23/02/2026

Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή: Η ευκαιρία για την αληθινή κατά Χριστόν άσκηση μέσα από το εκκλησιαστικό βίωμα

/ Επικαιρότητα



Περίοδος νηστείας, προσευχής, εγκράτειας, περισυλλογής και πρωτίστως ταπείνωσης και προετοιμασίας για την συμπόρευση προς το Πάθος με τον Κύριο μας Ιησού Χριστό έτσι ώστε να εορτάσουμε την Αγία του Ανάσταση τη λαμπροφόρο ημέρα του Πάσχα, είναι αυτή η οποία ξεκινά από σήμερα, Καθαρά Δευτέρα και ονομάζεται Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή.

Στις Ιεράς Ακολουθίες αυτής της ξεχωριστής περιόδου κυριαρχούν οι Κατανυκτικοί Εσπερινοί, το Μέγα Απόδειπνο, οι Χαιρετισμοί της Υπεραγίας Θεοτόκου και η Θεία Λειτουργία των Προηγιασμένων Δώρων.

Με τον Α’ Κατανυκτικό Εσπερινό, τον επονομαζόμενο και ως **“Εσπερινό της Συγχώρεσης”** ζητήσαμε και λάβαμε από τους αδελφούς μας το μεγάλο “κλειδί’ της κατανυκτικής αυτής περιόδου που δεν είναι άλλο από την ειλικρινή μετάνοια, βασική προϋπόθεση για να συνεχίσουμε τον πνευματικό αγώνα. Έναν αγώνα που περιλαμβάνει ποικίλες αρετές που μπορούμε να περικοσμήσουμε την ψυχή μας.

Η περίοδος αυτή ονομάζεται Τεσσαρακοστή γιατί μιμείται τη σαρανταήμερη νηστεία που έκανε ο Χριστός. Επίσης λέγεται Μεγάλη για να ξεχωρίζει από τη νηστεία των Χριστουγέννων. Καθ’ όλη την κατανυκτική περίοδο του Τριωδίου η Εκκλησία μας προσκαλεί ν’ αγωνιστούμε πνευματικά και υπόσχεται..... Τα λόγια του υμνωδού είναι χαρακτηριστικά: *«Τό στάδιον ταῶν ἀρετῶν ἠνέῳκται• οἱ βουλόμενοι ἀθλῆσαι εἰσέλθετε, ἀναζωσάμενοι τόν καλόν τῆς νηστείας ἀγῶνα• οἱ γάρ νομίμως ἀθλοῦντες, δικαίως στεφανοῦνται• δικαίως στεφανοῦνται• καί ἀναλαβόντες τήν πανοπλίαν τοῦ Σταυροῦ, τῷ ἐχθρῷ ἀντιμαχησόμεθα• ὡς τεῖχος ἄρρηκτον κατέχοντες τήν πίστιν καί ὡς θώρακα τήν προσευχήν καί περικεφαλαίαν τήν ἐλεημοσύνην• ἀντί μαχαίρας τήν νηστείαν, ἥτις ἐκτέμνει ἀπό καρδίας πᾶσαν κακίαν. Ὁ ποιῶν ταῦτα τον ἀληθινόν κομίζεται στέφανον παρά τοῦ Παμβασιλέως Χριστοῦ, ἐν τῇ ἡμέρᾳ τῆς κρίσεως.» (Ιδιόμελο Τυρινής).*



Ευκαιρία για την αληθινή κατά Χριστόν άσκηση

«Ἡ ἀρχομένη εὐλογημένη περίοδος εἶναι εὐκαιρία διά νά συνειδητοποιήσωμεν ἐκ νέου τήν ἀλήθειαν τῆς κατά Χριστόν ἀσκήσεως καί τήν ἄρρηκτον σύνδεσίν της μέ τήν εὐχαριστιακήν πραγμάτωσιν τῆς Ἐκκλησίας, ἡ ὁποία εἰς ὅλας τάς ἐκφάνσεις καί διαστάσεις της καταυγάζεται ἀπό τό φῶς καί τήν χαράν τῆς Ἀναστάσεως», αναφέρει χαρακτηριστικά στον Κατηχητήριο Λόγο του για την Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή ο Οικουμενικός Πατριάρχης κ.κ. Βαρθολομαίος.

