

## Η Μεγάλη Σαρακοστή: «Ένας τρόπος ζωής»



Για την ορθόδοξη αντίληψη, το σπίτι και η

οικογένεια αποτελούν την πρώτη και βασικότερη περιοχή της χριστιανικής ζωής ή της εφαρμογής των χριστιανικών αρχών στην καθημερινή ζωή.

Alexander Schmemmann

Με την παρακολούθηση των ακολουθιών, με τη νηστεία, ακόμα και με την προσευχή σε τακτά διαστήματα δεν εξαντλείται η όλη προσπάθεια στη διάρκεια της Μεγάλης Σαρακοστής. Ή μάλλον για να είναι όλα αυτά αποτελεσματικά και να έχουν νόημα, πρέπει να υποστηρίζονται και από αυτή την ίδια τη ζωή. Χρειάζεται δηλαδή ένας «τρόπος ζωής» πού να μην έρχεται σε αντίθεση με όλα αυτά και να μην οδηγεί σε μια «διασπασμένη» ύπαρξη. Στο παρελθόν, στις ορθόδοξες χώρες η ίδια η κοινωνία πρόσφερε μια τέτοια υποστήριξη με τον συνδυασμό που είχε στα έθιμα, στις εξωτερικές αλλαγές, με τη νομοθεσία, με τους δημόσιους και ιδιωτικούς κανονισμούς, με όλα δηλαδή όσα περιλαμβάνονται στη λέξη πολιτισμός. Κατά τη Μεγάλη Σαρακοστή ολόκληρη η κοινωνία υποδεχόταν ένα συγκεκριμένο ρυθμό ζωής, ορισμένους κανόνες που υπενθύμιζαν στα άτομα-μέλη της κοινωνίας την περίοδο της Σαρακοστής. Στη Ρωσία, λόγω χάρη, δεν μπορούσε κανείς εύκολα να ξεχάσει τη Σαρακοστή γιατί οι καμπάνες των εκκλησιών χτυπούσαν διαφορετικά αυτή την περίοδο· τα θέατρα έκλειναν και, σε παλιότερους καιρούς, τα δικαστήρια ανέβαλλαν τη λειτουργία τους. Φυσικά όλα αυτά τα ερεθίσματα από μόνα τους, είναι φανερό, ότι δεν ήταν δυνατό να αναγκάσουν τον άνθρωπο να οδηγηθεί στη μετάνοια ή σε μια πιο ζωντανή θρησκευτική ζωή. Αλλά όμως δημιουργούσαν μια ορισμένη ατμόσφαιρα – ένα είδος σαρακοστιανού κλίματος – όπου η ατομική προσπάθεια γινόταν ευκολότερη. Ακριβώς επειδή είμαστε αδύναμοι χρειαζόμαστε τις εξωτερικές υπενθυμίσεις, τα σύμβολα, τα σημάδια. Φυσικά πάντα υπάρχει ο κίνδυνος αυτά τα εξωτερικά σύμβολα ν' αποκτήσουν αυτοτέλεια, να γίνουν αυτοσκοπός, και έτσι αντί να είναι απλά μια

υπενθύμιση, να γίνουν για την κοινή αντίληψη το μόνο περιεχόμενο της Μεγάλης Σαρακοστής. Αυτόν τον κίνδυνο τον έχουμε επισημάνει παραπάνω όταν μιλήσαμε για τις εξωτερικές συνήθειες και τα πανηγύρια που αντικαθιστούν τη γνήσια προσωπική προσπάθεια. Αν όμως καταλάβουμε σωστά αυτές τις συνήθειες τότε θα γίνουν ο «κρίκος» που συνδέει την πνευματική προσπάθεια με τη ζωή.

