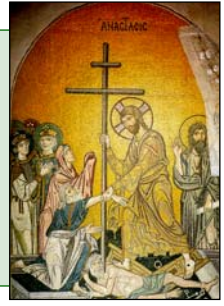




## Μεγάλη Τεσσαρακοστή

“Ένα πνευματικὸ ταξίδι  
πρὸς τὸ Τέλος τοῦ παλαιοῦ  
καὶ τὴν Ἀρχὴ τοῦ νέου



## Ἡ Προσευχὴ τοῦ Ἁγίου Ἐφραὶμ τοῦ Σύρου \*

*Ἡ χριστιανικὴ ἀσκητικὴ εἶναι ἀγώνας ὄχι κατὰ,  
ἀλλὰ ὑπὲρ τοῦ σώματος. Γι' αὐτὸ τὸν λόγο ὁ  
ὅλος ἄνθρωπος, ψυχὴ καὶ σῶμα, μετανοεῖ.*

**Α**ΝΑΜΕΣΑ σ' ὅλες τὶς προσευχὲς καὶ τοὺς ὕμνους τῆς μεγάλης Σαρακοστῆς μιὰ σύντομη προσευχὴ μπορεῖ νὰ ὀνομαστεῖ ἡ προσευχὴ τῆς μεγάλης Σαρακοστῆς. Ἡ Παράδοση τὴν ἀποδίδει σὲ ἕναν ἀπὸ τοὺς μεγάλους δασκάλους τῆς πνευματικῆς ζωῆς, τὸν Ἅγιο Ἐφραὶμ τὸ Σύρο.

Νά τὸ κείμενο τῆς προσευχῆς:

***Κύριε καὶ Δέσποτα τῆς ζωῆς μου,**  
πνεῦμα ἀργίας, περιεργίας, φιλαρ-  
χίας, καὶ ἀργολογίας μὴ μοι δῶς.*

***Πνεῦμα δὲ σωφροσύνης, ταπεινο-  
φροσύνης, ὑπομονῆς, καὶ ἀγάπης**  
χάρισαί μοι τῷ Σῶ δούλω.*

***Ναί, Κύριε Βασιλεῦ, δώρησαί μοι**  
τοῦ ὁρᾶν τὰ ἐμὰ πταίσματα, καὶ μὴ  
κατακρίνειν τὸν ἀδελφόν μου·*

***Ὅτι εὐλογητὸς εἶ εἰς τοὺς αἰῶνας**  
τῶν αἰώνων. Ἀμήν.*



Τούτη ἡ προσευχὴ λέγεται δύο φορές στὸ τέλος κάθε Ἀκολουθίας τῆς μεγάλης Σαρακοστῆς ἀπὸ τὴν Δευτέρα ὡς τὴν Παρασκευὴ (δὲν τὴν λέμε τὸ Σάββατο καὶ τὴν Κυριακὴ, ὅπως θὰ δοῦμε

καὶ πιδ κάτω, γιατί οἱ Ἀκολουθίες αὐτὲς τὶς δύο μέρες δὲν ἔχουν τὸ τυπικὸ τῆς Σαρακοστῆς).

Τὴν πρώτη φορά, λέγοντας τὴν προσευχή, κάνουμε μιὰ μετάνοια σὲ κάθε αἴτησι. Ἐπειτα κάνουμε δώδεκα μετάνοιες, λέγοντας: «*Ὁ Θεός, ἰλάσθητί μοι τῷ ἁμαρτωλῷ, καὶ ἐλέησόν με*». Ὁλόκληρη ἡ προσευχὴ ἐπαναλαμβάνεται μὲ μιὰ τελικὴ μετάνοια στὸ τέλος τῆς προσευχῆς.

