



## Τριώδιον Κατανυκτικόν

Ἔνα Πνευματικὸ Ταξίδι  
πρὸς τὸ **Τέλος** τοῦ **παλαιοῦ**  
καὶ τὴν **Ἀρχή** τοῦ **Νέου**



■ Προετοιμασία γιὰ τὴν Μεγάλη Σαρακοστή (ε΄)

## Συγγνώμη\*

### Κυριακὴ τῆς Τυροφάγου

**Φ**θάσαμε πιά στὶς τελευταῖες ἡμέρες πρὶν ἀπὸ τὴν Μεγάλη Σαρακοστή.

● Ἦδη κατὰ τὴν ἐβδομάδα τῆς Απόκρεω ποὺ εἶναι πρὶν ἀπὸ τὴν Κυριακὴ τῆς Συγγνώμης, δύο ἡμέρες – ἡ Τετάρτη καὶ ἡ Παρασκευή – ξεχωρίστηκαν νὰ ἀνήκουν στὴν Σαρακοστή. Ἡ Θεία Λειτουργία δὲν τελέσθηκε καὶ ἡ ὅλη τυπικὴ διάταξη στὶς Ἀκολουθίες ἔχει πάρει τὰ λειτουργικὰ χαρακτηριστικὰ τῆς Μεγάλης Σαρακοστῆς. Στὸν Ἑσπερινὸ τῆς Τετάρτης χαιρετίζουμε τὴν Μεγάλη Σαρακοστή με τοῦτο τὸν ὠραιότατο ὕμνο:

*Ἀνέτειλε τὸ ἔαρ τῆς νηστείας,  
καὶ τὸ ἄνθος τῆς μετανοίας·  
ἀγνίσωμεν οὖν ἑαυτούς, ἀδελφοί,  
ἀπὸ παντὸς μολυσμοῦ,  
τῷ Φωτοδότῃ ψάλλοντες, εἶπωμεν·  
δόξα Σοι, μόνε Φιλάνθρωπε.*

● Κατόπιν, τὸ Σάββατο τῆς Τυροφάγου, ἡ Ἐκκλησία μας «ποιεῖ μνεῖαν πάντων τῶν ἐν ἀσκήσει λαμπράντων ἁγίων ἀνδρῶν τε καὶ γυναικῶν». Οἱ Ἅγιοι εἶναι τὰ πρότυπα ποὺ θ' ἀκολουθήσουμε, οἱ ὁδηγοὶ στὴν δύσκολη τέχνη τῆς νηστείας καὶ τῆς μετάνοιας. Στὸν ἀγῶνα ποὺ πρόκειται ν' ἀρχίσουμε δὲν εἶμαστε μόνοι:

*Δεῦτε, ἅπαντες πιστοί, τὰς τῶν*



όσιων Πατέρων χορείας ύμνήσωμεν. **Α**ντώνιον τὸν κορυφαῖον, τὸν φαεινὸν Εὐθύμιον, καὶ ἕκαστον καὶ πάντας ὁμοῦ· καὶ τούτων ὡσπερ Παραδείσων ἄλλον τρυφῆς, τὰς πολιτείας νοητῶς διεξερχόμενοι, τερπνῶς ἀνακράζωμεν...

**Ἔ**χουμε βοηθοὺς καὶ παραδείγματα:

**Τ**ῶν Μοναστῶν τὰ πλήθη, τοὺς καθηγητὰς νῦν τιμῶμεν, Πατέρες ὅσοι· δι' ὑμῶν γὰρ τὴν τρίβον τὴν ὄντως εὐθειᾶν πορεύεσθαι ἔγνωμεν· μακάριοί ἐστε τῷ Χριστῷ δουλεύσαντες...

\* \* \*

**Τελικὰ** ἔρχεται ἡ τελευταία μέρα, πού συνήθως, τὴν ὀνομάζουμε *Κυριακὴ τῆς συγγνώμης*, ἀλλὰ ἔχει καὶ ἓνα ἄλλο λειτουργικὸ ὄνομα πού θὰ πρέπει νὰ θυμόμαστε: **«τῆς ἀπὸ τοῦ Παραδείσου τῆς τρυφῆς ἐξορίας τοῦ πρωτοπλάστου Ἀδάμ»**. **Τ**ὸ ὄνομα αὐτὸ συνοψίζει οὐσιαστικὰ τὴν πλήρη προπαρασκευὴ γιὰ τὴν Μεγάλῃ Σαρακοστή. **Ξ**έρουμε, ὅτι ὁ ἄνθρωπος πλάστηκε γιὰ νὰ ζεῖ στὸν Παράδεισο, γιὰ τὴν γνώση τοῦ Θεοῦ καὶ τὴν κοινωνία μαζί Του. **Ἡ** ἁμαρτία του ὅμως τὸν ἀπομάκρυνε ἀπὸ τὴν εὐλογημένη ζωὴ καὶ ἔτσι ἡ ὑπαρξὴ του στὴν γῆ εἶναι μία ἐξορία. **Ὁ** Χριστός, ὁ Σωτῆρας τοῦ κόσμου, ἀνοίγει τὴν πόρτα τοῦ Παραδείσου στὸν καθένα πού Τὸν ἀκολουθεῖ, καὶ ἡ Ἐκκλησία μὲ τὸ νὰ μᾶς ἀποκαλύπτει τὴν ὁμορφιὰ τῆς Βασιλείας, κάνει τὴν ζωὴ μας μία προσκυνηματικὴ πορεία πρὸς τὴν οὐράνια πατρικὴ γῆ.

