

Προσευχές νυχθημέρου

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)

Ωρολόγιον τό Μέγα

Του αρχιμ. Σαράντη Σαράντου ,εφημερίου Ι. Ν. Κοιμήσεως Θεοτόκου Αμαρουσίου

Είναι γεγονός ότι η χώρα μας βρίσκεται κάτω από την πιο σκληρή κατοχή. Ποτέ κατά το παρελθόν δεν ξεπουλιόταν κομμάτι κομμάτι στους ξένους, και δὴ στους Γερμανούς από τους ίδιους τους δικούς μας κυβερνήτες. Δεν ξέρουμε τί έχει μείνει απούλητο και τί και πόσο έχει πουληθεί.

Οι δημοσιογράφοι και όσοι εμπλέκονται στις υποθέσεις τους και στις μετρήσεις τους παρουσιάζουν ψευδείς δείκτες για την υποτιθέμενη αναμενόμενη ανάπτυξη. Με αποφάσεις νομοθετικού περιεχομένου γκρεμίζεται η χώρα μας κάτω από τις υπερβολικές πιέσεις των μνημονίων, που υπογράφουν οι προηγούμενοι και εκτελούν οι επόμενοι υπουργοί προς βλάβην των Ελλήνων πολιτών. Ο οικονομικός, ηθικός και πνευματικός κατήφορος των κυβερνητών μας δεν έχει σταματημό. Πέντε χιλιάδες Έλληνες συμπολίτες μας έχουν βάλει άδοξο τέλος στη ζωή τους. Και το κακό συνεχίζεται. Από πουθενά δεν υπάρχει φως ελπίδας... Το μόνο που μας μένει είναι η βαθειά και ειλικρινής μετάνοια για τα εγκλήματά μας. Η πολυδιάστατη τραγικότητα που ζούμε καθημερινά, μετά την κατοχή της φιλτάτης πατρίδας μας, αντιμετωπίζεται κυρίως με τις προσευχές.

Δόξα τῷ εν Τριάδι Θεῷ, φρόντισαν οι Άγιοι Πατέρες μας για τους θεόπνευστους θησαυρούς της νυχθημέρου Λατρείας, που ἤδη έχει αποδεχθεί το σύνολο των πιστών, το Σῶμα της Εκκλησίας του Χριστοῦ. Παραθέτουμε τη σειρά των Ιερῶν Ακολουθιῶν που ἔχουν διαμορφώσει, που ἔχουν χρησιμοποιήσει και ἔχουν δοκιμάσει οι θοφώτιστοι Άγιοι Πατέρες για ὅλο το εικοσιτετράωρο. Τελώντας αυτές τις Ιερές Ακολουθίες κατά το δυνατόν θα αγιαζόμαστε, θα χαλυβδωνόμαστε μέσα στις δυσκολότερες συνθήκες της κατοχής και δεν θα σερνόμαστε ως παθητικοί αποδέκτες των δεινῶν που εναλλακτικά μας διαποτίζουν οι ἄρχοντες της Νέας Εποχής.

Το πρώτο θεόπνευστο λειτουργικό βιβλίο της ορθόδοξης Εκκλησίας μας που περιέχει τις αυθεντικές ιερές ακολουθίες είναι το «Ωρολόγιον το Μέγα». Σε μεγάλο μέγεθος θα το δούμε στο δεξιό και στο αριστερό αναλόγιο των ιερῶν Ναῶν των ενοριῶν μας και των ιερῶν Μονῶν. Σε μικρότερο μέγεθος μπορούμε να το χρησιμοποιούμε στα σπίτια μας λόγω των εξαιρέτων λατρευτικῶν θησαυρῶν που περιέχει.

Καταγράφουμε με τη σειρά τις ιερές Ακολουθίες που απο-τελούν τις προσευχές

του νυχθημέρου. Βασίζονται στην προτροπή του Αποστόλου Παύλου που ζητάει από όλους τους συνειδητούς χριστιανούς «αδιαλείπτως προσεύχεσθαι», ακατάπαυ-στα δηλαδή να προσεύχονται.

Πρωϊνή ή εωθινή προσευχή.

Το «Βασιλεύ ουράνιε», το «Τρισάγιο», τρία τροπάρια και δύο ευχές προετοιμάζουν τον πιστό να ανοίξει τα μάτια του από τη χαλαρότητα του ύπνου, που προηγήθηκε, και να ενεργοποιηθεί στην εν Χριστώ προσευχή.

Μεσονυκτικό.

Είναι μια πλήρης κατανυκτική Ακολουθία που συντονίζει ολόκληρη την προσωπικότητα του πιστού. Συνενώνει χαρισματικά όλο το συναισθηματικό του κόσμο, τη λογική του, τη «λεπτή προσοχή του», κατά τον ιερό Δαμασκηνό, τη βούλησή του, τη διάθεσή του, τη μνήμη του, την αντιληπτική του ικανότητα για να προσέχει και να κατανοεί τα αναγινωσκόμενα ή τα ακροώμενα.

Τρεις είναι οι βασικές μορφές του Μεσονυκτικού:

Το καθ' ημέραν. Το διαβάζουμε Δευτέρα, Τρίτη, Τετάρτη, Πέμπτη, Παρασκευή.

Του Σαββάτου. Το διαβάζουμε κάθε Σάββατο.

Της Κυριακής. Το διαβάζουμε κάθε Κυριακή, άνευ άλλης εορτής. Επίσης υπάρχει το μεσονυκτικό της Κυριακής κατά την περίοδο του Τριωδίου και του Πεντηκοσταρίου.

Καθ' όλην την εβδομάδα, αν συμπέσει Θεομητορική εορτή ή μνήμη εορταζομένου αγίου, διαβάζεται αντί του μεσονυκτικού η Λιτή της εορτής.