Ο Παναγιώτατος υπογραμμίζει ότι εισερχόμαστε «εἰς τό στάδιον τῶν ἀσκητικῶν ἀγώνων, τόν καιρόν τῆς νηστείας καί τῆς μετανοίας», με το βλέμμα στραμμένο «πρός τόν ζωηφόρον Σταυρόν τοῦ Κυρίου», ο οποίος οδηγεί «πρός τό Ἅγιον Πάσχα». Η Τεσσαρακοστή δεν αποτελεί περίοδο σκυθρωπότητας, αλλά «πρόγευσιν τῆς χαρᾶς τῆς Ἀναστάσεως», καθώς «ἡ ὑμνολογία μας ὁμιλεῖ διά τό “ἔαρ τῆς νηστείας”» και η θεολογία την ονομάζει «πνευματικήν ἄνοιξιν».



Εκκλησιαστικό και όχι ιδιωτικό βίωμα

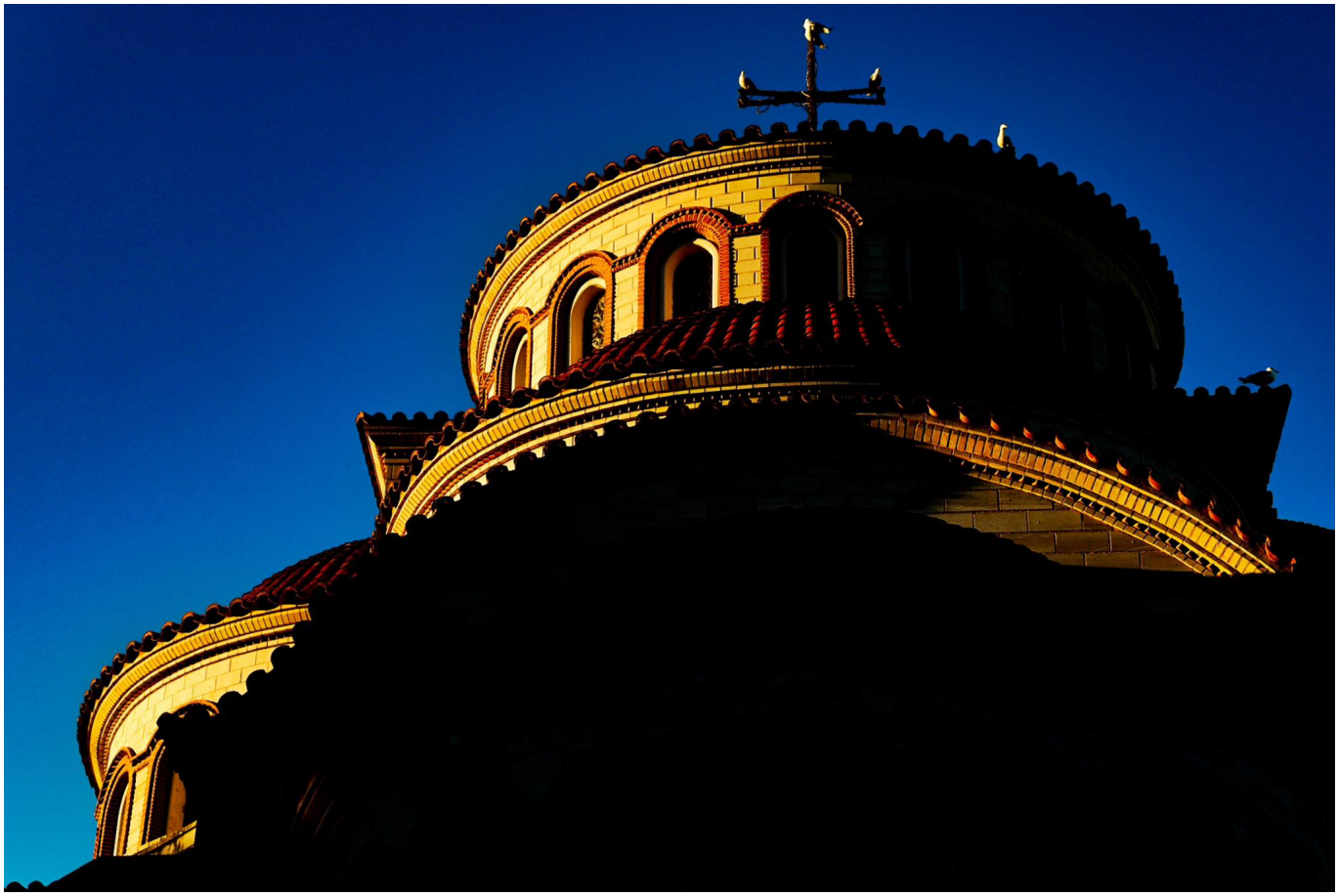
Στις Εγκυκλίους τους για την έναρξη της Αγίας και Μεγάλης Τεσσαρακοστής Ιεράρχες της Εκκλησίας της Ελλάδος δίνουν το πνευματικό αποτύπωμα της περιόδους.

