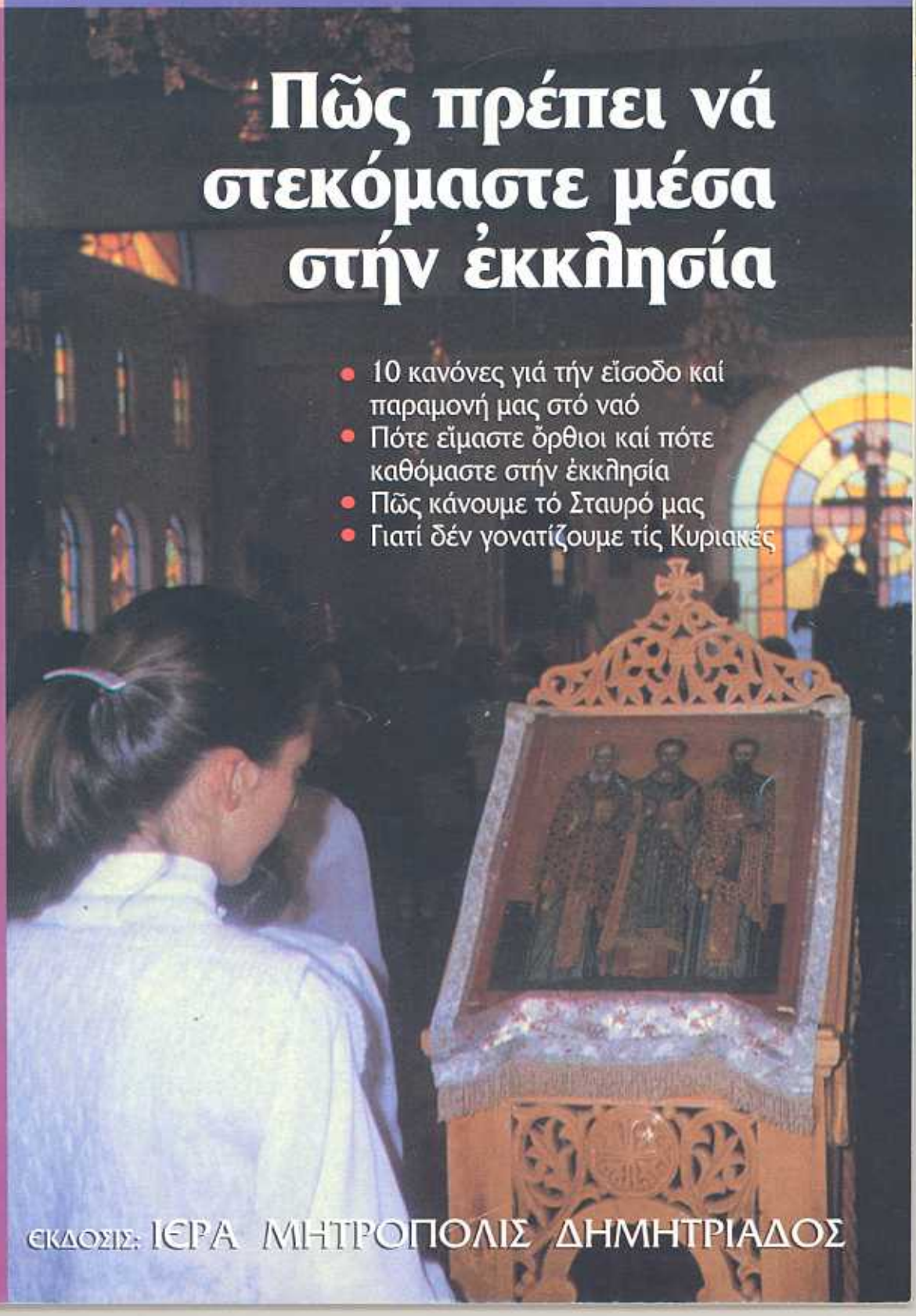
Πῶς πρέπει νά στεκόμαστε μέσα στήν ἐκκλησία

- 10 κανόνες γιά τήν εἴσοδο καί παραμονή μας στό ναό
- Πότε εἴμαστε ὄρθιοι καί πότε καθόμαστε στήν ἐκκλησία
- Πῶς κάνουμε τό Σταυρό μας
- Γιατί δέν γονατίζουμε τίς Κυριακές



ΕΚΔΟΣΙΣ: ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΟΣ

Ἔκδοσις:
Ἱερά Μητρόπολις Δημητριάδος

Κείμενα:
Ἀρχιεπίσκοπος Ἀθηνῶν
καί πάσης Ἑλλάδος κ.κ. Χριστόδουλος

Ἐπιμέλεια ἐκδόσεως:
Ἀρχιμ. Θεολόγος Ἀποστολίδης

Φωτοστοιχειοθεσία:
Ἐκδόσεις "ΩΡΕΣ"

Καλλιτεχνική ἐπιμέλεια:
Τάσος Ξουράφας

Φωτογραφίες:
Ἀρχεῖο Ἱ. Μητροπόλεως Δημητριάδος

Ἐκτύπωσις:
Ἀλέξ. Ξουράφας

© **copyright:** Ἱερά Μητρόπολις Δημητριάδος

Στήν ἴδια σειρά κυκλοφοροῦν ἐπίσης καί τα ἑξῆς φυλλάδια:

1- Τό Πρόσφορο καί τό Ἀντίδωρο
2- Γιατί ἀνάβουμε καντῆλι στό σπίτι, κεριά στήν Ἐκκλησία;
3- Πῶς περνοῦν οἱ Ἕλληνες τήν Κυριακή τους.

ISBN 960-533-001-6

Γ΄ ΕΚΔΟΣΙΣ - ΒΟΛΟΣ 1998

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ
ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟΝ Ι. Μ. ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΟΣ
"Ο ΛΥΧΝΟΣ"
Κ. ΚΑΡΤΑΛΗ 160 - Τ.Κ. 38221
ΤΗΛ. & FAX: 0421 32.916
Β Ο Λ Ο Σ

Γιά νά ἐπικρατεῖ τάξη καί εὐπρέπεια

Εἶναι ἁγιογραφική ἐπιταγή νά γνωρίζουν οἱ χριστιανοί **«πῶς δεῖ ἐν οἴκῳ Θεοῦ ἀναστρέφεσθαι»** (Α΄ Τιμ. γ΄ 15) δηλ. πῶς πρέπει νά συμπεριφέρονται ὅταν εὑρίσκονται μέσα στόν οἶκο τοῦ Θεοῦ. Καί εἶναι ἀλήθεια ὅτι ἐξ αἰτίας τῆς ἀπουσίας ἐπιμελημένης λειτουργικῆς ἀγωγῆς, πολλοί χριστιανοί δέν γνωρίζουν πολλά πράγματα στό σημεῖο αὐτό. Ἔτσι παραβλέπουν συχνά τήν ἱερότητα τοῦ χώρου καί παρασύρονται σέ ἐκδηλώσεις πού μαρτυροῦν ἀνευλάβεια καί ἔλλειψη ἐπίγνωσης. Ἀπό τήν ἄλλη μεριά ὑπάρχουν πολλοί ἄλλοι πού θέλουν νά μάθουν καί δέν ξέρουν ποῦ νά ἀπευθυνθοῦν ἤ πῶς νά διδαχθοῦν. Ἕνα βασικό αἴτημα π.χ. τῶν χριστιανῶν μας εἶναι νά γνωρίζουν πότε μποροῦν νά κάθονται στό κάθισμά των κατά τή διάρκεια τῆς θ. Λειτουργίας καί πότε πρέπει νά παραμένουν ὀρθιοι. Στήν Ἀμερική τό πρόβλημα αὐτό ἔχει λυθῆ μέ τόν ἑξῆς πρακτικό τρόπο: Πάνω ἀπό τήν Ὡραία Πύλη ὑπάρχει ἕνα κόκκινο φωτάκι. Τό φωτάκι αὐτό ἀνάβει ὅταν οἱ πιστοί πρέπει νά σηκωθοῦν καί σβύνει ὅταν μποροῦν νά καθίσουν. Ἔτσι ὅλοι συμμορφώνονται μέ τήν ὑπόδειξη αὐτή. Στήν Ἑλλάδα δέν ὑπάρχει αὐτό τό σύστημα. Ἐδῶ ὁ λαός μας ἐνεργεῖ αὐθόρμητα καί μέ ἐνστικτώδεις κινήσεις. Ὅλοι π.χ. γνωρίζουν ὅτι ὅταν διαβάζεται τό Εὐαγγέλιο ὀφείλουν νά στέκονται ὀρθιοι. Ὅμως παράλληλα ἀγνοοῦν πολλές ἄλλες περιπτώσεις καί δέν ξέρουν τί νά κάνουν, μέ ἀποτέλεσμα νά αἰσθάνονται καί οἱ ἴδιοι ἀδημονία καί ἀμηχανία, ἐνῶ παράλληλα παραβιάζεται ἡ τάξη τῆς Ἐκκλησίας, καί διαιωνίζεται ἡ ἀταξία.

