



## Τριώδιον Κατανυκτικόν

Ένα Πνευματικό Ταξίδι  
πρὸς τὸ Τέλος τοῦ παλαιοῦ  
καὶ τὴν Ἀρχὴ τοῦ Νέου



■ Περίοδος Τριωδίου: † Κυριακὴ τῆς Τυρινῆς

### Τὸ ἔαρ τῶν ψυχῶν\* Συγχώρησις - Νηστεία - Προσευχὴ

**Σ**τὸ Εὐαγγελικὸ Ἀνάγνωσμα ποὺ μόλις διαβάσαμε, ὁ Κύριος μᾶς συνιστᾷ κατ' ἀρχὰς **νὰ συγχωροῦμε**, νὰ ξεχνᾶμε τὶς προσβολές, νὰ μὴν μνησικακοῦμε πρὸς ὅποιονδήποτε μᾶς ἔφταιξε, ἢ νομίζουμε ὅτι μᾶς ἔφταιξε, με τὸν ἕναν ἢ τὸν ἄλλον τρόπο.

**Ε**ξ ἄλλου ὁ Κύριος, ἀλλοῦ μέσα στὸ Εὐαγγέλιο, μᾶς λέει ὅτι προτοῦ προσφέρεις τὸ δῶρο σου στὸ θυσιαστήριο, πρέπει πρῶτα νὰ συμφιλιωθεῖς με τὸν ἀδελφό σου.

**Κ**αὶ προτοῦ εἰσέλθουμε στὴν Μεγάλη Τεσσαρακοστή, ποὺ εἶναι καὶ αὐτὴ μία προσφορὰ πρὸς τὸν Θεό, **πρέπει νὰ ἐπιμείνουμε στὴν ἀναγκαιότητα αὐτῆ τῆς συγγνώμης**, στὴν μεγάλη σημασία τοῦ **νὰ συγχωροῦμε** ὡς Χριστιανοὶ αὐτοὺς ποὺ μᾶς ἀδικοῦν.

**Α**σφαλῶς αὐτὸ δὲν μᾶς ζητεῖται μία φορὰ τὸν χρόνο. **Κάθε** βράδυ, στὸ τέλος τῆς Ἀκολουθίας τοῦ Ἀποδείπνου, ἔχουμε μία ἀπλοποιημένη ἐκδοχὴ τῆς **Ἀκολουθίας τῆς Συγγνώμης**, τὴν ὁποία τελοῦμε με ἐπισημότερο τρόπο κατὰ τὴν σημερινὴ Κυριακὴ.



**Κάθε** μέρα, λοιπόν, πρέπει νὰ συγχωροῦμε ὅσους μᾶς ἔθιξαν, γιὰ νὰ συγχωρήσει καὶ ἐμᾶς ὁ Κύριος. **Κάθε** φορὰ ποὺ ἀπαγγέλλουμε τὸ «Πάτερ ἡμῶν», λέμε: **«Ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν ὡς καὶ ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν».**

**Π**ράγματι, **ἡ συγγνώμη** εἶναι μία ἀπὸ τὶς βασικὲς προϋποθέσεις γιὰ νὰ μποῦμε στὴν Σαρακοστὴ κατὰ τρόπο καρποφόρο γιὰ τὶς ψυχές μας.

**Κ**αὶ αὐτὸ **ἀπαιτεῖ ἔλεγχο** τῆς συνειδήσεώς μας, γιὰ νὰ γνωρίζουμε, ἂν καὶ στὴν παραμικρὴ γωνίτσα τῆς ὑπάρχουν κατάλοιπα πικρίας γιὰ

τὸν ἕναν ἢ τὸν ἄλλον ποῦ μὲ κάποιο τρόπο  
μᾶς ἔχει πληγώσει ἢ δυσανεστήσει.

Πρέπει, λοιπόν, νὰ διεισδύσουμε στὴν καρδιά μας, γιὰ νὰ βροῦμε καὶ νὰ ἐρευνήσουμε κάθε ἴχνος **μνησικακίας**, κάθε ἀπροθυμία **συγγνώμης** ποῦ μπορεῖ νὰ κρύβεται ἐκεῖ.

