

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

---

ΘΕΟΛΟΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΘΕΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΙΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

Σύμβουλος Καθηγητής: π. ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΚΟΥΜΑΡΙΑΝΟΣ

Φοιτήτρια: Μοναχή Αγάθη (Camelia Cojocaru)

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ:

**Η ΘΕΙΑ ΜΕΤΑΛΗΨΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΓΙΩΝ ΤΩΝ  
ΕΣΧΑΤΩΝ ΚΑΙΡΩΝ (Νεκταρίου Πενταπόλεως, Πορφυρίου του  
Καυσοκαλυβίτου, Παΐσιου του Αγιορείτου και Ιακώβου Τσαλίκη)**

ΑΘΗΝΑ, 2021

*Στον ρουμάνικο ορθόδοξο λαό,  
ελάχιστη ανταπόδοση αγάπης.*

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα μεταπτυχιακή εργασία αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς σταθμούς της διαμονής μου τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα. Είχα την ευλογία και την ευκαιρία ζώντας στο ελληνικό εκκλησιαστικό περιβάλλον της ορθόδοξης παράδοσης να εμπλουτίσω και τις γνώσεις και τις εμπειρίες μου, αλλά και τις απορίες και τους προβληματισμούς μου. Και τούτο, επειδή αναπόφευκτα διέκρινα και διαισθανόμουν διαφορετικούς τρόπους εκδήλωσης της συμπεριφοράς των πιστών, της αντίληψης και της πρακτικής της εκκλησιαστικής ζωής.

Ένα από τα σημεία που εξ αρχής κέντρισαν και αναζωπύρωσαν το ενδιαφέρον μου ήταν η προσέλευση και συμμετοχή των πιστών στο μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας. Μου προξένησε πολύ μεγάλη εντύπωση και θαυμασμό η τακτική και συχνή μετοχή στη Θεία Κοινωνία των μοναχών, αλλά και των απλών πιστών. Αυτό για μένα ήταν πρωτόγνωρο, αφού ήμουν συνηθισμένη με μια σχεδόν αντίθετη πρακτική στην πατρίδα μου, όπου η προσέλευση στη Θεία Κοινωνία γίνεται πιο αραιά. Οφείλω βεβαίως να σημειώσω, ότι και προτού να έρθω στην Ελλάδα ήδη μου είχαν δημιουργηθεί απορίες για το συγκεκριμένο ζήτημα, αφού διέκρινα μιαν αναντιστοιχία ανάμεσα σε αυτά που μελετούσα στους Πατέρες της Εκκλησίας, σε αυτά που άκουγα από σύγχρονους πατέρες και θεολόγους, που προέρχονταν από την ελληνική εκκλησιαστική παράδοση, και από ανθρώπους που μετέφεραν τις σχετικές εμπειρίες τους από την Ελλάδα από τη μια πλευρά και από την άλλη σε αυτά που έβλεπα να εφαρμόζονται από τους πιστούς στην πατρίδα μου, μηδέ της μοναστικής πρακτικής εξαιρουμένης.

Είχα τη μεγάλη ευλογία να ενθαρρυνθώ από τη μοναστική αδελφότητα, στην οποία εγκαταβιώνω, να εγκύψω στο μεγάλο αυτό ζήτημα που πραγματικά προκαλεί πολλά ερωτηματικά και τολμώ να πω, ότι ακόμη ταλανίζει τους πιστούς. Πού στηρίζεται η μία εκκλησιαστική συμπεριφορά, νοοτροπία, παράδοση και πού η άλλη; Ποία εκ των δύο είναι τελικά και αυθεντικά σύμφωνα με το γράμμα και το πνεύμα των πατερικών διδαχών και των κανόνων της Εκκλησίας;

Η ευλογημένη και τόση πλούσια εμπειρία μου στην Ελλάδα μου άνοιξε καινούριους ορίζοντες στην κατανόησή μου όσον αφορά τη λειτουργική ζωή και την ορθή ένταξη στην Εκκλησία με ευαγγελικό, πατερικό, γνήσιο ορθόδοξο φρόνημα. Μου έδειξε, ότι η συχνή προσέλευση στα Θεία Μυστήρια με την ανάλογη προετοιμασία αποτελεί την πηγή της ζωής, της χαράς, των δωρεών του Αγίου Πνεύματος, με απώτερο στόχο τη θέωση του ανθρώπου.

Έτσι με την ευχή και την προτροπή της Οσιολογιωτάτης Καθηγουμένης μου Μακρίνας και τις προσευχές της μοναστικής αδελφότητας και κάνοντας υπακοή ξεκίνησα να μελετώ και να ερευνώ στο πλαίσιο των μεταπτυχιακών μου σπουδών στη Θεολογική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών το ζήτημα της συμμετοχής στη Θεία Ευχαριστία. Ένα ζήτημα που είναι πάντοτε επίκαιρο, που προκαλεί και συγκεντρώνει το ενδιαφέρον όχι μόνον των πιστών, αλλά και των ανθρώπων εκτός του εκκλησιαστικού σώματος. Το απέδειξε περίτρανα άλλωστε και η πρόσφατη επικαιρότητα με την πανδημία που έπληξε τον πλανήτη μας.

Στη μεταπτυχιακή αυτή εργασία η έρευνά μου επικεντρώθηκε σε Έλληνες Αγίους του εικοστού αιώνα. Και τούτο, επειδή είναι πιο κοντά μας. Υπάρχουν άνθρωποι που τους γνώρισαν, τους έζησαν από κοντά και αποτελούν τον πιο πρόσφατο, τον πιο ζωντανό και αναμφισβήτητο κρίκο της εκκλησιαστικής παράδοσής μας. Πρέπει να υποσημειωθεί ότι το μεγαλύτερο

μέρος του υλικού το αντλήσαμε, εκτός των βιβλίων του αγίου Νεκταρίου, που ο ίδιος έχει συγγράψει σαν θεολόγος, είναι συμβουλές, επιστολές των αγίων αλλά και πάμπολλες γραπτές μαρτυρίες των πνευματικοπαίδων τους και όχι μόνο. Η ταπεινή μου επιθυμία είναι να μπορέσω, στο μέτρο των δυνατοτήτων μου, να αξιοποιήσω τις γνώσεις και τις εμπειρίες που με αξίωσε ο Θεός να αποκτήσω και να τις μεταδώσω στους αδελφούς και στις αδελφές μου όπου γης.

Εκφράζω την βαθειά μου ευγνωμοσύνη στην Οσιολογιώτατη προηγούμενη Μακρίνα, μοναχή της Ιεράς Μονής Dragomirna, που πρώτη έδωσε την ευλογία να επισκεφτώ την Ελλάδα και να μείνω στη χώρα, για να ζήσω και να ωφεληθώ από την πλούσια εκκλησιαστική και μοναστική παράδοσή της. Επίσης εκφράζω τη βαθειά μου ευγνωμοσύνη στην Οσιολογιώτατη Καθηγουμένη Μελάνη, μοναχή της Ιεράς Μονής Καλαμίου, και σε όλα τα μέλη της αδελφότητας, που μου συμπαραστάθηκαν και με κάλυψαν με τις προσευχές τους σε όλη αυτή τη διαδρομή μου.

Πολλές και θερμές ευχαριστίες οφείλω στον αιδεσιμολογιώτατο πατέρα Θεόδωρο Κουμαριανό, λέκτορα της Θεολογικής Σχολής, με τον οποίο άρχισα και ολοκλήρωσα τις μεταπτυχιακές μου σπουδές. Ήταν πάντοτε κοντά μου με πολλή κατανόηση, προθυμία και υπομονή και ανταποκρινόταν σε κάθε δυσκολία, σε κάθε απορία, σε κάθε διευκρίνιση που χρειαζόμουν. Πολλές ευχαριστίες εκφράζω και στον αξιότιμο καθηγητή Γεώργιο Φίλια και προς όλους τους καθηγητές, που με καθοδήγησαν με τις διδασκαλίες και τις συμβουλές τους στο ενδιαφέρον και υπέροχο ταξίδι της Επιστήμης και της πίστης.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΠΡΟΛΟΓΟΣ</b> .....	3
<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ</b> .....	6
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b> Βίοι των σύγχρονων Αγίων.....	8
1. Βίος του αγίου Νεκταρίου.....	8
2. Βίος του αγίου Πορφυρίου του Κausοκαλυβίτου .....	11
3. Βίος του αγίου Παΐσιου του Αγιορείτου.....	15
4. Βίος του αγίου Ιακώβου Τσαλίκη .....	18

### Κεφάλαιο Α΄

#### ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΙΑ ΜΕΤΑΛΗΨΗ

1. Μετάνοια - Εξομολόγηση.....	22
α) Η Μετάνοια - Εξομολόγηση κατά τον άγιο Νεκτάριο .....	24
β) Η Μετάνοια - Εξομολόγηση κατά τον άγιο Πορφύριο.....	26
γ) Η Μετάνοια - Εξομολόγηση κατά τον άγιο Παΐσιο τον Αγιορείτη .....	30
δ) Η Μετάνοια - Εξομολόγηση κατά τον άγιο Ιάκωβο Τσαλίκη .....	33
2. Προευχαριστιακή Νηστεία .....	35
3. Προσευχή.....	42
4. Αυτοέλεγχος .....	47
5. Ψυχοσωματική καθαρότητα .....	50

### Κεφάλαιο Β΄

#### ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗ ΘΕΙΑ ΜΕΤΑΛΗΨΗ

1. Συμμετέχοντες στη Θεία Μετάληψη, κληρικοί και λαϊκοί.....	56
2. Συχνότητα συμμετοχής.....	60
α) Στην Εκκλησία διαχρονικά.....	60

β) Η πρόταση του φιλοκαλικού κινήματος.....	64
3. Συχνότητα προσέλευσης στη Θεία Κοινωνία κατά τους σύγχρονους Αγίους...	68

## Κεφάλαιο Γ'

### ΚΑΡΠΟΙ ΤΗΣ ΘΕΙΑΣ ΜΕΤΑΛΗΨΕΩΣ – Η ΑΝΑΞΙΑ ΜΕΤΑΛΗΨΗ

1. Θεία Μετάληψη πηγή πνευματικών χαρισμάτων του Αγίου Πνεύματος.....	74
α) Εἰς ἄφεσιν ἁμαρτιῶν καὶ εἰς ζωὴν αἰώνιον .....	74
β) Εἰς κοινωνίαν τοῦ Ἁγίου Πνεύματος.....	79
γ) Οἱ σύγχρονοι Ἅγιοι για τους καρπούς της Θείας Κοινωνίας.....	81
2. Ένωση με τον Χριστό και μεταξύ ημών.....	86
α) Ένωση με τον Χριστό .....	86
β) Θεία Κοινωνία πηγή ενότητας μεταξύ των πιστών .....	88
3. Εμπειρίες των σύγχρονων αγίων κατά τη Θεία Μετάληψη.....	90
4. Ανάξια μετάληψη .....	97

<b>ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ</b> .....	100
---------------------------	-----

<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – Πηγές και Βοηθήματα</b> .....	103
α) Πατέρων της Εκκλησίας .....	103
β) Για τους Αγίους των εσχάτων καιρών .....	106
γ) Άλλες πηγές και βοηθήματα .....	110

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### Βίοι των σύγχρονων Αγίων

Οι άγιοι πάντοτε ήταν και θα είναι για τους ανθρώπους της εποχής τους και κάθε εποχής φως Χριστού, δοχεία χάριτος, πηγή χαράς, ελπίδας, συμπόνιας, αμέτρητης αγάπης και παραδείγματα προς μίμηση. Οι άγιοι, παρόλο που ζουν από τώρα την άρρητη σχέση με τον Θεό και με την ουράνια πολιτεία, είναι και άνθρωποι που γνωρίζουν άριστα το φορτίο του πνευματικού αγώνα με ό,τι προϋποθέτει αυτό και τις δυσκολίες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι γενικά.

Επέλεξα να ασχοληθώ σ' αυτή την εργασία με τη διδασκαλία σύγχρονων αγίων, Νεκταρίου Πενταπόλεως, Πορφυρίου του Κουσοκαλυβίτου, Παϊσίου του Αγιορείτου και Ιακώβου Τσαλίκη. Είναι εντυπωσιακό, ότι χαρακτηριστικό γνώρισμά τους ήταν η εν Χριστώ αγάπη. Αγαπούσαν τον καθένα ξεχωριστά και ανέπτυσαν τέτοια σχέση, ακόμη και σε μικρό χρονικό διάστημα, ώστε όλοι να νομίζουν, ότι ήταν φίλοι τους για πολλά χρόνια. Έπαιρναν τον καθένα στην προσευχή τους, στην αγάπη τους και πίστευαν όλοι, ότι είναι ένας δικός τους άνθρωπος. Διαβάζοντάς τους βίους τους πληροφορήθηκα εσωτερικά, ότι όντως οι άγιοι αυτοί αποτελούν θείο δώρο και φανέρωση της πρόνοιας του Θεού για τον σύγχρονο άνθρωπο.

#### 1. Βίος του αγίου Νεκταρίου

Ο άγιος Νεκτάριος γεννήθηκε την 1<sup>η</sup> Οκτωβρίου 1846 στη Σηλυβρία της ανατολικής Θράκης από γονείς απλούς, ευσεβείς και θεοφοβούμενους, τον Δήμο και τη Βασιλική Κεφαλά. Κατά το άγιο βάπτισμα έλαβε το όνομα Αναστάσιος. Ο μικρός Αναστάσιος ανατράφηκε *έν παιδεία και νουθεσία Κυρίου*, ήταν ευφυής και συνετός και παρουσίασε πρόωμη διανοητική ανάπτυξη.



Από μικρό παιδί έμαθε από τη μητέρα του τα Ιερά γράμματα. Κυρίως διάβαζε τον Πεντηκοστό ψαλμό του Δαβίδ και τον έλεγε συχνά *Έλεησόν με ό Θεός...*, έφτανε στον στίχο *διδάξω ανόμους τὰς όδούς σου...*, και τον επαναλάμβανε πολλές φορές. Από τη μικρή του ακόμη ηλικία ποθούσε την ωφέλεια του πλησίον και παρουσίαζε έμφυτη σχεδόν την κλίση για ιερωσύνη και το έργο του διδασκάλου του λαού του Θεού. Στα 14 του χρόνια μεταναστεύει στην Κωνσταντινούπολη, επειδή η οικονομική ανέχεια των γονέων του δεν του επιτρέπει να ικανοποιήσει τον πόθο του για σπουδές.

Από εκεί μεταβαίνει στη Χίο για πνευματικότερη ενασχόληση και αρχικά αναλαμβάνει καθήκοντα δημοδιδασκάλου στο Λιθί για επτά έτη. Παράλληλα διδάσκει τους χριστιανούς με το παράδειγμά του κηρύττοντας τον θείο λόγο. Ζει ως αυστηρός μοναχός, με λιτότητα, άσκηση, *τρώγοντας άπαξ της ημέρας*, με αδιάλειπτη προσευχή, αγρυπνίες, προσέχοντας τον εαυτό του, ενώ ταυτόχρονα επιδίδεται σε ψυχωφελή ανάγνωση και συγγραφή λόγων.

Επισκέπτεται τακτικά το μοναστήρι των Αγίων Πατέρων και συμβουλεύεται τον περίφημο για τη διακριτικότητά του όσιο Παχώμιο. Εγκαταλείπει το διδασκαλικό του έργο και εισέρχεται ως δόκιμος στο ιστορικό μοναστήρι του Πορφυρογέννητου, στη «Νέα Μονή», σε ηλικία 27 ετών. Η δοκιμή του διαρκεί τρία χρόνια και στις 7/11/1876 κείρεται μοναχός με το όνομα Λάζαρος, ενώ στις 15/1/1877 χειροτονείται διάκονος μετονομαζόμενος σε Νεκτάριο. Τα επόμενα δύο χρόνια επιδίδεται στη μελέτη και την προσευχή, ενώ παράλληλα με τη βοήθεια ενός εμπόρου, που τον εκτιμούσε, ολοκληρώνει τις γυμνασιακές σπουδές του στην Αθήνα. Τέλη Σεπτεμβρίου 1882 αναχωρεί για το Πατριαρχείο Αλεξανδρείας, το οποίο αναλαμβάνει τις δαπάνες των σπουδών του με τον όρο να υπηρετήσει αργότερα σε αυτό. Επιστρέφει αμέσως στην Αθήνα και εγγράφεται στη Θεολογική Σχολή, από όπου παίρνει πτυχίο μετά τριετία.

Κατά τα τέλη του 1885 ή αρχές του 1886 αναχωρεί από την Αθήνα για το Πατριαρχείο Αλεξανδρείας, όπου αμέσως διακονεί ως ιεροκήρυκας και χειροτονείται πρεσβύτερος στις 23/3/1886. Τον Αύγουστο του ίδιου χρόνου του δόθηκε το ορφίκιο του Αρχιμανδρίτη και αργότερα τοποθετείται Πατριαρχικός Επίτροπος στο Κάιρο. Κατά την περίοδο αυτή πότιζε με τα ζωοποιά νάματα τις διψασμένες ψυχές, με την εξομολόγηση θεράπευε τα τραύματά τους και τις μυσταγωγούσε.

Στις 15 Ιανουαρίου 1889 χειροτονείται Επίσκοπος Πενταπόλεως από τον Πατριάρχη Σωφρόνιο στον ιερό Πατριαρχικό Ναό Αγίου Νικολάου Καΐρου. Σύντομα όμως αντίπαλοι, που τον φθόνησαν, μηχανεύονται τρόπους για την απομάκρυνσή του από τη θέση του και από την Αίγυπτο. Μεταβαίνει στην Αθήνα, που βρισκόταν την εποχή εκείνη εν μέσω πολλών δοκιμασιών και ειδικά η εκκλησιαστική ζωή βρισκόταν σε παρακμή.

Στις 15 Φεβρουαρίου 1891 ανέλαβε τη διακονία του ιεροκήρυκα στον νομό Ευβοίας, όπου συνάντησε πολλές δυσκολίες, τις οποίες αντιμετώπιζε με μεγάλη υπομονή. Τον Αύγουστο του 1893 μετατίθεται στον νομό Φθιώτιδος και Φωκίδος.

Στις αρχές Μαρτίου 1894 διορίζεται γενικός διευθυντής της Ριζαρείου Εκκλησιαστικής Σχολής, όπου υπηρετεί για 14 χρόνια. Ο όσιος Ιεράρχης δεν ήταν εκπαιδευτικός με την καθιερωμένη σημασία του όρου, αλλά σοφός παιδαγωγός *έν Χριστώ*, μύστης της πνευματικής ζωής, ψυχή ενεργούμενη από τις Ακτιστες Ενέργειες του Αγίου Πνεύματος, γεμάτος από τους καρπούς του Πνεύματος, με βαθειά πείρα εν Χριστώ, γνώστης της γραμματείας περί μυστικού βίου των Αγίων Πατέρων της Εκκλησίας μας. Η διακονία του στη Ριζάρειο υπήρξε γονιμότατη και ανέδειξε πλήθος κληρικών και λαϊκών επιστημόνων, που διακρίθηκαν για τη θεολογική συγκρότησή τους και για το υψηλό και ακέραιο ήθος τους. Ο άγιος είχε βαθειά θεολογική μόρφωση, που αντανακλάται στο πλούσιο συγγραφικό του έργο, το οποίο εκτείνεται σε πολλούς τομείς, όπως

Εκκλησιαστική Ιστορία, Ανθολόγιο ρητών, Χριστιανική Ηθική, Ποιμαντική, Δογματική, Κατηχητική, Ύμνοι και προσευχές κ. ά.

Το έτος 1908 μεταβαίνει στην Αίγινα, όπου είχε ήδη συγκροτηθεί μια γυναικεία μοναστική αδελφότητα, της οποίας υπήρξε ιδρυτής και πνευματικός οδηγός, σε μια εποχή που επικρατούσε έντονο αντιμοναχικό πνεύμα, αντίθετα και ενάντια στην παράδοση και το πνεύμα της Εκκλησίας. Στη μονή αυτή ο άγιος Νεκτάριος γήρα καμφθείς και νόσω τρυχωθείς διήλθε τις τελευταίες ημέρες της επίγειας παροικίας του πεπλησμένος πνευματικής χαράς, με συνείδηση ακατάκριτη, υπομένοντας με ανδρεία, γαλήνη, ιλαρότητα, ανεξικακία και ευχαριστία ισχυρούς και πολλούς πειρασμούς και οδυνηρή ασθένεια.

Εισήχθη στο Αρεταίειο Νοσοκομείο, όπου παρέμεινε δύο μήνες νοσηλευόμενος μέχρι τη στιγμή που ό και νεκρῶν και ζώντων τὴν ἐξουσίαν ἔχων Θεός τον κάλεσε στη χαρά Του την 9η Νοεμβρίου 1920. Το άγιο λείψανό του αποκαλύφθηκε δύο φορές άφθαρτο –ενάμισι χρόνο και τρία χρόνια μετά την ταφή του – και διαλύθηκε τελικά 20 χρόνια αργότερα. Η τελετή της ανακομιδής έγινε στις 2 Σεπτεμβρίου 1953. Το Οικουμενικό Πατριαρχείο προέβη στην αγιοκατάταξή του κατά το έτος 1961<sup>1</sup>.

## 2. Βίος αγίου Πορφυρίου του Καυσοκαλυβίτου

Ο νέος άγιος της Ορθόδοξης Εκκλησίας, ο γέροντας Πορφύριος ο Καυσοκαλυβίτης, υπήρξε φανέρωση και εκδήλωση της τέλει αγάπης και της πρόνοιας του Θεού στους εσχάτους χρόνους. Για την καθαρή του καρδιά και την ένθερμη αγάπη προς τον Θεό και τον άνθρωπο, ο Θεός τον ευλόγησε με πλούσια

---

<sup>1</sup> Βλ. ενδεικτικά: Θεοκλήτου Διονυσιάτου, μον., *Ο άγιος Νεκτάριος ο θαυματουργός*, εκδ. Υπακοή, Θεσσαλονίκη 1979, σσ. 15 - 97. Προβλ. Θεοδωρήτου Αγιορείτου, μον., *Ο άγιος Νεκτάριος: Ο ιεράρχης, ο λόγιος, ο ασκητής*, εκδ. Β. Ματθαίου, Αθήναι 1970, σσ. 21 - 25· Τίτου Ματθαϊάκη, μητροπολίτου Παραμυθίας, Φιλιατών και Γηρομερίου, *Ο άγιος Νεκτάριος Κεφαλάς, Μητροπολίτης Πενταπόλεως (1846-1920)*, εκδ. Φ. Τσιρώνη, Αθήναι 1985, σσ. 39 - 63· Σ. Γ. Δημητρακόπουλου, *Ο Άγιος Νεκτάριος Πενταπόλεως Η πρώτη αγία Μορφή των καιρών μας. Ιστορική βιογραφία βασισμένη σε αυθεντικές πηγές*, Αθήνα 2014.

και σπάνια χαρίσματα· η βιοτή του και η διδασκαλία του αποτελούσαν μια ζωντανή διδασκαλία, η οποία μιλούσε με πολλούς και απερίγραπτους τρόπους για τη θαυμαστή και προσωπική του σχέση με τον Χριστό, που είναι η πηγή της ζωής, της χαράς, του φωτός του αληθινού· για τον άγιο Πορφύριο ο Χριστός είναι το παν.

Ο κατά κόσμον Ευάγγελος Μπαϊρακτάρης γεννήθηκε στο χωριό Άγιος Ιωάννης της επαρχίας Καρυστίας, στην Εύβοια, στις 7 Φεβρουαρίου 1906. Οι γονείς του Λεωνίδας και Ελένη ήταν πτωχοί αλλά ευσεβείς γεωργοί. Ο πατέρας του αναγκάστηκε να μεταναστεύσει στην Αμερική, για να συντηρήσει την πολυμελή οικογένειά του. Ο μικρός Ευάγγελος ήταν το τέταρτο από τα πέντε παιδιά της οικογένειας. Φοίτησε στο Δημοτικό σχολείο του χωριού του μόνο για δύο χρόνια. Από οκτώ χρονών μπήκε στην βιοπάλη. Παιδάκι ακόμα δούλευε στα χωράφια και έβροσκε τα λίγα ζώα στις πλαγιές του χωριού. Εκεί διάβασε συλλαβιστά για πρώτη φορά τον βίο του αγίου Ιωάννου του Καλυβίτη. Του άρεσε πάρα πολύ και από τότε άναψε στην ψυχούλα του μια φλόγα για τη μοναχική ζωή.

Ακόμα από την παιδική του ηλικία διακρινόταν για τη σοβαρότητα, εργατικότητα, επιμέλεια και τον σεβασμό. Όταν ήταν 13 - 14 ετών αισθάνθηκε πιο έντονα την κλίση για τη μοναχική ζωή. Ξεκίνησε αρκετές φορές για το Άγιον Όρος, αλλά για διάφορους λόγους επέστρεφε πίσω. Έφτασε τελικά εκεί και εγκαταστάθηκε στα Καυσοκαλύβια, όπου έγινε υποτακτικός σε δύο γεροντάκια, τα οποία κατά κοινή ομολογία ήταν πολύ αυστηροί, και τους αφοσιώθηκε με μεγάλη αγάπη και άκρα υπακοή. Εκάρην μοναχός σε ηλικία δεκατεσσάρων ετών και μετά από δύο χρόνια έγινε μεγαλόσχημος και έλαβε το όνομα Νικήτας. Η μοναχική του άσκηση ήταν αδιάκοπη και σκληρή και διαπνεόταν από θεία αγάπη και ουράνια χαρά. Με ζήλο και ενθουσιασμό εκτελούσε τις πιο βαριές εργασίες και προσευχόταν κάνοντας πολλές μετάνοιες καθημερινά, ενώ συγχρόνως εντρυφούσε με θεϊκή φλόγα στα ιερά βιβλία της Εκκλησίας, την Αγία

Γραφή, το Ψαλτήρι, την Παρακλητική, τα Μηναία. Αποστήθισε ολόκληρα κομμάτια από αυτά για να πολεμήσει με αυτόν τον τρόπο τους κακούς λογισμούς και να καλλιεργήσει καλούς και άγιους λογισμούς.

Για την καθαρότητα της καρδιάς του, την απόλυτη υπακοή που με χαρά εξασκούσε και τον φλογερό ζήλο του από πολύ νωρίς η χάρη του Θεού άρχισε να κοσμεί τον νεαρό μοναχό με σπάνια χαρίσματα. Έτσι το 1923, όταν ήταν 17 ετών, μια Κυριακή μετά τη Θεία Λειτουργία μόλις είχε κοινωνήσει, ένιωσε τη θεία χάρη να τον πλημμυρίζει και απέκτησε το χάρισμα της διοράσεως.

Αρρώστησε σοβαρά στα δεκαεννέα του χρόνια, γεγονός που τον ανάγκασε, με την ευλογία του Γέροντά του, να εγκαταλείψει το Άγιον Όρος και να εγκατασταθεί στη Μονή του Αγίου Χαραλάμπους Λευκών στην Εύβοια, για να θεραπευτεί, όπως και έγινε.

Ο Αρχιεπίσκοπος Σινά Πορφύριος ο Γ΄ διέγνωσε το ήθος, τα θεία χαρίσματά του και ιδιαιτέρως τη διορατική του ικανότητα και στις 26 Ιουλίου του 1927 τον χειροτόνησε πρεσβύτερο και τον ονόμασε Πορφύριο. Έτσι ο νεαρός ιερομόναχος Πορφύριος άσκησε, με τη χάρη του Θεού, εκτός των άλλων και το έργο του πνευματικού πατέρα στη μονή Λευκών του Αγίου Χαραλάμπους μέχρι το 1940.

Το 1940 η πρόνοια του Θεού οδήγησε τον άγιο Πορφύριο να διακονήσει τον ανθρώπινο πόνο ως εφημέριος στο παρεκκλήσι του Αγίου Γερασίμου της Πολυκλινικής Αθηνών. Ο ίδιος επιθυμούσε να θυσιάζεται για τη σωτηρία των άλλων και άσκησε με μεγάλη αγάπη και θυσία αυτή τη διακονία. Εκεί υπηρέτησε για 33 χρόνια στην ταπεινή αφάνεια και βοήθησε χιλιάδες ανθρώπους να βρουν την ειρήνη του Θεού. Ακόμα και τους ιατρούς βοηθούσε με τις χαρισματικές του διαγνώσεις και πολλούς ασθενείς θεράπευε με τη χάρη του Θεού. Καθώς τα χρόνια περνούσαν, ο γέρον Πορφύριος οργάνωσε μια νέα εστία πνευματικού και ποιμαντικού έργου στο μονύδριο του Αγίου Νικολάου στα Καλίσια της Πεντέλης. Εκεί εργάστηκε με πολύ ζήλο από το 1955 μέχρι το 1978.

Το 1979 ο άγιος Πορφύριος εγκαταστάθηκε στο Μήλεσι με το όνειρο να ανεγείρει ένα γυναικείο μοναστήρι, ένα πνευματικό εργαστήριο. Εκεί ζούσε στην αρχή σε ένα τροχόσπιτο κάτω από ιδιαίτερα αντίξοες συνθήκες και κατόπιν σε ένα απέριττο κελλάκι από τσιμεντόλιθους, όπου και υπέμενε αγόγγυστα πολλές δοκιμασίες της υγείας του. Το 1984 μεταφέρθηκε σε κτήριο τού υπό ανέγερση μοναστηριού.

Το Μήλεσι έγινε αληθινό προσκύνημα. Εκεί τον επισκέπτονταν πολλοί χριστιανοί για να πάρουν την ευλογία του και τις συμβουλές του, διότι είχε γίνει γνωστός ως άνθρωπος προσευχής, σοφίας, ταπεινώσεως και απερίγραπτης αγάπης. Παρόλο που ήταν πολύ άρρωστος και τυφλός, δεχόταν καθημερινά ανθρώπους απ' όλα τα μέρη του κόσμου, τους καθοδηγούσε, τους παρηγορούσε και τους θεράπευε ψυχοσωματικά με τη χάρη του Θεού.

Τα τελευταία χρόνια της επίγειας ζωής του, άρχισε να προετοιμάζεται για την κοίμησή του. Όταν έλαβε την εσωτερική πληροφορία, ότι το τέλος του ήταν εγγύς, επέστρεψε στο Άγιον Όρος, στη σκήτη των Καυσακαλυβίων, όπου είχε καρεί μοναχός. Στις 2 Δεκεμβρίου 1991 κοιμήθη εν Κυρίω και την επόμενη μέρα το σώμα του ετάφη μοναχικά, ενώ η ψυχή του ανέβηκε στον ουρανό, κοντά στον Χριστό, τον οποίο είχε αγαπήσει περισσότερο από οτιδήποτε άλλο. Η κηδεία του ταπεινή, απέριττη, καλογερική, έγινε μέσα στο ειρηνικό και σεπτό περιβάλλον της Παναγίας.

Στις 27 Νοεμβρίου 2014 η Ιερά Σύνοδος του Οικουμενικού Πατριαρχείου κατέταξε τον Γέροντα Πορφύριο στη χορεία των αγίων και όρισε η μνήμη του να εορτάζεται στις 2 Δεκεμβρίου<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Βλ. ενδεικτικά: Αγίου Πορφυρίου Καυσακαλυβίτου, *Βίος και Λόγοι*, Ιερά Μονή Χρυσοπηγής, Χάνια<sup>15</sup> 2008, σσ. 25 - 30· Γεωργίου Κρουσταλλάκη, *Όσιος Γέρων Πορφύριος*, εκδ. Εν πλω, Αθήνα<sup>14</sup> 2018, σσ. 29 - 41· Γέροντος Πορφυρίου Ιερομονάχου, *Ανθολόγιο Συμβουλών. Ο Γέρων Πορφύριος εμπνέει, διδάσκει, παρηγορεί, συμβουλεύει*, εκδ. Η Μεταμόρφωσις του Σωτήρος, Μήλεσι Αττικής<sup>9</sup> 2018, σσ. 29 - 32.

### 3. Βίος του αγίου Παΐσιου του Αγιορείτου

Ο όσιος Παΐσιος γεννήθηκε στις 25 Ιουλίου του 1924 στα Φάρασα της αγιοτόκου Καππαδοκίας από γονείς ευσεβείς, τον Πρόδρομο και την Ευλαμπία. Στη βάπτιση οι γονείς του ήθελαν να του δώσουν το όνομα Χρήστος, όνομα του παππού του, αλλά ο όσιος Αρσένιος επέμενε να λάβει το όνομά του και προείδε ότι θα γίνει μοναχός, όπως και έγινε.

Με την ανταλλαγή των πληθυσμών η οικογένεια του οσίου αναγκάστηκε να εγκαταλείψει την πατρογονική της εστία και να πάρει τον δρόμο της πικρής προσφυγιάς. Μετά από ένα περιπετειώδες ταξίδι, που κράτησε ένα μήνα, οι Φαρασιώτες έφτασαν στο λιμάνι του Πειραιά και στη συνέχεια πήγαν στην Κέρκυρα, όπου έμειναν προσωρινά στο Κάστρο. Μετακόμισαν μετά από ενάμιση χρόνο σ' ένα χωριό της Ηγουμενίτσας και τελικά εγκαταστάθηκαν στην Κόνιτσα.

Ο μικρός και ευλογημένος Αρσένιος, μαζί με το γάλα που θήλαζε, μάθαινε από τους γονείς του και την ευλάβεια προς τον Θεό, που διαπότιζε και κοσμούσε το πνεύμα «της Ανατολής». Τηρούσαν όλοι με ακρίβεια τις νηστείες, εκκλησιάζονταν τακτικά και προσεύχονταν όλοι μαζί, κάνοντας το σπίτι τους μια μικρή εκκλησία. Αντί για παραμύθια και παιδικές ιστορίες τού εξέθεταν διηγήσεις από το Ευαγγέλιο ή από τους βίους των αγίων και από τον βίο και τα θαύματα του οσίου Αρσενίου. Μέσα του γεννήθηκε θαυμασμός και αγάπη για τον Χατζεφεντή, όπως αποκαλούσαν τον όσιο Αρσένιο. Από μικρός ήθελε να γίνει και αυτός μοναχός, για να μοιάσει στον Άγιο του.

Η έμφυτη μοναχική του κλίση εκδηλώθηκε νωρίς. Αισθανόταν αγάπη μεγάλη προς τον Θεό και η προσευχή του ήταν εκδήλωση αυτής της αγάπης. Στις μεγάλες γιορτές παρέμενε άγρυπνος, άναβε το καντηλάκι και προσευχόταν όρθιος όλη τη νύχτα. Ότι διάβαζε στα Συναξάρια προσπαθούσε να το

εφαρμόσει. Ο Αρσένιος πέρασε τα νεανικά του χρόνια με αμεριμνησία και ασκητικούς αγώνες. Στο διάστημα, που μεσολάβησε μέχρι να υπηρετήσει στον στρατό, ο Αρσένιος δούλεψε ως ξυλουργός. Υπηρέτησε στον στρατό με φιλότιμο και θυσιαστικό πνεύμα για τριάνμισι χρόνια ως ασυρματιστής, ζώντας και εκεί ασκητικά.

Στα μέσα του Αυγούστου 1953 ο Αρσένιος μετέβη στην ιερά Μονή Εσφιγμένου του Αγίου Όρους για να γίνει μοναχός. Είχε ως πρότυπα τους οσίους Πατέρες και προσπαθούσε να τους μιμηθεί. Έβαλε ως θεμέλιο της μοναχικής ζωής την ταπεινοφροσύνη και την υπακοή και επιδόθηκε σε αγώνες πάνω από την αντοχή του. Τις ημέρες κοπίαζε σωματικά και τις νύχτες παρέμενε άγρυπνος, προσευχόμενος και δοξολογώντας τον Θεό. Αισθανόταν μεγάλη κούραση, αλλά ήταν ανυποχώρητος στην άσκηση.

Στις 27 Μαρτίου 1954 έλαβε ρασοευχή και το όνομα Αβέρκιος. Μετά από ένα διάστημα έλαβε ευλογία από τη Μονή για λόγους ησυχίας και πήγε στη Μονή Φιλοθέου, που ήταν τότε σε κατάσταση ιδιόρρυθμη. Εκεί προετοιμάστηκε για τη ζωή του ερημίτη υπό την καθοδήγηση ενός διακριτικού και έμπειρου πνευματικού, του γέροντα Συμεών. Ο πατήρ Αβέρκιος επιδόθηκε σε σκληρούς πνευματικούς αγώνες, όμως το υγρό κλίμα επηρέασε άσχημα την υγεία του και αναγκάστηκε να μεταβεί για θεραπεία στην Κόνιτσα.

Επιστρέφοντας στο μοναστήρι στις 3 Μαρτίου 1957, εκάρη μικρόσχημος μοναχός και του δόθηκε το όνομα Παΐσιος. Τον Αύγουστο του 1958 υπακούοντας στο θέλημα του Θεού δεν πήγε στην έρημο, την οποία ποθούσε, αλλά στην ερειπωμένη Μονή της Παναγίας του Στομίου κοντά στην Κόνιτσα. Εκεί έμεινε για τέσσερα χρόνια αγωνιζόμενος και υπομένοντας πειρασμούς κάθε είδους και προσπαθώντας να βοηθήσει πνευματικά τους ανθρώπους, που βρίσκονταν σε κίνδυνο εξ αιτίας των προτεσταντικών ομάδων που δρούσαν εκεί και διέδιδαν



αιρετικές διδασκαλίες. Ταυτόχρονα δούλευε πολύ σκληρά για να ανακαινίσει το μοναστήρι.

Στις 30 Σεπτεμβρίου 1962 ο όσιος Παΐσιος αποχώρησε από την Κόνιτσα και μετέβη στο θεοβάδιστο Όρος του Σινά, όπου εγκαταστάθηκε στο κελλί των Αγίων Γαλακτίωνος και Επιστήμης. Εκεί βρήκε αυτό που χρόνια ποθούσε, την απόλυτη ησυχαστική ζωή. Απλοποίησε πολύ τις υλικές ανάγκες και επιδόθηκε με όλες του τις δυνάμεις και χωρίς περισπασμούς στην άσκηση. Υπέφερε πολύ όμως σωματικά από το τραχύ κλίμα, που τον ανάγκασε να επιστρέψει στο Άγιον Όρος το 1964, όπου εγκαταστάθηκε στην καλύβη των Αρχαγγέλων στη Σκήτη των Ιβήρων. Έκανε υπακοή σ' ένα Ρώσο πνευματικό, τον πάπα Τύχωνα, και έλαβε το Μεγάλο Σχήμα στις 11 Ιανουαρίου 1966.

Το ίδιο έτος αρρώστησε σοβαρά και εισήχθη στο νοσοκομείο, όπου υποβλήθηκε σε εγχείρηση, με αποτέλεσμα μερική αφαίρεση των πνευμόνων. Στο διάστημα της αναρρώσεώς του φιλοξενήθηκε από κάποιες μοναχές, τις οποίες θα βοηθήσει στη συνέχεια να ιδρύσουν το Ιερό Ησυχαστήριο Αγίου Ιωάννου του Ευαγγελιστού στη Σουρωτή.

Μετά την ανάρρωσή του επέστρεψε στο Περιβόλι της Παναγίας και μετακινήθηκε στα Κατουνάκια, στο κελλί του Αγίου Υπατίου, ενώ συγχρόνως διατηρούσε επικοινωνία πνευματική με τις μοναχές που είχαν ανάγκη από πνευματική καθοδήγηση στην ανέγερση της μονής τους.

Το έτος 1968 ο όσιος Παΐσιος μετακινήθηκε στην Ιερά Μονή Σταυρονικήτα και μόνασε στο κελλί του Τιμίου Σταυρού. Μετά από έντεκα χρόνια εγκαταστάθηκε στην εγκαταλελειμμένη *Παναγούδα* της μονής Κουτλουμουσίου. Την εποχή αυτή δεχόταν πλήθος ανθρώπων και βοηθούσε με την προσευχή του και τους εγγύς και τους μακράν που είχαν μεγάλη ανάγκη.

Τα τελευταία χρόνια της ζωής του υπέφερε πολύ λόγω των προβλημάτων της υγείας του, που από χρόνια τον ταλαιπωρούσαν. Επειδή του χρειαζόταν

ειδική αγωγή, μετέβη στη Σουρωτή, στο Ησυχαστήριο του Αγίου Ιωάννου του Θεολόγου, όπου και έμεινε μέχρι τον θάνατό του, παρόλο που ο ίδιος είχε ανακοινώσει την επιθυμία του να επιστρέψει στο Άγιον Όρος. Κοιμήθηκε την Τρίτη 12 Ιουλίου 1994 και ενταφιάστηκε στο Ιερό Ησυχαστήριο του Αγίου Ιωάννου του Θεολόγου στη Σουρωτή Θεσσαλονίκης<sup>3</sup>.

Το Οικουμενικό Πατριαρχείο αποφάσισε την αγιοκατάταξή του στις 13 Ιανουαρίου 2015.

#### 4. Βίος του αγίου Ιακώβου Τσαλίκη

Ο άγιος Ιάκωβος γεννήθηκε την 5η Νοεμβρίου του 1920 στο Λιβίσι, μία μικρή πόλη της Μικράς Ασίας που βρίσκεται απέναντι από τη Ρόδο. Οι γονείς του, Σταύρος και Θεοδώρα, ήταν ενάρετοι και πολύ ευσεβείς, χαρακτηριστικά γνωρίσματα των Μικρασιατών εκείνης της εποχής.

Τα θλιβερά γεγονότα της Μικρασιατικής Καταστροφής ανάγκασαν την οικογένειά του να μεταναστεύσει στην Ελλάδα χωρίς τον πατέρα του που συνελήφθη αιχμάλωτος από τους Τούρκους. Ο Ιάκωβος, τότε δύο ετών παιδάκι, μαζί με τη μητέρα και τα δύο του αδέρφια μεταφέρθηκαν σ' ένα χωριό της Φωκίδας, τον Άγιο Γεώργιο, όπου έμειναν μαζί με άλλες οικογένειες κάτω από δύσκολες συνθήκες, σε μία μακρόστενη αποθήκη για δύο χρόνια. Η πρόνοια του Θεού μετά από δύο χρόνια οδήγησε τον πατέρα του, ο οποίος είχε δραπετεύσει απ' τους Τούρκους, για αναζήτηση εργασίας στην περιοχή όπου ζούσαν κι έτσι ξανάσμιξε με την οικογένειά του με θαυμαστό τρόπο.

Το Ιακωβάκι διακρινόταν από ευλάβεια και σοβαρότητα. Δεν έβγαине να παίξει στον δρόμο με τα άλλα αγόρια του χωριού, αλλά προτιμούσε να πηγαίνει

---

<sup>3</sup> Βλ. ενδεικτικά: Ιερομονάχου Ισαάκ, *Βίος Γέροντος Παΐσιου του Αγιορείτου*, Ιερόν Ησυχαστήριο Αγίου Ιωάννης ο Πρόδρομος, Χαλκιδική 2008, σσ. 43 - 363· Ιερόν Ησυχαστήριο «Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος» (εκδ.), *Άγιος Παΐσιος ο Αγιορείτης*, Θεσσαλονίκη 2015, σσ. 23 - 557.

κάθε απόγευμα με τη γιαγιά και τη μητέρα του να ανάβουνε τα καντηλάκια και να βάζει τη γιαγιά του να του λέει για τους βίους των αγίων και για τους ιερομόναχους της οικογένειάς τους, που ζούσαν στους Αγίους Τόπους.

Στα τέλη του 1925 η οικογένεια του Ιακώβου μεταφέρθηκε μαζί με άλλους πρόσφυγες στη Βόρεια Εύβοια, στο χωριό Φαράκλα. Εγκαταστάθηκαν αρχικά σε σκηνές και μετά από δύο χρόνια σε μικρά σπίτια και καλλιεργούσαν κτήματα. Η μητέρα του Θεοδώρα διαδραμάτισε καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία της προσωπικότητας του μέλλοντος αγίου. Τού μετέδωσε την πίστη, την ευσέβεια, την ελεημοσύνη, την εγκράτεια, την αγάπη για την προσευχή και την άσκηση. Ο μικρός αγαπούσε τα προσκυνητάρια και τα εξωκκλήσια, πήγαινε τακτικά στο εξωκκλήσι της Αγίας Παρασκευής, άναβε τα καντήλια, το περιποιόταν με αγάπη και αξιώθηκε να δει την Αγία αρκετές φορές. Η αγία ζωή του μικρού Ιακώβου έκανε τους συγχωριανούς του, αλλά και τους κατοίκους των γύρω χωριών, όπου πήγαινε είτε ως μαστορόπουλο, βοηθός του πατέρα του, είτε για να ψάλλει με τη μελωδική και επιβλητική φωνή του στις γιορτές τους, να τον σέβονται και να τον υπολογίζουν ως παιδί της Εκκλησίας, παιδί του Θεού.