Ὁ ναός εἶναι «οἶκος Θεοῦ»

Ὁ ναός εἶναι χῶρος ἱερός. Σ' αὐτόν μπαίνουμε γιά νά προσευχηθοῦμε στή διάρκεια τῆς δημόσιας λατρείας ἤ καί μόνοι μας σέ ἄλλες ὧρες. Ἡ λέξις ναός προέρχεται ἐκ τοῦ ρήματος **ναίω** δηλ. κατοικῶ καί σημαίνει τόν τόπο ὅπου «κατοικεῖ» ὁ Θεός. Καί βέβαια ὁ Θεός, κατά τήν χαρακτηριστικήν ἔκφρασιν τοῦ Ἀπ. Παύλου **«οὐκ ἐν χειροποιήτοις ναοῖς κατοικεῖ, οὐδέ ὑπό χειρῶν ἀνθρώπων θεραπεύεται προσδεόμενός τινος» (Πρξ. ζ΄ 48)**, ὅμως ὁ ναός θεωρεῖται «Οἶκος Θεοῦ» μέ τήν ἔννοιαν ὅτι καί ὁ Κύριός μας ἔτσι τόν ὠνόμασεν ὅταν 12ετής ἀναζητούμενος ἀπό τήν Μητέρα Του τῆς εἶπεν ὅτι **«ἐν τοῖς τοῦ Πατρός μου δεῖ εἶναι με»** (Λουκ. β΄, 49) καί ἀργότερα ἐξεδίωξεν ἐκ τοῦ ναοῦ τούς ἐμπόρους λέγοντας σ'αὐτούς **«μή ποιεῖτε τόν οἶκον τοῦ πατρός μου οἶκον ἐμπορίου»** (Ἰω. β΄, 16). Ἀλλά καί μέσα στό ναό τελεῖται ἡ θεία Εὐχαριστία δηλ. παρίσταται ὁλόσωμος ὁ ἴδιος ὁ Χριστός, ἐπιτελοῦνται ἡ θ. λατρεία καί οἱ δημόσιες προσευχές. Εἶναι ἔντονη ἐδῶ ἡ παρουσία τοῦ Θεοῦ. Ἰδιαιτέρως ἐδῶ. Ὁ ναός εἶναι τύπος καί σύμβολο τῆς Ἐκκλησίας, μέσα στήν ὁποίαν ὁ ἴδιος ὁ Θεός κατοικεῖ (Β΄ Κορ. στ΄, 16).

Κάθε ναός εἶναι «λιμένας», «καταφύγιον», «νησάκι γαλήνης» μέσα στόν τρικυμισμένο ὠκεανό τῆς ζωῆς.

Γι'αὐτό καί ὁ κάθε χριστιανικός ναός παρομοιάζεται μέ τόν οὐρανό καί τήν ἐκεῖ ἐπικρατοῦσαν τάξιν. **«Οὐρανόν ἐπίγειον»** καί **«οὐρανόν πολύφωτον»** τόν ἀποκαλεῖ ὁ ποιητής τῆς Ἐκκλησίας, συμπληρώνων: «ἐν τῷ ναῷ ἑστῶτες τῆς δόξης σου, ἐν οὐρανῷ ἑστάναι νομίζομεν...»

«Οὐρανός πολύφωτος ἡ Ἐκκλησία ἀνεδείχθη ἅπαντας φωτ αγωγοῦσα τούς πιστούς ἐν ᾧ ἑστῶτες κραυγάζομεν, τοῦτον τόν οἶκον στερέωσον Κύριε».

Ὠφέλειες ἀπό τήν παραμονήν μας στόν ναόν

«Καθώς ἀκριβῶς ἕνα λιμάνι, πού εἶναι ἀπηλλαγμένον ἀπό τούς ἀνέμους καί τά κύματα, παρέχει πολλήν ἀσφάλειαν εἰς τά πλοῖα, πού ἀγκυροβολοῦν, τοιουτοτρόπως λοιπόν καί ὁ οἶκος τοῦ Θεοῦ, σάν νά σώζῃ τούς εἰσερχομένους ἀπό κάποιαν τρικυμίαν τῶν ἐξωτερικῶν ὑποθέσεων, δίδει εἰς αὐτούς τήν δυνατότητα νά στέκωνται μέ πολλήν γαλήνην καί ἀσφάλειαν καί νά ἀκούουν τούς θείους λόγους. Αὐτός ὁ τόπος εἶναι θεμέλιον ἀρετῆς, διδασκαλεῖον φιλοσοφίας· ὄχι μόνον κατά τήν ὥραν τῆς (λατρευτικῆς) συνάξεως, ὁπότε γίνεται διδασκαλία καί συγκέντρωσις σεβαστῶν πατέρων, ἀλλά καί εἰς ὅλον τόν ὑπόλοιπον χρόνον. Πάτησε μόνον τό πόδι σου εἰς τόν πρόναον, καί ἀμέσως ἀπεμάκρυνες τάς φροντίδας τῆς καθημερινῆς ζωῆς. Νά εἰσέλθῃς μέσα εἰς τόν πρόναον, καί ἕνα εἶδος αὔρας πνευματικῆς σοῦ περικυκλώνει τήν ψυχήν. Αὐτή ἡ ἡσυχία ὁδηγεῖ εἰς θρησκευτικόν ρῖγος (δέος) καί διδάσκει νά φιλοσοφῶμεν· ἀνυψώνει τό φρόνημα καί δέν ἀφήνει νά ἐνθυμούμεθα τά παρόντα· σέ μεταθέτει ἀπό τήν γῆν εἰς τόν οὐρανόν. Ἐάν δέ χωρίς λατρευτικήν σύναξιν εἶναι τόσον μέγα τό κέρδος ἐκ τῆς παρουσίας ἐδῶ (εἰς τόν ναόν), ὅταν ἀπό ὅλα τά μέρη οἱ Προφῆται λαλοῦν μεγαλοφώνως, ὅταν οἱ Ἀπόστολοι κηρύττουν τό Εὐαγγέλιον, ὅταν ὁ Χριστός εὑρίσκεται εἰς τό μέσον, ὅταν ὁ Πατήρ δέχεται ἐκεῖνα, ποῦ τελοῦνται, ὅταν τό Ἅγιον Πνεῦμα παρέχῃ τήν ἰδικήν του (πνευματικήν) ἀγαλλίασιν, τότε μέ πόσην ὠφέλειαν ἀφοῦ γεμίσουν οἱ παρόντες φεύγουν; Οἱ δέ ἀπόντες πόσην βλάβην ὑφίστανται;... Ὅσα ὑπάρχουν καί γίνονται ἐδῶ εἶναι πνευματικόν λουτρόν, τό ὁποῖον μέ τήν θερμότητα τοῦ Πνεύματος ἀφαιρεῖ κάθε ρυπαρότητα· μᾶλλον δέ ἡ φωτιά τοῦ Πνεύματος δέν ἀφαιρεῖ μόνον τήν ρυπαρότητα, ἀλλά καί τόν χρωματισμόν. Διότι, λέγει (ὁ λόγος τοῦ Θεοῦ), ἐάν αἱ ἁμαρτίαι σας εἶναι ὡς τό ἐρυθρόν χρῶμα, θά δώσω τήν λευκότητα τοῦ χιονιοῦ».

Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος

Δέκα κανόνες γιά τήν εἴσοδο καί τήν παραμονή μας στό ναό

1. Ὁ ἱερός ναός εἶναι χῶρος λατρείας καί προσευχῆς. Δέν εἶναι χῶρος κοσμικῶν ἤ κοινωνικῶν συναντήσεων καί συζητήσεων.

2. Πρίν μπῆς μέσα σκέψου ποῦ πρόκειται νά μπῆς καί τί πρόκειται νά κάμεις.

3. Μπαίνεις μέσα μέ σιωπή καί ἀργά βήματα βγάζοντας τό καπέλλο σου ἄν φορεῖς. Βγάζεις ἐπίσης τά χέρια σου ἀπό τίς τσέπες καί δέν τά κρατᾶς ἑνωμένα πίσω σου.

4. Τό πρῶτο πού κάνεις μπαίνοντας εἶναι νά σταυροκοπηθῆς μέ εὐλάβεια.

