



Τριώδιον Κατανυκτικόν

Ἕνα Πνευματικὸ Ταξίδι
πρὸς τὸ Τέλος τοῦ παλαιοῦ
καὶ τὴν Ἀρχὴ τοῦ Νέου



† Κυριακὴ Δ΄ Τριωδίου: Κυριακὴ τῆς Συγγνώμης (Τυροφάγου)
Ἡ Ἐξορία τῶν Πρωτοπλάστον

Στὸ Στάδιο τῆς Καρδιάς μας...*

«Τὸ στάδιον τῶν ἀρετῶν ἠνέωκται»

Στὸ στάδιο τῆς καρδιάς μας διεξάγεται αὐτὴ τὴν περίοδο ἕνας παράξενος, ἀόρατος ἀγώνας.

Τὴν ἔναρξή του ὄρισε ἡ ἀγία μας Ἐκκλησία μὲ τὸ ἀνοιγμα τοῦ ἱεροῦ Τριωδίου, καθὼς ὁ ὑμνωδὸς τὴν Κυριακὴ τῆς Τυρινῆς μᾶς κάλεσε: «Τὸ στάδιον τῶν ἀρετῶν ἠνέωκται· οἱ βουλόμενοι ἀθλῆσαι εἰσέλθετε...».

Αὐτὸ τὸ στάδιο τῶν ἀρετῶν, θὰ μᾶς πεί ὁ Ἅγιος Νικόδημος Ἀγιορείτης, εἶναι ἡ καρδιά μας, «ὁ κρυπτός τῆς καρδιάς ἄνθρωπος».

Ἐκεῖ μυστικὰ κατοικεῖ τὸ Πανάγιο Πνεῦμα καὶ συντελεῖται ἡ ὑπέρογη συνεργασία Θεοῦ-ἀνθρώπου, μία σχέση προπονητῆ καὶ ἀθλητῆ.

Τὸ μεγάλο ἄθλημα τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς, ἡ ἀνάβαση «εἰς Ἱεροσόλυμα», εἶναι ἕνα ἀγώνισμα ἄγνωστο ἀπὸ κάθε ἀθλητικὴ διοργάνωση, ὅμως εἶναι ἡ αὐθεντικὴ δοκιμασία γιὰ κάθε πιστὸ Χριστιανὸ πὺ αὐτοπροσδιορίζεται μέσα ἀπὸ τὴν Σταύρωση καὶ τὴν Ἀνάσταση.



Ἕνα ἀγώνισμα δύσκολο, πὺ ἀπαιτεῖ ὑπέρβαση κάθε μετριότητος, ἀπομάκρυνση ἀπὸ κάθε πρόκληση πὺ σὰν σειρήνα ἀκούγεται ἔξω ἀπὸ τὸ στάδιο.

Μία ἀνεστραμμένη ἔννοια τῆς φυσικῆς ἄθλησης, ὅπου τὸ πνεῦμα μπαίνει μπροστὰ, γιὰ νὰ ἐλευθερώσει τὸ σῶμα ἀπὸ τὴν παχυλότητα τοῦ σαρκικοῦ φρονήματος...

Αὐτὸ περιμένει νὰ ἀκούσει ὁ θεῖος Προπονητής: «Δίδου μοι κατάνυξιν καὶ τῶν κακῶν ἄλλοτρίωσιν καὶ τοῦ βίου διόρθωσιν...» (Α΄ Κυριακὴ Νηστειῶν Ἑσπέρας, προσόμοιο).

Ἡ προπόνηση γιὰ τὴν πνευματικὴ εὐρωστία ἀπαιτεῖ ἄσκηση γιὰ τὴν ἐπικράτηση τοῦ πνεύματος, γιὰ τὴν **ἐνδον στροφή**, γιὰ τὴν ἀνακαίνιση τοῦ παλαιοῦ ἀνθρώπου.

