

1 Απριλίου 2022

## Η προσευχή της Μεγάλης Τεσσαρακοστής

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



Η παρακάτω σύντομη προσευχή που αποδίδεται στον Άγιο Εφραίμ το Σύρο, μπορεί να ονομαστεί ως η προσευχή της Μεγάλης Τεσσαρακοστής. Λέγεται δύο φορές στο τέλος κάθε Ακολουθίας από τη Δευτέρα ως την Παρασκευή.



***«Κύριε και Δέσποτα της ζωής μου, πνεύμα αργίας, περιεργίας, φιλαρχίας, και αργολογίας μη μοι δως. Πνεύμα δε σωφροσύνης, ταπεινοφροσύνης, υπομονής, και αγάπης χάρισε μοι τω σω δούλω. Ναι Κύριε Βασιλεύ, δώρησαί μοι του οράν τα εμά πταίσματα, και μη κατακρίνειν τον αδελφόν μου· ότι ευλογητός ει εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν».***

Μετάφραση:

«Κύριε και Δέσποτα της ζωής μου, μην παραχωρήσεις να με κυριέψει το πνεύμα της αργίας, της περιέργειας, της φιλαρχίας και της αργολογίας. Πνεύμα σωφροσύνης, ταπεινοφροσύνης, υπομονής και αγάπης χάρισε σε μένα τον δούλο σου. Ναι, Κύριε, Βασιλιά μου, δος μου το χάρισμα να βλέπω τις δικές μου αμαρτίες και να μην κατακρίνω τον αδελφό μου. Γιατί είσαι άξιος κάθε δοξολογίας στους ατελεύτητους αιώνες. Αμήν».

Η προσευχή μας βοηθεί στον προσωπικό αγώνα της μετάνοιας αναφέροντας τις πνευματικές αρρώστιες από τις οποίες πρέπει να θεραπευθούμε ώστε να μπορέσουμε να στραφούμε στο Θεό. Στην αρχή ο πιστός δέχεται τον Θεό ως κύριο της ζωής του και ομολογεί την αφοσίωση του σ' αυτόν. Τον παρακαλεί να μην επιτρέψει για λόγους παιδαγωγικούς τους διάφορους πειρασμούς, που συνήθως παραχωρούνται για ωφέλεια του ανθρώπου. Η έκφραση «Κύριε και Δέσποτα της ζωής μου» αναφέρεται στο βιβλίο Σοφία Σειράχ, στο οποίο υπάρχει και μία παρόμοια έκφραση: «Κύριε και Θεέ της ζωής μου». Ο Κύριος είναι αυτός που δίνει τη ζωή.

### **Το πνεύμα της αργίας**

Το πνεύμα της αργίας, της τεμπελιάς, της παθητικότητας, μας κάνει να νομίζουμε ότι δεν μπορούμε να αλλάξουμε, δεν μπορούμε να ανέβουμε και μας οδηγεί σε πνευματική φθορά. Έτσι δεν επιθυμούμε την αλλαγή προς το καλύτερο, οι καρδιές μας δεν κατευθύνονται προς τα άνω αλλά βυθίζονται στα κάτω. Η αργία δηλητηριάζει κάθε βήμα μας και γίνεται ρίζα όλης της αμαρτίας. Ο πιστός σταματά τον πνευματικό του αγώνα, και δεν κοπιάζει για τη σωτηρία του.

### **Το πνεύμα της περιέργειας**

Η αργία γεννά το πνεύμα της περιέργειας. Περιέργεια σημαίνει τη δειλία. Αυτή γεννά την αποθάρρυνση, την απαισιοδοξία, την απελπισία. Ο άνθρωπος δεν μπορεί να βλέπει κάθε καλό και θετικό, είναι μια δαιμονική δύναμη που γεμίζει με το ψέμα σκοτάδι τη ψυχή και κάνει τον άνθρωπο να μη μπορεί να δει τον Θεό και να τον επιθυμήσει, δεν έχει θέληση να αγωνιστεί πνευματικά.

