



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ
ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗΣ, ΒΥΡΩΝΟΣ ΚΑΙ ΥΜΗΤΤΟΥ
Φορμίωνος 83, Καισαριανή, τ.κ. 161 21. Τηλ. 210-7224123 fax.: 210-7223584
(Internet) <http://www.imkby.gr> - (e-mail) info@imkby.gr

Άριθμ. Πρωτ. Φ.1/3/77

Έν Καισαριανῇ τῇ 9ῃ Φεβρουαρίου 2022



ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ 255η

Πρός

τούς Πανοσι(ολογι)ωτάτους καί Αιδεσιμ(ολογι)ωτάτους Πρεσβυτέρους
τούς Ἱεροκήρυκες καί τούς Ἐφημερίους
τούς Ἱερολογιωτάτους Διακόνους
καί τίς Ὀσιώτατες Μοναχές
τῆς Ἱερᾶς Μητροπόλεώς μας.

Ἀγαπητοί Πατέρες καί Ἀδελφοί
Χαίρετε ἐν Κυρίῳ

Θέμα: «Ὁδηγίες γιά τήν πνευματική ζωή μας κατά τήν περίοδο
τῆς Ἁγίας καί Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς»

**Τά κυριώτερα βιώματα πού καλλιεργοῦνται
στόν πιστό κατά τήν περίοδο τοῦ Τριωδίου**

«Τό στάδιο τῶν ἀρετῶν ἡνέωκται οἱ βουλόμενοι ἀθλῆσαι εἰσεέλθετε»
σαλπίζει μέ τόν ὕμνο της ἡ ἁγία Ἐκκλησία, προτρέπουσα τούς πιστούς
νά ἀγωνισθοῦν κατά τήν Ἁγία καί Μεγάλη Τεσσαρακοστή γιά νά
ἀποκτήσουν τίς ἀρετές πού διδάσκωνται καί προβάλλονται ἀπό τό
Ἱερό Εὐαγγέλιο.

Μέ τά προβαλλόμενα τήν περίοδο τοῦ Τριωδίου βιβλικά καί
ἐκκλησιαστικά πρόσωπα, μέ τούς ὕμνους, μέ τά βιβλικά
ἀναγνώσματα, τίς προτροπές καί τίς νουθεσίες ἡ ἁγία Ἐκκλησία μας
ἀποσκοπεῖ στό νά μᾶς καλλιεργήσει πνευματικά, ἀνυψώνουσα ὅλους
μας ἀπό τά γήϊνα στά οὐράνια, ἀπό τά φθαρτά στά ἄφθαρτα, ἀπό τά
πρόσκαιρα στά αἰώνια. Συλλέξαμε κατά τό δυνατόν μερικά κείμενα
πού ἀναφέρονται στά βιώματα τοῦ πιστοῦ πού καλλιεργοῦνται τήν
περίοδο τοῦ Τριωδίου καί τά ἐντάξαμε σέ 10 ἐνότητες γιά
ἀποτελεσματικότερη μελέτη καί βοήθεια στόν πνευματικό ἀγώνα μας.

ά . Ἡ ἐκζήτηση τοῦ ἐλέους τῆς εὐσπλαχνίας τοῦ Θεοῦ-

Ἡ ἐκζήτηση τῆς θείας Χάριτος

Στόν Κύριό μας Ἰησοῦ Χριστό οἱ μαθητές Του ἀντιλαμβάνόμενοι τήν ἀδυναμία τοῦ ἀνθρώπου νά νικήσει τήν ἀμαρτία καί τά πάθη εἶχαν θέσει τό ἐρώτημα «τίς δύναται σωθῆναι». Σ' αὐτό τόν προβληματισμό ὁ Κύριος ἀπάντησε ὅτι «πάντα δυνατά τῷ πιστεύοντι» (Μάρκου θ' , 23) ὅτι «τά ἀδύνατα παρά ἀνθρώποις δυνατά παρά τῷ Θεῷ ἐστι» (Λουκᾶ ιθ' , 27). Γι' αὐτό καί ὁ ἀπόστολος Παῦλος ὁμολογοῦσε «πάντα ἰσχύω ἐν τῷ ἐνδυναμοῦντι μοι Χριστῷ» (Πρός Φιλιππησίους δ' , 13).

Αὐτά πού ὁ ἄνθρωπος δέν μπορεῖ μέ τίς δικές του δυνάμεις νά κατορθώσει τά ἐπιτυχάνει ἐνισχυόμενος ἀπό τήν Χάρη τοῦ Θεοῦ. Μέ τήν συνεργασία τῆς ἀνθρώπινης βουλήσεως καί τῆς θείας Χάριτος καί διά τῆς συνενώσεως τῆς ἀνθρώπινης ἀδυναμίας μέ τήν θεία παντοδυναμία εἶναι δυνατό νά διαλυθεῖ ἡ πνευματική ζόφωση, νά θρυμματισθοῦν τά μακροχρόνια πνευματικά δεσμά τῶν παθῶν καί νά ἐπιτευχθεῖ ἡ πνευματική ἐλευθερία, τήν ὁποία ὁ ἀπόστολος Παῦλος συνιστᾷ στόν πιστό νά προσέχει νά μήν ἀπωλέσει.

«Τῇ ἐλευθερίᾳ ἣ ὁ Χριστός ἐλευθέρωσε στήκετε καί ζυγῷ δουλείας μή ἀνέχεσθε» (Πρός Γαλάτας ε' , 1).

Ὁ πιστός κατά τήν διάρκεια τοῦ Τριωδίου συνειδητοποιεῖ:

ά . Τήν δύναμη τῶν παθῶν πού ἐνεργοῦν στήν ψυχή του καί ἐξουσιάζουν τήν θέλησή του, τήν ὁποία ἀπεκάλεσε ὁ ἀπόστολος Παῦλος «ἕτερο νόμο»: «βλέπω δέ ἕτερον νόμον ἐν τοῖς μέλεσί μου

ἀντιστρατευόμενον τῷ νόμῳ τοῦ νοός μου καὶ αἰχμαλωτίζοντά με ἐν τῷ νόμῳ τῆς ἁμαρτίας τῷ ὄντι ἐν τοῖς μέλεσί μου» (Πρὸς Ρωμαίους ζ' , 23) πού κυριαρχεῖ στήν ὑπαρξή του καί τόν ἐμποδίζει νά μή πράττει τό ἀγαθό πού ἐπιθυμεῖ καί τόν παρασύρει νά πράττει τό πονηρό.

β' . Τίς μεθοδεῖες τοῦ πονηροῦ, γιά τίς ὁποῖες ὁ ἀπόστολος Παῦλος διαπιστώνει ὅτι «ὅτι οὐκ ἔστιν ἡμῖν ἡ πάλη πρὸς αἷμα καὶ σάρκα, ἀλλὰ πρὸς τὰς ἀρχάς, πρὸς τὰς ἐξουσίας, πρὸς τοὺς κοσμοκράτορας τοῦ σκότους τοῦ αἰῶνος τούτου» (Πρὸς Ἐφεσίους στ' , 12). Ὁ πιστός ὑψώνει ἰκεσία πρὸς τόν «δυνάμενον σῶσαι» ζητώντας βοήθεια, ἐνίσχυση καί παρηγορία γιά νά ἐξέλθει νικητής, ὑποτάσσοντας τήν δύναμη τῶν ἁμαρτωλῶν παθῶν στόν νόμο τοῦ Θεοῦ.

