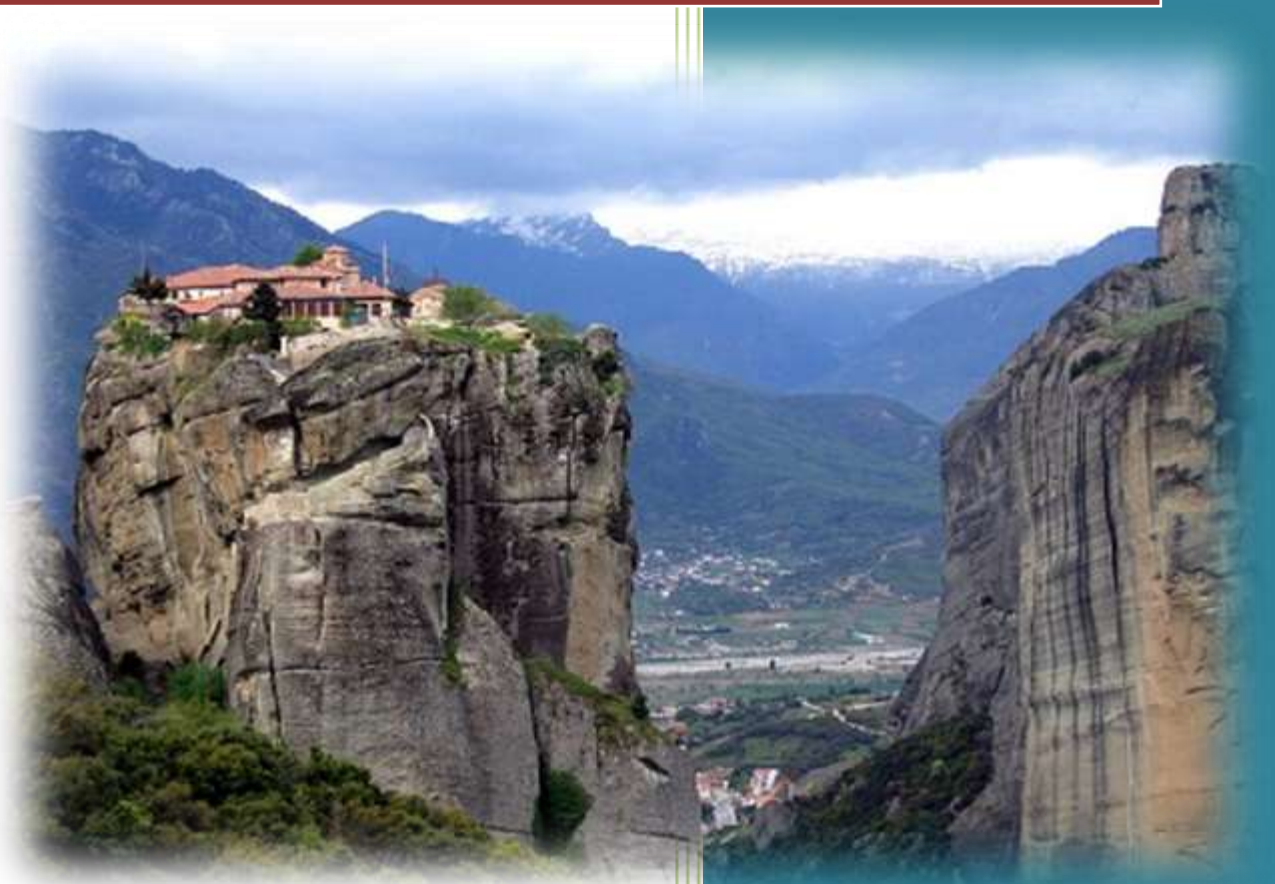


Πολιτιστικό  
Πρόγραμμα

# Αιωρούμενες Μονές



ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΣΗΜΙΟΥ

Σχ. Έτος 2016-2017

## Περιεχόμενα

ΜΕΡΟΣ Α - ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ .....	3
A1. Η ιδέα-γενικός στόχος.....	3
A2. Ειδικοί-παιδαγωγικοί στόχοι.....	3
A3. Οι συντελεστές.....	4
A4. Τρόποι διάχυσης αποτελεσμάτων του προγράμματος.....	5
A5. Μεθοδολογία υλοποίησης.....	5
ΜΕΡΟΣ Β – Αιωρούμενες Μονές .....	7
1. Τοποθεσία .....	7
2. Γεωλογία .....	7
3. Εγκατάσταση του μοναχισμού.....	8
4. Μνημείο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς.....	10
5. Τουριστική σημασία του τόπου .....	10
6. Η μοναστική ζωή στα Μετέωρα .....	11
6.1. Το τυπικό της λειτουργίας των μοναστηριών .....	11
6.2. Οι δραστηριότητες των μοναχών.....	11
6.3. Μοναστηριακή Κουζίνα .....	12
6.3.1 Μοναστηριακές Συνταγές.....	14
6.3.1.1 Παστέλι με μέλι .....	14
6.3.1.2 Τονοκεφτέδες.....	15
6.3.1.3 Χταπόδι Κρασάτο (μοναχού Επιφανίου).....	16
6.3.1.4 Πατατοσαλάτα αλάδωτη.....	17
7. Η Ιερά Μονή του Αγίου Στεφάνου .....	18
7.1. Γενικά Στοιχεία.....	18
7.2. Ιστορικά στοιχεία.....	19
7.3. Αρχιτεκτονικά χαρακτηριστικά .....	19
7.4. Πολιτιστική Κληρονομιά – Κειμήλια .....	21
7.5. Ο εορτασμός των Χριστουγέννων .....	22
8. Ο θρησκευτικός ρόλος των μοναστηριών στο πέρασμα των ετών.....	23
ΜΕΡΟΣ Γ – ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ .....	25
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	<b>Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.</b>
ΒΙΝΤΕΟ.....	47

## ΜΕΡΟΣ Α - ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

### A1. Η ιδέα-γενικός στόχος

Τα Μετέωρα, αυτό το μεγαλόρρημα της φύσης αποκαλύπτει όλο του το μεγαλείο αιώνες τώρα, καθώς αποτελεί ένα μοναδικό σε ομορφιά γεωλογικό φαινόμενο και ένα σημαντικό μνημείο της Ορθοδοξίας. Με αφορμή μερικές σχετικές φωτογραφίες και με δεδομένη τη θρησκευτική ευλάβεια των μαθητών, κάπως έτσι τέθηκε η ιδέα του συγκεκριμένου πρότζεκτ επί τάπητος.

### A2. Ειδικό-παιδαγωγικοί στόχοι

Κύριοι γενικοί παιδαγωγικοί στόχοι ήταν η ανάπτυξη της ομαδικότητας και της συνεργασίας, συνεπικουρούμενοι από την ανάπτυξη διερευνητικών, γνωστικών, ψυχοκινητικών και επικοινωνιακών ικανοτήτων. Ειδικότερα στα πλαίσια του προγράμματος οι μαθητές θα έπρεπε:

1. Μάθουν να εργάζονται και να συνεργάζονται στα πλαίσια της ομάδας (συνεργατική μάθηση)
2. Μάθουν να ερευνούν, να αξιολογούν, να επιλέγουν και να καταγράφουν το ζητούμενο κάθε φορά υλικό
3. Εκφραστούν καλλιτεχνικά αποτυπώνοντας στιγμιότυπα με τη φωτογραφική τους μηχανή και στήνοντας σχετική έκθεση
4. Επικοινωνήσουν και θα προωθήσουν στην κοινότητα τις δραστηριότητές τους (παρουσίαση, διάχυση)
5. Να προσεγγίσουν τη θρησκευτική παράδοση και να κατανοήσουν τον πολιτιστικό ρόλο των Ι.Μ.
6. Να έρθουν σε επαφή με ένα γεωλογικό και θρησκευτικό μνημείο παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς που βρίσκεται στον τόπο μας

### **A3. Οι συντελεστές**

Επιβλέποντες καθηγητές και συντονιστές του προγράμματος ήταν) ο Φραγκιαδουλάκης Στέλιος (Οικονομολόγος) ο Σπυριδάκης Ζαχαρίας (Φυσικός και ο Σάπιος Παναγιώτης (Μαθηματικός). Οι μαθητές που συμμετείχαν προήλθαν από τα δύο τμήματα της Β τάξης του σχολείου μας και συγκεκριμένα:

#### **Τμήμα Β1:**

1. Καλαϊτζάκη Μαρία
2. Ρινακάκη Αναστασία

#### **Τμήμα Β2:**

1. Αρκουλάκη Ελένη
2. Δρακομαθιουλάκη Μαρία
3. Καβαλαράκης Μύρος
4. Κουγιουμουτζάκη Εμμανουέλα
5. Κουμιανάκη Σπυριδούλα
6. Κρουσταλάκης Βαγγέλης
7. Τσατσάκη Στέλλα
8. Σταματάκη Ιωάννα

#### **A4. Τρόποι διάχυσης αποτελεσμάτων του προγράμματος**

Κατά το σχεδιασμό του προγράμματος συμφωνήθηκαν με την ομάδα οι τρόποι με τους οποίους θα διαχέαμε το αποτέλεσμα της δράσης μας στην κοινότητα. Συγκεκριμένα αποφασίστηκε η:

1. Παρουσίαση από την ομάδα του προγράμματος, των στόχων, της μεθοδολογίας, της πορείας και της τελικής του υλοποίησης στο τέλος του έτους στην αντίστοιχη εκδήλωση του τμήματος Σχολικών Δραστηριοτήτων της ΔΔΕ Ηρακλείου
2. Παρουσίαση του προγράμματος στην αίθουσα πολλαπλών εκδηλώσεων του σχολείου
3. Παράλληλη έκθεση φωτογραφίας σχετικής με το θέμα στο χώρο το σχολείου και προώθησής της μέσα από την ιστοσελίδα του σχολείου
4. Ανάρτηση του προγράμματος και του πονήματος στην ιστοσελίδα του σχολείου

Η πορεία υλοποίησης του προγράμματος και εξωτερικοί λόγοι μας ανάγκασαν σε μερική τροποποίηση των δευτερευόντων αρχικών στόχων, ως προς την παρουσίαση του προγράμματος στο Ηράκλειο αλλά και την παρουσίασή του στην ευρύτερη κοινότητα της περιοχής. Έτσι ως παραδοτέο υλικό επελέγη τελικά η συγγραφή του παρόντος πονήματος και η παρουσίασή του στο υπόλοιπο σχολείο

#### **A5. Μεθοδολογία υλοποίησης**

Οι μαθητές αρχικά χωρίστηκαν ελεύθερα σε πέντε ομάδες ώστε να αναζητήσουν πληροφορίες για τις αντίστοιχες προσεγγίσεις του προγράμματος όπως αυτές συζητήθηκαν και αποφασίστηκαν και οι οποίες είναι οι ακόλουθες:

1. Γεωγραφικό διαμέρισμα, μορφολογία εδάφους, γεωλογική προσέγγιση
2. Η ιστορία της μοναστικής κοινότητας στην περιοχή (ιστορία των Ι.Μ.)
3. Καθημερινή ζωή των μοναχών (δραστηριότητες, διατροφή κτλ)
4. Τρόπος διοικητικής οργάνωσης - ιεραρχία
5. Πολιτιστικός και θρησκευτικός ρόλων των Ι.Μ. στο πέρασμα των ετών

Στη συνέχεια συγκέντρωσαν υλικό, το ταξινόμησαν, το αξιολόγησαν και κάθε ομάδα παρουσίασε στην ολομέλεια ένα προσχέδιο της εργασίας της ώστε να διατυπωθούν τυχόν παρατηρήσεις, να γίνουν οι απαραίτητες προσαρμογές και να συνταχθεί το τελικό κείμενο.

