

## Μεγάλη Τεσσαρακοστή, μια από της Αγιότερες περιόδους της Εκκλησίας, η οποία μας προετοιμάζει για το Άγιο Πάσχα.

Γράφει  
Ο Ευάγγελος Μαυρογόνatos



Τεσσαρακοστή ή απλά Σαρακοστή, ονομάζεται στην Ορθόδοξη Εκκλησία η περίοδος νηστείας διάρκειας σαράντα ημερών.

Αν και υπάρχει αντίστοιχη περίοδος νηστείας πριν από τα Χριστούγεννα η οποία ονομάζεται Μικρή Τεσσαρακοστή ή Σαρανταήμερο.

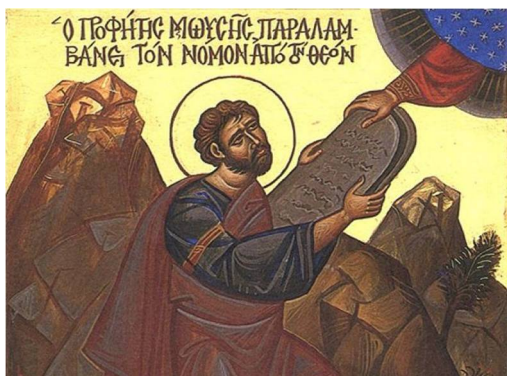
Με τον όρο Τεσσαρακοστή αναφερόμαστε κυρίως στην νηστεία της περιόδου πριν το Πάσχα που είναι αρχαιότερη και αυστηρότερη και ονομάζεται Μεγάλη Τεσσαρακοστή ή και Αγία Τεσσαρακοστή.

Ως γνωστό διαρκεί 40 ημέρες (εξ ου και Τεσσαρακοστή), ξεκινά την Καθαρά Δευτέρα και ολοκληρώνεται την Παρασκευή του Λαζάρου. Ο χρόνος έναρξης-λήξης της νηστείας ορίστηκε κατά τον 5ο αιώνα.

Στη συνέχεια παρεμβάλλεται το διήμερο Σάββατο της Ανάστασης του Λαζάρου και της Κυριακής των Βαΐων και ύστερα ξεκινά η Μεγάλη Εβδομάδα.

Είναι μια περίοδος εντατικής προσευχής, νηστείας και προσπάθεια κατάκτησης της αρετής, για να μπορέσουμε εμάς να προσκυνήσουμε Το Σταυρό και να γευθούμε την Ανάσταση Του Χριστού.

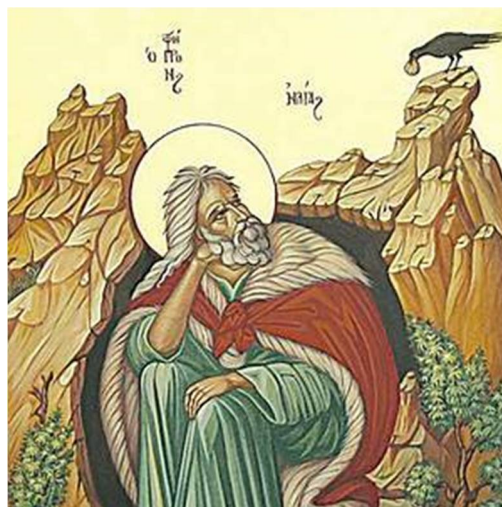
Ας δούμε όμως παρακάτω γιατί διαλέχτηκε να είναι 40 ημέρες η Τεσσαρακοστή, πρωτίστως από πρότυπα αγιογραφικά.



