

## Η Παιδαγωγική και Νηπτική Μυσταγωγία του Τριωδίου

### «Της μετανοίας άνοιξόν μοι πύλας Ζωοδότα»

Προδρομική της Αγίας και Μεγάλης Τεσσαρακοστής Περίοδος είναι η του Τριωδίου, όπου στα Συναξάρια προτάσσονται οι εξής στίχοι: «Ο δημιουργός των άνω και των κάτω, τρισάγιον μεν ύμνον εκ των αγγέλων, Τριώδιον σε παρ' ανθρώπων δέχου».

Ο μέγιστος των Λειτουργιολόγων, αείμνηστος καθηγητής Πανεπιστημίου Ιωάννης Μ. Φουντούλης γράφει χαρακτηριστικά ότι: *«απ' αυτούς τους τριωδίους ύμνους, τα τριώδια, έλαβε το όνομά της η μεγάλη περίοδος του λειτουργικού έτους, που κινείται μαζί με το Πάσχα και το περιβάλλει σαν προεόρτιος και μεθεόρτιος περίοδος. Γιατί όλο αυτό το τμήμα του εκκλησιαστικού έτους παλαιότερον εχαρακτηρίζετο μ' αυτό το όνομα: Τριώδιον. Ανάλογα δε με το ιδιαίτερο χαρακτήρα του το διέκριναν σε «Τριώδιον Κατανυκτικόν», απ' αρχής μέχρι το Πάσχα, και «Τριώδιον Χαρμόσουνον» ή «Τριώδιον των ανθέων», από του Πάσχα μέχρι της Κυριακής των αγίων Πάντων, που κατακλείει τον κύκλο των κινητών εορτών. Τριώδιο δε λέγεται από την αρχαιοπρεπή συνήθεια, που διετηρείτο, κατά την περίοδο αυτή, να μη ψάλλονται καθημερινώς κατά την ακολουθία και οι εννέα ωδές του ψαλτηρίου, και επομένως και ολόκληροι οι ενναεαώδιοι Κανόνες, αλλά μόνο τρεις ωδές, η 8<sup>η</sup> και η 9<sup>η</sup>, και μία από τις προηγούμενες κατά τη σειρά των ημερών. Αυτός ο αρχαίος τρόπος της ψαλμωδίας διετηρήθη εν μέρει μόνον μέχρι σήμερα, και μάλιστα μόνο για τις καθημερινές της Μεγάλης Τεσσαρακοστής». Το «σταυρώσιμο ή κατανυκτικό» Τριώδιο αποτελεί εξ ολοκλήρου προπαρασκευή πνευματική για το «αναστάσιμο και χαρμόσυνο» πεντηκοστάριο. Σε όλη αυτή την περίοδο, καθώς λέγει ο ιερός Χρυσόστομος, «ο μυσταγωγών» τις ψυχές των ανθρώπων είναι ο ίδιος ο Νυμφίος της Εκκλησίας Χριστός».*

### Ο σκοπός του Τριωδίου

Στο ερώτημα: ποιος είναι ο σκοπός του Τριωδίου, η απάντηση δίδεται από την Εκκλησία, η οποία ευστόχως και προσφυώς διακηρύσσει σε πάντα άνθρωπο αγαθής προαιρέσεως:

«Ο Σκοπός βέβαια του Τριωδίου, σύμφωνα με τους αγίους Πατέρες μας, σημειώνεται στον Συναξαριστή, δι' ολοκλήρου της Βίβλου του Τριωδίου, για να μας επανενθυμίσει με συντομία ολόκληρη την προς εμάς ευεργεσία

του Θεού και να επανατοποθετήσει σε όλους μας την υπόμνηση ότι αφού πλαστήκαμε παρ' αυτού (του Θεού) και αθετήσαμε την προς γυμνασία εντολή που μας δόθηκε, υποστήκαμε την έξωση από την τρυφή του παραδείσου και απερρίφθημεν εξαιτίας του φθόνου του αρχέκακου όφews και εχθρού, ο οποίος κατεβλήθη εξαιτίας της επάρσεώς του, καθώς και ότι εμείναμε στερημένοι των αγαθών και καθοδηγούμενοι υπό του διαβόλου. Δια του Τριωδίου υπομνηματίζεται σ' εμάς ότι ο Υιός και Λόγος του Θεού με τα φιλάνθρωπα σπλάχνα του αφού υπέστη το θείο πάθος και συνέκλινε τους ουρανοούς, κατέβη και ενοίκησε εντός της Παρθένου και έγινε άνθρωπος και δια της κατ' αυτόν πολιτείας εφανέρωσε σ' εμάς την εις ουρανοούς άνοδο διά της ταπεινώσεως αφού προηγουμένως έθεσε την νηστεία και την αποχή από τις κακές και λοιπές πράξεις.