Στους μαθητές αρχικά προβλήθηκαν δύο ντοκιμαντέρ για τα Μετέωρα ώστε να έχουν μια πρώτη οπτικοακουστική επαφή με το θέμα, για να τους υποκινηθεί περισσότερο το ενδιαφέρον και για να αντλήσουν στοιχεία για την εργασία τους. Το ένα ήταν η εκπομπή «Φωτεινά Μονοπάτια» με τίτλο «Μετέωρα, ένας παγκόσμιος άμβωνας» που προβλήθηκε στο κανάλι EPT2 και το άλλο ήταν το οδοιπορικό στα Μετέωρα της εκπομπής «60' Ελλάδα» που προβλήθηκε στο κανάλι Alpha.

Είχε προγραμματιστεί επίσης επίσκεψη στο Μοναστήρι του Αγ. Γεωργίου Επανωσήφη ώστε οι μαθητές να αντλήσουν στοιχεία για το μοναστικό βίο αλλά τελικά δεν πραγματοποιήθηκε λόγω υψηλού κόστους που απαιτούνταν για τη μεταφορά μέσω λεωφορείων.

Η μεγαλύτερη προστιθέμενη αξία στην παρούσα εργασία προήλθε από την επίσκεψη των μαθητών στην Καλαμπάκα, στα Μετέωρα με ίδιο κόστος των μαθητών. Εκεί επισκέφτηκαν τη Μονή Αγίου Στεφάνου, όπου είδαν δια ζώσης αυτά που συζητούσαμε τον προηγούμενο καιρό. Είχαν την ευκαιρία να συνομιλήσουν με τις μοναχές, να τραβήξουν φωτογραφίες, να θαυμάσουν το τοπίο και να αφήσουν τη φαντασία τους και τα συναισθήματά τους να ταξιδέψουν.

## ΜΕΡΟΣ Β – Αιωρούμενες Μονές

### 1. Τοποθεσία

Τα θεόρατα βράχια των Μετεώρων δεσπόζουν επιβλητικά στην Καλαμπάκα μεταξύ των βουνών Κόζιακα και Αντιχασίων. Η πόλη της Καλαμπάκας είναι κτισμένη στις ρίζες των βράχων των Μετεώρων και στην αριστερή όχθη του Πηνειού ποταμού, στο σημείο που αυτός εισέρχεται στη Θεσσαλική πεδιάδα. Αποτελεί ορμητήριο για τους επισκέπτες της που επιθυμούν να γνωρίσουν τα μνημεία και τις υπέροχες τοποθεσίες του Ασπροποτάμου, των Χασιών, του Κόζιακα και κυρίως των Μετεώρων.

Η πόλη της Καλαμπάκας είναι πρωτεύουσα της ομώνυμης επαρχίας που καταλαμβάνει το Β.Δ. τμήμα του νομού των Τρικάλων. Σ' αυτή βρίσκονται ωραία ξενοδοχεία, σύγχρονα Campings, εστιατόρια, τουριστικά καταστήματα. Το αρχαίο όνομα της πόλης ήταν Αιγίνιον. Έτσι μνημονεύεται στα Ελληνιστικά και Ρωμαϊκά χρόνια λόγω της μεγάλης σπουδαιότητας της θέσης της. Το όνομα Αιγίνιον μαρτυρείται από εντοιχισμένη επιγραφή που βρίσκεται στον ανατολικό τμήμα της Εκκλησίας του Αγίου Ιωάννη του Προδρόμου. Στις αρχές του 10ου αιώνα (901-907) η σημερινή Καλαμπάκα αναφέρεται ως Σταγοί, όνομα που διατηρείται και σήμερα ως Μητροπολιτικός τίτλος.

Από την Καλαμπάκα πέρασαν πάρα πολλοί περιηγητές από τους αρχαίους χρόνους μέχρι σήμερα και την αναφέρουν είτε με το όνομα Αιγίνιον ή με το όνομα Σταγοί ή με το σημερινό της Καλαμπάκας.

### 2. Γεωλογία

Το μέσο υψόμετρο των βράχων είναι 313 μέτρα. Ο σχηματισμός τους σύμφωνα με τις μελέτες έγινε περίπου πριν από 60 εκατομμύρια χρόνια κατά την Παλαιογενή Περίοδο. Το σημερινό τους σχήμα το πήραν ύστερα από αποσάθρωση, διάβρωση και σεισμούς.

Ωστόσο τη δημιουργία του γεωλογικού τοπίου οι μελέτες δεν έχουν καταφέρει ακόμη να την ερμηνεύσουν ξεκάθαρα. Ακόμα πιο ενδιαφέρον είναι το ότι ούτε η Ελληνική Μυθολογία ούτε οι αρχαίοι Έλληνες αλλά και ούτε ξένος ιστορικός έχει αναφερθεί στον χώρο αυτό.

Σε αρχαίους λοιπόν συγγραφείς μπορούμε να βρούμε αμυδρές πληροφορίες για τη βραχώδη αυτή περιοχή. Ο Ηρόδοτος παραδέχεται ότι στη Θεσσαλική περιοχή στους πανάρχαιους χρόνους θα υπήρχε και λίμνη που περιβαλλόταν από βουνά και ότι η δημιουργία του Πηνειού ποταμού οφειλόταν σε διαχωρισμό των βουνών ύστερα από κάποιο μεγάλο σεισμό. Και στο Στράβωνα μπορούμε να βρούμε την παλιά ακόμα

πεποίθηση ότι η Θεσσαλική χώρα στην πανάρχαια κατάστασή της θα ήταν μια εκτεταμένη λίμνη με υψηλές βραχώδεις ακτές της οποίας τα τοιχώματα υποχώρησαν ύστερα από σεισμούς και τα νερά της βρέθηκαν στο Θεσσαλικό κάμπο.

Η πιο ολοκληρωμένη ερμηνεία έρχεται με τη θεωρία του Γερμανού γεωλόγου Αλεξάντερ Φίλιπσον, που επισκέφτηκε την Ελλάδα στα τέλη του 19ου αιώνα, η δημιουργία αυτών των τεράστιων ογκολίθων οφείλεται σ' ένα δελτοειδή κώνο από ποταμίσσιους ογκόλιθους και ασβεστολιθικά πετρώματα που για εκατομμύρια χρόνια χύνονταν σε θαλάσσια έκταση που κάλυπτε τότε τη Θεσσαλία. Οι γεωλογικές μεταβολές των αιώνων ανύψωσαν και αποσφήνωσαν το τμήμα αυτό, όταν αποτραβήχτηκαν τα νερά στο Αιγαίο. Έτσι, αργότερα κατά την τριτογενή περίοδο που διαμορφώθηκαν οι αλπικές πτυχώσεις της οροσειράς της Πίνδου, αποκόπηκε αυτός ο κώνος από τη συμπαγή μορφή του, δημιουργώντας επιμέρους μικρότερους, αυτοί που υφίστανται σήμερα, και ανάμεσά τους τη κοιλάδα του Πηνειού ποταμού.

Οι σύγχρονοι γεωλόγοι ενισχύουν τη θεωρία του Φίλιπσον καταλήγοντας ότι οι βράχοι δημιουργήθηκαν από τη συσσωμάτωση στρογγυλεμένων από το νερό ποταμίσσιων λίθων.

### **3. Εγκατάσταση του μοναχισμού**

Τα Μετέωρα αποτελούν, μετά το Άγιο Όρος, το μεγαλύτερο και με συνεχή παρουσία από την εποχή της εγκατάστασης των πρώτων ασκητών μέχρι σήμερα μοναστικό σύνολο στον ελλαδικό χώρο.

Το άγριο και απροσπέλαστο τοπίο αποτέλεσε πρόσφορο χώρο για τους χριστιανούς ασκητές που εγκαταστάθηκαν στην περιοχή σε χρονολογία που δεν είναι ακριβώς γνωστή. Σύμφωνα με διάφορες γνώμες βυζαντινολόγων υποστηρίζεται ότι ξεκίνησε πριν από το 11ο αιώνα. Άλλες ιστορικές όμως πληροφορίες αναφέρουν ως πρώτο ασκητή οικιστή κάποιον Βαρνάβα που το 950-970 ίδρυσε την πολύ παλιά Σκήτη του Αγίου Πνεύματος. Ακολούθησαν η ίδρυση της Μεταμόρφωσης (1020) από κάποιον Κρητικό μοναχό Ανδρόνικο και το 1160 ιδρύεται η Σκήτη Σταγών ή Δούπιανη. Μετά από 200 χρόνια ο ασκητής Βαρλαάμ ιδρύει το Μοναστήρι των Τριών Ιεραρχών και των Αγίων Πάντων και αργότερα άγνωστοι ιερωμένοι δημιούργησαν τα Μοναστήρια Αγίας Τριάδος, του Αγίου Στεφάνου, της Υπαπαντής, του Ρουσάνου ή Αρσάνου, του Αγίου Γεωργίου του Μανδηλά, του Αγίου Νικολάου του Αναπαυσά, της Παναγίας της Μήκανης, των Αγίων Θεοδώρων, του Αγίου Νικολάου του Μπάντοβα, των Αγίων Αποστόλων, του Αγίου Γρηγορίου, του Αγίου Αντωνίου, του Παντοκράτορα, της Αγίας Μονής, του Προδρόμου, της Μονής Υψηλωτέρας, ή Καλλιγράφων, του Μοδέστου, της



Αλύσεως, του Αποστόλου Πέτρου, του Αγίου Δημητρίου, του Καλλιστράτου, του Ταξιαρχών και του Ιωάννου του Μπουνήλα.

Από τις ιστορικές μαρτυρίες συμπεραίνουμε ότι οι μονές των Μετεώρων ήταν στο σύνολό τους τριάντα. Από τις τριάντα αυτές μονές οι έξι λειτουργούν έως σήμερα και δέχονται πλήθος προσκυνητών. Υπάρχουν όμως και πολλά μικρότερα μοναστήρια εγκαταλελειμμένα. Τα περισσότερα από αυτά είχαν ιδρυθεί στον 14ο αι.

