

# Οι τρεις πρώτοι ψαλμοί του Εξάψαλμου του Όρθρου

[Ορθοδοξία](#) / [Ερμηνεία Αγίας Γραφής](#)

[Μιχάλης Κουτσός, Φιλολόγος - Συγγραφέας](#)



**Ας δούμε τώρα από πιο κοντά τους ψαλμούς του Εξάψαλμου.**

**Α΄ Ψαλμός του Εξάψαλμου (Ψαλμός 3<sup>ος</sup> (γ΄) του Ψαλτηρίου)**

( Εκφράζει τὴ σταθερὴ ἐλπίδα τῆς ψυχῆς στὸ Θεό).

Οι δύο πρώτοι στίχοι αναφέρονται στη δύσκολη κατάσταση που βρίσκεται ο ψαλμωδός (θλίψεις, κόντρες, περιφρόνηση, απογοήτευση) :

1. **Κύριε, τί ἐπληθύνθησαν οἰθλίβοντές με; πολλοὶ ἐπανάστανται ἐπ' ἐμέ·**
2. **πολλοὶ λέγουσι τῇ ψυχῇ μου· οὐκ ἔστι σωτηρία αὐτῷ ἐν τῷ Θεῷ αὐτοῦ.**

Οι δυο επόμενοι αναφέρονται στο στήριγμα που έχει αυτή τη δύσκολη ώρα, που δεν είναι άλλος από τον Κύριο:

3. **σὺδέ, Κύριε, ἀντιλήπτωρ μου εἶ, δόξα μου καὶ ὑψῶν τὴν κεφαλὴν μου.**
4. **φωνῆμου πρὸς Κύριον ἐκέκραξα, καὶ ἐπήκουσέ μου ἐξ ὄρους ἁγίου αὐτοῦ.**

Οἱ ἄλλοι δύο ἐπόμενοι αναφέρονται στὴν ἀπόφαση νὰ ἀντιμετωπίσει τὴ δύσκολη κατάσταση με τὴ βοήθεια τοῦ Θεοῦ:

5. **ἐγὼδὲ ἐκοιμήθην καὶ ὑπνωσα. ἐξηγέρθην, ὅτι Κύριος ἀντιλήψεταιί μου.**
6. **οὐφοβηθήσομαι ἀπὸ μυριάδων λαοῦ τῶν κύκλω συνεπιτιθεμένων μοι**

Οἱ δυο προτελευταῖοι αναφέρονται στὴν ἐπίκληση τῆς βοηθείας τοῦ Θεοῦ καὶ στὴ βεβαιότητα ὅτι ὁ Θεός, τὸν ὁποῖο οἱ ἐχθροὶ τοῦ δεν υπολόγιζαν, θὰ τοὺς νικήσει καὶ θὰ τοὺς συντρίψει:

7. **ἀνάστα, Κύριε, σῶσόν με, ὁ Θεός μου, ὅτι σὺ ἐπάταξας πάντας τοὺς ἐχθραίνοντάς μοι ματαίως, ὀδόντας ἁμαρτωλῶν συνέτριψας.**

Καὶ κλείνει με τὴν ἀπόλυτη πίστη ὅτι ἡ σωτηρία τοῦ εξαρτάται αποκλειστικά ἀπὸ τὸν Κύριο καὶ εὐλογία στο λαὸ μπορεῖ νὰ ἐρθεῖ μόνο ἀπὸ τὸν ἴδιο τὸν Κύριο:

8. **τοῦ Κυρίου ἡ σωτηρία, καὶ ἐπὶ τὸν λαόν σου ἡ εὐλογία σου.**

***Κοιτάξτε τὴ δομὴ, τὸ σχέδιο τοῦ ψαλμοῦ:***

1. Δύσκολη κατάσταση 2. Τὸ στήριγμα σ' αὐτές τὶς περιπτώσεις 3. Ἡ ἀπόφαση νὰ τα ἀφήσει ὁ ψαλμωδὸς ὅλα τοὺς προβλήματα στὸν Κύριο 4. Ἡ ἐπίκληση βοηθείας ἀπὸ τὸν Κύριο 5. Ἡ πίστη ὅτι ὁ Κύριος θὰ τὸν βοηθήσει νὰ ἀντιμετωπίσει τὶς δύσκολες καταστάσεις.