β' . Ἡ ταπεινοφροσύνη

Καθόλη τήν διάρκεια τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς καλλιεργεῖται στόν πιστό τό πνεῦμα τῆς ταπεινοφροσύνης τῆς ὁποίας ὡς ἀπαράμιλλο πρότυπο ἐξυμνεῖται ὁ Κύριος.

Ὁ ἀπόστολος Παῦλος ἐξυμνεῖ τήν ταπείνωση τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ Χριστοῦ, προτείνοντας στούς πιστούς: «*Τοῦτο γὰρ φρονείσθω ἐν ὑμῖν ὁ καὶ ἐν Χριστῷ Ἰησοῦ, ὃς ἐν μορφῇ Θεοῦ ὑπάρχων οὐχ ἄρπαγμόν ἡγήσατο τὸ εἶναι ἴσα Θεῷ* » (Πρὸς Φιλιππησίους β' , 5-6)

Ἡ ταπεινοφροσύνη, ἀντίθετη πρὸς τήν ἀλαζονεία, τῆς ὁποίας εἰσηγητής καί πατέρας εἶναι ὁ Ἑωσφόρος, εἶναι «ὁδός ὑψώσεως» «ὑψοποιός», «κλίμαξ», καί σέ ἀντίθεση πρὸς τήν ἀλαζονεία πού ταπεινώνει τόν ἄνθρωπο τόν ἀνυψώνει πρὸς τόν Θεό.

Ἡ ἀρετή αὐτή προσελκύει τήν ἐνίσχυση τοῦ Θεοῦ, πού «*ὑπερηφάνοις ἀντιτάσσεται, ταπεινοῖς δέ δίδωσι χάριν*» (Ἰακώβου δ' , 6) καί «*καθαίρουσα τό κακόν*» καί «*σκορπίζουσα τῶν παθῶν τήν πληθύν*», δωρίζει στήν ψυχή «*νάματα ἰαμάτων*» καί ἀποβαίνει τό θεμέλιο ὅλων τῶν ἀρετῶν καί δημιουργός τοῦ «*πλούτου δικαιοσύνης*».

Μέ τήν παραβολή τοῦ Τελώνου καί Φαρισαίου ὁ Κύριος ἐδίδαξε τήν ταπείνωση. Ὁ ἀπόστολος Παῦλος συνιστᾷ στόν πιστό : «*μὴ ὑπερφρονεῖν παρ' ὃ δεῖ φρονεῖν, ἀλλὰ φρονεῖν εἰς τὸ σωφρονεῖν, ἐκάστω ὡς ὁ Θεὸς ἐμέρισε μέτρον πίστεως*» (Πρὸς Ῥωμαίους ιβ' , 3)

γ . Ἡ μετάνοια

Ἡ ἀρετή τῆς ταπεινοφροσύνης καί τῆς «*πτωχείας τῷ πνεύματι*» ἀποτελεῖ ἀρίστη ὁδὸ πρὸς τὸ κατὰ Θεὸ πένθος καί πρὸς τήν «*ἐν στεναγμοῖς*» ἐκδηλουμένη μετάνοια.

Ἡ μετάνοια δεσπόζει στήν περίοδο τοῦ Τριωδίου. Μὲ πρότυπα μετανοίας καί προτροπές τῆς Ἀγίας Γραφῆς, κυρίως ὅμως μέ τήν υπόμνηση τῆς θείας εὐσπλαγχνίας, προτρέπεται ὁ πιστός νά ἀφυπνισθεῖ, ὥστε νά ἀποστραφεῖ τήν ἁμαρτία καί κάθε πονηρία καί νά ζητήσῃ ἀπὸ τόν Θεὸ νά τόν δεχθεῖ μέ τήν εὐσπλαγχνία Του, νά μὴν ἀποστρέψῃ τό πρόσωπό Του ἀπ' αὐτόν καί νά μὴν τόν ἀπορρίψῃ γιὰ τίς ἁμαρτίες του.

Μέ τήν μετάνοια ὁ ἄνθρωπος ἐπανακτᾷ τήν συμπάθεια τοῦ Θεοῦ.

Ἡ μετάνοια σημαίνει ἐκούσια ἄρνηση τῆς ἁμαρτίας, ὅπως προεφήτευσε ὁ Ἡσαΐας γιὰ τόν Κύριο, ὅτι ὡς ἄνθρωπος θά ἀπειθεῖ

στήν πονηρία *«ἀπειθεῖ πονηρία τοῦ ἐκλέξασθαι τὸ ἀγαθόν»* (Ἡσαΐου ζ , 16). Ἡ νέκρωση ἀνθρώπου μέ τήν πονηρή συμπεριφορά ὁδηγεῖ στήν ἐξάλειψη τοῦ κακοῦ φρονήματος πού ρέπει καί ὑποτάσσεται στήν ἁμαρτία καί ἀπελευθερώνει τήν ψυχή ἀπό τήν πολιορκία τῶν παθῶν.

Ἡ μετάνοια ὁλοκληρώνεται μέ τήν ἐξομολόγηση μέ τήν ὁποία ἡ ψυχή *«καθαίρεται ἀπό πάσης ἀδικίας»*, *«βδελύσσεται τήν πρότερον ἐπιθυμητή ἁμαρτία»*, *«ἐκπλύνει τήν ἀμαυρότητα τῶν παθῶν»*, *«καθαίρει τόν ρύπο τῶν ἡδονῶν»*. Μέ τήν μετάνοια ἡ ψυχή *«ὑπέρ χιόνα λευκαίνεται»*, ὅπως ὑποσχέθηκε ὁ Κύριός μας διά τοῦ προφήτου Ἡσαΐου προσκαλώντας τούς μολυσμένους ἀπό τήν ἁμαρτία νά προσέλθουν νά πλυθοῦν *«καί δεῦτε καί διελεγχθῶμεν λέγει κύριος καί ἐάν ᾧσιν αἱ ἁμαρτίαι ὑμῶν ὡς φοινικοῦν ὡς χιόνα λευκανῶ ἐάν δέ ᾧσιν ὡς κόκκινον ὡς ἔριον λευκανῶ»* (Ἡσαΐου ἀ , 18). Ἔτσι ὁ ἄνθρωπος θεραπεύεται *«ψυχῇ καί σώματι»*.

Ἡ μετάνοια *«δωρεῖται λογισμόν ἐπιστροφῆς»*, ζωογονεῖ τήν προσευχή, *«ἀναπλάττει τήν συντριβῆσαν εἰκόνα τοῦ Θεοῦ»*, δημιουργεῖ *«καρδίαν καθαράν καί ἐγκαινίζει πνεῦμα εὐθές»*, *«γλυκαίνει τόν νοῦν»*, *«ἐξοπλίζει διά τῶν ὅπλων τοῦ φωτός»*, παρακινεῖ πρὸς τήν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ, ἐπιθυμεῖ τήν ὡραιότητα τοῦ Θεοῦ, δημιουργεῖ *«βίον καθαρόν»*, καί *«μῦρον εὐωδίας»*, *«καθωραΐζει τό εἰδεχθές»*, *«μεταπλάττει καί καινοποιεῖ τήν ψυχήν»*, προσφέρει στόν ἄνθρωπο τό *«πρωτόκτιστο κάλλος»*, τήν *«φωτεινή στολή τῆς ἀναγεννήσεως»*, τῆς ἀφθαρσίας καί τῆς δόξας τῆς θείας ὡραιότητας, περιβάλλει αὐτόν διά *«χιτῶνος*

εὐφροσύνης καί παντός στολισμοῦ» καί δωρίζει σ' αὐτόν «ζωτική ἐνέργεια».