Η **ονομασία** Μετέωρα είναι νεότερη και δεν αναφέρεται από τους αρχαίους συγγραφείς. Το όνομά τους το οφείλουν στον Άγιο Αθανάσιο τον Μετεωρίτη, κτήτορα της μονής της Μεταμόρφωσης του Σωτήρος (Μεγάλο Μετέωρο), ο οποίος ονόμασε έτσι τον «πλατύ λίθο», στον οποίο ανέβηκε για πρώτη φορά το 1344. Σύμφωνα με την επικρατούσα άποψη, οι πρώτοι αναχωρητές εγκαταστάθηκαν στην περιοχή το 12 αι. Στα μέσα του 14ου αι. ο μοναχός Νείλος συγκέντρωσε τους μοναχούς που ζούσαν απομονωμένοι σε σπηλιές των βράχων, γύρω από την σκήτη της Δούπιανης οργανώνοντας έτσι τον μοναχισμό στα Μετέωρα.

Η κατάκτηση της Θεσσαλίας από τους Οθωμανούς Τούρκους (1393) και η βαθμιαία κατάρρευση και τελική πτώση της βυζαντινής αυτοκρατορίας επέφεραν κατά το 15ο αι. μια κάμψη στη μοναστική ζωή των Μετεώρων.

Κατά το τελευταίο τέταρτο του 15ου αι. παρατηρείται μια ανάκαμψη, που σηματοδοτείται από τη ίδρυση της μονής της Αγίας Τριάδας (1475/76) και την τοιχογράφηση του παλαιού καθολικού του Μεγάλου Μετεώρου (1483). Η ακμή των Μετεώρων θα συντελεστεί τον επόμενο αιώνα, κατά τον οποίο ιδρύονται νέα μοναστήρια, ανεγείρονται νέα καθολικά και άλλα μοναστηριακά κτίσματα, τα περισσότερα από τα οποία κοσμούνται με εξαιρετικής τέχνης αγιογραφίες.

Κατά την περίοδο της τουρκοκρατίας στη Θεσσαλία (1393-1881) τα μετεωρίτικα μοναστήρια λειτούργησαν ως τόποι ελπίδας. Στις αρχές του 19ου αι. τα στρατεύματα του Αλή-Πασά, επέφεραν καταστροφές και λεηλασίες σε πολλά από αυτά (Μονή Υπαπαντής, Μονή Αγίου Δημητρίου κ. ά.).

Τα έξι επισκέψιμα μοναστήρια των Μετεώρων, είναι σήμερα αναστηλωμένα και με συντηρημένο στο μεγαλύτερο μέρος τους τον τοιχογραφικό τους διάκοσμο. Ειδικότερα είναι:

1. Η ανδρική μονή του Αγίου Νικολάου του Άσμενος ή Ιερά Μονή του Αναπαυσά
2. Η Ιερά Μονή Ρουσάνου ή Αρσάνη
3. Η ανδρική μονή της Μεταμόρφωσης του Σωτήρος, γνωστή και ως «Μεγάλο Μετέωρο», επί του υψηλότερου βράχου.
4. Η μονή των Αγίων Πάντων ή Ιερά Μονή Βαρλαάμ
5. Η Ιερά Μονή Αγίας Τριάδος (Μετεώρων)

#### 6. Η γυναικεία Ιερά Μονή Αγίου Στεφάνου (Μετεώρων)

Ο χώρος των Αγίων Μετεώρων από τον Οκτώβριο του 1995 με νόμο της Πολιτείας ανακηρύχθηκε τόπος ιερός, αναλλοίωτος και απαραβίαστος γεγονός που εξασφαλίζει την Ορθόδοξη αυθεντικότητά του και την αποτελεσματική προστασία του. Έτσι ακριβώς αναγνώρισαν τον χώρο οι αιώνες και τον ανακήρυξε με απόφασή του το 1990 η Ιερά Σύνοδος της Εκκλησίας της Ελλάδος.

### 4. Μνημείο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς

Το 1989 η Unesco ενέγραψε τα Μετέωρα στον κατάλογο των Μνημείων της Παγκόσμιας Κληρονομιάς, ως ένα ιδιαίτερης σημασίας πολιτιστικό και φυσικό αγαθό. Η ΟΥΝΕΣΚΟ έχει χαρακτηρίσει τα Άγια Μετέωρα «ως διατηρητέον μνημείον της Ανθρωπότητας». Δεν ανήκουν μόνον στην Ελλάδα αλλά και σε όλο τον κόσμο. Το ίδιο ισχύει για το Άγιον Όρος, τον Μυστρά, την Ι. Μονή του Οσίου Λουκά κ.α.. Έτσι τα μοναστήρια των Μετεώρων συγκαταλέγονται στα Μνημεία Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς, γιατί αποτελούν ένα μοναδικό αρμονικό συνταίριασμα βυζαντινής αρχιτεκτονικής και φυσικής ομορφιάς. Τα κτίσματα των μονών φαίνονται σαν μία συνέχεια των βράχων, σαν μια φυσική απόληξή τους. Επίσης γιατί είναι ένας ανεκτίμητος καλλιτεχνικός και κειμηλιακός θησαυρός. Ακόμη, η παρουσία πολλών μοναστηριών σε έναν τόσο μικρό χώρο, καθώς και η ορθόδοξη πνευματική ζωή και άσκηση προκάλεσαν τον θαυμασμό των ανθρώπων σε όλο τον κόσμο. Τέλος, επειδή τα μοναστήρια είναι φορείς πολιτισμού, που – όπως ξέρουμε – δεν κλείνεται σε καμιά πατρίδα.

### 5. Τουριστική σημασία του τόπου

Τα Μετέωρα συγκαταλέγονται στα δέκα (10) δημοφιλέστερα τουριστικά αξιοθέατα της χώρας μας σύμφωνα με τις προτιμήσεις των χρηστών του TripAdvisor, της μεγαλύτερης ταξιδιωτικής πλατφόρμας στον κόσμο. Η κατάταξη, με βάση τα Travelers' Choice Awards 2016, είναι κατά σειρά αξιολόγησης η Ακρόπολη, τα Μετέωρα και η Ακρόπολη Λίνδου στη Ρόδο.

Τα Μετέωρα είναι ένας από τους 50 λόγους για να αγαπήσει κανείς τον κόσμο! Αυτό υποστηρίζει μεταξύ άλλων το BBC Travel Localite και η συντάκτρια του, Laurel Robbins, σε κείμενο που υλοποίησε για τους 50 λόγους που πρέπει να ξέρουμε για να αγαπήσουμε τον κόσμο μας...

Το αμερικανικό Buzzfeed, το πλέον διάσημο για τις λίστες με προτάσεις και highlights, στο ετήσιο travel guide του 2015 με τους καλύτερους προορισμούς της

χρονιάς (8 Places You Need To Immediately Add To Your Bucket List), δεν επέλεξε κάποιο από τα διάσημα ελληνικά νησιά ή την Αθήνα, αλλά τα αλλόκοσμα και εμβληματικά μοναστήρια της Θεσσαλίας, αναφέροντας πως τα Μετέωρα είναι ένας τόπος εξερεύνησης που απαιτεί τουλάχιστον δύο μέρες για να ανακαλυφθεί.

## 6. Η μοναστική ζωή στα Μετέωρα

### 6.1. Το τυπικό της λειτουργίας των μοναστηριών

Όλα τα μοναστήρια των Μετεώρων λειτουργούν ως κοινόβια, όλα δηλαδή είναι κοινά. Υπάρχει κοινή τράπεζα (φαγητό) για όλους τους μοναχούς. Κανένας δεν έχει χρήματα. Το ταμείο είναι κοινό, αλλά υπεύθυνος γι' αυτό είναι ο ηγούμενος, που φροντίζει με αγάπη για όλη τη αδελφότητα του μοναστηριού.

Για καθετί που κάνει ο μοναχός ζητά την άδεια και την ευλογία του ηγουμένου, στον οποίο λέει κάθε σκέψη του και δέχεται από αυτόν πνευματική καθοδήγηση, προκειμένου στο τέλος της ζωής του να αγιαστεί. Οι μοναχοί προσπαθούν να τηρήσουν με ακρίβεια τρεις βασικούς κανόνες του μοναχισμού: την αγνότητα, την ακτημοσύνη και την υπακοή.

Ξυπνάνε στις 3.30 π.μ. και προσεύχονται ο καθένας χωριστά στο κελί του μέχρι τις 5.00 π.μ.. Από τις 5.00 π.μ. μέχρι τις 7.30 π.μ. γίνονται στον ναό οι ακολουθίες του Μεσονυκτίου, του Όρθρου και των Ωρών. Προσεύχονται και νηστεύουν σύμφωνα με τους κανόνες της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Φροντίζουν για τη σωτηρία της ψυχής τους, αλλά ταυτόχρονα νοιάζονται για τον πλησίον τους και προσπαθούν να τον βοηθήσουν με πολλούς τρόπους. Όταν κάποιος νέος ή κάποια νέα καταφύγει στα μοναστήρια για να γίνει μοναχός ή μοναχή αντίστοιχα, δοκιμάζεται πρώτα για τρία χρόνια δόκιμος και μετά την άδεια του μητροπολίτη γίνεται μοναχός, αφού πρώτα βέβαια ο ηγούμενος κρίνει ότι είναι κατάλληλος για τη μοναχική ζωή.

### 6.2. Οι δραστηριότητες των μοναχών

Οι μοναχοί και οι μοναχές εγκαταλείπουν τον κόσμο και έρχονται στα μοναστήρια για να αγιαστούνε. Έτσι το πρώτο μέλημά τους, είναι η προσευχή. Την προσευχή τη συνδυάζουν με την εργασία, για να ζήσουν πνευματικά και σωματικά. Οι εργασίες που αναλαμβάνουν οι μοναχοί λέγονται **διακονήματα**, γιατί γίνονται με πνεύμα αγάπης και θυσίας, αλλά και με πολλή ευλάβεια και προσευχή. Υπάρχουν διακονήματα που **εναλλάσσονται** κάθε εβδομάδα (της εκκλησίας, του ξενώνα, της

κουζίνας κ.α.) και αυτά που μένουν **σταθερά** (αγιογραφίες, εργόχειρα, χρυσοκεντήματα, ράψιμο, παρασκευή θυμιάματος και κεριών). Λόγω του, τουρισμού οι μοναχοί είναι υποχρεωμένοι να ασχολούνται με την υποδοχή του κόσμου (αρχοντάρης), την ξενάγηση κ.α., ώστε όσοι έρχονται στα Μετέωρα να αποκομίζουν πολλά από την Ορθόδοξη Παράδοση και τη ζωντανή πίστη των μοναχών.

### 6.3. Μοναστηριακή Κουζίνα

Οι μοναχοί, όντας συγχρόνως κηπουροί, αμπελουργοί, ψαράδες και μάγειροι, έχουν ίσως την πιο στενή σχέση μ' αυτό που οι «κοσμικοί» ονομάζουμε «βιολογική», «πράσινη» ή «υγιεινή» κουζίνα. Αν προσθέσουμε εδώ και τη διάσταση μιας ιερής παράδοσης αιώνων, με συνταγές καλά φυλαγμένες στα σεντούκια που πέρασαν από γενιά σε γενιά, ίσως μπορέσουμε να εξηγήσουμε γιατί οι μοναστηριακές κουζίνες ασκούν τόση γοητεία πάνω μας...