Δεν ζούμε σε μια ορθόδοξη κοινωνία [Ο συγγραφέας, Ρώσος στην καταγωγή, ζει σήμερα στην Αμερική] και φυσικά δεν είναι δυνατό να δημιουργηθεί αυτό το «κλίμα της Σαρακοστής σε επίπεδο κοινωνικό. Είτε είναι Σαρακοστή είτε όχι, ο κόσμος που μας περιβάλλει, που αποτελούμε και μεις δικό του αναπόσπαστο κομμάτι, δεν αλλάζει. Κατά συνέπεια ζητιέται από μας μια νέα προσπάθεια να σκεφτούμε την απαραίτητη θρησκευτική σχέση ανάμεσα στο «εξωτερικό» και το «εσωτερικό». Η πνευματική τραγωδία της εκκοσμίκευσης είναι εκείνη που μας σπρώχνει σε μια πραγματική θρησκευτική «σχιζοφρένεια» – ένα σπάσιμο δηλαδή της ζωής μας σε δυο κομμάτια: το θρησκευτικό και το κοσμικό, που έχουν όλο και λιγότερη αλληλοεξάρτηση. Έτσι η πνευματική προσπάθεια είναι απαραίτητη για να μεταθέσει τα παραδοσιακά έθιμα και τις συνήθειες, πού είναι βασικά μέσα στην προσπάθειά μας κατά την περίοδο της Σαρακοστής. Μ' ένα πειραματικό και αναγκαστικά σχηματικό τρόπο θα μπορούσε κανείς να δει αυτή την προσπάθεια σε δυο πλαίσια: στη ζωή μέσα στο σπίτι και στη ζωή έξω απ' αυτό.

Για την ορθόδοξη αντίληψη, το σπίτι και η οικογένεια αποτελούν την πρώτη και βασικότερη περιοχή της χριστιανικής ζωής ή της εφαρμογής των χριστιανικών αρχών στην καθημερινή ζωή. Το σπίτι, δηλαδή το στυλ και το πνεύμα της οικογενειακής ζωής και όχι το σχολείο, ακόμα ούτε και η Εκκλησία, είναι εκείνο που σχηματίζει μέσα μας τη θεμελιακή αντίληψη για τον κόσμο· που μορφοποιεί στο εσωτερικό μας το βασικό προσανατολισμό τον οποίο ίσως για αρκετό διάστημα δεν τον καταλαβαίνουμε, αλλά που τελικά θα γίνει ένας αποφασιστικός παράγοντος. Ο στάρετς Ζωσιμάς του Dostoyevsky στους Αδελφούς Καραμαζώφ λέει: «εκείνος που μπορεί να έχει καλές αναμνήσεις από την παιδική του ηλικία είναι σωσμένος για όλη του τη ζωή». Το σημαντικό δε είναι ότι κάνει αυτή την παρατήρηση ύστερα από τη θύμηση της μητέρας του που τον είχε πάρει μαζί της στην Θεία Λειτουργία των Προηγιασμένων. Θυμάται την ομορφιά της ακολουθίας, τη μοναδική μελωδία του καταλυκτικού «κατευθυνθήτω η προσευχή μου ως θυμίαμα ενώπιόν σου...». Η υπέροχη προσπάθεια για θρησκευτική αγωγή που γίνεται σήμερα στα κατηχητικά σχολεία δε σημαίνει και πολλά πράγματα, αν δεν βασίζεται στη ζωή της οικογένειας. Τι, λοιπόν, θα μπορούσε και θα έπρεπε να γίνει στο σπίτι στη διάρκεια της Μεγάλης Σαρακοστής; Επειδή είναι αδύνατο να καλύψουμε εδώ όλες τις πλευρές της οικογενειακής ζωής θα περιοριστούμε μόνο σε μια απ' αυτές.

Όλοι μας, χωρίς αμφιβολία, συμφωνούμε ότι ο τρόπος της οικογενειακής ζωής έχει ριζικά αλλοιωθεί με την παρουσία του ραδιοφώνου και της τηλεόρασης. Αυτά τα μέσα της «μαζικής ενημέρωσης» διαποτίζουν σήμερα ολόκληρη τη ζωή. Δεν χρειάζεται κανείς να βγει από το σπίτι για να βρεθεί «έξω». Ολόκληρος ο κόσμος είναι μόνιμα εδώ, σε απόσταση που τον φτάνουμε... ακίνητοι. Και, σιγά σιγά, η στοιχειώδης εμπειρία να βρεθούμε σ' έναν εσωτερικό κόσμο, μέσα στην ομορφιά της «εσωτερικότητας» έχει εντελώς χαθεί από το σύγχρονο πολιτισμό μας. Και αν δεν είναι η τηλεόραση, είναι η μουσική. Η μουσική έπαψε να είναι κάτι που το ακούει κανείς· σταθερά πια έγινε μια «υπόκρουση θορύβου» που συνοδεύει τις συνομιλίες μας, το διάβασμα, το γράψιμο κλπ. Στην πραγματικότητα αυτή η ανάγκη να ακούγεται συνέχεια μουσική φανερώνει την αδυναμία του σύγχρονου ανθρώπου να χαρεί τη σιωπή, να την καταλάβει όχι σαν κάτι αρνητικό, σαν μια απλή έλλειψη, αλλά ακριβώς σαν μια παρουσία και σαν την μοναδική προϋπόθεση για την πιο αληθινή παρουσία. Αν ο Χριστιανός του παρελθόντος ζούσε κατά ένα μεγάλο βαθμό σ' ένα σιωπηλό κόσμο που του έδινε πλούσιες ευκαιρίες για αυτοσυγκέντρωση στον εσωτερικό του κόσμο, ο σημερινός χριστιανός είναι αναγκασμένος να κάνει ειδική προσπάθεια για να καλύψει αυτή την αναγκαία διάσταση της σιωπής η οποία αυτή μόνο μπορεί να μας φέρει σε επαφή με τις υψηλές πραγματικότητες. Έτσι, λοιπόν, το πρόβλημα του ραδιοφώνου και της

