

# Οι τρεις τελευταίοι ψαλμοί του Εξάψαλμου του Όρθρου

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

[Μιχάλης Κουτσός, Φιλολόγος - Συγγραφέας](#)



## Δ΄ Ψαλμός του Εξάψαλμου (Ψαλμός 87<sup>ος</sup> (πζ΄) του Ψαλτηρίου)

(Είναι μια δέηση ψυχής τσακισμένης από τις συμφορές).

Ας δούμε τώρα το σχέδιο του 87<sup>ου</sup> ψαλμού του Δ΄ Εξάψαλμου παράλληλα με το κείμενο και τα διδάγματα που παίρνουμε από αυτόν:

Ο ψαλμός χωρίζεται στα εξής μέρη:

1. **Α΄ Μέρος: Οι δύο πρώτοι στίχοι: Επίκληση του ψαλμωδού στο Θεό, για να προσέξει την προσευχή του:**

Κύριε ὁ Θεὸς τῆς σωτηρίας μου, ἡμέρας ἐκέκραξα καὶ ἐν νυκτὶ ἐναντίον σου·  
εἰσελθέτω ἐνώπιόν σου ἡ προσευχή μου, κλῖνον τὸ οὖς σου εἰς τὴν δέησίν μου.

**2. Β΄ Μέρος: στίχοι 4 έως 10, όπου ο ψαλμωδός περιγράφει με τα μελανότερα χρώματα την τραγική κατάσταση, στην οποία βρίσκεται:**

4 ὅτι ἐπλήσθη κακῶν ἡ ψυχὴ μου, καὶ ἡ ζωὴ μου τῷ ἄδῃ ἤγγισε·

5 προσελογίσθην μετὰ τῶν καταβαινόντων εἰς λάκκον,

ἐγενήθην ὡσεὶ ἄνθρωπος ἀβοήθητος ἐν νεκροῖς ἐλεύθερος,

6 ὡσεὶ τραυματῖαι καθεύδοντες ἐν τάφῳ,

ᾧ οὐκ ἐμνήσθης ἔτι καὶ αὐτοὶ ἐκ τῆς χειρὸς σου ἀπώσθησαν.

7 ἔθεντό με ἐν λάκκῳ κατωτάτῳ, ἐν σκοτεινοῖς καὶ ἐν σκιᾷ θανάτου.

8 ἐπ' ἐμὲ ἐπεστηρίχθη ὁ θυμὸς σου,

καὶ πάντας τοὺς μετεωρισμούς σου ἐπήγαγες ἐπ' ἐμέ.

9 ἐμάκρυνας τοὺς γνωστούς μου ἀπ' ἐμοῦ, ἔθεντό με βδέλυγμα ἑαυτοῖς,

παρεδόθην καὶ οὐκ ἐξεπορευόμην.

10 οἱ ὀφθαλμοί μου ἠσθένησαν ἀπὸ πτωχείας.

**3. Γ΄ Μέρος στίχοι 10 έως 13, όπου ο ψαλμωδός διεκδικεί το δικαίωμα περισσότερο από οτιδήποτε άλλο να τύχει τους ελέους του Θεού:**

10 Εκέκραξα πρὸς σέ, Κύριε, ὅλην τὴν ἡμέραν, διεπέτασα πρὸς σὲ τὰς χεῖράς μου·

11 μὴ τοῖς νεκροῖς ποιήσεις θαυμάσια; ἢ ἰατροὶ ἀναστήσουσι,

καὶ ἐξομολογήσονται σοι;

12 μὴ διηγήσεται τις ἐν τάφῳ τὸ ἔλεός σου καὶ τὴν ἀλήθειάν σου ἐν τῇ ἀπωλείᾳ;

13 μὴ γνωσθήσεται ἐν τῷ σκότει τὰ θαυμάσιά σου

καὶ ἡ δικαιοσύνη σου ἐν γῆ ἐπιλελησμένη;

**4. Δ΄ Μέρος: οι στίχοι 14 έως 19 (τέλος), όπου ο ψαλμωδός αναγνωρίζει τη δίκαιη αποστροφή του Θεού απέναντί του με τις επακόλουθες συνέπειες:**

14 κάγῳ πρὸς σέ, Κύριε, ἐκέκραξα, καὶ τὸ πρῶτὸ ἡ προσευχή μου προφθάσει σε.

15 ἵνα τί, Κύριε, ἀπωθῆ τὴν ψυχὴν μου, ἀποστρέφεις τὸ πρόσωπόν σου ἀπ' ἐμοῦ;

16 πτωχός εἰμι ἐγὼ καὶ ἐν κόποις ἐκ νεότητός μου,

ὕψωθεις δὲ ἐταπεινώθην καὶ ἐξηπορήθην.