Γιατί αὐτὴ ἡ σύντομη καὶ ἀπλὴ προσευχὴ κατέχει μιὰ τόσο σημαντικὴ θέσι στὴν ὅλη λατρεία τῆς μεγάλης Σαρακοστῆς; Διότι ἀπαριθμεῖ, μ' ἓνα μοναδικὸ τρόπο, ὅλα τὰ *ἀρνητικὰ* καὶ τὰ *θετικὰ* στοιχεῖα τῆς μετάνοιας καὶ ἀποτελεῖ, θὰ λέγαμε, ἓνα «κانونά ἐλέγχου» τοῦ προσωπικοῦ μας ἀγώνα στὴν περίοδο τῆς μεγάλης Σαρακοστῆς.

\* \* \*

**ΑΥΤΟΣ** ὁ ἀγώνας σκοπεύει πρῶτα ἀπ' ὅλα στὴν ἀπελευθέρωσή μας ἀπὸ μερικὲς βασικὲς *πνευματικὲς ἀσθένειες* ποὺ διαμορφώνουν τὴν ζωὴ μας καὶ μᾶς κάνουν πραγματικὰ ἀνίσχυρους ἀκόμα καὶ γιὰ νὰ κάνουμε ἀρχὴ στροφῆς στὸ Θεό.

- Ἡ βασικὴ ἀσθένεια εἶναι ἡ *ἀργία*. Εἶναι ἡ παράξενη ἐκείνη τεμπελιὰ καὶ ἡ παθητικὴ ὀλόκληρης τῆς ὑπαρξῆς μας ποὺ πάντα μᾶς σπρώχνει πρὸς τὰ «κάτω» μᾶλλον παρὰ πρὸς τὰ «πάνω» καὶ ποὺ διαρκῶς μᾶς πείθει ὅτι δὲν εἶναι δυνατὸ ν' *ἀλλάξουμε* καὶ ἐπομένως δὲν χρειάζεται νὰ ἐπιθυμοῦμε τὴν *ἀλλαγὴ*.

Εἶναι ἓνας βαθιὰ ριζωμένος κυνισμὸς ποὺ σὲ κάθε πνευματικὴ πρόκλησι ἀπαντᾷ μὲ τὸ «γιατί;» καὶ καταντᾷ τὴν ζωὴ μας μὲ ἀπέραντη πνευματικὴ φθορά. Αὐτὴ εἶναι ἡ ρίζα ὅλης τῆς ἁμαρτίας γιατί δηλητηριάζει κάθε πνευματικὴ ἐνεργητικότητα στὴν πιδ βαθιὰ της πηγῆ.

- Τὸ ἀποτέλεσμα τῆς «*ἀργίας*», εἶναι ἡ *λιποψυχία*\*\*.

Εἶναι μιὰ κατάστασι δειλίας ποὺ ὅλοι οἱ Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας τὴν θεώρησαν τὸ μεγαλύτερο κίνδυνο τῆς ψυχῆς. Ἡ *λιποψυχία*, ἡ ἀποθάρρυνσι, εἶναι ἡ ἀνικανότητα τοῦ ἀνθρώπου νὰ βλέπει καθετὶ καλὸ ἢ θετικὸ! Εἶναι ἡ ἀναγωγὴ τῶν πάντων στὸν *ἀρνητισμὸ* καὶ στὴν ἀπαισιοδοξία.

Εἶναι στ' ἀλήθεια μιὰ δαιμονικὴ δύναμη μέσα μας, γιατί ὁ Σατανὰς εἶναι βασικὰ ἓνας ψεύτης. Ψιθυρίζει ψευτιὲς στὸν ἄν-

θρωπο για τὸ Θεὸ καὶ για τὸν κόσμον· γεμίζει τὴν ζωὴ μὲ σκοτάδι καὶ ἀρνητισμό.

Ἡ *λιποψυχία* εἶναι ἡ *αὐτοκτονία τῆς ψυχῆς*, γιατί ὅταν ὁ ἄνθρωπος κατέχεται ἀπ' αὐτὴ εἶναι ἐντελῶς ἀνίκανος νὰ δεῖ τὸ Φῶς καὶ νὰ τὸ ἐπιθυμήσει.

