25/02/2026

Λήμνου Ιερόθεος στο Pemptousia FM: Η νηστεία είναι εκούσια άσκηση ελευθερίας και όχι στέρηση

/ Επικαιρότητα στην Πεμπτουσία



Για το βαθύτερο νόημα και την ουσιαστική σημασία της νηστείας στην πνευματική πορεία κατά τη διάρκεια της Αγίας και Μεγάλης Τεσσαρακοστής μίλησε, μεταξύ άλλων, ο Μητροπολίτης Λήμνου και Αγίου Ευστρατίου κ. Ιερόθεος την Τετάρτη (25/2) στην εκπομπή «Επικαιρότητα» του ραδιοφώνου της Πεμπτουσίας Pemptousia FM με τη Μαρία Γιαχνάκη.

Ο Σεβασμιώτατος συνέδεσε τον ιερό χρόνο της Αγίας και Μεγάλης Τεσσαρακοστής με την ίδια τη ζωή του ανθρώπου, σημειώνοντας ότι «ο χρόνος της Σαρακοστής εικονίζει την ζωή μας ολόκληρη, με τις πολλές θλίψεις και τους πολλούς αγώνες, αλλά και τον στόχο και τη δύναμη που πρέπει να βρίσκουμε για να φτάσουμε στο φως και στη ζωή».

Ερωτηθείς για την κατάσταση που επικρατεί στη Λήμνο ύστερα από τις πρόσφατες πλημμύρες που έπληξαν το νησί, σημείωσε ότι «το μεγαλύτερο μήνυμα για μετάνοια δεν το δίνουν τα χείλη μας αλλά η ίδια η φύση».

Στο στούντιο μαζί με τη **Μαρία Γιαχνάκη** κάθε Τετάρτη βρίσκονται και οι δημοσιογράφοι της **«Πεμπτουσίας»** και του **Πρακτορείου «Ορθοδοξία»**, **Δημήτρης Στρουμπάκος και Νικόλαος Ζαΐμης**

.

Ακούστε τη συνέντευξη:

Η νηστεία πέρα από τη διατροφή

Αναφερόμενος στο νόημα της νηστείας, ο Σεβασμιώτατος επισήμανε ότι η σύγχρονη αντίληψη συχνά περιορίζεται σε μια εξωτερική αποχή από τροφές, γεγονός που αλλοιώνει το εκκλησιαστικό της περιεχόμενο.

«Η νηστεία την οποία έχουμε στη συνείδησή μας οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχει καμία σχέση με τη νηστεία που ζητά η Εκκλησία», υπογράμμισε χαρακτηριστικά, εξηγώντας ότι δεν πρόκειται για απλή στέρηση. «Η νηστεία δεν είναι στέρηση· δεν σου ζητά κανείς να μη φας, αλλά είναι μια εκούσια άσκηση ελευθερίας».

Όπως τόνισε, η Εκκλησία δεν επιδιώκει την τυπική συμμόρφωση σε διατροφικούς κανόνες, ούτε την «ικανοποίηση» του Θεού μέσω εξωτερικών πράξεων. «Μπορεί κάποιος να μη φάει τίποτα και να κατατρώγει με τα λόγια του τη σάρκα του αδελφού του», είπε, επισημαίνοντας τον κίνδυνο μιας επιφανειακής θρησκευτικότητας.

Η αληθινή νηστεία, σύμφωνα με την πατερική παράδοση, συνδέεται με την εγκράτεια, την αγάπη και την εσωτερική μεταστροφή: «Αληθής νηστεία εστί εγκράτεια γλώσσης, θυμού αποχή, παθών αλλοτρίωσις».

Η ουσία της, εξήγησε, βρίσκεται στην ελευθερία του ανθρώπου να μην υποτάσσεται στις επιθυμίες του. «Νηστεία είναι να μην κάνουμε το θέλημά μας», δηλαδή να αποφεύγουμε ό,τι μας εξαρτά, για παράδειγμα τη συνήθεια ζωής που μας κάνει την

σημαντικό_δείπνο; style = display: inline-block; width:

άνθρωπο και τον βοηθά να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες της ύπαρξης.

Οι σαράντα ημέρες ως χρόνος δοκιμασίας και προετοιμασίας

Αναφερόμενος στον αριθμό των σαράντα ημερών, ο Σεβασμιώτατος τόνισε ότι δεν είναι τυχαίος, αλλά βαθιά βιβλικός και πνευματικός. Θύμισε την πορεία των Ισραηλιτών στην έρημο, τη νηστεία του Χριστού πριν από τη δημόσια δράση Του και τον κατακλυσμό, εξηγώντας ότι οι σαράντα ημέρες συμβολίζουν τον χρόνο δοκιμασίας και προετοιμασίας.

«Χρειάζεται ένας χρόνος κάθαρσης και μεταμόρφωσης», είπε, παρομοιάζοντας τη Σαρακοστή με την περίοδο ανάρρωσης μετά από μια δύσκολη επέμβαση: «Οι

γιατροί σου λένε ότι τώρα τελείωσαν οι πόνοι· είναι θέμα χρόνου να αποκατασταθείς».

Κατά τον ίδιο, η περίοδος αυτή οδηγεί τον άνθρωπο σε εσωτερική αναμέτρηση με τον εαυτό του, ώστε να ανακαλύψει ότι «πέρα από τον πόνο και τη θλίψη υπάρχει χαρά. Υπάρχει Ανάσταση».