### **Το πνεύμα της φιλαρχίας**

Το πνεύμα της αργίας και της περιέργειας δημιουργούν στη ζωή την επιθυμία της φιλαρχίας δηλ. της φιλοπρωτίας. Ο εαυτός μου γίνεται κέντρο του κόσμου. Η ζωή μου γίνεται εγωιστική και εγωκεντρική και όλοι οι άλλοι γίνονται μέσα για τη δική μου ικανοποίηση. Ο Θεός δεν είναι ο Κύριος και Δεσπότης της ζωής μου αλλά το εγώ μου. Η επιθυμία της φιλαρχίας με κάνει να κρίνω οτιδήποτε με τις δικές μου ανάγκες, επιθυμίες και κρίσεις και στις σχέσεις μου με τους άλλους ζητώ να υποτάσσονται σε μένα. Η φιλαρχία μου εκφράζεται όχι μόνο σαν ανάγκη να εξουσιάζω τους άλλους αλλά και σαν έλλειψη ενδιαφέροντος, σεβασμού και φροντίδας γι' αυτούς.

### **Το πνεύμα της αργολογίας**

Μόνο στον άνθρωπο δόθηκε, σαν το μεγαλύτερο δώρο, το χάρισμα του λόγου. Είναι η σπουδαιότερη έκφραση της θείας εικόνας αλλά και ένας μεγάλος κίνδυνος για την πτώση, την καταστροφή και την αμαρτία. Ο λόγος σώζει αλλά και σκοτώνει. Ο λόγος λέει την αλήθεια αλλά και το ψέμα. Όταν δεν υπηρετεί τον Θεό γίνεται αργολογία και δύναμη της αμαρτίας. Αργολογία, είναι η φλυαρία, η κατάκριση, η καταλαλιά, αλλά και ο λόγος που δεν ωφελεί, οι ανοησίες, λόγια που δεν χρειάζονται, είναι άχρηστα. Συχνά ομολογούμε ότι «πήγα και σκότωσα την ώρα μου». «Λόγος αργός», δηλαδή μη ουσιαστικός «μη εκπορευέσθω» (Εφεσ. 4,29), να μην βγαίνει από το στόμα μας λέει ο Απ. Παύλος. Και συμπληρώνει ο Απ. Ιάκωβος: «Ει τις εν λόγω ου πταίει, ούτος τέλειος ανήρ»(Ιακ. 3,1).

Αυτά τα τέσσερα σημεία είναι τα εμπόδια για την μετάνοια που πρέπει να ξεπεραστούν. Αυτό μπορεί να γίνει μόνο με την βοήθεια του Θεού. Γι' αυτό και στο πρώτο μέρος της προσευχής ο αβοήθητος άνθρωπος φωνάζει μέσα από τα βάθη της καρδιάς του.

Στο δεύτερο μέρος η προσευχή αναφέρεται στους τέσσερεις θετικούς στόχους της μετάνοιας.

### **Το πνεύμα της Σωφροσύνης**

Σωφροσύνη σημαίνει εγκράτεια, αγνότητα, καθαρότητα στο σώμα και στην ψυχή. Είναι η αρετή η αντίθετη στην σαρκική διαφθορά, που είναι αποξένωση του σώματος από τη ζωή και τον έλεγχο του πνεύματος. Ο Κύριος επαναφέρει τη σωφροσύνη μέσα μας με το να μας οδηγεί στον Θεό. Αυτό γίνεται με εγκράτεια του νου και του σώματος και με σκληρή άσκηση. Η καθαρότητα της ψυχής εγγυάται τη θέα του Θεού: «Μακάριοι οι καθαροί τη καρδία ότι αυτοί, τον Θεόν όψονται» (Ματθ. 5,8).

