

ΜΗΝΥΜΑ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΠΑΤΕΡΑ Πάπα Λέοντα ΙΔ΄ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΣΤΗ 2026

**«Ακούμε και νηστεύουμε.
Η Τεσσαρακοστή ως καιρός μεταστροφής»**

Αγαπητοί αδελφοί και αδελφές!

Η Τεσσαρακοστή είναι ο καιρός κατά τον οποίο η Εκκλησία, με μητρική στοργή, μας καλεί να θέσουμε εκ νέου το μυστήριο του Θεού στο κέντρο της ζωής μας, ώστε η πίστη μας να ανανεώσει τη δυναμική της και η καρδιά να μη διασκορπίζεται ανάμεσα στις ανησυχίες και τους περισπασμούς της καθημερινότητας.

Κάθε πορεία μεταστροφής αρχίζει όταν επιτρέπουμε να μας συναντήσει ο Λόγος και τον δεχόμαστε με υπακοή πνεύματος. Υπάρχει, λοιπόν, ένας δεσμός ανάμεσα στο δώρο του Λόγου του Θεού, στον χώρο φιλοξενίας που Του προσφέρουμε και στη μεταμόρφωση που Αυτός ενεργεί. Γι' αυτό, η πορεία της Τεσσαρακοστής γίνεται ευνοϊκή ευκαιρία για να στρέψουμε το αυτί μας στη φωνή του Κυρίου και να ανανεώσουμε την απόφαση να ακολουθήσουμε τον Χριστό, βαδίζοντας μαζί Του την οδό που ανηφορίζει προς την Ιερουσαλήμ, όπου εκπληρώνεται το μυστήριο του Πάθους, του θανάτου και της Αναστάσεώς Του.

Ακούμε

Φέτος θα ήθελα να επιστήσω την προσοχή, πρωτίστως, στη σημασία τού να δίνουμε χώρο στον Λόγο μέσω της ακρόασης, διότι η διαθεσιμότητα να ακούσουμε είναι το πρώτο σημείο με το οποίο εκδηλώνεται η επιθυμία να εισέλθουμε σε σχέση με τον άλλον.

Ο ίδιος ο Θεός, αποκαλυπτόμενος στον Μωυσή από τη φλεγόμενη βάτο, δείχνει ότι η ακρόαση αποτελεί χαρακτηριστικό γνώρισμα της ύπαρξής Του: «Είδα την ταλαιπωρία του λαού μου στην Αίγυπτο και άκουσα την κραυγή του» (Εξ 3,7). Η ακρόαση της κραυγής του καταπιεσμένου είναι η αρχή μιας ιστορίας απελευθέρωσης, στην οποία ο Κύριος εμπλέκει και τον ίδιο τον Μωυσή, αποστέλλοντάς τον να ανοίξει οδό σωτηρίας για τα παιδιά Του που είχαν περιπέσει στη δουλεία.

Είναι ένας Θεός που συμμετέχει, που και σήμερα μας αγγίζει με σκέψεις που κάνουν να πάλλεται η καρδιά Του. Γι' αυτό, η ακρόαση του Λόγου κατά τη θεία Λατρεία μάς παιδαγωγεί σε μια πιο αληθινή ακρόαση της πραγματικότητας: ανάμεσα στις πολλές φωνές που διαπερνούν την προσωπική και κοινωνική μας ζωή, η Αγία Γραφή μας καθιστά ικανούς να αναγνωρίσουμε εκείνη που υψώνεται από τον πόνο και την αδικία, ώστε να μη μείνει χωρίς απάντηση. Η είσοδος σε αυτή την εσωτερική διάθεση δεκτικότητας σημαίνει να αφήνουμε τον Θεό να μας διδάσκει σήμερα να ακούμε όπως Εκείνος, έως ότου αναγνωρίσουμε ότι «η κατάσταση των φτωχών αποτελεί μια κραυγή που, μέσα στην ιστορία της ανθρωπότητας,