Στο καθ' ημέραν Μεσονυκτικό εξαιρετική σημασία έχει ο 118ος ψαλμός που ονομάζεται «Αμωμος». Είναι ο μεγαλύτερος ψαλμός του προφητάνακτος Δαβίδ και αποτελεί δυνατή ευχαριστία του συνειδητού πιστού της Παλαιάς Διαθήκης προς τον παντοδύναμο Θεό. Παρέχει οριστικές υποσχέσεις, ότι θα είναι πιστός τηρητής των νόμων του Θεού και των δικαιωμάτων Του πάνω στη ζωή του. Είναι τόσο σημαντικός ο ψαλμός αυτός, αποτελούμενος από 175 στίχους, ώστε διαβάζεται καθημερινά είτε ως ψαλμός του Μεσονυκτικού, είτε ως κάθισμα στην αρχή του Όρθρου. Η λέξη δικαιώματα κατά τον προφητάνακτα δηλώνει τη μεγάλη αγάπη του δημιουργού Θεού πάνω στη ζωή μας και την αναγνώριση αυτών των δικαιωμάτων εκ μέρους των πιστών. Ο άνθρωπος δεν είναι ένα αυτόνομο όν και απολύτως ανεξάρτητο, αλλά εκλεκτό δημιούργημα του εν Τριάδι Θεού που αποτελεί και την κορωνίδα όλης της δημιουργίας.

Εκλεκτά τροπάρια και κατανυκτικές ευχές εκφράζουν την ευγνωμοσύνη μας προς τον εν Τριάδι «Ύψιστο» Θεό. Υπάρχουν επίσης οι πιο κατάλληλες και ταπεινές επικλήσεις στο άγιο όνομά Του, για να αξιωθούμε του θείου ελέους και της πλήρους εν Κυρίω μετανοίας.

Είναι αυτονόητο για τη χριστιανική συνείδηση, ότι δεν λησμονούμε στις προσευχές

μας τους κεκοιμημένους μας. Στο τέλος του μεσονυκτικού λέγεται χαρακτηριστικά το τροπάριο που άρχεται με τη φράση: «Μνήσθητι Κύριε» και με αντίστοιχη συγχωρητική ευχή με την παραπάνω φράση και εκ βαθέων παράκληση προς τον εν Τριάδι Θεό μας να συγχωρήσει τους μεταστάντας εξ ημών και εμάς που βρισκόμαστε ακόμα στο σκληρό αγώνα της παρούσης ζωής. Ευχόμαστε τέλος να μας ενώσει όλους στην πανευφρόσυνη ουράνια Βασιλεία Του.

Όρθρος

Είναι η σπουδαιότερη Ιερά Ακολουθία του νυχθημέρου. Περιλαμβάνει όλη την αγιοπνευματική χάρη της Παλαιάς Διαθήκης με τον Εξάψαλμο, τα Καθίσματα του ψαλτηρίου και τα άλλα λατρευτικά κείμενά της που προμήνυαν την ενανθρώπιση του Λόγου.

Η ιερά Ακολουθία του Όρθρου ετελείτο πάντοτε στά τελειώματα της νύχτας και στις πρώτες ώρες της ημέρας.

Ο Κύριος Ιησούς Χριστός, ο Σωτήρας μας “έκλινεν Ουρανούς και κατέβη” μετά τόπηχτό σκοτάδι της πανανθρώπινης αποστασίας φέρνοντας τό πιό γλυκό φώς, τό Φως της θεανθρώπινης παρουσίας Του κοντά στον άνθρωπο. Ψαλλομένης της Δοξολογίας στο τέλος του όρθρου αρχίζει να διαφαίνεται το πρώτο φως της ημέρας, γιαυτό σύμπασα η λατρευτική κοινότητα των πιστών ξεσπά στην αναφώνηση «Δόξα Σοι τώ δείξαντι το Φώς».

Μύχιος ιερός πόθος μας είναι νά ξεπερνάμε τά σκοτάδια της νεοεποχίτικης αλαζονίας μας και νά μαθητεύουμε παρά τούς πόδας του Κυρίου μας Ιησού Χριστού, του Μόνου αληθινού Θεανθρώπου, ζώντας πάντοτε σέ μιά ασίγαστη Ορθρινή Δοξολογία.

Οι θεόπνευστοι υμνογράφοι με τις γνώσεις τους και τις εν Χριστώ εμπειρίες τους με τα Καθίσματά τους, τους υμνολογικούς κανόνες τους, τους Αίνους και τις Δοξολογίες τους, φέρνουν τους πιστούς πολύ κοντά στην Παναγία μας, στους ένδοξους Αγίους μας και στην ενατένιση της θριαμβευούσης Εκκλησίας, της Βασιλείας των Ουρανών.

Αληθινή Δοξολογία του Πατρός και του Υιού και του Αγίου Πνεύματος ιερουργείται σέ κάθε Όρθρο, μέσα στά Ιερά Μοναστήρια και στις Άγιες Ενορίες της Ορθοδόξου Εκκλησίας μας ανά τήν Οικουμένη.

Ταπεινοί Λειτουργοί – Πρεσβύτεροι και Διάκονοι – τελεσιουργούμε καθημερινά με μεγάλη προσοχή στα λόγια και στο τυπικό, τήν Ιερά Ακολουθία του Όρθρου. Γιαυτό ο Όρθρο σχεδόν ποτέ δεν παραλείπεται, αλλά τελείται προ της θείας Λειτουργίας, ως η άριστη προετοιμασία για τη Θεία Λειτουργία και τη θεία Κοινωνία των πιστών με το Σωτήρα Χριστό.

Μαζί λαϊκοί, άνδρες και γυναίκες, οικογένειες, οι ενορίτες, όλων των ηλικιών, ευφραινόμαστε καθημερινά από τά αριστουργήματα της Ορθρινής αλλά και συμπάσης της θείας λατρείας μας.

Δέν μας κάνει καρδιά νά αλλάξουμε ιώτα έν καί μία κεραία, ούτε νά προσθέσουμε, ούτε νά αφαιρέσουμε ούτε από τόν αριστο-τεχνικό λόγο, ούτε από τό μέλος, αφού τά πάντα καλώς διέταξαν, ευσημόνως, επιστημόνως καί κατά τάξιν, οι θεόπνευστοι Άγιοι Υμνογράφοι μέ τίς πολλές πρεσβείες της Κυρίας Θεοτόκου, σύν πάσι τοίς Αγίοις τοίς απ' αιώνος ευαρεστήσασι τώ Κυρίω καί μέ τήν ολόθυμη συμφωνία των ανά τούς αιώνες Χριστιανικών γενεών.