δ . Ἡ νήψη, ἄσκηση καί νηστεία

Ἡ νήψη εἶναι ἀντίθετη τοῦ ὕπνου καί τῆς χαυνώσεως. Ἡ νήψη ἔχει μόνιμο χαρακτήρα καί σταθερά ἀποτελέσματα, ὅταν συνδυάζεται μέ τήν ἐξ ἴσου ἐπιβαλλομένη ἀπό τό Τριώδιο ἄσκηση καί ἐγκράτεια μέ τήν ὁποία πραγματοποιεῖται ἡ ἐγρήγορη καί ἡ νήψη. Ἡ ἄσκηση αὕτη δέν σημαίνει ἄρνηση καί περιφρόνηση τοῦ σώματος· ἄλλωστε ἐντός τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς ἐξυψώνεται. Μέ τήν ἄσκηση δέν καταδικάζεται αὐτό καθ' ἑαυτό τό σῶμα τοῦ ἀνθρώπου, ἀλλά ἡ σωματολατρεία, ἡ χαύνωση ἀπό τά πάθη, ἡ θεοποίηση τῶν σωματικῶν ἐνστίκτων καί ἡ ὑποδούλωση σ' αὐτά. Μέ τήν ἄσκηση ὁ ἄνθρωπος δέν ἐπιδιώκει ἐξόντωση τοῦ σώματος, ἀλλά τήν ἐξαφάνιση τῶν παθῶν. Ἡ ἄσκηση εἶναι «παθοκτόνος οὐ σωματοκτόνος»

Τό βαθύτερο νόημα τῆς νηστείας συνίσταται στό ὅτι αὕτη ὁδηγεῖ στό πνευματικό «καθαρθῆναι» καί ἀσκεῖ τήν θέληση τοῦ ἀνθρώπου στήν πειθαρχία, στήν ὑπακοή, στήν ταπείνωση, στή νήψη, στήν προσευχή καί στήν ἀποχή κακίας, πού ὀνομάζεται «πνευματική νηστεία».

Σύμφωνα μέ τίς ωραιότατες ἐκφράσεις τοῦ Τριωδίου, διά τῆς «παθοκτόνου» νηστείας ἡ ψυχὴ γυμνάζεται καί φθάνει στήν κάθαρση, ἀγνίζεται, λαμπρύνεται καί εἰσέρχεται στό γνόφο τῶν σεπτῶν θεωριῶν· οἱ αἰσθήσεις τοῦ ἀνθρώπου ἐλευθερώνονται «τῆς ἐμπαθοῦς

νεκρώσεως» καί ἀναγνωρίζουν ὡς «ἡγεμόνα τόν ἔνδοθεν λογισμόν»· κυβερνήτη πρὸς τόν ὁποῖο ὀφείλουν νά ὑπακούουν, ἡ ἀπό τήν ἁμαρτία ζόφωση καθαίρεται, τὰ πάθη τοῦ σώματος «ταπεινοῦνται», «ἰατρεύονται» καί «προκαθαίρονται», ἡ ψυχὴ ἀπωθεῖ τήν πικρία τῶν ἡδονῶν καί θηλάζει τόν γλυκασμό τῆς ἐγκράτειας· ὁ ρύπος ἀπό τίς ἡδονές ἀποπλύνεται, ἡ ψυχὴ ἀποκτᾷ ὡς ἐξάρτηση τῆς πνευματικῆς «πανοπλίας» τήν «μάχαιρα, ἥτις ἐκτέμνει ἀπὸ καρδίας πᾶσαν κακίαν», τό αἰσθητήριον τῆς ψυχῆς ἐξυγιαίνεται καί ὁρᾷ τόν Θεό, ἡ διάθεση γιὰ προσευχὴ ζωογονεῖται, ἡ ψυχὴ «κουφίζεται διὰ τῶν πτερύγων τῶν ἀρετῶν» «πτεροῦται πρὸς θεῖον ἔρωτα» καί «τρυγᾷ τήν ἐκ τοῦ θείου Σταυροῦ ζωήν», ἡ καρδιά «πιαίνεται», ἡ «μέθη τῶν παθῶν» ἀποδιώκεται, τὰ «πεπυρωμένα βέλη τοῦ πονηροῦ σβέννυνται», ἡ «ἀχλύς τῶν παθῶν» ἐκδιώκεται· οἱ «θανατηφόρες ἡδονές θανατοῦνται»

Ἀπ' ὅλα αὐτά συνάγεται, ὅτι τό βαθύτερον νόημα τῆς ἀληθινῆς σωματικῆς νηστείας συνίσταται εἰς τό ὅτι μᾶς ἀσκεῖ στήν πνευματικὴ νηστεία, χωρὶς τήν ὁποία ἡ σωματικὴ νηστεία εἶναι, κατὰ τό Ἡσαΐου, «μισητὴ στόν Θεόν» : «οὐ προσθήσεσθαι· ἐὰν φέρητε σεμίδαλιν, μάταιον· θυμίαμα, βδέλυγμά μοί ἐστι· τὰς νουμηνίας ὑμῶν καὶ τὰ σάββατα καὶ ἡμέραν μεγάλην οὐκ ἀνέχομαι· νηστείαν καὶ ἀργίαν καὶ τὰς νουμηνίας ὑμῶν καὶ τὰς ἐορτὰς ὑμῶν μισεῖ ἡ ψυχὴ μου· ἐγενήθητέ μοι εἰς πλησμονήν, οὐκέτι ἀνήσω τὰς ἁμαρτίας ὑμῶν. ὅταν ἐκτείνητε τὰς χεῖρας ὑμῶν πρὸς με, ἀποστρέψω τοὺς ὀφθαλμούς μου ἀφ' ὑμῶν, καὶ ἐὰν πληθύνητε τὴν δέησιν, οὐκ εἰσακούσομαι ὑμῶν· αἱ γὰρ χεῖρες ὑμῶν αἵματος πλήρεις. λούσασθε

καὶ καθαροὶ γίνεσθε, ἀφέλετε τὰς πονηρίας ἀπὸ τῶν ψυχῶν ὑμῶν ἀπέναντι τῶν ὀφθαλμῶν μου, παύσασθε ἀπὸ τῶν πονηριῶν ὑμῶν» (ἀ , 13-16)

Ὅπως λέγει ὁ Μέγας Βασίλειος καὶ ἐπαναλαμβάνει τό Τριώδιο, «ἀληθὴς νηστεία ἢ τοῦ κακοῦ ἀλλοτρίωσις, ἐγκράτεια γλώσσης, θυμοῦ ἀποχή, ἐπιθυμιῶν χωρισμός, καταλαλιᾶς, ψεύδους, ἐπιορκίας. Ἡ τούτων ἔνδεια νηστεία ἐστὶν ἀληθής» (Ὁμιλία περὶ νηστείας Β , κεφ. 7. Migne P.G. 31, 196).