5. Παραλαμβάνεις τό κερί σου καί τό ἀνάβεις στό μανουάλι μέ προσοχή χωρίς νά ἀφήνεις τό νοῦ σου νά «τρέχει» ἀπ' ἐδῶ καί ἀπ' ἐκεῖ. Δέν σπρώχνεσαι ἄν ὑπάρχει συνωστισμός.

6. Μετά τό ἄναμμα τοῦ κεριοῦ κάνεις πάλι τό σταυρό σου καί προσκυνᾶς τήν εἰκόνα πού βρίσκεται στό προσκυνητάρι, χωρίς νά συζητεῖς μέ τούς διπλανούς σου ἤ νά κάνεις παρατηρήσεις καί σχόλια.

7. Περπατᾶς ἐλαφρά πηγαίνοντας στή θέση σου χωρίς νά κάνεις θόρυβο. Ἐκεῖ κάθεσαι σέ στάση εὐλαβείας. Δέν εἶναι στάση εὐλαβείας τό «σπαυροπόδι»!

8. Φροντίζεις νά μήν ἐνοχλήσεις τούς ἄλλους εἴτε μέ ἀσκοπες κινήσεις, εἴτε μέ θόρυβο ἤ παρατεταμένη τακτοποίησή σου.

9. Κυττάζεις μπροστά σου χωρίς νά περιφέρεις δεξιά καί ἀριστερά τό βλέμμα σου. Δέν ἐνδιαφέρεσαι νά δῆς ποιός μπαίνει ἤ βγαίνει.

10. Ἀφοσιώνεσαι στή λατρεία, ἄν εἶναι ὥρα της ἤ στήν ἀτομική σου προσευχή, ἄν μπῆκες σέ ἄλλη ὥρα γι'αὐτό στήν ἐκκλησία.

Πότε εἴμαστε ὄρθιοι καί πότε καθόμαστε στήν ἐκκλησία

Πολλοί χριστιανοί μας διερωτῶνται πότε πρέπει νά κάθονται καί πότε νά εἶναι ὄρθιοι στήν ἐκκλησία. Ἔχουν δίκιο, γιατί δέν τούς ἔχει γίνει λειτουργική ἀγωγή. Ἔτσι εἶναι φυσικό νά κάθονται ὅταν δέν πρέπει ἤ νά στέκωνται ὄρθιοι χωρίς λόγο. Στούς ναούς μας σήμερα ὑπάρχουν μερικά καθίσματα, πού ὅμως δέν φθάνουν γιά ὅλους τούς ἐκκλησιαζομένους. Τοῦτο δέ ὄχι διότι δέν ὑπάρχουν χρήματα γιά προμήθεια καί ἄλλων καθισμάτων, ἀλλά διότι ὁ χῶρος τῶν ναῶν μας εἶναι σχετικά μικρός, καί μέ τήν τοποθέτηση καθισμάτων μειώνεται ἡ χωριτικότητά των. Ἔτσι γιά νά χωροῦνε περισσότεροι ἄνθρωποι μέσα στούς ναούς μας, ἀφήνεται ἕνα μεγάλο τμῆμα τοῦ ἐσωτερικοῦ χώρου χωρίς καθίσματα, καί ἔτσι ἐξοικονομοῦνται τά πράγματα. Βέβαια ἡ ὀρθοστασία εἶναι δοκιμασία γιά τούς μεγαλύτερους. Πού ὅταν βροῦν κάθισμα θέλουν νά γνωρίζουν πότε πρέπει νά στέκωνται ὄρθιοι καί πότε ὄχι.

Θά δώσωμε λοιπόν μερικές γενικές όδηγίες πού καλύπτουν, όπως πιστεύουμε, τό θέμα καί διαφωτίζουν άρκετά. Κατ' άρχήν θά πρέπει νά ποῦμε ὅτι καί καθήμενος κανείς μπορεῖ νά προσεύχεται μέσα στό ναό. **Ὡστόσο ὑπάρχουν μερικές στιγμές τῆς Θ. Λειτουργίας, πού ὅλοι πρέπει νά στέκονται ὄρθιοι**. Οἱ στιγμές αὐτές εἶναι οἱ ἑξῆς, κατά σειράν:

α) Στήν ἀρχή τῆς θ. Λειτουργίας, ὅταν ὁ ἱερεύς ἀπαγγέλλει τό **«Εὐλογημένη ἡ βασιλεία τοῦ Πατρός...»**. Ὅλοι εἴμεθα ὄρθιοι καί στό ἄκουσμα τῶν ὀνομάτων τῶν τριῶν προσώπων τῆς Ἁγ. Τριάδος σταυροκοπούμεθα μέ εὐλάβεια. Κατόπιν μποροῦμε νά καθίσουμε. Ἐάν λειτουργῆ Ἀρχιερεύς σηκωνόμαστε τήν στιγμή πού στά «Εἰρηνικά» μνημονεύεται τό ὄνομά του. Αὐτό σέ ἔνδειξη σεβασμοῦ πρός τόν Ἐπίσκοπο καί γιά νά δεχθοῦμε τήν εὐλογία του πού μᾶς δίδει ἐκείνη τή στιγμή.

β) Σηκωνόμαστε πάλι στό τέλος τοῦ γ' Ἀντιφώνου καί **ἐνῶ ἀρχίζει ἡ Μικρά Εἴσοδος μέ τήν λιτάνευση τοῦ ἱεροῦ Εὐαγγελίου**. Ἄλλωστε ὁ διάκονος ἤ ὁ ἱερεύς θά δώσει σέ λίγο τό παράγγελμα: **«Σοφία. Ὀρθοί»**. Δηλ. ἰδού ἡ Σοφία τοῦ Θεοῦ, τό ἱ. Εὐαγγέλιον. Ὅλοι ὄρθιοι.

γ) Στόν **Τρισάγιον** ὕμνον εἴμεθα ὄρθιοι καί κάμνομε τόν Σταυρόν μας εὐλαβικά.

δ) Στήν ἀπαγγελίαν τοῦ Ἀποστόλου καθήμεθα. Σηκωνόμαστε μόλις δοθῆ τό παράγγελμα: **«Σοφία. Ὀρθοί, ἀκούσωμεν τοῦ Ἁγ. Εὐαγγελίου»**. Καί παραμένουμε ὄρθιοι μέχρι τέλους τοῦ Εὐαγγελίου, καί μέχρις ὅτου τό Εὐαγγέλιον ἐπιστρέψει στήν Ἁγ. Τράπεζαν, καί συνέχεια μέχρι νά τελειώσει ἡ Μεγάλη Εἴσοδος (δηλ. «Τά Ἅγια»).

ε) Ὄρθιοι ἐπίσης εἴμεθα κάθε φοράν πού μᾶς **θυμιατίζει ὁ ἱερεύς** π.χ. μετά τήν Μ. Εἴσοδον, στό Χερουβικόν κ.ο.κ.

στ) Ὄρθιοι ἐπίσης εἴμεθα κάθε φοράν πού μᾶς **εὐλογεῖ ὁ ἱερεύς ἀπό τήν Ὡραίαν Πύλην** στρεφόμενος πρός τόν λαόν.

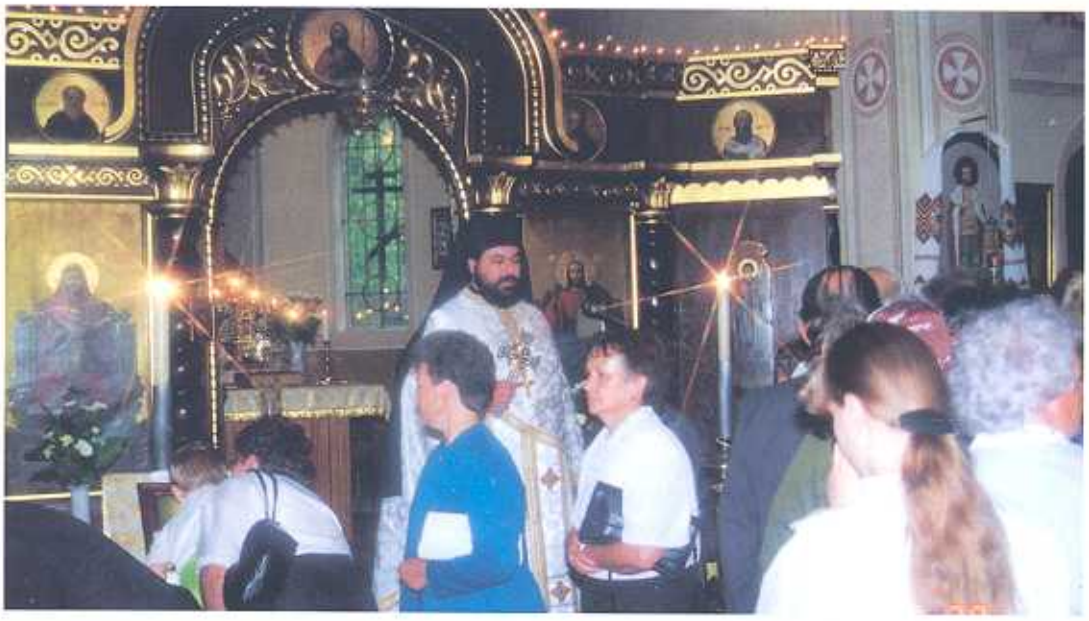
ζ) Κατά τήν ἀπαγγελίαν τοῦ **Συμβόλου τῆς Πίστεως** εἴμεθα ὄρθιοι.