Το λατινικό ρητό *primum edere, deinde philosophare* – πρώτα τρώμε και μετά φιλοσοφούμε – ισχύει και για την Εκκλησία, ακόμα κι αν το φαγητό εδώ είναι λιτό και η κατανάλωσή του ακολουθεί αυστηρούς κανόνες. Η μοναστηριακή μαγειρική, όπως ασκείται ανά τους αιώνες, ακολουθεί τους εποχικούς κύκλους στα υλικά που χρησιμοποιεί και εκτιμάται για την απλότητα, την ολιγοφωνία των γεύσεων, την καλαισθησία και την οικονομία της, αλλά και για την αυτάρκεια - την οποία συνιστά και στους λαϊκούς θιασώτες της. Ο κορμός της καθημερινής διατροφής των μοναχών και των μοναζουσών είναι τα λαχανικά. Περιλαμβάνει επίσης όσπρια, ψάρια και γαλακτοκομικά. Σε σχετικά βιβλία μαγειρικής, τουλάχιστον βενεδικτίνων και ορθόδοξων μοναχών, δεν περιλαμβάνεται το κρέας. Η μοναστηριακή διατροφή φαίνεται να ακολουθεί τον αριστοτελικό διαχωρισμό σε άναιμα – χωρίς αίμα (μαλάκια και οστρακόδερμα) – και έναιμα – με αίμα – ζώα (μικρά φυσιικά).

Οι ορθόδοξοι μοναχοί νηστεύουν για περισσότερες από 200 μέρες το χρόνο. Η νηστεία, ένα από τα πνευματικά αγωνίσματα της μοναχικής άσκησης, είναι για τον Μέγα Βασίλειο «φάρμακο» που δίνει «καρτερία της ψυχής και υπομονή στις θλίψεις» εφόσον «ο μεν κορεσμός σταματά την ευχαρίστηση στην κοιλιά, η δε νηστεία ανεβάζει το κέρδος στην ψυχή» (Λόγος Α' και Β' για τη Νηστεία, Απόδοση: Δημήτριος Αθανασόπουλος, Εκδόσεις Νεκτάριος Παναγόπουλος). Για τον Θωμά Ακινάτη, η αποχή από το κρέας οδηγεί σε κάθαρση της ψυχής, εξύψωση του νου και υποταγή της σάρκας στο πνεύμα. Ο λόγος βέβαια γίνεται, στα περισσότερα δόγματα, για μια λελογισμένη και αυστηρά προγραμματισμένη και «κατ' οικονομίαν» (με αποκλίσεις όπου κρίνεται αναγκαίο) αποχή από ορισμένες κατηγορίες τροφών και όχι για ακραία δοκιμασία του σώματος.

Οι μοναχοί, όντας συγχρόνως κηπουροί, αμπελουργοί, ψαράδες και μάγειροι, παράγουν οι ίδιοι και καταναλώνουν προϊόντα που εμείς ονομάζουμε βιολογικά, για να τα ξεχωρίσουμε από τον κανόνα, τα συμβατικά. Όπως αναφέρει η Madeline Scherb (A Taste of Heaven: A guide to food and drink made by monks and nuns, Penguin), το Μεσαίωνα οι μοναχοί μαγείρευαν για να καλύψουν τις ανάγκες τους και πουλούσαν το πλεονάζον φαγητό σε ταξιδιώτες και προσκυνητές, ενώ ενίοτε καλούνταν να μαγειρέψουν για υψηλούς επισκέπτες όπως ο Καρλομάγνος, που λέγεται ότι ανακάλυψε το ροκφόρ στο αβαείο της Vabres-l'Abbaye, και από τότε το τυρί με την ανησυχητική όψη έγινε το αγαπημένο του.

Σήμερα, στη Γαλλία υπάρχουν περισσότερα από 100 μοναστήρια που παράγουν είδη διατροφής. Πολλά απ' αυτά έχουν υψηλή ειδίκευση στο προϊόν τους, όπως αυτό στο Bonneval της Νότιας Γαλλίας, το μοναδικό μοναστήρι στην Ευρώπη που φτιάχνει σοκολάτα χρησιμοποιώντας αποκλειστικά δικά του υλικά. Μερικά μοναστήρια πήραν τις συνταγές τους από κοσμικούς (όπως το τσιζκέικ, τις καραμέλες και ορισμένα ομοιοπαθητικά ελιξίρια) ενώ άλλα επινόησαν τις δικές τους. Μετά τη Γαλλική Επανάσταση, πολλά από τα μοναστήρια που διασώθηκαν άρχισαν να πουλάνε τα τυριά και τα λικέρ που παρήγαν για να επιβιώσουν –όπως το λικέρ Chartreuse, που σερβιρίστηκε στο τελευταίο γεύμα των επιβατών του Τιτανικού και το οποίο ο Ντε Γκολ απολάμβανε ως γέμιση σε σοκολατάκια. Σήμερα τα περισσότερα μοναστήρια είναι αυτόνομα σε είδη διατροφής. Άλλωστε, ο Άγιος Βενέδικτος έλεγε ότι «αληθινός μοναχός είναι αυτός που ζει από την εργασία των χεριών του», ο αποχειροβίωτος, όπως θα έλεγε ένας ορθόδοξος μοναχός.

Οι τοπικές διατροφικές συνήθειες και η μοναστηριακή κουζίνα αλληλοεπηρεάζονται. Η διατροφή των μοναχών στα ελληνικά μοναστήρια που βασίζεται στους κανόνες της μεσογειακής δίαιτας, εξετάζεται ως ένας από τους παράγοντες που συμβάλλει στη μακροζωία τους. Αλλά και η επίδραση της ορθόδοξης πρακτικής της νηστείας στους κανόνες της μεσογειακής διατροφής μελετάται ευρέως τα τελευταία χρόνια.

### 6.3.1 Μοναστηριακές Συνταγές

Στο σημείο αυτό παρατίθενται μερικές μοναστηριακές συνταγές που βρήκαμε ενδιαφέρουσες

#### 6.3.1.1 Παστέλι με μέλι

##### Υλικά:

500γρ μέλι

500γρ σουσάμι, κατά προτίμηση αποφλοιωμένο

Λίγα φουντούκια

Λίγα φιστίκια

Λίγο ηλιέλαιο για άλειμμα



##### Εκτέλεση:

Χτυπάμε σε ένα γουδί λίγο τους ξηρούς καρπούς, ώστε να γίνουν μικρά κομμάτια και τα καβουρδίζουμε ελαφρά, είτε σ' ένα τηγάνι ανακατεύοντας, είτε σε ένα ταψί στο φούρνο. Στη συνέχεια καβουρδίζουμε το σουσάμι, παρακολουθώντας το, καθώς είναι εύκολο να καεί. Το κατεβάζουμε από τη φωτιά και το ανακατεύουμε με τους ξηρούς καρπούς. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το μέλι να βράσει 10 λεπτά, σε μέτρια φωτιά και το ξαφρίζουμε αν χρειαστεί. Στη συνέχεια προσθέτουμε το σουσάμι και τους ξηρούς καρπούς και ανακατεύουμε το μείγμα. Για να δούμε αν το μείγμα είναι έτοιμο κάνουμε το εξής: Ρίχνουμε μια κουταλιά σε ένα μπωλάκι με νερό. Αν σχηματιστεί μια ελαστική μπαλίτσα είναι έτοιμο. Αν είναι πολύ μαλακή συνεχίζουμε το

βράσιμο. Όταν είναι έτοιμο το κατεβάζουμε από τη φωτιά. Σε ένα ταψί απλώνουμε λαδόκολλα και αλείφουμε με ηλιέλαιο. Αδειάζουμε το μείγμα και από πάνω βάζουμε ένα ακόμη κομμάτι λαδόκολλα, την οποία έχουμε λαδώσει, με τη λαδωμένη επιφάνεια να εφάπτεται στο μείγμα. Με έναν πλάστη απλώνουμε προσεχτικά, χωρίς να πατάμε δυνατά, μέχρι να γίνει σε πάχος 1εκατοστό περίπου. Αφαιρούμε προσεχτικά την επάνω λαδόκολλα και το αφήνουμε να κρυώσει λίγο. Αφού κρυώσει (μετά από 10-15 λεπτά) χαράζουμε με ένα λαδωμένο μαχαίρι σε λωρίδες. Έτσι το αφήνουμε να κρυώσει καλά εκτός ψυγείου. Έπειτα, χωρίζουμε τα κομμάτια καλά ως κάτω και τα φυλάμε σε δροσερό μέρος (όχι ψυγείο). Για να μην κολλάνε μεταξύ τους τα βάζουμε ανάμεσα σε κομμάτια λαδόκολλας.

### 6.3.1.2 Τονοκεφτέδες

#### Υλικά:

2 κονσέρβες τόνου

6-7 φέτες ψωμί μπαγιάτικο

2 σκελίδες σκόρδο

2 κρεμμύδια

Φρυγανιά τριμμένη

Αλάτι

Πιπέρι



#### Εκτέλεση:

Στραγγίζουμε πολύ καλά τον τόνο και τον βάζουμε σε ένα μπολ. Μουσκεύουμε τις φέτες ψωμιού, τις στραγγίζουμε καλά, τις θρυμματίζουμε και προσθέτουμε στον τόνο. Πολτοποιούμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα ρίχνουμε στο μπολ. Αλατοπιπερώνουμε και ζυμώνουμε πολύ καλά. Προσθέτουμε σταδιακά φρυγανιά τριμμένη, τόση ώστε να απορροφηθούν τα υγρά του μείγματος. Πλάθουμε σε μικρές μπάλες και τηγανίζουμε σε μέτρια φωτιά, μέχρι να ροδίσουν.

### 6.3.1.3 Χταπόδι Κρασάτο (μοναχού Επιφανίου)

#### ΥΛΙΚΑ (για 4-5 μερίδες)

- 1 χταπόδι 1,5 έως 2 κιλά
- 4 με 5 κρεμμύδια ξερά
- 5 με 6 σκελίδες σκόρδο
- Μισό κιλό κόκκινο κρασί
- 4 έως 5 φύλλα δάφνης
- Μαύρο πιπέρι σε σπόρους
- 200 γραμμάρια ελαιόλαδο
- 1,5 κουταλιά της σούπας πελτές

#### Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και πλένουμε το χταπόδι καλά και το βράζουμε σε σιγανή φωτιά με ελάχιστο νερό, γιατί βγάζει το δικό του ζουμί. Βέβαια το ανακατεύουμε συχνά. Αφού βράσει, κόβουμε το κάθε πλοκάμι του σε δύο ή τρία κομμάτια. Καθαρίζουμε τα σκόρδα και τα κρεμμύδια και τα πλένουμε. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε καλά σε σιγανή φωτιά με το λάδι μας ώσπου να ροδίσουν αρκετά. Κατόπιν προσθέτουμε τα σκόρδα ολόκληρα, το κομμένο χταπόδι, το κρασί, τα δαφνόφυλλα και το πιπέρι. Προσθέτουμε τον πελτέ, διαλυμένο σε λίγο νερό. Επιπλέον ρίχνουμε στον ταβά μας τον μισό ζωμό στον οποίο έβρασε το χταπόδι μας. Σιγοβράζουμε το χταπόδι μας σκεπασμένο μία ώρα περίπου και θα έχουμε ένα νόστιμο φαγητό, που θα μοσχοβολάει, ενώ θα έχει χυλώσει τέλεια και το ζουμί του.