απευθύνει διαρκώς ερώτημα στη ζωή μας, στις κοινωνίες μας, στα πολιτικά και οικονομικά συστήματα και, όχι λιγότερο, και στην ίδια την Εκκλησία».[1]

Νηστεύουμε

Αν η Τεσσαρακοστή είναι καιρός ακρόασης, η νηστεία συνιστά μια συγκεκριμένη πράξη που μας προδιαθέτει να δεχθούμε τον Λόγο του Θεού. Η αποχή από την τροφή είναι πράγματι μια πανάρχαια και αναντικατάστατη ασκητική πρακτική στην πορεία της μεταστροφής. Επειδή ακριβώς εμπλέκει το σώμα, καθιστά πιο εμφανές εκείνο για το οποίο «πεινάμε» και τι θεωρούμε ουσιώδες για τη συντήρησή μας. Μας βοηθά να διακρίνουμε και να τακτοποιούμε τις «επιθυμίες» μας, να διατηρούμε άγρυπνη την πείνα και τη δίψα για δικαιοσύνη, αποσπώντας τη από την παραίτηση και παιδαγωγώντας την ώστε να γίνεται προσευχή και ευθύνη προς τον πλησίον.

Ο Άγιος Αυγουστίνος, με πνευματική οξυδέρκεια, διακρίνει την ένταση ανάμεσα στον παρόντα χρόνο και στη μελλοντική ολοκλήρωση που διαπερνά αυτή τη φρούρηση της καρδιάς, όταν παρατηρεί: «Κατά τη διάρκεια της επίγειας ζωής ανήκει στους ανθρώπους να πεινούν και να διψούν για δικαιοσύνη· το να χορτάσουν, όμως, ανήκει στην άλλη ζωή. Οι άγγελοι χορταίνουν από αυτόν τον άρτο, από αυτή την τροφή. Οι άνθρωποι, αντίθετα, πεινούν γι' αυτόν· όλοι είναι στραμμένοι προς την επιθυμία του. Αυτή η ένταση της επιθυμίας διαστέλλει την ψυχή, αυξάνει τη χωρητικότητά της».[2] Η νηστεία, κατανοούμενη με αυτόν τον τρόπο, μας επιτρέπει όχι μόνο να πειθαρχούμε την επιθυμία, να την εξαγνίζουμε και να την καθιστούμε πιο ελεύθερη, αλλά και να τη διευρύνουμε, ώστε να στρέφεται προς τον Θεό και να προσανατολίζεται στην πράξη του αγαθού.

Ωστόσο, για να διατηρήσει η νηστεία την ευαγγελική της αλήθεια και να αποφύγει τον πειρασμό να υπερηφανευθεί η καρδιά, πρέπει πάντοτε να βιώνεται με πίστη και ταπείνωση. Απαιτεί να παραμένει ριζωμένη στην κοινωνία με τον Κύριο, διότι «δεν νηστεύει αληθινά όποιος δεν ξέρει να τρέφεται από τον Λόγο του Θεού».[3] Ως ορατό σημείο της εσωτερικής μας δέσμευσης να απομακρυνθούμε, με τη στήριξη της χάριτος, από την αμαρτία και το κακό, η νηστεία πρέπει να περιλαμβάνει και άλλες μορφές στέρησης που μας βοηθούν να αποκτήσουμε πιο λιτό τρόπο ζωής, διότι «μόνο η λιτότητα καθιστά τη χριστιανική ζωή ισχυρή και αυθεντική».[4]

Θα ήθελα, γι' αυτό, να σας καλέσω σε μια μορφή αποχής πολύ συγκεκριμένη και συχνά υποτιμημένη: την αποχή από λόγια που πλήττουν και τραυματίζουν τον πλησίον μας. Ας αρχίσουμε να αφοπλίζουμε τη γλώσσα μας, παραιτούμενοι από αιχμηρές λέξεις, από την άμεση κρίση, από την καταλαλιά εκείνων που απουσιάζουν και δεν μπορούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους, από τη συκοφαντία. Ας προσπαθήσουμε, αντίθετα, να μάθουμε να μετρούμε τα λόγια μας και να καλλιεργούμε την καλοσύνη: στην οικογένεια, μεταξύ φίλων, στους χώρους εργασίας, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στις πολιτικές συζητήσεις, στα μέσα ενημέρωσης, στις χριστιανικές κοινότητες. Τότε πολλές λέξεις μίσους θα δώσουν τη θέση τους σε λέξεις ελπίδας και ειρήνης.

