04/03/2022

# Μεγάλη Τεσσαρακοστή: Ένα ταξίδι με προορισμό το Πάσχα

Οικουμενικό Πατριαρχείο / Αρχιεπισκοπή Θυατείρων

**Νηστεία, αγρυπνία, προσευχή είναι το τρίπτυχο στο οποίο αναφέρεται στη Εγκύκλιο του για την Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή, το ταξίδι στην οποία ξεκινά σε λίγες ημέρες, ο Σεβ. Αρχιεπισκοπος Θυατείρων και Μεγάλης Βρετανίας κ. Νικήτας.**

“Ο αγώνας ο καλός περιλαμβάνει τη νηστεία, την αγρυπνία και την προσευχή. Αυτά τα πνευματικά όπλα και η ασπίδα προστατεύουν τους Χριστιανούς από τα βέλη του πονηρού”, σημειώνει μεταξύ άλλων.

**Ο Σεβασμιώτατος τονίζει ότι εάν καθαρίσουμε σώμα και νου διά της νηστείας, εάν γίνουμε πιο επιφυλακτικοί έναντι της αμαρτίας και πιο δεκτικοί στην αγάπη του Θεού και εάν Τον αναζητήσουμε με προσευχή, τότε θα μπορέσουμε να βιώσουμε πνευματικά την περίοδο της Μεγάλης Τεσσαρακοστής.** *“Μακάρι ο Θεός να μας δώσει το κουράγιο, την δύναμη, την διάκριση και, πάνω από όλα, την αγάπη, να ξεκινήσουμε ευλαβώς αυτό το ιερό ταξίδι, ώστε να φθάσουμε μαζί στην ομορφιά, την δόξα και το φως της Αναστάσεως του Κυρίου, το Πάσχα”*, καταλήγει.

**Αναλυτικά η Εγκύκλιος:**

Εντός ολίγων ημερών, θα ξεκινήσουμε το ταξίδι της Μεγάλης Τεσσαρακοστής με προορισμό το Πάσχα. Όπως πράττει στο διάβα των αιώνων, η Εκκλησία, ακόμη μια φορά, μας προσκαλεί να οδεύσουμε το ιερό μονοπάτι της λειτουργικής και προσωπικής μας προετοιμασίας. Ηχεί την σάλπιγγα του Κυρίου και καλεί όλους τους πιστούς να ενδυθούν την πανοπλία της σωτηρίας, ώστε να φθάσουμε στον προορισμό μας νικηφόρα έναντι των παθών μας. Το ταξίδι αυτό δεν είναι εύκολο, ιδιαιτέρως διότι οι τρόποι και οι πειρασμοί του κόσμου καραδοκούν με σκοπό να μας εκτρέψουν από την πορεία μας και να μας παραδώσουν βορά στην αμαρτία. Ωστόσο, η Εκκλησία μεριμνά και μας παρέχει σειρά εργαλείων και όπλων πνευματικών προκειμένου να καθαρίσουμε και να ενισχύσουμε τον εαυτό μας σε κάθε δυνατή ευκαιρία και, όταν η ανάγκη το καλεί, τα μέσα προκειμένου να στεγνώσουμε τα μάτια μας από τα δάκρυα της μετάνοιας και να καταπραΰνουμε το ταραγμένο μέτωπό μας.

Εάν κάποιος εντρυφήσει στην εκκλησιαστική υμνολογία, θα διακριβώσει ότι τόσο οι ασκητές της ερήμου των παλαιών χρόνων, όσο και οι οπλίτες του πνεύματος των καιρών μας, οικουμενικά ενστερνίστηκαν τη σημασία τριών αγωνισμάτων, τα οποία τους επέτρεψαν να ελευθερωθούν από την αμαρτία, το κακό και τους πειρασμούς αυτής της ζωής. Ο αγώνας ο καλός περιλαμβάνει τη νηστεία, την αγρυπνία και την προσευχή. Αυτά τα πνευματικά όπλα και η ασπίδα προστατεύουν τους Χριστιανούς από τα βέλη του πονηρού. Επιτρέψτε μου να μοιραστώ μαζί σας ολίγες σκέψεις για κάθε μια από αυτές τις αρετές, ώστε να ενισχυθείτε κατά το ταξίδι της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, αλλά και της ζωής εν γένει.