\* \* \*

**Στὴν** συνέχεια, ὁ Κύριος μᾶς μιλά γιὰ τὴν **νηστεία**.

Ἐκ πρώτης ὄψεως ἡ **νηστεία** μπορεῖ νὰ φαίνεται ὡς τὸ οὐσιῶδες τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς. **Ὁχι**, δὲν εἶναι τὸ οὐσιῶδες.

**Διότι ἡ νηστεία** δὲν ἔχει ἄλλον ρόλο, ὅπως ἔλεγε ἕνας ἀπὸ τοὺς Πατέρες τῆς ἐρήμου, παρὰ νὰ ταπεινώσει τὴν ψυχὴ μας.

**Μία** κάποια σωματικὴ ἀποδυνάμωση εἶναι ἕνας τρόπος νὰ ταπεινωθεῖ ὁλόκληρο τὸ εἶναι μας, νὰ συνειδητοποιήσουμε λίγο περισσότερο, ὅτι δὲν μποροῦμε νὰ βασιζόμαστε στὶς δυνάμεις μας, ἀλλά, παραιτούμενοι ἀπὸ τὸ ἐγὼ μας, νὰ ἀναθέσουμε τὸν ἑαυτό μας στὰ χέρια τοῦ Θεοῦ, μὲ ἐπίγνωση τῆς πτωχείας μας, τῆς ἀδυναμίας μας καὶ τῆς ἀμαρτωλότητάς μας.

**Καὶ ἡ νηστεία** αὐτὸν τὸν ρόλο ἔχει ἀκριβῶς, νὰ μᾶς κάνει νὰ νιώσουμε αὐτὴν τὴν πτωχεῖα. **Γι'** αὐτὸ καὶ οἱ Πατέρες μᾶς λένε πάντα ὅτι, ἂν εἴμαστε ἀσθενεῖς, ἂν εἴμαστε ἀδύναμοι, **ἡ νηστεία** δὲν εἶναι πλέον ἀπαραίτητη, διότι ὑπάρχουν ἄλλα πράγματα ποῦ μᾶς κρατοῦν σ' αὐτὴ τὴν ταπεινοφροσύνη. **Ἔτσι** εἶναι.

**Ὅταν** ξεχυλίζουμε ἀπὸ ὑγεία καὶ δύναμη, εἶναι σχεδὸν ἀναπόφευκτο νὰ ἀναπτύσσεται μέσας μας ἐγωϊσμός. **Ἀντίθετα** ὅμως, ὅταν, εἴτε λόγῳ **νηστείας** εἴτε λόγῳ ἀσθενείας εἴτε λόγῳ ἀδυναμίας τῶν σωματικῶν μας δυνάμεων ἀπὸ τὰ γεράματα, δὲν μποροῦμε πιά νὰ βασιζόμαστε στὸν ἑαυτό μας μὲ τὸν ἴδιο τρόπο, τότε εἶναι εὐκολώτερο **νὰ εἴμαστε ταπεινοί**, νὰ βρισκόμαστε στὴν κατάσταση ἐκείνη ποῦ, ὅπως ἔλεγαν οἱ Πατέρες, δὲν εἶναι ἕνα ἔδесμα τοῦ γεύματος, ἀλλά ἕνα ἄρτυμα ποῦ νοστιμίζει ὅλα τὰ φαγητά.

**Δηλαδή, χωρὶς ταπεινοφροσύνη, κανένα ἀπὸ τὰ πνευματικὰ μας ἔργα δὲν ἔχει ἀξία. Ἡ βαθεῖα ταπεινώση** εἶναι αὐτὴ ποῦ τοὺς δίνει τὴν ἀλήθεια τους καὶ τὴν δύναμή τους.

• **Σχετικὰ** μὲ τὴν **νηστεία**, ὁ Κύριος μᾶς λέει, ὅτι δὲν πρέπει νὰ νηστεύουμε ἐπιδεικτικὰ ἀλλὰ μυστικὰ. **Καὶ** αὐτὸ ἰσχύει γιὰ ὅλη μας τὴν πνευματικὴ ζωή. **Νὰ μὴν μᾶς ἐνδιαφέρει τὸ βλέμμα τῶν ἄλλων, ἀλλὰ νὰ ζοῦμε μόνο κάτω ἀπὸ τὸ βλέμμα τοῦ Θεοῦ. Καὶ** ἐδῶ χρειάζεται πάλι ἕνας ἔλεγχος τῆς συνειδήσεως.