Η Σαρακοστή ως πρόσκληση επιστροφής του ανθρώπου στον Θεό

Ο Μητροπολίτης Λήμνου και Αγίου Ευστρατίου κ. Ιερόθεος συνέδεσε τη Σαρακοστή με την παραβολή του Ασώτου Υιού, την οποία χαρακτήρισε συμπύκνωση του ευαγγελικού μηνύματος. Ο άνθρωπος, όπως είπε, απομακρύνεται συχνά από τον Θεό, αλλά καλείται να επιστρέψει.

«Η Σαρακοστή είναι επαναλαμβανόμενη κλήση του Θεού προς εμάς για επιστροφή στον οίκο του Πατέρα», τόνισε, υπογραμμίζοντας ότι ο Θεός «περιμένει με ανοιχτή αγκαλιά όχι για να μας ελέγξει αλλά για να αποκαταστήσει τη σχέση».

Παράλληλα προειδοποίησε να μην αντιμετωπίζεται η περίοδος αυτή ως ένα ακόμη χρονικό διάστημα που πρέπει απλώς να περάσει. «Είναι λάθος να σκεφτόμαστε πότε θα τελειώσει για να φτάσουμε στο Πάσχα», ανέφερε.

Το μήνυμα προς τους νέους

Ιδιαίτερη αναφορά έκανε στους νέους ανθρώπους που βρίσκονται μακριά από την εκκλησιαστική εμπειρία. Τόνισε ότι η επιβολή τυπικών κανόνων δεν βοηθά όταν δεν υπάρχει κατανόηση του νοήματος.

«Μην νηστεύεις αφού δεν το καταλαβαίνεις», είπε χαρακτηριστικά ότι θα έλεγε σε έναν νέο, εξηγώντας πρώτα την ουσία της νηστείας: την ελεημοσύνη, τη συγχωρητικότητα και την εγκράτεια.

«Αν μπορείς να πονάς με το πρόβλημα του άλλου, αυτό είναι νηστεία. Αν συγχωρήσεις εκείνον που σε πλήγωσε, κι αυτό νηστεία είναι — και ίσως δυνατότερη», σημείωσε.

Κατά τον ίδιο, όταν ο άνθρωπος βιώσει αυτές τις πνευματικές διαστάσεις, τότε μόνος του θα θελήσει να προχωρήσει και στη διατροφική νηστεία.

Για τις πρόσφατες πλημμύρες που έπληξαν τη Λήμνο

Αναφερόμενος και στις πρόσφατες πλημμύρες που έπληξαν τη Λήμνο, ο

Σεβασμιώτατος υπογράμμισε ότι η φύση γίνεται συχνά μήνυμα μετάνοιας.

«Το μεγαλύτερο μήνυμα για μετάνοια δεν το δίνουν τα χείλη μας αλλά η ίδια η φύση», σημείωσε, καλώντας σε αλλαγή τρόπου ζωής και σεβασμό προς τη δημιουργία.

Όπως είπε, οι άνθρωποι καλούνται να επανεξετάσουν τη σχέση τους τόσο με το περιβάλλον όσο και με τον Θεό, καθώς «όταν ασεβούμε απέναντι στη φύση, πληρώνουμε τα λάθη μας».

«Σχολείο αυτογνωσίας και ελπίδας» και «ολιστική πρόταση ζωής»

Κλείνοντας, ο Μητροπολίτης Λήμνου και Αγίου Ευστρατίου κ. Ιερόθεος χαρακτήρισε τη Σαρακοστή «σχολείο αυτογνωσίας και ελπίδας», τονίζοντας ότι η μεταμόρφωση δεν είναι στιγμιαία αλλά απαιτεί χρόνο και αγώνα.

«Η νηστεία της Εκκλησίας δεν είναι μόνο θρησκευτική παράδοση· είναι μια ολιστική πρόταση ζωής για μεταμόρφωση και κοινωνική ανανέωση», ανέφερε, καλώντας τους πιστούς να αξιοποιήσουν την ευκαιρία που προσφέρεται.

Με λόγο προτρεπτικό, κατέληξε με έναν προβληματισμό: «Μας δόθηκε άλλη μία φορά η δυνατότητα να ζήσουμε αυτή την ιερή περίοδο. Θα ξαναζήσουμε Σαρακοστή; Ας αναρωτηθούμε όλοι».

Ακούστε σε podcast ολόκληρη την εκπομπή «Επικαιρότητα στην Πεμπτουσία» της Τετάρτης 25ης Φεβρουαρίου 2026:

Η εκπομπή **«Επικαιρότητα στην Πεμπτουσία»** μεταδίδεται κάθε Τετάρτη, στη 13:30, στο διαδικτυακό ραδιόφωνο **Pemptousia FM**.

Στην εκπομπή θα μπορείτε να ενημερώνεστε για γεγονότα που απασχολούν την κοινωνία, την Εκκλησία, την πολιτική, καθώς και γενικότερα τον παγκόσμιο χάρτη. Στην εκπομπή θα γίνεται επίσης ανασκόπηση στα γεγονότα της εβδομάδας με ρεπορτάζ, σχόλια, αναλύσεις και συνεντεύξεις.

Βρείτε όλες τις προηγούμενες εκπομπές σε podcast στον σύνδεσμο: epikairothta.castos.com