Η Μοναδικότητα του θεανδρικού προσώπου του Κυρίου μας Ιησού Χριστού αποτελεί τελικά τή μοναδική ελπίδα κάθε ανθρώπου γιά νά γλυτώνει από τήν ολέθρια αλλοτρίωση καί νά εγκαινιάζει μέσα του καί γύρω του τό νέο εν Χριστώ πανευτυχή καί μακάριο τρόπο ζωής, ώστε ο Χριστός να γίνει ο πίο φαινός Όρθρος της ζωής μας.

Ωρες

Η ιερά ακολουθία των Ωρών αποτελείται από τέσσερις μικρές, δεκάλεπτες ή δεκαπεντάλεπτες ακολουθίες με ονόματα Πρώτη, Τρίτη, Έκτη και Ενάτη. Αντιστοιχούν ωρολογιακά με τις έξι το πρωί, με τις εννέα, δώδεκα το μεσημέρι και τρεις το απόγευμα.

Πρώτη Ωρα.

Η κάθε μια ώρα άρχεται με τρεις ψαλμούς της Παλαιάς Διαθήκης, το Απολυτίκιο και το Κοντάκιο της εορτής. Στο τέλος διαβάζεται μια υπέροχη καταληκτική ευχή απευθυνόμενη «εις τόνΧριστόν, το φως το αληθινόν, το φωτίζον και αγιάζον πάντα άνθρωπον ερχόμενον εις τον κόσμον». Κατά τη Μεγάλη Σαρακοστή στο μέσο της πρώτης ώρας υποβάλλεται ο ψαλμικός στίχος «Το πρωί εισάκουσον της φωνής μου ο Βασιλεύς μου και ο Θεός μου» ο οποίος και δίνει το κεντρικό νόημα αυτής της ώρας.

Τρίτη Ωρα

Η Τρίτη ώρα έχει την ίδια δομή. Κατά τη Μεγάλη Σαρακοστή το βασικό τροπάριο που παρέχει το κεντρικό νόημα της τρίτης ώρας είναι το «Κύριε, ο το Πανάγιόν σου Πνεύμα εν τη Τρίτη ώρα τοίς Αποστόλοις σου καταπέμψας, τούτο Αγαθέ, μή αντανέλης αφ' ημών, αλλ' εγκαινίσον ημίν τοίς δεομένοις σου». Η τελευταία ευχή απευθύ-νεται στον Πατέρα Παντοκράτορα, στο Μονογενή Υιό και Λόγο του Θεού και στο Πανάγιο Πνεύμα. Οι πιστοί αναγνωρίζουν τη μοναδικότητα του εν Τριάδι Θεού και του ζητούν το φωτισμό της ακτίστου Χάριτος, για να μή μπερδεύονται με τους ψεύτικους Θεούς.

Έκτη Ωρα.

Η έκτη ώρα έχει την ίδια δομή με τις προηγούμενες. Τρεις ψαλμοί, το Απολυτίκιο και το Κοντάκιο της εορτής και το βασικό τροπάριο που λέγεται κατά την περίοδο της Μεγάλης Σαρακοστής, που δίνει το κεντρικό νόημα της έκτης ώρας μας λέγει

«Ο εν έκτη ημέρα τε και ώρα τώ Σταυρώ προσηλώσας την εν τώ παραδείσω τολμηθείσαν τώ Αδάμ αμαρτίαν και των πταισμάτων ημών το χειρόγραφον διάρρηξον, Χριστέ ο Θεός, και σώσον ημάς».

Η εξαιρετη καταληκτική ευχή άρχεται με τις φράσεις «Θεέ και Κύριε των Δυνάμεων...». Το περιεχόμενο της ευχής είναι μια βαθιά ικεσία των πιστών για να μας απαλλάξει ο Κύριος «από των ορατών και αοράτων εχθρών και από παντός ολεθρίου και σκοτει-νού παραπτώματος». Ιδιαίτέρως ζητούμε από τον Κύριο να καταγλυκάνει τις καρδιές μας με τη θεϊκή Του αγάπη για να επιτευχθεί και ο επί γής αγιασμός μας, αλλά και να γίνουμε όντως μέτοχοι των αιωνίων αγαθών της Βασιλείας των Ουρανών. Όλα αυτά λέγονται στις δώδεκα το μεσημέρι, ώρα οριακή, κατά την οποία ο Κύριός μας, κρεμάμενος επί του Σταυρού, έδινε τον τελευταίο μαρτυρικό Του αγώνα, πανέτοιμος να κατέλθει στον πικρό και θεοσκοτεινο Άδη, για να ελευθερώσει το γένος μας από την προαιώνια τυραννία του.

Ενάτη Ώρα

Τελείται και συνάπτεται με την Ιερά Ακολουθία του Εσπερινού. Η ενάτη κατακλείει λειτουργικά την ημέρα, είναι η τελευταία ακολουθία της, γιαυτό μνημονεύεται στην απόλυσή της ο τιμηθείς Άγιος για τελευταία φορά. Αρχή της νέας ημέρας είναι η ιερά Ακολουθία του Εσπερινού. Ενάτη ώρα και εσπερινός συνενώνουν το λατρευτικό χρόνο του νυχθημέρου σε μια λειτουργικά ασίγαστη αναφορά της νυχθημέρου ασταμάτητης προσευχής προς τον εν Τριάδι αληθινό Θεό. Η ενάτη ώρα άρχεται με τρεις μεσιανικούς ψαλμούς που εκφράζουν τον ιερό πόθο του πιστού και συμπάσης της Εκκλησίας να βρίσκεται αδιαλείπτως κοντά στο Σωτήρα Χριστό. Ακολουθούν τροπάρια που δηλώνουν τη θυσία του Κυρίου μας για χάρη μας με χαρακτηριστικότερο όλων κατά τη Μεγάλη Σαρακοστή «Ο εν τη ενάτη ώρα δι' ημάς σαρκί του θανάτου γευσάμενος, νέκρωσον της σαρκός ημών το φρόνημα Χριστέ ο Θεός, και σώσον ημάς». Μπορούμε και μείς να αποκτήσουμε ως αγωνιζόμενα εν Χριστώ μέλη της Εκκλησίας, τη ζωοποιό νέκρωση του Κυρίου μας στη ζωή μας. Έτσι μεταλλάσσεται το μεταπτωτικό αμαρτωλό φρόνημά μας σε ταπεινό, χαρισματικό και ανδρώδη εν Χριστώ τρόπο ζωής.