Ἔτσι γίνεται κατανοητό ὅτι ἡ νηστεία ὡς ἄσκηση καὶ γενικῶς ἡ ἐγκράτεια δέν σημαίνει περιφρόνηση τοῦ σώματος ἢ καταπίεση τοῦ ἀνθρώπου καὶ εἰσαγωγή του σέ μία ζοφερή καὶ σκυθρωπή ἀτμόσφαιρα, ἀλλὰ ἀντίθετα ἐξυμνεῖται ὡς «ώραία», «τερπνή», «φαιδρά», «εὐφρόσυνος».

έ . Ἡ ἄσκηση τῆς ἀγάπης

Ἡ ἄσκηση τῆς ἐντολῆς τῆς ἀγάπης ἀποβαίνει σπουδαιότατο μέσο μέ τό ὅποιο ὁ ἄνθρωπος καταπολεμεῖ τόν ἐγωϊσμό, πού εἶναι ἡ ρίζα παντός κακοῦ καὶ ἐμπόδιο στό δρόμο τῆς θεώσεως. Ὡς παράδειγμα τελείας ἀγάπης προβάλλεται ἀπό τόν εὐαγγελιστή Ἰωάννη ὁ ἴδιος ὁ Θεός: «οὕτω γὰρ ἠγάπησεν ὁ Θεὸς τὸν κόσμον, ὥστε τὸν υἱὸν αὐτοῦ τὸν μονογενῆ ἔδωκεν, ἵνα πᾶς ὁ πιστεύων εἰς αὐτὸν μὴ ἀπόληται, ἀλλ' ἔχῃ ζωὴν αἰώνιον» (Ἰωάννου γ , 16). Ὁ ἀπόστολος Παῦλος ἐξηγεῖ αὐτὴ τὴν ἀγάπη : «συνίστησι δὲ τὴν ἑαυτοῦ ἀγάπην εἰς ἡμᾶς ὁ Θεός, ὅτι ἔτι ἁμαρτωλῶν ὄντων ἡμῶν Χριστὸς ὑπὲρ ἡμῶν ἀπέθανε» (Πρὸς Ρωμαίους έ , 8).

Ἡ ἐφαρμογή τῆς πραγματικῆς καί ἀνιδιοτελοῦς καί ἐλεύθερης πρὸς τὸν Θεό καί τὸν συνάνθρωπο ἐντολῆς τῆς ἀγάπης, ἀποτελεῖ τὴν «*περικεφαλαία*» στήν πνευματικὴ πανοπλία τοῦ πιστοῦ, «*πλήρωμα τοῦ Νόμου τῆς νέας θρησκείας τῆς Χάριτος, τὴν οὐσία τῆς Χριστιανικῆς Ἠθικῆς*». Ἡ ἀγάπη δημιουργεῖ τὸ «*πνευματικὸ περιβάλλον*» καί τὴν πνευματικὴ ἀτμόσφαιρα μέσα στήν ὁποία βλαστάνουν, αὐξάνουν καί καρποφοροῦν ὅλες οἱ ἀρετές. Ὅποιος ἀσκεῖται στήν καλλιέργεια τῆς ἀγάπης ἐλευθερώνεται σιγά-σιγά ἀπὸ τὰ δεσμά τοῦ ἐγωῖσμοῦ, πού ἐμποδίζουν τὴν πνευματικὴ τελειοποίηση τοῦ ἀνθρώπου. Μόνο ἡ ἀγάπη, ἡ ὁποία εἶναι ἡ βασίλισσα τῶν ἀρετῶν καί ἐξυμνεῖται ἀπὸ τὸν Κύριό μας κατὰ τὴν Κυριακὴ τῆς Ἀπόκρεω, ὡς προϋπόθεση τῆς σωτηρίας καί τῆς κατακτήσεως τῆς αἰωνίου ζωῆς, «*κομίζει πλοῦτον ἀγαθῶν*», διότι «*κατευνάζει τῶν παθῶν τὰ οἰδήματα*» καί «*τῷ Δεσπότῃ καταλλάττει τοὺς πταίσαντας*».

Τὴν μεγάλη σημασία τῆς ἀγάπης πρὸς τὸν Θεόν καί τὸν συνάνθρωπο ἐξαίρει τὸ Τριώδιον καλώντας τὸν ἄνθρωπο νὰ συμφιλιωθεῖ μέ τοὺς ἐχθρούς του, νὰ παράσχει σ' αὐτοὺς τὴν συγγνώμη του, νὰ ἐπιδείξει μακροθυμία. Οἱ σχετικὲς παραβολές πού ἐξεφώνησε ὁ Κύριός μας διδάσκουν τίς μεγάλες αὐτές ἀρετές. Ἡ σχέση καθενὸς πρὸς τοὺς ἄλλους πρέπει νὰ εἰκονίζει τὴν σχέση του πρὸς τὸν Θεό Πατέρα καί πρὸς τὸν Χριστό· «*ἐάν τις εἴπῃ, ὅτι ἀγαπᾷ τὸν Θεόν καί τὸν ἀδελφόν αὐτοῦ μισῇ, ψεύστης ἐστίν*» (Ἀ Ἰωάννου δ' , 20). Ἐφόσον ὁ Σωτήρας «*ὕπὲρ ἡμῶν τὴν ψυχὴν αὐτοῦ ἔθηκε· καὶ ἡμεῖς ὀφείλομεν ὑπὲρ τῶν ἀδελφῶν τὰς ψυχὰς τιθέναι*» (Ἀ Ἰωάννου γ' , 16) καί

νά «κατανοοῦμε ἀλλήλους εἰς παροξυσμόν ἀγάπης καί καλῶν ἔργων» (Πρός Ἑβραίους ι , 24).

Ἡ ἀγάπη ἔχει προσωπικό χαρακτήρα μέ τήν ἔννοια ὅτι ἀντικείμενό της ἔχει εἴτε τήν προσωπικότητα τοῦ Θεοῦ, εἴτε τοῦ ἀνθρώπου ὡς εἰκόνας Θεοῦ. Γι' αὐτό ὀφείλουμε νά «ὀπλίζουμε τās χείρας ἐλεημοσύνη» νά «ἀλείφωμεν τās κεφαλὰς ἐλαίῳ εὐποιίας», νά «ἐκτρέφουμε τούς πένητας, πλοῦτον μή κενούμενον ἐν οὐρανοῖς ὠνούμενον», νά «σκορπίζουμε τόν πλοῦτον πένησι», νά «εἰσάγουμε πτωχοὺς ἀστέγους εἰς τόν οἶκον μας», νά «περιβάλλωμεν γυμνοὺς» νά παρέχωμεν «ἐνδέεσι» καί «πεινῶσι ἄρτον», νά μή ἐπιλανθανόμεθα τῆς φιλοξενίας, νά ἐνθυμούμαστε τούς φυλακισμένους καί τούς κακουχούμενους, νά ἀποτελοῦμε τήν «μικρά ζύμη», ἡ ὁποία «ὅλον τό φύραμα ζυμοῖ», νά προσευχώμαστε ὑπέρ τῶν «ἐσκοτισμένων», «πεπλανημένων» καί ὑπέρ τῶν κατηχουμένων, νά κηρύττουμε τήν ἀλήθεια στούς «ἀμυήτους», νά «καταγγέλλωμεν τά θαυμάσια τοῦ Θεοῦ», νά ἀπευθύνουμε ὡς «κηρία μέλιτος λόγους καλοὺς», γιά τήν θεραπεία τῶν ψυχῶν, νά «προσλαμβάνωμεθα τούς ἀσθενοῦντας τῇ πίστι» καί νά «καταρτίζωμεν» «πνεύματι πραότητος τούς ἐν τινι παραπτώματι προλαμβανομένους»

Ἡ ἀγάπη συνδέει τόν πιστό μέ τόν Θεό καί μέ ὅλους τούς συνανθρώπους καί τόν μεταφέρει σέ μία οὐράνια κοινωνία στήν ὁποία θρυμματίζονται τά δεσμά καί οἱ πειρασμοί τοῦ ἐγωῖσμοῦ.