### 6.3.1.4 Πατατοσαλάτα αλάδωτη

#### Υλικά

1 ½ κιλό πατάτες μετρίου μεγέθους

1 κρεμμύδι ξερό, κομμένο σε λεπτές φετούλες

Μαϊντανό ψιλοκομμένα

2 αγγουράκια τουρσί ψιλοκομμένα

1 λεμόνι (ο χυμός του)

Λίγη πάπρικα

Ρίγανη ή δυόσμο

αλάτι

πιπέρι



#### Εκτέλεση

Πλένουμε πολύ καλά τις πατάτες και τις τοποθετούμε σε κατσαρόλα με κρύο νερό. Το νερό πρέπει να σκεπάζει καλά τις πατάτες. Βράζουμε για 30-40 λεπτά από την ώρα που θα πάρει βράση το νερό, μέχρι να μαλακώσουν (τρυπάμε με πιρούνι για να ελέγξουμε αν μαλάκωσαν). Στραγγίζουμε τις πατάτες και τις κρυώνουμε με κρύο, τρεχούμενο νερό. Τις ξεφλουδίζουμε και τις κόβουμε σε κύβους. Σε μπολ ετοιμάζουμε μείγμα με τα υπόλοιπα υλικά μας, ανακατεύοντάς τα όλα μαζί. Στο ίδιο μπολ

προσθέτουμε τις πατάτες, αφού πρώτα κρυώσουν αρκετά και ανακατεύουμε καλά. Τοποθετούμε το μπολ στο ψυγείο για περίπου μισή ώρα και έπειτα σερβίρουμε.

## 7. Η Ιερά Μονή του Αγίου Στεφάνου



### 7.1. Γενικά Στοιχεία

Η μονή βρίσκεται στο νότιο άκρο της συστάδας των Μετεώρων, ακριβώς πάνω από την Καλαμπάκα. Η πρόσβαση στη μονή είναι πολύ εύκολη, αφού ένα μικρό πέτρινο γεφύρι συνδέει το σύγχρονο δρόμο στην είσοδο της μονής. Δεξιά και αριστερά της εισόδου αναπτύσσονται τα κελιά της μονής. Στο ανατολικό τμήμα του περιβόλου βρίσκεται η εστία, ένα μικρό τετράγωνο θολωτό κτίσμα, ο στάβλος και άλλοι βοηθητικοί χώροι της μονής. Στα νοτιοανατολικά του περιβόλου βρίσκεται το παλαιό καθολικό της μονής και η τράπεζα, η οποία σήμερα στεγάζει το σκευοφυλάκιο-μουσείο της μονής. Το παλαιό καθολικό χρησιμοποιείται πλέον αποκλειστικά για λατρευτική χρήση των μοναχών και ανοίγει για προσκύνηση μόνο τις δύο ημέρες του χρόνου που πανηγυρίζει η μονή (27 Δεκεμβρίου και 10 Φεβρουαρίου). Στο

βορειοδυτικό τμήμα του περιβόλου βρίσκεται το νέο καθολικό, το οποίο κτίστηκε το 1798.

## 7.2. Ιστορικά στοιχεία

Η ιστορία των πρώτων χρόνων του μοναστηριού χάνεται στα βάθη των αιώνων και καλύπτεται από παραδόσεις. Οι πρώτες μαρτυρίες ανάγουν την ίδρυσή του στο τέλος του 12ου αι., γύρω στα 1191-1192. Πιθανότατα ο πρώτος όσιος ερημίτης που κατοίκησε σε κάποια σπηλιά του βράχου λεγόταν Ιερεμίας. Εξακριβωμένες όμως μαρτυρίες υπάρχουν από τον 14ο αι. και μετά, στις οποίες ο Άγιος Στέφανος μνημονεύεται ως οργανωμένο κοινόβιο. Έτσι βέβαιοι κτίτορες του μοναστηριού αναφέρονται: πρώτος ο αρχιμανδρίτης όσιος Αντώνιος (πρώτο μισό του 15ου αι.), γιος Σέρβου ηγεμόνα και συγγενής από μητέρα με τη βυζαντινή οικογένεια των Καντακουζηνών, και δεύτερος ο ιερομόναχος όσιος Φιλόθεος από το Ρίζωμα Τρικάλων (μέσα του 16ου αι.).

Ο όσιος Φιλόθεος γύρω στα 1545 ξανάκτισε το παλιό μικρό καθολικό της μονής, τον ναό του Αγίου Στεφάνου. Έκτισε επίσης κελιά για τους μοναχούς και άλλα χρήσιμα οικοδομήματα. Στη διαδρομή της ιστορίας του το μοναστήρι δέχθηκε την υψηλή προστασία και τη βοήθεια ευγενών του Βυζαντίου, των Παραδουνάβιων Ηγεμονιών και του Οικουμενικού Πατριαρχείου της Κων/πολης. Στα 1798 κτίστηκε το σημερινό επιβλητικό καθολικό προς τιμήν του Αγίου Χαραλάμπους, επί ηγουμένου της μονής Αμβροσίου. Όμως δυσμενή γεγονότα των πρώτων 50 χρόνων του 20ου αι. οδήγησαν το μοναστήρι σε οριστική σχεδόν διάλυση.

Πριν από 100 περίπου χρόνια το μοναστήρι αριθμούσε πάνω από 30 μοναχούς, αλλά το 1960 σχεδόν ερήμωσε. Το 1961 το μοναστήρι έγινε γυναικείο. Οι πρώτες μοναχές που εγκαταστάθηκαν εδώ κατάφεραν, με τη βοήθεια του Θεού, κάτω από ιδιαίτερα δύσκολες συνθήκες, να οργανώσουν κοινοβιακά το μοναστήρι και να το βελτιώσουν οικοδομικά. Η σημερινή αδελφότητα αριθμοί 28 μοναχές και ηγουμένη (γερόντισσα) είναι η Αγάθη Αντωνίου.

## 7.3. Αρχιτεκτονικά χαρακτηριστικά

Το παλιό καθολικό, που τιμάται στη μνήμη του Αγίου Στεφάνου, πιθανότατα κτίστηκε κατά τον 14ο-15ο αι. Το 1545 το ξανάκτισε ο όσιος Φιλόθεος, δεύτερος κτήτορας του μοναστηριού. Ο ναός είναι μικρή, χαμηλή, ξυλόστεγη, μονόκλιτη βασιλική με νάρθηκα. Ο ναός αγιογραφήθηκε λίγο μετά το 1545 επί ηγουμένου Μητροφάνη. Όσες φθορές δεν έγιναν για πέντε περίπου αιώνες, προκλήθηκαν κατά την περίοδο του τελευταίου πολέμου: όλων των αγίων τα πρόσωπα και κυρίως τα

μάτια καταστράφηκαν. Παρά το γεγονός αυτό όμως οι ιερές παραστάσεις δημιουργούν αισθήματα κατανύξεως στους προσκυνητές. Οι τοιχογραφίες του ναού, καθαρισμένες και συντηρημένες σήμερα, αποτελούν ένα ενδιαφέρον ζωγραφικό σύνολο της μεταβυζαντινής αγιογραφίας. Ξεχωρίζουν στο ιερό η Πλατυτέρα των Ουρανών και η Θεία Μετάληψη. Στον κυρίως ναό ολόσωμοι Άγιοι, ο Ιησούς με τους μαθητές του στο όρος των Ελαιών και η απεικόνιση των 24 οίκων των Χαιρετισμών της Θεοτόκου (Ακάθιστος Ύμνος). Τέλος στον νάρθηκα ξεχωρίζουν οι παραστάσεις των οσίων κτιόρων Αντωνίου και Φιλοθέου και η Κοίμηση της Θεοτόκου. Η μεταγενέστερη ανακαίνιση της τοιχογραφίας αυτής έγινε από τον Καλαμπακιώτη αγιογράφο ιερέα Νικόλαο.

Το νέο καθολικό του μοναστηριού κτίστηκε το 1798 (είναι το νεότερο των Μετεώρων) επί ηγουμένου Αμβροσίου. Τιμάται στη μνήμη του Αγίου Χαραλάμπους, του οποίου η τιμία κάρα φυλάγεται εκεί ως ιερό θησαύρισμα. Είναι ναός του γνωστού αγιορείτικου αρχιτεκτονικού τύπου, δηλ. σταυροειδής τετρακίονιος εγγεγραμμένος, με δύο κόγχες των ψαλτών δεξιά και αριστερά. Προηγείται ευρύχωρος εσωνάρθηκας με 4 κίονες στο κέντρο, που στηρίζουν τη στέγη του. Χαρακτηριστικοί και εντυπωσιακοί είναι οι ψηλόλιγνοι τρούλοι, ο μεγάλος και κεντρικός του κυρίως ναού και οι δύο μικρότεροι του ιερού. Στη βόρεια εξωτερική πλευρά του ναού έχει προστεθεί στοά εξωνάρθηκας με πέτρινα τόξα. Κατά την περίοδο της Κατοχής προκλήθηκαν ζημιές στο κτίριο του ναού. Στη γενική επισκευή του 1972 ο ναός καλύφθηκε εσωτερικά με νέα επιχρίσματα (σοβάδες).

Το καθολικό αγιογραφείται στις μέρες μας από τον καταξιωμένο αγιογράφο κ. Βλάσιο Τσοτσώνη, που ακολουθεί δημιουργικά τα πρότυπα των άλλων μετεωρίτικων καθολικών και την παράδοση της Κρητικής Σχολής αγιογραφίας. Στον κυρίως ναό ξεχωρίζουν ο Παντοκράτορας και οι 4 Ευαγγελιστές. Όπως βλέπετε τώρα, αγιογραφεί μαζί με τον βοηθό του τον νάρθηκα. Οι τοιχογραφίες αυτές είναι πρωτότυπες, δηλ. δεν υπάρχουν πουθενά αλλού. Μετά τον νάρθηκα θα αγιογραφηθεί το ιερό, οπότε θα ολοκληρωθεί η αγιογράφιση του νέου καθολικού.