Εσπερινός

Είναι η πρώτη Ακολουθία του λειτουργικού χρόνου. Τελείται και επισυνάπτεται με την ενάτη ώρα.

Η Ιερά Ακολουθία του Εσπερινού άρχεται με το «Ευλογητός ο Θεός» όπως και οι περισσότερες Ακολουθίες. Ο προοιμιακός 103ος Ψαλμός δηλώνει το θαυμασμό του ψαλμωδού, αλλά και μέσω αυτού κάθε πιστού καθώς αναλογίζεται τα θαυμάσια της δημιουργίας του Θεού. Τελειώνοντας η ημέρα με τον κόπο της και τον σκληρό αγώνα για την επιβίωση, βρίσκει τον κατακουρασμένο άνθρωπο να

κάθεται λίγο να ξαποστάσει. Είναι ικανοποιημένος ο κοινός μέσος άνθρωπος, γιατί δεν έμεινε αργός, γιατί δεν πέρασε η ημέρα του στη ματαιότητα, αλλά κατάφερε να αποκομίσει τα προς το ζήν. Αναπαυμένος εν συνειδήσει ότι εξεπλήρωσε τις βασικές του υποχρεώσεις για την επιβίωση, στρέφει τα μάτια του στα μεγαλεία της φύσεως, στη ζωή των μικρών και μεγάλων θηρίων, των απέραντων θαλασσών, ατενίζει τον έναστρο ουρανό και εκπλήσσεται μπροστά στα μεγαλεία του Θεού. Κατευχαριστημένος γιατί ο Πανάγαθος και Παντοδύναμος Θεός του κατασκεύασε ένα υπέροχο οικοσύστημα, αναφωνεί ένθους «Ως εμεγαλύνθη τα έργα Σου Κύριε, πάντα εν σοφία εποίησας!».

Στις αγρυπνίες των Δεσποτικών, των Θεομητορικών εορτών ή Μεγάλων εορταζομένων Αγίων ο προοιμιακός ψαλμός, μετά από το στίχο «Ανοίξαντός Σου την χείρα τα σύμπαντα...» συμπάλλεται με τριαδικούς στίχους σε ήχο πλάγιο του Δ΄. Δημιουργείται στο χριστεπώνυμο πλήρωμα μεγάλη κατάνυξη και απέραντη πνευματική εν Χριστώ αγαλλίαση.

Ακολουθούν τα ειρηνικά από το Διάκονο.

Οι χοροί ψάλλουν το «Κύριε εκέκραξα...» και το «Κατευθυνθήτω». Ακολουθούν τα στιχηρά τροπάρια, μερικά από την Παρακλητική και μερικά από τα Μηναία.

Τα στιχηρά αυτά τροπάρια μας φέρνουν πιο κοντά στο Χριστό, στην Κυρία Θεοτόκο και τους Αγίους. Όλη η Εκκλησία του Χριστού η θριαμβεύουσα καταδέχεται να καταβαίνει στη μικρότητά μας, στην ασύλληπτη φτώχεια μας και να αγιάζει όλα τα ανθρώπινα. Εμείς οι αμαρτωλοί χάριτι Χριστού ανακουφιζόμαστε από τα ιερά λόγια των τροπαρίων και από το γλυκύτατο θείο μέλος τους. Αναπνέουμε λίγο από τα θυμιάματα του Παραδείσου, που μας χαρίζουν ως δώρα οι άγιοι άγγελοι και οι εορταζόμενοι Άγιοι.

Στο μέσο της Ακολουθίας του Εσπερινού το «Φως Ιλαρόν», αρχαιότατος ύμνος της πρώτης Εκκλησίας μας ενώνει με τα εκατομμύρια των Αγίων όλων των αιώνων και μας τρανώνει την πίστη μας στον Ιησού Χριστό που λάτρευσαν και λατρεύουν όλοι οι Χριστιανοί. Το Σώμα της Εκκλησίας αισθάνεται την ύψιστη ευγνωμοσύνη και δοξολογεί το Χριστό για τη Σάρκωσή Του και τη Σταύρωσή Του, την Ανάστασή Του, την Ανάληψή Του και την εκ Δεξιών Καθέδρα Του μετά του Πατρός Του με όλη την ανθρώπινη φύση μας για πάντα μαζί Του.

Ακολουθούν η «εκτενής», τα «πληρωτικά» και τα απόστιχα τροπάρια μαζί με τα υπέροχα και αριστουργηματικά δοξαστικά που συμπληρώνουν τη λατρεία του εν Τριάδι Θεού, της Κυρίας Αειπαρθένου Θεοτόκου και των μυριάδων δοξασμένων Αγίων μας.

Έχει συμβεί σε Εσπερινούς να αποκαλύπτεται κάτι από τα θείκα Μεγαλεία σε μικρά αθώα παιδιά ή σε ανθρώπους λυωμένους από τις δοκιμασίες που παραχωρεί ο Μεγαλυδύναμος ή σε άκρως ταπεινούς αγιασμένους ανθρώπους.

Ας μας επιτραπεί να αναφέρουμε κάτι από τον Άγιο Γέροντα π. Παΐσιο. Όταν

μετακόμισε στο κελλάκι του, στην Παναγούδα, έφαχνε μέσα στις κούτες με τα λιγοστά πραγματάκια του να βρεί το Μηναίο και τα γυαλιά του, για να δει ποίου Αγίου έρχεται η εορτή. Επειδή για αρκετή ώρα δεν τα εύρισκε, άρχισε με το κομποσχοίνι να επικαλείται τον άγνωστο άγιο... Μέχρι που άνοιξε η θύρα του κελλιού του και παρουσιάστηκε ο εορταζόμενος Άγιος, του αυτοσυ-στήθηκε και του απεκάλυψε το όνομά Του. Ήταν ο Άγιος Λουκιλλιανός.