στ' . Ἡ προσευχή

Ὁ θώρακας τῆς πνευματικῆς πανοπλίας τοῦ πιστοῦ εἶναι ἡ προσευχή πού ὡς ἐκλεκτόν καί εὐῶδες θυμίαμα ὁδηγεῖ τόν πιστό πρὸς τόν Θεόν καί μέ τήν ὁποία «ἐλλαμπόμεθα» πνευματικῶς (Ψαλμοῦ ρμ'). Κατά τήν περίοδο τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς ὁ πιστός καλεῖται νά προσευχηθεῖ ἐκτενέστερον καί ἐντονώτερον. Τό Τριῶδιο ἀποτελεῖ μία ὑπέροχη συμφωνία ὅλων τῶν μυστικῶν τόνων καί ἀποχρώσεων τῆς προσευχῆς, ἡ ὁποία ἄλλοτε μέν εἶναι «δέησις καί ἱκετηρία μετὰ κραυγῆς ἰσχυρᾶς καί δακρύων» (Πρὸς Ἑβραίους ε', 7) ἄλλοτε δέ ἓνας μόνο ἀλάλητος στεναγμός ἢ ἓνα δάκρυ, ὡς ἀνεπαίσθητο πτερύγισμα τῆς προσευχόμενης ψυχῆς.

Ἡ ποικιλία τῶν τόνων τῶν προσευχῶν τοῦ Τριωδίου εἶναι μεγάλη. Ἀπό τούς στεναγμούς τοῦ Τελώνου καί τοῦ τήν μετάνοια τοῦ Ἀσώτου μέχρι τοῦ «ἀδαμιαίου θρήνου» τοῦ συνθέσαντος τό Μεγάλο Κανόνα Ἀνδρέου Κρήτης· ἀπό τίς βαθυστόχαστες εὐχές τῆς θείας Λειτουργίας τοῦ Μεγάλου Βασιλείου μέχρι τῆς κατανύξεως τῆς Προηγιασμένης· ἀπό τῆς ἐκφράσεως τῆς μετάνοιας καί τοῦ κλαυθοῦ τῆς Μαρίας τῆς Αἰγυπτίας ἢ τῆς ἀμαρτωλῆς γυναίκας πού ἄλειψε μέ μῦρα τόν Κύριο μέχρι τῆς θερμῆς εὐχαριστίας τοῦ πιστοῦ πού ἐνώθηκε μέ τόν Κύριο διά τῆς θείας Κοινωνίας· Τό Τριῶδιο μέ τίς θαυμάσιες Ἱερές Ἀκολουθίες καί τούς ὕμνους του ὑποβοηθεῖ τήν πραγματοποίησιν τῶν λόγων «δεῖ πάντοτε προσεύχεσθαι» (Λουκᾶ ιη', 1) καί «ἀδιαλείπτως προσεύχεσθε» (Πρὸς Θεσσαλονικεῖς Α', ε', 17) ὥστε οἱ πιστοί «ἀδιαλείπτως, προσευχαῖς καί ἐγκρατεῖα καί θεωρίᾳ, πτερύσωσι τάς ψυχάς πρὸς θεῖον ἔρωτα».

Μέ τόν έπαγρυπνοῦντα Ψαλμό καί μέ ζωή προσευχῆς δημιουργεῖται στόν πιστό *«μία κλίσις, εἷς προσανατολισμός τῆς καρδίας στρεφομένης πρός τόν Θεό τόσο αὐθόρμητα, ὅπως τά ἄνθη στρέφονται πρός τόν ἥλιο»*. Ὅπως λέγει ὁ ἅγιος Ἰωάννης τῆς «Κλίμακος», *«προσευχή ἐστί ...ἔνωση ἀνθρώπων καί Θεοῦ..., δακρύων μήτηρ καί πάλιν θυγάτηρ, ἁμαρτημάτων ἱλασμός, πειρασμῶν γέφυρα, θλίψεων μεσότοιχος, πολέμων θραῦσις ...ἀρετῶν πηγή, χαρισμάτων πρόξενος, προκοπή ἀόρατος, τρυφή ψυχῆς, νοῦ φωτισμός, ἀπογνώσεως πέλυξ, ἐλπίδος ἀπόδειξις, λύπης λύσις, ἔσοπτρον προκοπῆς...»* (Λόγος κή , Περί Προσευχῆς)

Αὐτός πού προσκαρτερεῖ *«τῇ προσευχῇ καί τῇ δεήσει»* κατευνάζει τῆς ψυχῆς τά παθήματα, ἀποδιώκει τῆς *«σαρκός τά οἰδήματα»* καί ὑποτάσσει τό *«δυσήνιον (ἀπείθαρχος, πού δέν τιθασεύεται εὐκολα, ἀδάμαστος, αὐτός πού δύσκολα δέχεται χαλινάρι) σῶμα»* στό πνεῦμα. Μέ τήν ἐπίμονη προσευχή νεκρώνεται ὁ ἐχθρός τῆς ψυχῆς πού θέλγει τίς αἰσθήσεις μέ τίς πονηρές συμβουλές καί ἀνοίγεται τό κάλυμμα τῆς ψυχῆς γιά νά δεχθεῖ τήν δρόσο καί τίς ζωογόνες ἀκτῖνες τοῦ Ἁγίου Πνεύματος.

Μέ τήν βίωση τῆς συνεχοῦς προσευχῆς ὁ πιστός ἱκετευόντας τήν σωτηρία του εὐαρεστεῖται συνεχῶς κατενώπιον τοῦ Θεοῦ

ζ . Ἡ Θεία Κοινωνία

Ὁ στέφανος καί τό ἐπιστέγασμα τῶν βιωμάτων τοῦ πιστοῦ καί τῶν θείων ἐμπειριῶν του κατά τήν περίοδο τοῦ Τριωδίου εἶναι ἡ θεία

Κοινωνία τοῦ ἁγίου Σώματος καί Αἵματος τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ.