Εικόνα 1 Προφήτης Μωσής

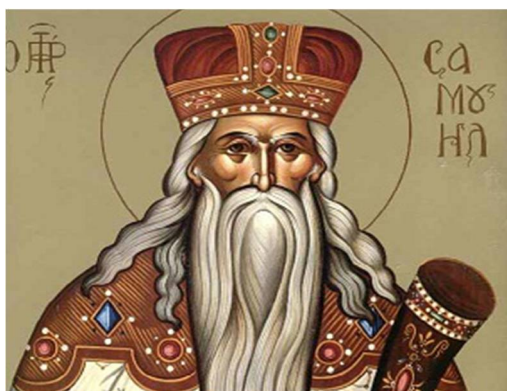
Ο Προφήτης Ηλίας 40 ημέρες πάλι νήστεψε για να μπορέσει να αποκλείσει τον ουρανό από τη βροχή και μετά να φέρει βροχή στη γη, και έτσι οι 40 μέρες είναι αγιογραφικά.

Ο Μωσής νήστεψε 40 μέρες για να παραλάβει τις Πλάκες του Νόμου.



Εικόνα 2 Προφήτης Ηλιού

Ο Προφήτης Σαμουήλ υπήρξε καρπός της νηστείας. Η μητέρα του Άννα, αφού νήστεψε, προσευχήθηκε στο Θεό και Του ζήτησε ένα παιδί, με την υπόσχεση να το αφιερώσει σ' Εκείνον.



Εικόνα 3 Προφήτης Σαμουήλ

Ο Προφήτης Δανιήλ, που για ένα εικοσαήμερο δεν γεύθηκε ψωμί ούτε ήπιε νερό, δίδαξε και τα λιοντάρια ακόμα να νηστεύουν.



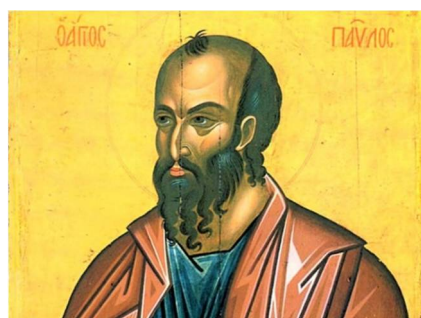
Εικόνα 4 Προφήτης Δανιήλ

Η ζωή του Τιμίου Προδρόμου ήταν μια συνεχής νηστεία. Δεν είχε ούτε κρεβάτι ούτε τραπέζι ούτε κτήματα ούτε ζώα ούτε αποθήκες τροφίμων ούτε τίποτ' άλλο, απ' αυτά που θεωρούνται απαραίτητα για τη ζωή.



Εικόνα 5 Ιωάννης ο Πρόδρομος

Η νηστεία ανέβασε στον τρίτο ουρανό και τον απόστολο Παύλο, που την απαρίθμησε ανάμεσα στα καυχήματα για τις θλίψεις του.



Εικόνα 6 Απόστολος Παύλος

Και Ο Χριστός μετά τη βάπτισή του νήστεψε 40 μέρες. Έχει, όμως, και έναν άλλο λόγο.



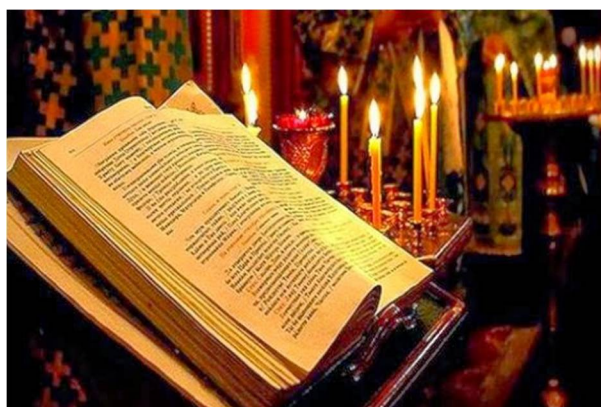
Εικόνα 7 Βάπτιση Του Χριστού

Οι Εβραίοι υποχρεώνονταν να δίνουν την δεκάτη, δηλαδή το 1/10 της περιουσίας, που αποκτούσαν όλη τη χρονιά, για τους φτωχούς, τις χήρες, τα ορφανά.

Εμείς ως Ορθόδοξοι Χριστιανοί, δεν καταβάλουμε χρήματα όπως οι Εβραίοι, δίνουμε κάτι πολύ πιο σημαντικό, δίνουμε το 1/10 της ζωής μας.

