

Νέας Σμύρνης Συμεών: Η πνευματική νηστεία στην Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή

Μητροπολιτικό Έργο / Ι.Μ. Νέας Σμύρνης



Για την πνευματική νηστεία κάνει λόγο ο [Μητροπολίτης Νέας Σμύρνης κ. Συμεών](#) μέσα από τη φετινή Εγκύκλιο για την [Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή](#).

Ο Σεβασμιώτατος καλεί κλήρο και λαό να εισέλθουν συνειδητά «στην κατ' εξοχήν ιερή περίοδο, την καρδιά του εκκλησιαστικού έτους», υπογραμμίζοντας ότι ο πνευματικός αγώνας των ημερών αποτελεί αναγκαία προετοιμασία για τη βίωση των Παθών του Κυρίου και τη συμμετοχή στην πασχάλια χαρά της Αναστάσεως.

Η νηστεία —όπως σημειώνει— δεν εξαντλείται στην αποχή από τροφές, αλλά κορυφώνεται στην «πνευματική νηστεία», τη μόνη «δεκτή» και «ευάρεστο τῷ Κυρίῳ». Στο πλαίσιο αυτό ο Σεβασμιώτατος αναδεικνύει βασικούς στόχους του πνευματικού αγώνα: την καθαρότητα καρδιάς, με καθημερινό αίτημα το «Καρδίαν καθαρὰν κτίσον ἐν ἐμοί, ὁ Θεός», την καθαρότητα λογισμῶν μέσω της μελέτης του λόγου του Θεοῦ, την καθαρότητα των οφθαλμῶν ἀπέναντι στην ανεξέλεγκτη εικόνα και την ψηφιακή περιπλάνηση, ἀλλὰ και την καθαρότητα της γλώσσας, ὥστε «κανένας βλαβερός λόγος» νὰ μὴ μολύνει τὸν ἄνθρωπο καὶ νὰ οἰκοδομεῖται ὁ πλησίον.

Κλείνοντας, ὁ Μητροπολίτης καλεῖ τοὺς πιστοὺς νὰ ἀρχίσουν με χαρὰ καὶ αποφασιστικὴτητα τὸν κοινὸ πνευματικὸ ἀγῶνα, διαβεβαιώνοντας ὅτι προσεύχεται ὥστε ὁ Κύριος νὰ χαρίζει σὲ ὅλους «θάρος, υπομονή καὶ δύναμη», καὶ εὐχόμενος πατρικά: «Καλή Σαρακοστή!».

Αναλυτικά η Εγκύκλιος του Μητροπολίτη Νέας Σμύρνης κ. Συμεών για την Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή 2026:

Ἡ ἀγάπη τοῦ Κυρίου μας,

προσφιλέστατοι Πατέρες καὶ ἀγαπητοὶ μου ἀδελφοί,

ὁδήγησε καὶ πάλι τὰ βήματά μας στό κατώφλι τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς. Εἶναι ἢ κατ' ἐξοχήν ἱερὴ περίοδος· ἢ καρδιά τοῦ ἐκκλησιαστικοῦ ἔτους. Ἄν οἱ χριστιανοὶ ἀδιάκοπα, κάθε ὥρα καὶ κάθε στιγμή, ὀφείλουμε ν' ἀγωνιζόμαστε γιὰ νὰ ἐνσαρκώνουμε στή ζωὴ μας τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ καὶ Πατέρα μας καὶ νὰ τηροῦμε τίς εὐαγγελικὲς ἐντολές, πολὺ περισσότερο αὐτὸ χρεωστοῦμε νὰ πράττουμε στή διάρκεια τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς.

Ὁ πνευματικὸς ἀγῶνας πού καλοῦμαστε νὰ ἀναλάβουμε εἶναι ἢ ἀναγκαία συνθήκη προετοιμασίας μας γιὰ νὰ βιώσουμε τὰ ἅγια Πάθη τοῦ λυτρωτοῦ καὶ Κυρίου Ἰησοῦ καὶ νὰ μετὰσχουμε στήν πασχάλια χαρὰ τῆς ἐνδόξου Ἀναστάσεώς Του.

