



**Ἐγκύκλιος τῶν Ὁρθοδόξων Ἐπισκόπων τῆς Γερμανίας  
γιὰ τὴν ἑναρξὴ τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς 2025**

«Ἐπιστρέψετε σ' ἐμένα μ' ὅλη σας τὴν καρδιά. Νηστεύετε, κλάψτε καὶ θρηνηστε!»  
(Ἰωήλ 2,12)

Αγαπητοὶ Χριστιανοὶ Ὁρθόδοξοι τῆς Γερμανίας,

ἡ Μεγάλη Σαρακοστὴ εἶναι μιὰ ιδιαίτερη περίοδος πνευματικῆς προετοιμασίας γιὰ τὴ μεγάλη γιορτὴ τῆς Ἀναστάσεως τοῦ Χριστοῦ. Εἶναι μιὰ περίοδος μετανοίας, προσευχῆς καὶ φιλευσπλαχνίας, μιὰ περίοδος κατὰ τὴν ὁποία ἐξετάζουμε τὸν ἑαυτό μας καὶ προσανατολίζουμε τὴ ζωὴ μας πρὸς τὸν Θεό. Σὲ ἕναν κόσμον ποὺ χαρακτηρίζεται ἀπὸ ἀναταραχὴ καὶ ἀβεβαιότητα, ἡ Ἐκκλησία μᾶς καλεῖ νὰ στραφοῦμε πρὸς τὸν Κύριο μέσῳ τῆς νηστείας, τῆς μετανοίας καὶ τῶν ἔργων τῆς φιλανθρωπίας.

**Νηστεία - ἓνα μονοπάτι ἐσωτερικοῦ ἐξαγνισμοῦ**

Ἡ νηστεία εἶναι βαθιὰ ριζωμένη στὴν παράδοση τῆς Ὁρθοδόξου Ἐκκλησίας μας. Εἶναι κάτι περισσότερο ἀπὸ μιὰ ἀπλή ἀποχὴ ἀπὸ συγκεκριμένες τροφές, εἶναι ἕνας πνευματικὸς ἀγώνας ἐνάντια στὰ πάθη ποὺ μᾶς ἀπομακρύνουν ἀπὸ τὸν Θεό.

Ἀπελευθερώνοντας τὸν ἑαυτό μας ἀπὸ τὴν ὑπερβολικὴ ἀνησυχία γιὰ τὰ ὑλικά ἀγαθὰ, μαθαίνουμε νὰ ἐστιάζουμε στὸ οὐσιῶδες: τὴν παρουσία τοῦ Θεοῦ στὴ ζωὴ μας. Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος προτρέπει: «Νηστεύετε ὄχι μόνο μὲ τὸ στομάχι σας, ἀλλὰ καὶ μὲ τὰ μάτια, τὰ αὐτιά, τὰ πόδια, τὰ χέρια καὶ ὅλα τὰ μέλη τοῦ σώματός σας».

Κατὰ τὴ διάρκειά αὐτῆς τῆς περιόδου, καλούμαστε νὰ κάνουμε μιὰ παύση, νὰ ἀναλογιστοῦμε τὴ ζωὴ μας καὶ νὰ ἐμβαθύνουμε στὴ σχέση μας μὲ τὸν Θεό. Νηστεία σημαίνει ἐπίσης νὰ καθαρίζουμε τὴν καρδιά μας, νὰ

ἀπελευθερωνόμαστε ἀπὸ κακὲς συνήθειες καὶ νὰ συμπεριφερόμαστε στοὺς συνανθρώπους μας μὲ ἀγάπη καὶ πραότητα.

### **Μετάνοια καὶ ἐπιστροφή στὸν Θεό**

Ἡ Σαρακοστή εἶναι περίοδος μετάνοιας. Μᾶς ὑπενθυμίζει ὅτι πρέπει πάντα νὰ ἐρχόμαστε ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ καὶ νὰ ζητᾶμε συγχώρεση. Ὁ ἄνθρωπος εἶναι ἀδύναμος καὶ συχνὰ πέφτει στὴν ἁμαρτία, ἀλλὰ τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ εἶναι ἀπεριόριστο. Μέσω τοῦ μυστηρίου τῆς ἐξομολογήσεως, μᾶς δίνεται ἡ εὐκαιρία νὰ ἀνανεώνουμε τὴν καρδιά μας καὶ νὰ ἀφήνουμε τὴ χάρη τοῦ Θεοῦ νὰ δρᾷ καὶ πάλι μέσα μας.

