

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

[Πατριαρχία](#) / [Οικουμενικό Πατριαρχείο](#)



Το «έκκλησιαστικόν» και όχι «άτομικόν» 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 «εις 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 ὀμιλεῖ διὰ τό “ἔαρ τῆς νηστείας”» και η θεολογία την ονομάζει «πνευματικὴν ἄνοιξιν».

«Ἡ ἀρχομένη εὐλογημένη περίοδος εἶναι εὐκαιρία διὰ νά συνειδητοποιήσωμεν ἐκ νέου τὴν ἀλήθειαν τῆς κατὰ Χριστὸν ἀσκήσεως καὶ τὴν ἄρρηκτον σύνδεσιν τῆς μέ τὴν εὐχαριστιακὴν πραγμάτων τῆς Ἐκκλησίας, ἡ ὁποία εἰς ὅλας τὰς ἐκφάνσεις καὶ διαστάσεις τῆς καταυγάζεται ἀπὸ τό φῶς καὶ τὴν χαράν τῆς Ἀναστάσεως», αναφέρει χαρακτηριστικά.

Ιδιαίτερη ἐμφαση δίδεται στον εκκλησιαστικὸν χαρακτήρα τῆς ἀσκήσεως. «Ἄσκησις εἶναι μία ἄλλη λέξις διὰ τὸν χαρακτηρισμὸν τῆς χριστιανικῆς ὑπάρξεως», σημειώνει, διευκρινίζοντας ὅτι δεν πρόκειται για ατομικὸν κατόρθωμα, ἀλλὰ για «ἐκκλησιαστικόν, ὄχι ἀτομικόν, γεγονός». Μετάνοια, νηστεία, προσευχή και φιλανθρωπία συνιστοῦν ἀδιάσπαστη ἐνότητα, ἐνῶ «δέν ὑπάρχει εἰς τὴν Ὁρθόδοξον παράδοσιν ἄσκησις ὡς αὐτοσκοπός».

Ἀπαντώντας σε σύγχρονες παρερμηνείες, ὁ Οἰκουμενικὸς Πατριάρχης τονίζει ὅτι ὁ χριστιανικὸς ἀσκητισμὸς δεν εἶναι ἀρνηση τῆς χαρᾶς τῆς ζωῆς και περιστολή τῆς ἀνθρώπινης δημιουργικότητος, ἀλλὰ ἐλευθερία ἀπὸ τὴν ἐγκεντρικὴν αὐτάρκεια: «Ἡ ἄσκησις... εἶναι πηγή καὶ ἔκφρασις γνησίας ἐλευθερίας». Πρόκειται για «ἀγῶνας ὄχι κατὰ ἀλλὰ ὑπὲρ τοῦ σώματος», κατὰ τὸ Γεροντικόν: «Ἡμεῖς οὐκ ἐδιδάχθημεν σωματοκτόνοι, ἀλλὰ παθοκτόνοι».

Ξεχωριστὴ ἀναφορά γίνεται στὴν ἐπέτειο τῶν 1400 ἐτῶν ἀπὸ τὴν πρώτη ψαλμώδηση τοῦ Ἀκαθίστου Ὑμνου τὸ 626 στὸν Ναὸ τῶν Βλαχερνῶν, ὡς ἐκφραση εὐγνωμοσύνης πρὸς τὴν Θεοτόκο για τὴ σωτηρία τῆς Κωνσταντινουπόλεως.

Κατακλείοντας, ὁ Παναγιώτατος εὐχεται «εὐδρομον τό στάδιον τῆς νηστείας, ἐν ἀσκήσει καὶ ὑπομονῇ, ἐν εὐχαριστίᾳ καὶ δοξολογίᾳ», ὡστε, «ἀληθεύοντες ἐν ἀγάπῃ», να βαδίσουμε πρὸς «τὴν πεπληρωμένην χαράν τῆς λαμπροφόρου Ἀναστάσεως».

