17/02/2026

Άσκηση και μετάνοια στο επίκεντρο του Κατηχητήριου Λόγου του Οικουμενικού Πατριάρχη για την Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή 2026

Πατριαρχεία / Οικουμενικό Πατριαρχείο



Το «ἐκκλησιαστικόν» και όχι «ἀτομικόν» γεγονός της άσκησης και η μετάνοια βρίσκεται στο επίκεντρο του φετινού Κατηχητήριου Λόγου του Οικουμενικού Πατριάρχη κ.κ. Βαρθολομαίου επί τη ενάρξει της Αγίας και Μεγάλης Τεσσαρακοστής.

Ο Παναγιώτατος υπογραμμίζει ότι εισερχόμαστε «εἰς τό στάδιον τῶν ἀσκητικῶν ἀγώνων, τόν καιρόν τῆς νηστείας καί τῆς μετανοίας», με το βλέμμα στραμμένο «πρός τόν ζωηφόρον Σταυρόν τοῦ Κυρίου», ο οποίος οδηγεί «πρός τό Ἅγιον

Πάσχα». Η Τεσσαρακοστή δεν αποτελεί περίοδο σκυθρωπότητας, αλλά «πρόγευσιν τῆς χαρᾶς τῆς Ἀναστάσεως», καθώς «ἡ ὑμνολογία μας ὁμιλεῖ διά τό “ἔαρ τῆς νηστείας”» και η θεολογία την ονομάζει «πνευματικήν ἄνοιξιν».

«Ἡ ἀρχομένη εὐλογημένη περίοδος εἶναι εὐκαιρία διά νά συνειδητοποιήσωμεν ἐκ νέου τήν ἀλήθειαν τῆς κατά Χριστόν ἀσκήσεως καί τήν ἄρρηκτον σύνδεσίν της μέ τήν εὐχαριστιακήν πραγμάτωσιν τῆς Ἐκκλησίας, ἡ ὁποία εἰς ὅλας τάς ἐκφάνσεις καί διαστάσεις της καταυγάζεται ἀπό τό φῶς καί τήν χαράν τῆς Ἀναστάσεως», αναφέρει χαρακτηριστικά.

Ιδιαίτερη έμφαση δίδεται στον εκκλησιαστικό χαρακτήρα της άσκησης. «Ἄσκησις εἶναι μία ἄλλη λέξις διά τόν χαρακτηρισμόν τῆς χριστιανικῆς ὑπάρξεως», σημειώνει, διευκρινίζοντας ότι δεν πρόκειται για ατομικό κατόρθωμα, αλλά για «ἐκκλησιαστικόν, ὄχι ἀτομικόν, γεγονός». Μετάνοια, νηστεία, προσευχή και φιλανθρωπία συνιστούν αδιάσπαστη ενότητα, ενώ «δέν ὑπάρχει εἰς τήν Ὀρθόδοξον παράδοσιν ἄσκησις ὡς αὐτοσκοπός».

Απαντώντας σε σύγχρονες παρερμηνείες, ο Οικουμενικός Πατριάρχης τονίζει ότι ο χριστιανικός ασκητισμός δεν είναι άρνηση της χαράς της ζωής και περιστολή της ανθρώπινης δημιουργικότητας, αλλά ελευθερία από την εγωκεντρική αυτάρκεια: «Ἡ ἄσκησις... εἶναι πηγή καί ἔκφρασις γνησίας ἐλευθερίας». Πρόκειται για «ἀγώνας ὄχι κατά ἀλλά ὑπέρ τοῦ σώματος», κατά το Γεροντικό: «Ἡμεῖς οὐκ ἐδιδάχθημεν σωματοκτόνοι, ἀλλά παθοκτόνοι».

Ξεχωριστή αναφορά γίνεται στην επέτειο των 1400 ετών από την πρώτη ψαλμώδηση του Ακαθίστου Ύμνου το 626 στον Ναό των Βλαχερνών, ως έκφραση ευγνωμοσύνης προς την Θεοτόκο για τη σωτηρία της Κωνσταντινουπόλεως.

Κατακλείοντας, ο Παναγιώτατος εύχεται «εὔδρομον τό στάδιον τῆς νηστείας, ἐν ἀσκήσει καί ὑπομονῇ, ἐν εὐχαριστίᾳ καί δοξολογίᾳ», ώστε, «ἀληθεύοντες ἐν ἀγάπῃ», να βαδίσουμε προς «τήν πεπληρωμένην χαράν τῆς λαμπροφόρου Ἀναστάσεως».