**Ἔ**τσι, ἀρχίζοντας τὴν Μεγάλῃ Σαρακοστή εἴμαστε σὰν τὸν Ἀδὰμ:

**Ἐ**ξεβλήθη Ἀδὰμ τοῦ Παραδείσου, διὰ τῆς βρώσεως· διὸ καὶ καθεζόμενος ἀπέναντι τούτου, ὠδύρευτο ὀλολύζων, ἐλεινῇ τῇ φωνῇ, καὶ ἔλεγεν· **Ὁ**ἴμοι, τί πέπονθα ὁ τάλας ἐγώ! **Μ**ίαν ἐντολὴν παρέβην τὴν τοῦ Δεσπότου, καὶ τῶν ἀγαθῶν παντοίων ἐστέρημαι. **Π**αράδεισε ἀγιώτατε, ὁ δι' ἐμὲ πεφυτευμένος, καὶ διὰ τὴν Εὐᾶν κεκλεισμένος, ἰκέτευε τῷ σὲ ποιήσαντι, κἀμὲ πλάσαντι, ὅπως τῶν σῶν ἀνθέων πλησθῆσωμαι. **Δ**ιὸ καὶ πρὸς αὐτὸν ὁ Σωτῆρ· **Τ**ὸ ἐμὸν πλάσμα οὐ θέλω ἀπολέσθαι, ἀλλὰ βούλομαι τοῦτο σφίξεσθαι, καὶ εἰς ἐπίγνωσιν ἀληθείας ἐλθεῖν· ὅτι τὸν ἐρχόμενον πρὸς Με, οὐ μὴ ἐκβάλλω ἔξω.

\* \* \*

**Ἡ Μεγάλῃ Σαρακοστή** εἶναι ἡ ἀπελευθέρωσή μας ἀπὸ τὴν σκλαβιὰ τῆς ἁμαρτίας, ἀπὸ τὴν φυλακὴ τοῦ «κόσμου τούτου». **Κ**αὶ τὸ εὐαγγελικὸ ἀνάγνω-



σμα αὐτῆς τῆς Κυριακῆς (Ματθ. C' 14-21) θέτει τοὺς ὅρους γιὰ μίᾳ τέτοια ἀπελευθέρωση.

**Πρῶτος ὅρος** εἶναι ἡ *νηστεία* – ἢ ἄρνηση δηλαδή νὰ δεχθοῦμε τις ἐπιθυμίες καὶ τις ἀνάγκες τῆς «πεπτωκυίας» φύσης μας σὰν ὁμαλές, ἢ προσπάθεια νὰ ἐλευθερωθοῦμε ἀπὸ τὴν δικτατορία τῆς σάρκας καὶ τῆς ὕλης πάνω στὸ πνεῦμα. **Γιὰ** νὰ εἶναι ἀποτελεσματικὴ ἡ νηστεία μας δὲν πρέπει νὰ εἶναι ὑποκριτικὴ, δηλαδή «πρὸς τὸ θεαθῆναι». **Νὰ** μὴν φαινόμεσθε «τοῖς ἀνθρώποις νηστεύοντες», ἀλλὰ «τῷ Πατρὶ ἡμῶν τῷ ἐν τῷ κρυπτῷ».