**Έ**χουμε άραγε στην πνευματική και την καθημερινή μας ζωή την μέριμνα να βρισκόμαστε μόνο κάτω από το βλέμμα του Θεού ή νιώθουμε ύποτελεῖς και κατά τὸν ἕνα ἢ τὸν ἄλλο τρόπο εξαρτημένοι ἀπὸ τὸ βλέμμα τῶν ἄλλων;

■ **Υ**πάρχει μία ἱστορία μὲ κάποια δόση *χιούμορ*, ὅπως συμβαίνει συχνὰ μὲ τὶς διηγήσεις ἀπὸ τοὺς Πατέρες τῆς Ἐρήμου: **Μ**ία μέρα, ἕνας νέος Μοναχὸς πηγαίνει στὸν πνευματικὸ του Πατέρα, λίγο καιρὸ ἀφ' ὅτου μπῆκε στὸ Μοναστήρι, καὶ τοῦ λέει ὅτι εἶναι πολὺ μπερδεμένος, ἐπειδὴ, ὅσο ἦταν στὸν κόσμο, νῆστευε πολὺ, προσευχόταν πολὺ, εἶχε πολὺ ζῆλο· καὶ μετὰ, μόλις βρέθηκε στὴν ἔρημο, δὲν καταφέρνει πιά οὔτε νὰ νηστεύει οὔτε νὰ προσευχηθεῖ.

**Κ**αὶ ὁ πνευματικὸς του Πατέρας τοῦ ἀπάντησε: **«Ὅ**ταν ἦσουν στὸν κόσμο, ἦταν εὐκόλο νὰ νηστεύεις καὶ νὰ προσεύχεσαι, ἐπειδὴ ἦσουν κάτω ἀπὸ τὸ βλέμμα τῶν ἄλλων καί, ἀνεπίγνωστα, τρεφόσουν μὲ τὴν κενοδοξία. **Ἐ**δῶ στὴν ἔρημο, δὲν ἔχεις κανέναν νὰ σε βλέπει, κανέναν νὰ σε ἐπαινῆ καὶ νὰ θαυμάζει τὴν πνευματικὴ σου ζωὴ, γι' αὐτὸ σοῦ λείπει ἡ ὀρμὴ καὶ ὁ ζῆλος. **Κ**αλύτερα νὰ μὴν κάνεις τίποτε καὶ νὰ εἶσαι ταπεινός, παρὰ νὰ τρέφεις ἀπὸ τὴν κενοδοξία».

● **Κ**αὶ ἀκόμη, ἂν ὁ Κύριος μᾶς προτρέπει νὰ ἔχουμε *χαρούμενο πρόσωπο ὅταν νηστεύουμε*, τὸ κάνει ἐπειδὴ κάπου ἄλλοῦ λέει στὴν Γραφή: **«Ἰ**λαρὸν δότην ἀγαπᾷ ὁ Θεός».

**Τ**ὴν νηστεία μας καὶ τὴν προσπάθειά μας κατὰ τὴν Σαρακοστὴ δὲν πρέπει νὰ τὰ νιώθουμε ὡς βᾶρος, ὡς φορτίο δυσβάστακτο. **Ἀ**ντιθέτως, πρέπει νὰ ἔχουμε *πνευματικὸ ἐνθουσιασμό*, ἐπειδὴ μπαίνουμε στὸ «ἔαρ τῶν ψυχῶν» μας, πού εἶναι ἡ Σαρακοστή.

**Κ**αὶ πρέπει νὰ ἔχουμε *ἀνοιξιὰτικὴ χαρὰ* καὶ νὰ κάνουμε τὴν νηστεία μας μὲ πνευματικὴ εὐδιαθεσία. **Τ**ότε μόνον *ἡ νηστεία* μας θὰ εἶναι εὐάρεστη στὸν Θεό, ἂν τὴν κάνουμε χωρὶς νὰ ἐπιδιώκουμε νὰ μᾶς λυπηθοῦν ἢ νὰ μᾶς θαυμάζουν καθ' οἰονδήποτε τρόπο.