**Νηστεία** — Όταν, ως Ορθόδοξοι Χριστιανοί, μιλούμε περί νηστείας, το μυαλό μας

συνήθως πηγαίνει σε διατροφικούς περιορισμούς και αποχή από συγκεκριμένες τροφές. Κατά κυριολεξία, όμως, η λέξη ‘νηστεία’ σημαίνει να μην τρώμε καθόλου. Ωστόσο, ο Ίδιος ο Χριστός και οι Πατέρες της Εκκλησίας ποτέ δεν κατενόησαν τη νηστεία κατ’ αυτό τον περιορισμένο και περιοριστικό τρόπο. Η Εκκλησία, η οποία τηρεί και ορθώς διδάσκει την αλήθεια, μας υπενθυμίζει ότι η νηστεία αγκαλιάζει όλη μας τη ζωή και, ως εκ τούτου, ενέχει και την εκρίζωση της αμαρτίας από κάθε έκφανση της ζωής μας, επιπλέον της εθελουσίας αποχής από συγκεκριμένες τροφές και δραστηριότητες. Οι μεγάλοι υμνογράφοι της Εκκλησίας μάς διδάσκουν επικαλούμενοι το παράδειγμα του Μωυσή, ο οποίος αποκάθαρε την όρασή του διά της νηστείας, πριν αντικρύσει και συνομιλήσει με τον Θεό. Η αληθής νηστεία παρομοιάζεται με το ρόλο του ξίφους στην πνευματική μας πανοπλία που μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως χειρουργικό νυστέρι, επιδέξια αποκόπτοντας κάθε κακό από την καρδιά μας. Οι υμνογράφοι μάς υπενθυμίζουν ότι ο καιρός ο κατάλληλος της μετάνοιας εγγίζει και ότι μέσω της αρετής και της εκγύμνασης της νηστείας καταφέρνουμε νίκη έναντι των δαιμόνων. Στους ύμνους διαβάζουμε ότι η νηστεία είναι η μητέρα της σωφροσύνης, η κατήγορος της αμαρτίας, η σύντροφος της μετάνοιας, η πολιτεία των αγγέλων και η σωτηρία των ανθρώπων. Για αυτόν τον λόγο οι εκκλησιαστικοί συγγραφείς μάς παροτρύνουν να τηρούμε την νηστεία την ευάρεστη στον Θεό: να χαλιναγωγούμε την γλώσσα μας, να αποστασιοποιούμαστε από την οργή, να απέχουμε των γήινων επιθυμιών και τόσα άλλα. Η φιλανθρωπία και η ελεημοσύνη αναφέρονται επίσης συχνά ως συνοδοιπόροι της νηστείας. Μας επισημαίνεται ότι αυτά είναι τα συστατικά στοιχεία της νηστείας της αληθούς και της αποδεκτής στα μάτια του Κυρίου. Αξίζει ιδιαίτερης μνείας η ένταξη αυτών των βαθύτερων εκφάνσεων της νηστείας στις παραπάνω περιγραφές και η απουσία εστίασης στο θέμα της τροφής.

**Αγρυπνία** — Στο παλαιοδιαθηκικό Άσμα Ασμάτων, ο συγγραφέας σημειώνει: «ἐγὼ καθεύδω, καὶ ἡ καρδία μου ἀγρυπνεῖ.» Για να μπορέσει κάποιος να πολεμήσει την αμαρτία και να συνομιλήσει με τον Θεό διά της προσευχής, οφείλει να παραμένει σε επαγρύπνηση, επιφυλακή και εγρήγορση ώστε να μην παρασυρθεί από αντιπερισπασμούς σε απώλεια του στόχου του και νόθευση της αποστολής του. Επαγρύπνηση σημαίνει να είμαι πνευματικά έτοιμος να υποδεχθώ τον Νυμφίο, ο Οποίος έρχεται εν τω μέσω της νυκτός. Επομένως, ας εκπληρώσουμε την αγιογραφική προτροπή: «πάσῃ φυλακῇ τήρει σὴν καρδίαν … οἱ ὀφθαλμοί σου ὀρθὰ βλεπέτωσαν, τὰ δὲ βλέφαρά σου νευέτω δίκαια.» Όταν απέχουμε από βαριά, λιπαρά και πλουσιοπάροχα εδέσματα, τα οποία συχνά γεμίζουν τα πιάτα μας, αισθανόμαστε ελαφρύτεροι και πιο ήρεμοι. Όταν είμαστε σε εγρήγορση, δεν πέφτουμε στον λήθαργο της αμαρτίας. Είμαστε πιο επιμελείς και πιο προσεκτικοί όσον αφορά αυτά που λέμε και κάνουμε. Καλλιεργούμε στις καρδιές μας την αρετή