η) Μόλις ὁ διάκονος ἤ ὁ ἱερεύς δώσει τό παράγγελμα: **«Στῶμεν καλῶς. Στῶμεν μετά φόβου...»** στεκόμεθα ὄρθιοι συνεχῶς. Διότι ἀπό τό σημεῖον αὐτό ἀρχίζει τό σημαντικώτερο τμῆμα τῆς θ. Λειτουργίας πού εἶναι ἡ Ἁγία Ἀναφορά δηλ. ἡ εὐλογία τοῦ Ἄρτου καί τοῦ Οἴνου καί ἡ μετατροπή των σέ Σῶμα καί Αἷμα Χριστοῦ. Συνεχίζουμε νά εἴμεθα ὄρθιοι μέχρις ὅτου ὁ ἱερεύς μᾶς εὐλογήσει ἀπό τήν Ὡραίαν Πύλην λέγοντας τό: «Καί ἔσται τά ἐλέη τοῦ μεγάλου Θεοῦ...».

θ) Ὀρθιοι εἴμεθα κατά τήν ἀπαγγελίαν τοῦ **«Πάτερ ἡμῶν...»** καί παραμένομεν ὄρθιοι μέχρις ὅτου ἀκούσωμεν τό: **«Τά Ἅγια τοῖς ἁγίοις»**.

ι) Σηκωνόμεθα πάλιν ὅταν ὁ ἱερεύς καλεῖ τούς πιστούς εἰς Μετάληψιν ἐμφανιζόμενος μέ τά Ἅγια στήν Ὡραίαν Πύλην, λέγων τό **«Μετά φόβου Θεοῦ...»**. Καλόν εἶναι νά παραμένωμεν ὄρθιοι ὅσην ὥραν διαρκεῖ ἡ Μετάληψις.

ια) Τέλος σηκωνόμεθα **κατά τήν Ἀπόλυσιν** γιά νά δεχθοῦμε τήν τελικήν εὐλογίαν τοῦ ἱερέως.



Λογισμοί τήν ὥρα τῆς θείας Λειτουργίας

«Πλήν ἐσεῖς, ἀδελφοί... πηγαίνετε προθύμως εἰς τήν ἐκκλησίαν τοῦ Θεοῦ καί ὅσον τό δυνατόν σας ἀγωνίζεσθε νά μαζώνετε τόν νοῦν σας μέσα εἰς τήν καρδίαν σας καί μή τόν ἀφήνετε νά τρέχῃ εἰς τά ἐξωτερικά καί βιωτικά πράγματα, διά νά μή πληρωθῇ καί εἰς ἐσᾶς ἐκεῖνο τό ἀδόμενον «πολλάκις τήν ὑμνῳδίαν ἐκτελῶν, εὑρέθην τήν ἁμαρτίαν ἐκπληρῶν· τῇ μέν γλώττῃ ἄσματα φθεγγόμενος, τῇ δέ ψυχῇ ἄτοπα λογιζόμενος». Λέγει δέ καί ὁ μέγας Βασίλειος· «πολλοί ἑστᾶσιν ἐν σχήματι μέν προσευχῆς, οὐκ εἰσί δέ ἐν τῇ αὐλῇ, διά τήν τοῦ νοῦ περιφοράν καί τόν ἀφελκυσμόν τῆς διανοίας αὐτῶν ὑπό τῆς ἐν τῇ ματαιότητι μερίμνης» (Ἑρμην. εἰς τόν κη΄ Ψαλμ.) Ἐάν ὅμως, ἀδελφοί, εὑρισκομένων ὑμῶν ἐν τῇ ἐκκλησίᾳ μέ τό σῶμα, ὁ νοῦς σας σκορπισθῇ εἰς τά ἔξω, μή ταράττεσθε, ἀλλά πάλιν νά τόν γυρίζετε εἰς τήν ἐκκλησίαν καί εἰς τόν ἑαυτόν σας. Καί ἄν πάλιν τρέξῃ εἰς τά ἔξω, πάλιν καί πάλιν νά τόν γυρίζετε καί νά τόν συμμαζώνετε εἰς τήν καρδίαν σας, καί ἀπό τήν ἐκκλησίαν σωματικῶς νά μή φεύγετε. Διότι εἶπεν ἕνας ἀββᾶς εἰς τό «Γεροντικόν», ὅτι καθώς τό μικρόν πουλάρι, ἀγκαλά καί φεύγει κοντά ἀπό τήν μητέρα του καί τρέχει ἐδῶ καί ἐκεῖ, ὅμως πάλιν γυρίζει καί ἔρχεται ἐκεῖ ὅπου εἶναι ἡ μητέρα του, ἔτσι καί ὁ νοῦς ἀγκαλά καί συνηθίζει νά μή στέκῃ ἐκεῖ ὅπου στέκεται τό σῶμα, τρέχει ἐδῶ καί ἐκεῖ, ὅμως πάλιν γυρίζει καί ἔρχεται ἐκεῖ, ὅπου καί τό σῶμα εὑρίσκεται».

(Νικοδήμου Ἁγιορείτου, Χριστοήθεια τῶν χριστιανῶν, ἐκδ. Β. Ρηγοπούλου, Θεσσαλονίκη 1991, σ. 304/5).

Τά ἀκατανόητα στή θεία Λειτουργία

«Φυλαχθῆτε δέ ἀκόμη, ἀδελφοί, καί ἀπό τόν λογισμόν τοῦτον, ὅπου βάλλει εἴς τινας ὁ διάβολος καί τούς λέγει· ἐσύ εἶσαι ἀγράμματος καί ἀμαθής καί δέν καταλαμβάνεις ἐκεῖνα ὅπου λέγονται ἐν τῇ ἐκκλησίᾳ καί λοιπόν διατί ὅλως νά ὑπάγῃς εἰς τήν ἐκκλησίαν; Σᾶς ἀποκρίνεται γάρ, ἀδελφοί, ἕνας ἀββᾶς εἰς τό «Γεροντικόν» καί σᾶς λέγει· ὅτι ἄν καί ἐσεῖς δέν καταλαμβάνετε ἐκεῖνα ὅπου λέγονται ἐν τῇ ἐκκλησίᾳ, ἀλλά ὁ διάβολος τά καταλαμβάνει καί διά τοῦτο τρομάζει καί φοβεῖται καί φεύγει ἀπό λόγου σας, ἀφήνω νά λέγω, ὅτι καί ἐσεῖς, ἄν καί δέν καταλαμβάνετε ὅλα τά λόγια τά ἐν τῇ ἐκκλησίᾳ λεγόμενα, ἀλλ' ὅμως πολλά λόγια ἐξ αὐτῶν καταλαμβάνετε καί μέ ἐκεῖνα ὠφελεῖσθε. Προσθέτω δέ καί τοῦτο, ὅτι ἄν ἐσεῖς συχνά πηγαίνετε εἰς τήν ἐκκλησίαν καί ἀκούετε τά θεῖα λόγια, ἡ συνέχεια ἐκείνη ἔχει νά σᾶς κάμῃ μέ τόν καιρόν νά καταλαμβάνετε ἐκεῖνα, ὅπου πρότερον δέν ἐκαταλαμβαίνατε, ὡς λέγει ὁ Χρυσόστομος, διότι ὁ Θεός βλέποντας τήν προθυμίαν σας ἀνοίγει τόν νοῦ σας καί τόν φωτίζει εἰς τό νά τά καταλαμβάνῃ (ὅπ.π. σ. 305).