Μαζί

Τέλος, η Τεσσαρακοστή αναδεικνύει την κοινοτική διάσταση της ακρόασης του Λόγου και της άσκησης της νηστείας. Και η ίδια η Γραφή υπογραμμίζει αυτή την πτυχή με πολλούς τρόπους. Για παράδειγμα, όταν αφηγείται, στο βιβλίο του Νεεμία, ότι ο λαός συγκεντρώθηκε για να ακούσει τη δημόσια ανάγνωση του βιβλίου του Νόμου και, ασκώντας νηστεία, προετοιμάστηκε για ομολογία πίστεως και λατρεία, ώστε να ανανεώσει τη διαθήκη με τον Θεό (βλ. Νε 9,1-3).

Κατά τον ίδιο τρόπο, οι ενορίες μας, οι οικογένειες, οι εκκλησιακές ομάδες και οι θρησκευτικές κοινότητες καλούνται να διανύσουν κατά την Τεσσαρακοστή μια κοινή πορεία, όπου η ακρόαση του Λόγου του Θεού, όπως και της κραυγής των φτωχών και της γης, να γίνει μορφή κοινής ζωής και η νηστεία να στηρίζει μια αληθινή μετάνοια. Σε αυτόν τον ορίζοντα, η μεταστροφή αφορά, πέρα από τη συνείδηση του ατόμου, και το ύφος των σχέσεων, την ποιότητα του διαλόγου, την ικανότητα να αφήνουμε την πραγματικότητα να μας ερωτά και να αναγνωρίζουμε τι κατευθύνει αληθινά την επιθυμία, τόσο στις εκκλησιακές μας κοινότητες όσο και στην ανθρωπότητα που διψά για δικαιοσύνη και συμφιλίωση.

Αγαπητοί μου, ας ζητήσουμε τη χάρη μιας Τεσσαρακοστής που θα καταστήσει πιο προσεκτικό το αυτί μας προς τον Θεό και προς τους ελάχιστους. Ας ζητήσουμε τη δύναμη μιας νηστείας που θα αγγίζει και τη γλώσσα, ώστε να μειωθούν τα λόγια που πληγώνουν και να αυξηθεί ο χώρος για τη φωνή του άλλου. Και ας δεσμευθούμε ώστε οι κοινότητές μας να γίνουν τόποι όπου η κραυγή εκείνου που υποφέρει να βρίσκει υποδοχή και η ακρόαση να γεννά οδούς απελευθέρωσης, καθιστώντας μας πιο πρόθυμους και δραστήριους στη συμβολή για την οικοδόμηση του πολιτισμού της αγάπης.

Από καρδιάς ευλογώ όλους εσάς και την πορεία σας της Τεσσαρακοστής.

Δόθηκε από το Βατικανό, 5 Φεβρουαρίου 2026, μνήμη της Αγίας Αγάθης, παρθένου και μάρτυρος.

Πάπας Λέων ΙΔ΄

[1] Αποστολική Παραίνεση *Σε αγάπησα* (4 Οκτωβρίου 2025), 9.

[2] Αυγουστίνος *Η χρησιμότητα της νηστείας*, 1,1.

[3] Βενέδικτος 16^{ος}, *Κατηχήσεις* (9 Μαρτίου 2011).

[4] Παύλος 6^{ος}, *Κατηχήσεις* (8 Φεβρουαρίου 1978).