Αὐτὸ δεν ἀποτελεῖ μιὰ στάση ζωῆς γιὰ τὸν πιστό που ἀντιμετωπίζει δυσκολίες στὴ ζωῆ, νὰ ἀπευθύνεται στὸν Κύριο καὶ νὰ ξεπερνᾷ τὶς δυσκολίες; Δεν ἀξίζει ἡ ἐκκλησία μας νὰ τα υπενθυμίζει ὅλα αὐτὰ με τὸν Α΄ ψαλμὸ τοῦ Εξάψαλμου, ὅταν πάμε τὸ πρωτὶ τῆς Κυριακῆς στὴν ἐκκλησία καὶ τὸν ἀκούμε;



## **Β΄ Ψαλμός του Εξάψαλμου (Ψαλμός 37<sup>ος</sup> (λζ΄) του Ψαλτηρίου)**

(Είναι θρήνος τῆς ψυχῆς γιὰ τὸ βάρος τῶν ἁμαρτιῶν).

Διαβάζοντας κανείς αυτόν τον ψαλμό κάνουμε της εξής ερώτηση:

### **Ερώτηση:**

Τι κακά επέφεραν στον συγγραφέα οι ανομίες του

και τι συμπεράσματα βγάζουμε από αυτό;

### **Απάντηση:**

1. **Τα κακά**
2. Δέχτηκε πολλά χτυπήματα **(ὅτι τὰ βέλη σου ἐνεπάγησάν μοι)**
3. Ἐνίωσε βαρὺ τὸ χέρι τοῦ Θεοῦ ἐπάνω του

**(καὶ ἐπεστήριξας ἐπ' ἐμὲ τὴν χειρὰ σου).**

3. Δεν υπάρχει γιατρεία για το σώμα του **(οὐκ ἔστιν ἴασις ἐν τῇ σαρκί μου).**
4. Είναι οργισμένο το πρόσωπο του Θεοῦ **(ἀπὸ προσώπου τῆς ὀργῆς σου)**
5. Δεν μπορεί να βρει την ηρεμία του σε καμιά περίπτωση

**(οὐκ ἔστιν εἰρήνη ἐν τοῖς ὀστέοις μου).**

6. Κουβαλάει ένα βαρύ φορτίο κάθε μέρα

**(ὡσεὶ φορτίον βαρὺ ἐβαρύνθησαν ἐπ' ἐμέ).**

7. Βρώμισαν οι πληγές από τα χτυπήματα που δέχτηκε λόγω της απερισκεψίας του **(προσώζεσαν και ἐσάπησαν οἱ μώλωπές μου ἀπὸ προσώπου τῆς ἀφροσύνης μου).**

8. Ταλαιπωρήθηκε και κατακουράστηκε

**(ἐταλαιπώρησα καὶ κατεκάμφθην ἕως τέλους).**

9. Ήταν σκυθρωπός ὅλη την ημέρα

**(ὄλην τὴν ἡμέραν σκυθρωπάζων ἐπορευόμην).**

10. Ο πόνος από τα χτυπήματα ήταν τόσο δυνατό, ὥστε του πόνεσαν ἀκόμη και τα νεφρά του **(ὅτι αἱ ψόαι μου ἐπλήσθησαν ἐμπαιγμάτων).**

11. Γνώρισε πολλές συμφορές και ταπεινώσεις

**(ἐκακώθην καὶ ἐταπεινώθην ἕως σφόδρα).**

12. Η καρδιά του ταραχτηκε και στέναζε.