Αναλυτικά ο Λόγος Κατηχητήριος του Οικουμενικού Πατριάρχη κ.κ. Βρθολομαίου επί τη ενάρξει της Αγίας και Μεγάλης Τεσσαρακοστής (2026):

+ Β Α Ρ Θ Ο Λ Ο Μ Α Ι Ο Σ

ΕΛΕΩ ΘΕΟΥ

ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΩΣ – ΝΕΑΣ ΡΩΜΗΣ

ΚΑΙ ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΟΣ ΠΑΤΡΙΑΡΧΗΣ

ΠΑΝΤΙ ΤΩ ΠΛΗΡΩΜΑΤΙ ΤΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ,

ΧΑΡΙΣ ΕΙΗ ΚΑΙ ΕΙΡΗΝΗ

ΠΑΡΑ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ ΚΑΙ ΚΥΡΙΟΥ ΗΜΩΝ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΟΥ,

ΠΑΡ᾽ ΗΜΩΝ ΔΕ ΕΥΧΗ, ΕΥΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΥΓΧΩΡΗΣΙΣ

* * *

Τιμιώτατοι ἀδελφοί Ἱεράρχαι καί τέκνα ἐν Κυρίῳ εὐλογημένα,

Ἔμπλεοι ἱερᾶς συγκινήσεως, εἰσερχόμεθα καί ἐφέτος, Θείᾳ εὐδοκίᾳ, εἰς τήν Ἁγίαν καί Μεγάλην Τεσσαρακοστήν, εἰς τό στάδιον τῶν ἀσκητικῶν ἀγώνων, τόν καιρόν τῆς νηστείας καί τῆς μετανοίας, τῆς ταπεινώσεως καί τῆς προσευχῆς, τῆς πνευματικῆς ἐγρηγόρσεως καί τῆς φιλαδελφίας, μέ τά ὄμματα τῆς καρδίας ἐστραμμένα πρός τόν ζωηφόρον Σταυρόν τοῦ Κυρίου, τόν ὁδηγοῦντα πάντας ἡμᾶς πρός τό Ἅγιον Πάσχα, τό διανοῖγον τῷ γένει τῶν ἀνθρώπων τάς πύλας τοῦ Παραδείσου.

Ἡ ἀρχομένη εὐλογημένη περίοδος εἶναι εὐκαιρία διά νά συνειδητοποιήσωμεν ἐκ νέου τήν ἀλήθειαν τῆς κατά Χριστόν ἀσκήσεως καί τήν ἄρρηκτον σύνδεσίν της μέ τήν εὐχαριστιακήν πραγμάτωσιν τῆς Ἐκκλησίας, ἡ ὁποία εἰς ὅλας τάς ἐκφάνσεις καί διαστάσεις της καταυγάζεται ἀπό τό φῶς καί τήν χαράν τῆς Ἀναστάσεως. Τό πνεῦμα τοῦ ἀσκητισμοῦ οὐδόλως ἀποτελεῖ παρείσακτον στοιχεῖον εἰς τόν Χριστιανισμόν, οὔτε εἶναι ἀποτέλεσμα ἐπιρροῆς ἐξωεκκλησιαστικῶν δυαλιστικῶν ἰδεολογημάτων. Ἄσκησις εἶναι μία ἄλλη λέξις διά τόν χαρακτηρισμόν τῆς χριστιανικῆς ὑπάρξεως, συνδέουσα αὐτήν μέ τήν ἀπόλυτον ἐμπιστοσύνην εἰς τήν Θείαν πρόνοιαν, μέ τήν ἀνεξάντλητον πνευματικήν εὐφροσύνην τῆς ἀφιερωμένης εἰς τόν Χριστόν ζωῆς, μέ τήν αὐθυπέρβασιν καί τήν αὐτοπροσφοράν, τήν φιλάνθρωπον ἀγάπην, τόν σεβασμόν πρός τήν κτίσιν πᾶσαν.