Ἡ θεία Μετάληψη πού λαμβάνεται ἐπαξίως μεταμορφώνει τόν ἄνθρωπο τόσο κατά τόν χρόνο τῆς προετοιμασίας του γι' αὐτήν, ὅσον καί μετά ἀπό τήν λήψη της. Ὁ πιστός προετοιμάζεται κατά τήν προτροπή τοῦ ἀποστόλου Παύλου : *«δοκιμαζέτω δὲ ἄνθρωπος ἑαυτόν, καὶ οὕτως ἐκ τοῦ ἄρτου ἐσθιέτω καὶ ἐκ τοῦ ποτηρίου πινέτω· ὁ γὰρ ἐσθίων καὶ πίνων ἀναξίως, κρῖμα ἑαυτῷ ἐσθίει καὶ πίνει, μὴ διακρίνων τὸ σῶμα τοῦ Κυρίου»* (Πρὸς Κορινθίους Α΄ , ια΄ , 28-29). Στὴν θεία Κοινωνία ὁ πιστός πρέπει νά προσέρχεται *«μετά φόβου Θεοῦ, πίστεως καὶ ἀγάπης», «ἀκατακρίτως»* μετά ἀπό ἐπιμελῆ καθαρισμό τῆς ψυχῆς *«ἐκ πάσης κηλίδος», «ἀπὸ παντός ἔργου πονηροῦ», «μετά καθαροῦ συνειδότος», «ἐν καθαρῷ τῷ μαρτυρίῳ τῆς συνειδήσεως», «ἐν καθαρῷ συνειδότι, ἀνεπαισχύντῳ προσώπῳ καὶ πεφωτισμένη καρδίᾳ »*, καί μετά τοῦ *«θείου ἔρωτος τοῦ Χριστοῦ»*.

Ὡς πρὸς τὰ βιώματα πού ἀκολουθοῦν τήν θεία Κοινωνία ὁ πιστός γνωρίζει, ὅτι ἡ θεία Κοινωνία γίνεται *«εἰς νῆψιν ψυχῆς», «εἰς ἄφεσιν ἁμαρτιῶν, εἰς συγχώρησιν πλημμελημάτων, εἰς πνεύματος Ἁγίου κοινωνίαν»,* εἰς ἐξυγίανση καί ἁγιασμό *«ψυχῆς καὶ σώματος»,* εἰς *«ἴασιν καὶ κάθαρσιν καὶ φωτισμόν καὶ φυλακτήριον καὶ σωτηρίαν καὶ ἁγιασμόν»* τοῦ ἀνθρώπου, *«εἰς ἀποτροπὴν πάσης φαντασίας καὶ πονηρᾶς πράξεως καὶ ἐνεργείας διαβολικῆς, κατά διάνοιαν τῆς ἐν τοῖς μέλεσιν ἐνεργουμένης, εἰς παρρησίαν καὶ ἀγάπην»,* τήν πρὸς Θεόν, *«εἰς διόρθωσιν βίου καὶ ἀσφαλείαν, εἰς αὔξησιν ἀρετῆς καὶ τελειότητος, εἰς πλήρωσιν ἐντολῶν»,* εἰς

καταυγασμόν «τοῦ τῆς διανοίας ὄμματος» καί ἀνάδειξιν ἡμῶν εἰς «υἱοὺς φωτός καί ἡμέρας», εἰς ζωοποίησιν ἡμῶν, εἰς λύτρωσιν ἡμῶν «ἀπό πάσης διαβολικῆς μεθοδείας ἐν πράξει ἢ ἐν λόγῳ ἢ κατὰ διάνοιαν ἐνεργουμένης», «εἰς χαράν, ὑγείαν καί εὐφροσύνην», εἰς «ἴασιν ψυχῆς καί σώματος, εἰς ἀποτροπὴν παντός ἐναντίου, εἰς φωτισμόν τῶν ὀφθαλμῶν τῆς καρδίας, εἰς εἰρήνην τῶν ψυχικῶν δυνάμεων, εἰς πίστιν ἀκαταίσχυτον, εἰς ἀγάπην ἀνυπόκριτον εἰς πλησμονὴν σοφίας», εἰς «Βασιλείας οὐρανῶν κληρονομίας».

Ὅλα αὐτά τὰ ἀποτελέσματα δημιουργοῦνται ἀπὸ τό ὅτι μέ τὴν θεία Κοινωνία οἱ πιστοὶ ἐνώνονται μυστικῶς μέ τό Χριστό καί συσσωματώνονται σ' Αὐτόν «σύσσωμοι» καί «σύναιμοι» καί «Χριστοφόροι» καί «Θεοφόροι γενόμενοι».

Σύμφωνα μέ τόν ἅγιο Κύριλλο Ἱεροσολύμων «μεταλαμβάνοντες σώματος καί αἵματος Χριστοῦ σύσσωμοι καί σύναιμοι αὐτοῦ καί Χριστοφόροι γινόμεθα, τοῦ σώματος καί τοῦ αἵματος εἰς τὰ ἡμέτερα ἀναδιδομένα μέλη, οὕτω τό κατὰ τόν μακάριον Πέτρον θείας κοινωνοὶ φύσεως γινόμεθα» (Κατήχηση Μυσταγωγική 4, 3 PG Migne τ. 33, 1100).

Σύμφωνα μέ τόν ἅγιο Μάξιμο τόν Ὁμολογητή, ὁ Χριστός «ζωῆς θείας ποιεῖται μετάδοσιν, ἐδώδιμον ἑαυτὸν ἐργαζόμενος...ποιότητι θεία πρὸς θέωσιν μετακερνῶν τοὺς ἐσθίοντας» (Ἑρμηνεία εἰς τὴν προσευχήν, Migne PG τ. 90, στ. 877)

Μέ τὴν θεία Κοινωνία ἀποβαίνει ζωντανή σέ μᾶς ἡ ἐνσάρκωση στό Μυστήριον τοῦ Υἱοῦ καί Λόγου τοῦ Θεοῦ καί πραγματοποιεῖται ἡ θεία υἱοθεσία πού συμπεριλαμβάνει καί τὴν θέωση τῆς σάρκας μας

καί τήν ἀθανασία της. Ἔτσι ἡ θεία Κοινωνία γιά τόν πιστό εἶναι τό ὑπέρτατο μέσο τῆς οἰκειώσεως τῆς Χάριτος πού προέρχεται ἀπό τό Σταυρό.

ή . Ὁ ὑγιής μυστικισμός

Ὅλα τά βιώματα τοῦ πιστοῦ τήν περίοδο τοῦ Τριωδίου καί ὁ ἀγώνας του κατά τήν Μεγάλη Τεσσαρακοστή τόν ὀδηγοῦν στόν ὑγιᾶ Χριστοκεντρικό μυστικισμό, δηλαδή στό νά μή ζεῖ αὐτός γιά τόν ἑαυτό του ἀλλά *«τῷ ἡμετέρῳ Δεσπότη καί εὐεργέτῃ»*, δηλαδή *«τῷ Χριστῷ»*

Ὡς μυστικισμό ἐννοοῦμε τήν προσωπική ἔνωση τοῦ πιστοῦ μέ τόν Θεό. Καί ὁ μυστικισμός αὐτός διαφέρει οὐσιωδῶς ἀπό ἄλλους μυστικισμούς. Ἡ ὑπεροχή τοῦ ἀσκητικοῦ μυστικισμοῦ πού ἐπιτυγχάνεται στήν Ἐκκλησία μας εἶναι ἡ ἔνωση μέ τόν Θεό.

Μέ τήν ζωντανή ἐπικοινωνία τοῦ πιστοῦ μέ τόν Θεόν διά τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ ἰδιατέρως πού καλλιεργεῖται ἰδιαίτερα κατά τήν περίοδο τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς *«ἀναταράσσεται ὁ ἔσω ἄνθρωπος, ἀποκαλύπτεται τό ἱερόν ἄδυτον τῆς ψυχῆς»*, ὅπου ἔχουν τήν ἑδρα τους ὁ ἀπό τοὺς μυστικούς καλούμενος *«θεῖος σπινθήρ»* καί ὅλα τά ἠθικά στοιχεῖα τῆς θεοειδοῦς φύσεως τοῦ ἀνθρώπου πού ἀναφλέγονται καί ὁ ἄνθρωπος προσεγγίζει τόν Θεόν.