τηλεόρασης στη διάρκεια της Μεγάλης Σαρακοστής δεν είναι περιθωριακή υπόθεση, αλλά με πολλούς τρόπους είναι ένα θέμα πνευματικής ζωής ή θανάτου.

Πρέπει κανείς να συνειδητοποιήσει ότι είναι αδύνατο να μοιράσουμε τη ζωή μας ανάμεσα στη «χαρμολύπη» της Μεγάλης Σαρακοστής και στο τελευταίο σήριαλ. Αυτά τα δυο βιώματα είναι ασυμβίβαστα και το ένα, σίγουρα, θα σκοτώσει το άλλο. Και είναι πολύ πιθανό, εκτός αν γίνεται μια έντονη προσπάθεια, ότι το τελευταίο σήριαλ έχει πολύ μεγαλύτερες ελπίδες σε βάρος της «χαρμολύπης» – παρα το αντίθετο. Μια πρώτη «συνήθεια» που προτείνεται είναι να μειωθεί δραστικά η παρακολούθηση του ραδιοφώνου και της τηλεόρασης στην περίοδο της Σαρακοστής. Δεν τολμούμε να ελπίζουμε ότι θα υπάρξει μία «γενική» νηστεία, αλλά μόνο η «ασκητική» η οποία, όπως ξέρουμε, σημαίνει, πρώτα απ' όλα αλλαγή τροφής και μείωσή της. Φυσικά τίποτε το κακό δεν υπάρχει, λόγου χάρη, στο να συνεχίσει κανείς να παρακολουθεί στο ραδιόφωνο και στην τηλεόραση ειδήσεις, εκλεκτές σειρές, ενδιαφέροντα και πνευματικά η διανοητικά εμπλουτισμένα προγράμματα. Εκείνο που πρέπει να σταματήσει στην διάρκεια της Σαρακοστής είναι η πλήρης «παράδοση» στην τηλεόραση – η μετατροπή δηλαδή του ανθρώπου σε «λάχανο» πάνω σε μια πολυθρόνα κολλημένο στην οθόνη που παθητικά δέχεται ό,τι βγαίνει απ' αυτή. Όταν ήμουν παιδί (ήταν τότε η προηλεοπτική εποχή) η μητέρα μου συνήθιζε να κλειδώνει το πιάνο την πρώτη, την τετάρτη και την έβδομη εβδομάδα της Σαρακοστής. Αυτή η ανάμνηση είναι μέσα μου ζωηρότερη από τις μακρινές ακολουθίες της Σαρακοστής και ακόμα και σήμερα όταν παίζει το ραδιόφωνο αυτές τις μέρες με ταράζει σχεδόν όσο και μια βλαστήμια. Αναφέρω αυτή την προσωπική μου ανάμνηση μόνο σαν μια διευκρίνηση της επίδρασης που μπορούν να έχουν μερικές εξωτερικές ενέργειες στην ψυχή ενός παιδιού. Και αυτό που κρύβεται εδώ δεν είναι ένα απλό απομονωμένο έθιμο ή ένας κανόνας αλλά είναι μια εμπειρία της Σαρακοστής σαν μιας ειδικής χρονικής περιόδου, σαν κάποιου πράγματος που είναι παρόν όλο το χρόνο και που δεν πρέπει να χαθεί, να ακρωτηριαστεί, να καταστραφεί. Εδώ ακόμα, όσον αφορά τη νηστεία, μια απλή απουσία ή αποχή από την τροφή δεν είναι επαρκής, πρέπει να έχει το θετικό της συμπλήρωμα.