Τὸ ἀσκητικὸ φρόνημα τοῦ ἀγωνιστῆ στοῦ στάδιο τῶν ἀρετῶν ἔχει **σταυρικὸ χαρακτήρα**, πὺ σφραγίζεται ἀπὸ τὴν ἐγκράτεια καὶ τὴν νηστεία.

Αὐτὴ ἡ ἄσκηση θὰ φέρει τὸ ποθούμενο ἀποτέλεσμα στοῦ τέρμα τοῦ ἀγωνίσματος: **τὸν ἀγιασμό καὶ τὸν συνδοξασμὸ μὲ τὸν Μεγάλον Νικητῆ.**

* * *

Ἡ «ἐτέρα στολή» τοῦ ἀθλητῆ, «ἡ πανοπλία τοῦ Σταυροῦ», «ὄπλον ἀκαταγώνιστον, κραταίωμα ἄρρηκτον», στὴν μέση τῆς ἀνάβασης λάμπει μὲ φεγγοβόλους ἀστραπεὺς Χάριτος καὶ κάνει βέβαιη τὴν νίκη.



Ἵ ζωηφόρος Σταυρὸς εἶναι παρηγοριὰ καὶ ξεκούραση στοῦν πνευματικὸ κόπο.

Ἡ Σταυροπροσκύνηση γιὰ τὸν ἀθλητῆ εἶναι ἡ ἀνάσα του, ἡ τόνωσή του, ἡ ἐλπίδα του γιὰ τὴν Ἀνάσταση.

Ἔτσι, μέσα στὴν ἄρρητη εὐωδία τῆς **χαρμολύπης**, τὸ τέλος τῆς ἀνάβασης φαίνεται πιὸ κοντά.

Ὁ Κύριός μας Ἰησοῦς Χριστός, ὁ αὐθεντικὸς *Προπονητῆς*, πάντα δίπλα στοῦν ἀγωνιζόμενο, ἀλλὰ καὶ ταυτόχρονα μπροστά, βαδίζει τὴν «ἀρίστην ὁδὸν τῆς ταπεινώσεως» διδάσκοντας **τὸ ὑπεράθλημα τῆς ταπεινοφροσύνης**: **«Μάθετε ἀπ' Ἐμοῦ ὅτι πρᾶός εἰμι καὶ ταπεινὸς τῆ καρδία»** (Ματθ. ια' 29) καὶ **«ἐταπεινώσεν ἑαυτὸν γενόμενος ὑπήκοος μέχρι θανάτου, θανάτου δὲ σταυροῦ»** (Φιλιπ. β' 8).

Εἶναι φανερὸ πὺς ἡ ὑψηλοφροσύνη γίνεται μέγα ἐμπόδιο στοῦ ἄθλημα τῆς πνευματικῆς ἀνάβασης. Μόνον τὰ δάκρυα τῆς μετανοίας μποροῦν νὰ τὸ παρακάμψουν.

Ὅμως αὐτὸς ὁ πνευματικὸς ἀγώνας μέσα στοῦ μέγα πέλαγος τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς δὲν ἔχει ἡττημένους.

Ἡ ἀκαταμάχητη δύναμη τοῦ ἀγωνοθέτη Θεοῦ δωρίζει πλούσια τὴν Χάρη Του στοῦν χριστιανὸ ἀγωνιστῆ, γι' αὐτὸ καὶ ὅσοι θὰ τερματίσουν θ' ἀμειφθοῦν μὲ ἄφθαρτο στέφανο.

Πλησιάζοντας στοῦ τέρμα τοῦ σταδίου θὰ ἀκούσουμε τὴν προτροπὴ τοῦ ἱεροῦ ὑμνωδοῦ νὰ ἐτοιμάσουμε μὲ εὐσέβεια τὰ **σύμβολα τῆς νίκης**, πὺ δὲν εἶναι ἄλλα ἀπὸ τὰ κλαδιὰ τῶν ἀρετῶν μας, καὶ νὰ ψάλουμε στοῦν παντοδύναμο Κύριον τὸ «Ὡσαννά».