• **Πνεῦμα φιλαρχίας!** Φαίνεται παράξενο πὼς ἡ *ἀργία* καὶ ἡ *λιποψυχία* εἶναι ἀκριβῶς ἐκεῖνα ποὺ γεμίζουν τὴν ζωὴ μας μὲ τὸν πόθο τῆς *φιλαρχίας*.

Μολύνοντας ὅλη μας τὴν τοποθέτηση ἀπέναντι στὴν ζωὴ, κἀνοντάς τὴν ἄδεια καὶ χωρὶς νόημα, μᾶς σπρώχνουν ν' ἀναζητήσουμε ἀντιστάθμισμα σὲ μιὰ ριζικὰ λανθασμένη στάση ἀπέναντι στὰ ἄλλα πρόσωπα.

Ἄν ἡ ζωὴ μου δὲν εἶναι προσανατολισμένη πρὸς τὸ Θεό, ἄν δὲν σκοπεύει σὲ αἰώνιες ἀξίες, ἀναπόφευκτα θὰ γίνῃ ἐγωιστικὴ καὶ ἐγωκεντρικὴ, πράγμα ποὺ σημαίνει ὅτι ὅλοι οἱ ἄλλοι γίνονται τὰ μέσα γιὰ τὴν ἰδική μου αὐτοϊκανοποίηση.

Ἄν ὁ Θεός δὲν εἶναι ὁ «Κύριος καὶ Δεσπότης τῆς ζωῆς μου», τότε τὸ *ἐγὼ μου* γίνεται ὁ κύριος καὶ δεσπότης μου, γίνεται τὸ ἀπόλυτο κέντρο τοῦ κόσμου *μου* καὶ ἀρχίζω νὰ ἐκτιμῶ καθετὶ μὲ βάση τὶς *ἰδικές μου* ἀνάγκες, τὶς *ἰδικές μου* ἰδέες, τὶς *ἰδικές μου* ἐπιθυμίες καὶ τὶς *ἰδικές μου* κρίσεις. Ἔτσι ἡ ἐπιθυμία τῆς *φιλαρχίας* γίνεται ἡ βασικὴ μου ἁμαρτία στὶς σχέσεις μὲ τὶς ἄλλες ὑπάρξεις, γίνεται μιὰ ἀναζήτηση ὑποταγῆς τους σὲ μένα.

Δὲν εἶναι πάντοτε ἀπαραίτητο νὰ ἐκφράζεται ἡ *φιλαρχία* μου σὰν ἔντονη ἀνάγκη νὰ διατάζω καὶ νὰ κηδεμονεύω τοὺς «ἄλλους». Μπορεῖ ἐπίσης νὰ ἐκφράζεται καὶ σὰν ἀδιαφορία, περιφρόνηση, ἔλλειψη ἐνδιαφέροντος, φροντίδας καὶ σεβασμοῦ. Καὶ εἶναι ἀκριβῶς ἡ *ἀργία*, μαζί μὲ τὴν «*λιποψυχία*» ποὺ ἀπευθύνονται αὐτὴ τὴν φορὰ πρὸς τοὺς ἄλλους· ἔτσι συμπληρώνεται ἡ *πνευματικὴ αὐτοκτονία* μὲ τὴν *πνευματικὴ δολοφονία*.

• Τέλος εἶναι ἡ **ἀργολογία**. Ἀπ' ὅλα γενικὰ τὰ δημιουργήματα μόνον ὁ ἄνθρωπος προικίστηκε μὲ τὸ χάρισμα τοῦ λόγου. Ὅλοι οἱ Πατέρες βλέπουν σ' αὐτὸ τὸ χάρισμα τὴν ἀκριβὴ «σφραγίδα» τῆς θείας εἰκόνας στὸν ἄνθρωπο, γιατί ὁ ἴδιος ὁ Θεὸς ἀποκαλύφτηκε σὰν Λόγος (Ἰωάν. 1,1).