\* \* \*

**Ἀ**κόμη, ὁ Κύριος μᾶς προτρέπει, ἀντὶ νὰ συσσωρεύουμε ἐπίγεια ἀγαθὰ, νὰ *θησαυρίζουμε θησαυροὺς στὸν οὐρανὸ*.

**Μ**ὲ τὴν γλῶσσα τοῦ Κυρίου, μὲ τὴν γλῶσσα τοῦ Εὐαγγελίου, αὐτὸ σημαίνει νὰ μὴν μαζεύουμε ὑλικά πράγματα, ἀλλὰ νὰ *ἀποταμιεύσουμε στὸν οὐρανὸ*.

**Π**ῶς; **Ἐ**λεώνοντας καὶ προσφέροντας ἀπὸ τὰ δικά μας σὲ ὅσους ἔχουν ἀνάγκη. **Μ**ὲ αὐτὸν τὸν τρόπο ἀποταμιεύουμε θησαυρὸ ὅχι ἐπίγειο, ἀλλὰ οὐράνιο· μὲ τὴν ἐλεημοσύνη, μὲ τὴν ἄσκηση κάθε μορφῆς ἀγάπης, μὲ κάθε τρόπο πού προσφερόμαστε γύρω ἀπὸ τὸν ἑαυτὸ μας, γινόμαστε διαθέσιμοι, ἀνοιχτοὶ γι' αὐτοὺς καὶ γιὰ τὶς ἀνάγκες τους καὶ τὰ προβλήματατά τους.



Εἶναι καὶ αὐτὸ μέρος τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς καὶ μάλιστα **πολὺ σημαντικό.** Ἄν δὲν ἔχουμε τίποτε, ὁ Κύριος δὲν μᾶς ζητᾶ νὰ δώσουμε χρήματα ἢ ἄλλες ὑλικές προσφορές.

**Μᾶς ζητᾶ νὰ δωρίσουμε τὴν καρδιά μας,** περιμένει ἀπὸ μᾶς μία στάση φιλάγαθη, ὅπου κέντρο δὲν εἶναι τὸ ἐγὼ μας, δὲν ὑπάρχει ἡ μεμψιμοιρία, ἡ ἀναδίπλωση στὸν ἑαυτό μας, ἀλλὰ ἔχουμε τὸν νοῦ μας καὶ στοὺς ἄλλους, τοὺς καλοδεχόμαστε, δεῖχνουμε κα-

λοσύνη καὶ ἀγάπη πρὸς αὐτούς. **Αὐτὸ ὅλοι μποροῦν νὰ τὸ κάνουν. Καὶ αὐτὸ μᾶς ζητᾶ ὁ Κύριος καθὼς μπαίνουμε στὴν Μεγάλη Τεσσαρακοστή.**

\* \* \*

**Ἡ ἐπόμενη Κυριακὴ** εἶναι ἡ **Κυριακὴ τῆς Ὁρθοδοξίας.** Δὲν τιμοῦμε ἀπλῶς τὴν ἀναστήλωση τῶν Εἰκόνων καὶ τὸ τέλος τῆς εἰκονομαχίας, ἀλλὰ στὸν νοῦ τῆς Ἐκκλησίας, ἡ ἡμέρα αὐτὴ εἶναι μία ὁμολογία τῆς Πίστεώς μας, μία ὑπενθύμιση, μία ἀφυπνίση τοῦ συνόλου τῆς Χριστιανικῆς διδασκαλίας. **Ἡ** διδασκαλία αὐτὴ ὑπογραμμίζεται ἀκριβῶς ἀπὸ τὸ γεγονός, ὅτι ἀποκαταστάθηκε ἡ προσκύνηση τῶν ἁγίων Εἰκόνων, ἡ ὁποία ἀποτελεῖ συμπύκνωση, θὰ λέγαμε, ὁλόκληρης τῆς Πίστεώς μας.