Ἡ πνευματικὴ ἀνάβαση τερματίζει στὰ ματωμένα πόδια τοῦ Ἐσταυρωμένου.

Ἐκεῖ, ἀφήνοντας ν' ἀναμιχθοῦν τὰ δάκρυα τῆς εὐγνωμοσύνης μας μὲ τὸν ἰδρώτα τοῦ πνευματικοῦ μας κόπου, θὰ συντελεστεῖ ἡ πνευματικὴ μας ἀνακαίνιση, καὶ τὸ στάδιο τῆς καρδιάς μας θὰ πλημμυρίσει ἀναστάσιμο Φῶς!

* * *

Ὁ διπλὸς ἀγώνας τῆς Νηστείας **Ὅχι ἀνθρωπάρεςκοι, ἀλλὰ θεάρεςτοι**

Ἀπὸ τὴν μιὰ μεριά ἡ ἐγκράτειά μας σὲ ὀρισμένες τροφές καὶ ἀπὸ τὴν ἄλλη ἡ χαλιναγώγηση τῶν ἀδυναμιῶν καὶ τῶν παθῶν τοῦ χαρακτήρος μας!

Στὴν **πρώτη** προσπάθεια ὁ ὀργανισμὸς μας θὰ ἀποτοξινωθεῖ ἀπὸ κάποιες οὐσίες, **στὴν δεύτερη** ἡ ψυχὴ μας θὰ ἀπαλλαγεῖ ἀπὸ κάποιες συνήθειες.

Ἀκόμη, μὲ τὴν **ὀλιγάρκεια** στὰ ὑλικά ἀγαθὰ μποροῦμε καὶ πρέπει νὰ ἀσκήσουμε καὶ τὴν ἔμπρακτη ἀγάπη, δηλαδὴ τὴν ἀρετὴ τῆς **ἐλεημοσύνης**.

Ἐπὶ πλεόν, ἓνας **περιορισμὸς** στὰ **ἐξοδα** περιποίησης τοῦ προσώπου μας, καὶ ὄχι μόνο, ἰδίως τῶν γυναικῶν, θὰ ἐπιφέρει τὴν ἀπλότητα στὴν ἐξωτερικὴ μας ἐμφάνιση!

* * *

Ἐτσι μὲ αὐτὴν τὴν **διπλὴ ἐγκράτεια** γιὰ λίγες μέρες, θὰ νοιώσουμε τὴν διαφορὰ καὶ στὴν σωματικὴ μας διάπλαση, νικώντας τὴν ἐνδεχόμενη βουλιμία μας, ἀλλὰ καὶ τὴν ψυχικὴ μας ὑγεία, πειθαρχώντας τὴν ἀδυναμίες μας!

Ἡ Ἐκκλησία μᾶς προτρέπει νὰ ἐγκολληθοῦμε αὐτὴ τὴν **ἀποτελεσματικὴ δίαιτα σώματος καὶ ψυχῆς!**

Νὰ στρέψουμε περισσότερο τὸ βλέμμα μας στὴν ἀθάνατη ψυχὴ μας, νὰ τὴν ὠραίσουμε καὶ νὰ πλουτίσουμε μὲ ἀρετές!

Ὁ καθένας μὲ τὸν τρόπο ποὺ μποροῦμε, ἄς τὴν δοκιμάσουμε, μὲ τὴν Χάρη τοῦ Κυρίου μας!...

Γιὰ νὰ ἀρέσουμε ὄχι μόνο στοὺς ἀνθρώπους, ἀλλὰ κυρίως στὸ ἴδιο τὸν Θεό!

Γιὰ νὰ μὴν εἴμαστε ἀνθρωπάρεςκοι, ἀλλὰ θεάρεςτοι.



(*) Περιοδ. «Ἡ Δράση μας», ἀριθμ. 617/Ἀπρίλιος 2024, σελ. 3. • Ἐπιμέλ. ἡμετ.