### **Το πνεύμα της ταπεινοφροσύνης**

Ο πρώτος και σπουδαίος καρπός της σωφροσύνης είναι η τα-πεινοφροσύνη. Είναι η νίκη της αλήθειας μέσα μας και η απομάκρυνση του ψεύδους μέσα στο οποίο συνήθως ζούμε. Μόνο με τη ταπεινοφροσύνη μπορεί κανείς να δει τα πράγματα όπως είναι και έτσι να δει το μεγαλείο, την καλωσύνη και την αγάπη του Θεού στο καθετί. Να γιατί ο Θεός «υπερηφάνοις αντιτάσσεται, ταπεινοίς δε δίδωσι χάριν» και ότι «ο ταπεινών εαυτόν υψωθήσεται» (Λουκ. 18,14). Επίσης, ο πρώτος μακαρισμός αφιερώνεται στους ταπεινούς: «Μακάριοι οι πτωχοί τω πνεύματι, ότι αυτών εστιν η βασιλεία των ουρανών» (Ματθ. 5,3).

## **Το πνεύμα της υπομονής**

Ο άν-θρωπος συνήθως είναι ανυπόμονος και βιάζεται να κρίνει και να καταδικάσει τους άλλους. Με ατελή και διαστρεβλωμένη γνώση των πραγμάτων που έχει, όλα τα μετρά με βάση τις δικές του ιδέες και προτιμήσεις. Θέλει η ζωή του να είναι πετυχημένη τώρα, αυτή τη στιγμή. Η υπομονή, βέβαια, είναι μια αληθινά θεική αρετή. Ο Θεός είναι υπομονετικός γιατί βλέπει το βάθος όλων των πραγμάτων. Όσο πιο κοντά είμαστε στο Θεό τόσο περισσότερο υπομονετικοί γινόμαστε. «Εν τη υπομονή υμών κτήσασθαι τας ψυχάς υμών» (Λουκ. 21,19),

## **Το πνεύμα της αγάπης**

Η αγάπη είναι ο καρπός όλων των αρετών, κά-θε καλλιέργειας και κάθε προσπάθειας. Είναι το δώρο του Θεού που αποτελεί σκοπό για κάθε πνευματική προετοιμασία και άσκηση.

Η λέξη «πνεύμα» που χρησιμοποιείται μπροστά από τις αμαρτίες και τις αρετές σημαίνει να μας δώσει ο Θεός τη διάθεση, το φρόνημα, τον πόθο να επιθυμήσουμε αυτές τις αρετές και να μισήσουμε αυτές τις αδυναμίες.

Στην τελική αίτηση της προ-σευχής ζητάμε: «...δώρησάι μοι του οράν τα εμά πταίσματα και μη κατακρίνειν τον αδελφόν μου...» που φανερώνει τον κίνδυνο της υπερηφάνειας, που είναι η πηγή του κακού. Δεν είναι αρκετό να βλέπουμε τα δικά μας αμαρτήματα γιατί ακόμα και αυτή η φαινομενική αρετή μπορεί να μετατραπεί σε υπερηφάνεια. Η ψευδοευσέβεια που είναι το κάλυμμα της ταπεινοφροσύνης και της αυτομεμψίας μπο-ρεί να οδηγήσει στην υπερηφάνεια. Αυτή μπορεί να εξαφανιστεί μόνο όταν βλέπουμε τα δικά μας σφάλματα και δεν κατακρίνουμε τους αδελφούς μας.

Μετά από κάθε αίτηση στην προσευχή που αναφέραμε κάνουμε μια μετάνοια (γονυκλισία). Οι μετάνοιες αποτελούν ένα από τα χαρακτηριστικά ολόκληρης της λατρείας της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, είναι τα ψυχοσωματικά δείγματα της μετάνοιας, της λατρείας, της ταπεινοφροσύνης, είναι μια ιεροτελεστία κατ' εξοχήν αυτής της περιόδου.

Αλέξανδρος Χριστοδούλου, Θεολόγος

Πηγή: [pemptousia.gr](http://pemptousia.gr)