Απόδειπνο.

Η τελευταία Ιερά Ακολουθία της ημέρας είναι το Απόδειπνο. Τις περισσότερες ημέρες του χρόνου τελείται το μικρό Απόδειπνο μέσα στους ιερούς κόλπους του οποίου, φιλοξενούνται οι Χαιρετισμοί της Παναγίας. Πίστη και βεβαιότητα των μοναχών της αγίας ορθοδόξου Εκκλησίας μας είναι, ότι οι καθημερινώς αναφερόμενοι θεοχαρίτωτοι Χαιρετισμοί στο πρόσωπο της Παναγίας Μητέρας ελκύουν έτι περισσότερο την αγία πρόνοιά Της και την Προστασία Της. Την καθιστούν συμπαθέστατη συνήγορό μας στη μέλλουσα κρίση. Αυτή η βεβαιότητα κληροδοτήθηκε από τους αγίους μοναχούς στο πλήρωμα των εν τώ κόσμω πιστών. Τις ημέρες της Μεγάλης Τεσσαρακοστής αντί του Μικρού Αποδείπνου τελείται το Μέγα Απόδειπνο. Το Μικρό Απόδειπνο αποτελεί επιτομή και περίληψη του Μεγάλου Αποδείπνου. Γιαυτό θα αναφερθούμε περισσότερο στο Μέγα Απόδειπνο, αφού εξυπα-κούεται ότι, ό,τι αναφέρεται για το Μέγα Απόδειπνο, ισχύει και για το Μικρό.

Μέγα Απόδειπνο.

Το Μέγα Απόδειπνο δεν μοιάζει κατά το πρώτο μέρος του, με το Μικρό Απόδειπνο. Τό τελευταίο ένα τρίτο σχεδόν ταυτίζεται με το Μικρό Απόδειπνο. Επομένως το Μικρό και το Μεγάλο Απόδειπνο συμπλέουν καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου και προσπαθούν έτσι και τα δύο κατά την διάρκεια της νύκτας να αγιάζουν όλον αυτόν τον χρόνο, να αγιάζουν το νου μας, την καρδιά μας, την ψυχή μας, το σώμα μας, έστω και αν αυτό βρίσκεται σε μια νωχελικότητα, σε μια ανάπαυση ή ξεκούραση. Οι ευχές του Μικρού και του Μεγάλου Αποδείπνου μας βοηθούν, ώστε ο χρόνος της νύκτας να μην περάσει με φαντασίες, να μην είναι μια συνέχεια των κακών πληροφοριών και των κακών μηνυμάτων της ημέρας, αλλά εκεί, στο Απόδειπνο να σταματήσει η κακία της ημέρας και να αρχίσει μία νηπτικότερη και νηφαλιότερη κατά Χριστόν πνευματική ζωή.

Στην αρχή του Μεγάλου Αποδείπνου έχουμε τους έξι πρώτους ψαλμούς, (4ο, 6ο, 12ο, 24ο, 30ό και 90ό) οι οποίοι όπως και ο εξάψαλμος του Όρθρου, προσπαθούν να μας φέρουν εις εαυτον, να μπορέσουμε να συγκεντρωθούμε και να ενοποιηθούμε ως προσωπικότητες. Και αφού στοιχειωδώς γίνει αυτό, να αρχίσει ένας διάλογος με τη βοήθεια του ψαλτηρίου, ένας διάλογος με το Θεό. Το ψαλτήριο και ειδικά αυτοί οι έξι ψαλμοί μας βοηθούν να κάνουμε αυτόν το διάλογο πιο συγκεκριμένο, πρώτον ως μία αυτοκριτική και μια ανασκόπηση της ημέρας και

δεύτερον να μας βοηθήσουν να αξιοποιήσουμε πνευματικώς και τη νύχτα.

Μετά από τους έξι αυτούς ψαλμούς έχουμε τους στίχους οι οποίοι μας φέρνουν μπροστά μας όλη τη θεολογία της Εκκλησίας μας. Μας φέρνουν μπροστά στο Χριστό μας, στην Παναγία και στις επί μέρους κατηγορίες των Αγίων της Εκκλησίας μας, τους οποίους επικαλούμαστε. Ζητούμε τη βοήθειά τους, ώστε αυτό το διάστημα που αρχίζει μετά το δείπνο, και φυσικά μέσα σ' αυτό θα περιλαμβάνεται ο περισσότερος χρόνος του ύπνου, να υπάρχει αυτή η εκκλησιολογική συνείδηση, να κοιμηθούμε πιστεύοντας ότι δεν είμαστε μόνοι, ότι δεν είμαστε απομονωμένοι. Και εφ' όσον ερχόμαστε κοντά με τους Αγίους μας και ζητούμε τη βοήθειά τους, ασφαλώς φεύγει ο παράλογος φόβος που προκαλεί η νύχτα.

Αρχίζει πλέον μια χαρισματική επικοινωνία με τον άγιο Αγγελο της ζωής μας, με τους Αγίους μας, με τον τιμώμενο Άγιο που ήδη έχει αρχίσει να μνημονεύεται από τον Εσπερινό που προηγήθηκε της ακολουθίας του Αποδείπνου. Επομένως κοιμόμαστε όχι με αυτό το αίσθημα της μοναξιάς, είμαι μόνος και έρημος στον κόσμο, δεν με καταλαβαίνει κανείς, δεν με καταλαβαίνει ο σύντροφός μου, δεν με καταλαβαίνουν τα παιδιά μου, δεν με καταλαβαίνουν οι συνεργάτες μου, είμαι μόνος.

Αν το Απόδειπνο γίνει με την επιστράτευση της λεπτής προσοχής μας, κατά τον άγιο Ιωάννη το Δαμασκηνό, της εσωτερικής προσοχής μας, είναι αδύνατο νά κοιμηθούμε καί νά έχουμε τό αίσθημα της μοναξιάς.