Απο τα εννέα του χρόνια όλοι τον είχαν για γιατρό. Τους διάβαζε προσευχές, τους σταύρωνε, τους ράντιζε με αγιασμό και γίνονταν καλά. Όταν ενηλικιώθηκε κατατάχθηκε στον στρατό. Εκεί είχε την ευλογία να συναντήσει έναν αξιωματικό, ο οποίος αμέσως πρόσεξε την ιδιαίτερη προσωπικότητα του αγίου. Προφανώς εκτίμησε την καθαρότητα και την αγαθότητά του, αλλά και την αγάπη του για την Εκκλησία, αφού ο Ιάκωβος αγαπούσε πολύ να φροντίζει τους ναούς, να προσκυνά τα εικονοστάσιά τους και να συμμετέχει στις ακολουθίες σε κάθε ευκαιρία που του δινόταν.

Μετά τη στρατιωτική του θητεία σχεδίαζε να εγκαταλείψει τον κόσμο και να γίνει μοναχός. Ήθελε να πάει στους Αγίους Τόπους και εκεί να ζήσει στην έρημο ως ασκητής, γιατί η οικογένειά του, όπως ήδη αναφέραμε, είχε καλογερική

παράδοση σε εκείνα τα μέρη. Όταν όμως επέστρεψε στο χωριό του, σκέφτηκε να πάει πρώτα να προσκυνήσει τον Όσιο Δαβίδ, για να ζητήσει τη ευλογία του, και μετά να φύγει. Με ένα θαύμα πληροφορήθηκε ότι πρέπει να παραμείνει για να διακονήσει σε εκείνο το μοναστήρι, που την εποχή εκείνη βρισκόταν σε άθλια κατάσταση. Ήταν μια δύσκολη εποχή, με φτώχεια και πολλές ελλείψεις. Η μονή του Οσίου Δαβίδ είχε τότε μόνο τρία γεροντάκια που ζούσαν ιδιόρρυθμα. Ο πατήρ Ιάκωβος ασκούσαν στην αρετή της νηστείας και της εγκράτειας σε τόσο μεγάλο βαθμό, ώστε να εγκρατεύεται ακόμη και στο νερό. Ξεκινώντας τη μοναχική ζωή είχε ως απαραίτητη αρχή την υπακοή και δεν έκανε τίποτα χωρίς την ευλογία του ηγουμένου, την οποία για να λάβει έπρεπε πολλές φορές να κάνει κοπιαστικές πορείες τεσσάρων και πέντε ωρών, αφού ο Γέροντάς του ασκούσε και εφημεριακά καθήκοντα και δεν ήταν πάντοτε παρών στο μοναστήρι, αλλά βρισκόταν στην κωμόπολη της Λίμνης.

Ακόμη η στέρηση των απολύτως αναγκαίων αγαθών και των χειμερινών ακόμη ρούχων και παπουτσιών τον έκαναν με τις βροχές, τους πάγους και το πολύ χιόνι να τρέμει σύγκορμος και να αρρωσταίνει συχνά. Στις 30 Νοεμβρίου του 1952 εκάρη μοναχός. Η χειροτονία του σε διάκονο τελέστηκε στις 18 Δεκεμβρίου 1952 στο εκκλησάκι της Αγίας Βαρβάρας στη Χαλκίδα και σε ιερέα την επομένη 19 Δεκεμβρίου στο παρεκκλήσι του Επισκοπείου. Ο τότε μητροπολίτης είπε στον π. Ιάκωβο μετά τη χειροτονία του έναν προφητικό λόγο: *Και συ παιδί μου, θα αγιάσεις. Να συνεχίσεις με τη δύναμη του Θεού και θα σε ανακηρύξει σε άγιο η Εκκλησία.* Ο πατήρ Ιάκωβος όλη την ημέρα έδινε τον εαυτό του στον αγώνα, στον κόπο, στην εργασία, στην προσευχή, στη θυσία.

Από το 1975, οπότε με απόφαση του σεβασμιωτάτου μητροπολίτου Χαλκίδος Χρυσοστόμου ανέλαβε την ηγουμενία, η φήμη της Μονής για τα θαύματα του οσίου Δαβίδ, τον αγιασμένο ηγούμενο της π. Ιάκωβο, τον ανύστακτο κόπο και την αβραμιαία φιλοξενία των πατέρων της διαδόθηκε σιγά-σιγά παντού και πλήθη πιστών από την Ελλάδα και το εξωτερικό κατέφθαναν στη Μονή, η οποία

έτσι αναδείχθηκε, όπως γράφτηκε, κυψέλη πνευματικής ζωής και φάρος Ορθοδοξίας, πανελλήνιο προσκύνημα, πανορθόδοξη αναφορά του αιώνα μας. Δεν ήταν λίγες οι φορές βέβαια που οι Άγιοι, όπως ο όσιος Δαυΐδ, ο όσιος Ιωάννης ο Ρώσος, οι άγιοι Ανάργυροι, η αγία Παρασκευή, επενέβησαν μετά από παρακλήσεις του και τον βοήθησαν στις ασθένειές του, χαρίζοντάς του την ίαση και την υγεία.

Στη Μονή προσέρχονταν για να τον δουν εκατοντάδες απλοί άνθρωποι του λαού, αλλά και πατριάρχες και αρχιερείς, κληρικοί κάθε βαθμού και μοναχοί, άρχοντες και ανώτατοι δικαστές, καθηγητές Πανεπιστημίου και επιστήμονες. Υπήρξε θεοφώτιστος διδάσκαλος με τους απλούς και μελίρρυντους λόγους του. Όσοι τον γνώριζαν θεωρούσαν μεγάλη ευλογία να τον ακούν και ο καθένας έπαιρνε το ανάλογο μήνυμά του.

Αντάξια της θαυμαστής ζωής του ήταν και η οσιακή κοίμηση του Γέροντα, την οποία προγνώριζε, γι' αυτό και παρακάλεσε αγιορείτη ιεροδιάκονο που εξομολόγησε το πρωί της 21ης Νοεμβρίου 1991, εκείνης της τελευταίας ημέρας του επίγειου βίου του, να μείνει στο Μοναστήρι ως το απόγευμα για να τον «ντύσει». Και πράγματι στις 4:17 το απόγευμα παρέδωσε το πνεύμα του.

Η αγία μας Εκκλησία διαπιστώνοντας και αναγνωρίζοντας ότι στη συνείδηση του πιστού λαού ο γέροντας Ιάκωβος είχε καταταγεί στη χορεία των αγίων, τον ενέγραψε στις 27 Νοεμβρίου του έτους 2017 στο Αγιολόγιό της και όρισε να τιμάται η μνήμη του στις 22 του ίδιου μήνα, μια ημέρα μετά την οσιακή του κοίμηση<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Βλ. ενδεικτικά: Ένας Σύγχρονος Άγιος, Ο Όσιος Ιάκωβος Τσαλίκης, Έκδοση των Πατέρων της Ιεράς Μονής του Οσίου Δαβίδ Γέροντος, Λίμνη Εύβοιας 2018, σσ. 33 - 106· Παύλου Μητροπολίτου Σισανίου και Σιατίστης, Άνθρωπος που δεν είναι ταπεινός δεν μπορεί να αγαπήσει. Ο Άγιος Ιάκωβος Τσαλίκης όπως τον έζησα, εκδ. Εν Πλω, Αθήνα<sup>4</sup> 2019, σσ. 35 - 141.

## Κεφάλαιο Α΄

### ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΙΑ ΜΕΤΑΛΛΗΨΗ

#### 1. Μετάνοια - Εξομολόγηση

Τη Μετάνοια - Εξομολόγηση ως μυστήριο της Εκκλησίας τη θεμελίωσε ο Ίδιος ο Χριστός αρχικά με τη διδασκαλία προς τους μαθητές Του, όταν τους είπε: *Ἀμὴν λέγω ὑμῖν, ὅσα ἐὰν δῆσητε ἐπὶ τῆς γῆς ἔσται δεδεμένα ἐν τῷ οὐρανῷ, καὶ ὅσα ἐὰν λύσητε ἐπὶ τῆς γῆς, ἔσται λελυμένα ἐν τῷ οὐρανῷ* (Ματθ. 18, 18). Μετά την Ανάστασή Του στην πρώτη εμφάνισή Του στους μαθητές πραγματοποιήθηκε η καθιέρωση του Μυστηρίου. Ενεφύσησε σε αυτούς και είπε: *Λάβετε Πνεῦμα Ἅγιον· ἄν τινων ἀφῆτε τὰς ἁμαρτίας, ἀφίενται αὐτοῖς, ἄν τινων κρατῆτε, κεκράτηνται* (Ιωάν. 20, 22 - 23).

Στη *Διδαχὴ τῶν Δώδεκα Αποστόλων* έχουμε την πρώτη μαρτυρία περί Εξομολογήσεως σε συνάρτηση με τη Θεία Ευχαριστία: *Κατὰ Κυριακὴν δὲ Κυρίου συναχθέντες κλάσατε ἄρτον καὶ εὐχαριστήσατε προεξομολογησάμενοι τὰ παραπτώματα ὑμῶν, ὅπως καθαρὰ ἡ θυσία ὑμῶν ἦ<sup>5</sup>.*

Πρέπει να επισημάνουμε ότι η Εξομολόγηση κατά την πρώτη περίοδο της αρχαίας Εκκλησίας γινόταν δημόσια<sup>6</sup>. Αυτό μαρτυρείται πρώτα στις Πράξεις Αποστόλων. Ο ευαγγελιστής Λουκάς μιλώντας για την προσέλευση των Εφεσίων στον Χριστιανισμό αναφέρει: *Πολλοὶ τῶν πεπιστευκότων ἤρχοντο ἐξομολογούμενοι καὶ ἀναγγέλλοντες τὰς πράξεις αὐτῶν* (Πράξ. 19, 18).

Εν συνεχείᾳ, ο ἅγιος Αθανάσιος ο Μέγας αναφέρει ξεκάθαρα ότι η μετάνοια αποτελεί προετοιμασία των πιστών για τη Θεία Μετάληψη: *ἡτοιμάσθαι*

---

<sup>5</sup> *Διδαχὴ τῶν Δώδεκα Αποστόλων* XIV, 1, ΒΕΠΕΣ 2, 220.

<sup>6</sup> Φειδά, *Εκκλησιαστική Ιστορία*, I, Από της αποστολικῆς ἐποχῆς μέχρι τῆς Εικονομαχίας, Αθήναι 1978, σ. 174.

δέ φησι τὴν πνευματικὴν τροφήν ... Θεῶ γὰρ πρέπει τοιαῦτα ἐτοιμάζειν, ὧν οἱ μεταλαμβάνοντες εἰς ἀξίαν Θεοῦ διὰ τῆς μετανοίας ἀναβαίνουνσιν<sup>7</sup>.

Ἡ Εξομολόγηση ὡς ἀρχαία πράξις τῆς Ἐκκλησίας μνημονεύεται καὶ ἀπὸ τοὺς Εἰρηναῖο (*Κατὰ αἰρέσεων* Α' 13), Τερτυλλιανό (*Περὶ μετανοούντων* 2, 4, 9, 10), Κλήμεντα τὸν Ἀλεξανδρέα (*Στρωματεῖς* Β' 12), Ωριγένη (σε *Ὀμιλία* Β' 4 στον Λευιτικό) καὶ Κυπριανό (*Ἐπιστολή* LV, LIX)<sup>8</sup>.

Σαφὴ ἀναφορὰ στὴν Εξομολόγηση ὡς πράξις προσωπικὴ κάνει ὁ ἅγιος Κυπριανός: *ἐπὶ μικροτέροις ἀμαρτήμασιν οἱ ἀμαρτωλοὶ μετανοοῦσιν εἰς ὠρισμένον χρόνον καὶ συμφώνως τῇ τάξει τῆς διδασκαλίας, πρὸς τὴν ἐξομολόγησιν ἔρχονται καὶ διὰ τῆς ἐπιθέσεως τῆς χειρὸς τοῦ ἐπισκόπου καὶ τοῦ κληρικοῦ τὸ δικαίωμα τῆς κοινωνίας λαμβάνουσιν*<sup>9</sup>. Καθίσταται ἀπὸ τα παραπάνω σαφές, ὅτι ὁ ἅγιος Κυπριανός ἀποδέχεται τὸν ἐκκλησιαστικὸ χαρακτήρα τοῦ μυστηρίου τῆς Εξομολογήσεως ὡς προϋπόθεση ἀπολύτως ἀναγκαία γιὰ τὴ Θεία Κοινωνία.

Στὴν παράδοση τῆς Ὁρθόδοξης Ἐκκλησίας τὸ Μυστήριον τῆς μετανοίας επικράτησε νὰ ἀναφέρεται με τὴν ὀνομασία *Μυστήριον τῆς Μετανοίας καὶ Ἐξομολογήσεως*. Αὐτὸ σημαίνει ὅτι οἱ ἔννοιες αὐτές εἶναι τόσο πολὺ συνδεδεμένες μεταξύ τους, ὥστε νὰ μὴν μπορεῖ νὰ ὑπάρχει ἡ μὴ χωρὶς τὴν ἄλλη. Αὐτὸ ἐπισημαίνει καὶ ὁ καθηγητὴς Παναγιώτης Τρεμπέλας, ὅταν λέγει ὅτι τὸ μυστήριον τῆς μετανοίας περιέχει τρία στοιχεῖα: α) τὴν προσωπικὴ μετάνοια, β) τὴν ἐξαγόρευση τῶν ἀμαρτιῶν ἐνώπιον τοῦ πνευματικοῦ καὶ γ) τὴ συγχωρητικὴ εὐχή<sup>10</sup>.

---

<sup>7</sup> Ἀθανασίου τοῦ Μεγάλου, *Ἀποσπάσματα ὑπομνήματος εἰς τοὺς Ψαλμοὺς*, PG 27, 580C.

<sup>8</sup> Παπαχαραλάμπους, *Ὅροι καὶ προϋποθέσεις διὰ τὴν συμμετοχὴν εἰς τὴν Θεῖαν Κοινωνίαν*, Αθήναι 1997, σ. 107.

<sup>9</sup> ὅπ. π., σ. 108.

<sup>10</sup> Π. Τρεμπέλας, *Δογματικὴ τῆς Ὁρθόδοξου Καθολικῆς Ἐκκλησίας*, τ. Γ', ἐκδ. Σωτήρ, Αθήναι 1979, σσ. 258 - 273.

Η πρακτική όψη της Μετάνοιας είναι η Εξομολόγηση, που συνίσταται στην ειλικρινή εξαγόρευση και ομολογία των αμαρτημάτων, που πραγματοποιεί ο μετανοήσας πιστός με λύπη και συντριβή ενώπιον του πνευματικού<sup>11</sup>.

Οι άγιοι Πατέρες έχουν τονίσει επανειλημμένα ότι η μετάνοια αποτελεί την πιο σημαντική και απαραίτητη προετοιμασία για τη μυστηριακή ένωση με τον Σωτήρα Χριστό. Ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς υποστηρίζει μάλιστα ότι η εξομολόγηση είναι η αρχή της μετάνοιας και η προϋπόθεση μετοχής στα μυστήρια, *διότι χωρίς εξομολογήσεως και τῆς ἐπακολουθούσης μετάνοιας (...) οὐδὲ ρημάτων θείων ἄξιός τις ἔσται πρὸς ὑποδοχὴν, πῶς αἷμα Χριστοῦ καὶ σῶμα δέχεται...μὴ προκαταρθεῖς;*<sup>12</sup>.

#### *α) Η Μετάνοια - Εξομολόγηση κατά τον άγιο Νεκτάριο*

Ο άγιος Νεκτάριος ασχολήθηκε με πολλά θέματα εκκλησιαστικά και ποιμαντικά ιδιαίτερα όσον αφορά στα Μυστήρια της Εκκλησίας. Στις Ομιλίες του περί Εξομολογήσεως αναλύει διεξοδικά το θέμα και παραθέτει πολλά χωρία από τους αγίους Πατέρες αλλά και από τους αρχαίους Έλληνες φιλοσόφους αναδεικνύοντας και άλλες πτυχές του θέματος, που δεν είχαν δεόντως έως τότε επισημανθεί.

Κατά τον άγιο Νεκτάριο η Μετάνοια ως μυστήριο συνάπτεται με την Εξομολόγηση, η οποία είναι η εκούσια και ειλικρινής εξαγόρευση των αμαρτημάτων χωρίς ντροπή και διστακτικότητα αλλά με αυτοκατηγορία και με συντριβή καρδιάς μπροστά στο πρόσωπο, που έχει ταχθεί από την Εκκλησία για την άφεση των αμαρτιών<sup>13</sup>.

---

<sup>11</sup> Βλ. Παπαχαραλάμπους, *Όροι και προϋποθέσεις*, σ. 53.

<sup>12</sup> Γρηγορίου του Παλαμά, *Περί τῶν Αγίων καὶ φρικτῶν τοῦ Χριστοῦ Μυστηρίων*, εκδ. Παρρησία, Αθήνα 2009, σ. 24.

<sup>13</sup> Αγίου Νεκταρίου Μητροπολίτου Πενταπόλεως, *Μάθημα ποιμαντικής προς χρήσιν των μαθητῶν*, Εκδόσεις Βασιλείου Ρηγοπούλου, Θεσσαλονίκη 1974, σ. 72.



Τα κύρια γνωρίσματα της αληθινής μετάνοιας είναι η μεταμέλεια, η συντριβή της καρδιάς, τα δάκρυα, η αποστροφή της αμαρτίας και η αγαθή αγάπη. Παραδείγματα γνήσιας μετάνοιας μάς έδωσαν ο προφήτης Ησαΐας, ο προφητάναξ Δαβίδ, οι Νινευίτες, ο τελώνης, η πόρνη, ο άσωτος υιός, ο απόστολος Πέτρος και πολλοί άλλοι που ανήκουν στη χορεία των αγίων<sup>14</sup>.

Ο Μητροπολίτης Πενταπόλεως προσδίδει ιδιαίτερη σημασία στην εξομολόγηση, καθώς αυτή πρέπει να γίνεται μετά από προετοιμασία. Αυτή συνίσταται σε εξέταση του εσωτερικού ανθρώπου με την πρόπυσα ακρίβεια και αντικειμενικότητα, γιατί η αδυναμία της μνήμης για να θυμηθεί τα πάντα, η έλλειψη του χρόνου για να εξετάσει εκείνη την ώρα και η έλλειψη της συναίσθησης του βαθμού της ενοχής κάνουν την εξομολόγηση άκαρπη<sup>15</sup>.

Η Εξομολόγηση είναι αναγκαία, επειδή είναι εντολή του Θεού. Επαναφέρει και αποκαθιστά την ειρήνη μεταξύ Θεού και ανθρώπων και ωφελεί τον άνθρωπο ηθικά και πνευματικά<sup>16</sup>. Η ορθή προετοιμασία εν όψει της Θείας Μεταλήψεως είναι η λεπτομερής εξομολόγηση με συντριβή και κατάνυξη<sup>17</sup>.

Η προτροπή του αγίου για την επάξια συμμετοχή στα Θεία και Άχραντα Μυστήρια προϋποθέτει την κάθαρση από τις αμαρτίες και την άρνησή τους, την εξάλειψη των αδικιών, τη συμφιλίωση με τούς εχθρούς και τα άξια μετανοίας έργα.

## *β) Η Μετάνοια - Εξομολόγηση κατά τον άγιο Πορφύριο*

Ο άγιος Πορφύριος ο Καυσοκαλυβίτης δίνει μεγάλη σημασία στο Μυστήριο της Εξομολογήσεως και τη μετάνοια και τονίζει ότι η γνήσια εξομολόγηση

---

<sup>14</sup> Νεκταρίου Κεφαλά, Μητροπολίτου Πενταπόλεως, *Απαντα*, τ. Στ', *Μελέται περί Εκκλησίας, Ιεράς Παραδόσεως, Θείων Μυστηρίων, Ιερά Μητρόπολις Ύδρας, Σπετσών και Αιγίνης – Ιερά Μονή Αγίας Τριάδος (Αγίου Νεκταρίου) Αιγίνης*, Αθήναι 2012, σσ. 234 - 235.

<sup>15</sup> όπ. π., σ. 263. Η νεοελληνική μετάφραση του κειμένου έχει ληφθεί από το έργο Αγίου Νεκταρίου Μητροπολίτου Πενταπόλεως, *Ομιλίες Περί Μετανοίας, Εξομολογήσεως και Θείας Ευχαριστίας*, Κείμενο – Απόδοση στη Νεοελληνική: Πρεσβύτερος Ηλίας Γ. Διακουμάκος, εκδ. Παρησια, Αίγινα<sup>3</sup>2017.

<sup>16</sup> όπ. π., σ. 255.

<sup>17</sup> όπ. π., σ. 263.

αποκαθιστά τον άνθρωπο ενώπιον του Θεού και τον επανασυνδέει μαζί Του μετά την πτώση. Λόγια από την προσωπική του εμπειρία σκιαγραφούν την εξομολόγηση ως εξής:

*Η εξομολόγηση είναι ένας τρόπος για να έρθει ο άνθρωπος στο Θεό. Είναι η προσφορά της αγάπης του Θεού στον άνθρωπο. Τίποτε και κανείς δεν μπορεί να στερήσει από τον άνθρωπο αυτή την αγάπη<sup>18</sup>.*

Στο χωρίο αυτό το Μυστήριο φανερώνεται ως μία αμφίδρομη κίνηση, μέσω της οποίας ο άνθρωπος πλησιάζει τον Θεό με την ελεύθερη βούλησή του. Αλλά και ο Θεός δείχνει συγχρόνως την επιθυμία για να δεχτεί πάλι το πλάσμα του στη θεϊκή Του αγκαλιά. Στο Ιερό Ευαγγέλιο στην παραβολή του άσωτου υιού (Λουκ. 15, 11 - 32) εικονίζεται με γλαφυρό τρόπο ακριβώς αυτή η έννοια. Ο πατέρας διακρίνει από μακριά τον άσωτο υιό και τρέχει προς το μέρος του για να τον συναντήσει, να τον υποδεχθεί θερμά. Έρχεται, πέφτει γεμάτος πόνο και πόθο και ευσπλαχνία ἐπὶ τὸν τράχηλον αὐτοῦ και τον καταφιλεῖ, τον πνίγει με ασπασμούς πατρικής αγάπης. Αυτή την αίσθηση ακριβώς περιγράφει ο Άγιος Γέροντας με λόγια απλά, αλλά πλούσια νοηματικά: *κάθε φορά που εξομολογιόμουν, μου ερχόταν μια μεγάλη χάρη, και έδινα πολύ τον εαυτό μου σε προσευχή. Πίστευα ότι τα είπα στο Θεό. Ότι πάλι είμαι με τον Θεό<sup>19</sup>.*

Η αληθινή μετάνοια πραγματοποιείται μόνον, όταν έρθει η χάρη του Αγίου Πνεύματος· τότε ο άνθρωπος καθίσταται ανίκανος για κάθε αμαρτία: *Η χάρη θα μας ανακαινίσει, θα μεταποιήσει τα πάντα μέσα μας, θα φέρει την ειρήνη, την χαρά, την ταπείνωση, την ανάσταση<sup>20</sup>. Ο άνθρωπος χρειάζεται να κάνει μια κίνηση*

---

<sup>18</sup> Κλείτου Ιωαννίδη, *Ο Γέρον Πορφύριος. Μαρτυρίες και εμπειρίες*, Έκδοση Ιερού Ησυχαστηρίου Η Μεταμόρφωσης του Σωτήρος, Αθήνα<sup>10</sup> 2009, σ. 194.

<sup>19</sup> όπ. π., σ. 90.

<sup>20</sup> Πορφυρίου, *Βίος*, σ. 314.

προς τον Θεό απλά και απαλά με ταπείνωση, αγάπη, προσευχή και έναν σωματικό κόπο, όπως είναι οι μετάνοιες<sup>21</sup>.

Ακολουθώντας τους αγίους Πατέρες της Εκκλησίας, ο άγιος Πορφύριος ονομάζει την Εξομολόγηση και Δεύτερο Βάπτισμα<sup>22</sup>, με το οποίο γίνεται η κάθαρση από τα πάθη, η απονέκρωση του παλαιού ανθρώπου. Με αυτόν τον τρόπο έρχεται η χάρη μέσω των μυστηρίων<sup>23</sup> και ο άνθρωπος απαλλάσσεται από κάθε κακό: *Την ώρα που τα λες στον εξομολόγο, έρχεται η θεία Χάρις και σε απαλλάσσει από όλα τα άσχημα, τις πληγές, τα ψυχικά τραύματα και τις ενοχές*<sup>24</sup>.

Ο Γέροντας συνιστούσε τακτική εξομολόγηση με ειλικρίνεια, με ταπείνωση, με συντριβή, με μετάνοια και με ευθύνη για τις προσωπικές αμαρτίες και τα σφάλματα. Πολλοί είναι αυτοί που εξομολογούνται, παρατηρούσε, αλλά ελάχιστοι αυτοί που μετανοούν. Η μετάνοια ολοκληρώνει το Μυστήριο της Εξομολογήσεως και πρέπει να είναι μια μόνιμη κατάσταση σε όλη τη ζωή μας, μέσα στο πνεύμα της χαρμολύπης. Η συχνή εξομολόγηση δεν αφήνει να ριζώσουν οι κακές συνήθειες της ζωής, αλλά σε εμποδίζει να αμαρτάνεις, συλλογιζόμενος και την εντροπή μπροστά στον Πνευματικό<sup>25</sup>.

Παρεμπιπτόντως ο όσιος Πορφύριος θεωρούσε την Εξομολόγηση απαραίτητη προϋπόθεση για την προσέλευση στο μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας,

---

<sup>21</sup> όπ. π., σ. 401.

<sup>22</sup> Συμεών Κραγιοπούλου, *Αδάμ, πού ει;*, Πανόραμα Θεσσαλονίκης<sup>4</sup> 2013, σ. 66: *Κάθε φορά που εξομολογούμαστε, κάνουμε ένα είδος βαπτίσματος. Όπως ξέρετε, η εξομολόγηση λέγεται δεύτερο βάπτισμα. Κανονικά δεν θα χρειαζόταν η εξομολόγηση. Μετανοήσαμε μια φορά, βαπτισθήκαμε, μπήκαμε στο σώμα της Εκκλησίας· από κει και πέρα έπρεπε να απολαμβάνουμε τα αγαθά του Θεού. Ο άνθρωπος όμως είναι αδύναμος και πέφτει, και γι' αυτό ο Κύριος έδωσε και το δεύτερο βάπτισμα, που είναι η μετάνοια. Και όπως ίσως θα ενθυμείσθε, η Εκκλησία τους πρώτους χρόνους είχε μια δυσκολία ως προς αυτό το θέμα. Αν προσέξουμε καλύτερα στην Καινή Διαθήκη, και από αυτά που λέει ο ευαγγελιστής Ιωάννης (Α' Ιω. 3:6, 9), και από αυτά που λέει ο απόστολος Παύλος (Ρωμ. 6:1-6) βγαίνει το συμπέρασμα ότι κατά κάποιον τρόπο ήταν αδιανόητο να αμαρτάνουν οι χριστιανοί. Απαξ και βαπτίζονταν, ήταν αδιανόητο να κάνουν θανάσιμο αμάρτημα.*

<sup>23</sup> Πορφυρίου, *Βίος*, σ. 313.

<sup>24</sup> Ο Όσιος Πορφύριος, *Μαρτυρίες – Διηγήσεις – Νουθεσίες*, [Ορθόδοξο βίωμα 6], «Ενωμένη Ρωμηοσύνη», Θεσσαλονίκη 2017, σσ. 228 - 229.

<sup>25</sup> Αικατερίνης Μοναχής, *Η Αγαπώσα καρδιά - Ο Όσιος Γέρον Πορφύριος*, εκδ. Ιεράς Γυναικείας Κοινοβιακής Μονής Οσίου Εφραίμ του Σύρου - Κονταριωτίσσης Κατερίνης 2008, σ. 278.

γι' αυτό προέτρεπε τα πνευματικοπαίδια του: Ποτέ μη προσέλθεις να κοινωνήσεις τα Αχραντα Μυστήρια, να λάβεις το Άγιο Σώμα και το Τίμιο Αίμα του Χριστού μας, χωρίς προηγουμένως να έχεις εξομολογηθεί<sup>26</sup>.

Ο ίδιος εξομολογούσε πλήθος ανθρώπων και δεν καταπίεζε κανέναν· σεβόταν την ελεύθερη βούληση των πιστών, τους δεχόταν με πολλή αγάπη και τους βοηθούσε να αξιοποιήσουν κάθε πτώση για ένα νέο ξεκίνημα<sup>27</sup>.

Ήταν όμως πολύ αυστηρός, όταν συναντούσε δικαιολογίες, αδικία και κακία στις ψυχές των εξομολογουμένων, και δεν τους έδινε ευλογία να προσέλθουν στα Μυστήρια. Το επόμενο περιστατικό περιγράφει την εξατομικευμένη διαχείριση των ψυχών που έκανε:

Μια μέρα πήγε και τον είδε ένα ανδρόγυνο. Αφού, λοιπόν, εξομολογήθηκαν, γονάτισαν κι έβαλε επάνω τους το πετραχήλι. Την ώρα, που ήταν έτοιμος να τους πει τη συγχωρητική ευχή, το Άγιο Πνεύμα τον φώτισε και είδε ότι κάτι υπήρχε, που εμπόδιζε τον άνδρα να κοινωνήσει. Τους είπε τότε να σηκωθούν επάνω και δεν τους είπε την ευχή. (...) Στη συνέχεια ο Γέρων Πορφύριος είπε στον άνδρα εκείνον ότι έβλεπε πως κάτι κακό είχε κάνει στη ζωή του. Εκείνος του απάντησε ότι δεν ένιωθε να τον ενοχλεί η συνείδησή του σε οτιδήποτε και ότι τριάντα και πλέον χρόνια που βρισκόταν στην Αθήνα, όπου είχε ένα εμπορικό κατάστημα, ήταν ένας τίμιος έμπορος. Δεν θυμόταν ο άνθρωπος να είχε κάνει οποιοδήποτε κακό. «Στο χωριό σου», τον ρωτά ο Γέρων Πορφύριος, «δεν έκανες κανένα κακό;» «Όχι», απάντησε εκείνος. «Είμαστε πλούσια οικογένεια. Ο πατέρας μου πέθανε και μου άφησε όλη την περιουσία του. Και για να καταλάβετε ότι είμαι καλός άνθρωπος, θα σας πω ένα παράδειγμα. Μια φορά μας έκλεψε ο επιστάτης μας ένα μεγάλο για την εποχή εκείνη ποσό. Κι εγώ δεν τον κατάγγειλα στην αστυνομία. Αλλά, βέβαια,

---

<sup>26</sup> όπ. π., σ. 279.

<sup>27</sup> Πορφυρίου, *Ανθολόγιο*, σ. 170: Δίπλα του, ακόμη και η πιο μεγάλη αμαρτία έπαιρνε άλλες διαστάσεις. Δεν κλονιζόσουν, δεν σε καταλάμβαναν η απόγνωση και η απελπισία. Μόνο θλιβόσουν, γιατί διέπραξες το ένα ή το άλλο, γιατί δεν εφάρμοσες το λόγο του Θεού. Όχι μόνο δεν σε άφηνε ν' απαγοητεύεσαι από τις πτώσεις σου, αλλά, αντίθετα, σε βοηθούσε σε κάθε πτώση σου, ώστε να τη χρησιμοποιήσεις ως μια έπαλξη για ένα νέο ξεκίνημα, για μια νέα πνευματική κατάκτηση.

τον απέλυσα, διότι δεν μπορούσα ν' αφήσω ένα κλέφτη στα κτήματά μας». Τον ρωτά τότε ο Γέρων Πορφύριος: «Τον είδες εσύ ο ίδιος να κλέβει το ποσόν αυτό;» «Όχι», απάντησε εκείνος, «αλλά ήμουν σίγουρος ότι αυτός το είχε κλέψει, διότι μόνο εκείνος ήξερε πού είχα τα χρήματα». Του λέει τότε ο Γέρων Πορφύριος: «Όχι, δεν ήταν αυτός, που τα έκλεψε. Κι εσύ, απολύοντάς τον, αμαύρωσες το δικό του όνομα κι ολόκληρης της οικογενείας του. Κι εκείνη η πράξη σου σ'εμποδίζει τώρα να δεχθείς το σώμα και το αίμα του Χριστού μας». (...) Τότε, πήγε στο χωριό του και ενώπιον των συγχωριανών του, αποκατέστησε τον επιστάτη τους, τον οποίο είχε τόσο πολύ αδικήσει, εν αγνοία του βεβαία. Κι αμέσως μετά, πήγε και κοινώνησε<sup>28</sup>.

Σε πολύ σπάνιες περιπτώσεις ενεργούσε με έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο, που αρμόζει μόνο στους αγίους. Αυτό καταδεικνύεται από το ακόλουθο περιστατικό:

Πήγαμε με μια φίλη μου, για να πάρουμε ευλογία να πάμε στην Παναγία την Μαλεβή. Μου έδωσε ακόμη ευχή να κοινωνήσω, ενώ εγώ δεν είχα ακόμη αποφασίσει να εξομολογηθώ. ...Στο «μετά φόβου» προσήλθα στην Θεία Κοινωνία με πραγματικό φόβο και τρόμο. Μόλις κοινώνησα, μια δυνατή φωνή μέσα μου με καλούσε για εξομολόγηση. Επιστρέψαμε στην Αθήνα και κατευθυνθήκαμε προς τον Γέροντα, ο οποίος έμενε τότε στο καλύβι. Μόλις μπήκα μέσα, με περίμενε με το πετραχήλι και μου είπε: «Ελα, λέγε τώρα». Με δάκρυα και φόβο άφησα τις αμαρτίες μου<sup>29</sup>.

Τέλος αξίζει να παρατηρήσουμε, ότι στη διδασκαλία του αγίου Πορφυρίου σχετικά με την Ιερή Εξομολόγηση δεν υπάρχει ίχνος απελπισίας για τις αμαρτίες: Ζητήσατε συγγνώμη; Τελείωσε! Ο Θεός όλα τα συγχωρεί με την

---

<sup>28</sup> Ιωαννίδη, Ο Γέρων Πορφύριος, σσ. 179 - 180.

<sup>29</sup> Εγνώρισα άνθρωπον εν Χριστώ = Μαρτυρίες για τις συμβουλές και τα θαύματα του Αγίου Πορφυρίου Κανσοκαλυβίτου, Μεταμόρφωσις του Σωτήρος, Μήλεσι<sup>8</sup> 2018, σ. 239.

εξομολόγηση. Ο αμαρτωλός που μετανοεί και εξομολογείται βγαίνει από τον εαυτό του<sup>30</sup>.

### γ) Η Μετάνοια - Εξομολόγηση κατά τον άγιο Παΐσιο τον Αγιορείτη

Ο άγιος Παΐσιος έλεγε ότι η εξομολόγηση σημαίνει το να αποστραφεί ο αμαρτωλός την αμαρτία και να επιστρέψει πάλι στον Θεό<sup>31</sup>. με την εξομολόγηση λυτρώνεται ο άνθρωπος από τα πάθη και τους λογισμούς του<sup>32</sup>. Μας δείχνει και την ορθή προσέγγιση του Μυστηρίου:

*Ανοίγοντας την καρδιά του στον πνευματικό και λέγοντας τα σφάλματά του, με εσωτερικό πόνο της καρδιάς, ο άνθρωπος ταπεινώνεται, και έτσι ανοίγει την πύλη του Ουρανού, έρχεται πλούσια η χάρις του Θεού και ελευθερώνεται<sup>33</sup>.*

Ο άγιος Παΐσιος δίδασκε ότι στην πνευματική πορεία χρειάζεται ένας πνευματικός οδηγός: *Σήμερα το πλέον απαραίτητο είναι να βρουν οι άνθρωποι έναν πνευματικό, να εξομολογούνται, να τού έχουν εμπιστοσύνη και να τον συμβουλεύονται<sup>34</sup>.*

Στο ίδιο πνεύμα συμβουλεύει και ο άγιος Συμεών Θεσσαλονίκης: *Ειδὲ καὶ ἰατρευθεὶς τίς ἐστι καὶ πρὸς ἐργασίαν τοῦτο κινείσθω, μετ'εὐλογίας δὲ ποιείτω Πατρός, καὶ κανόνα τελεῖτο μὴ ἴδιον, ἀλλὰ διὰ ζώσης, καὶ μηδεὶς μηδαμῶς ἐαυτῷ θαρρείτω, μηδὲ δι'ἐαυτοῦ δοκείσθω· πόρρω γὰρ τοῦτο Χριστιανικῆς ζωῆς, τὸ ζῆν*

---

<sup>30</sup> Πορφυρίου, *Βίος*, σ. 405.

<sup>31</sup> Μακαρίου Ιερομονάχου, *Λόγοι Σοφίας και Χάριτος Β' Γέροντος Παΐσιου Αγιορείτου*, Άγιον Όρος, σ. 66.

<sup>32</sup> Παναγιώτη Φραγγελάκη, *Η δύναμη της Εξομολόγησης*, Οσίων Πορφυρίου και Παΐσιου, Αλεξανδρούπολη 2014, σ. 9.

<sup>33</sup> όπ. π., σ. 11.

<sup>34</sup> όπ.π., σ. 15.

αὐτεξουσίως, οὐτοῦ Χριστοῦ, ἐπεὶ Χριστὸς ὑπήκοος γέγονε τῷ ἑαυτοῦ Πατρὶ μέχρι θανάτου σταυροῦ<sup>35</sup>.

Ὅσον αφορά στην προετοιμασία για τη Θεία Μετάληψη, ο ὁσίος Παῖσιος επισημαίνει ὅτι αὐτὴ προϋποθέτει οπωσδήποτε τὴν εξομολόγηση: *Για τὴν Θεία Κοινωνία χρειάζεται ἐξομολόγηση στον πνευματικό, ἐνῶ για τὴν θεία ἐπικοινωνία χρειάζεται ἐξομολόγηση τῶν αδυναμιῶν μας ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ*<sup>36</sup>.

Και ὁ ἴδιος ὡς ἀπλὸς μοναχὸς ἐσκυβε τὸ κεφάλι του κάτω ἀπὸ τὸ πετραχήλι τοῦ πνευματικοῦ στο μυστήριο τῆς ἐξομολόγησεως καὶ με πόθο περιμένε τον ιερέα που θα τελοῦσε τὴν Θεία Λειτουργία για νὰ κοινωνήσει<sup>37</sup>.

Κατὰ τὸν ἅγιο Παῖσιο πρὶν ἀπὸ τὴν ἐξομολόγηση ὑπάρχει ομίχλη, ὁ ἄνθρωπος βλέπει θαμπά καὶ δικαιολογεῖ τὰ σφάλματά του. Γιατί, ὅταν ὁ νοῦς εἶναι σκοτισμένος ἀπὸ τὶς ἀμαρτίες, δὲν βλέπει καθαρὰ. Με τὴν ἐξομολόγηση ἀπομακρύνεται ἡ ομίχλη καὶ καθαρίζει ὁ ὀρίζοντας, πετάει ὁ ἄνθρωπος ἀπὸ μέσα του ὅ,τι ἀχρηστο ἔχει καὶ καρποφορεῖ πνευματικὰ<sup>38</sup>.

Απὸ τὰ γραφόμενα διαφαίνεται, ὅτι ὁ ὁσίος ἀκολουθεῖ τὴν παράδοση τῶν Ἁγίων τῆς Ἐκκλησίας μας, ὅπως ἰδιαίτερος τὸ τόνιζε ὁ Μέγας Βασίλειος με τὴν ἀπάντηση στο ἐρώτημα: «Ὁ θέλων ἐξομολογήσασθαι τὰς ἀμαρτίας αὐτοῦ, εἰ πᾶσιν ἐξομολογεῖσθαι ὀφείλει καὶ τοῖς τυχοῦσιν, ἢ τίσιν;», στο ὁποῖο ἀποκρίνεται ὁ θεῖος Πατὴρ: «Ἀναγκαῖον τοῖς πεπιστευμένοις τὴν οἰκονομίαν τῶν μυστηρίων τοῦ Θεοῦ ἐξομολογεῖσθαι τὰ ἀμαρτήματα...»<sup>39</sup>.

Στους πνευματικούς, που θέλουν νὰ εφαρμόζουν ἀδιάκριτα με μεγάλη ἀκρίβεια καὶ αὐστηρότητα τοὺς κανόνες, ὁ ἅγιος λέγει ὅτι πρέπει νὰ φέρονται με

---

<sup>35</sup> Συμεῶν Θεσσαλονίκης, *Περὶ Μετανοίας* ΣΞΕ', PG 155, 488C.

<sup>36</sup> Χριστοδούλου Ἀγιορείτου, *ιερομ., ΟΓέρων Παῖσιος*, Ἅγιον Ὄρος 1994, σ. 237.

<sup>37</sup> Διονυσίου Φαρασιώτη, *Ὁ Γκουρού, ὁ νέος καὶ ὁ Γέροντας Παῖσιος*, Θεσσαλονίκη 2009, σ. 326.

<sup>38</sup> Εἰρήνης Μαραγκοῦ, *Ὁ Ἅγιος Παῖσιος*, τ. Β', Ἐκδόσεις Κάδμος, Θεσσαλονίκη 2017, σσ. 316 - 317.

<sup>39</sup> Μεγάλου Βασιλείου, *Ὅροι κατ' ἐπιτομήν*, ἐρώτησις σπη', PG 31, 1284CD.

επιείκεια και αγάπη στους ανθρώπους και να λαμβάνουν υπ' όψη τη μετάνοιά τους<sup>40</sup>.

Ο άγιος συμβούλευε τα πνευματικά του τέκνα εν όψει της Θείας Κοινωνίας να προσέχουν πάρα πολύ τη συνείδησή τους και να έχουν επίγνωση των αδυναμιών τους, που βοηθά τον άνθρωπο να έχει ταπεινό φρόνημα :

*Πάντοτε πρέπει να είναι έτοιμος κανείς αλλά, όταν πρόκειται να κοινωνήσει, καλά είναι να κάνει κάτι περισσότερο από τα πνευματικά που κάνει συνήθως, για να ετοιμασθεί καλύτερα... Η καλύτερη προετοιμασία είναι η ταπεινή αντιμετώπιση, η συντριβή, το φιλότιμο. Για την Θεία Κοινωνία δεν προετοιμάζεται κανείς αλλάζοντας τα ρούχα και πλένοντας τα δόντια. Το κυριώτερο είναι να εξετάση τον εαυτό του· να δει: αισθάνεται την Θεία Κοινωνία ως ανάγκη; Είναι τακτοποιημένος; Μήπως υπάρχει κάτι που τον εμποδίζει από την Θεία Κοινωνία και δεν το έχει εξομολογηθεί; Για να νιώσουμε την Θεία Κοινωνία, πρέπει να υπάρχουν προϋποθέσεις<sup>41</sup>.*

Από τα λόγια του οσίου Πατρός καθίσταται σαφές ότι για τον καθένα είναι απαραίτητη και αναγκαία η λεπτότητα της συνειδήσεως και ο μεγάλος αγώνας κατά των παθών, για να εκπληρωθεί ο ευαγγελικός λόγος: ζῶ δὲ οὐκέτι ἐγώ, ζεῖ δὲ ἐν ἐμοὶ Χριστός (Γαλ. 2, 20).

#### δ) Η Μετάνοια - Εξομολόγηση κατά τον άγιο Ιάκωβο Τσαλίκη

Ο άγιος Ιάκωβος Τσαλίκης κατεύθυνε πάντοτε τους ανθρώπους στην εξομολόγηση χωρίς να υπολογίζει το μέγεθος των αμαρτημάτων τους αλλά έχοντας πλήρη εμπιστοσύνη στην αγάπη και την ευσπλαχνία του Θεού. Ήταν

---

<sup>40</sup> Ισαάκ, *Βίος Παΐσιου*, σ. 262.