Ενθυμούμεθα επίσης ότι έπαθε και ανέστη και ανήλθε στους ουρανοούς εξαποστείλας το Πανάγιο Πνεύμα στους Αγίους αυτού μαθητές και Αποστόλους διά των οποίων κατά πάντα ανεκηρύχθη, Υιός του Θεού και Θεός τέλειος, αλλά και τι ενήργησαν οι θείοι Απόστολοι διά της χάριτος του Παναγίου Πνεύματος, οι οποίοι τους εκ περάτων πάντες τους Αγίους συνένωσαν επί τω αυτώ διά του κηρύγματος αναπληρώσαντες τον άνω κόσμο. Αυτός λοιπόν ο σκοπός ετέθη εκ αρχής από τον κτίσαντα. Σε όλα αυτά ενυπάρχει ο σκοπός του Τριωδίου».

Η Εκκλησία στο «κάθισμα» του όρθρου, κατά την Δευτέρα της Τυρινής, προσκαλεί το πλήρωμα αυτής με τους παρακάτω θεσπέσιους λόγους της:

*«Ηνέωκται της θείας μετανοίας τα πρόθυρα προσέλθωμεν προθύμως*

*αγνισθέντες τα σώματα*

*βρωμάτων και παθών την αποχήν ποιούντες*

*ως υπήκοοι Χριστού*

*του καλέσαντος τον κόσμον εις βασιλείαν την επουράνιον*

*δεκάτας του παντός ενιαυτού προσφέροντες*

*τω Πάντων Βασιλεί*

*όπως και την Ανάστασιν Αυτού πόθω κατίδωμεν».*

Οι παρούσες τρεις εορτές του Τριωδίου, του Τελώνου και Φαρισαίου, του Ασώτου και της Δευτέρας Παρουσίας επενοήθησαν από τους Αγίους Πατέρες ως ένα είδος προγυμνάσια και παρακίνηση προκειμένου εμείς να προπαρασκευασθούμε και να είμαστε έτοιμοι για τους πνευματικούς αγώνες των νηστειών εγκαταλείποντας την εκ συνήθειας μισαρά έξη. Και πρώτη απ' όλες την του Τελώνου και Φαρισαίου παραβολή σ' εμάς εκθέτουν και ως προσφώνηση την εβδομάδα αυτή κατονομάζουν...

Οι Θείοι Πατέρες προσαλπίζουν «την εσομένην της νηστείας κατά των δαιμόνων παράταξη», προκειμένου να αποκαθάρουμε εάν υπάρχει κάποιο εγκαταλελειμμένο πάθος μέσα στις ψυχές μας, το οποίο από μακρού χρόνου εσωτερικά ενεργεί... και ακόμη να αποκτήσουμε με την επιμέλειά μας αυτό το οποίο δεν κατέχουμε. Οι περικοπές του Τελώνου και Φαρισαίου και του Ασώτου σχετίζονται με την παρούσα ζωή, ενώ η περικοπή της Απόκρεω (ή Δευτέρας Παρουσίας) αναφέρεται στη μέλλουσα ζωή. Όλες δε κατατείνουν στο να προκατασκευάσουν πνευματικά το πλήρωμα της Εκκλησίας για το «εκούσιον πάθος» και την «τρίήμερον έγερσιν» του Θεανθρώπου Χριστού.