Ὅσο, ἡ ἀληθινὴ μετάνοια δὲν σημαίνει μόνο τὴν ἐξομολόγηση τῶν ἁμαρτιῶν μας, ἀλλὰ καὶ μιὰ σοβαρὴ προσπάθεια νὰ ἀλλάξουμε τὴ ζωὴ μας. Σημαίνει ἐπιστροφή στὸ πατρικὸ σπίτι, ὅπως μᾶς διδάσκει ἡ παραβολὴ τοῦ ἀσώτου υἱοῦ. Ὁ Ἅγιος Σιλουανὸς ὁ Ἀθωνίτης μᾶς ὑπενθυμίζει: «Σὲ ἐκείνους ποὺ ἀναγνωρίζουν τὶς ἁμαρτίες τους καὶ ταπεινώνονται, ὁ Θεὸς δίνει εἰρήνη».

### **Πράξεις φιλευσπλαχνίας**

Ἡ Σαρακοστή εἶναι ἐπίσης περίοδος ἀγάπης καὶ συμπόνιας. Ἡ ἀληθινὴ νηστεία εἶναι ἄρρηκτα συνδεδεμένη μὲ τὰ ἔργα τῆς φιλευσπλαχνίας. Ὁ προφήτης Ἡσαΐας μᾶς διδάσκει:

«Ἡ νηστεία ποὺ θέλω ἐγὼ εἶν' ἐτούτη: Νὰ σπᾶτε τῶν ἀδικημένων τὰ δεσμά, νὰ λύσετε τὰ φορτία ποὺ τοὺς βαραίνουν, τοὺς καταπιεσμένους ν' ἀπελευθερώσετε καὶ νὰ συντρίβετε κάθε ζυγὸ. Νηστεία εἶναι μὲ τὸν πεινασμένο τὸ ψωμί σας νὰ μοιράζεστε, τὸν ἄστεγο νὰ φέρετε στὸ σπίτι, ἂν κάποιον βλέπετε γυμνὸν μὲ ροῦχα νὰ τὸν ντύσετε καὶ τὴ βοήθεια στὸ συνάνθρωπό σας νὰ μὴν τὴν ἀρνιέστε» (Ἠσ. 58,6-7).

Σὲ ἓναν κόσμον ὅπου πολλοὶ ὑποφέρουν ἀπὸ τὴ φτώχεια, τὴ μοναξιά καὶ τὴν ἀδικία, ἐμεῖς ὡς Χριστιανοὶ καλούμαστε νὰ ἀνοίξουμε τὶς καρδιές καὶ τὰ χέρια μας. Ἄς μὴν ἀφήσουμε τὴ Σαρακοστή μας νὰ γίνῃ μιὰ ἀπλὴ τυπολατρία, ἀλλὰ μιὰ ἐνδειξη ἀγάπης γιὰ τοὺς συνανθρώπους μας.

### **Εὐθύνη γιὰ τὴ Δημιουργία καὶ τὸ Περιβάλλον**

Στὴν ἐποχὴ μας, βλέπουμε πῶς ἡ δημιουργία τοῦ Θεοῦ ὑποφέρει ἀπὸ τὴν καταστροφὴ ποὺ προκαλεῖ ὁ ἄνθρωπος. Ἡ περιβαλλοντικὴ κρίση δὲν εἶναι μόνο μιὰ οἰκολογικὴ πρόκληση, ἀλλὰ καὶ μιὰ πνευματικὴ. Ἡ Ἐκκλησία μᾶς διδάσκει ὅτι οἱ ἄνθρωποι ἔχουν εὐθύνη ὡς οἰκονόμοι τῆς δημιουργίας.

Ἡ νηστεία μᾶς διδάσκει τὴ λιτότητα καὶ τὴν εὐγνωμοσύνη γιὰ ὅσα μᾶς ἔχει δώσει ὁ Θεός. Ἡ ἀπλότητα στὴ ζωὴ, τὸ μέτρο σὲ ὅ,τι καταναλώνουμε καὶ ἡ

φροντίδα για τή φύση είναι συγκεκριμένοι τρόποι έκφρασεως τής νηστείας μας ακόμα και στη σχέση μας με τὸ περιβάλλον.

### **Νηστεία σὲ περίοδο πολιτικῆς ἀναταραχῆς**

Ὁ κόσμος μας χαρακτηρίζεται ἀπὸ πολέμους, κρίσεις καὶ ἀδικία. Πολλοὶ ἄνθρωποι βιώνουν διώξεις, βία καὶ φόβο. Αὐτὴ τὴν περίοδο, ἐμεῖς οἱ Χριστιανοὶ καλούμαστε ὄχι μόνο νὰ προσευχόμαστε γιὰ τὴν εἰρήνη, ἀλλὰ καὶ νὰ ἐργαζόμαστε ἐνεργὰ γι' αὐτήν.