Αναλυτικὰ ὁ Λόγος Κατηχητήριος τοῦ Οἰκουμενικοῦ Πατριάρχου κ.κ. Βρθολομαίου ἐπὶ τὴ ἐνάρξει τῆς Ἀγίας και Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς (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,

Ἐμπλεοὶ ἱερᾶς συγκινήσεως, εἰσερχόμεθα καί ἐφέτος, Θεία εὐδοκία, 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 ὀδηγοῦντα 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 εὐχαριστιακὴν 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 παρείσρακτον στοιχεῖον εἰς τόν Χριστιανισμόν, οὔτε εἶναι ἀποτέλεσμα ἐπιρροῆς ἐξωεκκλησιαστικῶν δυαλιστικῶν ιδεολογημάτων. Ἄσκησις εἶναι μία ἄλλη λέξις διά τόν χαρακτηρισμόν τῆς χριστιανικῆς ὑπάρξεως, συνδέουσα αὐτήν μέ τήν ἀπόλυτον ἐμπιστοσύνην εἰς τήν Θεῖαν πρόνοιαν, μέ τήν ἀνεξάντλητον πνευματικὴν 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 «καθολικὴν πεῖραν» τῆς Ἐκκλησίας. Ἀποτελεῖ, ὡς ἔχει λεχθῆ, «ἐκκλησιαστικόν», ὄχι «ἀτομικόν», γεγονός. Ἡ ἐν Ἐκκλησίᾳ ζωή εἶναι ἀδιαίρετος. Μετάνοια, προσευχή, ταπεινοφροσύνη, συγχωρητικότητα, νηστεία, ἔργα εὐποιίας, εἶναι ἀλληλένδετα καί ἀλληλοπεριχωρούμενα. Δέν ὑπάρχει εἰς τήν Ὁρθόδοξον παράδοσιν ἄσκησις ὡς

αὐτοσκοπός, ἡ ὁποία πάντοτε ὀδηγεῖ εἰς ὑπερεκτίμησιν τῆς ἀτομικῆς προσπαθείας καί τροφοδοτεῖ τάσεις αὐτοδικαιώσεως. Ἡ Μεγάλη Τεσσαρακοστή εἶναι ὁ κατάλληλος χρόνος διὰ τὴν 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 ὀλοφώτου ὀρίζοντος τῆς «ἐν ἡμῖν ἐλπίδος». Θεοκινήτως ἡ Ἐκκλησία τιμᾷ κατὰ τὸ Σάββατον τῆς Τυροφάγου τὴν πανίερρον μνήμην τῶν ἐν ἀσκήσει λαμπάντων Ἁγίων ἀνδρῶν καί γυναικῶν, οἱ ὁποῖοι εἶναι οἱ ἄρωγοί καί συνοδοιπόροι τῶν πιστῶν εἰς τὸν δόλιχον τῆς ἀσκήσεως. Εἰς τὸ στάδιον τῶν πνευματικῶν ἀγωνισμάτων ἔχομεν εὐδοκοῦντα τὸν ἐν Τριάδι Θεόν, σκέπην τὴν Παναγίαν Θεομήτορα καί Μητέρα πάντων ἡμῶν, καί πρεσβευτὰς τοὺς Ἁγίους καί τοὺς μάρτυρας τῆς πίστεως.

Ὁ ὑγιῆς χριστιανικὸς ἀσκητισμὸς εἶναι συμμετοχὴ τοῦ ὅλου ἀνθρώπου, ὡς πνευματικῆς, ψυχικῆς καί σωματικῆς ἐνότητος, εἰς τὴν ἐν Χριστῷ ζωὴν, ἄνευ ὑποτιμήσεως τῆς ὕλης καί τοῦ σώματος καί ἄνευ μανιχαϊζούσης συρρικνώσεως τῆς πνευματικότητος. Ὡς ἔχει γραφῆ, ἡ χριστιανικὴ ἄσκησις εἶναι ἐν τέλει «ἀγώνας ὄχι κατὰ ἀλλὰ ὑπὲρ τοῦ σώματος», συμφώνως καί πρὸς τὸ τοῦ Γεροντικοῦ: «Ἡμεῖς οὐκ ἐδιδάχθημεν σωματοκτόνοι, ἀλλὰ παθοκτόνοι».