Ο Αρχιμ. Ναυκράτιος Τσουλκανάκης εύστοχα υπογραμμίζει ότι: *«Η περικοπή της Τυροφάγου ανοίγει το στάδιο των αρετών και προωθεί τους πιστούς στον πνευματικό αγώνα που πρόκειται να διεξαχθεί κατά την Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή. Έτσι, τοποθετώντας μέσα σ' αυτό το πλαίσιο την υπόθεση των τεσσάρων αυτών πρώτων Κυριακών του Τριωδίου, μπορούμε να κατανοήσουμε εύκολα και τη σημασία τους ως στάδιο προπαρασκευής για τη μεγάλη Τεσσαρακοστή».*

## **Κυριακή του Τελώνου και Φαρισαίου**

Στην ευαγγελική περικοπή του Τελώνου και Φαρισαίου, όπου εντόνως υπογραμμίζεται η υψοποιός ταπείνωση, που οδηγεί στην κατά θεό δικαίωση μέσω της μετάνοιας – μεταστροφής, σε αντίθεση προς την Φαρισαϊκή έπαρση που οδηγεί στην κατά θεόν κατάκριση, οι θεοφόροι πατέρες της Εκκλησίας με επιμονή αναφέρονται στις δύο αυτές πνευματικές καταστάσεις του ανθρώπου. Ο Άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης στο θεόπνευστο πνευματικό πόνημά του: «Η κλίμαξ των αρετών» (Λόγος ΚΓ΄) γράφει για την υπερηφάνεια: *«Υπερηφάνεια εστί Θεού άρνησις, δαιμόνων εύρημα, εξουθένωσις ανθρώπων, κατακρίσεως μήτηρ... πτωμάτων πρόξενος, ...Βλασφημίας ρίζα».* Γι' αυτό τον λόγο ο Ιερός Χρυσόστομος με έμφαση μας προτρέπει: *«Ας ανανήψουμε λοιπόν, αγαπητοί, και ας αποδυθούμε το πονηρό αυτό ιμάτιον και ας διαρρήξουμε και ας αποκόψουμε αυτό και ας γίνουμε κάποτε ελεύθεροι με την αληθινή ελευθερία, και ας λάβουμε αίσθηση της ευγενείας που δίδεται σ' εμάς από το Θεό... Και ας καταφρονήσουμε την δόξα των πολλών, γιατί τίποτε δεν είναι τόσο καταγέλαστο και άτιμο, όπως αυτό το πάθος, και τίποτε, τόσο γεμάτο από ντροπή και πολύ αδοξία... Εάν λοιπόν επιθυμούμε να επιτύχουμε την (πνευματική δόξα, ας την αποφύγουμε...».* Αντιθέτως, η «τελωνική ταπείνωση» της ευαγγελικής περικοπής καθίσταται πρότυπο προς μίμηση στην μέγιστη αρετή της ταπεινοφροσύνης γράφει χαρακτηριστικά: *«Μέγα δώρο η ταπεινοφροσύνη. Μεγάλη δόξα, μεγάλη προκοπή και τιμή σ' αυτούς που την κατέχουν. Γιατί σ' αυτήν υπάρχει*

άπτωτος δρόμος και σοφία ολόκληρη. Δια της υψηλοφροσύνης εταπεινώθη εκείνος ο Φαρισαίος και διά της ταπεινοφροσύνης υψώθη ο Τελώνης».

Η ταπείνωση και η προσευχή λοιπόν είναι ευάρεστες πνευματικές καταστάσεις και πράξεις ενώπιον του Θεού. Γι' αυτές βαθυστοχάστως ο Αστέριος Απαμείας γράφει: «Είναι άριστο και λίαν επωφελές το να ασκεί κάποιος την προσευχή με ταπεινό φρόνημα... γιατί και ο Τελώνης και ο Φαρισαίος με την ίδια σπουδή ανέβηκαν στο ιερό και με την ίδια σπουδή προσευχήθηκαν, αλλά οδηγήθηκαν σε διαφορετικής εκβάσεως τέλος, γιατί ο Φαρισαίος ήταν «γεγαυρωμένος» (υπερήφανος) ως δούλος αυθάδης, ο οποίος δεν παρεκάλεσε τον Δεσπότη Χριστό, ούτε έκλινε με ταπεινότητα το φρόνημά του ενώπιον της εξουσίας του Θεού, ούτε ζήτησε όσα δεν κατείχε, αλλά απαριθμούσε όσα εγωιστικά και τυπολατρικά είχε επιτύχει ούτε παρεκάλεσε να ελεηθεί αλλά πορεύθηκε στο ιερό για να επαινεθεί...».