**(ὠρυόμην ἀπὸ στεναγμοῦ τῆς καρδίας μου, ἡ καρδία μου ἐταράχθη).**

13. Τον εγκατέλειψαν οι δυνάμεις του **(ἐγκατέλιπέ με ἡ ἰσχύς μου).**

14. Ἀκόμα και το φως των ὀφθαλμῶν του τον εγκατέλειψε

**(καὶ τὸ φῶς τῶν ὀφθαλμῶν μου, καὶ αὐτὸ οὐκ ἔστι μετ' ἐμοῦ).**

15. Τον εγκατέλειψαν γνωστοί και φίλοι και αποστασιοποιήθηκαν

**(οἱ φίλοι μου καὶ οἱ πλησίον μου ἐξ ἐναντίας μου ἤγγισαν καὶ ἔστησαν, καὶ οἱ ἔγγιστά μου ἀπὸ μακρόθεν ἔστησαν).**

16. Τον εκβίαζαν και ἤθελαν να τον σκοτωσουν

**(καὶ ἐξεβιάζοντο οἱ ζητοῦντες τὴν ψυχὴν μου).**

17. Αυτοί που τον μισούσαν διέδιδαν ἀνοησίες

**(καὶ οἱ ζητοῦντες τὰ κακά μοι ἐλάλησαν ματαιότητος).**

18. Ἐκαναν δολια σχέδια ἐναντίον του

**(καὶ δολιότητος ὅλην τὴν ἡμέραν ἐμελέτησαν).**

19. Τα εἶχε χαμένα εντελῶς

**(ἐγὼ δὲ ὡσεὶ κωφὸς οὐκ ἤκουον καὶ ὡσεὶ ἄλαλος οὐκ ἀνοίγων τὸ στόμα αὐτοῦ).**

20. Πλήθυναν οἱ εχθροὶ του **(ἐπληθύνθησαν οἱ μισοῦντές με ἀδίκως).**

21. Τον συκοφαντούσαν ἀδίκᾳ αὐτοὶ που ευεργετήθηκαν ἀπὸ αὐτόν

**(οἱ ἀνταποδιδόντες μοι κακὰ ἀντὶ ἀγαθῶν ἐνδιέβαλλον με).**

## **2. Το Συμπέρασμα:**

Μέσα σε ὅλες τις συμφορές που ἀντιμετώπιζε ὁ Δαυὶδ αἰσθάνθηκε τὴν ἀνάγκη νὰ καταφύγῃ στὸν Κύριον καὶ νὰ ζητήσει νὰ μὴν τὸν εγκαταλείψῃ καὶ νὰ τὸν βοηθήσῃ.



**Γ΄ Ψαλμὸς τοῦ Εξάψαλμου ( Ψαλμὸς 62<sup>ος</sup> (ξβ΄) τοῦ Ψαλτηρίου)**

( Εἶναι μια ἀπαλὴ παρηγορητικὴ πρωινὴ προσευχή).

**Ἀς τὸν ἀκούσουμε στὸ πρωτότυπο:**

2 Ὁ Θεὸς ὁ Θεός μου, πρὸς σὲ ὀρθρίζω· ἐδίψησέ σε ἡ ψυχὴ μου,

ποσαπλῶς σοι ἡ σὰρξ μου ἐν γῆ ἐρήμῳ καὶ ἀβάτῳ καὶ ἀνύδρῳ.

3 οὕτως ἐν τῷ ἀγίῳ ὤφθην σοι τοῦ ἰδεῖν τὴν δύναμίν σου καὶ τὴν δόξαν σου.

4 ὅτι κρεῖσσον τὸ ἔλεός σου ὑπὲρ ζῳάς· τὰ χεῖλη μου ἐπαινέσουσί σε.

5 οὕτως εὐλογήσω σε ἐν τῇ ζῳῇ μου καὶ ἐν τῷ ὀνόματί σου ἄρῳ τὰς χεῖράς μου.

6 ὡς ἐκ στέατος καὶ πιότητος ἐμπλησθεῖη ἡ ψυχὴ μου,

καὶ χεῖλη ἀγαλλιάσεως αἰνέσει τὸ στόμα μου.

7 εἰ ἐμνημόνευόν σου ἐπὶ τῆς στρωμνῆς μου, ἐν τοῖς ὄρθροις ἐμελέτων εἰς σέ·

8 ὅτι ἐγενήθης βοηθός μου, καὶ ἐν τῇ σκέπῃ τῶν πτερύγων σου ἀγαλλιάσομαι.