<sup>41</sup> Γέροντος Παΐσιου Αγιορείτου, *Λόγοι Στ΄. Περί προσευχής*, Ιερών Ησυχαστήριον «Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος», Σουρωτή Θεσσαλονίκης 2012, σσ. 213 - 214.



πολύ συγκαταβατικός και υπομονετικός στην εξομολόγηση και παρουσίαζε πολλές αμαρτίες ως δικές του για να δίνει θάρρος και άνεση στον εξομολογούμενο. Δεν στεκόταν στην αμαρτία, την ξεχώριζε από τον αμαρτάνοντα, δεν κατέκρινε κανέναν<sup>42</sup>.

Ως αληθινός ποιμένας των ψυχών συμβούλευε χαρακτηριστικά τους ανθρώπους: *Να μην διστάζετε, να μην ντρέπεστε ό,τι και αν κάνατε. Για την πιο μεγάλη αμαρτία έχει την εξουσία ο πνευματικός. Απτονται Δεσπότη Χριστό και τους Αποστόλους με το πετραχηλάκι να το συγχωρήσει*<sup>43</sup>.

Η εξομολόγηση, όπως καθίσταται σαφές από το παράδειγμα του οσίου, διευκολύνεται και φέρνει καρπούς, αν ο ίδιος ο πνευματικός νιώθει στο βάθος της ψυχής του ταπείνωση και συντριβή καρδιάς. Αυτό το στοιχείο βοηθά πολύ τον εξομολογούμενο να ανοίξει την καρδιά του και να μιλήσει, να αποκαλύψει τις πιο σκοτεινές πτυχές του εαυτού του.

Εκπλήσσει η συμπεριφορά του αγίου, ο οποίος κάποιες φορές, έπεφτε μπρούμυτα στο δάπεδο όταν εξομολογούσε κάποιον. Γονάτιζε και ακουμπούσε το μέτωπό του κάτω. Κι εκεί γονατισμένος, περίμενε να ακούσει<sup>44</sup>.

Η εξομολόγηση παρουσιάζεται ως μυστήριο αγάπης, ο πνευματικός είναι το απτό χέρι του Θεού, το όργανο που βοηθά στη συμφιλίωση μεταξύ Θεού και ανθρώπου. Ο πνευματικός πρέπει να αντιμετωπίζει τους πιστούς με την ίδια καλοσύνη και αγάπη τόσο την ώρα της εξομολόγησης όσο και τις επόμενες φορές που θα τον επισκέπτονται<sup>45</sup>. Ο πνευματικός πρέπει πάντοτε να οικονομεί τους ανθρώπους, να βρίσκει γι' αυτούς τα κατάλληλα μέσα θεραπείας, χωρίς να τους τραυματίζει ή να τους εξουθενώνει<sup>46</sup>.

---

<sup>42</sup> *Ιάκωβος Τσαλίκης*, σ. 251.

<sup>43</sup> *όπ. π.*, σ. 101.

<sup>44</sup> Παύλου, Μητροπολίτου Σισανίου και Σιατίστης, *Ανθρωπος που δεν είναι ταπεινός δεν μπορεί να αγαπήσει. Ο Άγιος Ιάκωβος Τσαλίκης όπως τον έζησα*, εκδ. Εν πλω, Αθήνα<sup>4</sup> 2019, σσ. 57 - 58.

<sup>45</sup> *όπ. π.*, σ. 58.

<sup>46</sup> *όπ. π.*, σ. 59.

Ο όσιος Πατήρ έδινε την πρέπουσα σημασία στην εξομολόγηση ως προϋπόθεση εν όψει της Θείας Κοινωνίας. Έλεγε ότι ο διάβολος μισεί την εξομολόγηση και ότι η θεία Κοινωνία χωρίς εξομολόγηση δεν ωφελεί σε τίποτα. Αναφέρει μια προσωπική εμπειρία με μία δαιμονισμένη που του ομολόγησε:

*Όταν ήμουν 13 χρονών, έβוסκα τα γελάδια σε μια ρεματιά και εκεί βλαστήμηση τον Χριστό και τον αντίχριστο και δαιμονίστηκα, μπήκε μέσα μου δαίμονας. Από τότε δεν είμαι καλά. Παντρεύτηκα και με πήγε ο άντρας μου στην Αγγλία, στην Γερμανία, σε όλους τους γιατρούς. Οι γιατροί δεν βρήκαν τίποτα. Δεν ξέρουν ότι έχω δαίμονα. Τώρα, με έφερε και σε σένα.*

Τούς είπα [μιλά ο άγιος]:

«Εξομολόγηση και θεία Κοινωνία», και φώναξε το δαιμόνιο:

*«Εσύ δεν τα λες καλά! Εκείνος ο άλλος παπάς τα λέει καλύτερα. Μόνο μεταλαβιά (Θεία Κοινωνία) δεν χρειάζονται διαβάσματα (εξομολόγηση)»<sup>47</sup>.*

Στη συγκεκριμένη περίπτωση το δαιμόνιο αναφερόταν σε κάποιον άλλον ιερέα, εξ εγγάμων, τον οποίο νωρίτερα είχε επισκεφθεί το ανδρόγυνο.

Επίσης έλεγε ο όσιος Ιάκωβος, ότι δεν επιτρέπεται ο ένας πνευματικός να αλλάζει τον κανόνα του άλλου πνευματικού. Ο ίδιος διηγείται ότι μια γιαγιά πήρε άφεση αμαρτιών από τον ιερέα της ενορίας, που της έλυσε και τον κανόνα που είχε πάρει από τον όσιο προηγουμένως. Όταν επί τρεις φορές πήγε να κοινωνήσει, ένιωσε στο στόμα της την Αγία Λαβίδα άδεια και κρύα, δεν κατάλαβε γεύση Θείας Κοινωνίας. Όταν πήγε και το εξομολογήθηκε, της είπε :

*Παιδί μου, ο κανόνας δεν λύνεται. Πρέπει να κάνεις τον κανόνα, που σου έβαλα. Οι κανόνες πρέπει να εφαρμόζονται<sup>48</sup>.*

---

<sup>47</sup> Ο Γέρον Ιάκωβος, *Μαρτυρίες – Διηγήσεις – Νουθεσίες*, [Έκδοση Ενωμένη Ρωμηοσύνη 6], Θεσσαλονίκη 2017, σσ. 67 - 68.

<sup>48</sup> όπ. π., σ. 100.

## 2. Προευχαριστιακή Νηστεία

Το θέμα της προευχαριστιακής νηστείας εξακολουθεί μέχρι σήμερα να απασχολεί τόσο κληρικούς όσο και πιστούς λαϊκούς. Δεν υπάρχει όμως μια αποκρυσταλλωμένη επίσημη πανορθόδοξη εκκλησιαστική απόφαση για την προευχαριστιακή νηστεία.

Οι σχετικές συζητήσεις και απόψεις, που διατυπώθηκαν τα τελευταία χρόνια, συνετέλεσαν σε μια ορθή προσέγγιση του ζητήματος τόσο από θεολογικής πλευράς όσο και σε πρακτικό πεδίο.

Το βασικό ερώτημα που τίθεται είναι, αν η νηστεία εντάσσεται όντως στις προϋποθέσεις προσέλευσης στη Θεία Κοινωνία, όπως αυτές σαφώς και απεριφράστως εκτίθενται στην Καινή Διαθήκη, στους Ιερούς Κανόνες Τοπικών και Οικουμενικών Συνόδων, στα έργα των θεοφόρων Πατέρων και στην αρχαιότατη εκκλησιαστική πράξη, δηλαδή στην αυθεντική Ορθόδοξη Παράδοση της Εκκλησίας.

Στην πρώτη Εκκλησία η θεία Λειτουργία τελούνταν το βράδυ κατά τις «Αγάπες», τα κοινά δείπνα, αφού προηγουμένως είχαν όλοι μετάσχει στην κοινή τράπεζα μιμούμενοι την πράξη του Κυρίου κατά τον Μυστικό Δείπνο<sup>49</sup>.

Το ζήτημα της νηστείας εν όψει της Θείας Μεταλήψεως τέθηκε, όταν επήλθε ο χωρισμός της Θείας Ευχαριστίας και του κοινού δείπνου της αγάπης<sup>50</sup>. Τα αίτια του διαχωρισμού ήταν κυρίως λόγοι ευλαβείας προς το Μυστήριο και περιφρουρήσεως τούτου εξ αιτίας των ατασθαλιών που συνέβαιναν στις αγάπες<sup>51</sup>. Μετά από πολλούς και ποικίλους τρόπους αντιμετώπισεως του θέματος η C' Οικουμενική Σύνοδος διά του 29ου Κανόνα της όρισε: «τὰ ἅγια ὑπὸ

---

<sup>49</sup> I. M. Φουντούλη, *Απαντήσεις εις λειτουργικές απορίες*, Α', Αποστολική Διακονία της Εκκλησίας της Ελλάδος, Αθήνα 1989, τ. Α', απάντ. 60, σ. 120 και τ. Ε', σ. 258.

<sup>50</sup> Παπαχαραλάμπους, *Οροι και προϋποθέσεις*, σσ. 121 - 124.

<sup>51</sup> όπ. π., σ. 124.

νηστικῶν ἀνθρώπων ἐπιτελεῖσθαι»<sup>52</sup>. Εξαίρεση ἀπὸ αὐτὸν τὸν κανόνα γίνεται, κατὰ τὸν 9ο Κανόνα τοῦ ἁγίου Νικηφόρου τοῦ Ομολογητῆ, μόνο γιὰ τοὺς ετοιμοθανάτους, στοὺς οἰοῦνται ἐπιτρέπεται ἡ μετάδοσις τῆς Θείας Ευχαριστίας «καὶ μετὰ τὸ γεύσασθαι βρώσεως»<sup>53</sup>.

Ἦδη γνωρίζουμε, ὅτι υπήρχε στὴν πρώτη Ἐκκλησία μιὰ παράδοσις γιὰ μιὰ ἢ δύο ἡμέρες νηστείας, πρὸς τιμὴν τοῦ Πάθους τοῦ Χριστοῦ, ἀλλὰ κυρίως τῆς Αναστάσεως Αὐτοῦ<sup>54</sup>. Σὺν τῷ χρόνῳ ἡ νηστεία αποκτὰ χαρακτῆρα προπαρασκευαστικὸ ἐν ὄψει τοῦ Πάσχα: *προπαρασκευῆς ἕνεκα τὴν τεσσαρακονθήμερον ἄσκησιν παραλαμβάνοντες*<sup>55</sup>. Κατὰ τὰ τέλη τοῦ Γ' αἰῶνα ἡ νηστεία τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς ἀποτελεῖ γνωστὸ θεσμό στὴν Ἐκκλησία<sup>56</sup>, χωρὶς ὅμως νὰ ἔχει παγιωθεῖ ἡ διάρκειά της<sup>57</sup>.

Ὁ ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος συνδέει τὴ νηστεία τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς μετὰ τὴ Θεία Ευχαριστία καὶ τονίζει: *οὐ γὰρ διὰ τὸ Πάσχα νηστεύομεν, οὐδὲ διὰ τὸν Σταυρόν, ἀλλὰ διὰ τὰ ἁμαρτήματα τὰ ἡμέτερα, ἐπειδὴ μέλλομεν μυστηρίοις προσιέναι*<sup>58</sup>.

Ὅτι δὲν ὑπάρχει εἰδικὴ νηστεία πρὶν ἀπὸ τὴν θεία Μετάληψιν, φαίνεται καὶ ἀπὸ τὴν πρακτικὴν ποὺ ἀνέκαθεν ἀκολουθοῦν οἱ κληρικοί. Ὅταν πρόκειται νὰ λειτουργήσουν, τηροῦν μόνο τὴν ἀρχικὴν ευχαριστιακὴν νηστεία, δηλαδὴ τὴν ἀποχή ἀπὸ τροφῆς καὶ νεροῦ ἀπὸ τὸ μεσονύκτιο μέχρι τὸ τέλος τῆς Λειτουργίας<sup>59</sup>.

Ἡ διαδεδομένη συνήθεια τῆς τριήμερης ἀνέλαιης νηστείας πρὶν ἀπὸ τὴν Θεία Κοινωνία, ποὺ τηρεῖται μέχρι σήμερον, ἀποτελεῖ ἔκφρασις εὐλαβείας πρὸς τὸ

---

<sup>52</sup> Νικοδήμου Σκρέττα, ἀρχιμ., *Ἡ Θεία Ευχαριστία καὶ τὰ προνόμια τῆς Κυριακῆς κατὰ τὴν διδασκαλία τῶν Κολλυβάδων*, ἐκδ. Π. Πουρναρά, Θεσσαλονίκη 2006, σ. 171.

<sup>53</sup> Γ. Ράλλη – Μ. Ποτλή, *Σύνταγμα τῶν θείων καὶ ἱερῶν Κανόνων*, τ. Γ', Ἀθήνησι 1853, σ. 406.

<sup>54</sup> *Διδαχὴ τῶν Δώδεκα Ἀποστόλων* XIV, ΒΕΠΕΣ 2, 90 - 91.

<sup>55</sup> Εὐσεβίου Καισαρείας, *Περὶ τῆς τοῦ Πάσχα ἑορτῆς*, PG 24, 697C.

<sup>56</sup> Β. Στεφανίδου, ἀρχιμ., *Ἐκκλησιαστικὴ Ἱστορία*, ἐκδ. Ἀστήρ, Ἀθήναι<sup>3</sup> 1970, σσ. 106 - 107.

<sup>57</sup> ὅπ. π., σ. 107.

<sup>58</sup> Ἰωάννου Χρυσόστομου, *Λόγοι κατὰ Ἰουδαίων. Λόγος Γ'.* Εἰς τοὺς τὰ πρῶτα Πάσχα νηστεύοντας, PG 48, 867.

<sup>59</sup> Συμεῶν Κούτσα, ἀρχιμ., *Ἡ νηστεία τῆς Ἐκκλησίας*, Ἀποστολικὴ Διακονία, Ἀθήνα<sup>4</sup> 1992, σ. 120.

Μυστήριο, όμως δεν στηρίζεται στην εκκλησιαστική μας παράδοση<sup>60</sup>. Γενικά, ιδιαίτερη νηστεία και για τις υπόλοιπες ημέρες της εβδομάδας απαιτείται μόνο για τους πιστούς, που δεν νηστεύουν όλες τις καθιερωμένες νηστείες της Εκκλησίας<sup>61</sup> και για εκείνους που κοινωνούν πιο σπάνια.

Ο άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης δέχεται τη νηστεία πριν τη Θεία Κοινωνία, αν και αυτή δεν επιβάλλεται από τους κανόνες της Εκκλησίας: *Καὶ μ᾽ ὄλον ὅπου ἀπὸ τοῦς θείοις κανόνας νηστεία πρὸ τῆς μεταλήψεως οὐ διορίζεται, οἱ δυνάμενοι δὲ νηστεύειν πρὸ αὐτῆς καὶ ὀλόκληρον ἑβδομάδα καλῶς ποιοῦσιν*<sup>62</sup>.

Το θέμα της προευχαριστιακής νηστείας εν τέλει «βρίσκεται στην διάκρισι του φωτισμένου πνευματικού, που ξέροντας τα βάθη των καρδιών και τις συνθήκες της ζωής των πνευματικών του τέκνων, θα καθορίζει, αν κρίνη απαραίτητη, και την δια της νηστείας προπαρασκευή, ως και την διάρκειά της»<sup>63</sup>.

Ο άγιος Νεκτάριος αναφέρει, ότι η νηστεία αποτελεί διάταξη της Εκκλησίας και οι χριστιανοί είναι υποχρεωμένοι να την τηρούν. Στην Καινή Διαθήκη η νηστεία συνιστάται ως προπαρασκευαστικό μέσο του νοός και της καρδιάς για τη θεία λατρεία: *πρὸς ἐκτενῆ προσευχήν, πρὸς ἀνύψωσιν ἐκ τῶν γηίνων καὶ πρὸς ἀποπνευμάτωσιν*<sup>64</sup>.

Συμφωνεί απόλυτα με τους αγίους Πατέρες, καθώς υποστηρίζει, ότι ο κατάλληλος τρόπος για την προετοιμασία προς την Εξομολόγηση και Θεία Μετάληψη είναι η νηστεία και η προσευχή. Η πραγματική χριστιανική νηστεία, όχι η φαρισαϊκή, σκοπεύει να κατευνάσει τα πάθη της ψυχής και του σώματος, να μαζεύσει τον διασκορπισμένο νου και να τον ανυψώσει πάνω από τη φθαρτή ύλη που μας καθηλώνει στα ψυχοβλαβερά και μάταια<sup>65</sup>.

---

<sup>60</sup> όπ. π., σ. 120.

<sup>61</sup> όπ. π., σ. 6.

<sup>62</sup> Πηδάλιον της νοητής νηός της Μίας, Καθολικής και Αποστολικής των Ορθοδόξων Εκκλησίας, εκδ. Αστέρως, Αθήναι 1982, σ. 230, υποσ.1.

<sup>63</sup> I. Μ. Φουντούλη, *Απαντήσεις εις λειτουργικάς απορίας*, Α', Αποστολική Διακονία της Εκκλησίας της Ελλάδος, Αθήνα<sup>3</sup> 1989, αρ. 60, σ. 122.

<sup>64</sup> Νεκταρίου Κεφαλά Μητροπολίτου Πενταπόλεως, *Θεολογικαί μελέται*, επιμέλεια Τίτου Εμμ. Ματθαϊάκη, Μητροπολίτου Παραμυθίας Φιλιατών και Γηρομερίου, Αθήνα<sup>2</sup> 1990, σ. 463.

<sup>65</sup> Νεκταρίου, *Μελέται*, σ. 264.

Η νηστεία λειτουργεί σαν καθρέφτης, που αποτυπώνει την αληθινή εικόνα των αμαρτιών και φωτίζει την ψυχή, την υψώνει και την ελαφρύνει<sup>66</sup>.

Σε ορισμένες περιπτώσεις ο άγιος ενεργούσε με μεγάλη διάκριση. Συμβούλευε μια μοναχή να κοινωνεί χωρίς να νηστεύει, εφόσον υπάρχουν λόγοι υγείας. Επισημαίνοντας ότι θα έρθουν μέρες που θα νηστεύει<sup>67</sup>.

Τέλος κατά τον άγιο Νεκτάριο η βασικότερη προϋπόθεση της Θείας Μετάληψης δεν είναι η νηστεία αλλά η μετάνοια<sup>68</sup>.

**Ο άγιος Πορφύριος ο Κausοκαλυβίτης** δίνει μεγάλη έμφαση στην προετοιμασία για τή θεία Μετάληψη. Συμβουλεύει πάντα τους πιστούς να έχουν σύνεση, ταπείνωση, εγκράτεια, νηστεία και πολλή αγάπη Χριστού. Μια προσωπική μαρτυρία πνευματικού τέκνου του μάς το επιβεβαιώνει: *Μάς βοηθούσε να καταλάβουμε ότι όσο πληρέστερη είναι η ψυχική μας προετοιμασία, τόσο και αισθανόμαστε την επαύξηση της αμαρτωλότητός μας. Ποτέ ο άνθρωπος δεν εμπιστεύεται τις δυνάμεις του, αλλά το έλεος και την ευσπλαχνία του Χριστού. Αυτό τον δρόμο προς αγιασμό εμφυσούσε ο Γέροντας στις ψυχές των ανθρώπων*<sup>69</sup>.

Ουσιαστικά η διδασκαλία του Αγίου ήταν επικεντρωμένη στο πρόσωπο του Χριστού, όπως έλεγε χαρακτηριστικά: *Ο Χριστός είναι η πηγή της χαράς, του φωτός του αληθινού, ο Χριστός είναι το παν*<sup>70</sup>. Έλεγε σύμφωνα με τους αγίους Πατέρες ότι είναι πάρα πολύ σημαντικό να υπάρχει το ασκητικό φρόνημα στη ζωή των πιστών και των μοναχών, αλλά για να καρποφορήσει πνευματικά κανείς και να αγιάσει, χρειάζεται να υπάρχει πρωτίστως αγάπη, λατρεία προς τον Χριστό και να γίνονται όλα με χαρά, χωρίς βία<sup>71</sup>. Θεωρεί τη νηστεία εξίσου σημαντική με την άσκηση, τις μετάνοιες, τις αγρυπνίες και τις άλλες κακουχίες<sup>72</sup>.

---

<sup>66</sup> όπ. π., σ. 264.

<sup>67</sup> Νεκταρίου Πενταπόλεως, *Κατηχητικά επιστολαί*, σ. 128.

<sup>68</sup> Νεκταρίου Πενταπόλεως, *Κατηχητικά επιστολαί*, σ. 140.

<sup>69</sup> Πορφυρίου, *Ανθολόγιο*, σ. 239 .

<sup>70</sup> Πορφυρίου Κausοκαλυβίτου, *Ο Χριστός είναι το παν*, Ιερά Μονή Χρυσοπηγής, Χάνια 2019, σ. 11.

<sup>71</sup> Πορφυρίου, *Βίος*, σ. 362: *Δεν είναι οι μετάνοιες που θα κάνουμε, δεν είναι οι προσευχές, είναι το δόσιμο, ο έρωτας για τον Χριστό, για τα πνευματικά. Υπάρχουν πολλοί που τα κάνουνε αυτά όχι για*

Επισημαίνει ότι οι Πατέρες έλεγαν να μην τρώμε δύσπεπτα φαγητά<sup>73</sup> ή λιπαρά και παχιά, γιατί πρώτα απ' όλα δεν ωφελούν το σώμα ούτε και την ψυχή. Επομένως, η πολυφαγία είναι κατακριτέα. Τα φαγητά πρέπει να είναι πιο απλά και να μην ασχολούμαστε τόσο πολύ με αυτά. Αναφέρεται ο άγιος και στους μοναχούς που νήστευαν με ακραίο τρόπο, αλλά δεν είχαν καμία αρρώστια. Γι' αυτό δεν κινδυνεύει να πάθει κανείς τίποτα από τη νηστεία, όταν αυτή είναι ζήτημα πίστεως και καρδιακής αγάπης προς τον Θεό<sup>74</sup>.

**Ο άγιος Παΐσιος ο Αγιορείτης** διευκρινίζει, πως με τη νηστεία ο άνθρωπος δείχνει την προαίρεσή του. Όταν εκτελεί από φιλότιμο μια άσκηση, ο Θεός βοηθάει. Συμβουλεύει να μη γίνεται η νηστεία με το ζόρι αλλά από αγάπη για τον Χριστό και τότε θα υπάρχει χαρά<sup>75</sup>.

Με την άσκηση εξαυλώνεται ο άνθρωπος και χαριτώνεται. Δηγείται το εξής περιστατικό. Πήγε κάποτε να εξομολογηθεί ένας πολύ απλός άνθρωπος, που είχε εννιά παιδιά και του είπε ο πνευματικός να κοινωνήσει:

«Έμ, πώς να κοινωνήσω; του λέει. Βάζουμε λίγο λάδι στο φαγητό, γιατί δουλεύω και εγώ και τα παιδιά μου». «Πόσα παιδιά έχεις;», τον ρωτάει ο Πνευματικός. «Εννιά». «Πόσο λάδι βάζετε στο φαγητό;». «Δυο κουτάλια». «Πόσο

---

τον Θεό αλλά για άσκηση, για ωφέλεια σωματική. Όμως οι πνευματικοί άνθρωποι το κάνουν για ψυχική ωφέλεια, για τον Θεό. Αλλά και το σώμα ωφελείται πολύ, δεν αρρωσταίνει. Πολλά καλά έρχονται.

<sup>72</sup> όπ. π., σ. 363: Κανείς ασκητής δεν άγιασε χωρίς ασκήσεις. Κανείς δεν μπόρεσε ν' ανέλθει στην πνευματικότητα χωρίς ν' ασκηθεί. Πρέπει να γίνονται ασκήσεις. Άσκηση είναι οι μετάνοιες, οι αγρυπνίες κ.λπ., αλλά όχι με βία. Όλα να γίνονται με χαρά.

<sup>73</sup> Πορφυρίας Μοναχής (Σπυριδούλας Μόσχου), *Μαθητεία στον Άγιο Πορφύριο*, Εκδόσεις Η Μεταμόρφωσης του Σωτήρος, Μήλεσι<sup>4</sup> 2017, σ. 52: Να κοινωνάς όπως σου λέει ο πνευματικός σου. Μην κοιτάς τι κάνουν οι άλλοι. Να τρως λίγο ή να τρως άχυρα (δηλαδή κολοκύθια, χόρτα), τέτοια που γεμίζουν το στομάχι και δεν είναι λιπαρά.

<sup>74</sup> Πορφυρίου, *Βίος*, σσ. 363 - 364: Οι ασκητές μεταποιούν τον αέρα σε λεύκωμα και δεν τους πειράζει η νηστεία. Όταν έχετε τον έρωτα στο θεϊόν, μπορείτε να νηστεύετε με ευχαρίστηση κι όλα είναι εύκολα· αλλιώς σας φαίνονται όλα βουνό. Οποιοι έδωσαν την καρδιά τους στον Χριστό και με θερμή αγάπη έλεγαν την ευχή, κυριάρχησαν και νίκησαν τη λαιμαργία και την έλλειψη εγκράτειας.

<sup>75</sup> Γέροντος Παϊσίου Αγιορείτου, *Λόγοι Δ΄. Οικογενειακή ζωή*, Ιερών Ηουχαστήριον «Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος», Σουρωτή Θεσσαλονίκης<sup>2</sup> 2003, σ. 182: Αυτήν την ημέρα, να σκεφθή, ο Χριστός σταυρώθηκε· ούτε νερό δεν Του έδωσαν να πιή· Ξίδι Του έδωσαν. «Κι εγώ δεν θα πιώ νερό όλη την ημέρα». Αν το κάνη αυτό, τότε θα νιώθη ανώτερη χαρά μέσα του από αυτόν που πίνει τα καλύτερα αναψυκτικά!

λάδι σου πέφτει, κακομοίρη μου;» τού λέει ο Πνευματικός, «πήγαινε να κοινωνήσης!». Ήταν έντεκα άτομα και έτρωγαν δυο κουταλάκια λάδι όλο κι όλο και τον πείραζε ο λογισμός!<sup>76</sup>.

Σχετικά με τη νηστεία των παιδιών αναφέρει ότι, αν το παιδί είναι γερό και έχει υγεία, μπορεί να νηστεύει, επειδή επί των ημερών μας υπάρχουν πολλές τροφές νηστήσιμες και είναι πιο εύκολο. Ο ίδιος νήστευε πάρα πολύ, όταν ήταν μικρός, όπως και τα άλλα παιδιά:

*Στα Φάρασα, την Μεγάλη Σαρακοστή όλοι, μικροί-μεγάλοι, έκαναν ενάτη. Μάζευαν οι γονείς τα παιδιά στο Κάστρο, τους έδιναν παιχνίδια, για να παίζουν, και στις τρεις το απόγευμα, που χτυπούσε η καμπάνα για Προηγιασμένη, πήγαιναν και κοινωνούσαν<sup>77</sup>.*

Σε μια επιστολή του αγίου Παϊσίου προς πνευματικό του τέκνο αναφέρεται το ζήτημα της προευχαριστιακής νηστείας. Ήταν ενημερωμένος για κάποιες περιπτώσεις πλανεμένων ανθρώπων, οι οποίοι είχαν προκαλέσει μεγάλο σκάνδαλο στο ζήτημα της προευχαριστιακής νηστείας. Ένας απ' αυτούς ήθελε να κοινωνάει καθημερινά, ενώ έτρωγε κρέας, και συνεπώς ελέγχθηκε από εκπροσώπους της Εκκλησίας.

Στη συνέχεια ο Άγιος σπεύδει να διευκρινίσει, ότι παρόλο που οι ιεροί κανόνες δεν αναφέρουν τη νηστεία προ της Θείας Μεταλήψεως – πράγμα το οποίο δεν αμφισβητεί – όμως οι άγιοι Πατέρες της Εκκλησίας κάνουν λόγο για τη δέουσα προετοιμασία εν όψει της Θείας Μεταλήψεως, στην οποία εντάχτηκε και η νηστεία<sup>78</sup>. Γράφει ο Άγιος, ότι ο Μωυσής νήστευσε πριν λάβει τις εντολές. Επίσης τους πρώτους αιώνες, στην περίοδο των διωγμών, όταν οι χριστιανοί περίμεναν το τέλος τους χωρίς να γνωρίζουν πότε ακριβώς θα έρθει, οι άγιοι

---

<sup>76</sup> όπ. π., σ. 179.

<sup>77</sup> όπ. π., σ. 181.

<sup>78</sup> Ο Άγιος Παΐσιος ο Αγιορείτης, σ. 113. Αναφέρει και τον τρόπο προετοιμασίας των αγιορειτών πατέρων, όταν ήταν δόκιμος στην Ιερά Μονή Εσφιγμένου: Ως προετοιμασία για τη Θεία Κοινωνία ακολουθούσαν την παλαιά τάξη της τριήμερης άλαδης νηστείας, και οι περισσότεροι Πατέρες αγρυπνούσαν την παραμονή στο κελί τους.



Πατέρες δεν ασχολήθηκαν τόσο πολύ με τον καθορισμό συγκεκριμένης νηστείας, επειδή ήταν δύσκολο να νηστεύουν συνέχεια.

Τέλος αναφέρει τη μαρτυρία του Πέτρου Μογίλα και του Μητροφάνους Κριτοπούλου<sup>79</sup>, που κάμνουν λόγο για τη νηστεία προ της Θείας Μεταλήψεως, και αφήνει το θέμα ανοικτό, λέγοντας, ότι μόνο με τη διάκριση, που είναι η πιο σημαντική από τις αρετές, μπορούμε να διαχειριστούμε τα ζητήματα της πνευματικής ζωής<sup>80</sup>.

**Ο άγιος Ιάκωβος Τσαλίκης** ξεχώριζε μεταξύ άλλων με την ασκητική του ζωή και την αυστηρή τήρηση των νηστειών, που έμαθε παιδιόθεν από τη μητέρα του. Παρότρυνε τους πιστούς να νηστεύουν, επειδή η νηστεία είναι εντολή του Θεού... και ο Χριστός μας ενήστευσε<sup>81</sup>. Ο Άγιος τονίζει την αναγκαιότητα της νηστείας σε συνάρτηση με το γεγονός, ότι ο Χριστός νήστευσε, αν και ήταν αναμάρτητος: Εκείνος που ήταν Θεός και άνθρωπος νήστευσε σαράντα μέρες και εμείς σήμερα να μην νηστεύσουμε, που (εμείς) νηστεύουμε για τις αμαρτίες μας<sup>82</sup>.

Προϋποθέσεις της νηστείας είναι η υγεία του ανθρώπου και η ελεύθερη θέλησή του. Επισημαίνει ότι η νηστεία και η εγκράτεια δεν βλάπτουν τον άνθρωπο, αλλά φέρνουν πολλές ευλογίες, και τα δαιμόνια και οι αρρώστιες και όλα τα πάθη με την νηστεία και την προσευχή αποβάλλονται<sup>83</sup>.

Εφόσον η νηστεία αποτελεί κάτι αυτονόητο στη ζωή του, ο όσιος δεν επιμένει στο ζήτημα της προευχαριστιακής νηστείας, αλλά με διάκριση

---

<sup>79</sup> Μητροφάνους Κριτοπούλου, *Ομολογία της Ανατολικής Εκκλησίας της Καθολικής και Αποστολικής*, Ι. Καρμίσση, *Τα Δογματικά και Συμβολικά Μνημεία της Ορθόδοξου Καθολικής Εκκλησίας*, τ. Β', εν Αθήναις 1953, σσ. 536 - 537. Ο Κριτόπουλος ομιλεί στην Ομολογία του περί μέτριας νηστείας πριν τη Θεία Κοινωνία, η οποία δύναται να φτάσει μέχρι πλήρους ασιτίας. Για τους ασθενείς, εάν δεν τους εμποδίζει η σωματική ασθένεια, τους προτρέπει να τρέφονται με φρέσκα φρούτα ή ξηρούς καρπούς, ψωμί και νερό, και μόνο στους βαριά ασθενείς επιτρέπεται το κρασί.

<sup>80</sup> Γέροντος Παϊσίου Αγιορείτου, *Διδαχές και Αλληλογραφία*, εκδόσεις Η Μεταμόρφωσις του Σωτήρος, Μήλεσι 2007, σσ. 265 - 267.

<sup>81</sup> *Ιάκωβος Τσαλίκης*, σ. 72.

<sup>82</sup> *Ο Γέρον Ιάκωβος, Μαρτυρίες – Διηγήσεις – Νουθεσίες*, Έκδοση Ενωμένη Ρωμησούνη, Θεσσαλονίκη 2016, σ. 93.

<sup>83</sup> *Ιάκωβος Τσαλίκης*, σ. 72.

συμβουλεύει: *Ό,τι μπορείτε να κάνετε, την προσευχή σας, να κρατάτε τις νηστείες. Η νηστεία πρέπει να γίνει μετά διακρίσεως, με την άδεια του πνευματικού πατρός*<sup>84</sup>.

### 3. Προσευχή

Βασική προϋπόθεση για την όσο το δυνατόν πιο συνειδητή προσέγγιση στο Μυστήριο της Θείας Μεταλήψεως είναι η συνεχής ζωντανή επαφή και επικοινωνία με τον Θεό. Αυτή η επικοινωνία επιτυγχάνεται με την τακτική συμμετοχή στις ιερές Ακολουθίες της Εκκλησίας και κυρίως στη Θεία Λειτουργία, αλλά πραγματώνεται επίσης με την καθημερινή προσωπική προσευχή και την ευχαριστιακή συνομιλία με τον Χριστό.

Για την ανυπολόγιστη σημασία και αξία της προσευχής μιλάει ο άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης, ο γνωστός συγγραφέας της Κλίμακος:

*Η προσευχή, ως προς την ποιότητά της είναι συνουσία και ένωση του ανθρώπου με τον Θεό, και ως προς την ενέργειά της σύσταση και διατήρηση του κόσμου, συμφιλίωση με τον Θεό, μητέρα των δακρύων, καθώς επίσης και θυγατέρα, συγχώρηση των αμαρτημάτων, γέφυρα που σώζει από τούς πειρασμούς, τοίχος που μας προστατεύει από τις θλίψεις, συντριβή των πολέμων, έργο των αγγέλων*<sup>85</sup>.

Συγκεκριμένα, ο άγιος Κύριλλος Ιεροσολύμων προτρέπει τους πιστούς να ετοιμάζονται με την κατ'ιδίαν προσευχή εν όψει της Θείας Μεταλήψεως: *Τὴν σαυτοῦ καρδίαν ἐτοίμασον εἰς ὑποδοχὴν διδασκαλίας, εἰς κοινωνίαν ἁγίων μυστηρίων. Εὐχου πυκνότερον, ἵνα ὁ Θεός σε καταξιώσῃ τῶν ἐπουρανίων καὶ ἀθανάτων μυστηρίων*<sup>86</sup>.

---

<sup>84</sup> όπ. π., σ. 184.

<sup>85</sup> Ἰωάννου τοῦ Σιναΐτου, Κλίμαξ, ΚΗ', Ἱερά Μονή Παρακλήτου, Ὠρωπός Ἀττικής<sup>1</sup> 2009, σ. 355.

<sup>86</sup> Κυρίλλου Ἱεροσολύμων, Κατηχήσεις, Προκατήχησις ΙΣΤ', ΡG 33, 561Α.

Το *αδιαλείπτως προσεύχεσθε* (Α΄ Θεσ. 5, 17) του αποστόλου Παύλου συνοψίζει άριστα την δια της προσευχής προετοιμασία για τη Θεία Κοινωνία, εφόσον παροτρύνει τον άνθρωπο να *ίσταται διαρκώς ενώπιον του Θεού*.

Στη διδασκαλία του **ο άγιος Νεκτάριος** προβαίνει σε βαθειά ανάλυση της προσευχής, δίνοντάς της την *πρέπουσα σημασία στη χριστιανική και μυστηριακή ζωή*. Σχετικά με την προπαρασκευή για τη Θεία Μετάληψη λέγει ότι η νηστεία και η προσευχή αποτελούν τον κατάλληλο τρόπο προετοιμασίας<sup>87</sup>.

Η αληθινή προσευχή είναι η *απερίσπαστη προσευχή, η χωρίς ρεμβασμό, που εκτελείται με προθυμία, με ψυχή που πονάει για τις αμαρτίες της και με νου προσηλωμένο*<sup>88</sup>. Στην προσευχή ο άνθρωπος ζητά τη βοήθεια του Θεού, συνομιλεί μαζί Του, λησμονεί τα γήινα πράγματα, ανυψώνεται στα ουράνια.

Η προσευχή προσφέρει άφθονα αγαθά και στους αμαρτωλούς και στους δικαίους. Παραχωρεί την ασφάλεια της δικαιοσύνης στους δικαίους και στους αμαρτωλούς το μέσο για να αποθέσουν τα αμαρτήματά τους. Είναι ο τρόπος για να κρατηθούν οι δίκαιοι μακριά από την αμαρτία.

Ο άγιος μάς αποδεικνύει ότι στην προσευχή δεν έχει τόσο μεγάλη σημασία η στάση του σώματος, ούτε η κραυγή της φωνής, αλλά η προθυμία και η θέληση να κάνουμε προσευχή: *ούτε με θορύβους και κραυγές προς επίδειξη, έτσι ώστε να ενοχλείτε και τους διπλανούς, αλλά με κάθε ηπιότητα, με συντριβή νου και εσωτερικά δάκρυα*<sup>89</sup>.

Επίσης **ο άγιος Πορφύριος** ήταν κατεξοχήν άνθρωπος της προσευχής. Προσευχόταν *αδιαλείπτως και κυρίως προ της Θείας Μεταλήψεως συγκεντρωμένος και πολύ προσεκτικός*. Το ίδιο ζητούσε να κάνουν και τα πνευματικά του παιδιά. Στη διδασκαλία του υπογραμμίζει ότι χωρίς προσευχή στον Θεό δεν προκόβει κανείς στην πνευματική ζωή· η προσευχή είναι μητέρα

---

<sup>87</sup> Νεκταρίου, *Μελέται*, σ. 264.

<sup>88</sup> Νεκταρίου Κεφαλά, Μητροπολίτου Πενταπόλεως, *Το Γνώθι σαντόν, Απαντα*, τ. Ε΄, Ιερά Μητρόπολις Ύδρας, Σπερσών και Αιγίνης – Ιερά Μονή Αγίας Τριάδος (Αγίου Νεκταρίου) Αιγίνης, Αθήναι 2011, σ. 166.

<sup>89</sup> *όπ. π.*, σ. 113.

όλων των αγαθών, αρκεί να γίνεται πάντοτε με ταπείνωση, χωρίς καθόλου εγωισμό, με αγάπη προς τον Χριστό<sup>90</sup>. Η προσευχή ενώνει μυστικά τους ανθρώπους, παρόλο που βρίσκονται σε μεγάλες αποστάσεις. Αυτή η ένωση χαροποιεί τις ψυχές και τις γεμίζει με αγάπη και δύναμη<sup>91</sup>.

Συγχρόνως, το μέσον, με τον οποίο βίωσε ο Άγιος τον θείον έρωτα και την εν Χριστώ αγάπη προς τον συνάνθρωπο ως ζωντανό μέλος του σώματος του Χριστού, της Εκκλησίας Του, ήταν η καρδιακή προσευχή. Η εκούσια, η αδιάλειπτη, η φλογερή, η νοερά προσευχή του Ιησού<sup>92</sup>. Παρουσιάζει τη δική του συμβουλή για τη νοερά προσευχή, λέγοντας ότι πρέπει να γίνεται χωρίς πίεση και τεχνητούς τρόπους, αλλά ως εξής:

Θα αφήσεις τον χώρο της καρδιάς και θα έρχεσαι στο εσωτερικό κέντρο του κεφαλιού σου και μέσα εκεί ακριβώς θα λες το «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ και Λόγε του Θεού του Ζώντος, ελέησόν με», με πολλή ηρεμία, απαλότητα και γλυκύτητα. Να μην ταραξέσαι από τις διάφορες εικόνες που θα σου φέρνει ο πονηρός, ούτε να βιάζεσαι όταν λες τις λέξεις αυτές, και να προσέχεις πολύ το νόημά τους. Είναι σαν να χτυπά εκεί μέσα μια καμπάνα πολύ δυνατά προς τα εσωτερικά τοιχώματα του εγκεφάλου. Τότε οι εσωτερικοί λογισμοί του πονηρού δεν μπορούν να μπουν μέσα, γιατί εξοστρακίζονται και ωφελείσαι τα μέγιστα<sup>93</sup>.

Ο όσιος αγαπούσε πάρα πολύ την Αγία Γραφή, τους Πατέρες και τις Ακολουθίες της Εκκλησίας με τα ωραία τροπάρια και τους ύμνους, που αυτές περιέχουν. Έλεγε πολλές φορές:

Οι ακολουθίες είναι μεγάλη υπόθεση. Όσο μπορεί κανείς να φεύγει από τον τύπο και να κοιτάζει την ουσία. Δηλαδή να το θέλει, να ευχαριστείται με την

---

<sup>90</sup> Ιωαννίδη, *Ο Γέρων Πορφύριος*, σ. 95.

<sup>91</sup> Πορφυρίου, *Ανθολόγιο*, σσ. 381- 382.

<sup>92</sup> Κ. Γιαννιτσιώτου, *Κοντά στον Άγιο Πορφύριο*, εκδ. Ιερού Ησυχαστηρίου Η Μεταμόρφωσης του Σωτήρος, Αθήναι 1995, σ. 47.

<sup>93</sup> Πορφυρίου, *Ανθολόγιο*, σ. 382.

προσευχή, με την συνομιλία μετά του Θεού. Την ακολουθία της Θείας Μεταλήψεως όταν την διαβάσει και ο πιο αμαρτωλός αγιάζεται<sup>94</sup>.

**Ο άγιος Παΐσιος ο Αγιορείτης** δίνει τεράστια σημασία στο έργο της προσευχής, της συνυφασμένης με το πνεύμα της μετανοίας. Αναφέρει χαρακτηριστικά: *Η μόνη σιγουριά είναι η μετάνοια και επάνω σ' αυτή ας γίνεται κάθε πνευματική οικοδομή. Την μετάνοια να ζητάμε συνέχεια από τον Θεό και τίποτα άλλο εκτός από αυτήν. Δεν πρέπει να ζητάμε φώτα, θαύματα, προφητείες, παρά μόνο μετάνοια. Η μετάνοια φέρνει την ταπείνωση, η ταπείνωση θα φέρει την χάρη του Θεού, διότι στους ταπεινούς πηγαίνει υποχρεωτικά η χάρη του Θεού*<sup>95</sup>.

Σχετικά με το ζήτημα της προευχαριστιακής ετοιμασίας, διδάσκει ότι να μην πάντοτε πρέπει να είναι έτοιμος κανείς στα πνευματικά, αλλά, όταν πρόκειται να κοινωνήσει, είναι καλά να κάνει κάτι περισσότερο από τα πνευματικά, που εκτελεί συνήθως, για να ετοιμαστεί καλύτερα. Τονίζει στο σημείο αυτό ότι βοηθά πολύ η μελέτη της Ακολουθίας της Θείας Μεταλήψεως, γιατί μέσω των νοημάτων της ο άνθρωπος θα καταλαβαίνει καλύτερα και θα νιώθει πιο πολύ την αμαρτωλότητά του. Συνιστά επίσης να ψάλλεται και η πρώτη ωδή του Μεγάλου Κανόνα και από το Θεοτοκάριο η πρώτη ωδή του κανόνα της Δευτέρας και της Τετάρτης του πλαγίου δευτέρου ήχου. Όλα αυτά κάνοντας μετάνοιες<sup>96</sup>. Υπάρχει μια μαρτυρία που παρουσιάζει τον τρόπο λατρείας του αγίου, κατά τη διάρκεια μιας αγρυπνίας, όπως και ο ίδιος τον δίδασκε: *Σε κάποιο σημείο του όρθρου ο Γέροντας άρχισε να διαβάσει την ακολουθία της Θείας Μεταλήψεως. Ο διάκος παρακολουθούσε πώς ο Γέροντας διάβαζε την Θεία Μετάληψη και πως το πρόσωπό του ήταν γεμάτο ευλάβεια και κατάνυξη. Σταματούσε σε κάθε στίχο και έκανε μία μετάνοια. Το εκκλησάκι γέμιζε ένα γαλαζόλευκο φως και μια απερίγραπτη ευωδία. Τους επισκέφθηκε η Παναγία*<sup>97</sup>.