Δεν θα έχουμε τούς φόβους πού πάρα πολλοί άνθρωποι έχουν καί δέν μπορούν νά περάσουν τίς νύχτες τους καί γιαυτό χρησιμοποιούν τά διάφορα φάρμακα, υπνωτικά και αγχολυτικά, γιά νά μπορέσουν νά έχουν κάποιον ύπνο, δηλαδή λήθη της ζωής. Γιατί τά υπνωτικά φάρμακα καί τά αγχολυτικά δέν κάνουν τίποτα άλλο, παρά νά νεκρώνουν τό χρόνο, νά νεκρώνουν τή δραστηριότητα, νά νεκρώνουν τή μνήμη του ανθρώπου καί νά μας αφαιρούν πολυτιμότερες εμπειρίες ζωής, πού μπορούμε νά έχουμε καί κατά τή διάρκεια του ύπνου.

Η Ορθόδοξη Εκκλησία μας γνωρίζει πάρα πολύ καλά λοιπόν τις ανάγκες της ψυχής μας καί αυτό φαίνεται από αυτά τά αντιπροσωπευτικότερα κείμενα του Μικρού καί του Μεγάλου Αποδείπνου. Πιστεύει η Εκκλησία μας, ότι ο άνθρωπος είναι εικόνα του Θεού, είναι τιμη-μένος μέ πάρα πολλά χαρίσματα. Αυτά τά χαρίσματα εξυπακούε-ται, ότι πρέπει νά τά καλλιεργούμε κατά τή διάρκεια της ημέρας, αλλά και της νύχτας.

Ακουμπάμε τόν εαυτό μας στό κρεβάτι, τό νου μας καί τήν ψυχή μας τήν ακουμπάμε στή Χάρη του Θεού καί προσπαθούμε έτσι νηφάλιοι καί ειρηνικοί, αναπαυόμενοι στή Χάρη του Θεού, νά έχουμε αυτήν, όπως είπαμε, τήν αμυδρή έστω βεβαιότητα, ότι δέν είμαστε μόνοι αλλά συντροφευόμαστε από την Ακτιστη Θεία Χάρη.

Στό σημείο αυτό ας ενθυμηθούμε κάτι πού έλεγε ο γέροντας Παΐσιος, όταν πρωτοπήγε στο Άγιον Όρος, στό καλύβι του και έμεινε μόνος του. Κάποια στιγμή τόν πείραξε ο λογισμός, όταν νύχτωσε. Ο πονηρός φυσικά του υπέβαλε κάποια φοβία καί του είπε, μά είσαι μόνος. Αν εμφανισθούν κάποιοι κακοποιοί, αν κάποιοι ληστές έρθουν καί θελήσουν νά παραβιάσουν τό κελλί σου τί θά κάνεις; Καί σχεδίαζε μέ τό νου του νά βάλει κάποια κλειδωνιά, αλλά καί πάλι δέν ικανοποιείτο ο λογισμός. Μετά σκεφτόταν νά βάλει μιά μπάρα, αλλά καί πάλι όσο άφηνε περιθώρια στό λογισμό, τόσο περισσότερο κυριευόταν από το φόβο. Μετά σκέφτηκε νά βάλει καί δεύτερη μπάρα καί εκείνη τή στιγμή αυξήθηκε η αγωνία καί κατάλαβε από τήν αγωνία τουλάχιστον, ότι όλα αυτά πού σκέφτεται είναι εκ του πονηρού.

Κατάλαβε ότι είναι οι πλεκτάνες καί οι μεθοδείες του διαβόλου για νά του εγκαινιάσουν μιά περίοδο φοβιών, επειδή θά είναι μόνος τελείως. Ηρωικά φερόμενος ο γέροντας δέν πήρε κανένα μέτρο απ' όλα αυτά, αλλά είπε, δέν κάνω τίποτα απ' όλα αυτά, δέν παίρνω μέτρα ασφαλείας, γιατί όλα αυτά συνοδεύονται από τήν αγωνία πού είναι εκ του διαβόλου. Αφησε τόν εαυτό του, τή ζωή του στά χέρια του Θεού. Καί φυσικά όλα τά υπόλοιπα χρόνια του, όσα έζησε εκεί στό κελλάκι αυτό, δέν είχε απ' ότι γνωρίζουμε τέτοιου είδους περιπέτειες πού του υπέβαλε εκείνη τήν πρώτη νύχτα πού πήγε στό κελλάκι του ο πειρασμός.

Στή συνέχεια θά πρέπει νά πούμε ότι μετά από αυτή τήν ανάγνωση των ψαλμών μετά των στίχων πού μιλούν για τούς αγίους της Εκκλησίας μας καί προσπαθούμε νά ελκύσουμε τήν προστασία τους καί τή χάρη τους, έχουμε ηρεμήσει, έχουμε αποβάλει τό φόρτο της ημέρας καί η ψυχή μας ζητάει μιά ομολογία. Γιαυτό περίπου στό μέσο έχουμε τήν απαγγελία τού Συμβόλου της Πίστεως πού δέν είναι αυτό ένα μάθημα, αλλά είναι μιά βεβαιότητα τήν οποία θέλουμε νά λέμε και νά ακούμε. Χορταίνουμε καθημερινά πνευματικά, γιατί αυτή είναι η βάση όλης της πίστεώς μας, είναι η ζωή μας, είναι η δραστηριότητά μας, εν Αυτώ ζώμεν καί κινούμεθα καί εσμέν, λέει ο θεϊός Παύλος. Τον Τριαδικό Θεό ομολογούμε μέ τό σύμβολο της πίστεως.