Η σιωπή που δημιουργεί η απουσία του θορύβου του κόσμου, των θορύβων που παράγονται από τα μέσα της μαζικής επικοινωνίας, πρέπει να γεμίσει με θετικό περιεχόμενο. Αν η προσευχή είναι η τροφή για τις ψυχές μας, τροφή, επίσης, θέλει και το μυαλό μας, γιατί ακριβώς αυτό το διανοητικό μέρος του ανθρώπου είναι που καταστρέφεται σήμερα από το ασταμάτητο σφυροκόπημα της τηλεόρασης και του ραδιοφώνου, των εφημερίδων, των εικονογραφημένων εκδόσεων κλπ. Αυτό, λοιπόν, που προτείνουμε, παράλληλα με την πνευματική προσπάθεια, είναι μια διανοητική, θα λέγαμε, προσπάθεια. Πόσα, αλήθεια, αριστουργήματα, πόσους

υπέροχους καρπούς της ανθρώπινης σκέψης, της φαντασίας και της δημιουργικότητας αρνούμαστε στη ζωή μας μόνο και μόνο γιατί μας είναι πολύ πιο άνετο, γυρίζοντας στο σπίτι από τη δουλειά παραδομένοι στη σωματική και διανοητική κόπωση, να πιέσουμε το κουμπί της τηλεόρασης ή να βυθιστούμε στο τέλειο κενό ενός εικονογραφημένου περιοδικού. Αλλά πώς φανταζόμαστε ότι θα μπορούσαμε να προγραμματίσουμε την περίοδο της Σαρακοστής; Ίσως να κάνουμε ένα κατάλογο βιβλίων για διάβασμα; φυσικά δεν είναι απαραίτητο όλα αυτά τα βιβλία να είναι οπωσδήποτε θρησκευτικά, δεν μπορούν όλοι να γίνουν θεολόγοι. Όμως υπάρχει πολλή «Θεολογία» κρυμμένη σε μερικά λογοτεχνικά αριστουργήματα και καθετί που πλουτίζει τη νοημοσύνη μας, κάθε καρπός της αληθινής ανθρώπινης δημιουργίας είναι ευλογημένος από την Εκκλησία και, όταν χρησιμοποιηθεί κατάλληλα, αποκτάει πνευματική αξία.

Σε προηγούμενο κεφάλαιο αναφέραμε ότι η τέταρτη και η πέμπτη Κυριακή των Νηστειών είναι αφιερωμένες στη μνήμη δύο μεγάλων διδασκάλων της χριστιανικής πνευματικότητας: του αγίου Ιωάννου της Κλίμακας και της οσίας Μαρίας της Αιγυπτίας. Θα πρέπει αυτό να το πάρουμε σαν μια ευρύτερη απόδειξη ότι εκείνο που ζητάει από μας η Εκκλησία να κάνουμε στη διάρκεια της Μεγάλης Σαρακοστής είναι να εμπλουτίσουμε τον πνευματικό και διανοητικό εσωτερικό κόσμο μας, να μελετήσουμε και να στοχασθούμε πάνω σε ό,τι μπορεί να μας βοηθήσει ν' ανακαλύψουμε αυτόν τον εσωτερικό κόσμο και τις χαρές του. Από αυτή τη χαρά, από την αληθινή κλήση του ανθρώπου που εκπληρώνεται εσωτερικά και όχι εξωτερικά, ο «σύγχρονος κόσμος» δεν μας προσφέρει σήμερα ούτε καν μια γεύση· όμως χωρίς αυτή, χωρίς την αντίληψη της Σαρακοστής σαν ταξιδιού στο βάθος του είναι μας, η Σαρακοστή χάνει το νόημά της.

