

Τι είναι οι ακολουθίες του νυχθημέρου;

[/ Ορθόδοξες Προβολές](#)



Ο Απόστολος Παύλος μας προτρέπει να προσευχόμαστε αδιάλειπτα, συνεχώς. Γι' αυτό η Εκκλησία μας όρισε να τελούνται μέσα στο εικοσιτετράωρο οι εξής ακολουθίες, ώστε όλη η ζωή μας να είναι μια προσευχή:

- α) ο Εσπερινός
- β) το Απόδειπνο
- γ) το Μεσονυκτικό
- δ) ο Όρθρος
- ε) οι Ώρες (Α΄, Γ΄, Στ΄ και Θ΄)
- στ) η ακολουθία των Τυπικών
- ζ) η ακολουθία της Τραπέζης

Στη λατρεία μας το εικοσιτετράωρο αρχίζει με την απογευματινή ακολουθία, τον Εσπερινό (από τη λέξη εσπέρα, που θα πει απόγευμα) στον οποίο ψάλλονται ύμνοι που αναφέρονται στην ημέρα που ακολουθεί. Π.χ. Στον Εσπερινό των Χριστουγέννων, που τελείται την παραμονή των Χριστουγέννων, ψάλλουμε ύμνους της εορτής των Χριστουγέννων.

Όλες οι ακολουθίες του νυχθημέρου κανονικά τελούνται από τον ιερέα. Αλλά μπορούν και οι πιστοί, αν δεν υπάρχει ιερέας, να τις τελέσουν μόνοι αρχίζοντάς τες με το “Δι’ εὐχῶν τῶν ἁγίων πατέρων ἡμῶν...” και παραλείποντας τα μέρη του ιερέα.

Οι ακολουθίες του νυχθημέρου περιέχονται στο λειτουργικό βιβλίο που ονομάζεται Ωρολόγιο, το οποίο καλό θα είναι να υπάρχει σε όλα τα χριστιανικά σπίτια. Είναι βέβαια δύσκολο να τελούμε καθημερινά όλες τις ακολουθίες, είναι όμως πολύ ωφέλιμο, όποτε μπορούμε, να διαβάζουμε κάποια από όλες τις ακολουθίες, π.χ. Το Μικρό Απόδειπνο, που είναι η τελευταία ακολουθία της ημέρας, πριν από το βραδινό ύπνο, και περιέχει ψαλμούς και δεήσεις στον Χριστό, στην Παναγία μας και στον Άγγελό μας, που παρηγορούν και γλυκαίνουν την ψυχή μας.

Επίσης, όλοι οι Χριστιανοί πρέπει να μάθουμε την ακολουθία της Τραπέζης, η οποία περιέχει ευχαριστία στον Θεό, που μας χαρίζει την καθημερινή τροφή μας και παράκληση προς Αυτόν να μη μας την στερήσει, και πάντοτε πριν και μετά από το φαγητό να την απαγγέλλουμε με κατάνυξη και ευλάβεια. Υπάρχει και μια σύντομη προοιμιακή ακολουθία, που μπορούμε να την μάθουμε απ’ έξω και να την απαγγέλλουμε κάθε πρωί, επικαλούμενοι τη βοήθεια και τη φώτιση του Θεού, καθώς ξεκινάμε την ημέρα μας.