Επίσης αυτό πού αισθάνεται πολλές φορές τήν ανάγκη νά λέει ο πιστός κατά τήν διάρκεια του Αποδείπνου, είναι η Κυριακή προσευχή, τό Πάτερ ημών. Καί τούτο διότι η Κυριακή Προσευχή σέ τέσσερις πέντε στάσεις μέσα στό Μεγάλο Απόδειπνο συνοψίζει όλη μας τήν αναφορά προς τό Θεό. Εφ' όσον ο ίδιος ο Χριστός μας μας δίδαξε τήν Κυριακή Προσευχή, αισθανόμαστε καί μείς αυτή τήν εσωτερική ανάγκη νά τήν αναφέρουμε όχι άπαξ αλλά πολλάκις, ακριβώς για νά θεμελιώνεται όλο τό λειτουργικό οικοδόμημα του Μεγάλου Αποδείπνου, μέ αυτές τίς τόσο γερές θεμελιώσεις.

Όπως στό Ναό μας έχουμε κάποιες κολώνες πού κρατούν στατικά όλο τό οικοδόμημα, έτσι η Κυριακή Προσευχή πού λέγεται περισσότερες από μιά φορές,

κρατάει όλο τό οικοδόμημα του Μεγάλου Αποδείπνου καί ταυτόχρονα κρατάει τήν ψυχή μας, τό νου μας, τήν καρδιά μας, όλη μας τήν πνευματική ζωή, τήν κρατάει σέ μιά εγρήγορση καί σέ μιά συνοπτική εκζήτηση του θελήματος του Θεού.

Καθήλωσον εκ του φόβου σου τάς σάρκας ημών, και νέκρωσον τα μέλη ημών τα επί της γής, ίνα και εν τη καθ' ύπνον ησυχία εμφαιδρυνώμεθα τη θεωρία των κριμάτων σου.

Με την ευχή αυτή παρακαλούμε το Θεό να καταργήσει και να μηδενίσει το σαρκικό μας φρόνημα, ώστε και κατά τη διάρκεια της νύκτας να μην περάσει αυτός ο χρόνος ως μηδενικός. Να μην είναι χρόνος άχρηστος στη ζωή μας, να μην είναι χρόνος που θα περάσει χωρίς ψυχική και πνευματική ωφέλεια, αλλά να έχουμε τη δυνατότητα κατά τη διάρκεια της νύκτας να αναλογιζόμαστε τα δικά μας αμαρτήματα, ώστε να μπορούμε να υποψιαζόμαστε τα κρίματα, δηλαδή τις βουλές του Θεού.

Να μπορούμε να έχουμε τη θεωρία, την πνευματική θεωρία, να έχουμε το νου μας στραμμένο στο Θεό, να έχουμε ευαισθησία στη συνείδησή μας, ώστε να λειτουργεί και η προσευχή. Και όλη αυτή η διάρκεια του ύπνου, να μην είναι χρόνος αμαρτωλός, παθητικός, αλλά χρόνος ενεργητικός, χρόνος μέσα από τον οποίο, καλλιεργουμένης της προσευχής και μέσα στην ησυχία της νύκτας και μέσα στη χαλαρότητα των υπολοίπων πνευματικών και σωματικών λειτουργιών, να υπάρχει αυτή η βαθύτερα αφοσίωση στα σχέδια και στις βουλές του Θεού. Αυτό σημαίνει ίνα εμφαιδρυνώμεθα τη θεωρία των κριμάτων σου. Να μπορούμε μέσα στην ησυχία αυτή να αποκρυπτογραφούμε και να αποκωδικο-ποιούμε τα θελήματα του Θεού με το θεϊκό φωτισμό Του.

Με το κοσμικό φρόνημα, το οποίο μας διακατέχει, έχει περάσει η βεβαιότητα πλέον μέσα μας, ότι αυτός ο χρόνος της νύκτας είναι ένας χρόνος παθητικός, ένας χρόνος σχεδόν χαμένος. Βέβαια οι άνθρωποι που έχουν βάλει μετάνοια και έχουν αρχίσει πλέον να ζούν την κατά Θεόν, την εν Χριστώ πολιτεία, προσπαθούν να αξιοποιήσουν και κατά τη διάρκεια της νύκτας την πνευματική μελέτη και την πνευματική προσευχή. Έτσι η ανάπαυση και η ξεκού-ραση του σώματος και όλων των υπολοίπων λειτουργιών ανατίθενται στα χέρια του Θεού.

Μετά από τίς ευχές πού είναι αριστουργηματικές καί κυρίως του Μεγάλου Βασιλείου, έχουμε τόν Ν΄ ψαλμό ο οποίος συνοψίζει καί όλο τό ιερό Ψαλτήριο. Καί μόνο αυτός ο Ν΄ ψαλμός μπορεί να καθαρήσει τήν ψυχή μας. Είναι μιά προσωπική μυστική εξομολόγηση σέ καθημερινή βάση. Δέν έχουν άδικο εκείνοι οι άνθρωποι πού μας λένε πολλές φορές ότι εγώ Πάτερ πηγαίνω στην εικόνα καί εξομολογούμαι τίς αμαρτίες μου καί ειρηνεύω. Εκεί πολλές φορές απαντάμε στους ανθρώπους αυτούς, μά τί καλύτερο απ' αυτό.

Είναι πράγματι πάρα πολύ σπουδαία αυτή η εμπειρία, αρκεί φυσικά νά είναι επικοινωνία, νά μή είναι μιά αιτιολογία, νά μήν είναι ένα άλλοθι, γιά νά αποφύγει

τήν ιερά εξομολόγηση. Καί μακάρι αυτό νά τό κάνουμε καθημερινά καί συνειδητά. Δηλαδή μέσα σ' αυτό τό χώρο της προσευχής μας, τί καλύτερο νά υπάρχει καί μιά μυστική εσωτερική εξομολόγηση πρὸς τόν Κύριό μας, ὅπως ἔκανε ὁ Δαβίδ, ὁ ὁποῖος κάθε βράδυ ἔλουζε τό στρώμα του καί τό μαξιλάρι του μέ ἄφθονα δάκρυα. Μετά ἀπό μιά τέτοια εξαγόρευση μυστική, προσωπική, εσωτερική ὄλων των κριμάτων του, καθαριζόταν ἡ συνείδησή του καί κοιμόταν ἡσυχος, ἡρεμος, αναπαυμένος καί μπορούσε ἀπό κεί καί πέρα νά ἔχει μυστικές πνευματικές εσωτερικές ἀναβάσεις.

