

ΜΕΓΑΛΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Η **Μεγάλη Τεσσαρακοστή** ή **Σαρακοστή** είναι χριστιανική χρονική περίοδος νηστείας. Είναι η αρχαιότερη από τις μεγάλες νηστείες της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Καθιερώθηκε τον 4ο αιώνα.

Ονομασία

Ονομάζεται «*Σαρακοστή*» γιατί περιλαμβάνει σαράντα ημέρες νηστείας.

Η ονομασία «*Τεσσαρακοστή*» αρχικά σήμαινε την τεσσαρακοστή (40ή) ημέρα πριν το **Πάσχα**, γρήγορα όμως το όνομα δόθηκε σε όλη την περίοδο της νηστείας πριν το Πάσχα. Πολλοί τοποθετούσαν και τη **Μεγάλη Εβδομάδα** στη Μεγάλη Τεσσαρακοστή, οπότε ο χρόνος των σαράντα ημερών διευρυνόταν. Ο χαρακτηρισμός «*Μεγάλη*» δε δίνεται για τη μεγάλη διάρκειά της, αλλά για τη σημασία της, σε ανάμνηση των **Παθών του Χριστού**.

Διάρκεια

Η Μεγάλη Σαρακοστή αποτελεί την προετοιμασία των πιστών για τη γιορτή της **Ανάστασης του Χριστού** από την οποία και προσδιορίζεται κατ' έτος ως κινητή περίοδος. Διάρκει από την **Καθαρά Δευτέρα** μέχρι και την **Παρασκευή** πριν το **Σάββατο του Λαζάρου**, οπότε ακολουθεί η **Κυριακή των Βαΐων** και η **Μεγάλη Εβδομάδα**. Η δε Κυριακή των Βαΐων είναι η τελευταία ημέρα της περιόδου αυτής.

Η **Μεγάλη Εβδομάδα** δεν περιλαμβάνεται στη Σαρακοστή αν και συνεχίζεται η νηστεία που είναι ιδιαίτερα αυστηρότερη. Στη πραγματικότητα μαζί με την εβδομάδα των **Αγίων Παθών** είναι πεντηκονθήμερη (50 ημερών) περίοδος.

Νηστεία

Σε όλες τις ημέρες της Μεγάλης Σαρακοστής τηρείται αυστηρή νηστεία εκτός του Σαββάτου και Κυριακής, όπου γίνεται κατάλυση **οίνου** και **ελαιού**, επιτρέπεται δηλαδή η κατανάλωση κρασιού και λαδιού. Στις υπόλοιπες ημέρες η νηστεία συνίσταται σε ξεροφαγία, δηλαδή σε φυτικές τροφές χωρίς έλαιο. Εξαιρέση αποτελεί:

- η γιορτή των Αγίων Τεσσαράκοντα μαρτύρων όπου καταλύεται το λάδι καθώς
- ο **Ευαγγελισμός της Θεοτόκου** οπότε καταλύεται το **ψάρι**, όποια μέρα και να γιορτασθεί και
- η **Κυριακή των Βαΐων** οπότε καταλύεται το **ψάρι**.

Κατά τη Μεγάλη Εβδομάδα τηρείται αυστηρή νηστεία ακόμα και το **Μεγάλο Σάββατο** όπου είναι και το μόνο **Σάββατο** του έτους που, σύμφωνα με τους κανόνες της εκκλησίας, δεν καταλύεται το **λάδι**.

Οι επτά (7) εβδομάδες (κάθε βδομάδα και γιορτή) της Μεγάλης Σαρακοστής είναι οι ακόλουθες:

- 1^η Κυριακή της Ορθοδοξίας**
- 2^η Κυριακή του Αγίου Γρηγορίου του Παλαμά**
- 3^η Κυριακή της Σταυροπροσκυνήσεως**
- 4^η Κυριακή του Αγίου Ιωάννη της Κλίμακας**
- 5^η Κυριακή της Οσίας Μαρίας της Αιγυπτίας**
- 6^η Κυριακή των Βαΐων**
- 7^η Κυριακή του Πάσχα**

Η κυρά Σαρακοστή!