Από τις 365 μέρες του χρόνου, οι 40 ημέρες αυτής της περιόδου είναι μια αφιέρωση προς Τον Θεό και Τον Υιόν Του.

**Το διάστημα, από την αρχή της Τεσσαρακοστής, μέχρι τη Μεγάλη εβδομάδα ,περιλαμβάνει τις ακόλουθες εορτές:**



**Η πρώτη εβδομάδα της Τεσσαρακοστής λέγεται και Καθαρή, επειδή καθαριζόμαστε εσωτερικά με την προσευχή και τη νηστεία, με την οποία στρέφουμε και το σώμα "στην υπηρεσία της ψυχής".**

**Η πρώτη Κυριακή** της Καθαρής Εβδομάδας λέγεται Κυριακή της Ορθοδοξίας όπου γιορτάζουμε το θρίαμβο της Ορθοδοξίας εναντίον των εχθρών της και την οριστική αναστήλωση των αγίων εικόνων.



Εικόνα 8 Κυριακή Ορθοδοξίας. Αναστήλωση των εικόνων

Η γιορτή αυτή καθιερώθηκε την εποχή της αυτοκράτειρας του Βυζαντίου Θεοδώρας, το έτος 843, όποτε και αναστηλώθηκαν οι άγιες εικόνες.

**Η Δεύτερη Κυριακή των Νηστειών** ορίσθηκε εις μνήμη του υπερασπιστή της Ορθοδοξίας αγίου Γρηγορίου του Παλαμά, Αρχιεπισκόπου Θεσσαλονίκης, που έζησε τον δέκατο τέταρτο αιώνα.



Εικόνα 9 Άγιος Γρηγόριος Παλαμάς

Η Εκκλησία προβάλλει το παράδειγμα του αγίου Γρηγορίου προς μίμηση από τους πιστούς.

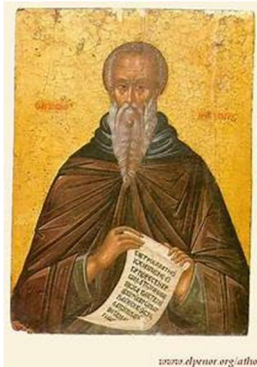
**Η Τρίτη Κυριακή των Νηστειών** είναι η Κυριακή της Σταυροπροσκυνήσεως.



Η Εκκλησία προβάλλει προς προσκύνηση τον Τιμίο και ζωοποιό Σταυρό φάλλοντας τον ύμνο **"Τον Σταυρόν Σου προσκυνούμεν, Δέσποτα, και την αγίαν Σου Ανάστασιν υμνούμεν και δοξάζομεν"** (όπως και στην εορτή της υψώσεως του τιμίου και ζωοποιού Σταυρού στις 14 Σεπτεμβρίου),

υπενθυμίζοντας στους πιστούς ότι πλησιάζει η χαρμόσυνη ημέρα της Αναστάσεως.

**Ακολουθεί η Τετάρτη Κυριακή των Νηστειών** όπου γιορτάζουμε τη μνήμη



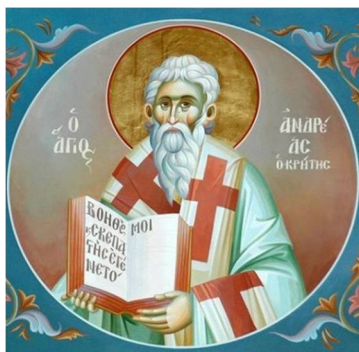
Εικόνα 10 Ιωάννης Κλίμακος

μη του οσίου Ιωάννου (6ος-7ος αι.), του συγγραφέα του περίφημου βιβλίου της Κλίμακος, ένα βιβλίο με πνευματικές διδασχές που γράφτηκε ώστε

*"ωσάν κάποια κλίμαξ [σκάλα] που θα φθάνη τις πύλες του ουρανού...θα ανεβάζη εκεί σώους και αβλαβείς όσους θέλουν".*



**Την Πέμπτη της εβδομάδας** αυτής και κατά τον Όρθρο, ψάλλεται η ακολουθία του Μεγάλου κατανυκτικού Κανόνα.



Εικόνα 12 Αρχ/πος Ανδρέας

Πρόκειται για το εκτενές ποίημα του σημαντικού μελωδού της Εκκλησίας, αρχιεπίσκοπου Κρήτης Ανδρέα (7ος αι.), που αποτελείται από 280 τροπάρια.