Τέλος, ποιο θα μπορούσε να είναι το νόημα της Σαρακοστής στις ατέλειωτες ώρες που περνάμε έξω από το σπίτι; Στις συναλλαγές μας, καθισμένοι σ' ένα γραφείο ή ασκώντας τα επαγγελματικά μας καθήκοντα, ή όταν συναναστρεφόμαστε τους συναδέλφους και τους φίλους μας; Αν και δεν είναι δυνατόν να δοθεί εδώ μια συγκεκριμένη συνταγή, όπως και σε κάθε άλλη περίπτωση, όμως μερικές πολύ γενικές απόψεις μπορούν να λεχθούν. Και πρώτα πρώτα η Σαρακοστή είναι μια θαυμάσια ευκαιρία να ελέγξουμε τον απίστευτα υπεροπτικό χαρακτήρα μας στις σχέσεις μας με τους ανθρώπους, στα διάφορα γεγονότα και στη δουλειά. «Χαμογέλα!», «μη στεναχωριέσαι» κλπ. είναι σλόγκαν που στην πραγματικότητα έγιναν «διαταγές» που πρόθυμα τις δεχόμαστε και που σημαίνουν: μην ανακατεύεσαι, μη ρωτάς, μη προχωράς βαθύτερα στις σχέσεις σου με τους άλλους ανθρώπους· φύλαξε τους κανόνες του παιγνιδιού που συνδυάζει τη φιλική διάθεση με την τέλεια αδιαφορία· σκέψου τα πάντα μόνο μέσα στα πλαίσια του υλικού κέρδους, της ωφέλειας, της προαγωγής να είσαι, μ' άλλα λόγια, ένα κομμάτι του

κόσμου ο οποίος ενώ συνέχεια χρησιμοποιεί τις μεγάλες λέξεις: ελευθερία, ευθύνη, φροντίδα κλπ., de facto ακολουθεί την υλιστική αρχή ότι ο άνθρωπος είναι αυτά που τρώει!

Η Μεγάλη Σαρακοστή είναι περίοδος για αναζήτηση νοήματος. Να βρω, δηλαδή, νόημα στην επαγγελματική μου ζωή στα πλαίσια της κλήσης μου· νόημα στις προσωπικές σχέσεις μου με τ' άλλα πρόσωπα· νόημα στη φιλία· νόημα στις ευθύνες μου. Δεν υπάρχει απασχόληση, επάγγελμα που να μη μπορεί να «μεταμορφωθεί» – έστω και για λίγο μόνο – με στόχο όχι τη μεγαλύτερη απόδοση ή την καλύτερη, οργάνωση αλλά τις ανθρώπινες σχέσεις. Η ίδια προσπάθεια για «εσωτερικοποίηση» όλων των σχέσεών μας είναι απαραίτητη γιατί είμαστε ελεύθερες ανθρώπινες υπάρξεις που καταντήσαμε (χωρίς τις περισσότερες φορές να το ξέρουμε) φυλακισμένοι στα συστήματα τα οποία προοδευτικά κάνουν τον κόσμο μας απάνθρωπο. Και αν στην πίστη μας υπάρχει κάποιο νόημα, αυτό πρέπει να είναι συνδεδεμένο με τη ζωή και όλα τα συνακόλουθά της. Χιλιάδες άνθρωποι νομίζουν ότι οι απαραίτητες αλλαγές έρχονται μόνο απ' έξω με την επανάσταση και την αλλαγή στις εξωτερικές συνθήκες. Στο χέρι τους είναι να αποδείξουν οι χριστιανοί ότι στην πραγματικότητα καθετί ξεκινάει από μέσα -από την πίστη και τη ζωή σύμφωνα με την πίστη αυτή. Η Εκκλησία όταν μπήκε στον Ελληνο-ρωμαϊκό κόσμο, δεν κατάγγειλε τη δουλεία, δεν ξεσήκωσε σε επανάσταση. Αυτή η ίδια η πίστη της, η νέα θεώρηση του ανθρώπου και της ζωής είναι κείνη που προοδευτικά καταργεί τη δουλεία. Ένας «άγιος» – και άγιος εδώ σημαίνει, πολύ απλά, κάθε άνθρωπος που παίρνει πάντοτε στα σοβαρά την πίστη του – θα κάνει πολύ περισσότερα για την αλλαγή του κόσμου παρά χιλιάδες τυπωμένα προγράμματα. Ο άγιος είναι ο μόνος αληθινός επαναστάτης σ' αυτόν τον κόσμο.