Πῶς κάνουμε τό Σταυρό μας

Τό σημεῖον τοῦ Σταυροῦ εἶναι

«Νικοποιόν ὅπλον» (ἅγ. Σωφρόνιος Ἱεροσολύμων)

«Τῶν κακῶν ἀλεξιτήριον» (ἅγ. Γρηγόριος Νύσσης)

«Κεφάλαιον τῶν ἀγαθῶν ἁπάντων» (ἅγ. Ἰω. Χρυσόστομος)

«Ἀήττητον τρόπαιον» (Ὑμνολογία)

«Μέγα φυλακτήριον» (Ἅγ. Κύριλλος Ἱεροσολύμων)

«Ὁ διάβολος κινεῖ τό χέρι τῶν ἀπροσέκτων χριστιανῶν (πού δέν κάνουν σωστά τό Σταυρό τους) γιά νά χλευάσει τό πανίερο σύμβολο τοῦ τιμίου σταυροῦ καί γιά νά κολάσει τούς ἰδιους»

(Ἰω. Χρυσόστομος)

«Μή ντρεπόμαστε τό σταυρό τοῦ Χριστοῦ. Κι ἄν ἄλλος ντρέπεται καί τόν κρύβει, ἐσύ κάνε φανερά τό σταυρό σου γιά νά δοῦν οἱ δαίμονες τό σημεῖο αὐτό τοῦ βασιλέως Χριστοῦ καί νά φύγουν μακρυά τρέμοντας. Κάνε μάλιστα τό σημεῖο τοῦ σταυροῦ εἴτε τρῶς, εἴτε πίνεις, εἴτε κάθεσαι, εἴτε ξαπλώνεις, εἴτε σηκώνεσαι, εἴτε μιλᾶς, εἴτε περπατᾶς, κοντολογίς σέ κάθε περίσταση. Γιατί ὅποιος σταυρώνεται ἐδῶ στή γῆ, βρίσκεται νοερά πάνω στόν οὐρανό... Εἶναι μεγάλο τό φυλακτήριο».

(Ἅγ. Κύριλλος Ἱεροσολύμων)

Τό σημεῖο τοῦ σταυροῦ, πού κάθε εὐσεβής χριστιανός κάνει στόν ἑαυτό του, εἶναι μιά πολυσήμαντη χειρονομία πίστεως καί εὐλαβείας. Ὁ ἅγιος **Κοσμᾶς ὁ Αἰτωλός** στήν Ε΄ Διδαχή του τονίζει ὅτι ἕνα ἀπό τά μεγαλύτερα χαρίσματα, πού μᾶς ἔδωσε ὁ Θεός εἶναι καί τό σημεῖο τοῦ σταυροῦ διότι ἔτσι «εὐλογοῦμε τά ἄχραντα μυστήρια», «ἀνοίγομε τόν Παράδεισο» καί «διώκομε τούς δαίμονες καί τούς κατακαίομε». Ὁ Σταυρός, τό Τίμιο Ξύλο δηλ. ἐπάνω στό ὁποῖο τελέσθηκε ἡ ἐξιλαστήρια θυσία τοῦ Γολγοθᾶ, εἶναι γιά τούς χριστιανούς **«ὅπλον κατά τοῦ διαβόλου»**, εἶναι **«ὁ φύλαξ πάσης τῆς οἰκουμένης, ἡ ὡραιότης τῆς Ἐκκλησίας»**, εἶναι **«χριστιανῶν ἡ ἐλπίς, πεπλανημένων ὁδηγός, χειμαζομένων λιμήν»**. Καί τό σημεῖο του εἶναι ὄχι μόνο ἡ ὁμολογία τῆς δυνάμεως τοῦ Τιμίου Σταυροῦ, ἀλλά καί ὁμολογία πίστεως καί **«δεινόν φυλακτήριον»** γιά κάθε μας πράξη. Γι'αὐτό καί ὁ καλός χριστιανός πρίν ξεκινήσει ὅ,τιδήποτε στή ζωή του κάνει πρῶτα τό σημεῖο τοῦ σταυροῦ καί ὕστερα ἀρχίζει. Ἔτσι ἐξηγεῖται καί τό μένος πού ἔχουν ὅλοι οἱ αἱρετικοί καί ἀντίχριστοι ἐναντίον τοῦ Σταυροῦ, πού κυριολεκτικῶς δαιμονίζονται ὅταν τόν ἀντικρύζουν καί ὅταν μποροῦν τόν ἐξευτελίζουν καί τόν ποδοπατοῦν.

Ὡραῖοι συμβολισμοί

Πῶς ὅμως γίνεται τό σημεῖο τοῦ σταυροῦ καί τί συμβολίζει;

• Κατ' ἀρχήν ἡ ἕνωση τῶν τριῶν δακτύλων σημαίνει τή θεία ἕνωση τῶν προσώπων τῆς Ἁγ. Τριάδος, ἐνῶ τά δύο κλειστά δάκτυλα πού ἀπομένουν συμβολίζουν τίς δύο φύσεις τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ. Ἔτσι μέ κάθε κίνηση τοῦ δεξιοῦ μας χεριοῦ γιά νά κάνουμε τό σταυρό μας ὁμολογοῦμε πίστη στήν Ἁγ. Τριάδα καί ἀποδεχόμεθα τίς δύο φύσεις τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, ὅπως ἐδογμάτισε ἡ Δ΄ Οἰκουμενική Σύνοδος.

• Ὕστερα ἀνεβάζοντας τό χέρι μας τό δεξιό στό μέτωπο, λέμε «Εἰς τό ὄνομα τοῦ Πατρός», ἤ λέμε «Δόξα Πατρί». Ἔτσι τιμοῦμε τόν ἄναρχο Πατέρα, τό πρῶτο πρόσωπο τῆς Ἁγ. Τριάδος. Ὁ ἅγ. Κοσμᾶς λέει ὅτι ἐπειδή κανείς μας δέν μπορεῖ νά ἀνέβει στόν οὐρανό γιά νά δοξάσει τήν Ἁγ. Τριάδα, τί κάνει; Βάζει τό χέρι του στό μέτωπό του καί εἶναι σάν νά λέει: «Καθώς ἐσεῖς ἄγγελοι, δοξάζετε τήν Ἁγ. Τριάδα στόν οὐρανό, ἔτσι κι ἐγώ ὡς δοῦλος ἀνάξιος δοξάζω καί προσκυνῶ τήν Ἁγ. Τριάδα. Καί καθώς αὐτά τά δάχτυλα εἶναι τρία εἶναι καί ξεχωριστά ἔτσι εἶναι καί ἡ Ἁγ. Τριάς, ὁ Θεός. Εἶναι τρία πρόσωπα, μά ἕνας μόνο ὁ Θεός».

• Κατεβάζοντας ἔπειτα τό χέρι στήν κοιλιά, προσθέτει ὁ πιστός: «Καί τοῦ Υἱοῦ» ἤ «καί τῷ Υἱῷ». Αὐτό σημαίνει ὅτι ὁμολογεῖ πίστη στή θεία ἐνανθρώπιση τοῦ Χριστοῦ, Υἱοῦ τοῦ Θεοῦ, ὁ Ὁποῖος ἔγινεν ἄνθρωπος «ἐκ Πνεύματος Ἁγίου καί Μαρίας τῆς Παρθένου». Καί ὅπως ὁ ὀμφαλός μας εἶναι τό κέντρο τοῦ σώματός μας, ἔτσι καί ἡ παρουσία τοῦ Χριστοῦ στή ζωή μας διά τῆς θ. Κοινωνίας ὀφείλει νά εἶναι τό κέντρο τῆς ζωῆς μας. Ἄς ἀκούσουμε ὅμως καί τόν **ἅγ. Κοσμᾶ** λέγοντας στόν χριστιανό: «Μετά κατεβάζεις τό χέρι σου ἀπό τό κεφάλι καί τό βάνεις εἰς τήν κοιλιάν σου καί λέγεις: Σέ προσκυνῶ καί Σέ λατρεύω Κύριέ μου, διότι κατεδέχθης καί ἐσαρκώθης εἰς τήν κοιλίαν τῆς Θεοτόκου διά τάς ἁμαρτίας μας».

• Φέρνοντας τώρα ὁ πιστός τό χέρι στόν δεξιόν ὦμο, ὑπενθυμίζει στόν ἑαυτόν του πώς ὁ Κύριος μετά τήν Ἀνάστασή Του ἀνῆλθε στούς οὐρανούς σώζοντας τό γένος τῶν ἀνθρώπων καί δοξάζοντάς το κοντά στό Θρόνο τοῦ Θεοῦ μέ τήν ἀνθρώπινη φύση θεωμένη. Νά τί λέει καί ὁ **ἅγ. Κοσμᾶς**, γι'αὐτή τή θέση τοῦ χεριοῦ: «Τό βάζεις μετά στόν δεξιό σου ὦμο καί λέγεις: Σέ παρακαλῶ Θεέ μου, νά μέ συγχωρέσεις καί νά μέ βάλεις εἰς τά δεξιά Σου μέ τούς δικαίους».