της επαγρύπνησης, σιωπηρώς προσδοκώντας το ανέσπερο φως που ακτινοβολεί το κενό μνήμα. Στην Πρώτη του Επιστολή, ο Απόστολος Πέτρος μας θυμίζει να είμαστε νηφάλιοι και άγρυπνοι. Ας είμαστε, λοιπόν, σε επιφυλακή και επαγρύπνηση ώστε να διασχίσουμε την ταραχώδη θάλασσα αυτής της ζωής και με ασφάλεια να εισέλθουμε στον λιμένα της Αναστάσεως.

**Προσευχή** — Τα βιβλικά αναγνώσματα που μας οδηγούν στην Μεγάλη Τεσσαρακοστή μάς διδάσκουν πώς πρέπει να προσευχόμαστε. Οι οδηγίες απλές και ξεκάθαρες. Οφείλουμε να μην είμαστε όπως οι υποκριτές. Αντιθέτως, οφείλουμε να αποσυρόμαστε στον ιδιωτικό μας χώρο και να αποφεύγουμε τη συσσώρευση φράσεων κενών νοήματος. Η προσευχή μας πρέπει να είναι ειλικρινής, απλή και έμπλεη λόγων μεταμέλειας και αλήθειας. Ο Όσιος Ιωάννης της Κλίμακος μας υπενθυμίζει αυτά τα σημαίνοντα θέματα, συγγράφοντας το θεόπνευστο έργο του. Μας λέει ότι τα λίγα, ειλικρινή και παρακλητικά λόγια του Ληστή στον σταυρό του χάρισαν την είσοδο στον παράδεισο. Είναι ανάγκη να επαναπροσδιορίσουμε την κατεύθυνση των σκέψεων μας και, ενδεχομένως, τον τρόπο της προσευχής μας. Πολύ συχνά ανησυχούμε για την ποσότητα και όχι για την ποιότητα της προσευχής μας. Αντιλαμβανόμενοι το ορθό πνεύμα της προσευχής μας, εναπόκειται σε εμάς να ανακαλύψουμε και να καλλιεργήσουμε τη δική μας σχέση με την προσευχή, εργαζόμενοι ώστε να μετουσιώσουμε την προσευχή στη δική μας, προσωπική έκφραση ενώπιον του Θεού. Τότε, θα συναισθανθούμε την παρηγορητική δύναμη της προσευχής και θα κατανοήσουμε την υμνολογική αναφορά στην προσευχή ως τον θώρακα της πνευματικής μας πανοπλίας. Η Μεγάλη Τεσσαρακοστή μας παρέχει αυτή την ευκαιρία.

Εάν καθαρίσουμε σώμα και νου διά της νηστείας, εάν γίνουμε πιο επιφυλακτικοί έναντι της αμαρτίας και πιο δεκτικοί στην αγάπη του Θεού και εάν Τον αναζητήσουμε με προσευχή, τότε θα μπορέσουμε να βιώσουμε πνευματικά την περίοδο της Μεγάλης Τεσσαρακοστής.

Μακάρι ο Θεός να μας δώσει το κουράγιο, την δύναμη, την διάκριση και, πάνω από όλα, την αγάπη, να ξεκινήσουμε ευλαβώς αυτό το ιερό ταξίδι, ώστε να φθάσουμε μαζί στην ομορφιά, την δόξα και το φως της Αναστάσεως του Κυρίου, το Πάσχα.

**Με πατρική αγάπη και ευχές,**

**Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή 2022**

**Ὁ Ἀρχιεπίσκοπος**

**+ ὁ Θυατείρων καὶ Μεγάλης Βρεταννίας ΝΙΚΗΤΑΣ**