Γνώρισμα θεμελιῶδες τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς ἢ νηστεία· ἢ νηστεία ὅμως πού δέν περιορίζεται μόνο στήν ἀποχή μας ἀπὸ ὀρισμένες ὑλικές τροφές —αὐτές πού ὀνομάζουμε ἀρτύσιμες—, ἀλλὰ καὶ ἢ «πνευματικὴ νηστεία», πού ἀποτελεῖ τὴν οὐσιωδέστερη καὶ δυσκολώτερη πλευρὰ τῆς ἐκκλησιαστικῆς νηστείας. Αὐτὴ ἢ νηστεία εἶναι, ὅπως ψάλλουμε αὐτές τίς ἡμέρες, «δεκτή» καὶ «ευάρεστος τῷ Κυρίῳ».

* * *

Σέ τί συνίσταται αὐτή ἡ **πνευματική νηστεία**; Ἐπιτρέψτε μου νά ἐπισημάνω στήν ἀγάπη σας ὀρισμένους ἀναγκαίους στόχους της, τούς ὁποίους οἱ χριστιανοί καλούμαστε νά ἐπιτύχουμε.

Καθαρότητα καρδιάς. Ἡ καρδιά μας στή χριστιανική μας ἀντίληψη ἀποτελεῖ τό κέντρο τῆς πνευματικῆς ὑπαρξῆς μας. Ἐδῶ κατοικεῖ ἡ χάρη τοῦ Χριστοῦ πού λάβαμε κατά τό Βάπτισμά μας. Καί παραμένει ἡ χάρη, ὅσο ἡ καρδιά μας διατηρεῖται καθαρή. Ὅμως στήν καρδιά ἐπιδιώκουν νά εἰσβάλουν καί τά διάφορα πάθη. Ὁ ἀγώνας μας, λοιπόν, συνίσταται στό νά διατηροῦμε καθαρή τήν καρδιά μας. Ἡ ἱκεσία τοῦ προφήτου Δαβίδ «*Καρδίαν καθαρὰν κτίσον (=πλάσε) ἐν ἐμοί ὁ Θεός*» (Ψαλμ. 50,12) θά πρέπει νά εἶναι καί δικό μας καθημερινό αἶτημα. Καί ὅταν ἡ καρδιά μας εἶναι ἐλευθερωμένη ἀπό ἐμπαθεῖς ἐπιθυμίες, τότε γίνεται κατοικητήριον τοῦ Ἁγίου Πνεύματος. Αὐτό σημαίνει ὁ λόγος τοῦ Κυρίου πρὸς τούς μαθητές Του: «*Ἡ βασιλεία τοῦ Θεοῦ ἐντός ὑμῶν ἐστὶ*» (Λουκ. 17,21).

Καθαρότητα λογισμῶν. Λογισμοί εἶναι οἱ σκέψεις, τά ὅσα περνοῦν ἀπό τό νοῦ μας. Οἱ χριστιανοί ἐπαγρυπνοῦμε ἔτσι ὥστε ἀκάθαρτοι καί αἰσχροὶ λογισμοί νά μὴ μολύνουν τό νοῦ μας. Ὁ νοῦς μας νά εἶναι καθαρὸς. Ἡ θερμὴ τῆς ἀγάπης τοῦ Χριστοῦ καί ἡ πνευματικὴ ἐπαγρύπνηση νά κρατοῦν τό νοῦ μας μακριὰ ἀπὸ κάθε ἐφάμαρτη σκέψη. Ὁ ζωντανὸς λόγος τοῦ Θεοῦ, πού καθημερινὰ θά πρέπει νά μελετᾶμε, νά ἀγιάζει τό νοῦ μας καί νά γεννᾷ μέσα μας μόνο ἀγαθοὺς καί θεάρεστους λογισμούς.