---

<sup>94</sup> Πορφυρίου, *Μαρτυρίες*, σ. 226.

<sup>95</sup> Διονυσίου Τάτση, πρεσβ., *Ο Ασκητής της Παναγούδας*, τυπογραφείον Μέλισσα, Ασπροβάλτα<sup>2</sup> 1998, σσ. 89 - 90.

<sup>96</sup> Παΐσιου, *Λόγοι Στ'*, σ. 213.

<sup>97</sup> Χριστοδούλου, *Ο Γέρων Παΐσιος*, σ. 267.

Σε άλλο σημείο ο Γέροντας συμβουλεύει μια μοναχή να κοινωνήσει με ταπεινούς λογισμούς, αν και δεν πρόλαβε να διαβάσει τη Θεία Μετάληψη<sup>98</sup>, λέγοντάς της ότι πολλές φορές νομίζει κανείς ότι είναι έτοιμος για να κοινωνήσει, αλλά δεν είναι· άλλοτε, νομίζει ότι δεν είναι έτοιμος και τότε είναι. Η καλύτερη ετοιμασία είναι η ταπεινή αντιμετώπιση, η συντριβή, το φιλότιμο<sup>99</sup>.

**Ο άγιος Ιάκωβος Τσαλίκης** συνιστούσε στους πιστούς πάντα να προσεύχονται και πιο πολύ στους ιερείς πριν λειτουργήσουν: *Ο ιερέας απαραίτητα, πρέπει να διαβάσει την ακολουθία της Θείας Μεταλήψεως. Να κάνει ορισμένες μετάνοιες και να λέει την ευχή. Την ώρα δε της ακολουθίας να έχει συγκεντρωμένο το νου του*<sup>100</sup>.

Η στάση του αγίου Ιακώβου στην προσευχή ήταν εντυπωσιακή, γεμάτη ταπείνωση και ευγνωμοσύνη: *Όταν κλαίμε και πάμε να προσευχηθούμε προς τον Θεό, τότε μόλις κοιτάξουμε πάνω θα δούμε τον Χριστό πάνω στο σταυρό και δεν έχουμε πρόσωπο να του κάνουμε παράπονο, διότι αυτός βγήκε πρώτος πάνω εκεί και έτσι εμάς μάς απόπλισε. Οπότε, η θέση η δική σου και η θέση η δική μου είναι μόνο πάνω στο Σταυρό. Ακριβώς γιατί εκεί είναι η θέση του Χριστού*<sup>101</sup>.

#### 4. Αυτοέλεγχος

Η προετοιμασία για τη Θεία Μετάληψη έχει ασκητικό χαρακτήρα και εντάσσεται στον πνευματικό αγώνα του κάθε χριστιανού ως συνειδητού μέλους της Εκκλησίας. Από την εποχή των αγίων Αποστόλων τονίζεται η ανάγκη της δοκιμασίας του πιστού πριν κοινωνήσει. Ο απόστολος Παύλος το τονίζει αυτό:

---

<sup>98</sup> Παϊσίου, *Λόγοι Στ'*, σ. 213: *Αν πράγματι κάτι σε εμπόδισε και δεν μπόρεσες να ετοιμασθείς, Εκείνος το ξέρει. Δεν λέω να μην κάνης τίποτε, αλλά να μην είναι ο εαυτός σου εμπόδιο, όταν δεν κάνεις. Καμία φορά ούτε την Θεία Μετάληψη δεν προλαβαίνει να διαβάσει κανείς και πάει να κοινωνήσει σαν κοσμικός. Τότε να έχει ταπεινούς λογισμούς. «Θεέ μου, να πει, βρίσκομαι σε μια κοσμική κατάσταση, συγχώρεσέ με». Ο Θεός βλέπει την καρδιά.*

<sup>99</sup> όπ. π., σ. 214.

<sup>100</sup> *Ιάκωβος Τσαλίκης*, σ. 91.

<sup>101</sup> όπ. π., σ. 263.

*Δοκιμαζέτω δὲ ἄνθρωπος ἑαυτόν, καὶ οὕτως ἐκ τοῦ ἄρτου ἐσθιέτω καὶ ἐκ τοῦ ποτηρίου πινέτω· ὁ γὰρ ἐσθίων καὶ πίνων ἀναξίως κρῖμα ἑαυτῷ ἐσθίει καὶ πίνει, μὴ διακρίνων τὸ σῶμα τοῦ Κυρίου. Διὰ τοῦτο ἐν ὑμῖν πολλοὶ ἀσθενεῖς καὶ ἄρρώστοι καὶ κοιμῶνται ἱκανοί (Α΄ Κορ. 11, 28 - 30).*

Όλοι οι Πατέρες της Εκκλησίας έχουν επισημάνει την ανάγκη του αυτοελέγχου του πιστού προ της Θείας Κοινωνίας. Το περιεχόμενο αυτής της αυτοεξέτασης είναι ὅλη η ζωή του χριστιανού: οι πράξεις, τα λόγια, οι σκέψεις, η φαντασία, οι κινήσεις της ψυχής. Το κριτήριο του αυτοελέγχου είναι η διόρθωση των παραπτωμάτων, με σκοπό την αλλαγή τρόπου ζωής και τη συμμόρφωση προς τις θείες εντολές. Σχετικά ο ἅγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος συνιστά:

*Ἐνδον ἐν τῷ συνειδότι, μηδενὸς παρόντος πλὴν τοῦ τὰ πάντα ὀρώντος Θεοῦ, ποιῶ τὴν κρίσιν, καὶ τῶν ἀμαρτημάτων τὴν ἐξέτασιν, καὶ πάντα τὸν βίον ἀναλογιζόμενος ὑπὸ τοῦ νοῦ τὸ κριτήριον ἄγε τὰ ἀμαρτήματα, διόρθου τὰ πλημμελήματα, καὶ οὕτω μετὰ καθαρῶ τοῦ συνειδότος τῆς ἱεραῆς ἅπτου τραπέζης καὶ τῆς ἀγίας μέτεχε θυσίας<sup>102</sup>.*

**Ο ἅγιος Νεκτάριος** ενστερνίζεται την ἀποψη του αποστόλου Παύλου για το πῶς πρέπει να προσερχόμαστε στην εκκλησία, για να συμμετέχουμε στη Θεία Ευχαριστία (Α΄ Κορ. 11, 28 - 29). Αναφέρει και την ερμηνεία του ιερού Χρυσοστόμου σε αυτό το ρητό και ομοφώνως με εκείνον μάς προτρέπει να γινόμαστε κριτές και ακριβεῖς δικαστές των προηγούμενων λογισμῶν, πράξεων και ἀμαρτημάτων μας, να ερευνούμε τη συνειδήσή μας, να διορθωνόμαστε και τότε να δεχόμαστε το δῶρο<sup>103</sup>.

Επιπροσθέτως, ο ἅγιος επιμένει στην εξέταση της συνειδήσεως, αφού μέσω αυτής ο πιστός μπορεί να γνωρίζει την ηθική του κατάσταση και τη σχέση του προς τον Θεό και τον πλησίον. Σπεύδει να διευκρινίσει, ὅτι η συνείδηση αποτελεί

---

<sup>102</sup> Ἰωάννου Χρυσοστόμου, Ὁμιλία στ', Ὁμιλία περὶ νηστείας λεχθεῖσα τῇ ἕκτη ἑβδομάδι τῆς ἀγίας τεσσαρακοστῆς ε', PG 49, 322.

<sup>103</sup> Νεκταρίου, Μελέται, σ. 215.

σημείο αναφοράς για την προσέλευση στη Θεία Μετάληψη· να πλησιάσουμε, αν βρισκόμαστε σε θεάρεστη κατάσταση, αλλιώς να επιφυλασσόμεθα, διότι δεν υπάρχει καμία σχέση μεταξύ αγίου και αμαρτωλού<sup>104</sup>.

Στο πλούσιο ποιμαντικό έργο του **αγίου Πορφυρίου** παρουσιάζεται από τον ίδιο τον άγιο ο τρόπος, με τον οποίο διαχειριζόταν διάφορες περιπτώσεις ανθρώπων που εξομολογούνταν ζητήματα συνειδησιακά και υπαρξιακά. Στην αρχή λόγω της απειρίας του ο Γέροντας εφάρμοζε την παλαιά πρακτική των επιτιμιών, μετά όμως διαπίστωσε ότι δεν καρποφορεί αυτή η μέθοδος, και εν συνεχεία συμβούλευε τους πιστούς να αγωνίζονται απαλά, χωρίς βία και να διαβάζουν κανόνες αγίων, *προσευχούλες*, να κάνουν μετάνοιες και να διαβάζουν την Αγία Γραφή, για να προσέρχονται με καθαρή συνείδηση στο μυστικό δείπνο του Κυρίου. Ομολογεί ο άγιος:

*Μαλάκωσαν οι καρδιές τους και μόνοι τους ζητούσαν να νηστεύουν, να αγωνίζονται και ήθελαν να γνωρίσουν τον Χριστό. Κι ένα έχω καταλάβει, ότι, όταν κανείς γνωρίσει τον Χριστό και Τον αγαπήσει, όλα μετά είναι καλά και άγια και χαρούμενα και όλα εύκολα.*

Μπορούμε να συμπεράνουμε από τα παραπάνω ότι η ανθρώπινη συνείδηση ενεργοποιείται, αναπαύεται και διορθώνεται πιο εύκολα με την αγάπη, με τον καλό λόγο και τον απαλό τρόπο αντιμετώπισεως του πνευματικού αγώνα.

Στις νουθεσίες του προς μοναχές **ο άγιος Παΐσιος ο Αγιορείτης** συνδέει την ήσυχη συνείδηση με τον φόβο του Θεού, τον οποίο χαρακτηρίζει ως μεγάλο σεβασμό και πνευματική συστολή, που προέρχονται από την πολλή αγάπη προς

---

<sup>104</sup> όπ.π., σ. 215.



τον Θεό. Όταν ο άνθρωπος δεν έχει φόβο Θεού, καταπατά τη συνείδησή του και εκπίπτει από την πρώτη αξία, που τού δόθηκε από τον Θεό<sup>105</sup>.

Για να νιώσουμε τη Θεία Κοινωνία, πρέπει να υπάρχουν προϋποθέσεις. Η καλύτερη προϋπόθεση είναι η ταπεινή προσπάθεια να κόψουμε τα πάθη μας, για να μείνει στην καρδιά μας ο Χριστός. Αλλιώς ο Χριστός έρχεται με τη Θεία Κοινωνία μέσα μας, αλλά φεύγει αμέσως και δεν αισθανόμαστε τίποτε<sup>106</sup>.

Ο τρόπος όμως, με τον οποίο ενεργεί ο Θεός, είναι παράλογος, έξω από την ανθρώπινη λογική. Γι' αυτό ο άγιος συμπεραίνει ότι συμβαίνει μερικές φορές ο άνθρωπος να νοιώθει μεγαλύτερη χαρά, όταν δεν είναι πολύ καλά προετοιμασμένος για να κοινωνήσει, διότι είναι πιο ταπεινός από άλλες φορές, που έχει προετοιμαστεί καλά<sup>107</sup>.

**Ο άγιος Ιάκωβος Τσαλίκης** τονίζει ότι οι ιερείς πρέπει να δίνουν πρώτα καλό παράδειγμα στους πιστούς που θα τούς ακολουθήσουν, βλέποντας την καλή τους χριστιανική βιοτή: *Εμείς οι ιερείς πρέπει να έχουμε ταπείνωση και αγάπη μεταξύ μας, να έχουμε πραότητα. Πριν λειτουργήσουμε να συγχωρούμαστε αν, ως άνθρωποι, έχουμε κάτι μεταξύ μας. Αλλιώς δεν γίνεται δεκτή η προσφορά μας στο Θυσιαστήριο απέναντι στο Θεό<sup>108</sup>.*

Έδινε μεγάλη έμφαση στον τρόπο, με τον οποίο πρέπει να ίστανται οι ιερείς ενώπιον της Αγίας Τραπέζης: *Όταν λειτουργούμε, πρέπει να στεκόμαστε μισό μέτρο μακριά από την Αγία Τράπεζα και αν το μέρος είναι στενό, τουλάχιστον δέκα πόντους, με τα χέρια μας σταυρωμένα να λέμε τα ειρηνικά και τις ευχές. Να μην ακουμπάνε πάνω Της τα χέρια μας, για να ξεκουραστούμε, ούτε ν' αφήνουμε κομποσκοίνια, ρολόγια ή διάφορα βιβλία, γιατί εκεί πάνω βρίσκεται το Σώμα του*

---

<sup>105</sup> Γέροντος Παΐσιου Ἀγιορείτου, *Λόγοι Ε΄. Πάθη και Αρετές*, Ιερών Ησυχαστήριον «Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος», Σουρωτή Θεσσαλονίκη<sup>3</sup> 2010, σ. 282: *Όπως κανείς αισθάνεται μια συστολή μπροστά σε κάποιο σεβάσμιο πρόσωπο, έτσι αισθάνεται και ο άνθρωπος που έχει φόβο Θεού, όπου και αν βρεθεί, γιατί παντού αισθάνεται την παρουσία του Θεού.*

<sup>106</sup> Παΐσιου, *Λόγοι Στ΄*, σ. 213.

<sup>107</sup> Π. Μ. Σωτήρχου, *Γέρων Παΐσιος*, εκδ. Παπαδημητρίου, Αθήνα 2009, σ. 48.

<sup>108</sup> *Ιάκωβος Τσαλίκης*, σ. 92.

Χριστού μας. Στην Αγία Τράπεζα πρέπει να βρίσκεται μόνο το Άγιο Ευαγγέλιο, ο Σταυρός, το Ιερατικό και τα κεριά<sup>109</sup>.

## 5. Ψυχοσωματική καθαρότητα

Η ψυχοσωματική καθαρότητα των πιστών αποτελεί ουσιαστικό στοιχείο στην προετοιμασία για τη Θεία Κοινωνία. Γι' αυτόν τον λόγο οι άγιοι Πατέρες της Εκκλησίας ενέταξαν αυτό το αίτημα στη Λειτουργία των πιστών: *Πάλιν και πολλάκις Σοὶ προσπίπτομεν...ὅπως...καθαρίσης ἡμῶν τὰς ψυχὰς καὶ τὰ σώματα ἀπὸ παντὸς μολυσμοῦ σαρκὸς καὶ πνεύματος*<sup>110</sup>.

Επίσης αυτό το αίτημα επαναλαμβάνεται έντονα και στην Ακολουθία της Θείας Μεταλήψεως: *Νοῦν, ψυχὴν καὶ καρδίαν ἀγιάσον, Σῶτερ, καὶ τὸ σῶμά μου καὶ καταξίωσον ἀκατακρίτως, Δέσποτα, τοῖς φρικτοῖς μυστηρίοις προσέρχεσθαι*<sup>111</sup>.

Ο άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος μιλάει για τη σωματική κάθαρση ως προϋπόθεση για τη Θεία Κοινωνία: *Οὐ γὰρ ἀνέχεται μετὰ τοιούτου σώματος εἰσελθεῖν εἰς τὸν νυμφῶνα ὁ Χριστός. Εἰ τὸν ἱμάτια ρυπαρὰ ἐνδεδυμένον ἀπήγαγε καὶ ἐξέβαλε, τὸν τῷ σώματι τὸν ρύπον προστιθέντα τί οὐκ ἐργάσεται; τί οὐ διαθήσει;*<sup>112</sup>.

Η καθαρότητα αυτή του ανθρώπου αναφέρεται σε όλα τα μέλη του: στο στόμα, τα χείλη, τους οφθαλμούς, τα αυτιά, τη γλώσσα, τα χέρια, τα πόδια και τα ενδύματα, διότι τα μάτια και τα αυτιά, κατά τη μαρτυρία του αγίου προφήτη Ιερεμίου (9, 20), είναι οι θύρες, από τις οποίες εισέρχεται στην ψυχή μας ο θάνατος της αμαρτίας. Κατόπιν χρειάζεται προσοχή στη γλώσσα μας, η οποία

---

<sup>109</sup> όπ. π., σ. 92.

<sup>110</sup> *Η Θεία λειτουργία του Αγίου Ιωάννου του Χρυσόστομου*, Αποστολική Διακονία της Εκκλησίας της Ελλάδος, Αθήνα<sup>7</sup> 2003, Ευχή των πιστών Β', σ. 25.

<sup>111</sup> Τροπάριον στ' ὠδῆς τοῦ κανόνα τῆς Ἀκολουθίας τῆς Θείας Μεταλήψεως, Αποστολική Διακονία, Αθήνα<sup>7</sup> 2012, σ. 18.

<sup>112</sup> Ιωάννου Χρυσοστόμου, Ὑπόμνημα εἰς τὴν πρὸς Ἐφεσίους ἐπιστολὴν Γ', δ', PG 62, 28.

δεν πρέπει να λέγει ψέματα, αστεία και άλλα κενόδοξα και σαπρά λόγια, διότι μάς λέγει η Αγία Γραφή ότι πολλοί έπεσαν από το όργανο της γλώσσας (Σειράχ 20, 18). Να νηστεύει όχι μόνο η γλώσσα από τις περιττολογίες, αλλά και το χέρι να μην εγγίζει το ξένο πράγμα, να μην τολμά να υπογράψει άδικα έγγραφα και γενικά να μην κάνει τίποτε από αυτά που οδηγούν στην αμαρτία. Επειδή ο άνθρωπος αμαρτάνει με όλα αυτά τα μέλη<sup>113</sup>, προκειμένου να λάβει τα άχραντα μυστήρια πρέπει ολόκληρος να είναι καθαρός από κάθε αμαρτία.

Τόσο οι ιερωμένοι που τελούν τη Θεία Λειτουργία όσο και οι πιστοί που πρόκειται να προσέλθουν στη Θεία Μετάληψη οφείλουν προηγουμένως να εγκρατεύονται.

Ο άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης εξετάζει ιδιαίτερα τη χρονική διάρκεια της προευχαριστιακής εγκράτειας και αναφέρει: *τὸ ὀλιγώτερον... τρεῖς ἡμέρας πρέπει νὰ ἀπέχουν τῆς σαρκικῆς μίξεως τὰ νόμιμα ἀνδρόγυννα, καὶ οὕτω νὰ μεταλαμβάνουν*<sup>114</sup>. Το ίδιο ισχύει και για τους έγγαμους ιερείς. Τη συγκεκριμένη εγκράτεια για τη μετοχή στα Ευχαριστιακά Δώρα πρέπει να έχουν και αυτοί που νυμφεύονται, να έχουν τουλάχιστον ημερήσια αποχή από την επαφή, ως δείγμα ευλαβείας<sup>115</sup>.

Η απαιτούμενη ευλάβεια για τη συμμετοχή στη Θεία Ευχαριστία επιβάλλει, κατά τους Κανόνες, να μην κοινωνούν οι γυναίκες που έχουν τα έμμηνά τους, αλλά πρώτα να καθαρίζονται και μετά να προσέρχονται στη Θεία Κοινωνία ( 2ος του αγίου Διονυσίου και 7ος του αγίου Τιμοθέου Αλεξανδρείας<sup>116</sup>).

Όμοια απαγόρευση ισχύει και για τους άνδρες. Δεν πρέπει να κοινωνούν, όταν παθαίνουν ρεύση κατά τη διάρκεια του ύπνου<sup>117</sup>. Η εγκράτεια ως σωματική καθαρότητα είναι πολύ ωφέλιμη και θεάρεστη, όπως σημειώνει και ο άγιος

---

<sup>113</sup> Παπαχαράλαμπος, *Όροι και προϋποθέσεις*, σ. 72.

<sup>114</sup> Σκρέττα, *Η Θεία Ευχαριστία*, σσ. 128 - 136.

<sup>115</sup> *όπ. π.*, σ. 131.

<sup>116</sup> Συμεών Κούτσα, *αρχιμ., Η νηστεία της Εκκλησίας*, Αθήνα<sup>4</sup> 1992, σ. 118.

<sup>117</sup> *όπ. π.*, σ. 118.

Εφραίμ ο Σύρος: *Είναι αληθινά μακάριος και τρισμακάριος εκείνος που τηρεί εγκράτεια, διότι πραγματικά η εγκράτεια είναι μεγάλη αρετή*<sup>118</sup>.

Παράλληλα με τη σωματική καθαρότητα των πιστών τονίζεται και η ύπαρξη της ψυχικής και πνευματικής καθαρότητας ως προϋπόθεση αναγκαία για τη Θεία Ευχαριστία.

Ο ιερός Χρυσόστομος αναφέρεται στην ψυχική καθαρότητα του πιστού. Θεωρεί τόλμη την προσέλευση στη Θεία Ευχαριστία, όταν η ψυχή είναι πλήρης δυσωδίας: *Τοσαύτης δὲ δυσωδίας οὔσης ἐν τῇ ψυχῇ, μυστηρίων τολμᾶς κοινωνεῖν, εἶπέ μοι;*<sup>119</sup> Ακόμα, λέει ο άγιος ότι ο κατάλληλος χρόνος προσελεύσεως στη Θεία Ευχαριστία δεν είναι οι εορτές της Εκκλησίας, αλλά μόνο η καθαρότητα της ψυχής<sup>120</sup>.

Στις ευχές της Θείας Λειτουργίας υπερτονίζεται η ανάγκη ψυχικής καθαρότητας των ιερέων ιδιαίτερος: *ἐπίβλεψον ἐπ' ἐμέ τὸν ἁμαρτωλὸν καὶ ἄχρεῖον δοῦλόν Σου, καὶ καθάρισόν μου τὴν ψυχὴν καὶ τὴν καρδίαν ἀπὸ συνειδήσεως πονηρᾶς*<sup>121</sup>.

Οι Πατέρες της Εκκλησίας συνιστούν την προσοχή στους λογισμούς των πιστών που θα μεταλάβουν τα Άχραντα Μυστήρια. Γι' αυτό ο ιερός Χρυσόστομος επιμένει στον έλεγχο και την εξέταση της διάνοιας του πιστού, *διὰ τῶν ὁποίων καὶ καθίσταται εἰς αὐτὸν δυνατὸν, ὥστε νὰ μὴν κοινωνῇ εἰς κρίσιν τοῦ σώματος καὶ τοῦ αἵματος τοῦ Κυρίου ἀναδεχόμενος ρυπαροὺς λογισμοὺς πολλακίς καὶ ἀκαθάρτους*<sup>122</sup>.

---

<sup>118</sup> Ὁσίου Ἐφραίμ τοῦ Σύρου, Ἔργα, τ. 1<sup>ος</sup>, Θεσσαλονίκη 1988, σσ. 66 - 67.

<sup>119</sup> Ἰωάννου Χρυσοστόμου, Ὑπόμνημα εἰς τὴν πρὸς Κορινθίους δευτέραν ἐπιστολὴν Ζ', δ', PG 61, 440.

<sup>120</sup> Ἰωάννου Χρυσοστόμου, Εἰς τὸ Ἅγιον Βάπτισμα, PG 49, 369 - 370.

<sup>121</sup> Θεία Λειτουργία του Ἁγίου Ἰωάννου του Χρυσοστόμου, Αποστολική Διακονία, Αθήνα<sup>7</sup> 2003, σ. 26.

<sup>122</sup> Ἰωάννου Χρυσοστόμου, Εἰς τοὺς ἀνδριάντας ὁμιλίαι ΚΑ' ἐν Ἀντιοχείᾳ λεχθεῖσαι Κ', β', PG 49, 199.

Πρέπει να προσθέσουμε, ότι η ψυχική καθαρότητα είναι η καθαρότητα της συνειδήσεως. Αυτήν την κάθαρση την ζητεί ο ιερέας για τον εαυτό του και για τους πιστούς, *ὥστε ἐν καθαρῶ τῶ μαρτυρίῳ τῆς συνειδήσεως*<sup>123</sup> να υποδεχθούν τα Ἀχραντα Μυστήρια.

Η καθαρότητα της συνειδήσεως του προσερχόμενου πιστού στη Θεία Ευχαριστία είναι το πιο σημαντικό κριτήριο της επάξιας προσέλευσης, όπως παρατηρεί και ο όσιος Νεόφυτος ο Κουσοκαλυβίτης: *Οὐδὲ γὰρ οὐδ' αὐτὸς ὁ θεῖος Χρυσόστομος...διδάσκων, τελείου καὶ ἀτελοῦς διαφορὰν εἰσάγει, ἀλλὰ μόνον κεκαθαρμένου ἢ καθαιρουμένου τὴν συνείδησιν*<sup>124</sup>.

**Ο άγιος Νεκτάριος** ακολουθεί την παράδοση των αγίων Πατέρων όσον αφορά στην αναγκαιότητα της ψυχοσωματικής καθαρότητας εν όψει της Θείας Μεταλήψεως και αναφέρει σχετικά:

*Στην Θεία Ευχαριστία πρέπει να προσερχόμαστε με πολλή ευλάβεια, πρέπει, όταν πλησιάζουμε, να είμαστε καθαροί από κάθε μολυσμό της σάρκας και του πνεύματος, για να μεταλαμβάνουμε επάξια, γιατί, όπως ο Θεός διέταξε τον Μωϋσή να λύσει το υπόδημά του, για να πλησιάσει τόπο άγιο, έτσι και ο Άγιος συμβουλεύει τους χριστιανούς να κόψουν κάθε δεσμό με την αμαρτία, για να δεχθούν μέσα τους ολόκληρο το Θεό*<sup>125</sup>.

**Ο άγιος Παΐσιος** δίνει μεγάλη έμφαση στην εσωτερική προετοιμασία για την ψυχική κάθαρση του πιστού, λέγοντας ότι και εξωτερικά πνευματικά έργα είναι ωφέλιμα, όμως η εσωτερική διεργασία είναι αυτή που μετράει περισσότερο. Αναφέρει χαρακτηριστικά:

*Μέσα η ψυχή έχει τόσους λεκέδες, τόσες μουντζούρες, και θα κοιτάξουμε τα ρούχα μας; Πλένουμε τα ρούχα μας, τα σιδερώνουμε κιόλας και είμαστε καθαροί,*

---

<sup>123</sup> Βλ. Θεία Λειτουργία του Αγίου Ιωάννου του Χρυσόστομου, σ. 26.

<sup>124</sup> Αγίου Νικοδήμου Αγορείτου, *Περί συχνούς μεταλήψεως των Αχράντων του Χριστού Μυστηρίων*, Απόδοση στη νεοελληνική, εκδ. Μυριόβιβλος, 2004, σ. 47.

<sup>125</sup> Νεκταρίου, *Μελέται*, σσ. 215 - 216.

και μέσα είμαστε...μην τα ρωτάς! Γι'αυτό, αν λάβη υπόψιν του κανείς τι πνευματική ακαθαρσία έχει μέσα του, δεν θα καθήση τόσο σχολαστικά να βγάλη και τον παραμικρό λεκέ από τα ρούχα του, γιατί αυτά είναι χίλιες φορές καθαρότερα από την ψυχή του (...) Αυτό που χρειάζεται, είναι να στρέψη όλη την φροντίδα του στην πνευματική καθαρότητα, στην εσωτερική ομορφιά, όχι στην εξωτερική<sup>126</sup>.

Λέγει ακόμα ότι, όσο και να ετοιμάζεται ο άνθρωπος για να είναι καθαρός, αυτή η υπόθεση από μόνη της δεν τον καθιστά καθαρό, μόνο ο Θεός μπορεί να τον καθιστά καθαρό. Δηλαδή, όταν ο άνθρωπος ταπεινώνεται και προσέρχεται στα Μυστήρια με το σκεπτικό ότι δεν έχει κάνει τίποτε καλό<sup>127</sup>, γιατί ο Θεός ταπεινοῖς δίδωσι χάριν (Ιωάν. 4, 6· Α' Πέτρ. 5, 5).

**Ο άγιος Ιάκωβος Τσαλίκης** έλεγε πάντα στα πνευματικά του τέκνα να προσέχουν πάντοτε την ψυχή τους, που είναι πράγμα αθάνατο<sup>128</sup>. Εν όψει της Θείας Κοινωνίας τούς συμβουλεύει: *Να έχετε εγκράτεια γλώσσης και από τα φαγητά, αποχή κακών. Να προσέχουμε τα μάτια μας τι βλέπουμε, τους λογισμούς μας, τα πάντα*<sup>129</sup>.

Η μαρτυρία του μητροπολίτη Λεμεσού Αθανασίου περιγράφει άριστα τη στάση του αγίου Ιακώβου έναντι του Μυστηρίου της Θείας Ευχαριστίας: *Όταν λειτουργούσε αυτός ο Γέροντας, πραγματικά, ήταν ένας επίγειος άγγελος και αισθανόμουν ότι ο άνθρωπος αυτός δεν ήταν άνθρωπος αλλά ένα επουράνιο ον, το οποίο ήρθε στη γη για να τελέσει αυτή την Θεία Λειτουργία. Όλη του ή σωματική διάπλαση βοηθούσε σε αυτό. Η Θεία Λειτουργία ετελείτο με τόση μεγάλη προσοχή. Μια μια λέξη, έβγαине, αργά αργά, μέσα από το βάθος της υπόστασεώς του. Ήταν δηλαδή έντονο και έκδηλο ότι ζούσε το μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας, το*

---

<sup>126</sup> Γέροντος Παϊσίου Αγιορείτου, *Λόγοι Α'.* Με πόνο και αγάπη, Ιερών Ησυχαστήριον «Ευαγγελιστής Ιωάννης Θεολόγος», Σουρωτή Θεσσαλονίκης 1998, σ. 71.

<sup>127</sup> Παϊσίου, *Μαρτυρίες*, Έκδοση [Ενωμένη Ρωμηοσύνη], Θεσσαλονίκη 2017, σ. 125.

<sup>128</sup> *Ιάκωβος Τσαλίκης*, σ. 190.

<sup>129</sup> όπ. π., σ. 189.

*μυστήριο της παράδοσεως του Σώματος και του Αίματος του Χριστού. Δεν σου έμενε ουδεμία αμφιβολία ότι εκείνη την ώρα ήταν παρών ο Χριστός, οι Άγγελοι, οι Άγιοι, όλη η Εκκλησία<sup>130</sup>.*

---

<sup>130</sup> όπ. π., σ. 263.

## Κεφάλαιο Β΄

### ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗ ΘΕΙΑ ΜΕΤΑΛΗΨΗ

#### 1. Συμμετέχοντες στη Θεία Μετάληψη, κληρικοί και λαϊκοί

Ο Θεός μας τιμά όλους ανεξαιρέτως με το να είμαστε εικόνα Του. Αυτή η τιμή αναφέρεται στο σύνολο του λαού του Θεού, χωρίς διαχωρισμό. Οι κληρικοί και οι λαϊκοί κοινωνούν σαρκός και αίματος και συνθέτουν με αυτόν τον ευχαριστιακό τρόπο το Σώμα του Χριστού, την Εκκλησία. Στην έκφραση του ευχαριστιακού γεγονότος ο Χριστός *ὑπὲρ ἡμῶν γὰρ μερίζεται ὁ ἀμέριστος, ἵνα πάντες αὐτοῦ μετέχομεν· καὶ ἀδιαίρετος ὢν, δι' ἡμᾶς διαιρεῖται, ἐνῶν ἡμᾶς ἑαυτῷ, καὶ ἐν ποιῶν, ὡσπερ ἠΰξαστο. Ἡ τοῦ ποτηρίου δὲ ἔνωσις, τὸ εἰσαγαγεῖν ἐν τῷ ποτηρίῳ τὸν θεῖον ἄρτον, ὅτι εἷς ἐστὶν ὁ Χριστός, εἰ καὶ ἐν ποτηρίῳ καὶ ἄρτῳ καθορᾶται*<sup>131</sup>.

Τα μέλη του σώματος του Χριστού, επειδή αποτελούν ένα σώμα και αντλούν όλα τα πνευματικά αγαθά από τη μία Κεφαλή, είναι ισότιμα μεταξύ τους μέσα στην Εκκλησία. Η εκκλησιαστική ιεραρχία οφείλει την εγκαθίδρυσή της στην αλήθεια αυτή, ότι δηλαδή ακριβώς το κάθε μέλος έχει τα δικά του χαρίσματα, επιτελεί τη δική του λειτουργία και αποστολή. Η διαφοροποίηση όμως αυτή δεν θίγει καθόλου την ενότητα του σώματος της Εκκλησίας, διότι *τὰ πάντα καὶ ἐν πᾶσι, μέσα σε αυτή, είναι ὁ Εἷς ὁ Χριστός*<sup>132</sup>.

Στην Ορθόδοξη Εκκλησία η μετοχή στη Θεία Μετάληψη αποτελεί υπόθεση μόνο των βαπτισμένων χριστιανών<sup>133</sup>, ανδρῶν και γυναικῶν, χωρίς καμία

---

<sup>131</sup> Συμεῶν Θεσσαλονίκης, *Περὶ τῆς ἱερᾶς Λειτουργίας*, PG 155, 300AB.

<sup>132</sup> Αθανασίου Γιέβτις, *ιερομ., Ἡ Εκκλησιολογία του Αποστόλου Παύλου κατά τον ιερόν Χρυσόστομον*, εκδ. Γρηγόρη, Αθήνα 1984, σσ. 125 - 126.

<sup>133</sup> Συμεῶν Θεσσαλονίκης, *Περὶ τῶν ἱερῶν τελετῶν* ΕΖ΄ και ΕΗ΄, PG 155, 232C - 236C.



εξαίρεση, διότι ἐν Χριστῷ Ἰησοῦ οὐκ ἔστιν ἄρσεν καὶ θῆλυ· πάντες γὰρ ὑμεῖς εἷς ἐστε ἐν Χριστῷ Ἰησοῦ ( Γαλ. 3, 28).

Ο κλήρος είναι ὄργανο της ενότητας· αποτελεί για την Εκκλησία ὅτι είναι η κυκλοφορία του αἵματος για ἕναν ζωντανό οργανισμό. Κάθε ιερέας είναι διάκονος της ενότητας στην ιδιαίτερη κοινότητά του. Η κοινότητα συγκεντρώνεται και ἀπαρτίζει ἕνα σῶμα δια του λειτουργοῦ της, που λειτουργεῖ γι' αὐτήν και ορίστηκε για την υπηρεσία αὐτή δια του ιερατικοῦ χαρίσματος<sup>134</sup>.

Παρατηρεῖται ὅτι μεταξύ κλήρου και λαοῦ του Θεοῦ ἐνώπιον των Ἀχράντων Μυστηρίων δεν υφίσταται καμία διάκριση. Τόσο οι κληρικοί ὅσο και οι λαϊκοί οφείλουν να προετοιμάζονται ἀνάλογα για να μεταλάβουν το Σῶμα και το Αἷμα του Χριστοῦ. Ὅσον ἀφορὰ την προετοιμασία των κληρικών ἐν ὄψει της Θείας Μετάληψης **ο ἅγιος Ἰάκωβος Τσαλίκης** ἐξηγεῖ με σαφήνεια ὅτι:

*Εμεῖς οι ιερεῖς πρέπει να ἔχουμε ταπείνωση και ἀγάπη μεταξύ μας, να ἔχουμε πραότητα. Πριν λειτουργήσουμε να συγχωρούμαστε ἀν, ὡς ἄνθρωποι, ἔχουμε κάτι μεταξύ μας. Ἀλλιῶς δεν γίνεται δεκτή η προσφορά μας στο Θυσιαστήριο ἀπέναντι στο Θεό<sup>135</sup>.*

Κατά την ορθόδοξη ἀντίληψη η Θεία Ευχαριστία δεν είναι δυνατόν να τελεστεί ἀτομικῶς. Δεν μπορεῖ ἕνας ιερέας να τελεῖ τη Θεία Ευχαριστία μόνος του. Απαιτεῖται η παρουσία του λαοῦ. Αὐτό σημαίνει ὅτι η Θεία Ευχαριστία ἀποτελεῖ Σύναξη κατ' ἀρχὴν ολόκληρου του λαοῦ του Θεοῦ<sup>136</sup>.

Ὁ ιερός Χρυσόστομος μᾶς ἀναλύει την ἰσοτιμία των πιστῶν με τον λειτουργό στα Ἅγια Μυστήρια. Γράφει σχετικᾶ:

*Υπάρχουν περιπτώσεις που καθόλου δεν διαφέρει ο ιερέας ἀπὸ τον πιστό, ὅπως για παράδειγμα την ὥρα της Θείας Κοινωνίας. Ὅλοι ἀπολαμβάνουμε τα ἴδια*

---

<sup>134</sup> Π. Γεωργίου Φλοροφσκι, *Το Σῶμα του ζώντος Χριστοῦ*, ἐκδ. Ἀρμός, Αθήνα 1999, σσ. 77 - 78.

<sup>135</sup> *Ἰάκωβος Τσαλίκης*, σ. 92.

<sup>136</sup> Ἰωάννου Μητροπολίτου Περγάμου, *Ευχαριστίας Ἐξεμπλᾶριον*, Ἱερά Μονή Ἀγίας Παρασκευῆς Μεγάρων, Μέγαρο 2011, σ. 83.

με τον ίδιο τρόπο. Όχι όπως γινόταν στην Παλαιά Διαθήκη, όπου άλλα έτρωγε ο ιερέυς και άλλα οι υπόλοιποι και απαγορευόταν να μετέχει ο λαός σε όσα μετείχε ο ιερέυς. Αυτό δεν γίνεται τώρα, στον καιρό της Καινής Διαθήκης, αλλά ένα Σώμα βρίσκεται μπροστά σε όλους και ένα Ποτήριον. Επίσης και στις προσευχές βλέπει κανείς ότι ο λαός συνεισφέρει πολύ. Γιατί προσεύχονται από κοινού ο ιερέυς και οι πιστοί για όσους ενεργούν τα θελήματα του διαβόλου και για όσους έχουν κανόνα μετανοίας. Και όλοι από κοινού λένε την ίδια προσευχή, προσευχή γεμάτη από έλεος (...) Και όταν τελείται το πιο θαυμαστό μυστήριο, δηλαδή η Θεία Ευχαριστία, εύχεται ο ιερέυς στο λαό και ο λαός εύχεται στον ιερέα<sup>137</sup>.

Και στην ιερά Τράπεζα, συνεχίζει ο Άγιος, δεν συμμετέχω εγώ ο λειτουργός με περισσότερη αφθονία, και εσείς οι πιστοί με λιγότερη, αλλά όλοι κοινωνούμε εξίσου. Αν βέβαια εγώ ο λειτουργός προσέρχομαι στην Θεία Κοινωνία πρώτος, αυτό δεν σημαίνει τίποτε σπουδαίο, επειδή και στην οικογένεια ο μεγαλύτερος από τα παιδιά απλώνει πρώτος το χέρι στο συμπόσιο. Όμως, τίποτε περισσότερο δεν γίνεται από αυτό, αλλά όλα είναι ίσα σ'εμάς. Η ζωή που συνέχει και σώζει τις ψυχές μας δίνεται στον καθένα με την ίδια τιμή. Δεν μετέχω εγώ άλλου αμνού και εσείς άλλου, αλλά όλοι κοινωνούμε από τον ίδιο Αμνό<sup>138</sup>.

Στο ίδιο πνεύμα ο γέροντας Πορφύριος λέγει ότι μέσω των Αχράντων Μυστηρίων επιτυγχάνεται η ενότητα όλων των μελών της Εκκλησίας: όταν κοινωνώ, ανοίγω την ψυχή μου να δεχθεί τον Κύριο και γέρνω το κεφάλι και εύχομαι για σας, για τον άλλο, για τον άλλο, για όλη την Εκκλησία<sup>139</sup>.

Ακόμα και τα τελούμενα στη Θεία Λειτουργία φανερώνουν ότι ο λαός του Θεού συμμετέχει στην τέλεσή της. Η προσφορά των δώρων, που πρόκειται να αγιαστούν, η ψαλμωδία και οι κοινές δεήσεις, η συμμετοχή των πιστών στην

---

<sup>137</sup> Ιωάννου Χρυσοστόμου, Υπόμνημα εις την πρός Κορινθίους δευτέραν έπιστολήν ΙΗ', γ', PG 61, 527.

<sup>138</sup> Ιωάννου Χρυσοστόμου, Υπόμνημα εις την πρός Θεσσαλονικείς έπιστολήν δευτέραν, Δ', δ', PG 62, 492.

<sup>139</sup> Πορφυρίου, Βίος, σ. 529.

τράπεζα του Κυρίου, όλα μάς διδάσκουν ότι η Θεία Λειτουργία είναι έργο ολοκλήρου του Σώματος του Χριστού<sup>140</sup>.

Όλες οι ευχές της Θείας Λειτουργίας αποτελούν, επίσης, απόδειξη ότι η Αγία Αναφορά είναι έργο όλων των πιστών. Ο ιερέας απευθύνεται στον Θεό εξ ονόματος των πιστών και όλοι μαζί δέονται: *Ἔτι προσφερόμεν Σοι τὴν λογικὴν ταύτην καὶ ἀναίμακτον λατρείαν, καὶ παρακαλοῦμέν Σε καὶ δεόμεθα καὶ ἱκετεύομεν· κατάπεμψον τὸ Πνεῦμά Σου τὸ Ἅγιον ἐφ' ἡμᾶς καὶ ἐπὶ τὰ προκειμένα δῶρα ταῦτα. Καὶ ὁ λαὸς συμφάλλει καὶ δέεται: Σὲ ὑμνοῦμεν, Σὲ εὐλογοῦμεν, Σοὶ εὐχαριστοῦμεν, Κύριε, καὶ δεόμεθά Σου, ὁ Θεὸς ἡμῶν<sup>141</sup>.*

Όλοι συν-χωρούν στην Εκκλησία με τα ιδιαίτερα χαρίσματά τους και όλοι οφείλουν να προετοιμάζονται κατάλληλα για τη συμμετοχή τους στα μυστήρια, τόσο οι ιερείς όσο και οι λαϊκοί<sup>142</sup>.

Οι Πατέρες επιμένουν να τονίζουν την ενσυνείδητη και ολόψυχη συμμετοχή όλων στα λειτουργικά δρώμενα (ως έργο του λαού), γιατί ο ιερέας δεν προσφέρει μόνος του τη Θεία Ευχαριστία, αλλά ολόκληρη η εκκλησιαστική κοινότητα, όλος ο λαός του Θεού. Χαρακτηριστικά **ο άγιος Πορφύριος** επισημαίνει:

*Ποιός λειτουργεί, μωρέ; Ο παπάς μόνος του ή όλοι, κλήρος και λαός μαζί; Γιατί τη λέμε «λειτουργία»; Ε! Όπως στέκεται ο ιερέας, πρέπει να στέκεται και ο πιστός. Συγκεντρωμένος. Απόλυτα παραδομένος στο Θεό. Αυτή την ώρα δεν*

---

<sup>140</sup> Ιερομονάχου Γρηγορίου, *Ο Εκκλησιασμός*, εκδ. Δόμος, Αθήνα 1994, σ. 33.

<sup>141</sup> *Η Θεία Λειτουργία του Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου*, Αποστολική Διακονία της Εκκλησίας της Ελλάδος, Αθήνα 2003.