Ἡ ἄσκησις δέν εἶναι ὑπόθεσις αὐτοβούλων ἐπιλογῶν καί ὑποκειμενικῶν ἰδιαιτεροτήτων, ἀλλά ὑποταγή εἰς τόν κανόνα καί τήν «καθολικήν πεῖραν» τῆς Ἐκκλησίας. Ἀποτελεῖ, ὡς ἔχει λεχθῆ, «ἐκκλησιαστικόν», ὄχι «ἀτομικόν», γεγονός. Ἡ ἐν Ἐκκλησίᾳ ζωή εἶναι ἀδιαίρετος. Μετάνοια, προσευχή, ταπεινοφροσύνη, συγχωρητικότης, νηστεία, ἔργα εὐποιΐας, εἶναι ἀλληλένδετα καί ἀλληλοπεριχωρούμενα. Δέν ὑπάρχει εἰς τήν Ὀρθόδοξον παράδοσιν ἄσκησις ὡς

αὐτοσκοπός, ἡ ὁποία πάντοτε ὁδηγεῖ εἰς ὑπερεκτίμησιν τῆς ἀτομικῆς προσπαθείας καί τροφοδοτεῖ τάσεις αὐτοδικαιώσεως. Ἡ Μεγάλη Τεσσαρακοστή εἶναι ὁ κατάλληλος χρόνος διά τήν βίωσιν τῆς Ἐκκλησίας ὡς τόπου καί τρόπου ἀποκαλύψεως τῶν δωρεῶν τῆς Χάριτος τοῦ Θεοῦ ἐν τῇ Ἐκκλησίᾳ, πάντοτε ὡς πρόγευσις τῆς χαρᾶς τῆς Ἀναστάσεως τοῦ Κυρίου, ὡς τοῦ ἀκρογωνιαίου λίθου τῆς πίστεως ἡμῶν καί τοῦ ὁλοφώτου ὁρίζοντος τῆς «ἐν ἡμῖν ἐλπίδος». Θεοκινήτως ἡ Ἐκκλησία τιμᾷ κατά τό Σάββατον τῆς Τυροφάγου τήν πανίερον μνήμην τῶν ἐν ἀσκήσει λαμψάντων Ἁγίων ἀνδρῶν καί γυναικῶν, οἱ ὁποῖοι εἶναι οἱ ἀρωγοί καί συνοδοιπόροι τῶν πιστῶν εἰς τόν δόλιχον τῆς ἀσκήσεως. Εἰς τό στάδιον τῶν πνευματικῶν ἀγωνισμάτων ἔχομεν εὐδοκοῦντα τόν ἐν Τριάδι Θεόν, σκέπην τήν Παναγίαν Θεομήτορα καί Μητέρα πάν-των ἡμῶν, καί πρεσβευτάς τούς Ἁγίους καί τούς μάρτυρας τῆς πίστεως.

Ὁ ὑγιής χριστιανικός ἀσκητισμός εἶναι συμμετοχή τοῦ ὅλου ἀνθρώπου, ὡς πνευματικῆς, ψυχικῆς καί σωματικῆς ἑνότητος, εἰς τήν ἐν Χριστῷ ζωήν, ἄνευ ὑποτιμήσεως τῆς ὕλης καί τοῦ σώματος καί ἄνευ μανιχαϊζούσης συρρικνώσεως τῆς πνευματικότητος. Ὡς ἔχει γραφῆ, ἡ χριστιανική ἄσκησις εἶναι ἐν τέλει «ἀγώνας ὄχι *κατά* ἀλλά *ὑπέρ* τοῦ σώματος», συμφώνως καί πρός τό τοῦ Γεροντικοῦ: «Ἡμεῖς οὐκ ἐδιδάχθημεν σωματοκτόνοι, ἀλλά παθοκτόνοι».