Καθαρότητα ὀφθαλμῶν. Σέ μιά ἐποχὴ πού ἡ εἰκόνα τοῦ γυμνοῦ —τοῦ προκλητικοῦ καί χυδαίου— ἔχει εἰσβάλει παντοῦ στή ζωὴ μας, καί πού ἀτέλειωτες ὤρες παραδινόμαστε στήν περιπλάνηση στό διαδίκτυο, οἱ χριστιανοὶ ἰδιαίτερα αὐτὴ τὴν περίοδο τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς ὀφείλουμε νά ὑποβάλλουμε τά μάτια σέ νηστεία. Νά μὴν τά ἀφήνουμε ἀφύλακτα. Νά μὴν γινόμαστε αἰχμάλωτοι αὐτῆς τῆς βαριᾶς βιομηχανίας τοῦ σέξ καί τῆς βίας πού ἀνεξέλεγκτα λανσάρει ἡ τηλεόραση καί τό διαδίκτυο.

Καθαρότητα γλώσσας. Ὁ πνευματικός ἀγώνας τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς μᾶς καλεῖ σέ ἔλεγχο καί τῆς γλώσσας μας. Οἱ βρισιές, οἱ αἰσχρολογίες, οἱ διαβολές, οἱ συκοφαντίες, ἡ κατάκριση μολύνουν τή γλώσσα μας. Λερώνουν τά χεῖλη μας. Γι' αὐτό καί οἱ χριστιανοί ὀφείλουμε νά ἐλέγχουμε τό στόμα μας. Νά μήν ἐπιτρέπουμε ποτέ τά χεῖλη μας νά προφέρουν ὅτιδήποτε μολύνει τή γλώσσα. Λυπεῖ τούς ἀδελφούς μας. Προσβάλλει τούς συνανθρώπους μας. Βλάπτει καί ἀδικεῖ ἄλλους ἀνθρώπους.

Ἀντιθέτως, μέ τό στόμα μας νά δοξάζουμε τό ὄνομα τοῦ Κυρίου. Ἡ ὕμνωδία καί ἡ προσευχή νά ἐξαγιάζουν τά χεῖλη μας. Καί ὁ καλός μας λόγος νά ἀναπαύει καί νά προξενεῖ χαρά στους γύρω μας. Ὁ ἀπόστολος Παῦλος μᾶς συμβουλεύει: «Κανένας βλαβερός λόγος ἅς μή βγαίνει ἀπό τό στόμα μας παρά μόνο ὠφέλιμος πού νά μπορεῖ νά οἰκοδομήσει, ὅταν χρειάζεται, καί νά κάνει καλό σ' αὐτούς πού τόν ἀκοῦνε» (Ἐφεσ. 4,29).

* * *

Ἀδελφοί μου ἀγαπητοί,

Ἀπό αὔριο μπαίνουμε στή Μεγάλη Τεσσαρακοστή! Δοξάζουμε γι' αὐτό τόν Κύριό μας. Χαιρόμαστε πνευματικά. Καί μέ ἀποφασιστικότητα ξεκινᾶμε τόν πνευματικό μας ἀγώνα.

Δέν εἴμαστε μόνοι. Δίπλα μας συναγωνίζονται καί οἱ ἄλλοι ἀδελφοί μας. Καί ὁ ταπεινός ἐπίσκοπός σας προσεύχεται καί παρακαλεῖ τόν Κύριό μας Ἰησοῦ Χριστό νά σᾶς ἐνδυναμώνει στόν ἀγώνα σας. Νά σᾶς χαρίζει θάρρος, ὑπομονή καί δύναμη.

ΚΑΛΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ!

Μέ πολλή ἐν Χριστῷ πατρική ἀγάπη
Ὁ Ἐπίσκοπός σας

† Ὁ Νέας Σμύρνης ΣΥΜΕΩΝ