Ἄλλὰ ὄντας ὁ λόγος τὸ ὕψιστο δῶρο, ἔτσι εἶναι καὶ ὁ ἰσχυρό-

τερος κίνδυνος. Ὅπως εἶναι ἡ κυρίαρχη ἔκφραση τοῦ ἀνθρώπου, τὸ μέσο γιὰ τὴν προσωπική του πλήρωση, γιὰ τὸν ἴδιο λόγο, εἶναι καὶ τὸ μέσο γιὰ τὴν πτώση του, γιὰ τὴν αὐτοκαταστροφή του, γιὰ τὴν προδοσία καὶ τὴν ἁμαρτία.

Ὁ λόγος σώζει καὶ ὁ λόγος σκοτῶνει· ὁ λόγος ἐμπνέει καὶ ὁ λόγος δηλητηριάζει. Ὁ λόγος εἶναι τὸ μέσον τῆς Ἀλήθειας, ἀλλὰ εἶναι καὶ τὸ μέσο γιὰ τὸ δαιμονικὸ φέμα.

Ἐχοντας μιὰ βασικὰ θετικὴ δύναμη ὁ λόγος, ἔχει ταυτόχρονα καὶ μιὰ τρομακτικὰ ἀρνητικὴ. Ὁ λόγος δηλαδὴ δημιουργεῖ θετικὰ ἢ ἀρνητικὰ. Ὅταν ἀποσπᾶται ἀπὸ τὴν θεία καταγωγή καὶ τὸ θεῖο σκοπὸ του γίνεται *ἀργολογία*.

«Ἐνισχύει» τὴν *ἀργία*, τὴν *λιποψυχία* καὶ τὴν *φιλαρχία* καὶ μετατρέπει τὴν ζωὴν σὲ κόλαση. Γίνεται ἡ κυρίαρχη δύναμη τῆς ἁμαρτίας.

Αὐτὰ τὰ τέσσερα σημεῖα εἶναι οἱ *ἀρνητικοί* «στόχοι» τῆς μετάνοιας. Εἶναι τὰ ἐμπόδια ποὺ πρέπει νὰ μετακινηθοῦν. Ἀλλὰ μόνον ὁ Θεὸς μπορεῖ νὰ τὰ μετακινήσει. Ἀκριβῶς γι' αὐτὸ καὶ τὸ πρῶτο μέρος τῆς προσευχῆς αὐτῆς εἶναι μιὰ κραυγὴ ἀπὸ τὰ βάθη τῆς καρδιάς τοῦ ἀβοήθητου ἀνθρώπου.

\* \* \*

**ΣΤΗΝ ΣΥΝΕΧΕΙΑ** ἡ προσευχὴ κινεῖται στοὺς *θετικούς* σκοποὺς τῆς μετάνοιας ποὺ πάλι εἶναι τέσσερις.

• **Σωφροσύνη!** Ἄν δὲν περιορίσουμε –πράγμα ποὺ συχνὰ καὶ πολὺ λαθεμένα γίνεται– τὴν ἔννοια τῆς λέξης «*σωφροσύνη*» μόνον στὴ σαρκικὴ σημασία της, θὰ μπορούσε νὰ γίνῃ κατανοητὴ σὰν τὸ *θετικὸ* ἀντίστοιχο τῆς λέξης «*ἀργία*».

«*Ἀργία*», πρῶτα ἀπ' ὅλα, εἶναι ἡ ἀδράνεια, τὸ σπάσιμο τῆς διορατικότητας καὶ τῆς ἐνεργητικότητάς μας, ἡ ἀνικανότητα νὰ βλέπουμε καθολικά, σφαιρικά. Ἐπομένως αὐτὴ ἡ *ὀλότητα* εἶναι τὸ ἐντελῶς ἀντίθετο ἀπὸ τὴν ἀδράνεια.