9 ἐκολλήθη ἡ ψυχὴ μου ὀπίσω σου, ἐμοῦ δὲ ἀντελάβετο ἡ δεξιὰ σου.

10 αὐτοὶ δὲ εἰς μάτην ἐζήτησαν τὴν ψυχὴν μου,

εἰσελεύσονται εἰς τὰ κατώτατα τῆς γῆς·

11 παραδοθήσονται εἰς χεῖρας ῥομφαίας, μερίδες ἀλωπέκων ἔσσονται.

12 ὁ δὲ βασιλεὺς εὐφρανθήσεται ἐπὶ τῷ Θεῷ, ἐπαινεθήσεται πᾶς ὁ ὀμνύων ἐν αὐτῷ,

ὅτι ἐνεφράγη στόμα λαλούντων ἄδικα.

### **Ἀς κάνουμε και εδώ μερικές παρατηρήσεις:**

1. **Ο σύντομος αυτός ψαλμός, μόλις 12 στίχοι, χωρίζεται σε δύο μέρη.**

Το Α΄ Μέρος: «Ἡ δίψα του ψαλμωδού – πιστού για τον Κύριο».

Το Β΄ Μέρος: «Ἡ δίκαιη τιμωρία των εχθρών του ψαλμωδού – πιστού και η ικανοποίησή του».

2. **Κοιτάξτε τις εκφράσεις λατρείας του ψαλμωδού προς τον Θεόν:**

3. ἐδίψησέ σε ἡ ψυχὴ μου, ποσαπλῶς σοι ἡ σὰρξ μου ἐν

γῆ ἐρήμῳ καὶ ἀβάτῳ καὶ ἀνύδρῳ.

2. ὡς ἐκ στέατος καὶ πιότητος ἐμπλησθεὶ ἡ ψυχὴ μου,

καὶ χεῖλη ἀγαλλιάσεως αἰνέσει τὸ στόμα μου.

(ὅπως ὅταν τρως παχιά καὶ ποιότητας πράγματα καὶ ευφραίνεται ἡ ψυχὴ σου,

ἔτσι τὰ χεῖλη μου θὰ γεμίσουν ἀγαλλίαση καὶ τὸ στόμα μου θὰ σε ἐπαινέσουν)

3. εἰ ἐμνημόνευόν σου ἐπὶ τῆς στρωμνῆς μου, ἐν τοῖς ὄρθροις ἐμελέτων εἰς σέ·

4. ἐκολλήθη ἡ ψυχὴ μου ὀπίσω σου.

5. **Ερώτηση:**

Ὁ στίχος 11: «*παραδοθήσονται εἰς χεῖρας ῥομφαίας, μερίδες ἄλωπέκων ἔσσονται*», μήπως εἶναι πολὺ σκληρὸς καὶ εκφράζει μίσος ἢ ἀπαιτεῖ δικαιοσύνη;

### **Απάντηση**

Δεν πρέπει νὰ κρίνουμε τὶς παλιότερες ἐποχές με τὰ σημερινὰ κριτήρια. Ἡ ἐποχὴ τῆς Καινῆς Διαθήκης εἶναι ἐποχὴ τῆς ἀγάπης, τῆς συγχώρησης, ἐνῶ ἡ ἐποχὴ τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης ἦταν ἡ ἐποχὴ τῆς τιμωρίας καὶ τῆς ἐκδίκησης. Συνεπῶς γιὰ τὴν ἐποχὴ ἐκεῖνη ἡ τιμωρία τῶν ἐχθρῶν ἦταν ὑπόθεση ἀπόδοσης δικαιοσύνης, γιὰ τὴν ικανοποίηση τοῦ αἰσθήματος δικαιοσύνης τοῦ λαοῦ τοῦ Θεοῦ, ποὺ καταφεύγει σ' Αὐτόν, γιὰ νὰ δικαιωθεῖ.

[Διαβάστε ολόκληρη τὴ μελέτη ἐδῶ](https://bit.ly/3F8BA0R)

[\*\*https://bit.ly/3F8BA0R\*\*](https://bit.ly/3F8BA0R)