**Δεύτερος ὅρος** εἶναι ἡ *συγγνώμη*. **«Ἐὰν** γὰρ ἀφήτε τοῖς ἀνθρώποις τὰ παραπτώματα αὐτῶν, ἀφήσει καὶ ὑμῖν ὁ Πατὴρ ὑμῶν ὁ οὐράνιος» (Ματθ. C' 14). **Ὁ** θρίαμβος τῆς ἀμαρτίας, τὸ κύριο σημάδι τοῦ ρόλου τῆς πάνω στὸν κόσμο, εἶναι ἡ διαίρεση, ἡ ἀντίθεση, ὁ χωρισμός, τὸ μῖσος. **Ἔτσι** τὸ πρῶτο σπάσιμο σ' αὐτὸ τὸ φρούριο τῆς ἀμαρτίας εἶναι ἡ συγχωρητικότητα: **ἢ** ἐπιστροφή στὴν ἐνότητα, στὴν σύμπνοια, στὴν ἀγάπη. **Τὸ** νὰ συγχωρήσω κάποιον σημαίνει νὰ βάζω ἀνάμεσα σὲ μένα καὶ στὸν «ἐχθρό» μου τὴν ἀκτινοβόλα συγχώρεση τοῦ ἴδιου τοῦ Θεοῦ. **Τὸ** νὰ συγχωρήσω εἶναι νὰ ἀγνοήσω τὸ ἀπελπιστικὸ ἀδιέξοδο στὶς ἀνθρώπινες σχέσεις καὶ νὰ τὸ ἀναφέρω στὸν Χριστό. **Συγχώρεση** πραγματικὰ εἶναι ἓνα πέρασμα τῆς Βασιλείας τοῦ Θεοῦ μέσα στὸν ἀμαρτωλὸ καὶ «πεπτωκότα» κόσμο.

\* \* \*

**Οὐσιαστικὰ** ἡ Μεγάλη Σαρακοστὴ ἀρχίζει με τὸν Ἑσπερινὸ τούτης τῆς Κυριακῆς. **Αὐτὴ** ἡ μοναδικὴ σὲ βάθος καὶ ὠραιότητα Ἀκολουθία ἔχει δυστυχῶς ἐκλείψει ἀπὸ ἀρκετὲς Ἐκκλησίες. **Ὅμως** παρ' ὅλα αὐτὰ τίποτε ἄλλο δὲν ἀποκαλύπτει καλύτερα τὸν χαρακτηριστικὸ τόνο τῆς Μεγάλης Σαρακοστῆς στὴν Ὁρθόδοξη Ἐκκλησία καὶ πουθενὰ ἄλλοῦ δὲν διακηρύσσεται τόσο καλὰ ἡ ἐντονη πρόσκληση στὸν ἄνθρωπο.

**Ἡ** Ἀκολουθία ἀρχίζει με τὸν κατανυκτικὸ Ἑσπερινό, ὅπου ὁ Ἱερέας εἶναι ντυμένος με λαμπερὰ ἄμφια. **Τὰ** κατανυκτικὰ στιχηρὰ ποὺ λέγονται ὕστερα ἀπὸ τὸν ψαλμὸ «Κύριε, ἐκέκραξα πρὸς Σέ...» ἀναγγέλουν τὸν ἐρχομὸ τῆς Μεγάλης Σαρακοστῆς καί, πέρα ἀπ' αὐτή, τὸν ἐρχομὸ τοῦ Πάσχα!

*Τὸν τῆς Νηστείας καιρὸν, φαιδρῶς ἀπαρξώμεθα, πρὸς ἀγῶνας πνευματικοὺς ἑαυτοὺς ὑποβάλλοντες· ἀγνίσωμεν τὴν ψυχὴν, τὴν σάρκαν καθάρωμεν· νηστεύσωμεν ὡσπερ ἐν τοῖς βρώμασιν*





*ἐκ παντὸς πάθους, τὰς ἀρετὰς τρυφῶντες τοῦ Πνεύματος· ἐν αἷς διατελοῦντες πόθῳ, ἀξιοθεϊήμεν πάντες κατιδεῖν τὸ πάνσεπτον πάθος Χριστοῦ τοῦ Θεοῦ, καὶ τὸ ἅγιον Πάσχα πνευματικῶς ἐναγαλλιώμενοι.*

**Κατόπιν** γίνεται ἡ εἴσοδος τοῦ Εὐαγγελίου μετὸν ἑσπερινὸ ὕμνο: «Φῶς ἰλαρὸν ἀγίας δόξης...». Ὁ Ἱερέας τώρα προχωρεῖ πρὸς τὴν Ὠραία Πύλη γιὰ ν' ἀναφωνήσῃ τὸ ἑσπερινὸ Προκειμένο πού πάντοτε ἀναγγέλλει τὸ τέλος τῆς μιᾶς καὶ τὴν ἀρχὴ τῆς ἄλλης ἡμέρας. **Τὸ Μέγα Προκειμένο** αὐτῆς τῆς ἡμέρας ἀναγγέλλει τὴν ἀρχὴ τῆς Μεγάλης Σαρακοστής.