θ . Ἡ βίωση τοῦ ἐσχατολογικοῦ στοιχείου

Ὁ δυναμισμός τῆς μυστικῆς ζωῆς αὐξάνεται ἀκόμη περισσότερο ἀπό τήν βίωση τοῦ *«λειτουργικοῦ χρόνου»*, ὅπου ὁ λάτρης βιώνει στό

διαρκές παρόν, τό παρελθόν, αλλά καί τά ἔσχατα, τήν αἰωνιότητα ὡς ἓνα διαρκές παρόν. Αὐτό τό στοιχεῖο κυριαρχεῖ ὅταν ὅλα τά γεγονότα τῆς ἱστορίας τῆς σωτηρίας ἐορτάζονται ὡς συμβαίνοντα «σήμερον».

Π.χ. «*Σήμερον ὁ Χριστός γεννᾶται*» «*Σήμερον κρεμᾶται ἐπὶ ξύλου*»

Ὁ συνδυασμός αὐτός βοηθεῖ τόν πιστό, ὥστε ἀπό τήν παρούσα ζωή νά προγεύεται τήν «*ἄληκτο χαρά καί αἰώνιο εὐφροσύνη*», ἡ ὁποία συνοδεύει ὅσους ἀπό τούς ἀγωνιζομένους λαμβάνουν τούς στεφάνους τῆς νίκης «*οὓς ἀποδίδωσι ὁ μετὰ δόξης ἐρχόμενος Χριστός*».

Εὐνόητον τυγχάνει, ὅτι ἡ «*ἀνέκφραστος εὐφροσύνη*» καί προαπόλαυση τοῦ κατά θαυμάσιο τρόπο, περιγραφομένου παραδείσου, συντελεῖ, ὥστε καί οἱ «*ἀσθενεῖς νά περιζώννυνται δύναμιν*» καί νά παρακινοῦνται διαρκῶς πρὸς ἐντονώτερο ἀγώνα.

ί . Ἡ μίμηση ζώντων προτύπων

Ἡ ἀπαράμιλλος δύναμη τοῦ Τριωδίου διαλάμπει καί σέ τοῦτο, ὅτι δέν περιορίζεται σέ θεωρητική καί ἀφηρημένη διδασκαλία τῶν ἀρετῶν, ἀλλά παρουσιάζει καί ζωντανά πρότυπα καί ὑποδείγματα πρὸς μίμηση.

Τά παρουσιαζόμενα σέ μᾶς τήν περίοδο τοῦ Τριωδίου πρότυπα καί παραδείγματα ἔχουν

ά . διαφωτιστικό χαρακτήρα πού καθιστᾷ λίαν ὁρατή τήν ὠραιότητα τῆς ἐν Χριστῷ ζωῆς

β . παροτρυντικό καί παρακινητικό σκοπό πού ὑποδεικνύουν τήν ἀκολουθητέα στήν ζωὴ ὁδὸ

γ . ένθαρρυντικό περιεχόμενο πού άποσκοπεῖ νά έκδιώξει τούς δισταγμούς καί τήν δειλία από τήν ψυχή καί νά έμπνεύσει σ' αὐτή έμπιστοσύνη, θάρρος καί βεβαιότητα γιά τήν τελική πνευματική νίκη.

Τό κατ' έξοχήν ζωντανό πρόσωπο πού προβάλλεται σέ μᾶς τήν περίοδο τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς πρὸς μίμηση εἶναι ὁ Ἰησοῦς Χριστός, ὁ Ὅποῖος καί ὡς ἄνθρωπος, ὢν, *«πεπειραμένος κατά πάντα καί καθ' ὁμοιότητα χωρίς ἁμαρτίας»* (Πρὸς Ἑβραίους δ' , 15) ένσάρκωσε στόν ἑαυτό Του τά βιώματα πού προβάλλονται καί ἀφῆκε σέ μᾶς *«ὑπογραμμόν»* *«ἵνα ἰσχύος πολιτευώμεθα αὐτοῦ»*. *«ὁ λέγων ἐν αὐτῷ μένειν ὀφείλει, καθὼς ἐκεῖνος περιεπάτησε, καί αὐτὸς οὕτω περιπατεῖν»* (Ἀ Ἰωάννου β' , 6). Ὁ Χριστός ἀποτελεῖ ὑπόδειγμα γιά ὅλες τίς ἀρετές πού καλεῖται νά βιώσει ὁ πιστός ὃχι μόνο τήν περίοδο τῆς Ἀγίας Τεσσαρακοστῆς ἀλλά καί σέ ὁλόκληρη τήν διάρκεια τοῦ βίου του.

Μετά τόν Χριστό τό Τριῶδιο προβάλλει τήν Θεοτόκο ὡς πρότυπο ἀρετῆς, ὅλων ἀνεξαιρέτως τῶν Χριστιανῶν, πρότυπο τῆς ζωντανῆς πίστεως τῆς βαθειᾶς ταπεινοφροσύνης, τῆς ἠθικῆς ἀγιότητος καί καθαριότητος, τῆς ὑπομονῆς στίς θλίψεις καί τῆς στοργῆς καί ἀγάπης.

Στίς Ἱερές Ἀκολουθίες τοῦ Τριωδίου δεσπόζει ἡ έποπτική ἔξαρση τῶν ἀρετῶν πού ένσάρκωσαν οἱ ὀνομαστικῶς ἀναφερόμενες βιβλικές καί ἐκκλησιαστικές προσωπικότητες καί τῶν δύο φύλων. Τό Τριῶδιο παραλλήλως δέν παραλείπει νά ὑποδείξει συχνά καί τά καταστρεπτικά ἀποτελέσματα στήν ζωή βιβλικῶν ἢ ἐκκλησιαστικῶν προσώπων, τά ὁποῖα περιεφρόνησαν τίς έντολές καί τό θέλημα τοῦ Θεοῦ.

Ἔτσι ὁ ὕμνος πού ἀναφέρεται στά πρότυπα πού μνημονεύονται ἀπό τήν Παλαιά Διαθήκη λέγει ἐπιγραμματικά:

«Τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης ἅπαντας παρήγαγον σοι ψυχή πρός ὑπογραμμόν· μίμησαι τῶν δικαίων τάς φιλοθέους πράξεις· ἔκφευγε δέ πάλιν τῶν πονηρῶν τάς ἀμαρτίας». Τό Τριώδιο «προτρέπει ... πᾶσαν ψυχὴν ὅσα μὲν ἀγαθὰ τῆς ἱστορίας ζητοῦν καί μιμεῖσθαι κατὰ δύναμιν, ὅσα δέ τῶν φαύλων ἀποφεύγειν καί ἀεὶ πρός Θεόν ἀνατρέχειν».