### **Κυριακή του «Ασώτου» ή του «Ευσπλαχνικού Πατέρα»**

Κατά τη δεύτερη Κυριακή του Τριωδίου, γνωστή και ως Κυριακή του «Ασώτου» ή του «Ευσπλαχνικού Πατέρα», η σχετική περικοπή αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο πρέπει να επιχειρείται η μετάνοια του αμαρτωλού αλλά και η στάση, η όλη πνευματική διάκριση και συμπεριφορά με την οποία θα πρέπει να δέχεται την ειλικρινή μετάνοια ο άνθρωπος εκείνος στον οποίο εκδηλούνται και εκφράζεται η μετάνοια αυτή από τον αμαρτωλό. Εύστοχα ο Αρχιμ. Ναυκράτιος Τσουλκανάκης επισημαίνει ότι: «...η μετάνοια ως εκδήλωση ανάνηψης από τη ζωή της αμαρτίας και επιστροφής του αμαρτωλού ανθρώπου στη θεία ζωή, αποτελεί την κεντρική γραμμή του κηρύγματος της Ορθοδόξου Εκκλησίας, καθιερωμένο ακόμη από τον Πρόδρομο και Βαπτιστή Ιωάννη και τον ίδιο τον Κύριο».

Στο σχετικό της συγκεκριμένης Κυριακής συναξάριο αναγράφονται τα κάτωθι: «Μόλις λοιπόν ανένηψε ο Άσωτος, ο οποίος απώλεσε εξαιτίας της πείνας του την αρετή, έρχεται προς τον πατέρα λέγοντας «Πάτερ, ήμαρτον εις τον ουρανόν και ενώπιόν σου και ουκ ειμί άξιος κληθήναι υιός σου». Ο Πατέρας εκείνος δέχεται τον μετανοούντα υιό χωρίς να τον ονειδίζει, αλλά περιπλέκεται μαζί του και τον αγκαλιάζει φανερώνοντας τα θειικά και πατρικά σπλάχνα του. Δίδει σ' αυτόν ένδυμα, δηλαδή το άγιο βάπτισμα, και ως σφραγίδα και αρραβώνα την χάρη του Παναγίου Πνεύματος. Επιπλέον προς αυτά, του προσφέρει υποδήματα προκειμένου καθόλου να μην πλήττεται από τους όφεις και τους σκορπιούς κατά τα προς Θεό διαθήματά του, αλλά περισσότερο να τους συντρίβει. Μετέπειτα δε λόγω της υπερβάλλουσας χαράς του θυσιάζει τον Μόσχο τον σιτευτό για τον

*Μονογενή του Υιό. Ο Πατέρας ακόμη και την σάρκα και το αίμα του προσφέρει στον Υιό του. Και στον πρεσβύτερο υιό του που απορεί με την υπεράπειρη ευσπλαχνία του ο φιλόανθρωπος πατέρας προσπαθεί να τον ηρεμήσει με λόγους ήπιους και προσηνείς. Εσύ πάντοτε μαζί μου είσαι, του λέγει, και επιβάλλεται να χαρείς και να συναισθανθείς τον πατέρα σου, διότι ο Υιός μου αυτός νεκρός ήταν μέσα στην αμαρτία προηγουμένως και ανέζησε μετανοήσας για όσα έπραττε παραλόγως και μέσα στην απώλεια καθώς βρισκόταν μακριά μου εξαιτίας της συνήθειας των ηδονών. Βρέθηκε από εμένα που με τα οικεία σπλάχνα και την της ψυχής μου συμπαθείας του μετακάλεσα».*