Ἄν συνηθίζουμε μὲ τὴν λέξη *σωφροσύνη* νὰ ἐννοοῦμε τὴν ἀρετὴ τὴν ἀντίθετη ἀπὸ τὴν σαρκικὴ διαφθορὰ εἶναι γιὰτὶ ὁ διχασμένος χαρακτήρας μας, ποῦθενὰ ἄλλοῦ δὲν φαίνεται καλύτερα παρὰ στὴν σαρκικὴ ἐπιθυμία, ποὺ εἶναι ἀλλοτρίωση τοῦ σώματος ἀπὸ τὴν ζωὴ καὶ τὸν ἔλεγχο τοῦ πνεύματος.

Ὁ Χριστὸς ἐπαναφέρει τὴν «ὀλότητα» (τὴν *σωφροσύνη*) μέσα

μας καὶ τὸ κάνει αὐτὸ ἀποκαθιστώντας τὴν ἀληθινὴ κλίμακα τῶν ἀξιῶν, μὲ τὸ νὰ μᾶς ὀδηγεῖ πίσω στὸν Θεό.

- Ὁ πρῶτος καὶ ὑπέροχος καρπὸς τῆς *σωφροσύνης* εἶναι ἡ **ταπεινοφροσύνη**. Ἦδη ἔχουμε μιλήσει γι' αὐτή. Πάνω ἀπ' ὅλα εἶναι ἡ νίκη τῆς ἀλήθειας μέσα μας, ἡ ἀπομάκρυνση τοῦ ψεύδους, μέσα στὸ ὁποῖο συνήθως ζοῦμε.

Μόνη ἡ *ταπεινοφροσύνη* εἶναι ἄξια τῆς ἀλήθειας· μόνο μ' αὐτὴ δηλαδὴν μπορεῖ κανεὶς νὰ δεῖ καὶ νὰ δεχτεῖ τὰ πράγματα ὅπως εἶναι καὶ ἔτσι νὰ δεῖ τὸν Θεό, τὸ μεγαλεῖο Του, τὴν καλωσύνη Του καὶ τὴν ἀγάπη Του στὸ καθετί.

Νὰ γιατί, ὅπως ξέρουμε, ὁ Θεὸς «ὑπερνηφάνοις ἀντιτάσσεται, ταπεινοῖς δὲ δίδωσι χάριν».

- Μετὰ τὴν *σωφροσύνη* καὶ τὴν *ταπεινοφροσύνη*, κατὰ φυσικὸ τρόπο, ἀκολουθεῖ ἡ **ὑπομονή**. Ὁ «φυσικὸς» ἢ «πεπτωκὸς» ἄνθρωπος εἶναι ἀνυπόμονος, γιατί εἶναι τυφλὸς γιὰ τὸν ἑαυτό του, καὶ βιαστικὸς στὸ νὰ κρίνει καὶ νὰ καταδικάσει τοὺς ἄλλους.

Μὲ διασπασμένη, ἀτελὴ καὶ διαστρεβλωμένη γνώση τῶν πραγμάτων πού ἔχει, μετράει τὰ πάντα μὲ βάση τὶς ἰδικές του προτιμήσεις καὶ τὶς ἰδικές του ιδέες. Ἀδιαφορεῖ γιὰ τὸν καθένα γύρω του ἐκτὸς ἀπὸ τὸν ἑαυτό του, θέλει ἡ ζωὴ του νὰ εἶναι πετυχημένη τώρα, αὐτὴ τὴν στιγμή.

Ἡ *ὑπομονή*, βέβαια, εἶναι μιὰ ἀληθινὰ θεϊκὴ ἀρετή. Ὁ Θεὸς εἶναι ὑπομονετικὸς ὄχι γιατί εἶναι «συγκатаβατικὸς», ἀλλὰ γιατί βλέπει τὸ βάθος ὅλων τῶν πραγμάτων, γιατί ἡ ἐσωτερικὴ πραγματικότητά τους, τὴν ὁποία ἔμεῖς μὲ τὴν τυφλότητά μας δὲν μπορούμε νὰ δοῦμε, εἶναι ἀνοιχτὴ σ' Αὐτόν.