Εκτός από τα δύο καθολικά πάρχει η παλιά τράπεζα, που έχει μετατραπεί σε μουσείο (σκευοφυλάκιο), η εστία ή μαγειρείο, ο ξενώνας και άλλα κτίρια με δωμάτια για πολλές χρήσεις (βιβλιοθήκη-αρχονταρίκι, εργαστήριο αγιογραφίας, καλλιγραφίας και διακοσμητικής χειρογράφων, ραπτικής, χρυσοκεντητικής, παρασκευής θυμιάματος, κεριού και διαφόρων εργοχείρων). Όλα τα κτίρια είναι ανακαινισμένα.

## 7.4. Πολιτιστική Κληρονομιά – Κειμήλια

Στη Μονή φυλάσσονται σήμερα 154 χειρόγραφα, που ανήκουν στο διάστημα από τον 11ο μέχρι τον 19ο αι. Πολλά απ' αυτά κοσμούνται με ωραίες και καλλιτεχνικές μικρογραφίες, ποικίλα επίτιτλα και πολύχρωμα διακοσμητικά πρωτογράμματα. Γνωστοί καλλιγράφοι διακοσμητές χειρογράφων των μέσων του 17ο αι. ήταν ο Γιαννιώτης ιερομόναχος Άνθιμος και ο ιερομόναχος Ησαΐας. Η καταγραφή των χειρογράφων έγινε από τον καθηγητή του Ιονίου Πανεπιστημίου κ. Δημήτριο Σοφιανό. Υπάρχουν λειτουργικά βιβλία, πατερικά κείμενα, υμνογραφικά, αγιολογικά, ερμηνευτικά, κ.α. Επίσης χειρόγραφα με νομικό και μουσικό περιεχόμενο, αλλά και χειρόγραφα γενικότερου περιεχομένου. Ανάμεσα στα χειρόγραφα που εκτίθενται στο μουσείο (σκευοφυλάκιο) αξιοπρόσεκτα είναι για την παλαιογραφική τους αξία 4 περγαμηνά λυτά φύλλα του 16ου-17ου αι., που περιέχουν αποσπάσματα από το κατά Ματθαίον Ευαγγέλιο σε μεγαλογράμματη γραφή.

Πλούσια είναι επίσης και η συλλογή σπανίων παλιών βιβλίων (παλαιτύπων). Η καταγραφή τους πραγματοποιήθηκε από τις αδελφές της μονής. Καταμετρήθηκαν συνολικά 852 παλαιτύπα. Οι κατηγορίες στις οποίες κατανεμήθηκαν ήταν σε γενικές γραμμές: θεολογία, φιλολογία, λογοτεχνία, ιστορία, φιλοσοφία, νομική κ.α. Μετά την καταγραφή ακολούθησε η συντήρηση των παλαιτύπων. Στις προθήκες του μουσείου βρίσκονται τρία από τα σπουδαιότερα και αρχαιότερα βιβλία. Πρόκειται για τα έργα του Αριστοτέλη, τυπωμένα το 1498 και τα Λεξικά του Σουΐδα (Σούδα) και του Βαρίνου Φαβορίνου, από το 1499.

Στο μουσείο του μοναστηριού εκτίθενται ακόμη έργα μεγάλης καλλιτεχνικής αξίας. Αυτά είναι :

- Φορητές μεταβυζαντινές εικόνες. Ανάμεσά τους ξεχωρίζουν ο Χριστός ο Ζωοδότης (17ου αι.), η Παναγία η Ελεούσα (17ου αι.) και η Αποκαθήλωση, έργο του μεγάλου Κρητικού αγιογράφου Εμμανουήλ Τζάνε, του 1670.
- Χρυσοκέντητα Άμφια και άλλα υφαντά. Εντυπωσιακός είναι και ο χρυσοκέντητος επιτάφιος του 1857 με πολυπρόσωπη κεντρική σύνθεση και άλλες συμπληρωματικές παραστάσεις στο πλαίσιο.
- Έργα αργυροχοΐας, όπως λειτουργικά σκεύη (άγια ποτήρια, αρτοφόρια, λόγχες, λαβίδες, θυμιατήρια κ.α), πόρπες από φίλντισι και λειψανοθήκες.
- Ξυλόγλυπτοι και αργυρόδετοι σταυροί. Συμβολίζουν το πάθος, τη θυσία, την ταπείνωση και την υπομονή. Ανάμεσά τους αρκετοί περίτεχνοι σταυροί επιστήθιοι, ευλογίας, αγιασμού και λιτανείας.
- Τέλος, ο επισκοπικός Θρόνος και το βημόθυρο του τέμπλου του Ι. Ναού Αγίου Στεφάνου , με την παράσταση του Ευαγγελισμού στο επάνω μέρος, όπως συνηθίζεται.

Στο μοναστήρι υπάρχουν και εξαιρετα έργα ξυλογλυπτικής. Από αυτά εντυπωσιάζουν :

- Το τέμπλο του νέου καθολικού του Αγίου Χαραλάμπους, που κατασκευάστηκε το 1814, με περίτεχνη διακόσμηση από φυτά, ζώα και ανθρώπους. Είναι από τα πιο ωραία τέμπλα που σώζονται στην Ελλάδα.
- Το κιβώριο (κουβούκλιο) που καλύπτει την Αγία Τράπεζα, πάνω στην οποία βρίσκεται η τιμία κάρα του αγίου Χαραλάμπους.
- Ο δεσποτικός θρόνος, τα 4 προσκυνητάρια και τα 2 αναλόγια των ψαλτών στον κυρίως ναό είναι διακοσμημένα με ελεφαντόδοντο και μάρμαρο.
- Τα 2 προσκυνητάρια του νάρθηκα είναι καλαίσθητα και περίτεχνα. Κατασκευάστηκαν το 1836.
- Τέλος, το επιχρυσωμένο τέμπλο του Ι. Ναού του Αγίου Στεφάνου, με καλλιτεχνικές παραστάσεις φυτών και ζώων, που καταλήγει στο πάνω μέρος σε σταυρό. Το κοσμούν φορητές εικόνες ανάμεσα στις οποίες ξεχωρίζει αυτή του πρωτομάρτυρα και αρχidiaκόνου Στεφάνου.

## 7.5. Ο εορτασμός των Χριστουγέννων

Σύμφωνα με την αδελφή Θεοτέκη από την Ι.Μ.Αγ.Στεφάνου, η Χριστουγεννιάτικη Λειτουργία είναι μια ευφρόσυνη μυσταγωγία. Στις ευχές του Ιερέως και τους κατανυκτικούς Ύμνους προστίθεται το χαρμόσυνο χτύπημα των σήμαντρων και των ταλάντων, ενώ ή Εκκλησιαστική Αδελφή με το κατζιον συνοδεύει τον θριαμβευτικό ύμνο «Όσοι εις Χριστόν έβαπτίσθητε, Χριστόν ένεδύσασθε», πού ψάλλεται αυτή την ήμερα αντί του Τρισάγιου Ύμνου. Τη νύχτα των Χριστουγέννων, σε άλλα μοναστήρια των Αγίων Μετεώρων γίνεται ολονύκτια αγρυπνία με συμμετοχή πολλών πιστών, σε άλλα «όρθρου βαθέος». Στα κελιά μας, οί Μοναχές, εκτός από το συνήθη κανόνα προσευχής διαβάζουμε τους «Χαιρετιστήριους Οίκους εις τον Ιησοΰν Χριστόν, πού με ξέχωρη έλλαμψη έγγραψε ο Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης.

Την ήμερα αυτή τα κομποσχοίνια μας, αναφέρει η αδελφή, είναι δοξολογητικά: Δηλαδή δεν λέμε: "Κύριε Ιησού Χριστέ, έλέησον ημάς", αλλά: "Δόξα εν Ύψίστοις Θεώ καί επί γης ειρήνη, εν ανθρώποις ευδοκία, Δόξα σοι ό Θεός ημών δόξα σοι, Δόξα τη Αγία γεννήσει σου, Κύριε". Στην πανηγυρική Τράπεζα της Μονής είμαστε όλη η Αδελφότητα. Μετά το γνωστό Απολυτίκιο Της Εορτής «Η γέννησίς σου» και το σχετικό ανάγνωσμα, ή Ηγουμένη αναφέρεται με λίγες σκέψεις στο περιεχόμενο της Εορτής και δίνει ευχές στο κοινόβιο. Το βράδυ έχουμε πανηγυρική σύναξη των μελών του κοινοβίου μας. Γίνεται κάποια κεντρική ομιλία και ακολούθως ανταλλάσσονται



πνευματικές σκέψεις και ευχές, οι δε χοροί των ψαλτριών αποδίδουν εκλεκτά μέλη από τις ιερές Χριστουγεννιάτικες ακολουθίες.

## **8. Ο θρησκευτικός ρόλος των μοναστηριών στο πέρασμα των ετών**

Οι πρώτοι χριστιανοί απομακρύνθηκαν από τον κόσμο τον 3ο μ.Χ. αιώνα, σε μια προσπάθεια αναζήτησης της ησυχίας και αφιέρωσης στο Θεό. Αυτή ήταν η αρχική μορφή της μοναχικής ζωής. Οι ασκητές ήταν απομονωμένοι και προσεύχονταν σε μικρά παρεκκλήσια, τα λεγόμενα «προσευχάδια», όχι μόνον για τη δική τους σωτηρία αλλά και για την σωτηρία όλων των ανθρώπων. Η ζωή τους ήταν λιτή και η εργασία επίπονη.

Στην Ελλάδα χαρακτηριστικός τόπος ύπαρξης αυτού του φαινομένου αποτελούν τα Μετέωρα. Στους βράχους των βουνών της περιοχής, βρήκαν καταφύγιο αρκετοί τολμηροί ερημίτες και αναχωρητές οι οποίοι αναζητούσαν ψυχική ηρεμία, γαλήνη και με την προσευχή επιδίωκαν την χριστιανική τελειότητα.

Τα μοναστήρια έχουν σπουδαίο θρησκευτικό ρόλο στην ύπαρξη και διατήρηση του Χριστιανισμού. Αναλυτικότερα, λειτουργούν ως συνδετικός κρίκος μεταξύ του ανθρώπου και του Θεού. Ο άνθρωπος βρισκόμενος σε ένα τέτοιο περιβάλλον, νιώθει έντονα τη θεϊκή παρουσία. Εφοδιάζεται με κουράγιο και δύναμη, για να συνεχίζει να αγωνίζεται στη ζωή του, καθώς γνωρίζει ότι έχει συνοδοιπόρο το Θεό, ότι έχει κάποιο στήριγμα για τις δύσκολες στιγμές.

Τα μοναστήρια αποτελούν, επίσης, θρησκευτικά καθιδρύματα πνευματικής και ηθικής ακτινοβολίας αλλά και πολιτιστικά μνημεία. Προβάλλουν την ειρηνική συνύπαρξη μεταξύ των ανθρώπων και την ενότητα, αφού όλα είναι αγιασμένα και αποτελούν ένα ενιαίο σύνολο. Επιπλέον, η αποδοχή της διαφορετικότητας, η αλληλεγγύη, η αγάπη, ο σεβασμός, η αλληλοβοήθεια καλλιεργούνται εκεί και γίνονται κατανοητά στους επισκέπτες. Έτσι, δημιουργούνται ολοκληρωμένες προσωπικότητες με ηθικές και πίστη στο Θεό.