Μετά τον Ν΄ ψαλμό, πάρα πολύ σημαντική εἶναι ἡ Δοξολογία του ὀνόματος του Θεοῦ καί οἱ δύο τελευταῖες εὐχές τις ὁποῖες λέμε σε σταθερή ετήσια βάση κάθε βράδυ καί στο μικρό Απόδειπνο, Ασπιλε ἀμόλυντε... Καί δός ἡμῖν Δέσποτα... Εγκωμιάζουμε τὴν Παναγία μας ὄχι γιατί ἔχει ἀνάγκη ἀπ' τον εγκωμιασμό μας. Παραθέτοντας εμεῖς τὰ χαρίσματα τῆς Παναγίας καί ἀκούγοντάς τα, εμεῖς οἱ ἴδιοι ὠφελούμαστε, ἀλλά καί ἡ ἀκρως ταπεινή Παναγία μας, που τώρα πλέον εἶναι ἓνα καθολικό πρόσωπο, ἀς μας ἐπιτραπεί νὰ πούμε ὅτι φιλοτιμεῖται, ἐπειδὴ εμεῖς φιλοτιμούμαστε, νὰ μας προσέξει ἰδιαιτέρως καί νὰ μας χαρίζει αὐτή τὴ δυνατότητα νὰ τὴν καταλαβαίνουμε, νὰ τὴ νοιώθουμε κοντά μας. Ὅπως λένε οἱ ἀγιορείτες πατέρες τὴν κρατάμε ἀπὸ τὸ φόρεμα, ἀπ' τὸ φουστάνι, ὅπως κρατάγαμε τὸ φόρεμα τῆς μητέρας μας ὅταν εἴμαστε μικροί καί δεν ἠσυχάζαμε, ἀν δεν εἴμαστε κοντά στο φουστάνι τῆς.

Καί στο τέλος βέβαια ὅλη αὐτή ἡ πορεία καταλήγει στον Κύριο των Κυριευόντων, τὸν Κύριό μας ὅπου καί ἐκεῖ προσπαθούμε ἀφοῦ ἔχουμε ἀποκτήσει πλέον, κάποιες πνευματικές προϋποθέσεις, νὰ του μιλήσουμε πιο προσωπικά καί πιο ἄμεσα, καί νὰ ἐξασφα-λίσουμε τὴ σκέπη Του καί τὴν προστασία Του.

Τέλος επικαλούμαστε τὸν Ἅγιο Ἀγγελό μας, τὸν προσωπικό προστάτη καί φρουρό τῆς ζωῆς μας, νὰ μας σκεπάζει κατὰ τὴ διάρκεια του ὕπνου μας, ὥστε νὰ μὴ ταρασσόμαστε εμεῖς καί ἡ οἰκογένειά μας, ἀλλά καί ἀπάσα ἡ οἰκουμένη ἀπὸ σκοτεινές καί δαιμονικές παρεμβάσεις.

Τί κρίμα! Ἀντὶ νὰ γίνεται ὅλη αὐτή ἡ πνευματικὴ ἐργασία, νὰ εἶναι μέσα στὴν κρεβατοκάμαρά μας ἡ ἀισχρὴ τηλεόραση! Καί πολλές φορές αὐτὴ νὰ συνοδεύει με τις πληροφορίες τῆς καί με τὰ ἀισχρά καί ἀνήσυχα μηνύματά τῆς, νὰ κάνει ἐφιαλτικό ὅλο τὸν ὕπνο μας. Καί φυσικά ὅλα ὅσα προαναφέραμε εἶναι οὐτοπία, εἶναι ἀνύπαρκτα, εἶναι ἀγνώστα.

Εὐτυχῶς που τὰ μοναστήρια μας σε καθημερινὴ βάση ἔχουν αὐτές τις ἐμπειρίες καί μέσα ἀπὸ τις ἐμπειρίες των ἀγίων μοναχῶν κάτι παίρνουμε καί μεῖς, κάτι λίγο, κάπου καί μεῖς φιλοτιμούμαστε. Θυμόμαστε κάποτε κάποτε ὅτι θα πρέπει νὰ τηρούμε αὐτὰ τὰ πνευματικά μας καθήκοντα. Ἐλεγε ἓνας ἅγιος ἀγιορείτης γέροντας, ἔστω καί ἀν τὸ μεγαλύτερο μέρος του Ἀποδείπνου περάσει τυπικά, ἀς πούμε δεν ἔχουμε προσέξει ὅλο τὸ Απόδειπνο, ὁμως σε κάποια στιγμή ἡ Χάρις του

φιλανθρωποτάτου Κυρίου μας θα μας αρπάξει. Επειδή κάνουμε ένα κόπο για να τηρήσουμε ακριβώς τα πνευματικά μας καθήκοντα, έρχεται η Χάρις του Κυρίου και κάπου μας αγγίζει την ψυχή, κάπου μας δίνει κάποιους καλούς λογισμούς, και έτσι κοιμόμαστε ειρηνικοί και ήσυχοι.

Όλη αυτή η διαδικασία του Μεγάλου Αποδείπνου κατά τη διάρκεια της Μ. Τεσσαρακοστής, έχει πολλά να μας προσφέρει και γιαυτό η φιλανθρωπότατη Ορθόδοξη Εκκλησία μας, έχοντας αυτοσυνειδησία του τόσο πλουσίου πνευματικού και χαρισματικού δυναμικού που περιλαμβάνει το Μ. Απόδειπνο, το έχει φέρει και στις ενορίες μας και τελούμε την ακολουθία του Μ. Αποδείπνου σε κάποια απογευματινή ώρα, συνήθως 5μμ-6μμ προ του δείπνου. Δηλαδή γίνεται πρόδειπνο. Αξίζει έστω και πρόδειπνο να είναι, για να βοηθήσει να αποκτήσουμε και μείς, κατ' οικονομίαν, αν όχι στον κανονικό χρόνο του, κάποιες ανάλογες εμπειρίες.

Πηγή: anavaseis.blogspot.gr