξη Εκκλησία βλέπει το σώμα ως ναό του Αγίου Πνεύματος (Α΄ Κορ. 6,19). Δεν θεωρεί το σώμα ως εχθρό, αλλά ως εργαλείο που πρέπει να αγιαστεί.

Κατά τον άγιο Διάδοχο Φωτικής «η νηστεία μοιάζει με εργαλείο που ρυθμίζει στη σωφροσύνη εκείνους που θέλουν. Δεν πρέπει λοιπόν να μεγαλοφρονούν οι αγωνιστές της ευσέβειας γι' αυτήν, αλλά μόνο πρέπει να περιμένουμε με πίστη στον Θεό την επίτευξη του σκοπού μας». Επομένως, τη νηστεία ούτε την υποτιμούμε, ούτε την υπερτιμούμε, αλλά την τιμούμε.

Από την ασκητική παράδοση έχουμε την ακόλουθη συμβουλή προς τους εγκρατείς και νηστευτές: «Φάγε κρέας και πιές κρασί και μη κατατρών με την καταλαλιά τις σάρκες του αδελφού σου». Και ακόμη «καταλαλώντας ο όφιος τον Θεό, πέτυχε να βγάλει τους πρωτοπλάστους από τον Παράδεισο. Το ίδιο κάνει κι εκείνος που καταλαλεί τον πλησίον του· βαραίνει την ψυχή του και παρασύρει στο κακό εκείνον που τον ακούει». Δηλαδή, με τη νηστεία οφείλουμε όχι μόνο να παλέψουμε τη λαιμαργία μας, αλλά να την ασκούμε με προσευχή, με ακόμη περισσότερο προσευχή· το λάδι που δεν τρώμε να το ρίχνουμε στις πληγές των πονεμένων, ασκώντας το ακατάκριτον, δηλαδή να κόψουμε την κατάκριση, που είναι ένα από τα αμαρτήματα της γλώσσας.



Κατόπιν ο ομιλητής τόνισε πως η αληθινή νηστεία συνδέεται με την αλλαγή τρόπου ζωής. Δηλαδή, αν κάποιος νηστεύει αλλά συνεχίζει να μισεί, να κρίνει και να αδικεί, τότε η νηστεία δεν έχει ουσιαστικό αποτέλεσμα. Οι Πατέρες της Εκκλησίας λένε: *«Δεν έχει νόημα να απέχεις από το κρέας, αν κατατρώνεις τον αδελφό σου με τα λόγια σου»*.

Ένα επιπλέον χαρακτηριστικό είναι να συνδυάζεται η νηστεία με τη σιωπή. Η νηστεία στην Ορθόδοξη παράδοση δεν περιορίζεται μόνο στην αποχή από τροφές, αλλά αφορά ολόκληρο τον άνθρωπο – σώμα, ψυχή και πνεύμα. Η σιωπή, ως πνευματική άσκηση, είναι ένα απαραίτητο στοιχείο της νηστείας, διότι βοηθά τον άνθρωπο να στραφεί προς τον Θεό, να περιορίσει την αμαρτία και να καλλιεργήσει την εσωτερική του ζωή. Ειδικότερα, η σιωπή καθαρίζει τον νού και την καρδιά.

Όπως η νηστεία καθαρίζει το σώμα και την ψυχή, έτσι και η σιωπή βοηθά τον άνθρωπο να απαλλαγεί από την πολυλογία, τις άσκοπες συζητήσεις και τις κατακρίσεις. Οι Πατέρες της Εκκλησίας τονίζουν ότι ο νούς μας είναι γεμάτος θορύβους και διάσπαση. Η σιωπή μας βοηθά να στραφούμε στον Θεό και να Τον ακούσουμε. Γι' αυτό ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος λέει πως *«δεν έχεις ωφεληθεί σε τίποτα από τη νηστεία αν συνεχίζεις να μιλάς εναντίον του αδελφού σου»*.

Αν νηστεύουμε από τροφές αλλά δεν νηστεύουμε από κακές σκέψεις, λόγια γεμάτα θυμό ή κουτσομπολιό, τότε η νηστεία μας είναι ατελής. Γι' αυτό οφείλουμε, ειδικά

την περίοδο της νηστείας, να επιδιώκουμε περισσότερη ησυχία και προσευχή. Τα πολλά λόγια, η πολυλογία, τα απερίσκεπτα λόγια, τα άστοχα και απρόσεκτα λόγια, συχνά μας οδηγούν στην αμαρτία: «εκ πολυλογίας ουκ εκφεύξη αμαρτία» (Παρμ. 1,19). Οφείλουμε λοιπόν να μιλάμε λιγότερο, να κλείσουμε το στόμα μας από τα περιττά και τα άσχετα: «Ο αγαπών ζωής φείδεται στόματος αυτού» (Παρμ. 16,17).