<sup>142</sup> *Ιωάννου Χρυσοστόμου, Υπόθεσις τῆς πρὸς Κορινθίους πρώτης ἐπιστολῆς ΚΖ', ιδ', PG, 61, 229 - 230: Εἰ τοίνυν ἐπ'εὐχαριστία προσέρχη, καὶ σὺ μηδὲν ἀνάξιον ποιεῖ τῆς εὐχαριστίας, μηδὲ καταί- σχυνε τὸν ἀδελφόν, μηδὲ περιόρα πεινῶντα, μὴ μέθυε, μὴ ὕβριζε τὴν Ἐκκλησίαν. Προσέρχη γὰρ εὐχαριστῶν ὑπὲρ ὧν ἀπέλαυσας. Οὐκοῦν καὶ αὐτὸς ἀμοιβὴν ἀποδίδου, καὶ μὴ ἀπόσχιζε σεαυτὸν τοῦ πλησίον. Καὶ γὰρ ὁ Χριστὸς πᾶσιν ἐξίσης ἔδωκε λέγων, Λάβετε, φάγετε. Ἐκεῖνος τὸ σῶμα ἐξίσης ἔδωκε, σὺ δὲ οὐδὲ τὸν κοινὸν ἄρτον δίδως ἐξίσης; Καὶ γὰρ ὑπὲρ ἀπάντων ὁμοίως ἐκλάσθη, καὶ σῶμα γέγονεν ὑπὲρ ἀπάντων ἐξίσης. Ὅμοίως καὶ τὸ ποτήριον μετὰ τὸ δειπνήσαι λέγων, Τοῦτο τὸ ποτήριον ἢ καινὴ διαθήκη ἐστὶν ἐν τῷ ἐμῷ αἵματι· τοῦτο ποιεῖτε, ὡς ἂν πίνετε, εἰς τὴν ἐμὴν ἀνάμνησιν. Τί λέγεις; ἀνάμνησιν τοῦ Χριστοῦ ποιεῖς, καὶ πένητας παρορᾶς, καὶ οὐ φρίττεις; Ἀλλ' εἰ μὲν ἡ ἀδελφοῦ τετελευτηκότος ἀνάμνησιν ἐποίεις, ἐπλήγης ἂν ὑπὸ τοῦ συνειδότος, εἰ μὴ τὸ ἔθος ἐπλήρωσας, καὶ πένητας ἐκάλεσας· τὴν δὲ τοῦ Δεσπότου σου ποιῶν ἀνάμνησιν, οὐδὲ τραπέζης ἀπλῶς μεταδίδως;*

είμαστε στη γη. «Οι τα Χερουβείμ εικονίζοντες». Είμαστε στον ουρανό, μπροστά στην Αγία Τριάδα. Χωρίς «βιωτική μέριμνα». Είμαστε όλοι ιερουργοί... Πώ, πώ, πώ! Τί μας αξιώνει ο Θεός να ζούμε!<sup>143</sup>.

Οι λαϊκοί δεν παρευρίσκονται στη λατρευτική σύναξη ως απλοί θεατές κάποιων τελουμένων αλλά ως μέτοχοι. Κατά τα άλλα ο άγιος Παΐσιος επισημαίνει τα ακόλουθα:

Ο κύριος σκοπός της Θείας Λειτουργίας είναι να κοινωνούν και οι χριστιανοί, έστω και ορισμένοι που είναι έτοιμοι, διότι όλες οι ευχές αναφέρονται στους πιστούς, που θα κοινωνήσουν. Έστω και ένας να κοινωνάει<sup>144</sup>.

Θα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε την ισχυρή και αμφίδρομη σχέση που υπάρχει μεταξύ κλήρου και λαού. Αυτή πηγάζει από τη Θεία Λατρεία μας, ειδικά στη Θεία Λειτουργία μέσα στο πνεύμα της ενότητας, της ομοψυχίας και ομοθυμίας, του θείου έρωτα και της εσχατολογικής προσδοκίας, έτσι όπως ζούσαν οι πρώτοι χριστιανοί.

## 2. Συχνότητα συμμετοχής

### α) Στην Εκκλησία διαχρονικά

Η Θεία Ευχαριστία είναι η πηγή και το κέντρο της εκκλησιαστικής πνευματικής ζωής. Δεν νοείται να τελείται Θεία Ευχαριστία και να μην κοινωνεί τουλάχιστον ένας πιστός, βεβαίως με την κατάλληλη προετοιμασία. Αυτή η διδασκαλία και πράξη υπήρχε ανέκαθεν στην Εκκλησία. Οι μαρτυρίες των πρώτων χριστιανικών αιώνων, των Αποστόλων και των άλλων Πατέρων της Εκκλησίας, των οσίων ασκητών, για τη συμμετοχή των πιστών στη Θεία Ευχαριστία είναι πολλές και ενδεικτικές.

---

<sup>143</sup> Γ. Παπαζάχου, «Η στάση μας στη θεία λειτουργία», Περιοδικό *Τόλμη*, Μάρτιος 2001, σ. 23.

<sup>144</sup> Διονυσίου Τάτση, *Ο Ασκητής της Παναγούδας*, τυπογραφείον Μέλισσα, Ασπροβάλτα<sup>2</sup> 1998, σ. 78.

Γνωρίζουμε ότι αρχικά ο Κύριος συνέστησε τη συχνή Θεία Κοινωνία, όταν είπε στους μαθητές Του: *τοῦτο ποιεῖτε εἰς τὴν ἐμὴν ἀνάμνησιν* (Λουκ. 22, 19) *καὶ ἂν μὴ φάγητε τὴν σάρκα τοῦ υἱοῦ τοῦ ἀνθρώπου καὶ πῖετε αὐτοῦ τὸ αἷμα, οὐκ ἔχετε ζωὴν ἐν ἑαυτοῖς* (Ἰω. 6, 53). Αλλά και από τις Πράξεις των Αποστόλων μαθαίνουμε την αγία συνήθεια ότι οι Απόστολοι ἦσαν ...προσκαρτεροῦντες... τῇ κλάσει τοῦ ἄρτου (Πράξ. 2, 42).

Ἡ Διδαχὴ τοῦ Κυρίου (κείμενο του α' μ. Χ. αἰ.) δίνει πληροφορίες σχετικά με τη συχνότητα τελέσεως της Θείας Λειτουργίας, που γινόταν κάθε Κυριακή<sup>145</sup>, με ἔμφαση στις ειρηνικές σχέσεις, στη συγχώρεση. Παρόλο που η Κυριακή ἦταν η κατεξοχήν ἡμέρα για να τελείται η Θεία Ευχαριστία, τους πρώτους αἰῶνες, ειδικά από τον 2ο αι.πολύ πιθανόν να ετελείτο και άλλες ἡμέρες στους τάφους των μαρτύρων, στις φυλακές, στα σπίτια των χριστιανῶν<sup>146</sup>.

Στην αρχαία Εκκλησία ἦταν αυτονόητη η συμμετοχὴ ὅλων των μετεχόντων στη Θεία Ευχαριστία:

*Καὶ μετὰ τοῦτο (ενν. τον Καθαγιασμό), μεταλαμβάνετω ὁ Ἐπίσκοπος· ἔπειτα οἱ Πρεσβύτεροι καὶ οἱ Διάκονοι καὶ οἱ ὑποδιάκονοι καὶ οἱ Ἀναγνώσται καὶ οἱ Ψάλται καὶ οἱ ἀσκηταὶ καὶ ἐν ταῖς γυναιξίν αἱ Διακόνισσαι καὶ αἱ παρθένοι καὶ αἱ χῆραι, εἶτα τὰ παιδιά καὶ τότε πᾶς ὁ λαός, κατὰ τάξιν καὶ μετὰ αἰδοῦς καὶ εὐλαβείας, ἄνευ θορύβου*<sup>147</sup>.

---

<sup>145</sup> Διδαχὴ τῶν Δώδεκα Ἀποστόλων XIV, 1, ΒΕΠΕΣ 2, 220: *Κατὰ Κυριακὴν δὲ Κυρίου, συναχθέντες κλάσατε ἄρτον καὶ εὐχαριστήσατε προεξομολογούμενοι τὰ παραπτώματα ὑμῶν, ὅπως καθαρὰ ἡ θυσία ὑμῶν ἦ· πᾶς δὲ ἔχων ἀμφιβολίαν μετὰ τοῦ ἑτέρου αὐτοῦ, μὴ συνελθέτω ὑμῖν, ἕως οὗ διαλλαγῶσιν, ἵνα μὴ κοινωθῇ ἡ θυσία ὑμῶν.*

<sup>146</sup> R. F. Taft, *The Communion, Thanksgiving, and Concluding Rites*, OCA VI, Pontificio Instituto Orientale, Roma 2008, σ. 344.

<sup>147</sup> *The Liturgies of St. Mark, St. James, St. Clement, St. Chrysostom, St. Basil*, ἐκδ. Rev. J. M. Nealle, 1859, σ. 107.

Η μαρτυρία του αγίου Ιουστίνου του Φιλοσόφου και Μάρτυρος (110 - 165 μ. Χ.) αναφέρει επίσης τη συμμετοχή όλων των παριστάμενων πιστών στη Θεία Μετάληψη κάθε Κυριακή<sup>148</sup>.

Ο Άγιος Ιουστίνος λέει επίσης ότι όλοι οι παριστάμενοι χριστιανοί κοινωνούσαν και οι διάκονοι έφεραν στους απόντες τα Θεία Δώρα. Ακόμα και άλλες πηγές από τον 3ο αι. έως τον 7ο αι. κάνουν λόγο για μια καινούρια συνήθεια. Οι Χριστιανοί έπερναν στα σπίτια τους από τη Λειτουργία της Κυριακής Θεία Κοινωνία για να κοινωνήσουν τις μέρες που δεν μπορούσαν να πηγαίνουν στην Εκκλησία<sup>149</sup>.

Ο Άγιος Ιωάννης Μόσχος αναφέρει στο Λειμωνάριο ότι οι λαϊκοί έπαιρναν τη Θεία Κοινωνία από τη Μεγάλη Πέμπτη για να την έχουν για έναν χρόνο. Ο αγιασμένος άρτος φυλασσόταν μέσα σε ειδικά σκεύη. Ο Άγιος Αναστάσιος ο Σιναΐτης αναφέρει ότι ακόμα και στα ταξίδια οι μοναχοί είχαν μαζί τους τη Θεία Κοινωνία.<sup>150</sup>

Η καθημερινή κοινωνία ήταν γνωστή στον Τερτυλλιανό (155 - 240 μ. Χ.)<sup>151</sup> και στον άγιο Κυπριανό (210 - 258 μ. Χ.)<sup>152</sup>.

Η μαρτυρία του Μεγάλου Βασιλείου (330 - 379 μ. Χ.) πληροφορεί ότι η συμμετοχή των πιστών στα Άχραντα Μυστήρια πραγματοποιούνταν τέσσερις φορές την εβδομάδα<sup>153</sup>.

---

<sup>148</sup> Ιουστίνου φιλοσόφου και μάρτυρος, *Απολογία πρώτη υπέρ χριστιανών πρὸς Ἀντωνίνον τὸν εὐσεβῆ* 67, PG 6, 429: *Τῆ τοῦ Ἡλίου λεγομένη ἡμέρα, πάντων κατὰ πόλεις καὶ ἀγροὺς μενόντων, ἐπὶ τὸ αὐτὸ συνέλευσις γίνεται... ἔπειτα... πανσαμένων ἡμῶν τῆς εὐχῆς, ἄρτος προσφέρεται καὶ οἶνος καὶ ὕδωρ καὶ ἡ διάδοσις καὶ ἡ μετάληψις τῶν εὐχαριστηθέντων ἐκάστῳ γίνεται.*

<sup>149</sup>R. F. Taft, *The Communion, Thanksgiving, and Concluding Rites*, OCA VI, Pontificio Instituto Orientale, Roma 2008, σ. 379.

<sup>150</sup> ὅπ. π., σ. 381.

<sup>151</sup> *Ad uxorum* II, V, PL 1, 1408.

<sup>152</sup> *De oratione dominica liber XVIII*, PL 4, 549: *Καθημερινῶς τὴν Εὐχαριστίαν ὡς τροφήν σωτηρίας λαμβάνομεν.*

Ο Παλλάδιος (364 – 431 μ. Χ.) ομιλεί για την ανάγκη της καθημερινής προσέλευσης στο Άγιο Ποτήριο για τους μοναχούς: *εἰ δυνατὸν τοὺς μοναχοὺς καθ' ἑκάστην ἡμέραν τῶν μυστηρίων κοινωνεῖν*<sup>154</sup>.

Ὁ ἅγιος Ἰωάννης ο Κασσιανός (370 - 435 μ. Χ.) συνιστά την καθημερινή Θεία Κοινωνία: *Τὴν δὲ ἡμέραν τῶν μυστηρίων Ἀγίαν Κοινωνίαν, γράφει, οὐδέποτε μεμάθηκα κωλυθεῖσαν ὑπὸ τῶν ἡμετέρων Γερόντων, ἀλλὰ καὶ εἰ δυνατὸν ἦν καθ' ἡμέραν αὐτοῖς ταύτην χορηγεῖσθαι*<sup>155</sup>.

Κατὰ τον 9ο αι. ο ὀσιος Θεόδωρος ο Στουδίτης ἐπισημαίνει με ἀπορία το γεγονός, ὅτι οἱ μοναχοὶ προσέρχονταν στη Θεία Μετάληψη μόνο την Κυριακή, παρόλο που ἡ Θεία Λειτουργία ἐτελείτο καὶ ἄλλες ἡμέρες. Γι' αὐτό τους προτρέπει να κοινωνοῦν πιο συχνά με την ἀνάλογη προετοιμασία, διότι ἡ αγία Κοινωνία ἔχει μεγάλη δύναμη καὶ ωφέλεια<sup>156</sup>. Ο ἴδιος ο ἅγιος Θεόδωρος, ἐπιθυμώντας να ἐνισχύσει την πρακτικὴ της συχνῆς Θείας Κοινωνίας, κατέγραψε στους κανόνες του κάποια ἐπιτίμια<sup>157</sup>.

Τον 10<sup>ο</sup> - 11ο αι. ο ἅγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος κάμνει λόγο για τη λειτουργικὴ πρακτικὴ της Μονῆς του Στουδίου (ὅπου καὶ μαθήτευσε) ὅσον ἀφορᾶ στην καθημερινὴ προσέλευση στα Ἅγια Μυστήρια<sup>158</sup>: *Μαζῆ μέ τὰ ἀγαθὰ ὅπου*

---

<sup>153</sup> Βασιλείου Μεγάλου, *Ἐπιστολαί. ἘπιστολήCΓ', Πρὸς Καισαρίαν πατρικίαν, περὶ κοινωνίας*, PG 32, 484: *Ἡμεῖς μένοιγε τέταρτον καθ' ἑβδομάδα κοινωνοῦμεν ἐν τῇ Κυριακῇ, ἐν τῇ Τετράδι, ἐν τῇ Παρασκευῇ καὶ τῷ Σαββάτῳ καὶ ἐν ταῖς ἄλλαις ἡμέραις, ἐὰν ἡ μνήμη Ἀγίου τινός.*

<sup>154</sup> Παλλάδιου ἐπισκόπου Ἐλενουπόλεως, *Ἡ πρὸς Λαῦσον Ἱστορία περιέχουσα βίους ὀσίων πατέρων NB', Περὶ τοῦ ἀββᾶ Ἀπολλῶ*, PG 34, 1148.

<sup>155</sup> *Ἐνεργετικός*, τ. Δ', ὑπόθ. Δδ', Ἐκδοτικός Οἶκος Ἱεράς καὶ σεβασμίας Δεσποτικῆς Μονῆς Μεταμορφώσεως του Σωτήρος, Κρονίτζης Κουβαρά Ἀττικῆς, Ἀθήναι 1966, σ. 539.

<sup>156</sup> Θεοδώρου Στουδίτου, *Κατήχησις 107, τῇ Τετάρτῃ τῆς Ἐβδομάδος, Περὶ τοῦ μὴ εὐρίσκεσθαι ἐν ἀμέλεια, ὅταν θέλετε νὰ μεταλάβετε τὰ ἄχραντα Μυστήρια*, Ἐκδοσις Ἀγιορειτικῆς Βιβλιοθήκης, ἐν Βόλῳ 1961, σ. 141.

<sup>157</sup> Το 10<sup>ο</sup> Ἐπιτίμιό του διαλαμβάνει: *Ὁ μὴ κοινωνῶν κατ' ἰδίαν γνώμην, ἀφοριζέσθω ἡμέραν μίαν. Ὁ 31ος Κανόνας του λέγει: Εἰ τις ἐν ἡμέρᾳ τῆς Λειτουργίας οὐ μεταλαμβάνει, εἰπάτω τὸ αἴτιον· εἰ δὲ μὴ εἴποι, νηστευέτω ὀψέ, ποιῶν μετανοίας. Ὁ δὲ 61ος Κανόνας του γράφει: Μοναχὸς ἢ κοσμικὸς μὴ ὦν ἐπιτετιμημένος καὶ ἀμελήσας ἡμέρας 40 μὴ κοινωνῆσαι, ἐνιαυτὸν χωριζέσθω τῆς Ἐκκλησίας.* Θεοδώρου Στουδίτου, *Ἐπιτίμια κοινὰ τῆς ὅλης ἀδελφότητος ἐπὶ τῶν παραλειπόντων ἐν τῇ Ἐκκλησίᾳ εἰς τὸν κανόνα*, PG 99 1735/1357.

<sup>158</sup> Συμεών τοῦ νέου Θεολόγου (Δ. Ζαγοραίου), *Τὰ εὐρισκόμενα ἅπαντα*, Ἐκδοσις Δευτέρα ὑπὸ Ἰωάσαφ ἐκ Ψαρῶν, Ἀθήναι 1886, σ. 266.

είναι θησαυρισμένα εις τούς οὐρανοὺς, εἶναι καὶ τό Σῶμα καί τό Αἷμα τοῦ Κυρίου μας Ἰησοῦ Χριστοῦ, ὅπου κάθε ἡμέραν τά βλέπομεν καί τά τρώγομεν καί τά πίνομεν.

Ἡ παράδοση αὐτή συνεχίζεται καί στα χρόνια τοῦ αγίου Νικολάου Καβάσιλα (1319 - 1391 μ. Χ.), που τονίζει τήν ἀνάγκη συνεχούς μετοχῆς στο δείπνο τοῦ Κυρίου<sup>159</sup>. Καί ο ἅγιος Συμεών Θεσσαλονίκης συνιστά τή συνεχῆ Κοινωνία *ἰδίᾳ δὲ εἰς τούς πρό τοῦ θανάτου εὕρισκομένους*<sup>160</sup>.

Μετά ἀπό αὐτή τήν περίοδο ἀκολούθησε μια περίοδος ἀραιῆς προσέλευσης στη Θεία Κοινωνία, που ἐκφράζεται στην Ομολογία τοῦ Πέτρου Μογίλα (1596-1646 μ. Χ.) καί ἀναφέρει υποχρεωτικά τήν Ἐξομολόγησι τέσσερις φορές τον χρόνο<sup>161</sup>.

Ο μοναχός Ἀγάπιος ο Κρης (1600 - 1670 μ. Χ.) μάς πληροφορεῖ ὅτι στα χρόνια τοῦ ἡ προσέλευσι στα Ἄχραντα Μυστήρια γινόταν δέκα φορές τον χρόνο γιά τους μοναχοὺς καί δύο ἢ τρεῖς φορές τον χρόνο γιά τους λαϊκοὺς, με ἀνάλογη προετοιμασία με ἔμφασι στη νηστεία καί τήν προσευχή<sup>162</sup>.

---

<sup>159</sup> Νικολάου Καβάσιλα, *Περὶ τῆς ἐν Χριστῷ ζωῆς*, Λόγος ΣΤ', PG 150, 684A.

<sup>160</sup> Συμεών Θεσσαλονίκης, *Περὶ τοῦ τέλους καί τῆς ἱεράς τάξεως τῆς κηδεῖας καί τῶν κατ' ἔθος ὑπὲρ μνήμης γενομένων* ΤΞ', PG 155, 672.

<sup>161</sup> Πέτρου Μογίλα, *Ὁρθόδοξος Ὁμολογία τῆς πίστεως τῆς Καθολικῆς καί Ἀποστολικῆς Ἐκκλησίας τῆς Ἀνατολικῆς*, Ἀπόκρισις εἰς Ἐρώτησιν Η', ἐν Ἰω. Καρμίρη, *Τα δογματικά καί συμβολικά μνημεία*, τ. Β', σ. 633.

<sup>162</sup> Ἀγαπίου τοῦ Κρητός, *Ἀμαρτωλῶν Σωτηρία*, ἐκδ. Ρηγόπουλου, Θεσσαλονίκη 1972, σ. 236: *Εἰς τό Ἅγιον Ὅρος οἱ μοναχοὶ ἰδιῶται ἔχουσι συνήθειαν νά νηστεύουν, ὅταν θέλουν νά κοινωνήσουν ἀπό τήν Δευτέραν ἕως τό Σάββατον κρασί καί λάδι καί τά ἐπί λοιπα καί τρώγωσι μόνον μίαν φοράν τήν ἡμέραν ξηροφαγίαν, ἤγουν ψωμί καί νερόν μέ ἄψητα λάχανα καί τήν Παρασκευήν πίνουσι Μέγα Ἁγίασμα διά προκαθάρισιν καί τό Σαββάτον κοινωνοῦσιν, ἀγρυπνοῦντες ὅλην τήν περασμένην νύκτα προσευχόμενοι. Αὐτήν τήν τάξιν νά φυλάγετε καί ἐσεῖς οἱ κοσμικοί.*



## β) Η πρόταση του φιλοκαλικού κινήματος

Σ' ένα κλίμα βαθείας πνευματικής κρίσης προέκυψε ξανά στους κόλπους της Ορθοδοξίας το αίτημα της συχνής Θείας Μετάληψης, γνωστό ως Φιλοκαλικό Κίνημα των Κολλυβάδων Πατέρων του 18ου αιώνα<sup>163</sup>.

Το κίνημα των Κολλυβάδων<sup>164</sup> Πατέρων εμφανίστηκε πρώτη φορά στο Άγιον Όρος το δεύτερο μισό του 18ου αιώνα με αφορμή την αντίσταση στην προσπάθεια επιβολής της τάσεως, που τον καιρό εκείνο είχε εμφανιστεί, να τελούνται τα ιερά μνημόσυνα ημέρα Κυριακή καταλύοντας τον Αναστάσιμο χαρακτήρα της ημέρας. Η τήρηση των Ιερών Κανόνων, η συχνή συμμετοχή στη Θεία Κοινωνία, η επιστροφή στους Πατέρες, η άσκηση της νοεράς προσευχής και η αναγέννηση του μοναχισμού επιτεύχθηκαν από αυτούς τους Πατέρες με αιματηρούς αγώνες, αλλά οι καρποί αυτού του αγώνα φάνηκαν στο τέλος του 19<sup>ου</sup> και στον 20ό αιώνα<sup>165</sup>.

Οι πιο σπουδαίοι εκπρόσωποι του Φιλοκαλικού Κινήματος ήταν ο άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης (1749 - 1809 μ. Χ.) και ο άγιος Μακάριος Νοταράς (1731-1805 μ. Χ.), που αποσκοπούσαν σε μια αναβάθμιση της πνευματικής ζωής των χριστιανών σε μια δύσκολη περίοδο, όταν η Τουρκοκρατία είχε οδηγήσει σε παρακμή όλα τα επίπεδα της ζωής της Εκκλησίας<sup>166</sup>.

Ο άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης, επιστρέφοντας στην αληθινή παράδοση της Ορθόδοξης Εκκλησίας, λέγει ότι η καθημερινή Θεία Μετάληψη ήταν

---

<sup>163</sup> Για το κίνημα των Κολλυβάδων και τους λόγους της διαμορφώσεώς του βλ. Χαρ. Τζώγα, *Η περί μνημοσύνων έρις εν Αγίω Όρει κατά τον ΙΕ' αιώνα*, Θεσσαλονίκη 1969, Νικοδήμου Σκρέττα, αρχιμ., *Η Θεία Ευχαριστία και τα προνόμια της Κυριακής κατά τη διδασκαλία των Κολλυβάδων*, εκδ. Πουρναράς, Θεσσαλονίκη<sup>3</sup> 2004.

<sup>164</sup> Το προσωνύμιο «Κολλυβάς» αποδόθηκε σε ικανό αριθμό ευσεβών και παραδοσιακών αγιορειτών μοναχών, που αντέδρασαν πεισματικά στην τακτική των μοναχών της αγιορειτικής Σκήτης της Αγίας Άννας, οι οποίοι από το 1754 άρχισαν να τελούν, για πρακτικούς λόγους, τα με κόλλυβα μνημόσυνα την Κυριακή, αντί του Σαββάτου (Στ. Παπαδόπουλου, *Άγιος Μακάριος Κορίνθου, ο γενάρχης του Φιλοκαλισμού*, Εκδόσεις Ουρανός, Αθήνα<sup>2</sup> 2014, σ. 31).

<sup>165</sup> Νικοδήμου, *Περί της συνεχούς*, σσ. 7 - 8.

<sup>166</sup> Νικοδήμου, *Περί της συνεχούς*, σ. 7.

αναγκαία σε μια περίοδο, κατά την οποία υπήρχε μεγάλη αμάθεια μεταξύ των μοναχών του Αγίου Όρους, οι οποίοι πίστευαν ότι δεν έπετρέπετο ή Θεία Κοινωνία τοῖς πιστοῖς περισσότερο ἀπό δύο ἢ τρεῖς φορές τὸ ἔτος<sup>167</sup>.

Οι Κολλυβάδες Πατέρες πήραν θέση και για το ζήτημα της Θείας Μεταλήψεως με την έκδοση δύο πονημάτων *Περί συνεχούς Θείας Μεταλήψεως*, από τα οποία το πρώτο συνέγραψε και εξέδωσε ο μοναχός Νεόφυτος Καυσοκαλυβίτης το έτος 1777 και το δεύτερο οι άγιοι Νικόδημος ο Αγιορείτης και Μακάριος Νοταράς το έτος 1783.

Οι Κολλυβάδες Πατέρες για τις θέσεις τους και τη στάση τους πολεμήθηκαν πολύ από τους νεωτεριστές, χλευάστηκαν, υποτιμήθηκαν, συκοφαντήθηκαν, διαβλήθηκαν και διώχθηκαν σκληρά. Τελικά όμως βοήθησαν σημαντικά την Εκκλησία, καθώς χάρη στη μαρτυρική αντίστασή τους και τους θερμούς αγώνες τους δεν αλλοιώθηκαν η πίστη, η παράδοση και το φρόνημα της γνήσιας Ορθόδοξης πνευματικής ζωής<sup>168</sup>.

Το βιβλίο *Περί συνεχούς Θείας Μεταλήψεως* μόλις κυκλοφόρησε μεταξύ των αγιορειτών πατέρων προκάλεσε μεγάλο σκάνδαλο και θλιβερές έριδες μεταξύ των μοναχών που διήρκεσαν περίπου μια πενταετία. Οι αντιδράσεις αυτές είχαν το εξής περιεχόμενο: Όταν έβλεπαν κάποιον χριστιανό να κοινωνεί συχνά, τον χλευάζαν και του έλεγαν ότι αυτό είναι μόνο για τους ιερείς και αν θέλει να το κάνει να γίνει παπάς. Έλεγαν ότι πρέπει να κοινωνούν οι χριστιανοί όχι πιο συχνά από διάστημα 40 ημερών και αν κάποιος θα κοινωνεί πιο σπάνια, θα το πράξει με περισσότερη ευλάβεια. Άλλοι έλεγαν ότι η οσία Μαρία η Αιγυπτία και πολλοί άλλοι ασκητές κοινωνήσαν μόνο μία φορά στη ζωή τους και δεν εμποδίστηκαν να αγιάσουν. Επίσης ισχυριζόταν ότι η αγία Κοινωνία είναι μεγάλο και φοβερό πράγμα και χρειάζεται και ζωή αγία και αγγελική. Άλλοι

---

<sup>167</sup> Θεοκλήτου Διονυσιάτου, *Άγιος Νικόδημος Αγιορείτης. Ο βίος και τα έργα του*, εκδ. Αστήρ, Αθήναι 1978, σ. 310.

<sup>168</sup> Στ. Παπαδόπουλου, *Άγιος Μακάριος Κορίνθου, ο γενάρχης του Φιλοκαλισμού*, σσ. 57 - 90.

έλεγαν ότι το να μεταλαμβάνει κανείς συχνά δεν είναι δόγμα πίστεως και δεν χρειάζεται να φυλάσσεται και απαραίτητως<sup>169</sup>.

Στις αντιδράσεις αυτές ο άγιος Νικόδημος απαντά με επιχειρήματα ευαγγελικά, αποστολικά, πατερικά και των ιερών κανόνων. Λέει επίσης, ότι ο σκοπός, η αρχή και το τέλος των ευχών της Θείας Λειτουργίας είναι η Θεία Μετάληψη. Μετά επικαλείται τους κανόνες του Τιμοθέου Αλεξανδρείας, τους οποίους επεκύρωσαν οι Οικουμενικές Σύνοδοι Γ΄ και Ζ΄. Ελέγχει αυτούς που διαστρέφουν τους Πατερικούς όρους και υποστηρίζει, ότι το Σάββατο και την Κυριακή τελείται Λειτουργία και οφείλουν οι πιστοί να μεταλαμβάνουν. Και φέρνει προς απόδειξη μαρτυρίας τους Η΄ και Θ΄ Αποστολικούς Κανόνες, τον Β΄ της εν Αντιοχεια Συνόδου, όπως και τους Κανόνες των Γ΄ και Ζ΄ Οικουμενικών Συνόδων, οι οποίοι επιτιμούν εκείνους που δεν κοινωνούν χωρίς εύλογες αιτίες.

Κυρίως στρέφεται κατά της αραιής προσέλευσης στα Άχραντα Μυστήρια, δύο ή τρεις φορές τον χρόνο, και φέρνει παραδείγματα από την Ιερά Παράδοση της Εκκλησίας. Επιτίθεται κατά των *ψευδευλαβών*, που υποστηρίζουν ότι η συχνή Θεία Κοινωνία είναι για τους τελείους, ενώ αντίθετα είναι για τους ατελείς προς ενίσχυσή τους στον πνευματικό αγώνα<sup>170</sup>.

Στο ζήτημα της προετοιμασίας για την προσέλευση στη Θεία Κοινωνία οι φιλοκαλικοί πατέρες ακολουθούν πιστά το πνεύμα της πατερικής παραδόσεως της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Αυτό φαίνεται ξεκάθαρα στο βιβλίο *Περί συνεχούς Θείας Μεταλήψεως*, όπου οι συντάκτες του παραθέτουν αυτούσια κείμενα περί Θείας Μεταλήψεως των Μεγάλου Βασιλείου, Ιωάννου Χρυσοστόμου, Γρηγορίου του Θεολόγου, Γρηγορίου Νύσσης, Μεγάλου Αθανασίου, Κυρίλλου Ιεροσολύμων, Θεοδώρου του Στουδίτου, Νείλου, Νικολάου Καβάσιλα και άλλων αγίων Πατέρων<sup>171</sup>. Οι φιλοκαλικοί πατέρες έδιναν την πρέπουσα σημασία στην

---

<sup>169</sup> Θεοκλήτου Διονυσιάτου, *Άγιος Νικόδημος*, σσ. 113 - 114.

<sup>170</sup> Θεοκλήτου Διονυσιάτου, *Άγιος Νικόδημος*, σσ. 109 - 110.

<sup>171</sup> όπ. π., σ. 111.

προετοιμασία που περιείχε την άσκηση, την απουσία μίσους ή μνησικακίας, την εξομολόγηση και τη διαρκή μετάνοια. Συγχρόνως, υποστήριζαν ότι η προετοιμασία εν όψει της Θείας Μεταλήψεως δεν είναι ευκαιριακή, στιγμιαία, τυπική, περιορισμένη μόνο σε κάποια χρονικά όρια. Κάθε πιστός πρέπει να είναι ανά πάσα στιγμή έτοιμος να μεταλάβει. Απαιτείται πάντοτε συνεχής αυτοέλεγχος και αυτοεξέταση, διαρκής μετάνοια και εξομολόγηση<sup>172</sup>.

Ο όσιος Νικόδημος όμως πίστευε βαθύτατα ότι τόσο οι ιεροί κανόνες όσο και η πράξη της Εκκλησίας επέβαλαν τη συνεχή Θεία Μετάληψη ως μοναδικό μέσο πνευματικής αναγεννήσεως και εν Χριστώ τελειότητας. Θεωρεί τη συνεχή Θεία Μετάληψη αναγκαία για τους ατελείς, που δεν έχουν όμως κανονικά εμπόδια. Για τους ατελείς η συνεχής Θεία Μετάληψη αποτελεί φάρμακο που θεραπεύει τα πάθη, ενώ για τους τελείους είναι μέσο πληρέστερο για την τελειότητα, τροφή και απόλαυση<sup>173</sup>.

Εν κατακλείδι, οι φιλοκαλικοί πατέρες συνέβαλαν πάρα πολύ στην αναγέννηση της πνευματικής ζωής· έφεραν στην επιφάνεια το βαθύτερο νόημα της λειτουργικής ζωής, τη μόνη ουσιαστική αλήθεια που δύναται να ανακαινίσει τον εσωτερικό κόσμο του ανθρώπου, προετοιμάζοντάς τον από τώρα να γευτεί το άρωμα της αιωνιότητας.

---

<sup>172</sup> Κ. Ακριβοπούλου, *Το κολλυβαδικό κίνημα. Η τελευταία Φιλοκαλική Αναγέννηση*, εκδ. Τέρτιος, Κατερίνη 2001, σσ. 19 - 29.

<sup>173</sup> Θεοκλήτου Διονυσιάτου, *Άγιος Νικόδημος*, σσ. 310 - 311.

### 3. Συχνότητα προσέλευσης στη Θεία Μετάληψη κατά τους σύγχρονους Αγίους

Ο άγιος Νεκτάριος συμβουλεύει, σχετικά με την τακτική συμμετοχή στη Θεία Μετάληψη, ότι ο μετέχων στο μυστήριο χρειάζεται να έχει ένα συνεχή καλό και άγιο πόθο. Ο πιστός που μεταλαμβάνει συχνά πρέπει να είναι πλήρης ειρήνης και αταραξίας και απηλλαγμένος θλίψεως και στεναχωρίας<sup>174</sup>. Όσοι κοινωνούν συχνά τηρούν την εντολή του Κυρίου και εκφράζουν τον πόθο τους να είναι πάντοτε μετ' Αὐτοῦ<sup>175</sup>.

Από την αλληλογραφία του αγίου Νεκταρίου γίνεται φανερό ότι οι μοναχές που καθοδηγούσε κοινωνούσαν μια φορά την εβδομάδα, όταν μετέβαινε στη μονή ιερέας για να λειτουργήσει. Αλλά αυτή η πρακτική ήταν επηρεασμένη και από τις εξωτερικές συνθήκες. Αν υπήρχε ιερέας μέσα στο μοναστήρι εκείνη την περίοδο, θα λειτουργούσε πιο συχνά και οι μοναχές θα κοινωνούσαν όχι μόνο μία φορά την εβδομάδα<sup>176</sup>.

Ο Άγιος προτρέπει τις μοναχές να προσέχουν ιδιαίτερα και να μην προσέρχονται στη Θεία Κοινωνία, όταν έχουν διαταράξεις και τάση για έμετο, για να μην αμαρτάνουν<sup>177</sup>.

Επιπλέον, ο ιερός πατήρ κρούει το κώδωνα του κινδύνου για όσους από αδιαφορία και περιφρόνηση δεν μεταλαμβάνουν. Δυσκολεύεται να τους χαρακτηρίσει και σε ποια τάξη χριστιανών να τους κατατάξει. Αναρωτιέται, αν αυτή η στάση, ψυχρή και αδιάφορη, αποτελεί χαρακτηριστικό των πραγματικών χριστιανών. Και επισημαίνει ότι αυτοί οι άνθρωποι πελαγοδρομούν χωρίς πυξίδα, χωρίς πηδάλιο και χωρίς κυβερνήτη, που είναι η Θεία Κοινωνία. Όσοι δεν πλησιάζουν τα Άχραντα Μυστήρια βρίσκονται σε μεγάλο κίνδυνο στην ώρα της

---

<sup>174</sup> Νεκταρίου Πενταπόλεως, *Κατηχητικά επιστολαί*, σ. 45.

<sup>175</sup> όπ. π., σσ. 45 - 47.

<sup>176</sup> Νεκταρίου Πενταπόλεως, *Κατηχητικά επιστολαί*, σ. 160.

<sup>177</sup> όπ.π., σ. 129.

δοκιμασίας, όταν θα επαναστατήσει εναντίον τους η θάλασσα και θα πνεύσουν ισχυροί οι άνεμοι και τα κύματα θα κατακλύσουν το σκάφος τους<sup>178</sup>.

Επομένως, οι άνθρωποι που αγνοούν τη Θεία Μετάληψη, λέγει ο Άγιος, είναι έρημοι και στερημένοι της θεϊκής παρηγοριάς και απειλούνται να πέσουν στην απόγνωση και έτσι να χαθούν εντελώς.

Τέλος, η συμβουλή που δίνει ο άγιος Νεκτάριος είναι να σπεύσουν να κοινωνήσουν, για να σωθούν, διότι ουδεμία άλλη διέξοδος σωτηρίας υπάρχει<sup>179</sup>.

**Ο άγιος Πορφύριος ο Κουσακαλυβίτης** μαρτυρεί, από την προσωπική του εμπειρία όσο ήταν στο Άγιον Όρος, ότι υπήρχε μεταξύ των μοναχών ένας ασκητικός έντονος χαρακτήρας και μια τακτική πρακτική όσον αφορά στην εξομολόγηση και τη Θεία Κοινωνία. Οι μοναχοί εξομολογούνταν πολύ συχνά και κοινωνούσαν κάθε Σάββατο<sup>180</sup>. Διευκρινίζει όμως ότι αυτή η συνήθεια έχει αλλάξει και τώρα η προσέλευση στη Θεία Μετάληψη γίνεται πιο συχνά<sup>181</sup>.

Υπάρχει καταγεγραμμένη μαρτυρία μιας γερόντισσας από την Ιερά Μονή Ευαγγελισμού της Πάτμου, που αναφέρει την προτροπή του αγίου Πορφυρίου σχετικά με τη συχνότητα προσέλευσης στη Θεία Μετάληψη: *Εσείς εκεί έχετε ευλογία να κοινωνάτε κάθε δεκαπέντε μέρες, αλλά σε παρακαλώ να πεις στον Γέροντα να σε αφήνει να κοινωνάς κάθε Κυριακή, γιατί η Θεία Κοινωνία είναι το φάρμακο και μάς κάνει πολύ καλό*<sup>182</sup>.

---

<sup>178</sup> Νεκταρίου, *Μελέται*, σ. 217.

<sup>179</sup> όπ. π., σ. 217.

<sup>180</sup> Στο Άγιον Όρος επικρατεί μέχρι σήμερα ένα ζήτημα ως προς τη συνεχή Θεία Μετάληψη λόγου της τριήμερης ανέλαιης νηστείας· κάποιοι μοναχοί κοινωνούν το Σάββατο, ενώ άλλοι παραθεωρούν τη νηστεία του Σαββάτου και κοινωνούν Κυριακή. Ι. Φουντούλη. «Απαντήσεις εις 175<sup>ην</sup> ερώτησιν», *Ο Εφημέριος ΙΗ'* (1969), σ. 421.

<sup>181</sup> Πορφυρίας Μοναχής (Σπυριδούλας Μόσχου), *Μαθητεία στον Άγιο Πορφύριο*, Εκδόσεις Η Μεταμόρφωσις του Σωτήρος, Μήλεσι<sup>4</sup> 2017, σ. 82.

<sup>182</sup> Πορφυρίου, *Μαρτυρίες*, σ. 43.

Επιπροσθέτως σχετικά με αυτή την προτροπή θα αναφέρουμε και μια άλλη μαρτυρία του ίδιου γέροντα: *Να κοινωνάτε κάθε δεκαπέντε μέρες, και όταν η καρδιά σας ζεσταθεί με τον Χριστό, να κοινωνάτε κάθε εβδομάδα*<sup>183</sup>.

Επιβεβαιώνεται έτσι το γεγονός ότι αυτή η συμβουλή του Αγίου ίσχυε και για τους μοναχούς αλλά και για τους κοσμικούς, αρκεί να υπάρχει έντονος θείος πόθος της καρδιάς και ανάλογη προετοιμασία.

Ο άγιος Γέροντας όμως δεν είχε μια αυστηρή διαδεδομένη γραμμή, όσον αφορά στη συχνότητα στη συμμετοχή στα Άχραντα Μυστήρια. Πάντα λειτουργούσε με μεγάλη διάκριση, κατά περίπτωση και ανάλογα με την πνευματική πορεία, τις ανάγκες του καθενός, συνιστούσε τη συχνότατη μετοχή στη Θεία Ευχαριστία<sup>184</sup>.

Προέτρεψε χαρακτηριστικά ένα πνευματικό παιδί του: *Να πηγαίνεις να κοινωνήσεις συχνά, όταν είσαι έτοιμη, με μετάνοια· έστω και με λιγότερη νηστεία, αλλά να έχεις τη συνείδηση καθαρή*<sup>185</sup>.

Σύμφωνα με τον άγιο Πορφύριο υπάρχουν μεταξύ άλλων δύο απαραίτητα στοιχεία, όσον αφορά στη συχνή προσέλευση στη Θεία Μετάληψη. Πρώτον, ήταν πολύ προσεκτικός στο πάθος του μίσους και επέτρεπε να κοινωνούν μόνο οι πιστοί που δεν μισούσαν κανέναν συνάνθρωπό τους<sup>186</sup>. Δεύτερον, ζητούσε από τους πιστούς να μη μεταλαμβάνει κανείς από συνήθεια, να είναι για σένα η κάθε Κοινωνία όπως την πρώτη φορά που μετάλαβες και σαν να είναι και η τελευταία σου, πριν πεθάνεις<sup>187</sup>.

Τέλος, ο άγιος Πορφύριος ακολουθούσε την ίδια γραμμή με τη διαχρονική Κολλυβάδικη παράδοση, που ανανέωσε την ορθόδοξη ζωή και ποιμαντική.

---

<sup>183</sup> Ι. Γ. Αγγελάκη - Ανθής Τσέλιου, *Ο Άγιος Πορφύριος για τα «Νέο-Εποχικά» Σεμινάρια*, Εκδόσεις Η Μεταμόρφωσις του Σωτήρος, Μήλεσι 2017, σ. 37.

<sup>184</sup> Ιωαννίδη, *Ο Γέρον Πορφύριος*, σ. 246.

<sup>185</sup> Προσωπική μαρτυρία ενός πνευματικού τέκνου του αγίου Πορφυρίου.

<sup>186</sup> Ιωαννίδη, *Ο Γέρον Πορφύριος*, σ. 300.

<sup>187</sup> Πορφυρίου, *Ανθολόγιο*, σ. 239.

Τάσσεται υπέρ της συχνής Θείας Μετάληψης κατόπιν προετοιμασίας μέσω πνευματικού αγώνα και εσωτερικής κάθαρσης δια της προσευχής, νηστείας, μετάνοιας, εξομολόγησης και προπαντός αγάπης προς τον Θεό και τον πλησίον. Σημειώνει εμφατικά ότι χάνοντας τη Θεία Κοινωνία έχασες το παν<sup>188</sup>.

Μέσα από τη διδασκαλία του αγίου Παϊσίου για τη Θεία Μετάληψη αναδεικνύεται ότι ο ίδιος ήταν υπέρ της συχνής προσέλευσης στο Άγιο Ποτήριο. Στηριζόμενος στη μακρόχρονη εμπειρία της Ορθόδοξης Εκκλησίας, ο ιερός πατήρ διακηρύσσει ξεκάθαρα ότι ο κύριος σκοπός της Θείας Λειτουργίας είναι να κοινωνούν και οι χριστιανοί, έστω και ορισμένοι που είναι έτοιμοι, διότι όλες οι ευχές αναφέρονται στους πιστούς, που θα κοινωνήσουν. Έστω και ένας να κοινωνάει. Φυσικά θα τύχει και καμία φορά να μην είναι ούτε ένας έτοιμος, άλλο αυτό. Γι' αυτό καλό είναι έστω και ένα μικρό παιδάκι, μωρό, να κοινωνάει. Αυτό να επιδιώκεις και όταν δεν βρίσκεται, είναι μόνον για να κοινωνάει ο ιερέας και να μνημονεύονται ονόματα. Αυτό ας γίνεται ως εξαίρεση και όχι ως κανόνας<sup>189</sup>.

Σε σχετική συζήτηση ο Άγιος εξηγεί με σαφήνεια σ' έναν πιστό που δίσταζε να κοινωνεί πιο συχνά, αλλά μόνο μία φορά τον μήνα, για να μην τού γίνεται συνήθεια, ότι δεν είναι σωστό αυτό, διότι και μια φορά τον χρόνο να κοινωνεί κανείς, μπορεί να το πάρει σαν συνήθεια, ότι δικαιούμαι να κοινωνώ<sup>190</sup>.

Στη συνέχεια, λέγει ότι στενοχωρήθηκε πολύ μια φορά, όταν τον επισκέφτηκε ένας ιερέας, ο οποίος του είπε ότι αποφεύγει να λειτουργεί συχνά, για να μη γίνει συνήθεια, τονίζοντας, ότι όσο πιο τακτικά λειτουργεί κανείς, τόσο περισσότερο πρέπει να «διαλύεται», συναισθανόμενος το μυστήριο που επιτελεί. Προέτρεπε λοιπόν τους πιστούς να εξομολογούνται και να κοινωνούν τακτικά

---

<sup>188</sup> Κώστα Νούση, *Οσιος Πορφύριος Κανσοκαλυβίτης*, εκδ. Γρηγόρη, Αθήνα 2014, σσ. 73 - 74.