Μια τελευταία γενική παρατήρηση: η Μεγάλη Σαρακοστή είναι ευκαιρία για έλεγχο στα λόγια μας. Ο κόσμος μας είναι υπερβολικά βερμπαλιστικός και μεις συνέχεια πλημμυρίζουμε από λόγια που έχουν χάσει το νόημά τους και συνεπώς τη δύναμή τους. Ο Χριστιανισμός αποκαλύπτει την ιερότητα του λόγου – ένα αληθινά θείο δώρο στον άνθρωπο. Γι' αυτό ακριβώς η ομιλία μας είναι προικισμένη με τεράστια δύναμη είτε θετική είτε αρνητική. Γι' αυτό επίσης και θα κριθούμε για τα λόγια μας: «λέγω δε υμίν ότι παν ρήμα αργόν ο εάν λαλήσωσιν οι άνθρωποι αποδώσουσι περί αυτού λόγον εν ημέρα κρίσεως. Εκ γαρ των λόγων σου δικαιωθήση και εκ των λόγων σου καταδικασθήση» (Ματθ. 12,36-37).

Ελέγχουμε τα λόγια μας με το να ανακαλύπτουμε τη σοβαρότητα και την ιερότητά τους, να καταλαβαίνουμε ότι μερικές φορές ένα «αστείο» που λέγεται απερίσκεπτα, μπορεί να έχει καταστρεπτικά αποτελέσματα, μπορεί να γίνει εκείνη η τελευταία «σταγόνα» που ξεχυλίζει το ποτήρι και ο άνθρωπος φτάνει στην

τελική απελπισία και καταστροφή. Αλλά ο λόγος μπορεί επίσης να είναι και μια μαρτυρία. Μια τυχαία συνομιλία σ' ένα γραφείο με το συνάδελφο μπορεί να μεταδώσει καλύτερα μια θεώρηση για τη ζωή, μια διάθεση απέναντι στους άλλους ανθρώπους και στη δουλειά και να έχει περισσότερα αποτελέσματα από το τυπικό κήρυγμα. Μπορεί, από μια τέτοια συνομιλία, να πέσουν σπόροι για μια ερώτηση πάνω στη δυνατότητα μιας άλλης προσέγγισης της ζωής, σπόροι για επιθυμία να γνωρίσει κανείς περισσότερα. Δεν έχουμε, πραγματικά, ιδέα πόσο επηρεάζουμε ο ένας τον άλλον με τα λόγια, με τον τόνο της προσωπικότητας μας. Και τελικά οι άνθρωποι ελκύονται στο Θεό, όχι γιατί κάποιος μπόρεσε να τους δώσει διαφωτιστικές εξηγήσεις, αλλά γιατί είδαν σ' αυτόν το φως, τη χαρά, το βάθος, τη σοβαρότητα, την αγάπη που από μόνα τους αποκαλύπτουν την παρουσία και τη δύναμη του Θεού στον κόσμο.

Έτσι, αν η Μεγάλη Σαρακοστή όπως είπαμε στην αρχή, είναι η ανακάλυψη της πίστης από τον άνθρωπο, είναι επίσης και ανόρθωση της ζωής του, του θεϊκού νοήματός της, του κρυμμένου βάθους της. Με το να απέχουμε από την τροφή ξαναβρίσκουμε τη γλύκα της και ξαναμαθαίνουμε πώς να την παίρνουμε από το Θεό με χαρά και ευγνωμοσύνη. Με το «να μειώνουμε» τις ψυχαγωγίες, τη μουσική, τις συζητήσεις, τις επιπόλαιες κοινωνικότητες, ανακαλύπτουμε την τελική αξία των ανθρώπινων σχέσεων, της ανθρώπινης δουλειάς, της ανθρώπινης τέχνης. Και τα ξαναβρίσκουμε όλα αυτά ακριβώς γιατί ξαναβρίσκουμε τον ίδιο το Θεό, γιατί ξαναγυρίζουμε σ' Αυτόν και δι' Αυτού σε όλα όσα Εκείνος μας έδωσε μέσα από την τέλεια αγάπη και το έλεός Του. Έτσι τη νύχτα της Ανάστασης ψέλνουμε:

Νυν πάντα πεπλήρωται φωτός,  
ουρανός τε και γη και τα καταχθόνια.  
Εορταζέτω γουν πάσα κτίσις,  
την έγερσιν Χριστού, εν η εσπερέωται.  
Μη μας αποστερήσεις αυτής της προσδοκίας, φιλόνηρωπε Κύριε!

Α. Σμέμαν, Μεγάλη Σαρακοστή - Πορεία προς το Πάσχα, μτφρ. Ελένη Γκανούρη, εκδ. Ακρίτας, Αθήνα 1999.

**Πηγή:** [.synodoiporia.gr](http://synodoiporia.gr)