**Μακάρι** αὐτὸ νὰ μᾶς ὑπενθυμίσει, ὅτι, καθὼς μπαίνουμε στὴν Μεγάλη Τεσσαρακοστή, πρέπει νὰ ἀφυπνίσουμε τὴν Πίστη μας, νὰ ἀντιληφθοῦμε τι εἶναι ὁ Θεὸς γιὰ μᾶς, γιὰ τὴν ζωὴ μας· ὅτι εἶναι πράγματι ὁ Πατέρας μας, ὅτι ὁ Χριστὸς μᾶς συνοδεύει σὰν φίλος, σὰν ἀδελφός, σὲ ὅλα, ὅτι τὸ Ἅγιον Πνεῦμα εἶναι ὁ Παράκλητος ποῦ μᾶς παρηγορεῖ ἐσωτερικά.

**Μέσα** στὸ Φῶς αὐτὸ τῆς Πίστεως πρέπει νὰ περάσει ἡ Σαρακοστή μας. **Θυμᾶμαι** ὅτι ἓνας ἀπὸ τοὺς ἀδελφούς μας ποῦ εἶχε πάει στὴν Ρουμανία, μοῦ εἶπε ὅταν ἐπέστρεψε: **«Ἐκεῖ πέρα ἔχουν Πίστη, ἐμεῖς ἐδῶ στὴν Γαλλία ἔχουμε θρησκευτικὲς ἀπόψεις».** **Ἡ** Πίστη μας εἶναι, πολλὰς φορές, κάτι πολὺ διανοητικό, πολὺ ἐγκεφαλικό, ἐνῶ θὰ ἔπρεπε νὰ ἀναβλύζει ἀπὸ τὰ βάθη τῆς καρδιάς μας καὶ νὰ ἀγκαλιάζει ὁλόκληρη τὴν ζωὴ μας!

**Σ'** αὐτὸ τὸ Φῶς τῆς Πίστεως, καὶ ἡ συγγνώμη, ἡ συγχώρησή μας πρὸς τοὺς ἄλλους, καὶ ἡ νηστεία μας, καὶ ἡ προσευχή μας – ποῦ εἶναι καὶ αὐτὴ πολὺ σημαντικό στοιχεῖο τῆς Σαρακοστῆς – θὰ ἀποκτήσουν ὅλο τους τὸ νόημα καὶ ὅλη τους τὴν ἀξία, καὶ ἡ Σαρακοστή θὰ σηματοδοτήσει γιὰ μᾶς ἀληθινὴ πνευματικὴ πρόοδο.

**Διότι,** ἡ ἐν Χριστῷ ζωὴ μας πρέπει πάντα νὰ προοδεύει· ἂν μένει

στάσιμη, ἂν μὲ τὸ πέρασμα τῶν χρόνων τίποτε δὲν ἀλλάζει καί, ἐπιτρέψτε μου, παρατείνεται ἀπλῶς ἓνα πνευματικὸ «νανούρισμα», χωρὶς ἀληθινὸ ἀγῶνα, χωρὶς ἐνθουσιασμό, στοιχεῖα ποὺ μᾶς στηρίζουν καὶ μᾶς φέρνουν πρὸς τὸν Κύριο μὲ ἀρχοντιὰ καὶ μὲ ἔνταση, ἔ... τότε ἡ πνευματικὴ μας ζωὴ δὲν εἶναι ζωὴ.

● **Εἶθε** ἡ Μεγάλῃ Τεσσαρακοστῇ ποὺ ἀρχίζει νὰ μᾶς βοηθήσει νὰ συνειδητοποιήσουμε ὅλα αὐτά. **Εἶθε** ἡ Εἰκόνα τοῦ Χριστοῦ νὰ λάμπει ὅλο καὶ πιὸ φωτεινὴ στὴν καρδιά μας, πρὸς δόξαν τοῦ Πατρός, δυνάμει τοῦ Ἁγίου Πνεύματος. **Ἀμήν!**



---

(\*) π. Πλακίδα Deseille, «Μυστικὴ Ἄνοδος», σελ. 95-101, ἐκδόσεις «Ἔαρ», Φεβρουάριος 2022. ● Ἐπιμέλ. ἡμετ.