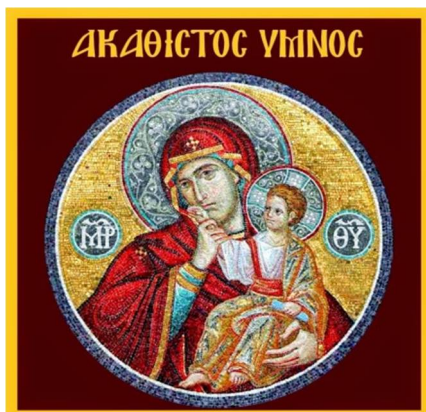
Στο έργο αυτό περιέχεται ολόκληρη η ιστορία της Παλαιάς και της Καινής Διαθήκης και μέσω αυτού η Εκκλησία καλεί τον άνθρωπο να μιμηθεί τις αρετές και *"όσα δε των φαύλων απόφυγει"*.

Επίσης κατά την Πέμπτη Κυριακή των Νηστειών τελεί η Εκκλησία τη μνήμη της οσίας Μαρίας της Αιγυπτίας.



Εικόνα 11 Οσ. Μαρία Αιγυπτία

**Κάθε Παρασκευή**, από την πρώτη εβδομάδα της Μ. Τεσσαρακοστής ψάλλεται ο Ακάθιστος Ύμνος ή αλλιώς, οι Χαιρετισμοί, μια καθιερωμένη ονομασία για την ακολουθία του Ακάθιστου ύμνου, η οποία προήλθε από τα αλλεπάλληλα "Χαίρε" που περιλαμβάνει.



Στο σύνολό του, ο Ακάθιστος ύμνος περιλαμβάνει 24 οίκους (λειτουργικά άσματα που συ-

νήθως ακολουθούν αλφαβητική ακροστιχίδα) οι οποίοι ψάλλονται τμηματικά σε διάρκεια 5 εβδομάδων ως εξής:

Καταρχάς 4 ακολουθίες, από 6 οίκους την κάθε φορά, κι έπειτα άλλη μία ακολουθία όπου ψάλλεται ολόκληρος ο Ακάθιστος, και με τους 24 οίκους.

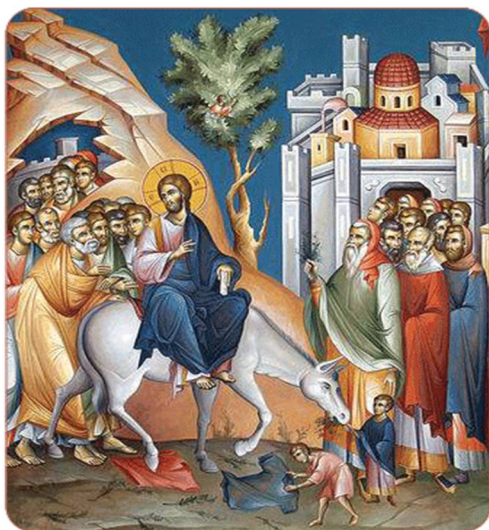
**Το Σάββατο της Έκτης Εβδομάδας** της Μ. Τεσσαρακοστής τελείται η



Εικόνα 13 Ανάσταση Λαζάρου

μνήμη της αναστάσεως του φίλου του Χριστού Λαζάρου, τον οποίο ο Κύριος ήγειρεν εκ νεκρών λέγοντας δεύρο έξω (Ιωάν. 11,43).

**Την επομένη, Έκτη Κυριακή** της Μ. Τεσσαρακοστής, γιορτάζεται η Κυριακή των Βαΐων, προς ανάμνηση της θριαμβευτικής εισόδου του Ιησού στα Ιεροσόλυμα.