Παράλληλα, κινητοποιούν τους πιστούς να συζητήσουν για τα διάφορα προβλήματα που τους απασχολούν και να ζητήσουν βοήθεια, για να φέρουν σε πέρας δύσκολες εργασίες. Ακόμα τους προτρέπουν να εξομολογηθούν, να μετανοήσουν και να απαλλαγούν από τύψεις, ενοχές για τυχόν λανθασμένες πράξεις, να επιτύχουν την κάθαρση από τις αμαρτίες και να συγχωρεθούν.

Καθίσταται λοιπόν φανερό, ότι ο θρησκευτικός ρόλος των μοναστηριών στο πέρασμα των ετών παραμένει σταθερός. Η ένωση του ανθρώπου με το Θεό είναι ο στόχος που θέλουν να επιτύχουν και πραγματοποιείται, όταν συμβαίνουν τα

προαναφερόμενα. Τελειώνοντας, τα μοναστήρια συνεχίζουν το έργο του Χριστού, για τη σωτηρία.

## **9. Συμπεράσματα**

Κλείνοντας τον κύκλο των συναντήσεων, ολοκληρώνοντας το έργο μας ως ομάδα μας και αποτιμώντας την πορεία μας και τη συνεργασία μας όλο το προηγούμενο διάστημα καταλήξαμε ότι η προστιθέμενη αξία που αποκομίσαμε ήταν πολύ μεγάλη. Οι καθηγητές ήρθαν πιο κοντά με τα παιδιά, τα παιδιά ήρθαν πιο κοντά μεταξύ τους γεγονός που διευκόλυνε την περαιτέρω συνεργασία μας εντός του σχολείου. Οι αρχικοί στόχοι επετεύχθησαν με διαθεματική προσέγγιση μέσα σε ένα βιωματικό και συνεργατικό περιβάλλον το οποίο κέντρισε το ενδιαφέρον των μαθητών και τους κινητοποίησε προς την ανάληψη δράσης.



## ΜΕΡΟΣ Γ – ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Κάπως έτσι, οι μαθητές έφτασαν στην αποτύπωση της αντίληψης και της δημιουργικότητάς τους μέσα από το φωτογραφικό φακό τους αιχμαλωτίζοντας και αποτυπώνοντας στιγμές.