Η μόνη παραφωνία μέσα σε όλο αυτό το μυστήριο της μετανοίας του Ασώτου και της ευσπλαχνίας και συγχωρητικότητας του Πατέρα, αποτελεί ο Πρεσβύτερος αδελφός, ο οποίος, όπως εύστοχα γράφει ο Αρχιμ. Ναυκράτιος: «είναι αλήθεια, πως στην παραβολή αυτή εμφανίζεται απλώς σαν ένας φύλακας και εργάτης της πατρικής περιουσίας, όχι όμως και ως ένας σοφός διαχειριστής και καλός οικονόμος της, αφού δεν κατάλαβε πόσο άξιζε να διαθέσει και πάλι αυτήν που απένειμε πλέον, για την αποκατάσταση και αναψυχή του κατεστραμμένου αδελφού του, μιας ψυχής αντάλλαγμα της οποίας δεν υπάρχει τίποτε ισάξιο στον κόσμο αυτό... Ήταν ένας ψυχρός εκτελεστής των εντολών του πατέρα του, ένας ψυχρός διαχειριστής οικονομικών ποσών, που είχε χάσει τον ανθρωπισμό του, όπως και πολλοί άνθρωποι άλλωστε της εποχής μας. Λυπήθηκε για την σπατάλη που έκανε ο Άσωτος, ξοδεύοντας βέβαια το μερίδιό του από την πατρική περιουσία και όχι από εκείνο της δικής του. Οργίσθηκε επίσης για τα έξοδα που έγιναν και στην υποδοχή του ασώτου αδελφού του. Αυτό ήταν μάλλον ένα πολύ καλό πρόσχημα για την επίθεση εναντίον του πατέρα του. Ταυτόχρονα όμως αυτή η επίθεση τον ξεσκέπασε ψυχικά και του έδωσε την πραγματική του θέση μέσα στον κόσμο των συγγενικών και γενικότερα των διανθρωπίνων σχέσεων».

### **Κυριακή της Απόκρεω ή Κυριακή της «Μελλούσης Κρίσεως και Δευτέρας Παρουσίας του Κυρίου»**

Την τρίτη Κυριακή του Τριωδίου, γνωστή ως Κυριακή της Απόκρεω ή Κυριακή της «Μελλούσης Κρίσεως και Δευτέρας Παρουσίας του Κυρίου», όπως αναγράφεται στο βιβλίο του «Κατανυκτικού Τριωδίου», «αυτήν (την παραβολή της δευτέρας παρουσίας του Κυρίου) οι Θεϊότατοι Πατέρες την έθεσαν μετά από δύο παραβολές προκειμένου κάποιος αν διδαχθεί μέσα από τις παρεμβολές εκείνες την φιλανθρωπία του Θεού, να μη συνεχίσει να ζει αμέσως... Ο Θεός είναι φιλόανθρωπος και όταν απομακρυνθώ από την αμαρτία, μπορώ το παν να κατορθώσω. Οι Πατέρες, αυτή την φοβερά ημέρα την κατέταξαν στο σημείο αυτό, ώστε διά του θανάτου και της

γνώσεως των επερχόμενων δεινών να συνταράξει τους αμελώς ζώντας προκειμένου να επανέλθουν στην ενάρετη ζωή μη αποβλέποντες μόνο στο φιλόανθρωπον του Κυρίου, αλλά και στο ότι είναι δίκαιος κριτής και αποδίδει στον καθένα κατά τα έργα του... Κατά κάποιον τρόπο και η παρούσα εορτή ωςάν το τέλος των άλλων τίθεται τώρα, επειδή η εορτή αυτή θα είναι και η τελευταία για εμάς. Πρέπει βέβαια να εξετάσουμε έως την επομένη Κυριακή την αρχή του κόσμου και την έκπτωση τον Αδάμ από του παραδείσου... Η δε παρούσα (Κυριακή της Απόκρεω) είναι το τέλος όλων των δικών μας καταστάσεων καθώς και του κόσμου αυτού.»