• Τέλος, τό χέρι στόν ἀριστερό ὦμο σημαίνει, κατά τόν ἅγ. Κοσμᾶ τήν ἱκεσία πρός τόν Χριστόν τοῦ πιστοῦ «νά μή τόν βάλει εἰς τά ἀριστερά μέ τούς ἁμαρτωλούς». Ὁ **ἅγ. Κοσμᾶς** συνεχίζει ἑρμηνεύοντας καί τή θέσι ὅλης τῆς παλάμης ἐπάνω στήν κοιλιά μας λέγοντας: «Ἔπειτα κύπτοντας κάτω εἰς τήν γῆν λέγει: Σέ δοξάζω, Θεέ μου, Σέ προσκυνῶ καί Σέ λατρεύω, γιατί ὅπως Σύ κατέβηκες στό τάφο καί στόν Ἅδη, ἔτσι θά κατεβῶ κι' ἐγώ. Καί ὅταν σηκώνεσαι ὀρθός καί φανερώνεις ἔτσι τήν Ἀνάσταση, λέγε: «Σέ δοξάζω, Κύριέ μου, Σέ προσκυνῶ καί Σέ λατρεύω πού ἀναστήθηκες ἀπό τούς νεκρούς, γιά νά μᾶς χαρίσης τήν ζωή τήν αἰώνιο».

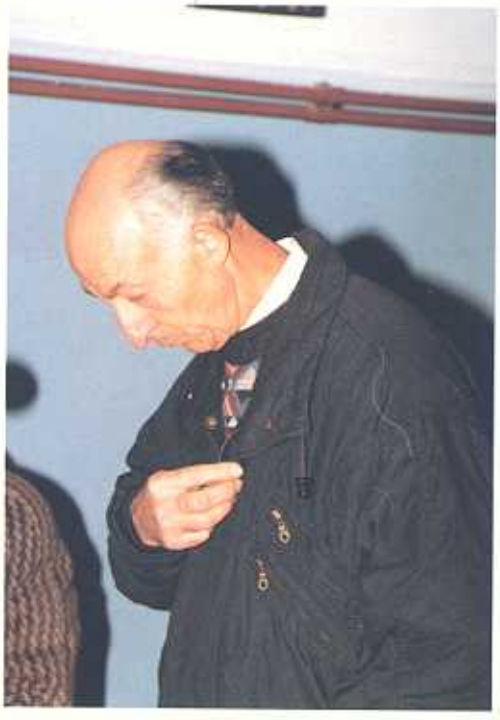
Ὁ Σταυρός εἶναι τό σημεῖο τῆς νίκης κατά τοῦ θανάτου. Στήν ὑμνολογία μας ὁ Σταυρός θεωρεῖται ὡς πρόσωπο καί γι'αὐτό ἀπευθυνόμαστε πρός αὐτόν σάν σέ πρόσωπο, τόν παρακαλοῦμε νά μᾶς βοηθήσει, νά ἐκδιώξει τούς δαίμονες, νά μᾶς ἐξασφαλίσει προστασία. «Χαίροις ὁ ζωηφόρος Σταυρός...» τοῦ λέμε καί τόν ἐπικαλούμεθα. Αὐτονόητο εἶναι ὅτι τό σημεῖο τοῦ σταυροῦ πρέπει νά γίνεται μέ εὐλάβεια, σωστά, ὅπως τό περιγράψαμε καί χωρίς μηχανικές κινήσεις, πού προδίδουν ἀγνοια. Οὔτε βέβαια καί μέ ἐξεζητημένα σχήματα, πού προδίδουν ὑποκρισία!

ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΟΝΑΤΙΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ

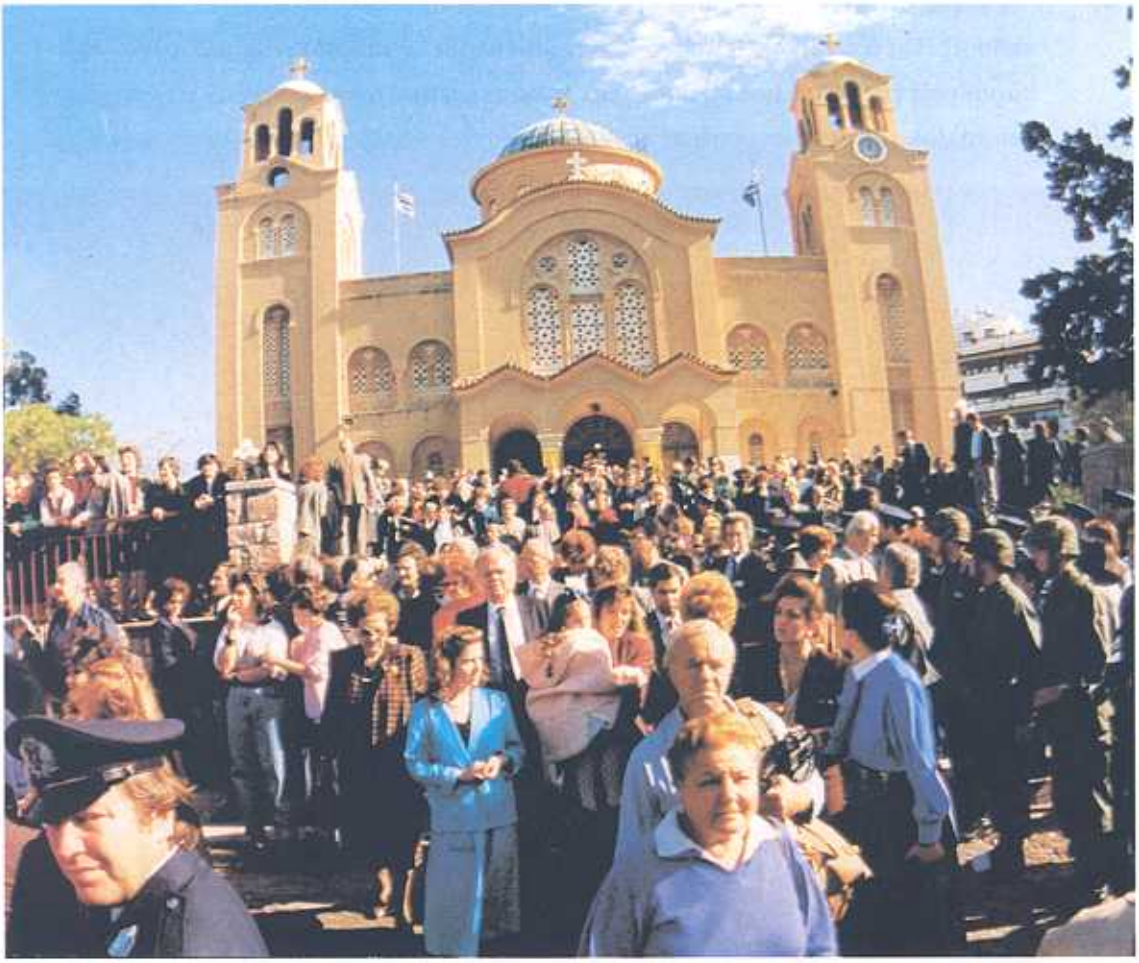
Οἱ χριστιανοί μας συνηθίζουν νά γονατίζουν στό «Τά σά ἐκ τῶν σῶν...» κατά τή θ. Λειτουργία. Ἡ εὐλαβής αὐτή συνήθεια, δείχνει τό σεβασμό ἀπέναντι στό ἱερώτατο Μυστήριο κατά τήν πιό φρικτή στιγμή τῆς εὐλογίας τῶν τιμίων Δώρων, τότε δηλ. πού ὁ λειτουργός ἱερεύς ἐπικαλεῖται τήν χάρι τοῦ Παναγίου Πνεύματος γιά τήν μετατροπή καί μεταβολή τοῦ ἄρτου καί τοῦ οἴνου σέ Σῶμα καί Αἷμα Χριστοῦ. **Ὅμως ἡ ἱερή αὐτή συνήθεια ἀπαγορεύεται κατά τίς Κυριακές, καί κάθε χριστιανός ὀφείλει αὐτήν τήν ἡμέρα νά μή γονατίζει διόλου, παρά μόνο νά κλίνει ἐλαφρῶς τόν αὐχένα σέ ἔνδειξη ταπείνωσης καί τιμῆς πρός τά Ἅγια.**

Τήν ἀπαγόρευση καθορίζει ὁ **Κ΄ ἱερός Κανών τῆς ἐν Νικαίᾳ Α΄ Οἰκουμενικῆς Συνόδου**, ὁ ὁποῖος ὁρίζει νά προσευχόμεθα ὄρθιοι τίς Κυριακές, καθώς καί ὅλες τίς ἡμέρες τοῦ Πεντηκοσταρίου. Ὁ ἑρμηνευτής μάλιστα τοῦ Κανόνος Ζωναρᾶς παρατηρεῖ ὅτι καί ὁ Μ. Βασίλειος ἐπαναλαμβάνει τήν ἴδια ἀπαγόρευση καί μάλιστα ἐκθέτει καί τούς λόγους ἕνεκα τῶν ὁποίων ὑπάρχει ἡ ἀπαγόρευση. Τοῦτο πράττει ὁ ἱερός Πατήρ στήν κανονική ἐπιστολή του πρός Ἀμφιλόχιον καί στό «Περί Ἁγ. Πνεύματος» ἔργο του.