Εικόνα 14 Κυριακή των Βαΐων

**Τι είναι η νηστεία του Πάσχα για την Ορθόδοξη Εκκλησία;**

Η νηστεία είναι ένα μέσο που μας βοηθά στο να κατακτήσουμε την αρετή.

Είναι παρεξηγημένος θεσμός η νηστεία και από αυτούς που νηστεύουν και από αυτούς που δεν νηστεύουν.

Αυτοί που δεν νηστεύουν δεν διαβλέπουν κανένα όφελος από την νηστεία, γι' αυτό και την κατάργησαν.

Το πόσο καταργήθηκε, μπορούμε να το δούμε την εβδομάδα της Τυρινής. Πόσοι αποφεύγουν το κρέας;

Ή ακόμα τη Δευτέρα της Καθαράς, που για την Εκκλησία μας έχει το ίδιο βάρος με την Αγία Παρασκευή, γιατί είναι η πρώτη μέρα που ζει ο άνθρωπος μακριά από τον παράδεισο. Επομένως, είναι μέρα πένθους.

Την Καθαρά Δευτέρα, λοιπόν, οι άνθρωποι βγαίνουν στους αγρούς. Δεν τρώνε, όμως, όλοι ελιά. Πολλοί είναι αυτοί που ψήνουν και κρέας.

Αυτό, μας δείχνει πόσο πολύ κατάργησαν οι άνθρωποι τη νηστεία. Αυτοί δεν διαβλέπουν κανένα νόημα στη νηστεία. Και αν τους μιλήσεις για νηστεία, εισπράττεις ειρωνικά μειδιάματα.

Αλλά και αυτοί που νηστεύουν έχουν παρεξηγήσει τη νηστεία και νομίζουν ότι Ο Θεός ευαρεστείται με το να απέχουμε, μικρό ή μεγάλο διάστημα, από κάποια είδη τροφίμων.

Μέσα τους υπάρχει μια αντίληψη λανθασμένη, εξωχριστιανική, ότι κάποια είδη τροφίμων δημιουργούν πνευματικό μολυσμό.

Όταν προσπάθησε να εισέλθει και στον Χριστιανισμό αυτή η προσπάθεια, οι Απόστολοι αντιτάχθηκαν και την ονόμασαν διδασκαλία δαιμονίων, γιατί δεν υπάρχει κανένα δημιούργημα του Θεού που να προκαλεί μολυσμό.

Εκείνο το οποίο μολύνει τον άνθρωπο, το είπε ο Χριστός σε μian άλλη περίπτωση.

***«Είπε ότι δεν είναι αυτά που τρώμε που μολύνουν τον άνθρωπο· εκείνα που μολύνουν τον άνθρωπο είναι τα λόγια μας, τα οποία προέρχονται από το μυαλό και την καρδιά μας».***

Επομένως, η νηστεία δεν έχει αυτό το νόημα.

**Ποιο είναι το νόημα της νηστείας και πόσο ωφέλιμη είναι;**

Η νηστεία έχει πολλούς λόγους για τους οποίους επιβλήθηκε στην Εκκλησία.

Ο πρώτος λόγος είναι μια άσκηση.

Είναι ένα γύμνασμα η νηστεία, δεν είναι αυτοσκοπός.

Γίνεται για να ενδυναμώσει τον εαυτό μας.

Η νηστεία είναι εξάσκηση, γιατί για 50 ημέρες τα γευστικά μας όργανα πιέζουν και ζητάνε διάφορες τροφές, εμείς όμως λέμε όχι.

Έτσι μαθαίνουμε να αντιστασσόμαστε στο πονηρό.

Αν πετυχαίνουμε στη νηστεία και δεν πετυχαίνουμε στις πραγματικές μάχες με το πονηρό, τίποτε δεν κατορθώνουμε.

Αυτοί που είναι έμπειροι στους πνευματικούς αγώνες, λένε ότι ωφελεί πάρα πολύ η νηστεία.