Στην Κυριακή της Απόκρεω οι Πατέρες έθεσαν, νομίζω, την καταστολή της Τρυφής και της αδηφαγίας ένεκα του σεβασμού προς την Εορτή και μας καλούν να επιδείξουμε την προς τους πλησίον συμπάθεια. Και ορθώς, επειδή εξαιτίας της τρυφής εξορίσθημεν της Εδέμ και βρεθήκαμε κάτω από κρίση και κατάρρα, που τώρα η παρούσα εορτή μας τα υπενθυμίζει, ενώ κατά την άλλη Κυριακή πρόκειται να εκβληθούμε όπως ο Αδάμ και η Εύα έως ότου έλθει ο Χριστός, για να μας επαναφέρει στον Παράδεισο». Οι πνευματικές προϋποθέσεις, που τίθενται στο Ευαγγελικό ανάγνωσμα για να γίνει ο κάθε άνθρωπος μέτοχος και συγκοινωνός της Βασιλείας του Θεού, είναι οι: α) Η προς τον Θεόν αγάπη, και β) Η αγάπη προς τον πλησίον. Ο Χριστός συνδέει άνευ άλλης προϋποθέσεως την εισόδευση του ανθρώπου στην άληκτη και άφθαρτη Βασιλεία του με την στάση που επιδεικνύει ο άνθρωπος απέναντι στον κάθε συνάνθρωπό του, ο οποίος είναι ο πάσχων και ενδεής της ζωής. Λέγει Κύριος ο Θεός: «Τότε ερεί ο Βασιλεύς τοις εκ δεξιόν αυτού· Δεύτε οι ευλογημένοι του Πατρός μου, κληρονομήσατε την ητοιμασμένην υμίν βασιλείαν από καταβολής κόσμου. Επέινασα γαρ και εδώκατέ μοι φαγείν· εδίψησα και εποτίσατέ με· ξένος ημίν και συνηγάγετέ με· γυμνός και περιεβάλετέ με· ησθένησα και επισκέψασθέ με· εν φυλακή ήμην και ήλθετε προς με. Τότε αποκριθήσονται αυτώ οι δίκαιοι, λέγοντες· κύριε, πότε σε είδομεν πεινώντα και εθρέψαμεν; ή διψώντα και εποτίσαμεν; πότε δε σε είδομεν ασθενή, ή εν φυλακή και ήλθομεν προς σε; Και αποκριθείς ο Βασιλεύς, ερεί αυτοίς· Αμήν λέγω υμίν, εφ' όσον εποιήσατε ενί τούτων των αδελφών μου των ελαχίστων, εμοί εποιήσατε».

Στην μέλλουσα κρίση το «βιβλίον της ζωής» θα ανοίξει και τα κούφια και λάθρα θα αποκαλυφθούν για τα πεπραγμένα εκάστου. Η κρίση του μέλλοντος είναι βεβαιότητα αναμφισβήτητη και υπό του Κυρίου διακηρυχθείσα. Γι' αυτό ο Όσιος Εφραίμ ο Σύρος λέγει emphaticώς προς κάθε ανθρώπινη ύπαρξη: «Ο καιρός της μετανοίας είναι ολίγος, ενώ της Βασιλείας των Ουρανών δεν έχει τέλος... μετανόησε για να μην καταισχυνηθείς (ντροπιασθείς) επί του φοβερού βήματος, όπου μετά φόβου παρίστανται χιλιάδες και μυριάδες αγγέλων και αρχαγγέλων, όταν τα κρυπτά γίνονται φανερά, όταν ανοίγονται βίβλοι των πράξεων, όταν

διαχωρίζονται μεταξύ τους οι άνθρωποι, όπως τα πρόβατα και τα ερίφια. Όντως φοβερά ώρα και φρικτή, επειδή ο Δικαιοκρίτης φοβερά επιπλήττει... ο Κριτής ισχυρός και το δικαστήριο αδυσώπητο και τα έργα μας προ των οφθαλμών όλων ίστανται και ο ποταμός του πυρός προ του βήματος και ο ύμνος των δικαίων μετά των αγγέλων ασίγητος και ο κοπετός των αμαρτωλών αβάστακτος και τα δάκρυα ανωφελή. Τότε και θησαυροί ανοίγονται και δίκαιοι απολαμβάνουν... Ταύτα πάντα κατανόησε και σπύσε να σωθείς... Τι προσδοκάς; Τι ενθυμείσαι; Ποιος υπέρ σου θα απολογηθεί; Δεν γνωρίζεις ότι ο καθένας για τον εαυτό του θα δώσει λόγο στον Θεό; Δεν γνωρίζεις ότι ο καθένας θα θερίσει αυτό που έσπειρε και ο καθένας τον δικό του φορτίο θα βαστάζει; Όσο καιρό έχεις, σκόρπισε το φορτίο των αμαρτιών σου. Σε προσκαλεί ο Θεός, λέγοντας «Δεύτε προς με πάντες οι πεφορτισμένοι. Όλους μας προτρέπει, κανείς να μη το αγνοήσει.»