Οι Χαιρετισμοί της Παναγίας και ο Ακάθιστος Ύμνος

Γιατί λέγεται «Ακάθιστος Ύμνος»;

Το 626 μ.Χ. η Κωνσταντινούπολη βρισκόταν σε πολύ δύσκολη θέση. Ο αυτοκράτορας Ηράκλειος, με το μεγαλύτερο μέρος του βυζαντινού στρατού, είχε εκστρατεύσει εναντίον των Περσών. Τότε οι Πέρσες συμμαχίσαν με τους Αβάρους και με πολυάριθμο στρατό πολιορκήσαν την πρωτεύουσα του Βυζαντίου από στεριά και θάλασσα.

Ο πρωθυπουργός Βώνος και ο Πατριάρχης Σέργιος οργάνωσαν υπεράνθρωπη αντίσταση και απέκρουσαν τις σφοδρές επιθέσεις των εχθρών. Όσοι μπορούσαν να κρατήσουν όπλα βρίσκονταν στις επάλξεις, ενώ ο άμαχος πληθυσμός κατέκλυζε τις εκκλησίες και προσευχόταν στον Θεό και τη Θεοτόκο Μαρία για τη σωτηρία της Πόλης. Ο Πατριάρχης με την εικόνα της Παναγίας περιφερόταν στα τείχη και εμπύχωνε τους πιστούς υπερασπιστές. Η τελική επίθεση όμως είχε ξεσπάσει και οι αμυνόμενοι φαινόταν ότι δε θα άντεχαν για πολύ ακόμη.

Τότε συνέβη κάτι απροσδόκητο και φοβερό. Μια πολύ δυνατή θύελλα ξέσπασε ξαφνικά και τα εχθρικά καράβια, που πολιορκούσαν τη Βασιλεύουσα, άρχισαν να καταποντίζονται το ένα μετά το άλλο. Έντρομοι οι εχθροί εγκατέλειψαν την πολιορκία και τράπηκαν σε φυγή.

Ένα μεγάλο θαύμα είχε γίνει και οι υπερασπιστές της Πόλης απέδωσαν τη σωτηρία τους στην πολιούχο τους Θεοτόκο. Το βράδυ της επόμενης μέρας, όλοι οι κάτοικοι συγκεντρώθηκαν στον ιερό ναό της Παναγίας των Βλαχερνών, για να εκφράσουν την ευγνωμοσύνη τους. Εκεί όλοι μαζί έψαλλαν όρθιοι τον Ύμνο στην Παναγία, που έμεινε στην ιστορία με το όνομα «Ακάθιστος Ύμνος».

Θρησκευτικά ΣΤ΄ Δημοτικού, 2006

Τι είναι οι Χαιρετισμοί;

Ο Ακάθιστος Ύμνος λέγεται και Χαιρετισμοί, όπως και η Ακολουθία στην οποία ψάλλεται, επειδή με αυτόν οι χριστιανοί απευθύνονται προς την Παναγία πολλές φορές, με τη φράση που της είπε ο άγγελος στον Ευαγγελισμό, δηλαδή με τη λέξη «χαίρε».

Η Ακολουθία του Ακαθίστου Ύμνου περιλαμβάνει δύο μέρη: α. τον Κανόνα και β. τους Χαιρετισμούς (Κοντάκιο του Ακαθίστου Ύμνου) που απαγγέλλονται από τον ιερέα μπροστά στην εικόνα της Παναγίας, ενώ οι ψάλτες απαντούν ψάλλοντας «Χαίρε Νύμφη Ανύμφευτε» και «Αλληλούϊα». Ο Κανόνας ψάλλεται ολόκληρος κάθε Παρασκευή.

Οι Χαιρετισμοί αποτελούνται από 24 οίκους, δηλαδή 24 ομάδες μικρών στίχων.

Η πρώτη ομάδα ξεκινά από το γράμμα Α και η τελευταία από το Ω. Όλος ο Ακάθιστος Ύμνος δεν αποτελεί προσευχή ικεσίας, αλλά δοξολογεί και υμνεί την Παναγία.

**Τῇ ὑπερμάχῳ στρατηγῷ τὰ νικητήρια,
ὡς λυτρωθεῖσα τῶν δεινῶν εὐχαριστήρια,
ἀναγράφῳ σοι ἡ πόλις σου, Θεοτόκε·
ἀλλ' ὡς ἔχουσα τὸ κράτος ἀπροσμάχητον,
ἐκ παντοίων με κινδύνων ἐλευθέρωσον,
ἵνα κράζω σοί, Χαῖρε Νύμφη ἀνύμφευτε.**

<http://ebooks.edu.gr/>

<https://el.wikipedia.org/>