Ὅσο πιὸ κοντὰ ἐρχόμαστε στὸ Θεὸ τόσο περισσότερο ὑπομονετικοὶ γινόμαστε καὶ τόσο πιὸ πολὺ ἀντανακλοῦμε αὐτὴ τὴν ἀπέραντη ἐκτίμηση γιὰ ὅλα τὰ ὄντα, πράγμα πού εἶναι ἡ κύρια ιδιότητα τοῦ Θεοῦ.

- Τέλος, τὸ ἀποκορύφωμα καὶ ὁ καρπὸς ὅλων τῶν ἀρετῶν, κάθε καλλιέργειας καὶ κάθε προσπάθειας, εἶναι ἡ **ἀγάπη**. Αὐτὴ ἡ *ἀγάπη* πού, ὅπως ἔχουμε πεῖ, μπορεῖ νὰ δοθεῖ μόνο ἀπὸ τὸν Θεό, εἶναι τὸ δῶρο πού ἀποτελεῖ σκοπὸ γιὰ κάθε πνευματικὴ προετοιμασία καὶ ἄσκηση.

**ΟΛΑ** αὐτὰ συγκεφαλαιώνονται στὴν τελικὴ αἴτηση τῆς προσευχῆς τοῦ Ἁγίου Ἐφραίμ, μὲ τὴν ὁποία ζητᾶμε: «...δώρσαί μοι τοῦ ὄραν τὰ ἐμὰ πταίσματα καὶ μὴ κατακρίνειν τὸν ἀδελφόν μου...».

Ἐδῶ τελικὰ δὲν ὑπάρχει παρὰ μόνο ἓνας κίνδυνος: ἡ *ὑπερηφάνεια*. Ἡ *ὑπερηφάνεια* εἶναι ἡ πηγὴ τοῦ κακοῦ καὶ ὅλο τὸ κακὸ εἶναι ἡ *ὑπερηφάνεια*.

Παρ' ὅλα αὐτά, δὲν εἶναι ἀρκετὸ γιὰ μένα νὰ βλέπω τὰ «ἐμὰ πταίσματα», γιὰτὶ ἀκόμα καὶ αὐτὴ ἡ φαινομενικὴ ἀρετὴ μπορεῖ νὰ μετατραπεῖ σὲ *ὑπερηφάνεια*.

Τὰ πατερικὰ κείμενα εἶναι γεμάτα ἀπὸ προειδοποιήσεις γιὰ τὴν ὑπουλὴ μορφή ψευτοευσέβειας, ἡ ὁποία στὴν πραγματικότητα μὲ τὸ κάλυμμα τῆς ταπεινοφροσύνης καὶ τῆς αὐτομεμφίας μπορεῖ νὰ ὀδηγήσει σὲ μιὰ πραγματικὰ δαιμονικὴ *ὑπερηφάνεια*.

Ἀλλὰ ὅταν βλέπουμε τὰ δικά μας σφάλματα καὶ δὲν κατακρίνουμε τοὺς ἀδελφούς μας, ὅταν μὲ ἄλλα λόγια, ἡ *σωφροσύνη*, ἡ *ταπεινοφροσύνη*, ἡ *ὑπομονὴ* καὶ ἡ *ἀγάπη* γίνονται ἓνα σὲ μᾶς, τότε καὶ μόνο τότε ὁ αἰώνιος ἐχθρὸς –ἡ *ὑπερηφάνεια*– θ' ἀφανιστεῖ μέσα μας.

\* \* \*

**ΜΕΤΑ** ἀπὸ κάθε αἴτηση στὴν προσευχὴ τούτη κάνουμε μιὰ μετάνοια (γονυκλισία). Οἱ μετάνοιες δὲν περιορίζονται στὴν προσευχὴ τοῦ Ἁγίου Ἐφραίμ, ἀλλὰ ἀποτελοῦν ἓνα ἀπὸ τὰ ξεχωριστὰ χαρακτηριστικὰ ὁλόκληρης τῆς λατρείας τῆς μεγάλης Σαρακοστής. Ἐδῶ πάντως, τὸ νόημά τους ἀποκαλύπτεται περισσότερο ἀπ' ὅπουδήποτε ἄλλοῦ.