Οἱ λόγοι δέ αὐτοί εἶναι κατά βάσιν τό γεγονός ὅτι **ἡ Κυριακή εἶναι ἡμέρα τῆς Ἀναστάσεως τοῦ Κυρίου μας** καί ἑπομένως καί ἐμεῖς ὀφείλουμε νά παραμένουμε σέ θέση ἀναστάσεως. Ἐπίσης ἡ Κυριακή εἶναι **τό σύμβολον τοῦ μέλλοντος αἰῶνος, τῆς ὀγδόης δηλ. ἡμέρας**, τῆς ἀλήκτου καί ἀνεσπέρου, καί γι'αὐτό ἡ Ἐκκλησία παιδαγωγεῖ καί διδάσκει τά παιδιά της νά θυμοῦνται τόν μέλλοντα αἰῶνα καί νά προετοιμάζονται νά τόν ὑποδεχθοῦν σέ στάση ὀρθία, πού δείχνει τήν ἑτοιμότητα. «Ἐν ᾗ (Κυριακή) τό ὀρθιον σχῆμα τῆς προσευχῆς προτιμῶν οἱ θεσμοί τῆς Ἐκκλησίας ἡμᾶς ἐξεπαίδευσαν ἐκ τῆς ἐνεργοῦς ὑπομνήσεως οἱονεί μετοικείζοντες ἡμῶν τόν νοῦν ἀπό τῶν παρόντων ἐπί τά μέλλοντα» (P.G. 27,66)



Ἐπίσης οἱ Πατέρες λέγουν ὅτι ἡ Κυριακή, ὡς ἡμέρα Ἀναστάσεως, **εἶναι μιά ἡμέρα χαρᾶς καί ἡ χαρά δέν συμβιβάζεται μέ καμμιά ἐνέργεια λύπης ὅπως εἶναι τό γονάτισμα** ἤ καί ἡ νηστεία ἀκόμη. Γι' αὐτό ἄλλωστε καί **ὁ ΞΔ΄ ἱερός Κανών τῶν Ἁγ. Ἀποστόλων ἀπαγορεύει** νά νηστεύουν οἱ χριστιανοί τίς Κυριακές, μέ ποινήν τόν ἀφορισμό. Ἀλλά καί **ὁ 90ός ἱερός Κανών τῆς ἐν Τρούλλῳ Συνόδου** ὁρίζει νά μή γονατίζουμε τήν Κυριακή, καί μάλιστα ἀπό τό ἀπόγευμα τοῦ Σαββάτου μέχρι τό ἀπόγευμα τῆς ἑπομένης, γιά τόν ἴδιο λόγο, διότι δηλ. **«καί ἡ ἀνάστασις τοῦ Χριστοῦ κατά τήν ἑσπέραν τοῦ Σαββάτου, τουτέστι πρός τῆς ἡμέρας τῆς Κυριακῆς γέγονεν, ἵνα ἀπό τοῦ σκότους τά τῆς ἑορτῆς καταλήξωσι πρός φῶς καί ἡ πανήγυρις τῆς ἀναστάσεως γίνηται διά ὁλοκλήρου νυχθημέρου»** κατά τόν Βαλσαμῶνα. Μάλιστα καί παλαιότερα ὁ ἅγ. Εἰρηναῖος ὁ Λουγδούνου στό «Περί τοῦ Πάσχα» ἀπολεσθέν ἔργο του ἀπηγόρευσε τήν γονυκλισία τῶν Κυριακῶν.



Ὁ δέ ἱερός **Νικόδημος ὁ Ἁγιορείτης** διευκρινίζει ὅτι ἡ ἀπαγόρευση αὐτή δέν περιλαμβάνει τίς λεγόμενες μεγάλες μετάνοιες, πού κάνουμε οἱ χριστιανοί ὅταν προσκυνοῦμε μίαν ἁγίαν εἰκόνα, τίς ὁποῖες οὔτε οἱ ὕμνοι τῆς Ἐκκλησίας ἀπαγορεύουν. Γι' αὐτό τήν Κυριακή ψάλλομεν: «Δεῦτε προσκυνήσωμεν καί προσπέσωμεν Χριστῷ» καί ἀλλοῦ λέμε «Σοί προσπίπτομεν τῷ ἀναστάντι ἐκ νεκρῶν». Αὐτές οἱ προσπτώσεις γίνονται χάριν ἀσπασμοῦ καί δέν ἀπαγορεύονται. **Ἡ λέξις «γονυκλισία» σημαίνει τό νά προσεύχεται κανείς γονατιστός, δηλ. ἐπάνω στά γόνατά του. Αὐτό ἀπαγορεύεται τίς Κυριακές καί ὄχι ἡ ἁπλῆ μετάνοια.**

Κατά συνέπειαν τίς Κυριακές δέν πρέπει νά γονατίζουμε στήν ἐκκλησία, ἀλλά νά προσευχόμαστε ὀρθιοι, τηροῦντες τίς κανονικές διατάξεις καί τούς συμβολισμούς τῆς Ἐκκλησίας. Τίς ἄλλες ἡμέρες εἴμαστε ἐλεύθεροι νά γονατίζουμε ὅσο θέλουμε.

Γενικά πρέπει νά γνωρίζουμε ὅτι «ἡ στάση κατά τή θεία λατρεία δέν καθορίζεται ἀπό τή δική μας προσωπική εὐλάβεια καί διάθεση, ἀλλά ἀπό τήν παράδοση τῆς Ἐκκλησίας, βάσει τοῦ νοήματος, πού δίδει σέ κάθε λειτουργική στάση καί σέ κάθε λατρευτική στιγμή» (Ἰω. Φουντούλη: Λειτουργικά, σ. 237).

Στά νεώτερα χρόνια έπηρεάσθηκε άπό τή Δύση ή λειτουργική μας παράδοση καί είσήχθη καί ή γονυκλισία κατά τίς Κυριακές.

«Τό τραγικότερο στήν περίπτωση αύτή είναι, όχι ότι κλίνουν τά γόνατα μερικοί πιστοί, άκόμη καί λειτουργοί, κατά τόν καθαγιασμό τών Τιμίων Δώρων, άλλά ότι αύτό διδάσκεται καί ένθαρρύνεται άπό διδασκάλους τής Έκκλησίας παρά τούς ίερούς κανόνες καί τή μακραίωνη έκκλησιαστική παράδοση καί πράξη. Ή εύλάβειά μας κατά τή λατρεία δεσμεύεται άπό τή λειτουργική τάξη καί συνίσταται στό νά συντονιζόμαστε στό ρυθμό καί στόν τρόπο τής κοινής προσευχής. Άλλως προξενοῦμε άταξία καί αύθαιρετοῦμε μή ύπακούοντας στούς έκκλησιαστικούς θεσμούς καί μή προσπαθώντας νά κατανοήσουμε τό πνεῦμα τους άλλά είσάγοντες προσωπικές μας εύσεβεῖς καί εύσεβοφανεῖς ξένες πρός τήν έκκλησιαστική μας παράδοση πρακτικές».

(Ίω. Φουντούλης, ένθ'. άνωτ. σ. 239-240)

Τά έπιχειρήματα τών ύπέρ τής γονυκλισίας, άπό τήν "προσκύνησιν" τού Άναστάντος Κυρίου ύπό τών Μαθητών καί τής Μαρίας, τά έγνώριζαν οί άγιοι Πατέρες, όταν καθιέρωναν τήν άπαγόρευση τής γονυκλισίας κατά τίς Κυριακές. Καί όμως, δεν τούς έπηρέασαν.

Ή στάση αύτή, μόνο τίς καθημερινές έπιτρέπεται.