17 ἐπ' ἐμὲ διῆλθον αἱ ὄργαι σου, οἱ φοβερισμοί σου ἐξετάραζάν με,

18 ἐκύκλωσάν με ὡσεὶ ὕδωρ ὅλην τὴν ἡμέραν, περιέσχον με ἅμα.

19 ἐμάκρυνας ἀπ' ἐμοῦ φίλον καὶ πλησίον καὶ τοὺς γνωστούς μου

ἀπὸ ταλαιπωρίας.

### **Να το σχέδιο του ψαλμού:**

1. Επίκληση του ψαλμωδού στο Θεό, για να προσέξει την προσευχή του.
2. Περιγραφή με τα μελανότερα χρώματα της τραγική του κατάστασης.
3. Διεκδίκηση του δικαιώματος για περισσότερο από οποιονδήποτε άλλον του ελέους του Θεού.
4. Αναγνώριση της δίκαιης αποστροφής του Θεού απέναντί του με τις επακόλουθες συνέπειες.

### **Συμπέρασμα:**

Πολλές και φοβερές συμφορές βρήκαν τον ψαλμωδό (Ἐπλήσθη κακῶν ἡ ψυχὴ μου). Γι αυτό και ἔχει ἀνάγκη ἀπὸ τὴ βοήθεια τοῦ Κυρίου. Κάθεται και σκέπτεται: Εἶναι τόσες πολλές οἱ συμφορές που υπέμεινα, ὥστε δεν εἶναι δυνατόν να μην εἰσακουστῆ ἡ προσευχή μου. Θεωρεῖ δίκαιη τὴν ἀποστροφή τοῦ Θεοῦ ἀπέναντί του, διεκδικεῖ ὅμως και τὸ δικαίωμα να τύχει τοῦ ελέους τοῦ Θεοῦ. Γι αυτό και ἡ κραυγὴ για βοήθεια τονίζεται δυο φορές, μια στην ἀρχὴ στον πρῶτο στίχο (ἡμέρας ἐκέκραξα καὶ ἐν νυκτὶ ἐναντίον σου) και μια στη μέση τοῦ ψαλμοῦ στον 10 στίχο (ἐκέκραξα πρὸς σέ, Κύριε, ὅλην τὴν ἡμέραν).

Κι εμεῖς, ὅσες συμφορές κι αν μας βρουν, δικαιούμαστε τοῦ ελέους τοῦ Θεοῦ, γιατί εἴμαστε παιδιά του και ξέρουμε ὅτι ο Πατέρας μας εἶναι γεμάτος ἔλεος και ευσπλαχνία. Ας μην ἀπελπιζόμαστε ἐπομένως στις δύσκολες στιγμές κι ας ἔχουμε πίστη, δηλαδή ἐμπιστοσύνη, στον οὐράνιο Πατέρα μας.



## Ε΄ Ψαλμός του Εξάψαλμου (Ψαλμός 102<sup>ος</sup> (ρβ΄) του Ψαλτηρίου)

( Είναι μια προσευχή εύγνωμοσύνης για τις εύεργεσίες του Θεού).

Ο ψαλμός αυτός είναι ένας διθυραμβικός ύμνος προς τον Θεό.

**Ερώτηση:** Από πού το συμπεραίνουμε;

**Απάντηση:**

Το ότι αρχίζει και τελειώνει με τον ίδιο στίχο **(Εύλόγει, ή ψυχή μου, τὸν Κύριον)**. Ακόμη από την πρόσκληση του ψαλμωδού πρώτα στον εαυτό του **(Εύλόγει, ή ψυχή μου, τὸν Κύριον)** και ύστερα σε όλους τους άλλους **(Εύλογοῦτε τὸν Κύριον πᾶσαι αἱ δυνάμεις αὐτοῦ, Εύλογοῦτε τὸν Κύριον πάντα τὰ ἔργα αὐτοῦ)** να υμνολογήσουν το Θεό, ο οποίος είναι η πηγή όλων των αγαθών, υλικών και πνευματικών. Αυτό επιβεβαιώνει ότι ο ψαλμός αυτός είναι ένας διθυραμβικός, ο οποίος όμως δεν είναι κενού περιεχομένου, αλλά απαριθμεί τους λόγους και τα αίτια που παρακινούν όχι μόνο αυτόν αλλά όλη τη κτίση, υλική και πνευματική, να υμνολογούν επάξια το Θεό, τον ποιητή του ουρανού και της γης. Και οι λόγοι αυτοί είναι το ότι ο Θεός:

