

	<p style="text-align: center;"><b>Πνευματικά Σημειώματα</b></p> <p style="text-align: center;">Τεράς Μητροπόλεως Θεσσαλονίκης</p>	<p><b>Πνευματικά Σημειώματα:</b>          Έβδομαδιαία ηλεκτρονική έκδοση          Τεράς Μητροπόλεως Θεσσαλονίκης          τής Εκκλησίας τών Γνησίων          Ὁρθόδοξων Χριστιανῶν Ἑλλάδος</p> <p style="text-align: center;"><b>Ἔτος 1ο / Τεύχος: 07</b>  <b>Πέμπτη 14η Μαρτίου 2024</b></p> <p style="text-align: center;">Τῆς Ἁγίας Ὁσιομάρτυρος          Εὐδοκίας          (1η Μαρτίου π. ἡμ.)</p>
---	---	---

## Πνευματικά Σημειώματα

### Κυριακή τῆς Τυρινῆς

(Ματθ. στ' 14-21)

Εἶπεν ὁ Κύριος· Ἐὰν ἀφῆτε τοῖς ἀνθρώποις τὰ παραπτώματα αὐτῶν, ἀφήσει καὶ ὑμῖν ὁ πατήρ ὑμῶν ὁ οὐράνιος· ἐὰν δὲ μὴ ἀφῆτε τοῖς ἀνθρώποις τὰ παραπτώματα αὐτῶν, οὐδὲ ὁ πατήρ ὑμῶν ἀφήσει τὰ παραπτώματα ὑμῶν. Ὅταν δὲ νηστεύητε, μὴ γίνεσθε ὡσπερ οἱ ὑποκριταὶ σκυθρωποί, ἀφανίζουσι γὰρ τὰ πρόσωπα αὐτῶν ὅπως φανῶσι τοῖς ἀνθρώποις νηστεύοντες· ἀμὴν λέγω ὑμῖν, ὅτι ἀπέχουσιν τὸν μισθὸν αὐτῶν. Σὺ δὲ νηστεύων ἄλειψαί σου τὴν κεφαλὴν καὶ τὸ πρόσωπόν σου νίψαι, ὅπως μὴ φανῆς τοῖς ἀνθρώποις νηστεύων ἀλλὰ τῷ πατρί σου τῷ ἐν τῷ κρυπτῷ· καὶ ὁ πατήρ σου ὁ βλέπων ἐν τῷ κρυπτῷ ἀποδώσει σοι ἐν τῷ φανερῷ. Μὴ θησαυρίζετε ὑμῖν θησαυροὺς ἐπὶ τῆς γῆς, ὅπου σῆς καὶ βρῶσις ἀφανίζει, καὶ ὅπου κλέπται διορύσσουσιν καὶ κλέπτουσιν· θησαυρίζετε δὲ ὑμῖν θησαυροὺς ἐν οὐρανῷ, ὅπου οὔτε σῆς οὔτε βρῶσις ἀφανίζει, καὶ ὅπου κλέπται οὐ διορύσσουσιν οὐδὲ κλέπτουσιν· ὅπου γὰρ ἐστὶν ὁ θησαυρός ὑμῶν, ἐκεῖ ἔσται καὶ ἡ καρδία ὑμῶν.

## Μετάφραση

Εἶπε ὁ Κύριος· Ἐὰν συγχωρεῖτε στοὺς ἀνθρώπους τὰ παραπτώματά τους (πρὸς ἐσᾶς), θὰ συγχωρήσει καὶ ἐσᾶς ὁ πατέρας σας ὁ οὐράνιος. Ἐὰν δὲν συγχωρεῖτε τὰ παραπτώματά τους, οὔτε ὁ πατέρας σας θὰ συγχωρήσει τὰ παραπτώματά σας. Ὅταν νηστεύετε, μὴ γίνεστε σκυθρωποί, ὅπως οἱ ὑποκριτές, διότι ἀφήνουν τὰ πρόσωπά τους ἀτημέλητα, γιὰ νὰ φανοῦν στοὺς ἀνθρώπους ὅτι νηστεύουν· ἀλήθεια σὰς λέω, ἔχουν πάρει τὸ μισθὸ τους (τὸν ἔπαινο τῶν ἀνθρώπων). Ἐσύ ὅταν νηστεύεις ἄλειψε τὰ μαλλιά σου καὶ πλύνε τὸ πρόσωπό σου, γιὰ νὰ μὴν φανεῖς στοὺς ἀνθρώπους ὅτι νηστεύεις, ἀλλὰ στὸν πατέρα σου ποὺ εἶναι κρυφὰ παρών· κι ὁ πατέρας σου ποὺ βλέπει στὰ κρυφά, θὰ στὸ ανταποδώσει στὰ φανερά. Μὴ συσσωρεύετε γιὰ τοὺς ἑαυτοὺς σας θησαυροὺς πάνω στὴ γῆ, ὅπου ὁ σκόρος καὶ ἡ φθορὰ ἀφανίζουν καὶ ὅπου οἱ κλέφτες διαρρηγνύουν καὶ κλέβουν. Νὰ συσσωρεύετε γιὰ ἐσᾶς θησαυροὺς στὸν οὐρανό, ὅπου οὔτε ὁ σκόρος οὔτε ἡ φθορὰ ἀφανίζουν καὶ ὅπου κλέφτες δὲν διαρρηγνύουν οὔτε καὶ κλέβουν. Ὅπου εἶναι ὁ θησαυρός σας, ἐκεῖ βρίσκεται καὶ ἡ καρδιά σας.