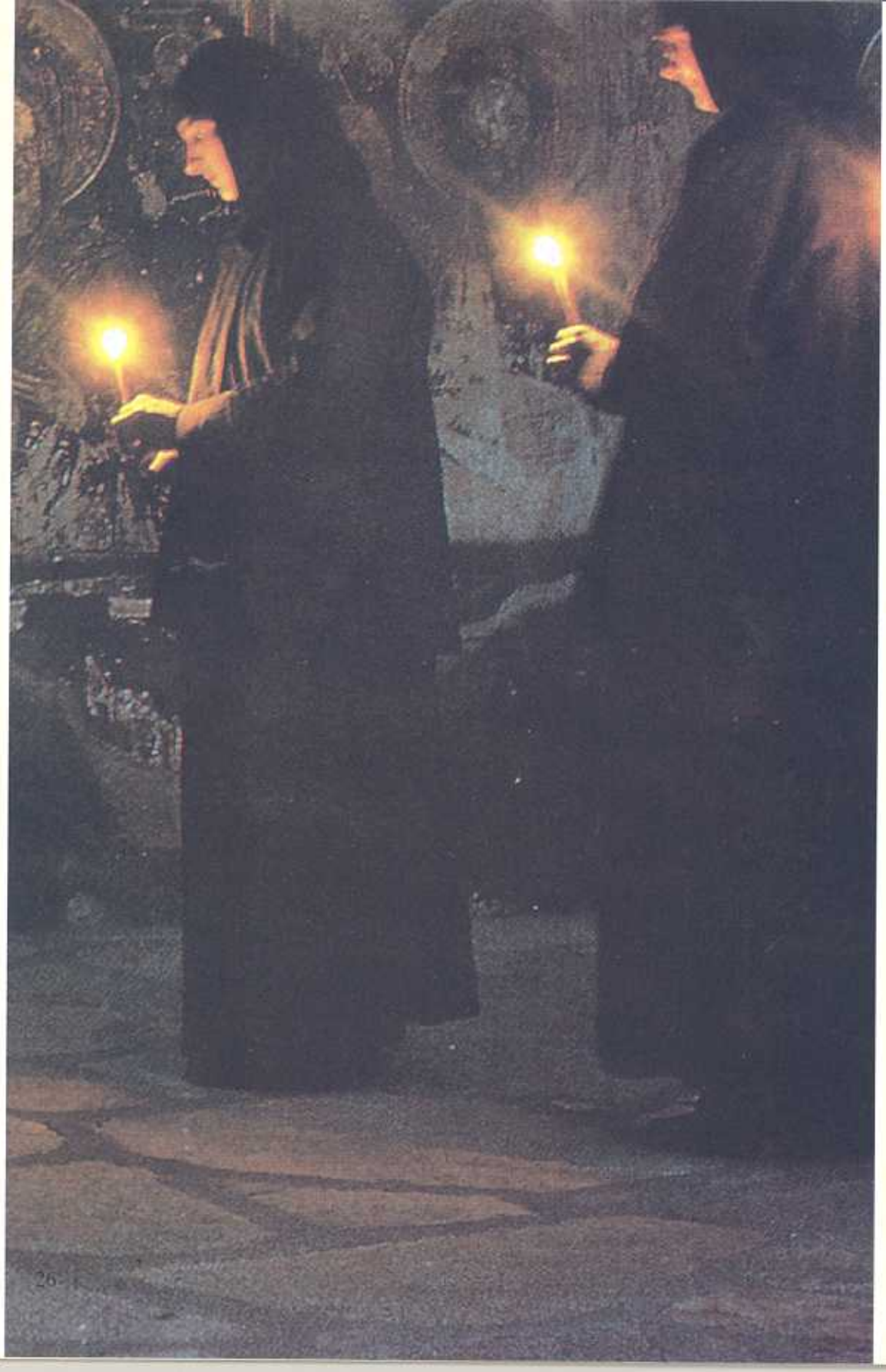
Μέσα στήν ἐκκλησία, ἀνάλογα μέ τήν ὥρα, λαμβάνουμε τήν ἐνδεδειγμένη στάση, πού πάντοτε προδίδει σεβασμό καί εὐλάβεια.

Πῶς συμμετέχουμε στήν κοινή λατρεία

1. Κατά τήν ὀρθόδοξη ἀντίληψη ἐπικοινωνοῦμε μέ τό Θεό «καρδιακά» καί ὄχι διανοητικά. Ἡ ἐκλογίκευση τῆς πίστεως εἶναι σφάλμα μοιραῖο γιά τήν ποιότητά της.

2. Ἀκολουθοῦμε τό ρυθμό τῆς Ἐκκλησίας στήν κοινή λατρεία τοῦ Θεοῦ, ἀνταποκρινόμενοι στά παραγγέλματα τοῦ λειτουργοῦ.

3. Συνιστᾶται ἡ παρακολούθηση τῶν λεγομένων ἤ πραττομένων μέσα ἀπό τά εἰδικά βιβλία πού διατίθενται στά θρησκευτικά βιβλιοπωλεῖα. Στήν Ἱ. Μητρόπολή μας βιβλία μέ τή θ. Λειτουργία ὑπάρχουν στά καθίσματα ἐντός θήκης.



4. Παλαιότερα ὅλος ὁ λαός συνέψαλλε. Σήμερα τοῦτο εἶναι, γιά τά περισσότερα ψάλματα, ἀνέφικτο ἕνεκα ἀπουσίας μουσικῆς κατάρτισης καί ἀγωγῆς. Ἄν δέν γίνεται ἀπό ὅλους, ἀλλά μεμονωμένα, ἐνοχλεῖ καί πρέπει νά ἀποφεύγεται.

5. Ἀκραῖες ἐκδηλώσεις εὐλαβείας (π.χ. ἀκαιρες μετάνοιες ἤ ἐντυπωσιακές χειρονομίες) πρέπει να ἀποφεύγονται.

6. Προσπαθοῦμε νά συλλάβουμε τό νόημα τῆς «κοινότητος», τῆς «κοινωνίας» μέσα στή θ. λατρεία, τόσο μέ τό Θεό, ὅσο καί μέ τόν πλησίον.

7. Προσευχόμεθα κατά τά πρότυπα πού μᾶς δίδει ἡ Ἐκκλησία, ἀγκαλιάζοντας μέ τήν ἀγάπη μας τούς πάντες καί τά πάντα. (ὁδοιπόρους, ἐργάτες, ναυτιλλομένους, ἀγρότες, αἰχμαλώτους, ἀσθενεῖς). Δέν μᾶς εἶναι ξένοι. Εἶναι ἀδελφοί.

8. Καί τά προσωπικά μας αἰτήματα δέν ἐξαιροῦνται, οὔτε οἱ αὐτοσχέδιες προσευχές.

9. Μιλᾶμε στό Θεό σέ πρῶτο πληθυντικό πρόσωπο ἀποδεικνύοντας ὅτι ἀποτελοῦμε μιά οἰκογένεια ὅλοι οἱ πιστοί. Τήν οἰκογένεια «τῶν τέκνων τοῦ Θεοῦ».

10. Δεχόμαστε ταπεινά
τίς εὐλογίες τῆς Ἐκκλησίας
καί ἀπερχόμαστε ἀνανεωμένοι.

Στήν ἐνορία μας

Κάθε πιστός ἀνήκει σέ μιά ἐνορία, στήν ἐνορία του. Εἶναι ἐγγεγραμμένος στούς καταλόγους της. Δικαιοῦται μιᾶς θέσεως μέσα στό ναό της. Δέν πρέπει νά ἀπουσιάζει, οὔτε νά ἐγκαταλείπει τήν ἐνορία του πηγαίνοντας σέ ἄλλη ἐκκλησία συστηματικά. Ἡ θέση του στήν ἐνορία του παραμένει κενή καί σημαδεύει τήν ἀπουσία του. Ἡ ἐπιλογή ἄλλης ἐκκλησίας, ἀντί τῆς ἐνορίας, εἶναι ἐφάμαρτη ὅταν συνδέεται μέ κριτήρια θρησκευτικοῦ ἐλιτισμοῦ ἤ κριτικῆς προσώπων καί πραγμάτων μέσα στήν Ἐκκλησία.

Ἡ Ἐκκλησία καταδικάζει τίς μεταπηδήσεις «παρ' ἐνορίαν» πού συνιστοῦν διάσπαση τῆς ἑνότητός της. Στήν ἴδια ἀποδοκιμασία ἐμπίπτουν καί ὅσοι ἐγκαταλείπουν τήν ἐνορίαν τους ὅταν πρόκειται νά τελέσουν γάμον ἤ βάπτισιν καί μεταβαίνουν σέ ἄλλη κεντρικότερη ἐνορία γιά λόγους κοσμικῆς ματαιοδοξίας.

Κάθε φορά πού πᾶμε στήν ἐκκλησία, δοκιμάζουμε τήν ἐμπειρία τῆς ἐπικοινωνίας στίς δύο διαστάσεις της:

- **τήν κατακόρυφη: μέ τόν τριαδικό Θεό.**
- **τήν ὁριζόντια: μέ τούς ἀδελφούς**

ISBN 960-533-001-6