Ἡ Σαρακοστὴ μᾶς ὑπενθυμίζει ὅτι ἡ ἀληθινὴ εἰρήνη δὲν σημαίνει ἀπλῶς νὰ σιγήσουν τὰ ὄπλα, ἀλλὰ νὰ ἀλλάξουν οἱ καρδιές μας. Ὁ ἴδιος ὁ Χριστὸς μᾶς ἔδειξε τὸν δρόμο: «Μακάριοι ὅσοι φέρνουν τὴν εἰρήνη στοὺς ἄνθρώπους, γιὰτὶ αὐτοὶ θὰ ὀνομαστοῦν παιδιά τοῦ Θεοῦ» (Μτ. 5,9).

Εἶθε ἡ νηστεία μας νὰ μᾶς ἐμπνεύσει νὰ χτίσουμε γέφυρες, νὰ ἐπιδιώξουμε τὴ συμφιλίωση καὶ νὰ ἐργαστοῦμε γιὰ τὴ δικαιοσύνη.

### **Ἀλληλεγγύη στοὺς ἀδύναμους καὶ τοὺς διωκόμενους**

Ἡ Ἐκκλησία μᾶς καλεῖ νὰ φροντίζουμε ἰδιαίτερα ὅσους ἔχουν ἀνάγκη: τοὺς ἀσθενεῖς, τοὺς πρόσφυγες, τοὺς διωκόμενους. Πολλοὶ ἀπὸ τοὺς ἀδελφούς καὶ τίς ἀδελφές μας ὑφίστανται διακρίσεις καὶ διώξεις λόγω τῆς πίστεώς τους. Κατὰ τὴ διάρκεια τῆς Σαρακοστῆς, καλούμαστε νὰ προσευχόμαστε γι' αὐτούς, νὰ τοὺς ὑποστηρίζουμε καὶ νὰ φροντίζουμε νὰ ἀκούγεται ἡ φωνὴ τους.

Ὁ ἴδιος ὁ Χριστὸς εἶπε: «Ἀφοῦ τὰ κάνατε αὐτὰ γιὰ ἓναν ἀπὸ τοὺς ἄσημους ἀδελφούς μου, τὰ κάνατε γιὰ μένα» (Μτ. 25,40). Ἡ νηστεία μας δὲν πρέπει νὰ εἶναι ἐγωκεντρικὴ, ἀλλὰ πρέπει νὰ ὀδηγεῖ στὴν ἀλληλεγγύη πρὸς αὐτοὺς ποὺ ὑποφέρουν.

### **Προσευχὴ καὶ προσανατολισμὸς πρὸς τὸν ἀναστημένο Χριστό**

Ἡ προσευχὴ εἶναι ἡ ψυχὴ τῆς νηστείας. Χωρὶς προσευχή, ἡ νηστεία παραμένει κενὴ καὶ ἄχρηστη. Κατὰ τὴ διάρκεια αὐτῆς τῆς ἱερῆς περιόδου, καλούμαστε νὰ προσευχόμαστε ἐντονότερα, νὰ συμμετέχουμε στὶς ἐκκλησιαστικὲς ἀκολουθίες καὶ νὰ ἀκοῦμε τὴ φωνὴ τοῦ Θεοῦ στὴ σιωπῇ.

Ἡ Ἐκκλησία μᾶς προσφέρει ὁμορφες προσευχές κατὰ τὴ διάρκεια τῆς Σαρακοστῆς, ὅπως ἡ προσευχὴ τοῦ Ἁγίου Ἐφραὶμ τοῦ Σύρου, ἡ ὁποία μᾶς διδάσκει τὴν ταπεινοφροσύνη, τὴν ἀγνότητα καὶ τὴν ἀγάπη. Ὄταν προσευχόμαστε, ἀνοίγουμε τίς καρδιές μας στὸν Θεὸ καὶ λαμβάνουμε τὴ δύναμη νὰ ζήσουμε τὴ Σαρακοστὴ μὲ χαρὰ καὶ ἐλπίδα.

Στόχος τῆς νηστείας μας δὲν εἶναι ἡ στέρηση, ἀλλὰ ἡ συνάντηση μὲ τὸν ἀναστημένο Χριστό. Τὸ Πάσχα, ἡ γιορτὴ τῆς ζωῆς, βρίσκεται στὸ τέλος αὐτῆς τῆς ἱερῆς περιόδου. Ἄς βαδίσουμε αὐτὸ τὸ πνευματικὸ μονοπάτι μὲ χαρὰ καὶ ζῆλο, ὥστε νὰ μπορέσουμε νὰ φωνάξουμε μὲ καθαρὴ καρδιά:

**«Χριστὸς ἀνέστη! Ἀληθῶς ἀνέστη!»**

Βόνη, 2 Μαρτίου 2025

**† ὁ Μητροπολίτης Γερμανίας Αὐγουστῖνος, Ἐπίσκοπος Κεντρῶας Εὐρώπης  
Πρόεδρος  
καὶ τὰ λοιπὰ μέλη  
τῆς Ὁρθοδόξου Ἐπισκοπικῆς Συνελεύσεως τῆς Γερμανίας**