Σπουδαίο ακόμη χαρακτηριστικό είναι να συνδυάζεται η νηστεία με την ταπείνωση. Για να έχει η νηστεία πνευματική αξία, πρέπει να συνδυάζεται με την ταπείνωση. Αν η νηστεία συνοδεύεται από υπερηφάνεια, επίδειξη ή αυτοδικαίωση, τότε χάνει τη σημασία της και γίνεται μια απλή διατροφική αλλαγή, χωρίς ουσιαστικό πνευματικό όφελος. Η νηστεία λοιπόν χωρίς ταπείνωση γίνεται αιτία υπερηφάνειας, διότι υπάρχει ο κίνδυνος κάποιος να νιώθει ανώτερος από τους άλλους επειδή τηρεί τη νηστεία αυστηρά.

Η αληθινή νηστεία είναι μυστική και ταπεινή, καθώς ο Χριστός μας δίδαξε: «Όταν νηστεύετε, μη γίνεστε σκυθρωποί όπως οι υποκριτές» (Ματθ. 6,16-18). Δηλαδή, η νηστεία πρέπει να γίνεται με εσωτερική χαρά και ταπείνωση, χωρίς να την επιδεικνύουμε στους άλλους. Έτσι, η ταπείνωση βοηθά να δούμε τη νηστεία ως θεραπεία, όχι ως κατόρθωμα. Νηστεύουμε γιατί έχουμε ανάγκη από μετάνοια και πνευματική αναγέννηση, όχι επειδή είμαστε «καλοί» ή «άξιοι».

Αν νηστεύουμε αλλά κατακρίνουμε όσους δεν νηστεύουν, τότε η νηστεία μας γίνεται αφορμή αμαρτίας αντί για σωτηρία. Κι ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος

προειδοποιεί: «Καλύτερα να φας κρέας και να μη φας τις σάρκες του αδελφού σου με την κατάκριση». Η ταπείνωση φέρνει εν τέλει τη χάρη του Θεού. Αντίθετα, όταν κάποιος κομπάζει πως «δεν τρώει στη νηστεία μαγειρεμένο φαγητό, αλλά μόνο ψωμί και αλάτι», τότε εδώ παραμονεύει η υπερηφάνεια που του αφαιρεί τον μισθό του.

Ολοκλήρωσε την ομιλία του ο π. Νικόλαος με την αναφορά του στη γαστέρα ως «δέσποινα» στον άγιο Ιωάννη της Κλίμακος. Ο άγιος Ιωάννης αποκαλεί τη γαστέρα (την κοιλιά, δηλαδή την επιθυμία για τροφή) «δέσποινα» (κυρίαρχο αφεντικό) για να εκφράσει τη δύναμη που μπορεί να αποκτήσει η φιληδονία και η λαιμαργία πάνω στον άνθρωπο, αν δεν τιθασευτεί. Με αυτή την εικόνα, δείχνει ότι η ανεξέλεγκτη επιθυμία για φαγητό μπορεί να υποδουλώσει τον άνθρωπο και να τον απομακρύνει από την πνευματική ζωή.



Η γαστέρα δηλαδή γίνεται «δέσποινα» όταν ο άνθρωπος υποκύπτει στη λαιμαργία. Όταν κάποιος ζει για την ικανοποίηση της κοιλιάς του, τότε η γαστέρα γίνεται το «αφεντικό» του, καθορίζοντας τις επιλογές του. Γι' αυτό ο απόστολος Παύλος μιλάει για εκείνους που «ο θεός τους είναι η κοιλιά» (Φιλιπ. 3,19), δηλαδή τους ανθρώπους που ζούν με επίκεντρο τις σωματικές απολαύσεις.

Η εξάρτηση από το φαγητό αδυνατίζει την πνευματική ζωή, διότι «η γαστριμαργία είναι μητέρα της πορνείας, η ρίζα όλων των παθών». Η νηστεία αντίθετα σπάει την εξουσία της «δεσποίνης» γαστέρας. Με τη νηστεία ο άνθρωπος παίρνει πίσω

τον έλεγχο από την κοιλιά του και αποκτά ελευθερία από τις ανάγκες της σάρκας.

Η νηστεία γίνεται το όπλο που απελευθερώνει τον άνθρωπο από την τυραννία της επιθυμίας για φαγητό, βοηθώντας τον να ζει με μέτρο και πνευματική ελευθερία. Σκοπός μας λοιπόν να γίνει η γαστέρα από «δέσποινα» δούλη. Και σε αυτό θα μας βοηθήσει η μόνη και πραγματική Δέσποινα, η Υπεραγία Θεοτόκος.

Με το πέρας της ομιλίας του πρώτου αυτού κατανυκτικού Εσπερινού, ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης κ. Συμεών ευχήθηκε σε όλους μας με όλη την καρδιά του Καλή Τεσσαρακοστή! Κατόπιν, ο Σεβασμιώτατος, ο ιερός Κλήρος και ο πιστός λαός της Νέας Σμύρνης ζήτησαν συγχώρηση ο ένας από τον άλλο και ευχήθηκαν να είναι ευλογημένη και η εφετινή Μεγάλη Τεσσαρακοστή.