Στὴν συνεχὴ καὶ δύσκολη προσπάθεια τῆς *πνευματικῆς ἀνάρρωσης*, ἡ Ἐκκλησία δὲν ξεχωρίζει τὴν ψυχὴ ἀπὸ τὸ σῶμα. Ὁ ὅλος ἄνθρωπος ἀπομακρύνθηκε ἀπὸ τὸν Θεό· ὁ ὅλος ἄνθρωπος πρέπει νὰ ἀνορθωθεῖ, ὁ ὅλος ἄνθρωπος πρέπει νὰ γυρίσει.

Ἡ καταστροφὴ τῆς ἁμαρτίας ὑπάρχει ὅταν νικάει ἡ σὰρκα –τὸ ζῶδες, τὸ παράλογο, ἡ σαρκικὴ ἐπιθυμία μέσα μας– τὸ πνευματικὸ καὶ τὸ θεῖο.

Ἀλλὰ τὸ σῶμα εἶναι δοξασμένο, τὸ σῶμα εἶναι ἅγιο, τόσο ἅγιο ποῦ ὁ ἴδιος ὁ Θεὸς «σάρξ ἐγένετο».

Ἡ σωτηρία καὶ ἡ μετάνοια, ἐπομένως, δὲν εἶναι ἡ περιφρόνηση τοῦ σώματος οὔτε ἡ παραμέλησή του, ἀλλὰ εἶναι ἡ ἀποκατάσταση

τοῦ σώματος στήν πραγματική του λειτουργικότητα ποῦ εἶναι ἡ ἔκφραση καὶ ἡ ζῶη τοῦ πνεύματος, ὁ ναὸς τῆς ἀνεκτίμητης ἀνθρώπινης ψυχῆς.

Ἡ χριστιανικὴ ἀσκητικὴ εἶναι ἀγώνας ὄχι *κατά*, ἀλλὰ *ὑπὲρ* τοῦ σώματος. Γι' αὐτὸ τὸν λόγο ὁ ὅλος ἄνθρωπος –ψυχὴ καὶ σῶμα– μετανοεῖ.

Τὸ σῶμα παίρνει μέρος στήν προσευχὴ τῆς ψυχῆς, καθὼς αὐτὴ προσεύχεται μέσα στὸ σῶμα καὶ διὰ τοῦ σώματος.

Ἔτσι οἱ γονυκλισίες, τὰ ψυχοσωματικὰ δείγματα τῆς μετάνοιας, τῆς ταπεινοφροσύνης, τῆς λατρείας καὶ τῆς ὑπακοῆς, εἶναι μιὰ ἱεροτελεστία κατ' ἐξοχὴν τῆς Μεγάλης Σαρακοστῆς.

† *Ε΄ Κυριακὴ Νηστειῶν*

*27.3/9.4.2006*



---

(\*) **Πρωτοπρεσβυτέρου Ἀλεξάνδρου Σμέμαν**, Μεγάλῃ Σαρακοστῇ – Πορεία πρὸς τὸ Πάσχα, σελ. 39-44, ἐκδόσεις «Ἀκρίτας», Ἀθήνα 1987. Ἐπιμέλ. ἡμετ.

(\*\*) Ὁ συγγραφέας μεταφράζει ἀπὸ τὸ ἑλληνικὸ κείμενο τὴν λέξη «περιέργεια» μὲ τὴν ἀγγλικὴν λέξη «faint-heartedness», ποῦ σημαίνει *λιποψυχία*, *δειλία*. Διατηρήσαμε αὐτὴ τὴν λέξη (*λιποψυχία*), γιατί συνεχίζει ἔτσι νὰ τὴν ἀναφέρει ὁ συγγραφέας καὶ στήν συνέχεια.