Ἄτυχῶς καί ἀστόχως, ὁ χριστιανικὸς ἀσκητισμὸς ἐχαρακτηρίσθη ἀπὸ συγχρόνους διανοητὰς ὡς ἄρνησις τῆς χαρᾶς τῆς ζωῆς καί ὡς περιστολὴ τῆς ἀνθρωπίνης δημιουργικότητος. Οὐδὲν ἀναληθέστερον τούτου! Ἡ ἄσκησις, ὡς ἀπαλλαγὴ ἀπὸ τὸ ἔχειν καί τὴν προσκόλλησιν εἰς τὴν κατοχὴν πραγμάτων καί, κατ' ἐξοχὴν, ὡς ἀπελευθέρωσις ἀπὸ τὸ ἐγώ, ἀπὸ τὸ «ζητεῖν τὰ ἑαυτοῦ», ἀπὸ τὸ «ἔχειν τοῦ εἶναι μας», εἶναι πηγὴ καί ἔκφρασις γνησίας ἐλευθερίας. Τί ἀληθέστερον ἀπὸ τὴν ἔξοδον ἐκ τῆς εἰρκτῆς τοῦ «ἀτομικοῦ δικαιώματος» καί ἀπὸ τὴν ἀνοικτοσύνην καί τὴν ἀγάπην πρὸς τὸν συνάνθρωπον, ἀπὸ τὴν ἐσωτερικὴν «καλὴν ἀλλοίωσιν» καί τὴν σταθερότητα εἰς τὴν ἐφαρμογὴν τῶν ἐντολῶν τοῦ Θεοῦ; Τί δημιουργικώτερον τῆς νηστείας, ὅταν αὐτὴ εἶναι ὀλιστικὴ στάσις ζωῆς καί ἐκφράζη τὸ ἀσκητικὸν καί εὐχαριστιακὸν πνεῦμα τῆς Ἐκκλησίας, ὅταν εἶναι «κοινὸν ἄθλημα» καί ὄχι ἀτομικὸν ἀγώνισμα; Τί ὑπαρξιακῶς συγκλονιστικώτερον ἀπὸ τὴν μετάνοιαν, τὴν ἐσωτερικὴν μεταστροφὴν, ὡς ζωτικὴν κατεύθυνσιν πρὸς τὴν ἀλήθειαν, τὴν ἐκ νέου ἀνακάλυψιν τῆς δυνάμεως τῆς Θείας Χάριτος, τοῦ βάθους τῆς ἐν Χριστῷ ζωῆς καί τῆς ἐλπίδος ζωῆς αἰωνίου; Εἶναι ἐντυπωσιακὸν τὸ γεγονός ὅτι, ὅταν ἀντικατεστάθῃ ὁ πρωτοχριστιανικὸς χαρακτήρ τῆς Ἁγίας καί Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς ὡς περιόδου προετοιμασίας διὰ τὸ Ἅγιον Βάπτισμα εἰς τὴν Θεῖαν Λειτουργίαν τῆς Ἀναστάσεως, ἀπὸ τὸ «ἦθος τῆς μετανοίας», παρέμεινεν ἡ βίωσις αὐτῆς ὡς «δευτέρου βαπτίσματος». Διὰ τὸν λόγον αὐτόν, ἡ περίοδος τῆς νηστείας καί τῆς μετανοίας δὲν εἶναι σκυθρωπὴ. Ἡ ὕμνολογία μας ὁμιλεῖ διὰ τὸ «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 ἀπάσῃ τῇ δεσποτείᾳ Κυρίου τέκνοις τῆς Ἁγίας τοῦ Χριστοῦ Μεγάλης Ἐκκλησίας ὅτι, κατά τήν ἡμέραν τοῦ Ἀκαθίστου Ὑμνου θά κορυφωθοῦν οἱ ἐορτασμοί ἐπί τῇ συμπληρώσει 1400 ἐτῶν ἀπό τοῦ ἔτους 626, ὅτε, πρὸς ἔκφρασιν εὐγνωμοσύνης πρὸς τήν Θεοτόκον διὰ τήν διάσωσιν τῆς Κωνσταντινουπόλεως ἀπό ἐπικίνδυνον πολιορκίαν, ἐψάλη «ὀρθοστάδην» εἰς τόν Ἱερόν Ναόν τῶν Βλαχερνῶν ὁ Ἀκάθιστος Ὑμνος, εὐχόμεθα πρὸς πάντας ὑμᾶς εὐδρομον τό στάδιον τῆς νηστείας, ἐν ἀσκήσει καί ὑπομονῇ, ἐν εὐχαριστίᾳ καί δοξολογίᾳ. Εἶθε, ἀληθεύοντες ἐν ἀγάπῃ καί ἀγιαζόμενοι ἐν Κυρίῳ, νά βαδίσωμεν τήν ὁδόν πρὸς τήν πεπληρωμένην χαράν τῆς λαμπροφύρου Ἀναστάσεως Αὐτοῦ.

Ἁγία καί Μεγάλη Τεσσαρακοστή ,βκς'

† Ὁ Κωνσταντινουπόλεως Βαρθολομαῖος

διάπυρος πρὸς Θεόν εὐχέτης πάντων ὑμῶν