1. Είναι αυτός που σε συγχωρεί κάθε παρανομία σου  
και σε γιατρεύει από κάθε σωματική ασθένειά σου

**(τὸν εὐίλατεύοντα πάσας τὰς ἀνομίας σου,  
τὸν ἰώμενον πάσας τὰς νόσους σου).**

2. Είναι αυτός που σε λυτρώνει από τη φθορά  
και σου δείχνει άπειρο έλεος και ευσπλαχνία

**(τὸν λυτρούμενον ἐκ φθορᾶς τὴν ζωὴν σου,  
τὸν στεφανοῦντά σε ἐν ἐλέει καὶ οἰκτιρμοῖς).**

3. Είναι αυτός που ικανοποιεί την επιθυμία σου με όλα τα αγαθά  
**( τὸν ἐμπιπλῶντα ἐν ἀγαθοῖς τὴν ἐπιθυμίαν σου).**

4. Είναι αυτός που θα σε ξαναγιώσει σαν τον αετό  
**(ἀνακαινισθήσεται ὡς ἀετοῦ ἡ νεότης σου).**

5. Είναι αυτός που ξέρει να κάνει ελεημοσύνες πραγματικές  
**(ποιῶν ἐλεημοσύνας ὁ Κύριος).**

6. Ακόμα έκανε γνωστό στο Μωυσή το δρόμο που έπρεπε να πάρει  
**(ἐγνώρισε τὰς ὁδοὺς αὐτοῦ τῷ Μωυσῇ).**

7. Κι ακόμα κάνει γνωστή τη δίκαιη απόφασή Του σε όλους όσους αδικούνται  
**(καὶ κρίμα πᾶσι τοῖς ἀδικουμένοις).**

8. Κι ακόμα κάνει γνωστό το θέλημά Του στα παιδιά του Ισραήλ  
**(τοῖς υἱοῖς Ἰσραὴλ τὰ θελήματα αὐτοῦ).**

9. Είναι οϊκτίρμων, ελεήμων, μακρόθυμος και πολυέλεος  
**(οἰκτίρμων καὶ ἐλεήμων ὁ Κύριος, μακρόθυμος καὶ πολυέλεος).**

10. Δεν κρατάει την οργή Του ως το τέλος, ούτε είναι οργισμένος αιωνίως  
**( οὐκ εἰς τέλος ὀργισθήσεται, οὐδὲ εἰς τὸν αἰῶνα μηνιεῖ).**

11. Δεν μας τιμωρεί ανάλογα με τα παραπτώματα και τις αμαρτίες

**(οὐ κατὰ τὰς ἀνομίας ἡμῶν ἐποίησεν ἡμῖν, οὐδὲ κατὰ τὰς ἀμαρτίας ἡμῶν ἀνταπέδωκεν ἡμῖν).**

12. Το ἔλεος του Κυρίου στους ανθρώπους που τον ευλαβούνται είναι μεγάλο, όσο το ὕψος του ουρανοῦ ἀπὸ τη γῆ (**ὅτι κατὰ τὸ ὕψος τοῦ οὐρανοῦ ἀπὸ**

**τῆς γῆς ἐκραταίωσε Κύριος τὸ ἔλεος αὐτοῦ ἐπὶ τοὺς φοβουμένους αὐτόν).**

13. Απομάκρυνε τα παραπτώματά μας τόσο, όσο ἀπέχει ἡ Ανατολή ἀπὸ τη Δύση

**(καθόσον ἀπέχουσιν ἀνατολαὶ ἀπὸ δυσμῶν, ἐμάκρυνεν ἀφ' ἡμῶν τὰς ἀνομίας ἡμῶν).**

14. Σαν στοργικός πατέρας συγχωρεῖ αὐτοὺς που τον σέβονται

**(καθὼς οἰκτεῖρει πατὴρ υἱούς, ὠκτεῖρησεν Κύριος τοὺς φοβουμένους αὐτόν).**

15. Δεν ξεχνάει ὅτι πλαστήκαμε ἀπὸ χῶμα και εἴμαστε ἀδύνατοι ἄνθρωποι

**( ὅτι αὐτὸς ἔγνω τὸ πλάσμα ἡμῶν, ἐμνήσθη ὅτι χουῖς ἐσμεν).**

16. Μπορεῖ τα χόρτα και τα λουλούδια του ἀγροῦ σήμερα να ἀνθίζουν και ἀύριο να μαραίνονται, ὅμως το ἔλεος του Κυρίου γι αὐτοὺς που τον σέβονται θα εἶναι αἰώνιο (**ἄνθρωπος, ὡσεὶ χόρτος αἱ ἡμέραι αὐτοῦ· ὡσεὶ ἄνθος τοῦ ἀγροῦ, οὕτως ἐξανθήσει· ὅτι πνεῦμα διήλθεν ἐν αὐτῷ, καὶ οὐχ ὑπάρξει καὶ οὐκ ἐπιγνώσεται ἔτι τὸν τόπον αὐτοῦ. τὸ δὲ ἔλεος τοῦ Κυρίου ἀπὸ τοῦ αἰῶνος καὶ ἕως τοῦ αἰῶνος ἐπὶ τοὺς φοβουμένους αὐτόν).**