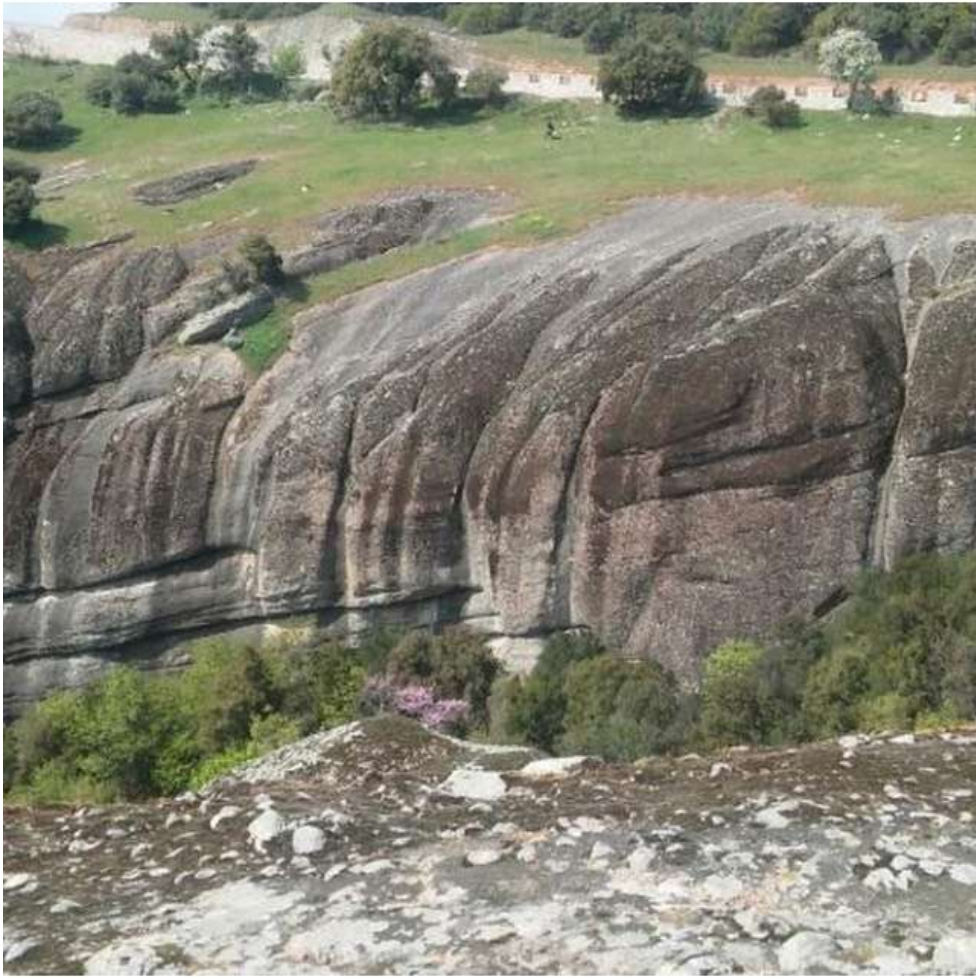






















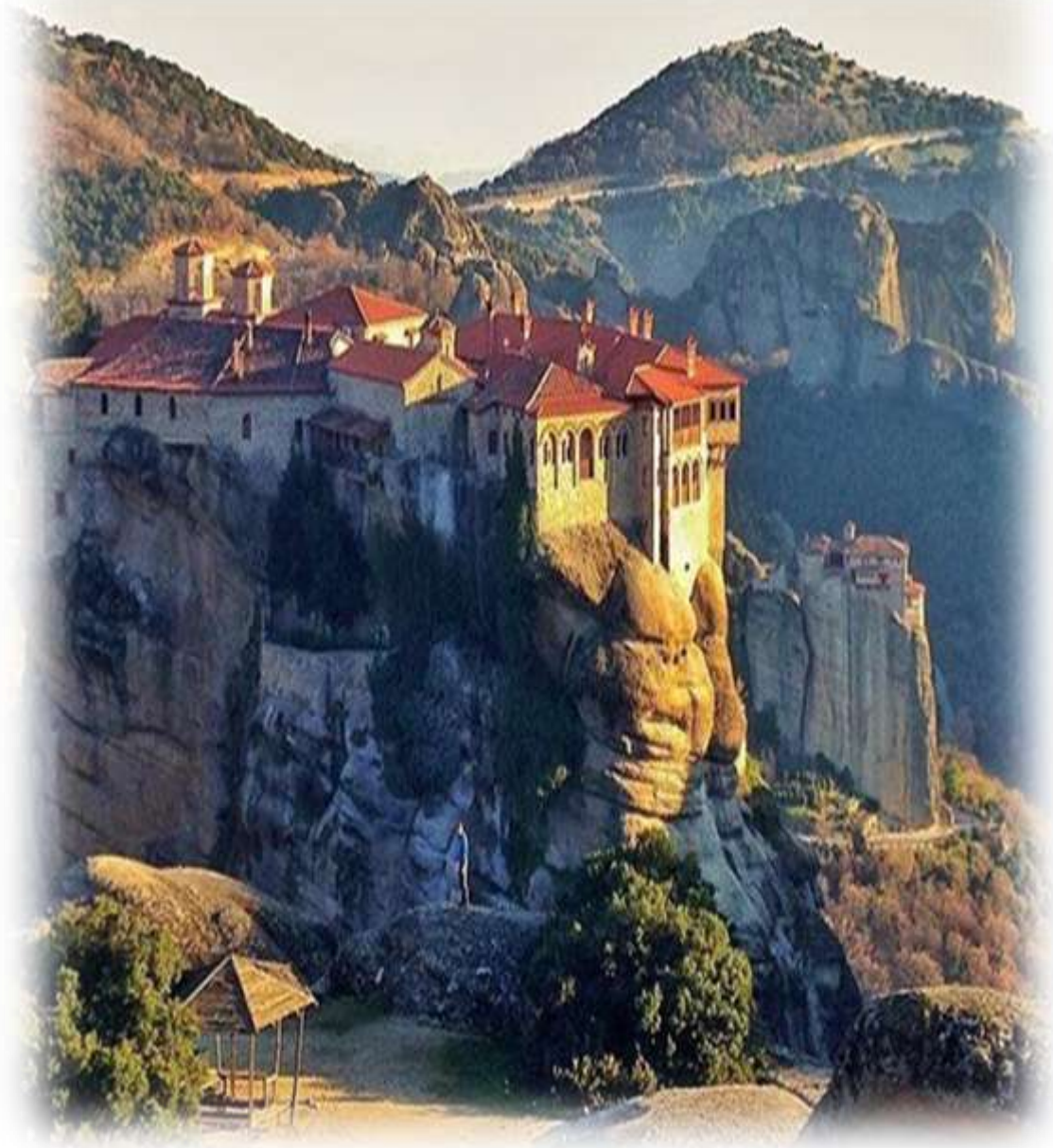


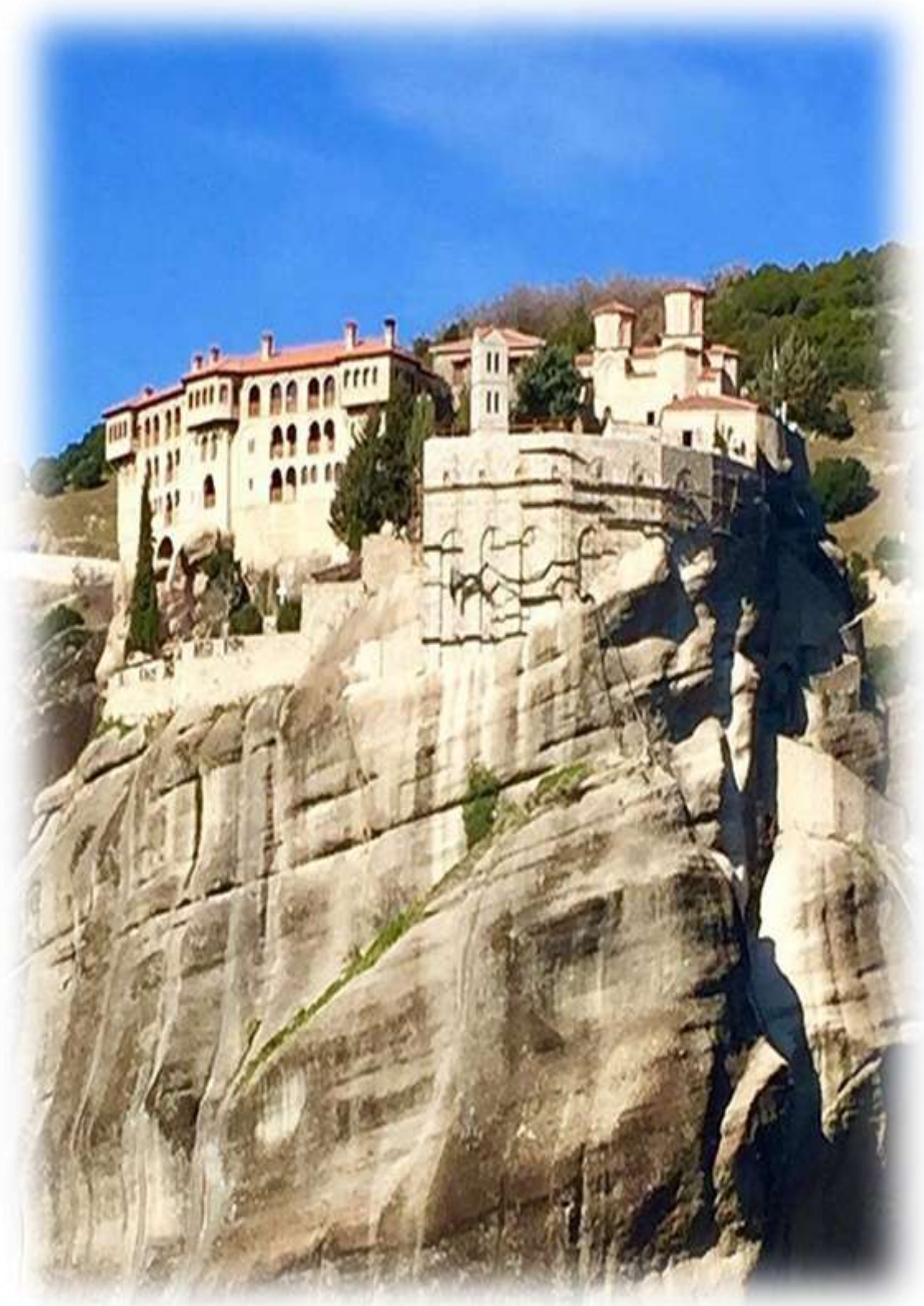




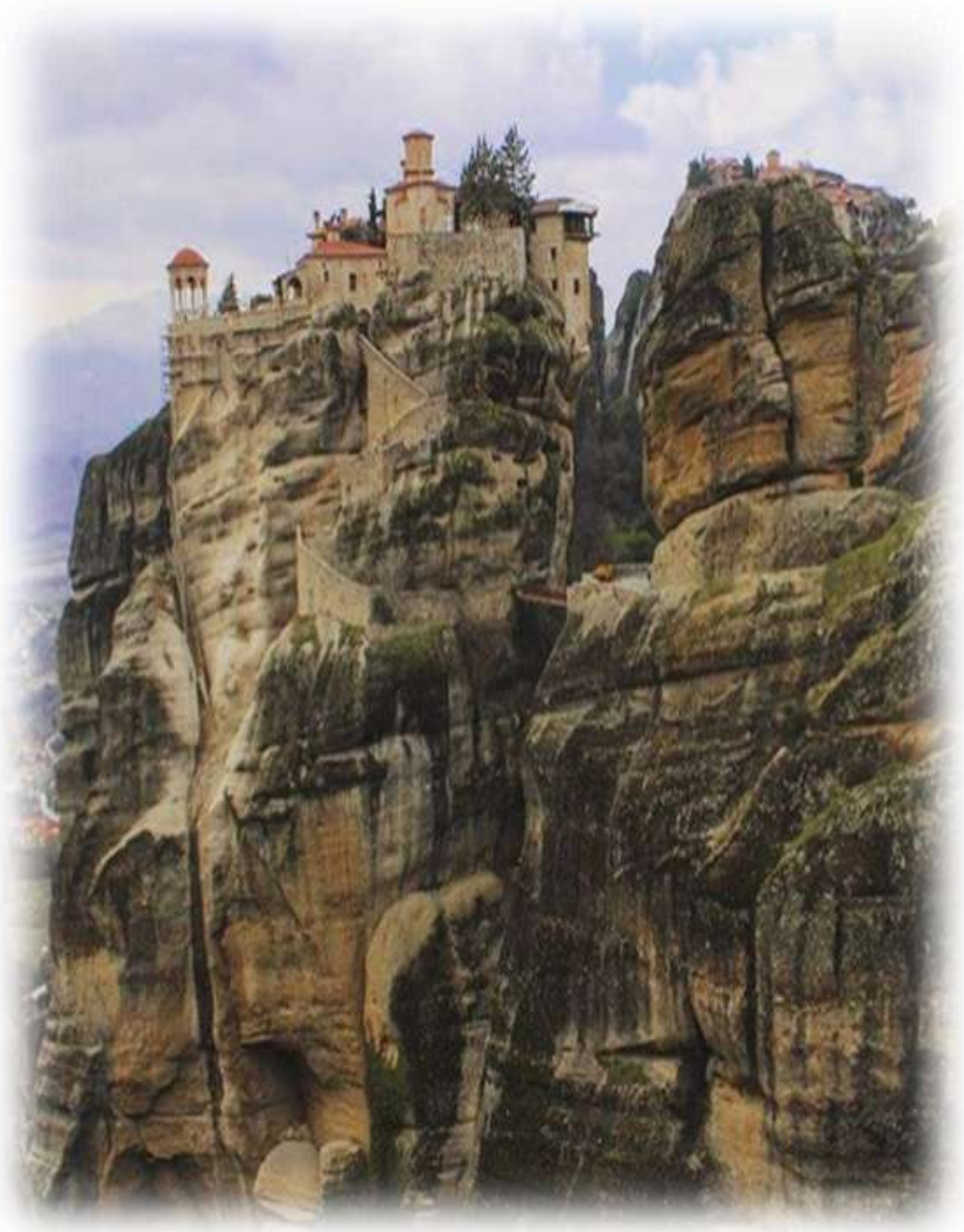


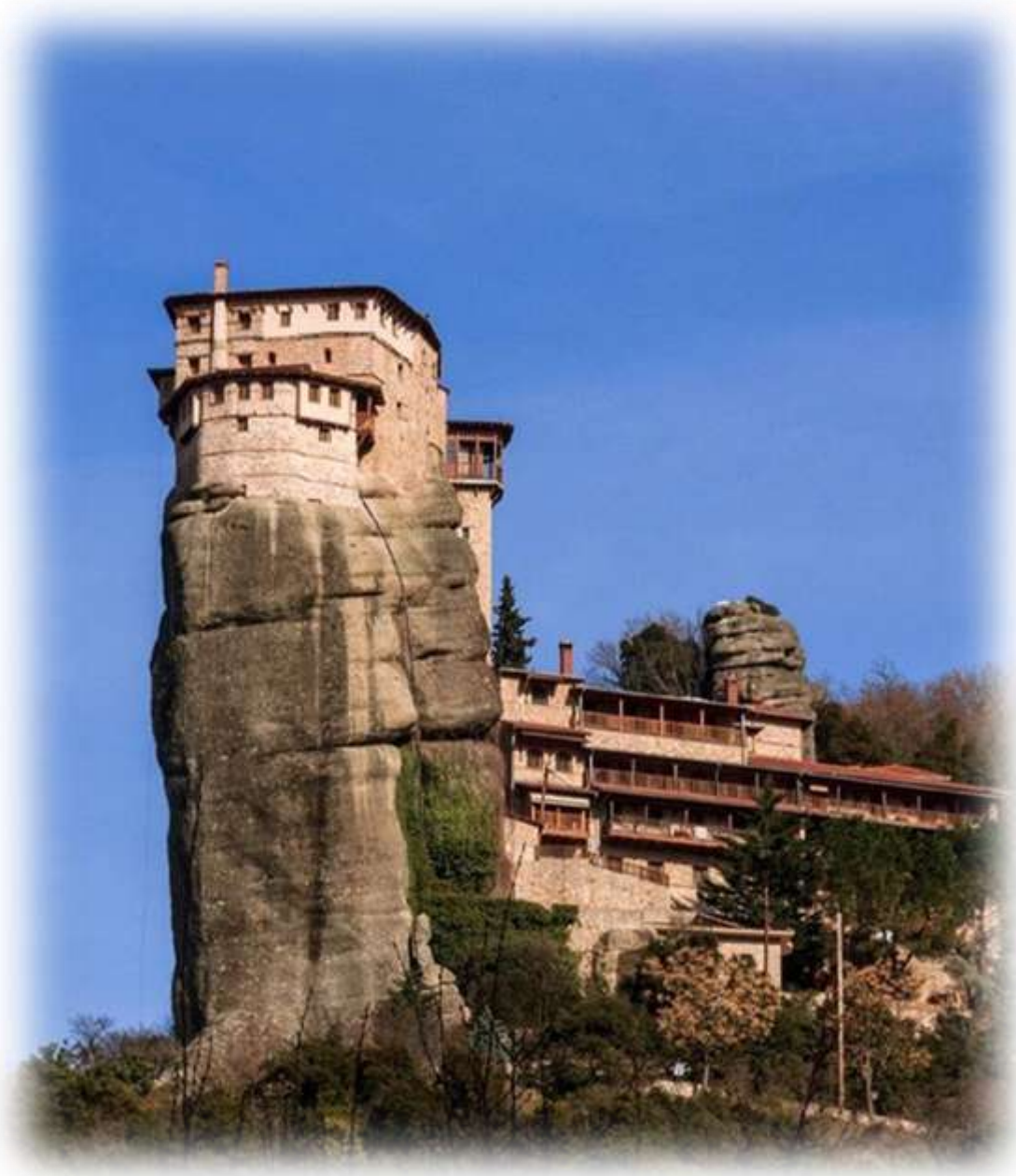




















## ΠΗΓΕΣ

Θρησκευτικά γ' γυμνασίου, ενότητα 17 «Χριστιανική άσκηση-μοναχισμός»

[http://odysseus.culture.gr/h/3/gh351.jsp?obj\\_id=2442](http://odysseus.culture.gr/h/3/gh351.jsp?obj_id=2442)

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%84%CE%AD%CF%89%CF%81%CE%B1>

<https://www.kalampaka.com/el/meteora/history/>

<https://www.kalampaka.com/el/meteora-monasteries/monastery-of-saint-stephen/>

<http://meteoronlithopolis.gr/gr/33-contemporary-martyr/457>

<http://meteoronlithopolis.gr/gr/14-public-placements/431>

<http://www.icookgreek.com/στα-άδυτα-της-μοναστηριακής-κουζίνας>

<http://agiameteora.net/index.php/monastiriakikouzina/aladota.html>

## ΒΙΝΤΕΟ

<http://www.alphatv.gr/shows/informative/60-ellada/webtv/meteora>

<https://www.youtube.com/watch?v=Fl8OW46IYzc>