*Μὴ ἀποστρέψῃς τὸ πρόσωπόν Σου ἀπὸ τοῦ παιδός Σου, ὅτι θλίβομαι· ταχὺ ἐπάκουσόν μου· πρόσχευε τῇ ψυχῇ μου, καὶ λύτρωσαι αὐτήν.*

**Ἀκοῦστε** τὴν θαυμάσια μελωδία τοῦ στίχου τούτου, αὐτὴ τὴν κραυγὴ πού ξαφνικὰ γεμίζει τὴν ἐκκλησία «... ὅτι θλίβομαι!» – καὶ θὰ καταλάβετε τὸ σημεῖο, ἀπὸ τὸ ὁποῖο ξεκινάει ἡ Μεγάλη Σαρακοστή: **τὸ** μυστηριῶδες μῖγμα τῆς ἐλπίδας μετὸν ἀπογοήτευση, τοῦ φωτὸς μετὸ σκοτάδι. **Ἡ** ὅλη προετοιμασία ἔφθασε πιά στὸ τέλος. **Στέκομαι** μπροστὰ στὸν Θεό, μπροστὰ στὴν δόξα καὶ στὴν ὁμορφιὰ τῆς Βασιλείας Του. **Συνειδητοποιῶ** ὅτι ἀνήκω σ' αὐτήν, ὅτι δὲν ἔχω ἄλλη κατοικία, οὔτε ἄλλη χαρὰ, οὔτε ἄλλο σκοπὸ. **Συναισθάνομαι** ἀκόμα, ὅτι εἶμαι ἐξόριστος ἀπὸ αὐτὴν μέσα στὸ σκοτάδι καὶ στὴν λύπη τῆς ἀμαρτίας γι' αὐτὸ «θλίβομαι!» **Τελικὰ** παραδέχομαι, ὅτι μόνο ὁ Θεὸς μπορεῖ νὰ με βοηθήσῃ σ' αὐτὴν τὴν θλίψη, ὅτι μόνον σ' Αὐτὸν μπορῶ νὰ πῶ «πρόσχευε τῇ ψυχῇ μου». **Μετάνοια** πάνω ἀπ' ὅλα, εἶναι τὸ ἀπελπισμένο κάλεσμα γιὰ τὴν θεία βοήθεια.

**Πέντε** φορές ἐπαναλαμβάνουμε αὐτὸ τὸ Προκειμένο. **Καὶ** τότε νά! **ἡ** Μεγάλη Σαρακοστή ἀρχίζει. **Τὰ** φωτεινὰ χρωματιστὰ ἄμφια καὶ καλύμματα τοῦ Ναοῦ ἀλλάζουν, τὰ φῶτα σβήνουν. **Ὅταν** ὁ Ἱερέας ἐκφωνεῖ τίς αἰτήσεις, ὁ χορὸς ἀπαντᾷ μετὸ «Κύριε, ἐλέησον» τὴν κατ' ἐξοχὴν σαρακοστιανὴ ἀπάντηση. **Γιὰ** πρώτη φορὰ διαβάζεται ἡ προσευχὴ τοῦ Ἁγίου Ἐφραίμ πού συνοδεύεται ἀπὸ μετάνοιες.

**Στὸ** τέλος τῆς Ἀκολουθίας, ὅλοι οἱ πιστοὶ πλησιάζουν τὸν Ἱερέα καὶ ὁ ἕνας τὸν ἄλλον, ζητώντας τὴν ἀμοιβαία συγχώρεση. **Ἀλλὰ** καθὼς γίνεται αὐτὴ ἡ ἱεροτελεστία τῆς συμφιλίωσης, καθὼς ἡ Μεγάλη Σαρακοστή ἐγκαινιάζεται μ' αὐτὴ τὴν κίνηση τῆς ἀγάπης, τῆς ἐνότητας καὶ τῆς ἀδελφοσύνης, ὁ χορὸς ψάλλει πασχαλινούς ὕμνους [κατὰ τὸ

σλαβικό τυπικό]. Πρόκειται τώρα πια να περιπλανηθοῦμε σαράντα  
όλόκληρες ἡμέρες στὴν ἔρημο τῆς Μεγάλης Σαρακοστῆς. Ὅμως ἀπὸ  
τώρα βλέπουμε νὰ λάμπει στὸ τέλος τὸ Φῶς τῆς Ἀνάστασης, τὸ Φῶς  
τῆς Βασιλείας τοῦ Θεοῦ.

*† Κυριακὴ τῆς Τυροφάγου  
1.3.2021 ἐκ. ἡμ.*

---

**(\*) Πρωτοπρεσβυτέρου Ἀλεξάνδρου Σμέμαν, Μεγάλη Σαρακοστή - Πορεία  
πρὸς τὸ Πάσχα, σελ. 45-52, ἐκδόσεις «Προρφύρα», ἔκδοσις ιγ', Ἀθήνα, Ἰανουάριος  
2016. ● Ἐπιμέλ. ἡμετ.**