17. Θα ἀποδίδει δικαιοσύνη πάντοτε στα ἀπιδιά του που θα τηροῦν τις ἐντολές του και που τις θυμούνται για να τις ἐφαρμόζουν

**(καὶ ἡδικαιοσύνη αὐτοῦ ἐπὶ υἱοῖς υἱῶν τοῖς φυλάσσουσι τὴν διαθήκην αὐτοῦ καὶ μεμνημένοις τῶν ἐντολῶν αὐτοῦ τοῦ ποιῆσαι αὐτάς).**

18. Δεν πρέπει να ὑπάρχει καμιὰ ἀμφιβολία ὅτι αὐτά δεν θα γίνουν, γιατί ο θρόνος του Κυρίου εἶναι καλά στεριωμένος στον ουρανό και δεν μπορεῖ κανένας να τον πειράξει, ἐνῶ ἡ κυριαρχία του σε ὅλους και σε ὅλα εἶναι ἀναμφισβήτητη (**Κύριος ἐν τῷ οὐρανῷ ἠτοίμασε τὸν θρόνον αὐτοῦ,**

**καὶ ἡ βασιλεία αὐτοῦ πάντων δεσπόζει).**

**Συμπέρασμα**

Δύο πράγματα πρέπει να προσέξουμε πιο πολύ εκτός των άλλων:

1. Πόσο οικτίρμων και ελεήμων είναι ο Κύριος, ώστε όχι μόνο να μην μας τιμωρεί σύμφωνα με τις αμαρτίες μας αλλά αντίθετα να θέλει να τις απομακρύνει, όσο γίνεται πιο μακριά, όσο απέχει η Ανατολή από τη Δύση, όπως κάνει κάθε στοργικός πατέρας στο παιδί του.
2. Μπορεί τα χόρτα και τα λουλούδια του αγρού σήμερα να ανθίζουν και αύριο να μαραίνονται, σήμερα να ζούμε, να μας γνωρίζει κόσμος, να είμαστε διάσημοι, αύριο όμως κανείς να μη μας θυμάται, το έλεος όμως του Κυρίου για αυτούς που τον σέβονται θα είναι αιώνιο και θα ζούνε αιώνια κοντά του. Να θυμόμαστε το εφήμερο των ανθρώπων και της φύσης και την αιωνιότητα του Θεού.



### Στ΄ Ψαλμός του Εξάψαλμου (Ψαλμὸς 142<sup>ος</sup> (ρμβ΄) του Ψαλτηρίου)

(Είναι μια θερμή παράκληση βοήθειας).

Ο ψαλμός αυτός ξεκινάει από μια θερμή παράκληση, δικαιολογεί για ποιον λόγο το κάνει αυτό και ύστερα καταφεύγει σε μια πιο θερμή ικεσία και βέβαιος πια για τη βοήθεια του Θεού παίρνει κάποιες αποστάσεις. Κοιτάξτε:

1. **Θερμή παράκληση,** (Κύριε, εισάκουσον τῆς προσευχῆς μου, ἐνώτισαι τὴν δέησίν μου ἐν τῇ ἀληθείᾳ σου, εισάκουσόν μου ἐν τῇ δικαιοσύνῃ σου· καὶ μὴ εἰσέλθῃς εἰς κρίσιν μετὰ τοῦ δούλου σου, ὅτι οὐ δικαιοθήσεται ἐνώπιόν σου

πᾶς ζῶν).

2. **δικαιολογεί για ποιον λόγο το κάνει αυτό** (ὅτι κατεδίωξενὸ ἐχθρὸς τὴν ψυχὴν μου, ἐταπείνωσεν εἰς γῆν τὴν ζωὴν μου, ἐκάθισέ με ἐν σκοτεινοῖς ὡς νεκροὺς αἰῶνος· καὶ ἠκηδίασεν ἐπ' ἐμὲ τὸ πνεῦμά μου, ἐν ἐμοὶ ἐταράχθη

ἡ καρδιά μου, ἐμνήσθην ἡμερῶν ἀρχαίων).

