

## Πως πρέπει να κοινωνούμε

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



Πολλοί χριστιανοί δεν γνωρίζουν πως πρέπει να προσέλθουν για να μεταλάβουν. Γι' αυτό και αμαρτάνουν προσερχόμενοι με αταξία, ασέβεια και αναισθησία. Όλ' αυτά δείχνουν ότι δεν έχουν επίγνωση του τι πηγαίνουν να κάνουν εκείνη τη στιγμή. Γι' αυτό και παραθέτουμε μερικές πρακτικές οδηγίες για να βοηθήσουμε στη συνειδητή συμμετοχή στο μεγάλο αυτό μυστήριο.

1. Για να κοινωνήσει κανείς θα πρέπει από νωρίς να βρίσκεται και να συμμετέχει στη θ. λειτουργία. Δεν είναι δυνατόν να πηγαίνουμε στο τέλος, ή όπως κάνουν μερικοί την Μ. Πέμπτη που πηγαίνουν στην Εκκλησία για να μεταλάβουν, χωρίς να συμμετάσχουν καθόλου στη θ. λειτουργία.
  2. Η θ. λειτουργία είναι μία σταδιακή ανάβαση στο Υπερώο του μυστικού δείπνου. Καμμία φράση, καμμία λέξη δεν είναι περιττή στη θ. λειτουργία. Και ο πιστός έχει την ευκαιρία να συμμετάσχει στην προσευχή της εκκλησίας, να συναισθανθεί το μεγάλο μυστήριο, να νοιώσει ότι ανήκει στην οικογένεια του Θεού, στη «θεία κοινωνία», να προσευχηθεί θερμά στον Θεό να τον αξιώσει να μεταλάβει των αγιασμάτων, χωρίς να ζημιωθεί εξ αιτίας της αναξιότητός του.
- 3)** Την ώρα της θ. κοινωνίας μπαίνει κάθε πιστός στη σειρά του, χωρίς να σπρώχνεται ή να βιάζεται, με ευλάβεια, χωρίς φωνές, διεκδικήσεις

προτεραιότητας, διαγκωνισμούς και ύβρεις. Σε τίποτε δεν μας ωφελεί το να προσερχόμεθα για την Μετάληψη, ανταλλάσσοντας πικρές λέξεις με τους αδελφούς μας, επειδή θέλουμε εμείς ή αυτοί να φθάσουμε πρώτοι στο Άγ. Ποτήριο. Αντί να φιλονικούμε, οφείλουμε, καθώς πλησιάζουμε στο Άγ. Ποτήριο, να προσευχόμαστε να μας αξιώσει ο Θεός της τιμής να κοινωνήσουμε το σώμα και το αίμα Του. Καλό είναι να προσφέρουμε προτεραιότητα στις μητέρες με μωρά στην αγκαλιά, στά παιδιά, στους γέροντες και στους ανάπηρους.

**4)** Φθάνοντας μπροστά στον ιερέα κάνουμε τον σταυρό μας και παίρνουμε με προσοχή από το χέρι του προηγούμενου πιστού που κοινωνήσε, το μάκτρο, δηλαδή το κόκκινο πανί, το οποίο τοποθετούμε απλωμένο με τα δύο μας χέρια στο πηγούνι μας. Έτσι προφυλάσσουμε τη θ. κοινωνία από ενδεχόμενη πτώση κάποιου «μαργαρίτη» κάτω, πράγμα που αν συμβεί είναι μεγάλη αμαρτία. (μαργαρίτης ονομάζεται και το απειροελάχιστο τμήμα του Αγ. Άρτου, που είναι Σώμα Χριστού). Προσοχή! Την ώρα αυτή δεν κάνουμε μετάνοιες, ούτε προσκυνούμε το Άγ. Ποτήριο, ούτε το χέρι του ιερέα, για να μην συμβεί κάποιο ατύχημα.

**5)** Αμέσως λέμε το μικρό μας όνομα, όχι το υποκοριστικό, για να το ακούσει ο ιερέας, ώστε να το μνημονεύσει όταν θα μας κοινωνεί.

**6)** Ανοίγουμε το στόμα μας καλά και περιμένουμε τον ιερέα να μας μεταδώσει με τη λαβίδα (δηλαδή το κουταλάκι) το σώμα και το αίμα του Χριστού. Και τότε κλείνουμε το στόμα μας. Μερικοί δεν ανοίγουν καλά το στόμα τους ή το κλείνουν πριν η λαβίδα μπει μέσα, με κίνδυνο να υπάρξει ζημιά. Ο ιερέας μόλις ο πιστός κλείσει το στόμα του, τραβά έξω τη λαβίδα και ο πιστός καταπίνει τη θ. κοινωνία.

**7)** Αμέσως μετά, με το μάκτρο σκουπιζόμαστε στο στόμα και το ξαναδίνουμε στον ιερέα ή στον επόμενο χριστιανό. Δεν το αφήνουμε να κρεμαστεί κάτω. Αν έχει στάξει κάτι επάνω στο μάκτρο, ο ιερέας θα το καθαρίσει.

**8)** Κάνουμε το σημείο του σταυρού και απερχόμαστε. Δεν μιλάμε εκείνη την ώρα, για να μην πεταχτεί κάποιος μαργαρίτης από το στόμα μας.

**9)** Δεν βιαζόμαστε να αποχωρήσουμε από τη θ. λειτουργία. Περιμένουμε μέχρι την Απόλυση. Παίρνουμε το αντίδωρο από τα χέρια του ιερέα και το ασπαζόμαστε, γιατί αυτά τα χέρια κράτησαν Αυτόν που κρατάει τα σύμπαντα, τον ίδιο τον Θεάνθρωπο Ιησού Χριστό. Βεβαίως το αντίδωρο το παίρνουμε ως εκ περισπού. Λάβαμε το Δώρο της θ. κοινωνίας. Δεν μας χρειάζεται αντίδωρο. Απλώς μας βοηθάει να ξεπλύνουμε το στόμα μας, όπως και λίγο νερό, που θα ολοκληρώσει τη διαδικασία. Θα πρέπει εδώ να σημειώσουμε ότι το αντίδωρο (όπως και ο άρτος από την αρτοκλασία), δεν είναι τίποτα άλλο παρά ευλογημένο ψωμί, μία μικρή

ευλογία για όσους δεν κοινωνήσαν. Δεν μπορεί να συγκριθεί με τίποτα με τη θ. κοινωνία. Το σημειώνουμε αυτό, γιατί πολλοί χριστιανοί, αδιαφορούν για τη συμμετοχή τους στην θεία ευχαριστία, αλλά με αδικαιολόγητο ζήλο περιμένουν να πάρουν το αντίδωρο, ζητώντας μάλιστα και δύο και τρία κομμάτια.

**10)** Τέλος, όπως και πριν, έτσι και μετά τη Θ. Μετάληψη, θα πρέπει να διαβάσουμε το υπόλοιπο μέρος της ακολουθίας της Θ. Μεταλήψεως, δηλαδή την «Ευχαριστία μετά την Θ. Μετάληψιν». Σε πολλές εκκλησίες την διαβάζει ο ιεροψάλτης. Αν δεν την ακούσουμε στο ναό, καλό θα είναι να την διαβάσουμε στο σπίτι μας. Ευγνωμονούμε κι ευχαριστούμε τον Θεό γι' αυτή τη μεγάλη δωρεά Του.

**Πηγή:** Λίγα λόγια για τη Θεία Ευχαριστία, Έκδοση Ιεράς Μητροπόλεως Αργολίδος, Ναύπλιο.