## **Κυριακή της Τυρινής ή Τυροφάγου: ανάμνησις της από του Παραδείσου της Τρυφής εξορίας του πρωτοπλάστου Αδάμ**

Κατά την τελευταία Κυριακή της περιόδου του Τριωδίου, γνωστή ως Κυριακή της Τυρινής ή Τυροφάγου, όπως αναγράφεται στο Συναξάριο «ανάμνησιν ποιούμεθα της από του Παραδείσου της Τρυφής εξορίας του πρωτοπλάστου Αδάμ». Η ονομασία της Κυριακής αυτής καθιερώθηκε από το είδος των τροφών που καταλύονται πριν από την έναρξη της νηστείας της Αγίας και Μεγάλης Τεσσαρακοστής. Σταδιακά από την Κυριακή της Απόκρεω ή Κρεατοφάγου μεταβαίνουμε στην Κυριακή της Τυρινής απέχοντες από το κρέας έως ότου εισέλθουμε στην νηστεία της Αγίας Τεσσαρακοστής. Η συγκεκριμένη Κυριακή φέρει και την ονομασία «Κυριακή της Συγχωρήσεως ή Συγγνώμης» επειδή ακριβώς στο «Λυχνικό», το εσπέρας δηλαδή της Κυριακής αυτής, οι πιστοί στους ναούς αλληλοσυγχωρούμεθα λαμβάνοντας την ευχή των ιερέων ή του Επισκόπου της τοπικής Εκκλησίας.

Γεννάται λοιπόν το εύλογο ερώτημα: Γιατί αναμνησκόμεθα της εξορίας του πρωτόπλαστο Αδάμ από τον Παράδεισο; Την απάντηση δίδει ο Συναξαριστής όπου αναγράφεται: «Την ανάμνηση αυτή οι Άγιοι Πατέρες μας προ της Αγίας Τεσσαρακοστής ενέταξαν για να μας αποδείξουν ορισμένα πράγματα, όπως το της νηστείας φάρμακο πόσο ωφέλιμο είναι για την ανθρώπινη φύση και πόσο αισχρό «της αδηφαγίας και ανηκοΐας»... και θέτουν ενώπιον μας τον πρωτόπλαστο Αδάμ, για το πόσο κακό υπέστη, καθώς ουδέ κατ' ολίγον ενήστευσε... επειδή το πρώτο καλό παράγγελμα του Θεού στους ανθρώπους ήταν το της νηστείας, το οποίο εκείνος (ο Αδάμ) δεν εφύλαξε, αλλά υπετάχθη στην γαστέρα του και πολύ

περισσότερο στον πλάνο όφι διά της Εύας και όχι μόνον δεν έγινε Θεός αλλά και τον θάνατο εγεύθη και την απώλεια στο γένος όλο μετέδωσε. Γι' αυτό, εξαιτίας της του πρώτου Αδάμ Τρυφής ο Κύριος ενήστευσε τεσσαράκοντα ημέρες και έγινε υπήκοος. Χάριν αυτού και η παρούσα Αγία Τεσσαρακοστή επενοήθη προκειμένου αυτό το οποίο υπέστη εκείνος που δεν εφύλαξε την εντολή απολέσας την αφθαρσίαν εμείς αφού την φυλάξουμε, θα την απολαύσουμε διά της νηστείας. Επειδή λοιπόν αιτία όλων των σχετιζομένων με το ανθρώπινο γένος υπήρξε η παράβαση και η εκ της τρυφής έκπτωση του Αδάμ, για τον λόγο αυτό (οι Πατέρες) ενώπιόν μας θέτουν το γεγονός αυτό, ώστε αναμιμνησκόμενοι της παραβάσεως εκείνης, να την αποφύγουμε με διάκριση...». Έτσι, ανοίγει το στάδιο των αρετών και το πλήρωμα της Εκκλησίας, ικετευτικώς αναβοά: «της μετανοίας άνοιξόν μοι πύλας Ζωοδότα».