Ἀτυχῶς καί ἀστόχως, ὁ χριστιανικός ἀσκητισμός ἐχαρακτηρίσθη ἀπό συγχρόνους διανοητάς ὡς ἄρνησις τῆς χαρᾶς τῆς ζωῆς καί ὡς περιστολή τῆς ἀνθρωπίνης δημιουργικότητος. Οὐδέν ἀναληθέστερον τούτου! Ἡ ἄσκησις, ὡς ἀπαλλαγή ἀπό τό ἔχειν καί τήν προσκόλλησιν εἰς τήν κατοχήν πραγμάτων καί, κατ᾽ ἐξοχήν, ὡς ἀπελευθέρωσις ἀπό τό ἐγώ, ἀπό τό «ζητεῖν τά ἑαυτοῦ», ἀπό τό «ἔχειν τοῦ εἶναι μας», εἶναι πηγή καί ἔκφρασις γνησίας ἐλευθερίας. Τί ἀληθέστερον ἀπό τήν ἔξοδον ἐκ τῆς εἱρκτῆς τοῦ «ἀτομικοῦ δικαιώματος» καί ἀπό τήν ἀνοικτοσύνην καί τήν ἀγάπην πρός τόν συνάνθρωπον, ἀπό τήν ἐσωτερικήν «καλήν ἀλλοίωσιν» καί τήν σταθερότητα εἰς τήν ἐφαρμογήν τῶν ἐντολῶν τοῦ Θεοῦ; Τί δημιουργικώτερον τῆς νηστείας, ὅταν αὐτή εἶναι ὁλιστική στάσις ζωῆς καί ἐκφράζῃ τό ἀσκητικόν καί εὐχαριστιακόν πνεῦμα τῆς Ἐκκλησίας, ὅταν εἶναι «κοινόν ἄθλημα» καί ὄχι ἀτομικόν ἀγώνισμα; Τί ὑπαρξιακῶς συγκλονιστικώτερον ἀπό τήν μετάνοιαν, τήν ἐσωτερικήν μεταστροφήν, ὡς ζωτικήν κατεύθυνσιν πρός τήν ἀλήθειαν, τήν ἐκ νέου ἀνακάλυψιν τῆς δυνάμεως τῆς Θείας Χάριτος, τοῦ βάθους τῆς ἐν Χριστῷ ζωῆς καί τῆς ἐλπίδος ζωῆς αἰωνίου; Εἶναι ἐντυπωσιακόν τό γεγονός ὅτι, ὅταν ἀντικατεστάθη ὁ πρωτοχριστιανικός χαρακτήρ τῆς Ἁγίας καί Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς ὡς περιόδου προετοιμασίας διά τό Ἅγιον Βάπτισμα εἰς τήν Θείαν Λειτουργίαν τῆς Ἀναστάσεως, ἀπό τό «ἦθος τῆς μετανοίας», παρέμεινεν ἡ βίωσις αὐτῆς ὡς «δευτέρου βαπτίσματος». Διά τόν λόγον αὐτόν, ἡ περίοδος τῆς νηστείας καί τῆς μετανοίας δέν εἶναι σκυθρωπή. Ἡ ὑμνολογία μας ὁμιλεῖ διά τό «ἔαρ τῆς

νηστείας» καί ἡ Θεολογία ἀποκαλεῖ τήν Μεγάλην Τεσσαρακοστήν «πνευματικήν ἄνοιξιν» καί «περίοδον χαρᾶς καί φωτός». Ὅλα αὐτά ἀποκτοῦν ἰδιαιτέραν ἐπικαιρότητα καί ἀξίαν ἐνώπιον τῆς συγχρόνου ἀνθρωπολογικῆς συγχύσεως καί τῶν, πολιτισμικῆς προελεύσεως, νέων ἀλλοτριώσεων.

Μέ αὐτά τά αἰσθήματα καί τάς σκέψεις, ὑπενθυμίζοντες τοῖς ἐν ἁπάσῃ τῇ δεσποτείᾳ Κυρίου τέκνοις τῆς Ἁγίας τοῦ Χριστοῦ Μεγάλης Ἐκκλησίας ὅτι, κατά τήν ἡμέραν τοῦ Ἀκαθίστου Ὕμνου θά κορυφωθοῦν οἱ ἑορτασμοί ἐπί τῇ συμπληρώσει 1400 ἐτῶν ἀπό τοῦ ἔτους 626, ὅτε, πρός ἔκφρασιν εὐγνωμοσύνης πρός τήν Θεοτόκον διά τήν διάσωσιν τῆς Κωνσταντινουπόλεως ἀπό ἐπικίνδυνον πολιορκίαν, ἐψάλη «ὀρθοστάδην» εἰς τόν Ἱερόν Ναόν τῶν Βλαχερνῶν ὁ Ἀκάθιστος Ὕμνος, εὐχόμεθα πρός πάντας ὑμᾶς εὔδρομον τό στάδιον τῆς νηστείας, ἐν ἀσκήσει καί ὑπομονῇ, ἐν εὐχαριστίᾳ καί δοξολογίᾳ. Εἴθε, ἀληθεύοντες ἐν ἀγάπῃ καί ἀγιαζόμενοι ἐν Κυρίῳ, νά βαδίσωμεν τήν ὁδόν πρός τήν πεπληρωμένην χαράν τῆς λαμπροφόρου Ἀναστάσεως Αὐτοῦ.

Ἁγία καί Μεγάλη Τεσσαρακοστή ,βκς΄

† Ὁ Κωνσταντινουπόλεως Βαρθολομαίος

διάπυρος πρός Θεόν εὐχέτης πάντων ὑμῶν