<sup>189</sup> Διονυσίου Τάπη, πρεσβ., *Ο ασκητής της Παναγούδας*, τυπογραφείον Μέλισσα, Ασπροβάλτα<sup>2</sup> 1998, σ. 78.

<sup>190</sup> Π. Μ. Σωτήρχου, *Γέρων Παΐσιος*, εκδ. Παπαδημητρίου, Αθήνα 2009, σ. 48.



αναλογιζόμενος τη μεγάλη δύναμη, που λαμβάνει ο άνθρωπος, όταν μεταγγίζεται μέσα του το Θείον αίμα του Χριστού<sup>191</sup>.

Στην περίοδο που ασκήτευε στο Σινά, αν και ήταν απομακρυσμένος από τη Μονή, συμπαραστεκόταν με αγάπη και ενδιαφέρον στους Πατέρες, κυρίως στους δοκίμους, και βοηθούσε με διάκριση, όταν χρειαζόταν. Ένα από τα πρώτα ζητήματα, που φρόντισε ήταν η συχνή συμμετοχή στη Θεία Κοινωνία, επειδή στο μοναστήρι είχε επικρατήσει η συνήθεια οι αδελφοί να κοινωνούν τέσσερις φορές τον χρόνο. Στην αρχή ακολούθησε και αυτός αυτό το τυπικό, προετοιμαζόταν αλλά δεν κοινωνούσε. Αλλά όταν εγκαταστάθηκαν στο μοναστήρι νέοι δόκιμοι, τότε συζήτησε με τους Πατέρες για το θέμα αυτό και τελικά καθιερώθηκε πιο τακτική Θεία Κοινωνία με την ανάλογη προετοιμασία<sup>192</sup>.

Τονίζει την αναγκαιότητα της προετοιμασίας του χριστιανού εν όψει της Θείας Κοινωνίας και λέγει, ότι η ένωση Θεού και ανθρώπου γίνεται μόνο με πλήρη συνείδηση, νηφαλιότητα, ελευθερία και προσωπική συναίνεση, καταβάλλοντας τον κόπο της μετάνοιας, ανάλογα με το φιλότιμό του<sup>193</sup>.

Αναφέρεται σ'ένα περιστατικό, ότι μια φορά κάποιος λαϊκός είχε επισκεφθεί τον πατέρα Παΐσιο και καυχιόταν ότι κοινωνούσε πολύ συχνά και νόμιζε ότι είχε αγιάσει. Ο Γέροντας τού παρατήρησε: *Κοίτα να δεις δεν έχει και τόση σημασία πόσο συχνά κοινωνεί κανείς, αλλά κυρίως και τί προετοιμασία έχει κάνει στον εαυτό του προηγουμένως και το πόσο διατηρεί μέσα του το Χριστό στη συνέχεια ...Αν ήταν να αγιάζει έτσι ο άνθρωπος, τότε όλοι οι παπάδες, που κοινωνούν κάθε Κυριακή, θα ήταν άγιοι*<sup>194</sup>.

---

<sup>191</sup> όπ. π., σ. 48.

<sup>192</sup> Ο Άγιος Παΐσιος ο Αγιορείτης, Ιερών Ησυχαστήριον «Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος», Θεσσαλονίκη 2015, σ. 234.

<sup>193</sup> όπ. π., σ. 328.

<sup>194</sup> Διονυσίου Φαρασιώτη, Ο Γκουρού, ο νέος και ο Γέροντας Παΐσιος, Θεσσαλονίκη 2009, σσ. 327-328.

Για το ζήτημα της Θείας Ευχαριστίας ομολογεί ότι είναι ζήτημα πνευματικού. Συμβούλευε τα πνευματικά του παιδιά να κοινωνούν συχνά, εάν δεν υπάρχουν πνευματικά εμπόδια, έστω και με λιγότερη νηστεία: *να κοινωνάς και μια και δύο φορές, ακόμη, την εβδομάδα, εάν δεν υπάρχει εμπόδιο, διότι η Θεία Κοινωνία θα σε στηρίξει μέσα στο περιβάλλον που ζεις και στην ελεεινή σημερινή κοινωνία, που είναι όλο πειρασμούς*<sup>195</sup>.

**Ο άγιος Ιάκωβος Τσαλίκης** ακολουθούσε την ίδια γραμμή με τους αγίους που αναφέραμε. Υπογράμμισε με τα εξής λόγια τη σημασία του γενικού αγώνα του χριστιανού και της προετοιμασίας για τη συμμετοχή στο Ποτήριο της Ζωής: *Να έχετε εγκράτεια γλώσσης και από τα φαγητά, αποχή κακών. Να προσέχουμε τα μάτια μας τι βλέπουμε, τους λογισμούς μας, τα πάντα*<sup>196</sup>.

Η διδασκαλία του πατρός Ιακώβου για τη Θεία Μετάληψη συνεχίζει τη γραμμή της Ορθόδοξης Εκκλησίας, με έμφαση στην τακτική συμμετοχή στη λειτουργική ζωή. Έλεγε χαρακτηριστικά: *Αυτοί που είναι άξιοι της Θείας Κοινωνίας κοινωνούν κάθε μέρα. Οι παλιοί χριστιανοί κοινωνούσαν κάθε μέρα. Αλλά πρέπει να υπάρχει και διάκριση, όταν κανείς είναι κοντά στο Θεό*<sup>197</sup>.

---

<sup>195</sup> Παϊσίον του Αγιορείτου, *Κείμενα – Επιστολές*, εκδ. Αγιοτόκος Καππαδοκία 1924 - 1994, Θεσσαλονίκη 2009, σ. 228.

<sup>196</sup> *Ιάκωβος Τσαλίκης*, σ. 189.

<sup>197</sup> *όπ.π.*, σ. 189.

## Κεφάλαιο Γ΄

### ΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΤΗΣ ΘΕΙΑΣ ΜΕΤΑΛΗΨΕΩΣ – Η ΑΝΑΞΙΑ ΜΕΤΑΛΗΨΗ

#### 1. Θεία Μετάληψη πηγή πνευματικών χαρισμάτων του Αγίου Πνεύματος

##### α) Εἰς ἄφεσιν ἁμαρτιῶν καὶ εἰς ζωὴν αἰώνιον

Κατά τη Θεία Μετάληψη οι πιστοὶ ακοῦνε ἀπὸ το στόμα του ιερέα το: *Μεταλαμβάνει ὁ δούλος τοῦ Θεοῦ (τάδε), Σῶμα καὶ Αἷμα Χριστοῦ εἰς ἄφεσιν ἁμαρτιῶν καὶ εἰς ζωὴν αἰώνιον.*

Ἐπομένως ἡ ἄφεση ἁμαρτιῶν ἀποτελεῖ σπουδαιότατο καρπὸ της συμμετοχῆς στο Μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας. Ὁ Ἴδιος ὁ Κύριος το διατύπωσε σαφέστατα, ὅταν παρέδωσε το ιερότατο Μυστήριο στους αγίους Αποστόλους: *πίετε ἐξ αὐτοῦ πάντες· τοῦτο γάρ ἐστι τὸ αἷμά μου τὸ τῆς καινῆς διαθήκης τὸ περὶ πολλῶν ἐκχυνόμενον εἰς ἄφεσιν ἁμαρτιῶν (Ματθ. 26, 27 - 28).*

Ἡ ἄφεση των ἁμαρτιῶν βασίζεται πάντοτε στη σταυρική θυσία του Κυρίου μας, που ἔπαθεν ὑπὲρ ἡμῶν, σήκωσε ἐπάνω Του τις δικές μας ἁμαρτίες, πλήρωσε με το αἷμα Του το δικό μας χρέος (Α΄ Πέτρ. 2, 21 - 24). Και γι' αὐτό, ὅπως λέγει ὁ ἅγιος Ἰωάννης ὁ Ευαγγελιστής, το αἷμα του Ἰησοῦ Χριστοῦ *καθαρίζει ἡμᾶς ἀπὸ πάσης ἁμαρτίας (Α΄ Ἰωάν. 1, 7).*

Ο άγιος Ιωάννης ο Δαμασκηνός τονίζει ότι το Σώμα και το Αίμα του Χριστού γίνεται σε όσους μεταλαμβάνουν αξίως και μετά πίστεως *εις ἄφεσιν ἁμαρτιῶν καὶ εἰς ζωὴν αἰώνιον καὶ εἰς φυλακτήριον ψυχῆς τε καὶ σώματος*<sup>198</sup>.

Και ο άγιος Πορφύριος επισημαίνει ότι ο χριστιανός λαμβάνει την άφεση αμαρτιῶν με τη μετάνοια στην προσευχή, στην εξομολόγηση ενώπιον του πνευματικού, αλλά και στη *Θεία Κοινωνία από τον Χριστό, που ενώνεται μαζί σου με το Σώμα και το Αίμα Του*. Επιπλέον, ο Γέροντας εξηγεί ότι η άφεση σημαίνει την απελευθέρωση του ανθρώπου από την δουλεία της αμαρτίας, και τη δυνατότητα της κάθαρσης, του φωτισμού και της θέωσης<sup>199</sup>.

Πρέπει να υπογραμμίσουμε όμως ότι με τη Θεία Κοινωνία τίθεται η σφραγίδα, η οποία καθιστά έγκυρη την πράξη της συγχωρήσεως των αμαρτιῶν, που πραγματοποιείται με τη συγχωρητική ευχή, την οποία διαβάζει ο πνευματικός στην ιερά Εξομολόγηση. Εξάλλου, το μυστήριο της Εξομολογήσεως αντλεί τη δύναμή του από τη σταυρική θυσία του Κυρίου, ζωντανή αναπαράσταση της οποίας αποτελεί η θεία Ευχαριστία<sup>200</sup>.

Επιπροσθέτως, το αίμα του Ιησού Χριστού, όπως λέγει ο άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος, δεν καθαρίζει μόνο ένα μικρό μέρος της οικουμένης, ούτε για λίγο χρόνο, αλλά ολόκληρο τον κόσμο στους αιώνες: *οὐ μικροῦ μέρους τῆς οἰκουμένης, οὐδὲ πρὸς ὀλίγον ἀλλὰ παντὸς τοῦ κόσμου καὶ διαιωνίζον καθάρσιον*<sup>201</sup>.

Με αυτόν τον τρόπο η κάθαρση από την αμαρτία και την ποικίλη ανομία περνάει σε όλα τα μέλη της Εκκλησίας, αλλά και σε ολόκληρο τον κόσμο. Ο Ίδιος

---

<sup>198</sup> Ιωάννου Δαμασκηνοῦ, *Ἐκδοσις ἀκριβῆς τῆς ὀρθοδόξου Πίστεως Πς'*, PG 94, 1148A.

<sup>199</sup> *Εγνώρισα ἄνθρωπον*, σσ. 117 - 118. Ο άγιος Γέροντας διδάσκει ότι η θέωση είναι ο σκοπός της ύπαρξής μας: να γίνουμε άκτιστοι κατά Χάριν, να γίνουμε μέτοχοι των θείων ενεργειῶν του Θεού, να εισέλθουμε στο μυστήριο της θεότητας. Σάββα Αγιορείτη, ιερομ., *Το Μυστήριο της Εκκλησίας κατά τον Γέροντα Πορφύριο τον Αγιορείτη*, Κελλίον Εισόδια τῆς Θεοτόκου, Άγιον Όρος 2010, σ. 132.

<sup>200</sup> Αστερίου Σ. Χατζηνικολάου, *Το μυστήριο της κοινωνίας του Θεού*, Αδελφότης Θεολόγων Σωτήρ, Αθήναι 2012, σ. 188.

<sup>201</sup> Γρηγορίου Θεολόγου, *Λόγος ΜΕ'*. *Εἰς τὸ ἅγιον Πάσχα ΙΓ'*, PG 36, 640.

ο Χριστός στο μυστήριο της Θείας Κοινωνίας είναι ἡ σωτηρία τῶν ἡμετέρων ψυχῶν, τούτω λούεται ἡ ψυχή, τούτω καλλωπίζεται, τούτω πυρὸς πυροῦται, τούτω λαμπρότερον ἐργάζεται τὸν νοῦν τὸν ἡμετέρον, τοῦτο χρυσίου φαιδροτέραν τὴν ψυχὴν ποιεῖ, τοῦτο ἐξεχύθη τὸ αἷμα, καὶ τὸν οὐρανὸν ἐποίησε βατόν<sup>202</sup>.

Μαζί με την εξάλειψη των αμαρτιῶν ἡ Θεία Μετάληψη ἐξελαύνει, δηλαδή ἀποδιώκει καὶ καταπατεῖ τὸν θάνατο καὶ ταυτόχρονα εἰσάγει τὴ ζωὴ στον ἄνθρωπο καὶ τὸν ζωοποιεῖ, τὸν ἀφθαρτίζει: οὐδὲν ἕτερον ἢ ἐκεῖνο τὸ σῶμα ὃ τοῦ τε θανάτου κρεῖττον ἐδείχθη καὶ τῆς ζωῆς ἡμῶν κατήρξατο. Καθάπερ γὰρ μικρὰ ζύμη, καθὼς φησιν ὁ ἀπόστολος, ὅλον τὸ φύραμα πρὸς ἑαυτὴν συν ἐξομοιοῖ, οὕτως τὸ ἀθανατισθὲν ὑπὸ τοῦ Θεοῦ σῶμα ἐν τῷ ἡμετέρῳ γενόμενον ὅλον πρὸς ἑαυτὸ μεταποιεῖ καὶ μετατίθησιν<sup>203</sup>.

Ὁ Κύριος εἶπε: Ὁ τρώγων μου τὴν σάρκα καὶ πίνων μου τὸ αἷμα ἔχει ζωὴν αἰώνιον, καὶ ἐγὼ ἀναστήσω αὐτὸν ἐν τῇ ἐσχάτῃ ἡμέρᾳ (Ἰωάν. 6, 54). Επομένως, ὅποιος κοινωνεῖ συνειδητὰ, ἀκόμα ἀπὸ αὐτὸν τὸν κόσμον ἔχει ζωὴν αἰώνιον. Ἡ αἰώνιος ζωὴ δὲν εἶναι μόνο υπόθεση τοῦ μέλλοντος· εἶναι καὶ κατάσταση τοῦ παρόντος. Δὲν εἶναι μόνο ἀναμενόμενη· εἶναι καὶ παρούσα. Ἡ βασιλεία τοῦ Θεοῦ δὲν εἶναι μόνο στους οὐρανοὺς, βρῖσκεται καὶ ἐντὸς ἡμῶν (Λουκ. 17, 21).

Με τὴ Θεία Κοινωνία εἰσέρχεται μέσα μας τὸ ἀντίδοτο τοῦ θανάτου καὶ τὸ φάρμακο τῆς ἀθανασίας, κατὰ τὸν ἅγιον Ἰγνάτιο τὸν Θεοφόρο, που παραγγέλλει: Στήκετε, ἀδελφοί, ἐδραῖοι ἐν τῇ πίστει Ἰησοῦ Χριστοῦ, καὶ ἐν τῇ αὐτοῦ ἀγάπῃ, ἐν πάθει αὐτοῦ καὶ ἀναστάσει· πάντες ἐν χάριτι ἐξ ὀνόματος συναθροίξεσθε κοινῇ, ἐν μιᾷ πίστει Θεοῦ Πατρός, καὶ Ἰησοῦ Χριστοῦ τοῦ μονογενοῦς αὐτοῦ Υἱοῦ, ... ἐφοδηγούμενοι ὑπὸ τοῦ Παρακλήτου ... ἕνα ἄρτον κλῶντες, ὃ ἐστὶ φάρμακον

---

<sup>202</sup> Ἰωάννου Χρυσοστόμου, Ὑπόμνημα εἰς τὸν ἅγιον Ἰωάννην τὸν Ἀπόστολον καὶ Εὐαγγελιστὴν ΜΓ', γ', PG 59, 261.

<sup>203</sup> Γρηγορίου Νύσσης, Λόγος κατηχητικὸς ὁ μέγας ΛΖ', PG 45, 93B.

ἀθανασίας, ἀντίδοτος τοῦ μὴ ἀποθανεῖν, ἀλλὰ ζῆν ἐν Θεῷ διὰ Ἰησοῦ Χριστοῦ, καθαρτήριον ἀλεξίκακον<sup>204</sup>.

Επίσης, ο ιερός Χρυσόστομος επισημαίνει: Ἄρτον δὲ ζωῆς ἑαυτὸν καλεῖ, ὅτι τὴν ζωὴν ἡμῶν συγκροτεῖ καὶ ταύτην καὶ τὴν μέλλουσαν<sup>205</sup>.

Μετά τη Θεία Μετάληψη κάθε χριστιανός γίνεται πλέον μέτοχος ζωῆς αἰωνίου. Το Πνεῦμα το Ἅγιο που ἔλαβε τον καθιστᾶ μάρτυρα των εσχάτων. Ευχαριστεῖ για την ανεκτίμητη δωρεά Του, ἀλλά παρακαλεῖ να εὐδοκήσει να καταξιωθεῖ της ακενώτου τροφῆς, να δώσει πᾶσιν ἡμῖν ἐκτυπώτερον μετασχεῖν Ἀυτοῦ ἐν τῇ ἡμέρᾳ τῆς Βασιλείας Ἀυτοῦ<sup>206</sup>.

Σχετικά με την ἀποψη της Εκκλησίας για τον θάνατο και την αἰώνια ζωῆ, ο ἅγιος Πορφύριος διδάσκει: ὅποιος εἶναι μέλος της Εκκλησίας δεν φοβάται το θάνατο. Δεν υπάρχει θάνατος για ὅποιον εἶναι μέσα στην Εκκλησία του Χριστοῦ. Όταν συμμετέχουμε στα μυστήρια της Εκκλησίας, εἴμαστε μέσα στον Παράδεισο. Κι ὅσο πιο πολύ συμμετέχουμε στα μυστήρια, τόσο πιο πολύ εἴμαστε στην αἰώνια ζωῆ<sup>207</sup>.

Ο ἅγιος Κύριλλος Ἀλεξανδρείας χρησιμοποιεῖ ἕνα ἐκφραστικό παράδειγμα για να καταδείξει τον τρόπο, με τον οποίο η Θεία Μετάληψη μᾶς χαρίζει την ἀφθαρσία και την ἀθανασία. Ὅπως ακριβῶς, λέγει, προκειμένου κάποιος να διατηρεῖ μια μικρὴ φωτιά, παίρνει μια σπίθα και την κρύβει μέσα σε ἄχυρα πολλά, ἔτσι και ο Κύριος ἡμῶν Ἰησοῦς Χριστός διὰ τῆς σαρκὸς κρύβει μέσα μας τη ζωῆ και τοποθετεῖ μέσα μας την ἀθανασία σαν ἕναν σπόρο, ο οποίος εξαφανίζει ὅλην τὴν ἐν ἡμῖν φθοράν<sup>208</sup>.

---

<sup>204</sup> Ἰγνατίου Ἀντιοχείας, Πρὸς Ἐφεσίους XX, ΒΕΠΕΣ 2, 292.

<sup>205</sup> Ἰωάννου Χρυσοστόμου, Ὑπόμνημα εἰς τὸν ἅγιον Ἰωάννην τὸν Ἀπόστολον καὶ Εὐαγγελιστὴν ΜΓ΄, α΄, PG 59, 258.

<sup>206</sup> Ζαχαρία Ζαχαροῦ, ἀρχιμ., Το Αἰώνιο διαυγάζει το πρόσκαιρο, Ἱερά Μονὴ Τιμίου Προδρόμου Ἑσσεξ 2019, σ. 329.

<sup>207</sup> Πορφυρίου, Βίος, σ. 409.

<sup>208</sup> Κυρίλλου Ἀλεξανδρείας, Ἑρμηνεία εἰς τὸ κατὰ Ἰωάννην Εὐαγγέλιον Δ΄, Β΄, PG 73, 581BC.

Με τον τρόπο αυτόν το αγιασμένο με τη Θεία Μετάληψη σώμα μας αποκτά κάτι ασύλληπτο: τη χάρη της αφθαρσίας, τη δυνατότητα να αναστηθεί κατά τη Δευτέρα Παρουσία του Χριστού, κατά την ανάσταση των νεκρών, άφθαρτο και αθάνατο, για να ενωθεί με την ψυχή, ώστε ο όλος άνθρωπος να εισέλθει ένδοξος και λαμπρός στην αιώνια χαρά και άφθαρτη δόξα της ουρανίου βασιλείας<sup>209</sup>.

Αυτό το πανακήρατο Αίμα του Δεσπότη αναμιγνύεται με το δικό μας αίμα και μεταμορφώνει την ψυχή μας<sup>210</sup>. Ο άνθρωπος, μετέχοντας στο μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας, γίνεται χριστοφόρος και θεοφόρος, καθώς η θεία και ζωοποιός σάρκα του Κυρίου, που μένει πάντα αδιαίρετα συνενωμένη με τον Θεό Λόγο, τον ζωοδοτεί και τον θεώνει, χωρίς ασφαλώς να αλλοιώνει τη φύση του, προσφέροντάς του το σπέρμα της αφθαρσίας και της ανάστασης<sup>211</sup>.

Είναι θαυμαστή η δύναμη του αίματος του Χριστού, που την αισθανόμαστε στην ψυχή μας, αλλά και στο σώμα μας. Το λέγει ο άγιος Χρυσόστομος με χαρακτηριστικούς λόγους: *Αυτό το αίμα καθιστά μέσα μας ανθηρή τη βασιλική εικόνα, αυτό γεννά μια υπερφυσική ομορφιά, αυτό δεν αφήνει να μαραθεί η ευγένεια της ψυχής, καθώς διαρκώς την ποτίζει και την τρέφει... ποτίζει αμέσως την ψυχή και μεγάλη δύναμη της δίνει*<sup>212</sup>.

Τα Άχραντα Μυστήρια δεν μάς τρέφουν μόνο, δεν μάς ενισχύουν απλώς, αλλά μάς μεταποιούν σ' αυτό που τα ίδια είναι, μάς θεώνουν. Όπως λέγει ο άγιος Γρηγόριος Νύσσης, *καθάπερ γὰρ μικρὰ ζύμη ... ὅλον τὸ φύραμα πρὸς ἑαυτὴν ἐξομοιοῖ, οὕτως τὸ ἀθανατισθὲν ὑπὸ τοῦ θεοῦ σῶμα ἐν τῷ ἡμετέρῳ γενόμενον ὅλον πρὸς ἑαυτὸ μεταποιεῖ καὶ μετατίθησιν*<sup>213</sup>.

---

<sup>209</sup> Αστερίου Χατζηνικολάου, αρχιμ., *Το Μυστήριο της κοινωνίας του Θεού*, Αδελφότης Θεολόγων Σωτήρ, Αθήναι 2012, σ. 192.

<sup>210</sup> Γρηγορίου ιερομονάχου, *Η Θεία Λειτουργία*, εκδ. Δόμος, Άγιον Όρος 2009, σ. 350.

<sup>211</sup> Χριστοφόρου Γ. Σταυροπούλου, αρχιμ., *Κοινωνία Θείας φύσεως*, εκδ. Αποστολικής Διακονίας, Αθήνα 1990, σσ. 80 - 81.

<sup>212</sup> Ιωάννου Χρυσοστόμου, *Υπόμνημα εις τὸν ἅγιον Ἰωάννην τὸν Ἀπόστολον καὶ Εὐαγγελιστὴν ΜΓ', γ', PG 59, 261.*

<sup>213</sup> Γρηγορίου Νύσσης, *Λόγος Κατηχητικός ὁ μέγας ΛΖ', PG 45, 93B.*

Τέλος, ο άγιος Ειρηναίος λέγει ότι τὰ σώματα ἡμῶν μεταλαμβάνοντα τῆς Εὐχαριστίας μηκέτι εἰσὶ φθαρτά, τὴν ἐλπίδα τῆς εἰς αἰῶνας ἀναστάσεως ἔχοντα<sup>214</sup>. Τα σώματά μας δεν είναι φθαρτά, καθώς, επειδή κοινωνούν τα άγια μυστήρια, κρύβουν μέσα τους την ελπίδα της αναστάσεως στην αιώνια ζωή.

## β) Εἰς κοινωνίαν τοῦ Ἁγίου Πνεύματος

Ἡ δυναμικὴ παρουσία του Ἁγίου Πνεύματος μέσα στη Θεία Λειτουργία γενικότερα, ἀλλὰ και στο Μυστήριο της Θείας Εὐχαριστίας ειδικότερα, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο. Το Πνεῦμα ἦταν παρὸν και στη ζωή του Ἰησοῦ Χριστοῦ. Ἐνεργούσε δια του Πνεύματος τα θαυμαστά και θαυματουργικά γεγονότα. Ἡ θεουργικὴ παρουσία του Ἁγίου Πνεύματος ενεργεῖ δια των μυστηρίων κατὰ τρόπο δυναμικὸ τη λύτρωση και τη σωτηρία<sup>215</sup>.

Ἐξ ἄλλου ὅ, τι αναφέρεται στην τριαδικὴ οικονομία, ὅ,τι σχετίζεται με το σωτήριο ἔργο του Χριστοῦ γίνεται δια του Ἁγίου Πνεύματος: *Χριστοῦ ἐπιδημία καὶ τὸ Πνεῦμα προτρέχει. Ἐνσαρκος παρουσία καὶ τὸ Πνεῦμα ἀχώριστον. Ἐνεργήματα δυνάμεων, χαρίσματα ἰαμάτων, διὰ τοῦ Πνεύματος τοῦ Ἁγίου. Δαίμονες ἀπηλάνοντο ἐν τῷ Πνεύματι τοῦ Θεοῦ. Διάβολος κατηργεῖτο συμπάρωντος τοῦ Πνεύματος. Ἀμαρτιῶν ἀπολύτρωσις ἐν τῇ χάριτι τοῦ Πνεύματος (...) Οἰκείωσις πρὸς Θεὸν διὰ τοῦ Πνεύματος*<sup>216</sup>.

Κάθε πιστὸς που μετέχει στα μυστήρια και κοινωνεῖ του τιμίου αἵματος και του τιμίου σώματος του Χριστοῦ μεταλαμβάνει και των δωρεῶν του Ἁγίου Πνεύματος: ὁ δὲ καρπὸς τοῦ Πνεύματος ἐστὶν ἀγάπη, χαρά, εἰρήνη, μακροθυμία, χρηστότης, ἀγαθωσύνη, πίστις, πραότης, ἐγκράτεια (Γαλ. 5, 22).

---

<sup>214</sup> Εἰρηναίου, *Ἐλεγχος καὶ ἀνατροπὴ τῆς ψευδωνύμου γνώσεως*, Βιβλίον Δ', 18, 5, ΒΕΠΕΣ 5, 153.

<sup>215</sup> Γ. Πατρώνου, *Ἡ Θεώση του ανθρώπου*, Ἐκδόσεις Δόμος, Ἀθήνα 1995, σσ. 197 - 198.

<sup>216</sup> Μεγάλου Βασιλείου, *Περὶ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος πρὸς τὸν ἐν ἀγίοις Ἀμφιλόχιον ἐπίσκοπον Ἰκονίου ΙΘ'*, PG 32, 157AB.



Όταν η συμμετοχή στη Θεία Κοινωνία γίνεται συνειδητά και με την κατάλληλη προετοιμασία, τότε θα φέρει και ανάλογους πνευματικούς καρπούς. Στην ευχαριστία μετά τη Θεία Μετάληψη διακρίνονται οι πνευματικοί αυτοί καρποί: *εἰς ἴασιν ψυχῆς τε καὶ σώματος, εἰς ἀποτροπὴν παντὸς ἐναντίου, εἰς φωτισμὸν τῶν ὀφθαλμῶν τῆς καρδίας μου, εἰς εἰρήνην τῶν ψυχικῶν μου δυνάμεων, εἰς πίστιν ἀκαταίσχυντον, εἰς ἀγάπην ἀνυπόκριτον, εἰς πλησμονὴν σοφίας, εἰς περιποίησιν τῶν ἐντολῶν σου, εἰς προσθήκην τῆς θείας σου χάριτος καὶ τῆς σῆς βασιλείας οἰκείωσιν*<sup>217</sup>.

Η κοινωνία του Αγίου Πνεύματος αναφέρεται κυρίως στην αγιαστική ειδικότητα αυτού διά του μυστηρίου της Θείας Ευχαριστίας, που παρέχεται δωρεάν. Με τη συμμετοχή στα δώρα του Αγίου Πνεύματος επιτυγχάνεται η ανακαίνιση του ανθρώπου, που εκδύεται τον παλαιόν άνθρωπον και ενδύεται τον καινόν ἐν δικαιοσύνῃ καὶ ὁσιότητι τῆς ἀληθείας (Ἐφεσ. 4, 22 - 24). Ὁλη του η ζωή μεταμορφώνεται και μεταβάλλεται απομακρυσμένη από τον αμαρτωλό βίο, ὥστε εἴ τις ἐν Χριστῷ καινὴ κτίσις· τὰ ἀρχαῖα παρῆλθεν, ἰδοὺ γέγονε καινὰ τὰ πάντα (Β΄ Κορ. 5, 17).

Η κάθοδος του Παρακλήτου Πνεύματος καθιστά παρούσα τη χάρη Του σε όλους τους πιστούς που μετέχουν συνειδητά στη θεία ιερουργία. Όταν το Άγιο Πνεύμα ενώνεται με το πνεύμα του ανθρώπου, αυτός καθίσταται ολόκληρος οικητήριο του Αγίου Πνεύματος, μεταμορφώνεται και γίνεται θεοειδής: *ὁ οὖν τῷ Θεῷ Πνεύματι τὸ ἴδιον ἐνώσας, θεοειδὴς ἐγένετο, Χριστὸν λαβὼν ἐν στέρνοις, χριστιανὸς ἀπὸ Χριστοῦ, Χριστὸν μεμορφωμένον, ἔχων ἐν ἑαυτῷ πάντως τὸν ἄληπτον, καὶ μόνον τὸν ἀληθῶς ἀπρόσιτον τοῖς ποιήμασι πᾶσιν*<sup>218</sup>.

Τέλος, κατά την ορθόδοξη αντίληψη στη συμμετοχή στα Ἄχραντα Μυστήρια το Άγιο Πνεύμα διαδραματίζει τον καθοριστικό ρόλο της ενότητας: οι

---

<sup>217</sup> *Ἀκολουθία τῆς Θείας Μετάληψεως, Εὐχαριστήρια εὐχή, Ὁρολόγιον τὸ Μέγα, ἔκδ. τῆς Ἀποστολικῆς Διακονίας τῆς Ἐκκλησίας τῆς Ἑλλάδος, Αθήνα<sup>4</sup> 1986, σ. 519.*

<sup>218</sup> *Συμπεῶνος νέου Θεολόγου, Τὰ εὐρισκόμενα ἅπαντα, ἔκδ. Σπανοῦ καὶ Νίκα, Αθήναι 1958, σ. 13.*

χριστιανοί ενώνονται με τον Χριστό δια του Αγίου Πνεύματος, ενώνονται εν αυτώ, απαρτίζουν το σώμα του<sup>219</sup>.

### γ) Οι σύγχρονοι Άγιοι για τους καρπούς της Θείας Κοινωνίας

**Ο άγιος Νεκτάριος** θεωρεί μακάριο και ευτυχισμένο τον χριστιανό που άξια μεταλαμβάνει τα θεία μυστήρια. Η χάρη της θεότητας, με την οποία επικοινωνεί η ψυχή στη Θεία Μετάληψη, ανακαινίζει ολόκληρο τον άνθρωπο, κατακαίει τις αμαρτίες και γεμίζει την ψυχή με πλούσια δώρα. Οι καρποί αυτής της χάριτος είναι ο αγιασμός, η ενίσχυση των ψυχικών δυνάμεων, ο φωτισμός του νου, ο φόβος του Θεού<sup>220</sup>.

Ο χριστιανός, που αξίως κοινωνεί τα Άχραντα Μυστήρια, κατά τον άγιο Νεκτάριο αναδεικνύεται σκήνωμα του Αγίου Πνεύματος, λαμβάνει ως αρραβώνα την ουράνια βασιλεία, ντύνεται με θείκη πανοπλία, που τον προφυλάσσει από κάθε κακό και από κάθε επιβουλή του πονηρού και τον καθιστά φοβερό και σ' αυτούς τους δαίμονες. Η ανέκφραστη χαρά, η ψυχική γαλήνη, η ανείπωτη ευτυχία και η ουράνια ειρήνη καθρεπτίζονται στο χαρούμενο πρόσωπο εκείνου, ο οποίος άξια κοινωνεί, και όλη δε η εξωτερική του όψη μαρτυρεί την εσωτερική του ηθική κατάσταση· η αγιότητα και η αθωότητα, οι δυο χάριτες που τον στολίζουν, είναι εκείνες που μιλούν γι' αυτόν προς όλους<sup>221</sup>.

**Ο άγιος Πορφύριος ο Κausοκαλυβίτης** κάνει λόγο για την αλλαγή και μεταμόρφωση του αμαρτωλού ανθρώπου μέσα στην Εκκλησία μέσω των Αγίων Μυστηρίων και τη θεωρεί σημαντικό καρπό: η Εκκλησία μεταβάλλει την ζωή του ανθρώπου· με την μετάνοια, την εξομολόγηση, την κοινωνία των Αχράντων Μυστηρίων (...) τον αμαρτωλό τον κάνει άγγελο<sup>222</sup>.

---

<sup>219</sup> Φλωρόφσκυ, *Το Σώμα του ζώντος Χριστού*, σσ. 32 - 33.

<sup>220</sup> Νεκταρίου, *Μελέται*, σ. 216.

<sup>221</sup> Νεκταρίου, *Μελέται*, σσ. 216 - 217.

<sup>222</sup> *Εγνώρισα άνθρωπον*, σ. 16.

Η προσωπική αγιοπνευματική εμπειρία του αγίου Πορφυρίου φανερώνει σπάνια πνευματικά μεγάλα μέτρα αρετής και σπάνιους πνευματικούς καρπούς, που πηγάζουν από την άξια συμμετοχή στο Μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας. Χαρακτηριστικά αναφέρουμε το εξής προσωπικό του περιστατικό: Πρέπει να ξέρεις ότι όταν ήμουν καλογεράκος – ίσως δεκαέξι χρόνων – στο Άγιον Όρος, αισθανόμουν τόσο ευτυχισμένος, ιδίως μετά τη Θεία Κοινωνία, ώστε έβγαينا στο δάσος και με δάκρυα φώναζα: «Δόξα σοι, Κύριε! Ἡρθες ολόκληρος μέσα μου σε μένα τον μικρό και αμαρτωλό· εσύ ο Χριστός μου, που σταυρώθηκες και πόνεσες για μένα και σήκωσες τις αμαρτίες μου. Κι εγώ τι κάνω για σένα; Ποιο πόνο υποφέρω για σένα; Κύριε, στείλε μου ένα καρκίνο! Χριστέ μου, χάρισέ μου ένα καρκίνο, να υποφέρω και εγώ μαζί Σου»<sup>223</sup>.

Διακρίνεται εδώ ξεκάθαρα ότι η δύναμη του μυστηρίου έκανε τον άγιο να θελήσει το εκούσιο μαρτύριο της αρρώστιας για την αγάπη του Χριστού, πράγμα το οποίο ενδυνάμωνε, κατά τον άγιο Κυπριανό, και τους μάρτυρες για να υποφέρουν τα φρικτά βασανιστήρια: Ἐκείνους πὸν παρορμῶμεν καὶ προτρέπομεν εἰς μάχην, ἅς μὴ τοὺς ἀφίνομεν ἀόπλους καὶ γυμνοὺς, ἀλλὰ ἅς τοὺς σκεπάζωμεν μὲ τὴν σκέπην τοῦ σώματος καὶ τοῦ αἵματος τοῦ Χριστοῦ· καὶ ἐκείνους πὸν θέλομεν νὰ εἶνε ἀσφαλεῖς κατὰ τοῦ ἐναντίου, ἅς ὀπλίζωμεν μὲ τὴν σκέπην τοῦ χορτασμοῦ τοῦ Κυρίου, διότι πρὸς τοῦτο γίνεται ἡ Εὐχαριστία, διὰ νὰ δύναται νὰ φυλάττη τοὺς μεταλαμβάνοντας. Διότι πῶς διδάσκομεν ἢ προκαλοῦμεν ἐκείνους νὰ χύνουν τὸ αἷμα των μὲ τὴν ὁμολογίαν τοῦ ὀνόματος αὐτοῦ, ὅταν ἀρνούμεθα εἰς αὐτούς πὸν μέλλουν νὰ ἐκστρατεύσουν τὸ αἷμα τοῦ Χριστοῦ; Ἡ πῶς τοὺς προετοιμάζομεν εἰς τὸ ποτήριον τοῦ μαρτυρίου, ἐὰν πρῶτον δὲν τοὺς δεχώμεθα ἐν τῇ Ἐκκλησίᾳ εἰς κοινωνίαν τοῦ Ποτηρίου τοῦ Κυρίου<sup>224</sup>;

<sup>223</sup> Ιωαννίδη, Ο Γέρων Πορφύριος, σ. 220.

<sup>224</sup> Κυπριανού Καρχηδόνας, Ἐπιστολή LVII, Κεφ. 2. Η νεοελληνική μετάφραση έχει ληφθεί από το άρθρο του π. Ηλία Μαστρογιαννοπούλου, «Ἡ συμμετοχή των πιστῶν στη Θεία Λειτουργία», Το Μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας. Πρακτικά Γ΄ Πανελληνίου Λειτουργικού Συνεδρίου, [Σειρά Ποιμαντική Βιβλιοθήκη 8], Αποστολική Διακονία, Αθήνα 2004, σ. 378.

Επίσης κατά τον άγιο Γέροντα Πορφύριο η κοινωνία με τα Άχραντα Μυστήρια αποτελεί την καλύτερη και αποτελεσματικότερη παιδαγωγική: *μη λέτε ποτέ πολλά λόγια στα παιδιά. Κοινωνείτε; Όταν κοινωνείτε την Κυριακή, ή μεταφέρετε τον Χριστό στο αμφιθέατρο*<sup>225</sup>. Ο ταπεινός και θυσιαζόμενος Ιησούς γίνεται για τον άνθρωπο και τον μαθητή στο Σχολείο ο αληθινός παιδαγωγός, που του παρέχει τη δυνατότητα να ξεπεράσει τον εγωισμό του και να προχωρήσει σε ουσιαστική συνάντηση με τον προσωπικό Θεό και τα ανθρώπινα πρόσωπα.

Άλλος πνευματικός καρπός, που πηγάζει από τη συμμετοχή στο Άγιο Ποτήριο, κατά τον άγιο Πορφύριο είναι η επικοινωνία με τους κεκοιμημένους: *Για εμάς τους χριστιανούς υπάρχει τρόπος να επικοινωνούμε με τους κεκοιμημένους με ελεημοσύνες, προσευχή και συμμετοχή στη Θεία Λειτουργία και την Θεία Κοινωνία. Όλ' αυτά μάς φέρουν σε επικοινωνία μαζί τους, διότι εκείνοι μάς βλέπουν, μάς αισθάνονται και χαίρονται, έστω κι αν δεν τους βλέπουμε εμείς*<sup>226</sup>.

Από τη μακρόχρονη εμπειρία των αγίων Πατέρων της Εκκλησίας επιβεβαιώνεται, ότι, όταν μνημονεύουμε κατά τη Θεία Λειτουργία τους κεκοιμημένους μας, *μέγιστην όνησιν πιστεύοντες έσεσθαι ταϊς ψυχαϊς, ύπερ ών ή δέησις αναφέρεται, τής άγίας και φρικωδεστάτης προκειμένης θυσίας*. Κάνουμε δηλαδή τη μνημόνευση αυτή, επειδή πιστεύουμε, ότι μεγίστη ωφέλεια αποκομίζουν οι ψυχές, για τις οποίες αναπέμπεται προς τον Θεό η δέηση, ενώ βρίσκεται ενώπιον μας η αγία και φρικωδέστατη θυσία της Θείας Ευχαριστίας<sup>227</sup>.

**Ο άγιος Παΐσιος ο Αγιορείτης** επισημαίνει, ότι η συχνή συμμετοχή στη Θεία Μετάληψη μετά προετοιμασίας θεραπεύει τον άνθρωπο και στην ψυχή και στο σώμα. Αναφέρει σχετικά: *όταν ένας άνθρωπος αρρωστήσει, παίρνει δύναμη με*

---

<sup>225</sup> *Εγνώρισα άνθρωπον*, σ. 135.

<sup>226</sup> Πορφύριου, *Βίος*, σ. 641.

<sup>227</sup> Κυρίλλου Ίεροσολύμων, *Μυσταγωγικαί Κατηχήσεις Ε΄,θ΄*, PG 33, 1117A.

την μετάγγιση αίματος. Πόσο μεγαλύτερη δύναμη παίρνει ο άνθρωπος, όταν μεταγγίζεται μέσα του το Θείον αίμα του Χριστού<sup>228</sup>. Επίσης έχω δει πολλά παιδάκια<sup>229</sup> να γίνονται καλά από λευχαιμία και άλλες αρρώστιες από τη συχνή Θεία Μετάληψη<sup>230</sup>.

Συχνά οι ιατροί τον ρωτούσαν, πώς να αντιμετωπίζουν τους καρκινοπαθείς και τους απαντούσε: να τους ενημερώνετε για την κατάστασή τους, και να τους παρακινείτε να εξομολογούνται και να κοινωνούν. Η Θεία Κοινωνία είναι το πιο ισχυρό φάρμακο<sup>231</sup>.

Το σώμα του Χριστού είναι άγιο και έχει τη δύναμη να νικά κάθε νόσο. Ήταν και είναι άγιο, όχι απλώς ως σάρκα με τις φυσικές της ιδιότητες, αλλά ως ναός του ενοικούντος Θεού Λόγου, ο Οποίος αγιάζει με το Πνεύμα Του τη σάρκα. Γι' αυτό και ο Χριστός ζωοποιεί την κόρη του αρχισυναγώγου, όχι μόνο με το πρόσταγμα Του αλλά και με το άγγιγμα του σώματός της.

Γι' αυτό και σε εκείνους που μεταλαμβάνουν με πίστη και αληθινή μετάνοια το δεσποτικό σώμα γίνεται φυλακτήριο *εις ρῶσιν καὶ ἰασιν καὶ ὑγείαν ψυχῆς τε καὶ σώματος*, συντήρηση και θέωση της ανθρώπινης φύσης<sup>232</sup>.

Ο άγιος τονίζει, ότι η Θεία Κοινωνία θεραπεύει και αγιάζει τον άνθρωπο που αγωνίζεται: *έναν που δεν αγωνίζεται, πώς να τον βοηθήσει; Τι να αλλοιώσει ο Χριστός, αφού δεν αλλοιώνεται ο ίδιος ο άνθρωπος;*<sup>233</sup>

Αναφέρεται ένα περιστατικό μ' ένα μικρό παιδάκι που γεννήθηκε δαιμονισμένο και θεραπεύθηκε με τη συχνή Θεία Μετάληψη και εξορκισμούς. Και

---

<sup>228</sup> Σωτήρχου, *Γέρων Παῖσιος*, σ. 48.

<sup>229</sup> Παϊσίου, *Μαρτυρίες*, σ. 51: *Ένα παιδάκι είχε πολύ σοβαρά προβλήματα υγείας και ο πατήρ Παῖσιος είπε στον πατέρα του, όταν θα πάνε Ξηροποτάμου να κοινωνήσει. Πράγματι, έτσι έκαναν. Την άλλη μέρα με πήραν τηλέφωνο και μου είπαν ότι το παιδάκι έγινε καλά.*

<sup>230</sup> Αθανασίου Ρακοβαλή, *Ο πατήρ Παῖσιος μού είπε*, Θεσσαλονίκη<sup>6</sup> 1999, σ. 142.

<sup>231</sup> *Ο Άγιος Παῖσιος ο Αγιορείτης*, σ. 535.

<sup>232</sup> *όπ.π.*, σ. 31. Πρβλ. Μάρκ. 5, 22 - 43.