“Ὁ πνευματικός ἀγώνας πού καλούμαστε νά ἀναλάβουμε εἶναι ἡ ἀναγκαία συνθήκη προετοιμασίας μας γιά νά βιώσουμε τά ἅγια Πάθη τοῦ λυτρωτοῦ καί Κυρίου Ἰησοῦ καί νά μετάσχουμε στήν πασχάλια χαρά τῆς ἐνδόξου Ἀναστάσεώς Του. Γνώρισμα θεμελιῶδες τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς ἡ νηστεία· ἡ νηστεία ὅμως πού δέν περιορίζεται μόνο στήν ἀποχή μας ἀπό ὁρισμένες ὑλικές τροφές —αὐτές πού ὀνομάζουμε ἀρτύσιμες—, ἀλλά καί ἡ «πνευματική νηστεία», πού ἀποτελεῖ τήν οὐσιωδέστερη καί δυσκολώτερη πλευρά τῆς ἐκκλησιαστικῆς νηστείας. Αὐτή ἡ νηστεία εἶναι, ὅπως ψάλλουμε αὐτές τίς ἡμέρες, «δεκτή» καί «εὐάρεστος τῷ Κυρίῳ»”, σημειώνει ο **Μητροπολίτης Νέας Σμύρνης κ. Συμεών.**

“Ἡ χρονικὴ αὐτὴ περίοδος δὲν εἶναι γιὰ νὰ τὴ διανύουμε ὡς μιὰ τυπικὴ ὑποχρέωση, ἀλλὰ μὲ ἐγρήγορση, κατὰ τὴν ἔκφραση τοῦ ἴδιου τοῦ Χριστοῦ : «ἃ δὲ λέγω ὑμῖν, πᾶσι λέγω· γρηγορεῖτε» (Μάρκ. 13,37). Ἡ νηστεία, ἡ προσευχὴ καὶ ἡ μετάνοια δὲν εἶναι αὐτοσκοπὸς· εἶναι τα μέσα μὲ τὰ ὁποῖα καθάρεται ἡ καρδιά, ὥστε νὰ μπορέσει νὰ δεχθεῖ το φῶς τῆς Ἀναστάσεως”,

τονίζει **ο Μητροπολίτης Μαρωνείας και Κομοτηνής κ. Παντελεήμων**.

“Η Αγία Τεσσαρακοστή δεν βιώνεται ιδιωτικά αλλά εκκλησιαστικά. Δεν είναι ατομική άσκηση αλλά κοινή πορεία, χωρίς εγωισμό και κατάκριση. Ας συμμετέχουμε στις Ιερές Ακολουθίες αυτής της ξεχωριστής περιόδου, στους Κατανυκτικούς Εσπερινούς, στο Μέγα Απόδειπνο, στους Χαιρετισμούς της Υπεραγίας Θεοτόκου και στη Θεία Λειτουργία των Προηγιασμένων Δώρων. Στόχος αυτής της προσπάθειάς μας δεν είναι απλώς η εγκράτεια, αλλά η κοινωνία μας με τον Χριστό και η συμμετοχή μας στα Μυστήρια της Εκκλησίας, και ιδιαιτέρως στο Μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας. Εκεί ακριβώς ολοκληρώνεται ο αγώνας. Εκεί ο άνθρωπος ενώνεται με τον Αναστημένο Χριστό. Εκεί η μετάνοια γίνεται ζωή και η άσκηση μετατρέπεται σε κοινωνία αγάπης.”, επισημαίνει ο **Μητροπολίτης Φλωρίνης, Πρεσπών και Εορδαίας κ. Ειρηναίος**.