Το ότι αυτός είναι ο σκοπός της νηστείας, δηλαδή μια άσκηση, φαίνεται και από πολλές διατάξεις που τη διέπουν.

Πρώτα απ' όλα οι πραγματικά άρρωστοι δεν πρέπει να νηστεύουν γιατί καταστρέφουν το σώμα τους.

### ***Είναι παθοκτόνος η νηστεία και όχι σωματοκτόνος.***

Ένας που είναι άρρωστος, με τη νηστεία θα σκοτώσει τον ίδιο τον εαυτό του.

Δεν μπορεί να χωρέσει σε πνευματικούς αγώνες ένας που θα σκοτώσει τον εαυτό του.

Την ακολουθούν και άλλες αρετές όπως μας λέγει ο Μέγας Βασίλειος:

*«αληθής νηστεία η των παθών αλλοτριώσεις, εγκράτεια γλώσσης, θυμού αποχή, επιθυμιών χωρισμός, καταλαλιά ψεύδους επιορκίας».*

Πρέπει, λοιπόν, η νηστεία να συνοδεύεται από άλλες αρετές για να είναι αληθινή.

Αν νηστεύω το κρέας και κατακρίνω τον κόσμο και κάνω χίλιες παρεκτροπές, τότε τίποτα δεν κατορθώνω.

Η νηστεία διαλαλεί την ενότητα όλων των Ορθοδόξων σε όλο τον κόσμο. Όλοι νηστεύουμε για τον ίδιο σκοπό.

Και την εποχή που δεν ήξεραν οι άνθρωποι Θεολογία, έλεγαν:

*«Αυτός δεν νηστεύει, είναι Τούρκος.»*

Δηλαδή, διέκριναν από τις ημέρες της νηστείας μας τους Ορθόδοξους από τους μη Ορθόδοξους.

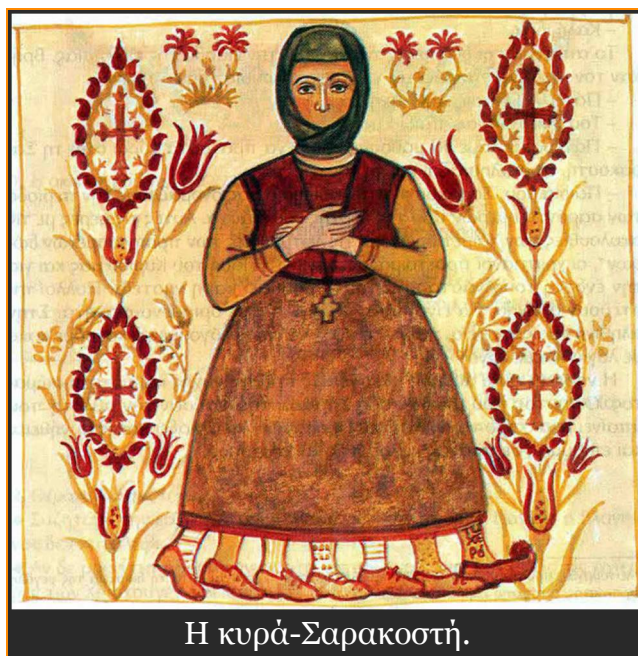
Δηλώνει, επομένως, η νηστεία την ενότητα των χριστιανών. Και πολλούς άλλους λόγους έχει, όπως π.χ. εξοικονομούμε χρήματα από τα απλούστερα φαγητά, για να δίνουμε σε ελεημοσύνες (;).

Αν κυριαρχούσε η νηστεία, η ζωή μας δεν θα ήταν γεμάτη στεναγμούς. Γιατί αυτή θα δίδασκε σ' όλους όχι μόνο τον περιορισμό της σπάταλης ζωής, αλλά και την αποχή από πολλά άλλα κακά.



Τελικώς δεν μπορεί να υπάρξει Τεσσαρακοστή ή Σαρακοστή χωρίς νηστεία. Όμως φαίνεται ότι πολλοί άνθρωποι σήμερα ή δεν παίρνουν τη νηστεία στα σοβαρά ή, αν την παίρνουν, παρεξηγούν το πραγματικό σκοπό της.