<sup>233</sup> Οσίου Παϊσίου Αγιορείτου, *Παιδεία και αγωγή των νέων*, εκδ. Το Παλίμψηστον, Θεσσαλονίκη 2015, σ. 48.

εξηγεί ότι το παιδί βοηθήθηκε, επειδή δεν έφταιξε, γι' αυτό ο διάβολος δεν είχε δικαιώματα πάνω του. Για τους μεγάλους όμως δεν ισχύει αυτό, λέγει ο άγιος: *εξαρτάται πώς κοινωνάει κανείς, πόσο κόπο κάνει γι' αυτό. Πόσο κρατάει κανείς τη Χάρη πάνω του; Μην τη χάνουμε αμέσως μετά; Παίζει ρόλο η προετοιμασία*<sup>234</sup>.

Εξάλλου συμβούλευε τους χριστιανούς να μεταλαμβάνουν συχνά, και μία και δύο φορές την εβδομάδα, εάν δεν υπήρχε εμπόδιο, επειδή η Θεία Κοινωνία είναι ισχυρό όπλο εναντίον του διαβόλου<sup>235</sup> και στηρίζει την ψυχή μέσα στο περιβάλλον, στην ελεεινή σημερινή κοινωνία, που είναι όλο πειρασμούς<sup>236</sup>.

Και ο άγιος **Ιάκωβος Τσαλίκης** λέει ότι μέσω της Εξομολόγησης και της Θείας Κοινωνίας θεραπεύονται οι άνθρωποι από αρρώστιες. Ο ίδιος αναφέρει ότι ένας άνθρωπος ογδόντα χρόνων θεραπεύθηκε από καρκίνο με τη Θεία Κοινωνία<sup>237</sup>.

Άλλο χαρακτηριστικό στοιχείο, που αναφέρεται από τον άγιο, είναι ότι η Θεία Κοινωνία είναι φοβερή για τους δαίμονες, εφόσον είναι ο Ίδιος ο Χριστός. Κάποιοι δαιμονισμένοι φώναξαν μπροστά στον άγιο και τότε το κακό πνεύμα μαρτύρησε ότι δεν φοβάται τίποτα παρά μόνο αυτά που τρώνε οι παπάδες την Κυριακή στην Εκκλησία, τη Θεία Κοινωνία<sup>238</sup>.

---

<sup>234</sup> Αθανασίου Ρακοβαλή, *Ο πατήρ Παΐσιος μού είπε*, Θεσσαλονίκη<sup>6</sup> 1999, σ. 142.

<sup>235</sup> Ο άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης εξηγεί γιατί η Θεία Κοινωνία είναι το ισχυρότερο και αποτελεσματικότερο όπλο του αγώνα μας: *Λαμβάνουν την δύναμιν από τας αξιομισθίας, και την χάριν όπου μας ηξίωσε το Αίμα του Χριστού. Αλλά τούτο το άρμα είναι το ίδιον Αίμα και αυτό το ίδιον Σώμα, με την ψυχήν και με την Θεότητα του Χριστού. Με εκείνα μεν, γίνεται η μάχη κατά των εχθρών με την δύναμιν του Χριστού· με τούτο δε, πολεμούμεν εκείνους, όμου με τον Χριστόν· και ο Χριστός τους πολεμεί ομού με ημάς (...) όθεν και ημείς νικήσωμεν τον εχθρόν, με την δύναμιν τούτου του Αίματος τον νικώμεν· καθώς είναι γεγραμμένον εις την Αποκάλυψιν «ότι ένίκησαν αυτόν διά τὸ Αίμα τοῦ Ἀρνίου»(ιβ' 11). Αγίου Νικοδήμου του Αγιορείτου, *Αόρατος Πόλεμος*, εκδ. Τήνος, Αθήναι, σ. 185.*

<sup>236</sup> Παΐσιου Αγιορείτου, *Κείμενα - Επιστολές Γέροντος Παΐσιου του Αγιορείτου*, εκδ. Αγιοτόκος Καπαδοκία, Θεσσαλονίκη 2009.

<sup>237</sup> *Ιάκωβος Τσαλίκης*, σ. 138.

<sup>238</sup> *Ιάκωβος Τσαλίκης*, σ. 183.

Είχε ζήσει πολλές εμπειρίες ο πατήρ Ιάκωβος, όταν είχε να πολεμήσει πολλούς και δύσκολους πειρασμούς, τους νίκησε με την αυστηρότατη νηστεία, με τη Θεία Κοινωνία και με αντίδωρο<sup>239</sup>.

Τέλος, θα πρέπει κάθε συμμετοχή μας στη Θεία Κοινωνία να μάς βρίσκει ένα σκαλοπάτι ψηλότερα, η ζωή μας να είναι διαρκής ανάβαση στο όρος της αγιότητας. Η κοινωνία του Θεού θα μάς οδηγεί σε συνεχή αύξηση, αυτή θα μάς καθιστά διαρκώς δεκτικότερους των θείων δωρεών: *Τοιαύτη γὰρ ἡ τοῦ θείου ἀγαθοῦ μετουσία, ὥστε μείζονα καὶ δεκτικώτερον ποιεῖν τὸν ἐν ᾧ γίνεται*», λέγει ο άγιος Γρηγόριος Νύσσης<sup>240</sup>.

## 2. Ένωση με τον Χριστό και μεταξύ ημών

### α) Ένωση με τον Χριστό

Με το Μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας έχουμε τη δυνατότητα της τέλει κοινωνίας του Θεού, που μπορεί να υπάρχει στον παρόντα κόσμο. Κάθε πιστός που μεταλαμβάνει τα Άχραντα Μυστήρια γίνεται χριστοφόρος, φέρει μέσα του τον Χριστό, γίνεται σαν ένα Άγιο Ποτήριο. Αλλά δεν είναι μόνο αυτό. Το άγιο Ποτήριο φέρει μέσα του τον Χριστό, αλλά δεν έχει κάποια ουσιαστική σχέση με Αυτόν. Δεν είμαστε επομένως απλώς χριστοφόροι, δεν φέρουμε απλώς τον Χριστό μέσα μας, χωρίς να υπάρχει μια εσωτερική σχέση με Εκείνον, αλλά *τοῦ σώματος αὐτοῦ καὶ τοῦ αἵματος εἰς τὰ ἡμετέρα ἀναδιδομένου μέλη*, επειδή περνάει μέσα μας ο Χριστός, γινόμαστε χριστοί κατά χάριν, ενούμενοι μετ' Αυτού *την ἔνωσιν τὴν τελεωτάτην*<sup>241</sup>.

---

<sup>239</sup> Στ. Παπαδοπούλου, *Ο μακαριστός Ιάκωβος Τσαλίκης*, Αθήνα 1992, σ. 75.

<sup>240</sup> Γρηγορίου Νύσσης, *Περί ψυχῆς καὶ ἀναστάσεως, ὁ λόγος ὁ λεγόμενος τὰ Μακρίνια*, PG 46, 105B.

<sup>241</sup> Νικολάου Καβάσιλα, *Περί τῆς ἐν Χριστῷ ζωῆς Δ΄*, PG 150, 585B.

Όταν ενωνόμαστε με τον σαρκωθέντα Θεό-Λόγο, με τη θεανθρώπινη φύση του Χριστού, πραγματοποιείται αμοιβαία αλληλοενοίκηση του Χριστού και των πιστών: *ἐπεὶ περ ζωοποιὸς γέγονε τοῦ Σωτῆρος ἡ σὰρξ, ἅτε δὴ τῆ κατὰ φύσιν ἠνωμένη ζωῆ, τῶ ἐκ Θεοῦ δηλονότι Λόγω, ὅταν αὐτῆς ἀπογενεσώμεθα, τότε τὴν ζωὴν ἔχομεν ἐν ἑαυτοῖς συνενούμενοι καὶ ἡμεῖς αὐτῆ, καθάπερ οὖν αὐτῆ τῶ ἐνοικήσαντι Λόγω*<sup>242</sup>.

Γινόμαστε ένα με τον Χριστό. Πραγματοποιείται μεταξύ μας *ανάκρασις* και *μίξις* και *ἔνωσις* και *συνύφανσις*. Ο Χριστός συμπλέκεται μαζί μας, αναμιγνύεται μαζί μας, λεπτύνεται και εισέρχεται σε όλο το είναι μας. Γίνεται ένα με το σώμα μας και με το πνεύμα μας. Εξάλλου η ενσάρκωση, η σταύρωση, η ανάσταση και η ανάληψη του Χριστού είχαν σκοπό αυτή την άρρητη, πανάγια και ευλογημένη ένωση. Ο ιερός Χρυσόστομος καταγράφει με γλαφυρό τρόπο αυτές τις αλήθειες:

*Διὰ σὲ ἐνεπτύσθην, ἐρραπίσθην, τὴν δόξαν ἐκένωσα, τὸν Πατέρα εἶασα καὶ πρὸς σὲ ἦλθον τὸν μισοῦντά με καὶ ἀποστρεφόμενον, καὶ οὐδὲ ἀκοῦσαι βουλόμενον τὸ ὄνομά μου· κατεδίωξα καὶ ἐπέδραμον ἵνα σε κατὰσχῶ· ἠνωσά σε καὶ συνῆψα ἐμαντῶ. Φάγε με, εἶπον, πῖε με. Καὶ ἄνω σὲ ἔχω καὶ κάτω συμπλέκομαί σου. Οὐκ ἀρκεῖ σοι, ὅτι σου τὴν ἀπαρχὴν ἔχω ἄνω; Οὐ παραμυθεῖται τοῦτο τὸν πόθον; Καὶ κάτω πάλιν κατέβην. Οὐχ ἀπλῶς μίγνυμαί σοι, ἀλλὰ συμπλέκομαι, τρώγομαι, λεπτύνομαι κατὰ μικρὸν, ἵνα πολλὴ ἡ ἀνάκρασις γένηται καὶ ἡ μίξις καὶ ἡ ἔνωσις. Τὰ γὰρ ἐν οὐ μὲν οἰκείοις ἔστηκεν ὄροις. Ἐγὼ δὲ συνυφαίνομαί σοι. Οὐ βούλομαι λοιπὸν εἶναί τι μέσον· ἐν εἶναι βούλομαι τὰ ἀμφοτέρα*<sup>243</sup>.

Η σάρκα του Χριστού έγινε ζωοποιός, επειδή ενώθηκε φυσικώς με τη θεϊκή του φύση, δηλαδή με τον Θεό-Λόγο. Η Θεία Μετάληψη φέρνει μέσα στο σώμα των πιστών τη σάρκα του Ἰδίου του Χριστού, την ένθειή Του ζωή και ενώνονται μ'αυτή τη ζωή, όπως ενώθηκε η ανθρώπινη και η θεία φύση του Χριστού. Ο μὲν

---

<sup>242</sup> Κυρίλλου Αλεξανδρείας, *Ερμηνεία εἰς τὸ κατὰ Ἰωάννην Εὐαγγέλιον* Δ', Β', PG 577BC.

<sup>243</sup> Ἰωάννου Χρυσοστόμου, *Υπόμνημα εἰς τὴν πρὸς Τιμόθεον ἐπιστολὴν* πρώτην ΙΕ', δ', PG 62, 586.



γὰρ Λόγος ἠνώθη τῇ σαρκὶ διὰ τῆς προσλήψεως· αὕτη δὲ πάλιν ἐνοῦται ἡμῖν διὰ τῆς μεταλήψεως, λέγει χαρακτηριστικά ο Ευθύμιος Ζιγαβηνός<sup>244</sup>.

Μεταλαμβάνοντας το Σώμα και το Αἷμα του Χριστοῦ, γινόμαστε σύσσωμοι και σύνναιμοι με Αυτόν, αλλά και χριστοφόροι γινόμεθα, τοῦ σώματος αὐτοῦ καὶ τοῦ αἵματος εἰς τὰ ἡμετέρα ἀναδιδουμένων μέλη. Γινόμαστε και χριστοφόροι, εφόσον στα μέλη μας μεταδίδεται το σώμα και το αἷμα Του. Ἐτσι, ὅπως λέγει ο ἀπόστολος Πέτρος, *θείας κοινωνοὶ γινόμεθα φύσεως*<sup>245</sup>.

## β) Θεία Κοινωνία πηγή ενότητας μεταξύ των πιστῶν

Ο ἀπόστολος Παῦλος διδάσκει: *εἷς ἄρτος, ἐν σῶμα οἱ πολλοὶ ἐσμεν, οἱ γὰρ πάντες ἐκ τοῦ ἑνὸς ἄρτου μετέχομεν* ( Α΄ Κορ. 10, 17). Δηλαδή, επειδή ἕνας εἶναι ο ἄρτος, γι' αὐτό ἕνα σῶμα εἴμαστε οἱ πολλοί, ὅλοι στον ἕνα αὐτόν ἄρτο μετέχουμε. Ὅλοι κοινωνοῦμε τον ουράνιο Ἄρτο και ενωνόμαστε ὅλοι με Αυτόν και δι' αὐτοῦ γινόμαστε και ἕνα μεταξύ μας. Γινόμαστε πιστοί, μέλη του Χριστοῦ και ἀλλήλων μέλη, και συναποτελούμε ὅλοι το ἕνα σῶμα του Χριστοῦ, το σῶμα της Εκκλησίας, ἡ οποία ἔχει ἀόρατη θεία κεφαλή της τον Κύριο ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστό που ζωοποιεῖ ὅλον τον θεανθρώπινο οργανισμό της.

Ο ἅγιος Ἰωάννης ο Χρυσόστομος ερμηνεύει τα λόγια αὐτά του ἀποστόλου Παύλου και λέγει: *Τι εἶναι ο ἄρτος; Σῶμα Χριστοῦ. Τι γίνονται αὐτοὶ που τον μεταλαμβάνουν; Σῶμα Χριστοῦ. Ὅχι σώματα πολλά, ἀλλά ἕνα σῶμα. Διότι, ὅπως ακριβῶς ο ἄρτος ἀπὸ πολλοῦς κόκκους σίτου ἀποτελεῖται, χωρὶς πουθενά να φαίνονται οἱ κόκκοι, ἀλλ' ἐνῶ υπάρχουν δεν διακρίνονται λόγω του ὅτι ἐγιναν ἕνα, οὕτω καὶ ἀλλήλοις καὶ τῷ Χριστῷ συναπτόμεθα. Γινόμαστε ἕνα και μεταξύ μας και*

---

<sup>244</sup> Ευθυμίου Ζιγαβηνοῦ, *Τὸ κατὰ Ματθαῖον Εὐαγγέλιον*, PG 129, 668D.

<sup>245</sup> Κυρίλλου Ἱεροσολύμων, *Κατήχησις μυσταγωγικὴ Δ΄, γ΄* PG 33, 1100A.

με τον Χριστό, διότι δεν τρέφεσαι εσύ από ένα άλλο σώμα και εκείνος από άλλο, αλλά από ίδιο όλοι<sup>246</sup>.

Το ό,τι η ένωση με τον Χριστό γίνεται αιτία και της ενότητας μεταξύ των πιστών το επιβεβαιώνει και ο Μέγας Βασίλειος, λέγοντας ότι, όταν είμαστε μακριά από τον Χριστό, είμαστε ο καθένας μόνος του, χωρισμένοι όπως οι κόκκοι της άμμου, όχι ενωμένοι μεταξύ μας, ἀλλ' ἕκαστος καθ' ἑαυτὸν διηρημένοι<sup>247</sup>.

Όλοι κοινωνούμε τον θυσιαζόμενο Χριστό και όλοι είμαστε προσκεκλημένοι να αποκτήσουμε το θυσιαστικό, ταπεινό, αγαπητικό ήθος του Χριστού, κατά τον άγιο Ιγνάτιο τον Θεοφόρο: Πάντες οὖν ὁμότηειαν Θεοῦ λαβόντες ἐντρέπεσθε ἀλλήλοις καὶ μηδεὶς κατὰ σάρκα βλεπέτω τὸν πλησίον, ἀλλ' ἐν Ἰησοῦ Χριστῷ ἀλλήλους διὰ παντὸς ἀγαπᾶτε<sup>248</sup>.

Ο Χριστός είναι ο άρτος και ο οίνος της αγάπης, που κοινωνούμε με την Ευχαριστία. Αποτελεί πραγματική πηγή της ενότητας, πραγματικό πυρ που δροσιζει, ευφραίνει την καρδιά, την απελευθερώνει. Σ' αυτήν την αγαπώσα καρδιά χωρούν οι πάντες και τα πάντα, ακόμα και οι εχθροί<sup>249</sup>.

Με τη συχνή συμμετοχή στη Θεία Ευχαριστία και Κοινωνία οδηγούμαστε στην ενότητα πάντων των χριστιανών εν Χριστώ. Αυτή η ενότητα θα ολοκληρωθεί ευχαριστιακά στον μέλλοντα αιώνα της θείας βασιλείας<sup>250</sup>.

Ο Χριστός είναι αυτός που ενώνει όλες τις γενεές των χριστιανών στη Θεία Ευχαριστία. Εκείνες που κλήθηκαν από την αρχή, μέχρι αυτές που θα κληθούν την ενδεκάτη ώρα. Αυτή η ενότητα νικά θριαμβευτικά τους χωρισμούς του χρόνου. Ο χρόνος δεν χωρίζει πλέον εκείνους που ζουν εν Χριστώ με εκείνους

---

<sup>246</sup> Ιωάννου Χρυσοστόμου, Υπόθεσις τῆς πρὸς Κορινθίους πρώτης ἐπιστολῆς ΚΔ', β', PG 61, 200-201.

<sup>247</sup> Μεγάλου Βασιλείου, Ὁμιλία πρὸς τοὺς συκοφαντοῦντας ἡμᾶς ὅτι τρεῖς θεοὺς λέγομεν 1, PG 31, 1489A.

<sup>248</sup> Ιγνατίου Ἀντιοχείας, Μαγνησιεύσιν VI, 2, ΒΕΠΕΣ 2, σ. 269.

<sup>249</sup> Μιχαήλ Καρδαμάκη, πρεσβ., Μετάληψις πυρός, εκδ. Εν πλω, Αθήνα 2009, σ. 165.

<sup>250</sup> Χριστοφόρου Γ. Σταυροπούλου, αρχιμ., Η Θεία Ευχαριστία, Αποστολική Διακονία, Αθήνα 1994, σ. 226.

που τελείωσαν με πίστη τον επίγειο βίο τους. Η στρατευόμενη και η θριαμβεύουσα Εκκλησία, οι ζώντες και οι κεκοιμημένοι, είναι πλέον ένα σώμα εν Χριστώ. Δεν είναι παρά μόνο μία και μοναδική Εκκλησία<sup>251</sup>.

Τέλος, στα λόγια του αγίου Πορφυρίου έχουμε μια πλήρη εικόνα της ενότητας όλου του εκκλησιαστικού σώματος ενώπιον των Αχράντων Μυστηρίων: *Και την ψυχή μας θα την εννοούμε ενσωματωμένη μέσα στην Εκκλησία, που κεφαλή της είναι ο Χριστός, μαζί με όλους τους συνανθρώπους μας και μαζί με όλους τους εν Χριστώ αδελφούς. Μπροστά στο Άγιο Ποτήριο, όταν κοινωνώ, ανοίγω την ψυχή μου να δεχθεί τον Κύριο και γέρνω το κεφάλι και εύχομαι για σας, για τον άλλο, για τον άλλο, για όλη την Εκκλησία. Αυτό να κάνετε και εσείς*<sup>252</sup>.

### 3. Εμπειρίες των σύγχρονων αγίων κατά τη Θεία Μετάληψη

Πρέπει να υπογραμμίσουμε ότι οι εμπειρίες των αγίων κατά τη Θεία Μετάληψη είναι προσωπικές, σπάνιες και μοναδικές δωρεές του Αγίου Πνεύματος. Για το πλήρωμα της Εκκλησίας φαίνονται σαν φωτεινά παραδείγματα αγιότητας, οδοδείκτες και σημεία που δείχνουν μέχρι πού μπορεί να φτάσει μια ψυχή στην ανάβασή της προς τον Θεό.

**Ο άγιος Πορφύριος ο Κausοκαλυβίτης** έζησε υπερφυσικές εμπειρίες θείας χάριτος μετά την προσέλευσή του στα Άχραντα Μυστήρια. Το 1923, όταν ήταν 17 ετών, μια Κυριακή μετά τη Θεία Λειτουργία και μόλις είχε κοινωνήσει, καθώς βάδιζε στο δάσος πανευτυχής, ένιωσε τη χάρη να τον πλημμυρίζει. Ο Θεός του έδωσε εκείνη την ημέρα την ικανότητα της διοράσεως:

*Στο «Μετά φόβου» πολλοί πατέρες κοινωνήσαν. Έβαλα και εγώ μετάνοια και μετέλαβα. Από τη στιγμή που μετέλαβα, μού ήρθε μια χαρά υπερβολική, ένας*

---

<sup>251</sup> Γ. Φλωρόφσκυ, *Το σώμα του ζώντος Χριστού*, Ακρίτας, Αθήνα 1987, σσ. 60 - 61.

<sup>252</sup> Πορφυρίου, *Βίος*, σ. 529.

ενθουσιασμός. Μετά την ακολουθία έφυγα στο δάσος μόνος μου, γεμάτος χαρά και αγαλλίαση. Τρέλα! Νοερώς έλεγα την Ευχαριστία πηγαίνοντας για την καλύβα. Με πάθος έτρεχα μες το δάσος, πηδούσα απ' τη χαρά μου, άνοιγα σ'έκταση τα χέρια με ενθουσιασμό, δυνατά και φώναζα: «Δόξα Σοι ο Θεοοός! Δόξα Σοι ο Θεοοός!». Ναι, τα χέρια μου μείνανε ξερά, γίνανε κόκκαλο, ξύλο, κι ανοιγμένα ίσια σχημάτιζαν με το σώμα μου σταυρό. Το κεφάλι μου σηκωμένο προς τον ουρανό, το στέρνο ετέντωνε με τα χέρια να φύγει για τον ουρανό. Το μέρος που είναι η καρδιά πήγε να πετάξει<sup>253</sup>.

Μία άλλη φορά, στις 20 Ιουνίου του 1987, ο πατήρ Πορφύριος με μια ομάδα ανθρώπων του οικείου του περιβάλλοντος πραγματοποίησε στην Εύβοια, την αγαπημένη του πατρίδα, μια εκδρομή. Μόλις είχε κοινωνήσει, ύψωσε τα χέρια του ανοιχτά προς τον ουρανό και είπε: Σήμερα είμαι πολύ ευχαριστημένος. Αυτή τη στιγμή βρίσκομαι κοντά στο Θεό, εγγίζω τα άστρα. Βρίσκομαι κοντά στη θεότητα, είμαι κοντά στην Αγία Τριάδα<sup>254</sup>.

Μέσα από τα λόγια του αναδεικνύεται η θεολογία της Εκκλησίας για το Σώμα και Αίμα του Χριστού, που είναι το σώμα και και το αίμα Εκείνου που βρίσκεται καθημένος έκ δεξιῶν τοῦ Πατρός, στον θρόνο της θεότητας, εκείνου τοῦ ἄνω καθημένου, τοῦ προσκυνουμένου παρά ἀγγέλων, τοῦ τῆς ἀκηράτου δυνάμεως ἐγγύς<sup>255</sup>.

Ο άγιος είχε την πεποίθηση, ότι στην Εκκλησία γίνεται η θεία συνουσία, γινόμαστε ένθεοι<sup>256</sup>, και έλεγε, ότι όταν συμμετέχουμε στα μυστήρια της Εκκλησίας, είμαστε μέσα στον Παράδεισο. Κι όσο πιο πολύ συμμετέχουμε στα μυστήρια, τόσο πιο πολύ είμαστε στην αιώνια ζωή<sup>257</sup>.

---

<sup>253</sup> Πορφυρίου, Βίος, σ. 100.

<sup>254</sup> Γ. Σ. Κρουσταλλάκη, Ο Γέρον Πορφύριος - Ο πνευματικός πατέρας και παιδαγωγός, εκδ. Ιχνηλασία, Αθήναι<sup>2</sup> 1998, σ. 69.

<sup>255</sup> Ιωάννου Χρυσοστόμου, Υπόμνημα εις τήν πρός Ἐφεσίους ἐπιστολήν Γ', γ', PG, 62, 27.

<sup>256</sup> Πορφυρίου, Βίος, σ. 224.

<sup>257</sup> όπ. π., σ. 409.

Θα αναφέρουμε μια χαρακτηριστική εμπειρία του πατρός Γεωργίου Καλαϊτζή, που ήταν κοντά του σε μια θεία λειτουργία: *Μια νύχτα, έζησα μια εμπειρία εξαιρετικά εντυπωσιακή. Μετά τη Θεία Κοινωνία και την κατάλυση του Αγίου Ποτηρίου, είδα το πρόσωπό του με απίστευτη φωτεινότητα. Αλλά και το χρώμα του λόγου του είχε κάτι ιδιαίτερο. Ήταν μια παραδείσια κατάσταση, τη στιγμή, ειδικά που μου είπε: Τώρα, παπα-Γιάννη, είμαστε «ἐνθα τῶν ἑορταζόντων ἡ̅χος ὁ ἀκατάπαυστος καὶ ἡ ἀπέραντος ἡδονὴ τῶν καθορώντων τοῦ Σοῦ προσώπου τὸ κάλλος τὸ ἄρρητον»<sup>258</sup>.*

Επίσης ο πατήρ Δανιήλ Γούβαλης αποκάλυψε ότι τον τελευταίο καιρό, όταν ο πατήρ Πορφύριος δεν μπορούσε πια να πηγαίνει στην εκκλησία, του ζητούσε να του πηγαίνει τη Θεία Κοινωνία μετά τη Λειτουργία. Την ώρα που ετοιμαζόταν να δεχθεί τη Θεία Κοινωνία *υπήρχε μια ουράνια κατάσταση· τόση ήταν η λαχτάρα του και η αγάπη του για τα Ἀχραντα Μυστήρια. Κάποια φορά του μίλησε για το άρωμα της Θείας Κοινωνίας. Καταλαβαίνουμε ότι αισθανόταν και μια ευωδία από τη Θεία Κοινωνία<sup>259</sup>.*

Υπάρχουν άπειρες μαρτυρίες που μιλούν για το εξαιρετικό βίωμα του αγίου ως λειτουργού του Υψίστου. Θα παραθέσουμε ακόμα μία του θεολόγου Ν.Ν: *Μού έκανε μεγάλη εντύπωση διότι είχε μια λαμπερή όψη. Βέβαια, την είχε πάντοτε· ήταν φωτεινός, είχε φωτεινό πρόσωπο, αλλά κατά τη θεία Λειτουργία είχε κάτι, ας πούμε, το εξαισίο. (...) Το δεύτερο δε στοιχείο, που με εντυπωσίασε, ήταν το θέμα των ευχών και των εκφωνήσεων. Ο τρόπος του ήταν τέτοιος, που έδειχνε ότι συνομιλούσε με κάποιον που ήταν απέναντί του, που τον έβλεπε<sup>260</sup>.*

Όπως είναι γνωστό, η χάρη των αγίων ακτινοβολεί και γεμίζει τις ψυχές των υποτακτικών τους που κάνουν υπακοή με αγάπη και θυσιαστικό πνεύμα. Μία από αυτές τις περιπτώσεις είναι εξαιρετική και αξίζει να την επισημάνουμε:

---

<sup>258</sup> Εγνώρισα άνθρωπον, σ. 84.

<sup>259</sup> Ιωαννίδη, Ο Γέρον Πορφύριος, σ. 256.

<sup>260</sup> Ιωαννίδη, Ο Γέρον Πορφύριος, σ. 156.

Μετά τη Θεία Κοινωνία τα αισθήματα δεν περιγράφονται. Η χαρά διαλύει την καρδιά. Φτάνει, Χριστέ μου, φτάνει. Δεν αντέχω άλλο. Θα πεθάνω, θα διαλυθώ. Αχ, γιατί η καρδιά να μη μπορεί να κρατήσει περισσότερο; Αχ, ας ήταν έτσι η τελευταία στιγμή της ζωής μου! ... Γλυκέ μου Ιησού, είσαι η μοναδική μου Αγάπη, η Λατρεία μου, η γαλήνη μου, η ειρήνη μου, η χαρά μου, το παν για μένα. Ναι, είσαι το ΠΑΝ<sup>261</sup>.

Και ο **άγιος Παΐσιος** έζησε ουράνιες, θεϊκές εμπειρίες κατά τη Θεία Μετάληψη. Αλλά επειδή το χαρακτηριστικό γνώρισμα του αγίου Παϊσίου ήταν η πνευματική αρχοντιά, κάποια στιγμή ο ίδιος ήθελε ακούσια να στερηθεί τη Θεία Μετάληψη. Θα αναφερθούμε σε σχετικό περιστατικό από τη ζωή του στην Ιερά Μονή Εσφιγμένου, ως δόκιμου Αρσενίου: Ο ηγούμενος, όταν χρειαζόταν, έβαζε και το επιτίμιο της αποχής από την Θεία Κοινωνία. Μια φορά ο Αρσένιος συμπόνεσε έναν δόκιμο, ο οποίος είχε κανόνα να απέχει για ένα διάστημα από την Θεία Κοινωνία, και γι' αυτό ζήτησε από τον ηγούμενο ευλογία να μην κοινωνά ούτε και αυτός, ενώ θα προετοιμαζόταν κανονικά. Παρόλο που δεν κοινωνούσε, ο Χριστός τον επισκεπτόταν με άλλο τρόπο, και ήταν αισθητή η θεία χάρις στο πρόσωπό του, το οποίο ακτινοβολούσε<sup>262</sup>.

Υπάρχει καταγεγραμμένη μια εξαίσια εμπειρία της χάριτος, όταν ο άγιος ετοιμαζόταν μια φορά να κοινωνήσει, με αποτέλεσμα η Παναγία να είναι παρούσα στο εκκλησάκι, όπου έζησε ο όσιος μαζί με έναν διάκονο, τον νυν μητροπολίτη Λεμεσού Αθανάσιο, που λέει:

Πήγαμε στην εκκλησία. (...) Μ' έβαλε έμενα στο στασίδι, ο Γέροντας δίπλα μου κι αρχίσαμε να διαβάζουμε την ακολουθία της Θείας Μεταλήψεως. Ο Γέροντας έλεγε τους στίχους «Δόξα σοι ό Θεός ήμῶν, δόξα σοι» και ύστερα στα Θεομητορικά τροπάρια «Υπεραγία Θεοτόκε, σῶσον ήμᾶς». Κάθε φορά που έλεγε

---

<sup>261</sup> Πορφυρίας Μοναχής, *Μαθητεία στον Άγιο Πορφύριο*, Εκδόσεις Η Μεταμόρφωσις του Σωτήρος, Μήλεσι<sup>4</sup> 2017, σ. 117.

<sup>262</sup> Ο Άγιος Παΐσιος ο Αγιορείτης, σ. 14.

ένα στίχο έκανε μια εδαφιαία μετάνοια. Και εγώ δίπλα με το κερί έβλεπα και διάβαζα το τροπάριο. Όταν φτάσαμε στο τροπάριο που λέει, «Μαρία, Μήτηρ Θεοῦ, τῆς εὐωδίας τὸ σεπτὸν σκῆνωμα», και εἶπε ο Γέροντας «Υπεραγία Θεοτόκε, σῶσον ἡμᾶς», μ' έναν πολύ πονεμένο τρόπο, τότε αμέσως εγώ πήγα να πω το «Μαρία, Μήτηρ Θεοῦ». Αμέσως, όμως, άλλαξαν όλα τα πράγματα δεν μπορώ να καταλάβω τι έγινε. Ξαφνικά φωτίστηκε όλο το κελί, σαν ένας λεπτός αέρας μπήκε μέσα στο εκκλησάκι και άρχισε το καντήλι της Παναγίας να κινείται μόνο του. Ήταν πέντε καντήλια στο τέμπλο, αλλά μόνο αυτό το καντήλι κουνιόταν συνέχεια. Εγώ γύρισα προς το μέρος του Γέροντα, με είδε και μού έκανε νόημα να σωπάσω. Αυτός έσκυψε κάτω, έμεινε σκυμμένος, κι εγώ έμεινα με το κερί στο χέρι, αλλά το κερί δε χρειαζόταν, διότι εφωτίστηκαν όλα υπήρχε άπλετο φως. Σαν να ξημέρωσε ξαφνικά. Περίμενα αρκετή ώρα, το καντήλι κουνιόταν, το φως παρέμενε<sup>263</sup>.

Ο ίδιος διηγείται, ότι, όταν κοινώνησε μια φορά, αισθάνθηκε τη Θεία Κοινωνία σαν κρέας πολύ πολύ γλυκό και ένιωσα μια δύναμη μέσα μου. Ήταν Σώμα και Αίμα Χριστού<sup>264</sup>.

Μια άλλη φορά είχε πάει να λειτουργηθεί σ' ένα κελί. Ήταν πολύ κουρασμένος, ταλαιπωρημένος και νηστικός. Εκεί έτρεμε από το κρύο κατά τη διάρκεια ολόκληρης της Ακολουθίας, επειδή δεν είχαν φωτιά. Μόλις κοινώνησε όμως, ένιωσε να τον διαπερνά παντού μια θερμη, μια γλυκεία φλόγα, που εξαφάνισε και την πείνα και την κούραση και το κρύο. Ακόμα και μετά που έφυγε από τον ναό ένιωθε πως ζεσταινόταν και ο δρόμος<sup>265</sup>.

Γενικά οι εμπειρίες χάριτος των αγίων έρχονται μετά από πολλές δοκιμασίες και πολέμους του διαβόλου. Μετά από έναν τέτοιο σφοδρό πόλεμο ο άγιος, όντας στο Σινά, κοινώνησε στην Αγία Κορυφή και αισθάνθηκε μια τέτοια

---

<sup>263</sup> Νικολάου Ζουρνατζόγλου, *Μαρτυρίες προσκυνητών, Γέροντας Παΐσιος ο Αγιορείτης*, εκδ. Αγιοτόκος Καππαδοκία, Θεσσαλονίκη<sup>7</sup> 2015, σ. 32.

<sup>264</sup> Ισαάκ, *Βίος Παΐσιου*, σ. 170.

<sup>265</sup> Παΐσιου, *Λόγοι Στ'*, σ. 215.

χαρά, όλη την ημέρα εκείνη είχα διαλυθεί από την μεγάλη αγάπη του Θεού και αισθανόμουν την παρουσία Του κοντά μου<sup>266</sup>.

Δεν μπορούμε να παραλείψουμε μια θαυμάσια εμπειρία ενός πνευματικού τέκνου του αγίου Παΐσιου, που επέστρεψε στους κόλπους της Εκκλησίας με την πνευματική υποστήριξη και με πολλές προσευχές του Αγίου, μετά από ένα έντονο πνευματικό ταξίδι στις ανατολικές θρησκείες. Για την ομορφιά του κειμένου θα το παραθέσουμε αυτούσιο: Κάποια φορά λοιπόν, που ετοιμάσθηκα, εξομολογήθηκα, νήστεψα, προσευχήθηκα, πήγα να κοινωνήσω στη σειρά μου μέσα στο πλήθος, μού συνέβη κάτι που δεν το περίμενα, δεν το φανταζόμουν, δεν το πίστευα. Μόλις έβαλα τη Θεία Κοινωνία στο στόμα μου, αισθάνθηκα τον ίδιο τον Χριστό μέσα μου. Πλημμύρισε όλο μου το στόμα, όλη μου την ψυχή, όλη μου την ύπαρξη. Έγινε ένα πράγμα με μένα. Ενώθηκε τόσο πολύ και τόσο στενά με μένα, όσο δεν είναι δυνατό να γίνει μεταξύ ανθρώπων. Το αίμα Του έγινε ένα με το αίμα μου και το σώμα Του ένα με το σώμα μου. Οι άνθρωποι χωρίζονται από τις επιδερμίδες τους, ακόμα και οι έγκυες μητέρες έχουν διαφορετικό σώμα από το έμβρυο. Ο Χριστός ενώθηκε με το σώμα μου κυριολεκτικά. Τα χέρια μου, τα πόδια μου, τα μάτια μου, τα νύχια μου, ήταν ο Χριστός<sup>267</sup>. Τα μέλη μου ήταν ο Χριστός. Τον είχα μέσα μου, Τον κουβαλούσα σ' όλο μου το σώμα. Η ειρήνη Του με πλημμύρισε, η ψυχή μου βαθειά ικανοποιημένη από την παρουσία Του σκιρτούσε από...απορία. Πώς είναι δυνατόν να συμβαίνει αυτό το πράγμα; ... Μετά από τόσους αιώνες!... Μετά από τόσες αμαρτίες;... Τι συγκατάβαση ήταν αυτή!... Τολμώ να διακηρύξω ότι για κάποιο χρόνο είχα γίνει ... Θεοφόρος. Κουβαλούσα

---

<sup>266</sup> Ισαάκ, Βίος Παΐσιου, σ. 179.

<sup>267</sup> Η εμπειρία αυτή θυμίζει την αντίστοιχη του αγίου Συμεώνος του Νέου Θεολόγου:

Μέλη Χριστού γινόμεθα, μέλη Χριστός ήμων δέ,  
καί χείρ Χριστός καί πούς Χριστός ἐμοῦ τοῦ παναθλίου,  
καί χείρ Χριστός καί πούς Χριστός ὁ ἄθλιος ἐγὼ δέ·  
κινῶ τὴν χεῖρα, καί Χριστός ὅλος ἡ χείρ μου ἔστιν.

- Ἀμέριστον γὰρ νόει μοι θεότητα τὴν θεῖαν! -  
Κινῶ τὸν πόδα καί, ἰδού, ἀστράπτει ὡς ἐκεῖνος·  
μὴ εἴπης, ὅτι βλασφημῶ, ἀλλ' ἀπόδεξαι ταῦτα

καὶ τῷ Χριστῷ προσκύνησον τοιοῦτόν σε ποιοῦντα. Συμεών Νέου Θεολόγου, Ὕμνος ΙΕ', Φιλοκαλία, 19 Ε, ΕΠΕ, Θεσσαλονίκη 1990, σσ. 154 - 156.



μέσα μου, πάνω μου, το Χριστό, το Θεό. Ο Χριστός ήρθε και κάθισε μέσα μου πραγματικά, με μεγάλη αίσθηση, με εντονότατη παρουσία. Μέσα στο νου μου, μέσα στην ψυχή μου, αλλά και μέσα στο σώμα μου. ... Πήγα κάθισα σ'ένα στασίδι, γιατί τα πόδια μου δεν με κρατούσαν. Γλυκά σκιρτούσε το είναι μου, ήμουν ένα με το Χριστό<sup>268</sup>.

**Ο άγιος Ιάκωβος Τσαλίκης**, άλλο δοχείο της θείας χάριτος, μάς άφησε κάποιες εμπειρίες του κατά τη Θεία Μετάληψη. Στο μοναστήρι του Οσίου Δαβίδ του Γέροντος, όπου ήταν ηγούμενος ο ίδιος, πρόσθεσε στο τυπικό των καθημερινών Ιερών Ακολουθιών και την τέλεση της σχεδόν καθημερινής Θείας Λειτουργίας. Έτσι κοινωνούσε καθημερινά τα Άχραντα Μυστήρια και ένιωθε μια μεγάλη δύναμη μέσα του: *Ήμουν σαν λιοντάρι. Τέτοια θεική φωτιά είχε η ψυχή μου, που όλη την ημέρα ούτε πεινούσα, ούτε διψούσα, ούτε ζέστη, ούτε κρύο ένιωθα. Από το πρωί ως το βράδυ ακούραστος εργαζόμουν. Ακόμη και το μεσημέρι το καλοκαίρι, όταν οι άλλοι πατέρες ησύχαζαν στα κελιά τους αναζητώντας λίγη δροσιά, εγώ κουβαλούσα χώμα και λίπαινα τους κήπους που καλλιεργούσα έξω από τη Μονή<sup>269</sup>.*

Ο πατήρ Ιάκωβος έλεγε, ότι πάντα μετά τη Θεία Κοινωνία αισθανόταν μια χαρά, μια αγαλλίαση, μια διαφορετική κατάσταση<sup>270</sup>.

Αναφέρεται επίσης ότι στις 22 Νοεμβρίου 1975, Σάββατο το πρωί, όταν έκανε τη Θεία Προσκομιδή μετά τη μνημόνευση και την ώρα που έπρεπε να καλύψει τα Αγία Δώρα, είδε και άγγιξε το Τίμιο και Πανάγιο και Ζωηρό Αίμα του Κυρίου. Το άγγιξε και στο δάκτυλό του επάνω έμεινε το αίμα<sup>271</sup>.

Υπάρχουν και άλλες μαρτυρίες για την ώρα της Θείας Κοινωνίας, που αναδεικνύουν την πνευματική κατάσταση αυτών που προσέρχονταν στο Άγιο

---

<sup>268</sup> Διονυσίου Φαρασιώτη, *Ο Γκουρού, ο νέος και ο Γέροντας Παΐσιος*, Θεσσαλονίκη 2009, σ. 324.

<sup>269</sup> *Ιάκωβος Τσαλίκης*, σ. 85.

<sup>270</sup> *όπ.π.*, σ. 421.

<sup>271</sup> *όπ.π.*, σ. 90.

Ποτήριο και το σπάνιο χάρισμα του αγίου να βλέπει τι ακριβώς συνέβαινε εκείνη τη φρικτή ώρα.

Χαρακτηριστικά λέει ο άγιος ότι πήγε μια φορά να κοινωνήσει έναν δημοσιογράφο, δίστασε. Τότε είδε να περνά από την αγία λαβίδα μια χρυσή λάμψη πάνω από το κεφάλι του και να πηγαίνει στην αγία Τράπεζα. Ο ίδιος έλεγε μετά ότι το Άγιο Πνεύμα δεν επέτρεψε το σώμα και το αίμα του Κυρίου να πάει σε ακάθαυτο άνθρωπο<sup>272</sup>.

#### 4. Ανάξια μετάληψη

Ο απόστολος Παύλος προειδοποιεί τους χριστιανούς στην Α΄ προς Κορινθίους επιστολή του: *ὁ γὰρ ἐσθίων καὶ πίνων ἀναξίως κρῖμα ἑαυτῶ ἐσθίει καὶ πίνει, μὴ διακρίνων τὸ σῶμα τοῦ Κυρίου. Διὰ τοῦτο ἐν ὑμῖν πολλοὶ ἀσθενεῖς καὶ ἄρρωστοι καὶ κοιμῶνται ἴκανοί (11, 29 - 30)*. Φαίνεται, λοιπόν, πόσο επιζήμια μπορεί να γίνει η ανάξια προσέλευση στα Αχραντα Μυστήρια.

Αρκετοί είναι οι τρόποι της επιζήμιας προσέλευσης στο μυστήριο. Για παράδειγμα, η εθιμοτυπική προσέλευση, η κακότροπη προσέλευση ή η κατά αραιά διαστήματα προσέλευση στη Θεία Κοινωνία<sup>273</sup>. Η συμμετοχή σαν συνήθεια ανάμεσα στα θρησκευτικά καθήκοντα είναι κατακριτέα: *Ἡ ἀπλῶς καὶ ὡς ἔτυχεν καὶ συνηθεία μᾶλλον καὶ νόμῳ ἢ λογισμῶ καὶ διανοίᾳ κοινωνία προκαλεῖ ἀσθένεια καὶ δίκη καὶ τιμωρία, ἐπειδὴ ἡ τιμὴ τῆς μετοχῆς εἶναι μεγάλη*<sup>274</sup>.

Ἡ θεία Ευχαριστία εἶναι πνευματικὴ τροφή, λιπαρὴ καὶ θρεπτικὴ. Ἀρα, ὅπως ἡ ἀπλὴ σωματικὴ τροφή εἶναι ἀναγκαῖο νὰ εἰσέλθῃ σὲ στομάχι υγιές, προκειμένου νὰ προσφέρει ζωὴ καὶ θρέψη, ἔτσι καὶ ἡ προσφερόμενη θυσία ἀπαραίτητα οφείλῃ νὰ γίνῃ δεκτὴ ἀπὸ ψυχὴ υγιή, εἰδᾶλλως εἶναι δυνατόν νὰ

<sup>272</sup> Στ. Γ. Παπαδοπούλου, *Ὁ μακαριστὸς Ἰάκωβος Τσαλίκης*, Αθήνα 1992, σ. 118.