Η χαρμολύπη της Μεγάλης Τεσσαρακοστής

Πάντα επίκαιρα παραμένουν τα λόγια του μεγάλου λειτουργιολόγου του 20ου αιώνα π. Αλέξανδρου Σμέμαν. Στο μνημειώδες βιβλίο του με τίτλο “Μεγάλη Σαρακοστή-Πορεία προς το Πάσχα”, γράφει:

“Για πολλούς, αν όχι για τους περισσότερους από τους ορθόδοξους χριστιανούς, η Μεγάλη Σαρακοστή αποτελείται από έναν περιορισμένο αριθμό από τυπικούς κανόνες και διατάξεις όπου κυρίως επικρατεί το αρνητικό στοιχείο, όπως είναι:

αποχή από ορισμένα φαγητά, απαγόρευση της ψυχαγωγίας, του χορού και ίσως κάθε θεάματος. Σε τέτοιο δε βαθμό είναι η αποξένωσή μας από το πραγματικό πνεύμα της Εκκλησίας ώστε μας είναι σχεδόν αδύνατο να καταλάβουμε ότι υπάρχει «κάτι άλλο» στη Μεγάλη Σαρακοστή — κάτι χωρίς το οποίο όλες αυτές οι διατάξεις χάνουν πολύ από το νόημά τους. Αυτό το «κάτι άλλο» μπορούμε θαυμάσια να το περιγράψουμε σαν μια «ατμόσφαιρα», σαν ένα «κλίμα» μέσα στο οποίο μπαίνει κανείς, και πάνω απ' όλα σαν μια κατάσταση του νου, της ψυχής και του πνεύματος η οποία για επτά εβδομάδες διαπερνά ολόκληρη τη ζωή μας. Ας τονίσουμε ακόμα μια φορά ότι ο σκοπός της Μεγάλης Σαρακοστής δεν είναι να μας επιβάλει πιεστικά μερικές τυπικές υποχρεώσεις, αλλά να «μαλακώσει» την καρδιά μας τόσο ώστε να μπορεί ν' ανοιχτεί στις πραγματικότητες του πνεύματος, ν' αποκτήσει την εμπειρία της κρυμμένης «δίψας και πείνας» για επικοινωνία με το Θεό.

Αυτή η «ατμόσφαιρα» της Μεγάλης Σαρακοστής, αυτή η ανεπανάληπτη «κατάσταση του νου» δημιουργείται βασικά με τη λατρεία, με τις ποικίλες εναλλαγές που παρουσιάζονται στη λειτουργική ζωή αυτής της περιόδου. Θεωρούμενες κάθε μια χωριστά αυτές οι εναλλαγές μπορεί να μας φανούν σαν ακατανόητες ρουμπρίκες (τυπικές διατάξεις), σαν επίσημοι κανονισμοί που εξωτερικά φαίνονται προσκολλημένοι στον τύπο αλλά αν τις εξετάσουμε σαν σύνολο μάς αποκαλύπτουν και μας μεταδίδουν το πνεύμα της Μεγάλης Σαρακοστής: μας κάνουν να δούμε, να νιώσουμε και να βιώσουμε τη «χαρμολύπη» που είναι το πραγματικό μήνυμα και το δώρο της Μεγάλης Σαρακοστής. Μπορεί κανείς να πει, χωρίς να υπερβάλλει, ότι οι πνευματικοί πατέρες και οι ιεροί υμνογράφοι, που συνέθεσαν τους ύμνους του Τριωδίου και οι οποίοι λίγο λίγο οργάνωσαν τη γενική δομή για όλες τις ακολουθίες της Μεγάλης Σαρακοστής, οι οποίοι στόλισαν τη λειτουργία των Προηγιασμένων Δώρων με μια ειδική ομορφιά που τόσο της ταιριάζει, διαθέτουν μια θαυμαστή κατανόηση της ανθρώπινης ψυχής. Αυτοί πραγματικά ήξεραν την τέχνη της μετάνοιας και, κάθε χρόνο στη διάρκεια της Μεγάλης Σαρακοστής, κάνουν αυτή την τέχνη προσιτή σε όποιον από μας έχει αυτιά για ν' ακούει και μάτια για να βλέπει".



Φωτογραφίες: Ραφαήλ Γεωργιάδης, ope.gr