Οἱ «θεοφόροι πατέρες διὰ τοῦ Τριωδίου πάντας τούτοις» «τούς ἐν ἀσκήσει λάμψαντας ἀγίους ἄνδράς τε καί γυναῖκας εἰς μέσον προτίθεται ὡς ἄν, διὰ τάς αὐτῶν μνείας καί τῶν παλαισμάτων, εὐτυχεστέως ἡμᾶς ποιήσωσι τό στάδιον, ἔχοντας τούς ἐκείνους βίους ὑπογραμμόν καί ὁδηγόν» δοθέντος ὅτι καί οὗτοι «τῆς αὐτῆς ἡμῖν φύσεως ἐκοινώνησαν»

* * * * *

Καθώς εἰσερχόμαστε στά προαύλια τῆς Ἀγίας καί Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς καί προετοιμαζόμαστε νά ἐορτάσωμε κι ἐφέτος τά σεπτὰ πάθη, τόν ζωοποιό σταυρό, τόν ἐκούσιο θάνατο, τήν θεόσωμη ταφή καί τήν ἔνδοξη ἐκ νεκρῶν ἀνάστασις τοῦ Θεανθρώπου Κυρίου μας Ἰησοῦ Χριστοῦ ἡ Ἐκκλησία θυμίζει εἰς ὅλους μας πέντε ἀπαραίτητα βήματα, τά ὁποῖα ὀφείλουμε νά κάνουμε.

1. Στάσου καθ' ἑαυτόν, σκέψου μόνος σου, συζήτησε μέ τόν ἑαυτό σου, διὰ ποῖον λόγον ἐορτάζουμε αὐτά τά κατὰ κάποιο τρόπο μακρυνά ἀπό τήν ἐποχή μας γεγονότα. *«Εἵσελθε εἰς τόν ταμιεῖον σου»* (Ματθαίου στ , 6), στό βάθος τῆς ψυχῆς σου καί προβληματίσου σοβαρά καί ὑπεύθυνα, *«Πάντα τά συμβεβηκότα ...ἐν ταῖς ἡμέραις,*

ταύταις» (Λουκᾶ κστ' , 14,18). Ἀφοροῦν προσωπικῶς καί ἀμέσως στόν καθένα ἀπό ἐμᾶς. Ὁ Κύριος ἔπαθε γιά ἐμᾶς, Αὐτός «*παρεδόθη διὰ τὰ παραπτώματα ἡμῶν καὶ ἠγέρθη διὰ τὴν δικαίωσιν ἡμῶν*» (Πρὸς Ρωμαίους δ' , 24). Ὁ Κύριός μας Ἰησοῦς Χριστός ἐξήγησε ὅτι «*καὶ ὑπὲρ αὐτῶν ἐγὼ ἀγιάζω ἑμαυτόν, ἵνα καὶ αὐτοὶ ὣσιν ἡγιασμένοι ἐν ἀληθείᾳ*» (Ἰωάννου ιζ' , 19) καί «*ὥς καλὸς ποιμένας*» «*τὴν ψυχὴν αὐτοῦ τίθησι ὑπὲρ τῶν προβάτων*» (Ἰωάννου ι' , 11). Γι' αὐτό ἡ Ἐκκλησία μας ψάλλει «*ἐσταυρώθης δι' ἐμέ*» στούς Μακαρισμούς τῆς Ἀκολουθίας τῆς Μεγάλης Παρασκευῆς. Ψάξε νά βρῆς μέ ποιό τρόπο θά ἀνταποκριθῆς στήν τόση ἀγάπη καί φιланθρωπία τοῦ οὐρανίου Θεοῦ καί Πατέρα Σου.

2. Μελέτησε. Διάβασε τά κατάλληλα πνευματικά βιβλία, πού θά σοῦ ἀποκαλύψουν τούς «*θησαυροὺς τῆς γνώσεως τούς ἀποκρύφους*» (Πρὸς Κολοσσαεῖς β' , 3) καί βυθίσου στήν σκέψη, καί στήν ἐμπειρία ἐκείνων, οἱ ὅποιοι προσέγγισαν «*τό μυστήριον τῆς εὐσέβειας*» (Πρὸς Τιμόθεον Α' , γ' , 16) μέ ψυχική καί σωματική καθαρότητα καί ἔλαβαν «*οὐρανίων μυστηρίων ἀποκάλυψιν*» (Εὐχὴ τῆς Προσκομιδῆς).

3. Καθαρίσου. Οἱ ἡμέρες ἀπαιτοῦν τόν σεβασμό σου καί τὴν τιμὴ σου. Καί τά δύο αὐτά στήν ὀρθόδοξη ζωὴ ἐκδηλώνονται μέ πνευματική καί σωματική καθαρότητα, κατὰ τὴν ἀποστολική προτροπή «*Καθαρίσωμεν ἑαυτοὺς ἀπὸ παντὸς μολυσμοῦ σαρκὸς καὶ πνεύματος, ἐπιτελοῦντες ἀγιωσύνην ἐν φόβῳ Θεοῦ*» (Πρὸς Κορινθίους Β' , ζ' , 1). Κρατήσου μακριὰ ἀπ' ὅσα μολύνουν τὴν ψυχὴ καί τό σῶμα. Τίμησε τίς ἡμέρες μέ νηστεία, ἐγκράτεια καί σωφροσύνη. Ζῆσε κατὰ Θεόν, μακριὰ ἀπὸ τὴν ἁμαρτία. Μὴ λησμονήσης, ὅτι οἱ ἁμαρτίες

χωρίζουν τήν ψυχή καί τήν απομακρύνουν από τόν Θεό. «Λούσασθε καί καθαροί γένεσθε, ἀφέλετε τάς πονηρίας ἀπό τῶν ψυχῶν ὑμῶν, μάθετε καλόν ποιεῖν, ἐκζητήσατε κρίσιν, ρύσασθε ἀδικούμενον, κρίνατε ὀρφανῶ καί δικαιώσατε χήραν• καί δεῦτε διαλεχθῶμεν, λέγει Κύριος». (Ἡσαΐου ἁ , 16-18). Ἀπόθεσε τό βάρος τῶν ἁμαρτιῶν σου εἰς τό Μυστήριον τῆς ἱερᾶς Ἐξομολογήσεως,

4. Προσευχήσου. Ἡ πλουσία λατρευτική ζωή τῶν ἡμερῶν σέ προσκαλεῖ νά ἐνώσεις καί τήν δική σου εὐχαριστία δι' ὅσα ὁ Κύριος ἔκανε κι ἔπαθε γιά ὅλους μας. Μή μείνης στήν τυπικότητα. Μετάλαβε προετοιμασμένος, ἀφοῦ προηγουμένως ἐξομολογηθεῖς, τῶν Ἀχράντων Μυστηρίων. Σοῦ τό ζητεῖ ὁ Παθών Κύριός μας εἰπών• «Τοῦτο ποιεῖτε εἰς τήν ἐμήν ἀγάμνησιν», (Λουκᾶ κβ , 10).

5. Ἀγάπησε. Ἀνοιξε τήν καρδιά σου, τόν νοῦ σου, τήν σκέψη σου στόν ἀδελφό σου. Κλεῖσε μέσα σου ὅλους, ὅπως ὁ Κύριος δήλωσε πρό τοῦ σωτηρίου γιά ἐμᾶς πάθος Του, ὅτι ἠγάπησε «τούς ἰδίους τούς ἐν τῷ κόσμῳ, εἰς τέλος ἠγάπησε αὐτούς» (Ἰωάννου ιγ , 1).

Ὅταν ὅλα αὐτά πράξης, τότε θά ἐορτάσης «Πάσχα Κυρίου».

Μετὰ πατρικῶν εὐχῶν.

Ο ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΗΣ

† Ὁ Καισαριανῆς, Βύρωνος καί Ὑμηττοῦ Δανιήλ