3. **καταφεύγει σε μια πιο θερμή ικεσία** (ἐμελέτησα ἐν πᾶσι τοῖς ἔργοις σου, ἐν ποιήμασι τῶν χειρῶν σου ἐμελέτων. διεπέτασα πρὸς σὲ τὰς χειρὰς μου,

ἡ ψυχὴ μου ὡς γῆ ἄνυδρός σοι. ταχὺ εἰσάκουσόν μου, Κύριε,

ἐξέλιπε τὸ πνεῦμά μου· μὴ ἀποστρέψῃς τὸ πρόσωπόν σου ἀπ' ἐμοῦ,

καὶ ὁμοιωθῆσομαι τοῖς καταβαίνουσιν εἰς λάκκον).

4. **βέβαιος πια για τη βοήθεια του Θεού παίρνει κάποιες αποφάσεις**

(ἀκουστὸν ποιήσόν μοι τὸ πρῶτὸ ἐλεός σου, ὅτι ἐπὶ σοὶ ἤλπισα· γνώρισόν μοι, Κύριε, ὁδόν, ἐν ἧ ἵπορεύσομαι, ὅτι πρὸς σὲ ἦρα τὴν ψυχὴν μου· ἐξελοῦ με ἐκ τῶν ἐχθρῶν μου, Κύριε, ὅτι πρὸς σὲ κατέφυγον. δίδαξόν με τοῦ ποιεῖν τὸ θέλημά σου, ὅτι σὺ εἶ ὁ Θεός μου τὸ πνεῦμά σου τὸ ἀγαθὸν ὁδηγήσει με ἐν γῆ εὐθείᾳ. ἕνεκεν τοῦ ὀνόματός σου, Κύριε, ζήσεις με, ἐν τῇ δικαιοσύνῃ σου ἐξάξεις ἐκ θλίψεως τὴν ψυχὴν μου· καὶ ἐν τῷ ἐλέει σου ἐξολεθρεύσεις τοὺς ἐχθρούς μου καὶ ἀπολεῖς πάντας τοὺς θλίβοντας τὴν ψυχὴν μου, ὅτι ἐγὼ δοῦλός σου εἰμι).

## **Συμπέρασμα**

Καλὸ εἶναι νὰ τονίσουμε ορισμένες αποφάσεις τοῦ ψαλμωδοῦ που αποτελοῦν σημεῖα αναφοράς και για μας:

1. Κάνε με ικανό νὰ ἀκούω ἀπὸ πολὺ πρῶτὸν τὸν τρόπο που μου προσφέρεις τὸ ἐλεός Σου, γιατί σε Σένα, Κύριε, στήριξα ὅλες τις ἐλπίδες της σωτηρίας μου.
2. Γνώρισέ μου, Κύριε, τὸ δρόμο που πρέπει νὰ πορευθῶ, γιατί σε Σένα

εἶναι κολλημένη ἡ ψυχὴ μου και δεν θέλω νὰ σε ἀποχωριστώ.

2. Μάθε μου νὰ κάνω τὸ θέλημά Σου, γιατί για μένα εσύ εἶσαι ὁ Θεός μου
3. Το πνεῦμα Σου τὸ ἀγαθὸ ἀς με ὁδηγήσει στον ἴσιο δρόμο, γιατί με τὸ ὄνομά Σου, Κύριε, ἐγὼ θὰ ζω και με τὴ δίκαιη κρίση Σου θὰ βγάζεις τὴ ψυχὴ μου ἀπὸ τὴ θλίψη.



## **Παράκληση**

Ας βρούμε αυτούς τους ψαλμούς του Εξάψαλμου στη Σύνοψη, ας τους προσέξουμε, ας τους μελετήσουμε με τη βοήθεια της μετάφρασης, ας τους διαβάζουμε καθημερινά, το πρωί μόλις ξυπνήσουμε ή το βράδυ πριν κοιμηθούμε, και το όφελος θα είναι τριπλό: ψυχικό, πνευματικό και σωματικό. Όταν δεν μπορούμε να κοιμηθούμε, όταν έχουμε κάποιες δυσκολίες, όταν δεν είμαστε ήρεμοι, η νοερά επανάληψη αυτών των ψαλμών θα κάνει το θαύμα: Θα κοιμηθούμε ήσυχα, θα αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες με πίστη, υπομονή και ελπίδα, όπως ο Δαβίδ, και θα είμαστε ήρεμοι όλη τη μέρα και όλη τη νύχτα. Το εύχομαι.

**<https://bit.ly/3UKWWqR>**