<sup>273</sup> Δημητρίου Φουρλεμάδη, πρεσβ., *Ἡ συμμετοχὴ στο μυστήριο τῆς Θείας Ευχαριστίας*, Εκδόσεις Ὁρθόδοξη Κίβωτος, Αθήνα 2018, σ.35.

<sup>274</sup> Ἰωάννου Χρυσοστόμου, *Ἑπίτομον εἰς τὴν πρὸς Ἐφεσίους ἐπιστολὴν ΙΖ΄, δ΄, PG 63, 132. Γ΄, δ΄, PG 62, 28.*

καταστεί αντί για σωτηρία «νόσου άφορμή»<sup>275</sup>. Αυτό δεν θα μπορούσε να οδηγήσει στο συμπέρασμα ότι είναι δυνατό, σε οποιαδήποτε περίπτωση, η Ευχαριστία να είναι βλαβερή από τη φύση της, αλλά μόνο, λόγω της ασθένειας του προσερχομένου σε αυτή, μπορεί να προκαλέσει την απώλεια, την ασθένεια και την τιμωρία, όπως ακριβώς και οι τροφές, οι οποίες αν και ωφέλιμες, όταν πέσουν σε στομάχι γεμάτο βλαβερά υγρά, σε άνθρωπο «κακόσιτο», προκαλούν το αντίθετο αποτέλεσμα από αυτό για το οποίο προορίζονται<sup>276</sup>.

Η ασθένεια που καθιστά τον άνθρωπο αδύναμο να δεχθεί το πανάγιο Σώμα και Αίμα είναι οι εμπαιθείς επιθυμίες των σωμάτων, των χρημάτων, του θυμού, της μνησικακίας και γενικά κάθε είδους εμπάθεια<sup>277</sup>.

Οι ευχές που εκφωνούνται πριν τη Θεία Μετάληψη κάνουν λόγο για την άξια ή κατακριτέα Κοινωνία. Οι άγιοι μάς προσδιορίζουν ότι η άξια κοινωνία συνίσταται στην ένταση του πόθου για ένωση με τον Άγιο των Αγίων, στο κλάμα της μετανοίας για την αχρειότητά μας και στα δάκρυα με τα οποία εκλιπαρούμε τη δωρεά Του<sup>278</sup>.

**Ο άγιος Νεκτάριος** ήταν πολύ προσεκτικός στο αίτημα της ανάξιας Θείας Κοινωνίας. Έλεγε ότι η Θεία Μετάληψη γίνεται εις κρίμα και κατάκριμα και δεν δίνει χαρά και ευφροσύνη στην ψυχή, όταν υπάρχει μια ρίζα κακίας ή όταν κανείς εναντιώνεται στον πλησίον και επομένως η καρδιά δεν είναι καθαρή<sup>279</sup>.

Και ο **άγιος Ιάκωβος Τσαλίκης** έβλεπε κατά τη Θεία Μετάληψη την ψυχική κατάσταση αυτών που κοινωνούσαν άξια και ανάξια. Περιγράφει ο ίδιος αυτή την εμπειρία ως εξής: Όταν κοινωνώ τους ανθρώπους ποτέ δεν βλέπω το πρόσωπό τους, αλλά καμία φορά μού λέει ο λογισμός να κοιτάξω το πρόσωπο των

---

<sup>275</sup> Ιωάννου Χρυσοστόμου, *Ερμηνεία εις τήν πρὸς Ἑβραίους ἐπιστολήν* ΙΖ', δ', PG 63, 132. Τοῦ αὐτοῦ, *Περὶ τοῦ μὴ καταφρονεῖν τῆς τοῦ Θεοῦ Ἐκκλησίας καὶ τῶν ἁγίων μυστηρίων*, PG 63, 629.

<sup>276</sup> Ιωάννου Χρυσοστόμου, *Εἰς τήν προδοσίαν τοῦ Ἰούδα* Α', ζ', PG 49, 380.

<sup>277</sup> Ιωάννου Χρυσοστόμου, *Υπόθεσις τῆς πρώτης πρὸς Κορινθίους ἐπιστολῆς* ΚΗ', PG 61, 233.

<sup>278</sup> Ζαχαρία Ζαχαροῦ, αρχιμ., *Το Αἰώνιο διαυγάζει το πρόσκαιρο*, Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου Ἑσσεξ 2019, σ. 325.

<sup>279</sup> Νεκταρίου, *Κατηχητικαὶ ἐπιστολαί*, σσ. 141 - 142.

προσερχόμενων στη Θεία Μετάληψη. Τότε βλέπω τα πρόσωπα μερικών ανθρώπων να έχουν διάφορες μορφές ζών, φοβερές μορφές! Θεέ μου, λέω αφού είναι άνθρωποι πώς έχουν πρόσωπα ζών. Είναι και μερικοί που έρχονται να κοινωνήσουν με πρόσωπο ήρεμο και ιλαρό και μόλις κοινωνήσουν λάμπει το πρόσωπό τους σαν τον ήλιο<sup>280</sup>.

Εν κατακλείδι, η Θεία Κοινωνία ενεργεί ανάλογα με την πνευματική κατάσταση του ανθρώπου. Ο αείμνηστος πατήρ Ιωάννης Ρωμανίδης μιλάει με πολλή σοβαρότητα για την κατάσταση των πιστών, που προσέρχονται στο Άγιο Ποτήριο: Στη Θεία Ευχαριστία κοινωνούμε τον Σώματος και του Αίματος του Χριστού. Εφόσον είμαστε σε κατάσταση φωτισμού, επωφελούμαστε. Εάν δεν είμαστε σε κατάσταση φωτισμού, δεν μάς βοηθάει η κοινωνία αυτή. Και αυτό εννοούμε με το «άξιος». Αξίως προσέρχεται κανείς και ωφελείται. Αναξίως όταν προσέρχεται, δεν ωφελείται και μάλλον κοιμάται, διότι παραμένει πεθαμένος και όχι ζωντανός «ἐν Χριστῷ» (...) Αυτός είναι ο σκοπός της Θείας Ευχαριστίας: η θέωση των πιστών<sup>281</sup>.

---

<sup>280</sup> Ιάκωβος Τσαλίκης, σ. 91.

<sup>281</sup> Μητροπολίτου Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου Ιερόθεου, *Εμπειρική Δογματική της Ορθοδόξου Καθολικής Εκκλησίας*, τ. Β', Ιερά Μονή Γενεθλίου της Θεοτόκου (Πελαγίας) 2011, σ. 384.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ο αναστάς και εις τους ουρανοὺς αναληφθεὶς Κύριος ἡμῶν Ἰησοῦς Χριστός, ο οποίος χθὲς καὶ σήμερον ὁ αὐτὸς καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας (Ἐβρ. 13, 8), εἶναι διαρκῶς παρὼν στο Σῶμα Του, ἴτοι στην Εκκλησία Του, στα Μυστήρια, τα οποία τελούνται σ' αὐτὴν καὶ ιδίως στο Μυστήριο των Μυστηρίων, τῆ Θεία Ευχαριστία. Τὴν αναγκαιότητα καὶ τὴ σπουδαιότητα τῆς συμμετοχῆς των πιστῶν στη Θεία Ευχαριστία, μάλιστα δε στη Θεία Μετάληψη, γιὰ τὴν ὀρθή πνευματικὴ τους πορεία καὶ σωτηρία ἐπισημαίνουν καὶ οἱ ἅγιοι των ἡμερῶν μας καὶ συγκεκριμένα ὁ ἅγιος Νεκτᾶριος Πενταπόλεως, ὁ γέροντας Πορφύριος ὁ Καυσοκαλυβίτης, ὁ γέροντας Παῖσιος ὁ Ἀγιορείτης καὶ ὁ γέροντας Ἰάκωβος Τσαλίκης. Προκειμένου ὅμως νὰ γίνῃ ἡ Θεία Κοινωνία πηγὴ ζωῆς γιὰ τους μεταλαμβάνοντας, ἐξαίρουν οἱ ὡς ἄνω Ἄγιοι ὀρισμένα σημεῖα ἄκρως σημαντικὰ γιὰ τὴν ὀρθή προετοιμασία καὶ προσέλευση των πιστῶν στο Μυστήριο.

1. Ἢδη ἀπὸ τους πρώτους αἰῶνες τοῦ Χριστιανισμοῦ, ἦταν κοινὴ ἡ συνείδηση ὅτι γιὰ τὴν ὀρθή προσέλευση στη Θεία Κοινωνία εἶναι ἄκρως ἀπαραίτητο νὰ προηγηθεῖ ἡ Μετάνοια καὶ ἡ Εξομολόγηση. Καὶ οἱ σύγχρονοι ἅγιοι τῆς Εκκλησίας μας εἶναι τῆς γνώμης ὅτι ἡ ἐκούσια καὶ εὐκρινὴς ἐξαγόρευση των αμαρτημάτων, χωρὶς ντροπὴ καὶ διστακτικότητα, ἀλλὰ με αυτοκατηγορία καὶ με συντριβὴ καρδίας, μπροστὰ στο πρόσωπο που τάχτηκε ἀπὸ τὴν Εκκλησία γιὰ τὴν ἄφεση των αμαρτιῶν, ἀποτελεῖ τὴν ὀρθή προεργασία γιὰ μετοχὴ στο Μυστήριο τῆς Θείας Ευχαριστίας, σε συνδυασμὸ με αυτοέλεγχο, προσευχή, ταπείνωση, εγκράτεια, νηστεία (ὡς ἀποχὴ ἀπὸ κάθε μολυσμὸ σαρκὸς καὶ πνεύματος) καὶ πολλή ἀγάπη Χριστοῦ.

2. Καθὼς ὅλοι οἱ ἄνθρωποι δημιουργοῦνται κατ' εἰκόνα Θεοῦ καὶ καθ' ὁμοίωσιν καὶ καθὼς ὁ Χριστὸς σταυρώθηκε καὶ ἀνέστη γιὰ ὅλους ἀνεξαιρέτως, μεταξύ κλήρου καὶ λαοῦ τοῦ Θεοῦ, ἐνώπιον των Ἀχράντων Μυστηρίων, δὲν

υφίσταται καμία διάκριση. Τόσο οι κληρικοί όσο και οι λαϊκοί οφείλουν να προετοιμάζονται ανάλογα για να μεταλάβουν το Σώμα και το Αίμα του Χριστού και να συμμετάσχουν ισότιμα στο Μυστήριο της Θείας Μεταλήψεως. Όσον δε αφορά στη συχνότητα προσελεύσεως, ταυτόσημη είναι η άποψη των τεσσάρων μας αγίων με τη γνήσια Παράδοση της Ορθόδοξης Εκκλησίας, την οποία εκφράζουν π.χ. ο ιερός Χρυσόστομος και οι Κολλυβάδες Πατέρες – ο πόθος της ενώσεως με τον Χριστό, η συνείδηση του μεγαλείου και του μεγέθους του Μυστηρίου και η επίγνωση της ανάγκης αυτής της τροφής για την προοπτική της αιώνιας ζωής του ανθρώπου (όλα αυτά σε συνδυασμό πάντοτε με την καθόλου δυναμική της πνευματικής ζωής του ορθόδοξου χριστιανού και τη σχετική ευλογία του πνευματικού πατρός), αυτά θα πρέπει να είναι τα κριτήρια για τον καθορισμό της συχνότητας της συμμετοχής στη Μετάληψη.

3. Με τη Θεία Κοινωνία *ἄφεσιν ἁμαρτιῶν καὶ ζωὴν τὴν αἰώνιον* σφραγίζεται ως έγκυρη η πράξη της συγχωρήσεως των αμαρτιών που πραγματοποιείται με τη συγχωρητική ευχή, την οποία διαβάζει ο πνευματικός στην ιερά Εξομολόγηση. Απαλλαγμένος πλέον ο πιστός από τις αμαρτίες καθίσταται δοχείο των δωρεών του Αγίου Πνεύματος, όπως τους απαριθμεί ο απόστολος Παύλος (Γαλ. 5, 22), με τον οποίο συμφωνούν και οι αγιοι του εικοστού αιώνα: Νεκτάριος, Πορφύριος, Παΐσιος και Ιάκωβος. Με τη συμμετοχή στα δώρα του Αγίου Πνεύματος επιτυγχάνεται η ανακαίνιση του ανθρώπου, που εκδύεται τον παλαιόν άνθρωπον και ενδύεται τον καινόν, γίνεται θεοειδής. Όμως η Θεία Κοινωνία δεν αποτελεί ένωση μόνο με τον Χριστό και κοινωνία του Αγίου Πνεύματος, αλλά και ένωση μεταξύ ημών, μάλιστα δε όχι μόνο ένωση των εν σαρκί ζώντων πιστών, αλλά και ένωση με τους κεκοιμημένους, τους οποίους μνημονεύει το εκκλησιαστικό πλήρωμα στη Θεία Ευχαριστία.

4. Εν κατακλείδι, εκείνο που αξίζει επανειλημμένης επισημάνσεως είναι το γεγονός ότι η συχνή προσέλευση στα Θεία Μυστήρια, με την ανάλογη προετοιμασία, αποτελεί την πηγή της ζωής, της χαράς, των δωρεών του Αγίου

Πνεύματος, με απώτερο στόχο τη θέωση του ανθρώπου. Οι βίοι, τα έργα και τα λόγια των αγίων Νεκταρίου Πενταπόλεως, Πορφυρίου του Καυσοκαλυβίτου, Παΐσιου του Αγιορείτου και Ιακώβου Τσαλίκη αποδεικνύουν περίτρανα το συμπέρασμα αυτό και αποτελούν ασφαλή οδηγό και πηγή εμπνεύσεως για όλους εκείνους που αναζητούν τον δρόμο και τον τρόπο της εν Χριστώ ζωής.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Πηγές και Βοηθήματα

#### α) Πατέρων της Εκκλησίας

Αθανασίου Μεγάλου, *Αποσπάσματα ύπομνήματος εις τούς Ψαλμούς*, PG 27, 547 - 590.

Ακολουθία τῆς Θείας Μεταλήψεως, *Ωρολόγιον τὸ Μέγα*, ἔκδ. τῆς Ἀποστολικῆς Διακονίας τῆς Ἐκκλησίας τῆς Ἑλλάδος, Ἀθήνα<sup>9</sup> 1986.

Βασιλείου Μεγάλου, *Ἐπιστολαί*, PG 32, 219 - 1112. *Ἐπιστολή 4Γ' Πρὸς Καισαρίαν πατρικίαν, περὶ κοινωνίας*, PG 32, 484 - 485.

\_\_\_\_\_ *Ὁμιλία πρὸς τούς συκοφαντοῦντας ἡμᾶς ὅτι τρεῖς θεοὺς λέγομεν*, PG 31, 1488 - 1496.

\_\_\_\_\_ *Ὅροι κατ' ἐπιτομήν*, PG 31, 1079 - 1506.

\_\_\_\_\_ *Περὶ τοῦ ἁγίου Πνεύματος πρὸς τὸν ἐν ἁγίοις Ἀμφιλόχιον ἐπίσκοπον Ἰκονίου*, PG 32, 67 - 218.

Γρηγορίου Θεολόγου, *Λόγος ΜΕ' . Εἰς τὸ ἅγιον Πάσχα*, PG 36, 623 - 644.

Γρηγορίου Νύσσης, *Λόγος Κατηχητικὸς ὁ μέγας*, PG 45, 9 - 106.

\_\_\_\_\_ *Περὶ ψυχῆς καὶ ἀναστάσεως, ὁ λόγος ὁ λεγόμενος τὰ Μακρίνια*, PG 46, 11-160.

Γρηγορίου τοῦ Παλαμᾶ, *Περὶ τῶν Ἁγίων καὶ φρικτῶν τοῦ Χριστοῦ Μυστηρίων*, ἔκδ. Παρρησία, Ἀθήνα 2009.

*Διδαχὴ τῶν Δώδεκα Ἀποστόλων*, ΒΕΠΕΣ 2, σσ. 215 - 220.

Εἰρηναίου, *Ἐλεγχος καὶ ἀνατροπὴ τῆς ψευδωνύμου γνώσεως*, ΒΕΠΕΣ, τ. 5, σσ. 93 -171.



Ευεργετινός, υπόθ. Λδ', Εκδοτικός Οίκος Ιεράς και σεβασμίας Δεσποτικής Μονής  
Μεταμορφώσεως του Σωτήρος, Κρονίζης Κουβαρά Αττικής, τ. Δ', Αθήναι<sup>6</sup>  
1966.

Εύθυμιού Ζιγαβηνοῦ, *Τὸ κατὰ Ματθαῖον Εὐαγγέλιον*, PG 129, 107 - 766.

Εύσεβίου Καισαρείας, *Περὶ τῆς τοῦ Πάσχα ἑορτῆς*, PG 24, 693 - 706.

Ἐφραιμ τοῦ Σύρου, *Ἔργα*, τ. 1<sup>ος</sup>, Θεσσαλονίκη 1988.

Θεοδώρου Στουδίτου, *Ἐπιτίμια κοινὰ τῆς ὅλης ἀδελφότητος ἐπὶ τῶν παραλει-  
πόντων ἐν τῇ Ἐκκλησίᾳ εἰς τὸν κανόνα*, PG 99, 1733 - 1758.

\_\_\_\_\_ *Κατήχησις 107, τῇ Τετάρτῃ τῆς Ε΄ ἑβδομάδος, Περὶ τοῦ μὴ εὐρίσκεσθαι ἐν  
ἀμέλεια, ὅταν θέλετε νὰ μεταλάβετε τὰ ἄχραντα Μυστήρια*, Ἐκδοσις  
Ἀγιορειτικῆς Βιβλιοθήκης, ἐν Βόλῳ 1961.

Ἰγνατίου Ἀντιοχείας, *Ἐπιστολαί*, ΒΕΠΕΣ, τ. 2, σσ. 264 - 319.

Ἰουστίνου, φιλοσόφου καὶ μάρτυρος, *Ἀπολογία πρώτη ὑπὲρ χριστιανῶν πρὸς  
Ἀντωνῖνον τὸν εὐσεβῆ*, PG 6, 327 - 440.

Ἰωάννου Δαμασκηνοῦ, *Ἐκδοσις ἀκριβῆς τῆς ὀρθοδόξου πίστεως*, PG 94, 789 - 1228.

Ἰωάννου τοῦ Σιναΐτου, *Κλίμαξ, Εἰσαγωγή – κείμενον – μετάφρασις – σχόλια –  
πίνακες ὑπὸ ἀρχιμ. Ἰγνατίου, Ἱερά Μονὴ Παρακλήτου, Ὠρωπὸς Ἀττικῆς<sup>11</sup>  
2009.*

Ἰωάννου Χρυσοστόμου, *Εἰς τὴν προδοσίαν τοῦ Ἰούδα, καὶ εἰς τὸ Πάσχα, καὶ εἰς τὴν  
παράδοσιν τῶν μυστηρίων, τῇ ἀγίᾳ καὶ μεγάλῃ Πέμπτῃ. Ὁμιλία α΄*, PG 49, 373  
- 382.

\_\_\_\_\_ *Εἰς τὸ Ἅγιον Βάπτισμα*, PG 49, 369 - 370.

\_\_\_\_\_ *Εἰς τοὺς ἀνδριάντας ὀμιλίαι ΚΑ΄ ἐν Ἀντιοχείᾳ λεχθεῖσαι*, PG 49, 15 - 222.

\_\_\_\_\_ *Ἑρμηνεῖα εἰς τὴν πρὸς Ἑβραίους ἐπιστολήν*, PG 63, 9 - 238.

\_\_\_\_\_ *Ἡ Θεία Λειτουργία, Ἀποστολικὴ Διακονία, Αθήνα<sup>7</sup> 2003.*

\_\_\_\_\_ *Λόγοι κατὰ Ἰουδαίων*, PG 48, 843 - 942. Λόγος τρίτος. *Εἰς τοὺς τὰ πρῶτα  
Πάσχα νηστεύοντας*, PG 48, 861 - 872.

\_\_\_\_\_ *Ὁμιλία Γ΄, Ὁμιλία λεχθεῖσα περὶ νηστείας τῇ ἕκτῃ ἑβδομάδι τῆς ἀγίας  
τεσσαρακοστῆς*, PG 49, 313 - 324.

- \_\_\_\_\_ *Περὶ τοῦ μὴ καταφρονεῖν τῆς τοῦ Θεοῦ Ἐκκλησίας καὶ τῶν ἁγίων μυστηρίων*, PG 63, 623 - 632.
- \_\_\_\_\_ *Υπόθεσις τῆς πρὸς Κορινθίους πρώτης ἐπιστολῆς*, PG 61, 7 - 382.
- \_\_\_\_\_ *Υπόμνημα εἰς τὴν πρὸς Ἐφεσίους ἐπιστολὴν εἰς ὁμιλίαις ΚΔ΄*, PG 62, 7 - 176.
- \_\_\_\_\_ *Υπόμνημα εἰς τὴν πρὸς Θεσσαλονικεῖς ἐπιστολὴν δευτέραν*, PG 62, 467 - 500.
- \_\_\_\_\_ *Υπόμνημα εἰς τὴν πρὸς Κορινθίους δευτέραν ἐπιστολὴν*, PG 61, 381 - 610.
- \_\_\_\_\_ *Υπόμνημα εἰς τὴν πρὸς Τιμόθεον ἐπιστολὴν πρώτην*, PG 62, 501 - 600.
- \_\_\_\_\_ *Υπόμνημα εἰς τὸν ἅγιον Ἰωάννην τὸν Ἀπόστολον καὶ Εὐαγγελιστὴν*, PG 59, 23 - 482.
- Κλήμεντος Ἀλεξανδρέως, *Στρωματεῖς*, PG 8, 685 - 1382 καὶ 9, 11 - 602.
- Κυρίλλου Ἀλεξανδρείας, *Ἑρμηνεῖα εἰς τὸ κατὰ Ἰωάννην Εὐαγγέλιον*, PG 73, 9 - 1056 καὶ 74, 9 - 756.
- Κυρίλλου Ἱεροσολύμων, *Κατηχήσεις*, PG 33, 331 - 1128.
- \_\_\_\_\_ *Προκατήχησις*, PG 33, 331 - 366.
- Νικολάου Καβάσιλα, *Περὶ τῆς ἐν Χριστῷ ζωῆς*, PG 150, 493 - 726.
- Παλλαδίου ἐπισκόπου Ἐλενουπόλεως, *Ἡ πρὸς Λαῦσον ἱστορία περιέχουσα βίου ὁσίων πατέρων*, PG 34, 995 - 1260.
- Συμεῶν Θεσσαλονίκης, *Διάλογος ἐν Χριστῷ κατὰ πασῶν τῶν αἱρέσεων*, PG 155, 33 - 596.
- \_\_\_\_\_ *Περὶ Μετανοίας*, PG 155, 469 - 504.
- \_\_\_\_\_ *Περὶ τῆς ἱερᾶς Λειτουργίας*, PG 155, 253 - 304.
- \_\_\_\_\_ *Περὶ τοῦ τέλους καὶ τῆς ἱερᾶς τάξεως τῆς κηδείας καὶ τῶν κατ' ἔθος ὑπὲρ μνήμης γινομένων*, PG 155, 669 - 696.
- \_\_\_\_\_ *Περὶ τῶν ἱερῶν τελετῶν*, PG 155, 175 - 238.
- Συμεῶν τοῦ νέου Θεολόγου, *Τὰ εὕρισκόμενα ἅπαντα*, ἐπιμ. Δ. Ζαγοραίου, Ἐκδοσις Δευτέρα ὑπὸ Ἰωάσαφ ἐκ Ψαρῶν, Ἀθῆναι 1886.

\_\_\_\_\_ *Θεῖοι ἔρωτες, Φιλοκαλία τῶν Νηπτικῶν καὶ Ἀσκητικῶν*, τ. 19 Ε, ΕΠΕ  
Θεσσαλονίκη 1990, σσ. 49 - 403.

\_\_\_\_\_ *Τὰ εὕρισκόμενα ἅπαντα*, ἐκδ. Σπανοῦ καὶ Νίκα, Ἀθῆναι 1958.

Ωριγένους, *Ἐκλογαὶ εἰς Λευιτικόν*, PG 12, 397 - 574.

### β) Για τους αγίους των εσχάτων καιρῶν

Αγγελάκη Ι. - Τσέλιου Ανθής, *Ο Άγιος Πορφύριος για τα «Νέο-*

*Εποχίτικα» Σεμινάρια*, ἐκδ. Η Μεταμόρφωσις του Σωτήρος, Μήλεσι 2017.

Αικατερίνης Μοναχής, *Η Αγαπῶσα καρδιά - Όσιος Γέρων Πορφύριος*, ἐκδ. Ιεράς

Γυναικείας Κοινοβιακής Μονής Οσίου Εφραίμ του Σύρου - Κονταριωτίσσης  
Κατερίνης 2008.

Γιαννιτσιώτου Κ., *Κοντά στον Άγιο Πορφύριο*, ἐκδ. Ιερού Ησυχαστηρίου Η

Μεταμόρφωσις του Σωτήρος, Ἀθήναι 1995.

Δημητρακοπούλου Σοφ. Γ., *Ο Άγιος Νεκτάριος Πενταπόλεως Η πρώτη αγία*

*Μορφή των καιρῶν μας. Ιστορική βιογραφία βασισμένη σε αυθεντικές πηγές*,  
Ἀθήνα 2014.

*Εγνώρισα ἄνθρωπον = Εγνώρισα ἄνθρωπον εν Χριστώ. Μαρτυρίες για τις*

*συμβουλές και τα θαύματα του Αγίου Πορφυρίου Κανσοκαλυβίτου*, ἐκδ. Η  
Μεταμόρφωσις του Σωτήρος, Μήλεσι<sup>8</sup> 2018.

Ενωμένης Ρωμηοσύνης, *Ο Γέρων Ιάκωβος, Μαρτυρίες - Διηγήσεις - Νουθεσίες*,

Θεσσαλονίκη 2017.

Ενωμένης Ρωμηοσύνης, Παϊσίου, *Μαρτυρίες = Ο Γέρων Παΐσιος, Μαρτυρίες -*

*Διηγήσεις - Νουθεσίες*, Θεσσαλονίκη 2017.

Ενωμένης Ρωμηοσύνης, Πορφυρίου, *Μαρτυρίες = Ο Όσιος Πορφύριος*,

*Μαρτυρίες- Διηγήσεις - Νουθεσίες*, Θεσσαλονίκη 2017.

- Ζουρνατζόγλου Ν., *Μαρτυρίες προσκυνητών, Γέροντας Παΐσιος ο Αγιορείτης*, τ. Α΄, εκδ. Αγιοτόκος Καππαδοκία, Θεσσαλονίκη<sup>7</sup> 2015.
- Θεοκλήτου Διονυσιάτου, μον., *Ο άγιος Νεκτάριος ο θαυματουργός*, εκδ. Υπακοή, Θεσσαλονίκη 1979.
- Θεοκλήτου Διονυσιάτου, *Άγιος Νικόδημος = Θεοκλήτου Διονυσιάτου, μοναχού, Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης. Ο βίος και τα έργα του*, εκδ. Αστήρ, Αθήναι 1978.
- Θεοδωρήτου Αγιορείτου, μον., *Ο άγιος Νεκτάριος: Ο ιεράρχης, ο λόγιος, ο ασκητής*, εκδ. Β. Ματθαίου, Αθήναι 1970.
- Ιάκωβος Τσαλίκης = Ένας Σύγχρονος Άγιος. *Ο Όσιος Ιάκωβος Τσαλίκης*, Έκδοση των Πατέρων της Ιεράς Μονής του Οσίου Δαβίδ Γέροντος, Λίμνη Εύβοιας 2018.
- Ισαάκ, *Βίος Παΐσιου = Ισαάκ, ιερομ., Βίος Γέροντος Παΐσιου του Αγιορείτου*, Ιερόν Ησυχαστήριο Αγίου Ιωάννης ο Πρόδρομος, Χαλκιδική<sup>6</sup> 2008.
- Ιωαννίδη, *Ο Γέρον Πορφύριος = Κλ.Ιωαννίδη, Ο Γέρον Πορφύριος. Μαρτυρίες και εμπειρίες*, Έκδοση Ιερού Ησυχαστηρίου Η Μεταμόρφωσις του Σωτήρος, Αθήνα<sup>10</sup> 2009.
- Κρουσταλλάκη Γ. Σ., *Ο Γέρον Πορφύριος - Ο πνευματικός πατέρας και παιδαγωγός*, εκδ. Ιχνηλασία, Αθήναι<sup>2</sup> 1998.
- \_\_\_\_\_ *Όσιος Γέρον Πορφύριος*, εκδ. Εν πλω, Αθήνα<sup>14</sup> 2018.
- Μακαρίου ιερομονάχου, *Λόγοι Σοφίας και Χάριτος Β΄ Γέροντος Παΐσιου Αγιορείτου, Άγιον Όρος*.
- Μαραγκού Ειρήνης, *Ο Άγιος Παΐσιος*, τ. Β΄, εκδ. Κάδμος, Θεσσαλονίκη 2017.
- Νεκταρίου Κεφαλά Μητροπολίτου Πενταπόλεως, *Θεολογικάί μελέται*, επιμ. Τίτου Εμμ. Ματθαιάκη Μητροπολίτου Παραμυθίας Φιλιατών και Γηρομερίου, Αθήνα<sup>2</sup> 1990.
- Νεκταρίου Πενταπόλεως, *Κατηχητικάί επιστολαί = Αγίου Νεκταρίου Πενταπόλεως, Κατηχητικάί επιστολαί προς τας μοναχάς Ιεράς Μονής Αγίας Τριάδος*

*Αιγίνης*, επιμ. Τίτου Εμμ. Ματθαιάκη Μητροπολίτου Παραμυθίας Φιλιατών και Γηρομερίου, Αθήνα 1984.

Νεκταρίου, *Μελέται* = Νεκταρίου Κεφαλά, Μητροπολίτου Πενταπόλεως, *Απαντα*, τ. Στ', *Μελέται περί Εκκλησίας, Ιεράς Παραδόσεως, Θείων Μυστηρίων και της εν Πνεύματι και αληθεία λατρείας*, Ιερά Μητρόπολις Ύδρας, Σπετσών και Αιγίνης – Ιερά Μονή Αγίας Τριάδος (Αγίου Νεκταρίου) Αιγίνης, Αθήναι 2012.

\_\_\_\_\_ *Το Γνώθι σαυτόν*, *Απαντα*, τ. Ε', Ιερά Μητρόπολις Ύδρας, Σπετσών και Αιγίνης – Ιερά Μονή Αγίας Τριάδος (Αγίου Νεκταρίου) Αιγίνης, Αθήναι 2011.

Νεκταρίου Μητροπολίτου Πενταπόλεως, *Ομιλίες Περί Μετανοίας, Εξομολογήσεως και Θείας Ευχαριστίας*, Κείμενο – Απόδοση στη Νεοελληνική: Πρεσβύτερος Ηλίας Γ. Διακουμάκος, εκδ. Παρρησία, Αίγινα<sup>3</sup> 2017.

Νεκταρίου Μητροπολίτου Πενταπόλεως, *Ομιλίες περί του Μυστηρίου της Θείας Ευχαριστίας*, Κείμενο – Απόδοση στη Νεοελληνική: Πρεσβύτερος Ηλίας Γ. Διακουμάκος, εκδ. Παρρησία, Αίγινα 2017.

Νούση Κ., *Όσιος Πορφύριος Κανσοκαλυβίτης*, εκδ. Γρηγόρη, Αθήνα 2014.

Ο Άγιος Παΐσιος ο Αγιορείτης = Ιερού Ησυχαστηρίου, «Ο Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος», *Άγιος Παΐσιος ο Αγιορείτης*, Θεσσαλονίκη 2015.

Παϊσίου του Αγιορείτου, *Κείμενα - Επιστολές*, εκδ. Αγιοτόκος Καππαδοκία 1924 - 1994, Θεσσαλονίκη 2009.

Παϊσίου του Αγιορείτου, *Διδαχές και Αλληλογραφία*, εκδ. Η Μεταμόρφωσις του Σωτήρος, Μήλεσι 2007.

Παϊσίου, *Λόγοι Α' = Γέροντος Παϊσίου Αγιορείτου, Λόγοι Α'. Με πόνο και αγάπη για τον σύγχρονο άνθρωπο*, Ιερόν Ησυχαστήριον «Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος», Σουρωτή Θεσσαλονίκης 1998.

Παϊσίου, *Λόγοι Δ' = Γέροντος Παϊσίου Αγιορείτου, Λόγοι Δ'. Οικογενειακή ζωή*, Ιερόν Ησυχαστήριον «Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος», Σουρωτή Θεσσαλονίκης<sup>2</sup> 2003.

- Παϊσίου, *Λόγοι Ε΄* = Γέροντος Παϊσίου Αγιορείτου, *Λόγοι Ε΄. Πάθη και αρετές*,  
 Ιερόν Ησυχαστήριον «Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος», Σουρωτή  
 Θεσσαλονίκη<sup>3</sup> 2010.
- Παϊσίου, *Λόγοι Στ΄* = Γέροντος Παϊσίου Αγιορείτου, *Λόγοι Στ΄. Περί προσευχής*,  
 Ιερόν Ησυχαστήριον «Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος», Σουρωτή  
 Θεσσαλονίκης 2012.
- Παϊσίου Αγιορείτου, *Παιδεία και αγωγή των νέων*, εκδ. Το Παλίμψηστον, Θεσσα-  
 λονίκη 2015.
- Παπαδοπούλου Στ., *Ο μακαριστός Ιάκωβος Τσαλίκης*, Αθήνα 1992.
- \_\_\_\_\_ *Άγιος Μακάριος Κορίνθου, ο γενάρχης του Φιλοκαλισμού*, εκδ. Ουρανός,  
 Αθήνα<sup>2</sup> 2014.
- Πάυλου, μητρ. Σισανίου και Σιαστίστης, *Άνθρωπος που δεν είναι ταπεινός δεν  
 μπορεί να αγαπήσει. Ο Άγιος Ιάκωβος Τσαλίκης όπως τον έζησα*, εκδ. Εν Πλω,  
 Αθήνα<sup>4</sup> 2019.
- Πορφυρίας Μοναχής (Σπυριδούλας Μόσχου), *Μαθητεία στον Άγιο Πορφύριο*, εκδ.  
 Η Μεταμόρφωσις του Σωτήρος, Μήλεσι<sup>4</sup> 2017.
- Πορφυρίου, *Ανθολόγιο* = Γέροντος Πορφυρίου Ιερομονάχου, *Ανθολόγιο Συμβου-  
 λών. Ο Γέρων Πορφύριος εμπνέει, διδάσκει, παρηγορεί, συμβουλεύει*, εκδ. Η  
 Μεταμόρφωσις του Σωτήρος, Μήλεσι Αττικής<sup>9</sup> 2018.
- Πορφυρίου, *Βίος* = Αγίου Πορφυρίου Καυσοκαλυβίτου, *Βίος και Λόγοι*, Ιερά Μονή  
 Χρυσοπηγής, Χάνια<sup>15</sup> 2008.
- Πορφυρίου Καυσοκαλυβίτου, *Ο Χριστός είναι το παν*, Ιερά Μονή Χρυσοπηγής,  
 Χάνια 2019.
- Ρακοβαλή Αθ., *Ο πατήρ Παΐσιος μού είπε*, Θεσσαλονίκη<sup>6</sup> 1999.
- Σάββα Αγιορείτη, ιερομ., *Το Μυστήριο της Εκκλησίας κατά τον Γέροντα Πορφύριο  
 τον Αγιορείτη*, Κελλίον Εισόδια της Θεοτόκου, Άγιον Όρος 2010.
- Σωτήρχου Π. Μ., *Γέρων Παΐσιος*, εκδ. Παπαδημητρίου, Αθήνα 2009.
- Τάτση Διονυσίου, πρεσβ., *Ο Ασκητής της Παναγούδας, Β'*, τυπογραφείον  
 Μέλισσα, Ασπροβάλτα<sup>2</sup> 1998.

Φαρασιώτη Διονυσίου, *Ο Γκουρού, ο νέος και ο Γέροντας Παΐσιος*, Θεσσαλονίκη 2009.

Φραγγελάκη Παναγιώτη, *Η δύναμη της Εξομολόγησης, Οσίων Πορφυρίου και Παΐσιου*, Αλεξανδρούπολη 2014.

Χριστοδούλου, *Ο Γέρον Παΐσιος = Χριστοδούλου Αγιορείτου, ιερομ., Ο Γέρον Παΐσιος*, Άγιον Όρος 1994.

### γ) Άλλες πηγές και βοηθήματα

Αγαπίου μοναχού του Κρητός, *Αμαρτωλών Σωτηρία*, εκδ. Βασ. Ρηγοπούλου, Θεσσαλονίκη 1972.

Ακριβοπούλου Κ., *Το κολλυβαδικό κίνημα. Η τελευταία Φιλοκαλική Αναγέννηση*, εκδ. Τέρτιος, Κατερίνη 2001.

Γιέβτις Αθανασίου, *Η Εκκλησιολογία του Αποστόλου Παύλου*, εκδ. Γρηγόρη, Αθήνα 1984.

Γρηγορίου ιερομονάχου, *Η θεία Λειτουργία*, εκδ. Δόμος, Άγιον Όρος 2009.

\_\_\_\_\_ *Ο Εκκλησιασμός*, εκδ. Δόμος, Αθήνα 1994.

Ζαχαρού Ζαχαρία, αρχιμ., *Το Αιώνιο διαυγάζει το πρόσκαιρο*, Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου Έσσεξ 2019.

Ιεροθέου, Μητροπολίτου Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου, *Εμπειρική Δογματική της Ορθοδόξου Καθολικής Εκκλησίας*, τ. Α' - Β', Ιερά Μονή Γενεθλίου της Θεοτόκου (Πελαγίας) 2011.

Ιωάννου Μητροπολίτου Περγάμου, *Ευχαριστίας Εξεμπλάριον*, Ιερά Μονή Αγίας Παρασκευής Μεγάρων, Μέγαρο 2011.

Καρδαμάκη Μιχαήλ, πρεσβ., *Μετάληψις πυρός*, εκδ. Εν πλω, Αθήνα 2009.

Καρμίρη Ι., *Τα Δογματικά και Συμβολικά Μνημεία της Ορθοδόξου Καθολικής Εκκλησίας*, τ. Ι, εν Αθήναις<sup>2</sup> 1960.

- Κούτσα Συμεών, αρχιμ., *Η νηστεία της Εκκλησίας. Γιατί, πότε και πώς νηστεύουμε*, [Σειρά Θεωρία και πράξη], Αποστολική Διακονία, Αθήνα<sup>4</sup> 1992.
- Κραγιοπούλου Συμεών, Αδάμ, πού ει;, Πανόραμα Θεσσαλονίκης<sup>4</sup> 2013.
- Μαστρογιαννοπούλου Ηλία, αρχιμ., «Η συμμετοχή των πιστών στη Θεία Κοινωνία», *Το Μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας. Πρακτικά Πανελληνίου Λειτουργικού Συνεδρίου*, [Σειρά Ποιμαντική Βιβλιοθήκη 8], Αποστολική Διακονία, Αθήνα 2004, σσ. 373 - 396.
- Ματθαϊάκη Τίτου, μητροπολίτου Παραμυθίας Φιλιατών και Γηρομερίου, *Ο άγιος Νεκτάριος Κεφαλάς, Μητροπολίτης Πενταπόλεως (1846 - 1920)*, εκδ. Τσιρώνη Φ., Αθήνα 1985.
- Μητροφάνους Κριτοπούλου, Πατριάρχου Αλεξανδρείας, *Ομολογία της Καθολικής και Ανατολικής Εκκλησίας της Ανατολικής, Ι, Καρμύρη Τα Δογματικά και Συμβολικά Μνημεία της Ορθόδοξου Καθολικής Εκκλησίας, τ. Β΄*, εν Αθήναις 1953, σσ. 498 - 561.
- Nealle J. M., Rev., (εκδ.) *The Liturgies of St. Mark, St. James, St. Clement, St. Chrysostom, St. Basil*, Boston 1859.
- Νεκταρίου Πενταπόλεως, *Μάθημα ποιμαντικής προς χρήσιν των μαθητών*, εκδ. Βασιλείου Ρηγοπούλου, Θεσσαλονίκη 1974.
- Νικοδήμου του Αγιορείτου, *Αόρατος Πόλεμος*, εκδ. Τήνος, Αθήναι.
- Νικοδήμου, *Περί συνεχούς = Αγίου Νικοδήμου Αγιορείτου, Περί της συνεχούς μεταλήψεως των Αχράντων του Χριστού Μυστηρίων*. Απόδοση στη νεοελληνική, εκδ. Μυριόβιβλος, Αθήνα 2004.
- Παπαζάχου Γ., «Η στάση μας στη θεία λειτουργία», *Περιοδικό Τόλμη*, Μάρτιος 2001, σσ. 23 - 25.
- Παπαχαραλάμπους, *Όροι και προϋποθέσεις = Ξ. Σπ. Παπαχαραλάμπους, Όροι και προϋποθέσεις δια την συμμετοχήν εις την Θείαν Κοινωνίαν*, Αθήναι 1997.
- Πατρώνου Γ., *Η Θέωση του ανθρώπου*, εκδ. Δόμος, Αθήνα 1995.
- Πέτρου Μογίλα, Μητροπολίτου Κιέβου, *Ορθόδοξος Ομολογία της πίστεως της Καθολικής και Αποστολικής Εκκλησίας της Ανατολικής, Ι. Καρμύρη, Τα*



- Δογματικά και Συμβολικά Μνημεία της Ορθοδόξου Καθολικής Εκκλησίας*, τ. Β΄, εν Αθήναις 1953, σσ. 593 - 686.
- Ράλλη Γ. – Ποτλή Μ., *Σύνταγμα των Θείων και ιερών Κανόνων*, τ. Α΄- ΣΤ΄, Αθήνησι 1852 - 1859.
- Πηδάλιον της νοητής νηός της Μιας, Καθολικής και Αποστολικής των Ορθοδόξων Εκκλησίας*, εκδ. Αστέρος, Αθήναι 1982.
- Σκρέττα, *Η Θεία Ευχαριστία* = Νικοδήμου Σκρέττα, αρχιμ., *Η Θεία Ευχαριστία και τα προνόμια της Κυριακής κατά την διδασκαλία των Κολλυβάδων*, εκδ. Πουρναράς, Θεσσαλονίκη<sup>3</sup> 2004.
- Σταυροπούλου Γ. Χριστοφόρου, αρχιμ., *Η Θεία Ευχαριστία, Αποστολική Διακονία της Εκκλησίας της Ελλάδος*, Αθήνα 1994.
- \_\_\_\_\_ *Κοινωνοί Θείας φύσεως*, εκδ. Αποστολικής Διακονίας της Εκκλησίας της Ελλάδος, Αθήνα 1990.
- Στεφανίδου Β., αρχιμ., *Εκκλησιαστική Ιστορία*, εκδ. Αστήρ, Αθήναι<sup>3</sup> 1970.
- Τρεμπέλα Π., *Δογματική της Ορθοδόξου Καθολικής Εκκλησίας*, τ. Α΄- Γ΄, εκδ. «Σωτήρ», Αθήναι 1979.
- Φειδά Βλ., *Εκκλησιαστική Ιστορία. Ι. Από της αποστολικής εποχής μέχρι της Εικονομαχίας*, Αθήναι 1978.
- Φλωρόφσκυ Γ. πρεσβ., *Το σώμα του ζώντος Χριστού*, εκδ. Ακρίτας, Αθήνα 1987.
- Φουντούλη Ι. Μ., *Απαντήσεις εις λειτουργικάς απορίας*, Αποστολική Διακονία της Εκκλησίας της Ελλάδος, τ. Α΄, Αθήνα<sup>3</sup> 1989.
- \_\_\_\_\_ «Απαντήσεις εις 175ην ερώτησιν», *Ο Εφημέριος ΙΗ΄* (1969) 420 - 421.
- Φουρλεμάδη Δημητρίου, πρεσβ., *Η συμμετοχή στο μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας*, εκδ. Ορθόδοξη Κιβωτός, Αθήνα 2018.
- Χατζηνικολάου Αστερίου, αρχιμ., *Το μυστήριο της κοινωνίας του Θεού*, Αδελφότης Θεολόγων Σωτήρ, Αθήναι 2012.
- Χρυσοστόμου Κουτλουμουσιανού, ιερομ., «Ο άρτος, ο οίνος, ο τρόπος», *Πειραιϊκή Εκκλησία*, τεύχ. 326, Ιούνιος 2020, σ. 30 - 31.