### Λαογραφία, το έθιμο της κυρά-Σαρακοστής.



Η κυρά-Σαρακοστή.

Το έθιμο της κυρά-Σαρακοστής είναι από τα παλιότερα έθιμα που σχετίζονται με τη γιορτή του Πάσχα, σήμερα όμως λίγο πολύ ξεχασμένο.

Χρησίμευε πάντα ως ημερολόγιο για να μετράμε τις εβδομάδες από την Καθαρά Δευτέρα μέχρι τη Μεγάλη Εβδομάδα, καθώς η κυρά-Σαρακοστή έχει 7 πόδια, ένα για κάθε εβδομάδα της περιόδου της Σαρακοστής.

Πρόκειται για ένα έθιμο που τείνει στις ημέρες μας να εκλείψει, ενώ παλαιότερα το συναντούσαμε σε όλο τον ελλαδικό χώρο με διάφορες παραλλαγές και χρησιμοποιούνταν ως ημερολόγιο που μετρούσε τις εβδομάδες της Μεγάλης Σαρακοστής.

Η κυρά-Σαρακοστή, στις περισσότερες περιοχές, ήταν μια χάρτινη ζωγραφιά, που απεικόνιζε μια γυναίκα, που έμοιαζε με καλόγρια, με 7 πόδια, σταυρωμένα χέρια γιατί προσεύχεται, ένα σταυρό γιατί πήγαινε στην εκκλησία και χωρίς στόμα γιατί νηστεύει.

Στο τέλος κάθε εβδομάδας, αρχής γενομένης από το Σάββατο μετά την Καθαρά Δευτέρα, της έκοβαν ένα πόδι.

Το τελευταίο το έκοβαν το Μεγάλο Σάββατο. Αυτό το κομμάτι χαρτί το δίπλωναν καλά και το έκρυβαν σε ένα ξερό σύκο ή καρύδι (περιοχή της Χίου), το οποίο τοποθετούσαν μαζί με άλλα. Όποιος το έβρισκε θεωρούνταν τυχερός και γουρλής.

Σε κάποιες περιοχές, το έβδομο πόδι το τοποθετούσαν μες στο ψωμί της Ανάστασης και όποιος το έβρισκε του έφερνε γούρι.

Σε άλλες περιοχές της Ελλάδας, η κυρά-Σαρακοστή φτιάχνεται από ζυμάρι με απλά υλικά και, κυρίως, πολύ αλάτι για να μη χαλάσει. Εξάλλου, δεν τρωγόταν, αφού χρησιμοποιούνταν ως ημερολόγιο. Αλλού πάλι, την έφτιαχναν από πανί και τη γέμιζαν με πούπουλα.

Στον Πόντο, η κυρά-Σαρακοστή ήταν μια πατάτα ή ένα κρεμμύδι που το κρεμούσαν απ' το ταβάνι και πάνω του είχαν καρφωμένα επτά φτερά κότας, ώστε να αφαιρούν ένα φτερό κάθε εβδομάδα.

Εδώ το έθιμο ονομαζόταν «Κουκουράς», ο οποίος ήταν και ο φόβος των παιδιών!

Για το έθιμο της κυρά-Σαρακοστής έχουν γραφτεί οι παρακάτω στίχοι:

Την κυρά Σαρακοστή  
που 'ναι έθιμο παλιό  
οι γιαγιάδες μας τη φτιάχναν'  
με αλεύρι και νερό.



Για στολίδι της φορούσαν  
στο κεφάλι ένα σταυρό  
μα το στόμα της ξεχνούσαν  
γιατί νήστευε καιρό.



Και τις μέρες τις μετρούσαν  
με τα πόδια της τα επτά  
κόβαν' ένα τη βδομάδα  
μέχρι να 'ρθει η Πασχαλιά.

**ΚΑΛΗ ΚΑΙ ΕΥΛΟΓΗΜΕΝΗ ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΣΤΗ!!!**