## Ἀπόστολος

(Ρωμ. ιγ' 11-14, ιδ' 1-4)

Ἀδελφοί, νῦν ἐγγύτερον ἡμῶν ἢ σωτηρία ἢ ὅτε ἐπιστεύσαμεν. Ἡ νύξ προέκοψεν, ἡ δὲ ἡμέρα ἤγγικεν. Ἀποθώμεθα οὖν τὰ ἔργα τοῦ σκότους καὶ ἐνδυσώμεθα τὰ ὄπλα τοῦ φωτός. Ὡς ἐν ἡμέρα εὐσχημόνως περιπατήσωμεν, μὴ κώμοις καὶ μέθαις, μὴ κοίταις καὶ ἀσελγείαις, μὴ ἔριδι καὶ ζήλῳ, ἀλλ' ἐνδύσασθε τὸν Κύριον Ἰησοῦν Χριστόν, καὶ τῆς σαρκὸς πρόνοιαν μὴ ποιεῖσθε εἰς ἐπιθυμίας. Τὸν δὲ ἀσθενοῦντα τῇ πίστει προσλαμβάνεσθε, μὴ εἰς διακρίσεις διαλογισμῶν. Ὅς μὲν πιστεύει φαγεῖν πάντα, ὁ δὲ ἀσθενῶν λάχανα ἐσθίει. Ὁ ἐσθίων τὸν μὴ ἐσθίοντα μὴ ἐξουθενεῖτω, καὶ ὁ μὴ ἐσθίων τὸν ἐσθίοντα μὴ κρινέτω· ὁ Θεὸς γὰρ αὐτὸν προσελάβετο. Σὺ τίς εἶ ὁ κρίνων ἀλλότριον οἰκέτην;

τῷ ἰδίῳ Κυρίῳ στήκει ἢ πίπτει, σταθήσεται δέ· δυνατὸς γάρ ἐστιν ὁ Θεὸς στηῆσαι αὐτόν.

## Μετάφραση

Ἀδελφοί, εἶναι τώρα πιὸ κοντὰ ἢ σωτηρία μας ἀπὸ ὅτι ἦταν ὅταν πιστέψαμε. Ἡ νύχτα ἔχει προχωρήσει, ἡ ἡμέρα πλησίασε. Ἄς ἀποθέσουμε, λοιπόν, τὰ ἔργα τοῦ σκότους καὶ νὰ ἐνδυθοῦμε τὰ ὄπλα τοῦ φωτός. Ὅπως ζεῖ κανεὶς κατὰ τὴν ἡμέρα ποὺ τὸν βλέπουν, ἔτσι νὰ ζήσουμε σεμνά, ὄχι μὲ γλεντοκόπια καὶ μεθύσια, ὄχι μὲ ἀκολασίες καὶ ἀσέλγειες, ὄχι μὲ φιλονικίες καὶ ἐμπάθειες. Ἀλλά ἐνδυθεῖτε τὸν Κύριο Ἰησοῦ Χριστό, καὶ μὴ φροντίζετε τὴ σάρκα γιὰ ἡδονὲς καὶ ἀπολαύσεις. Τὸν ἀσθενή στὴν πίστη νὰ δέχεσθε, χωρὶς νὰ σχολιάζετε τὶς ἀντιλήψεις του. Ἄλλος μὲν πιστεύει ὅτι μπορεῖ νὰ τρώει τὰ πάντα, ὁ δὲ ἀσθενής στὴν πίστη τρώει λάχανα. Ὅποιος τρώει ἀπ' ὅλα, ἄς μὴν περιγεῖ ὅποιον δὲν τρώει. Καὶ ὅποιος δὲν τρώει ἄς μὴν καταδικάζει ὅποιον τρώει, διότι ὁ Θεὸς τὸν ἔκανε δικό του. Ποιὸς εἶσαι ἐσύ ποὺ καταδικάζεις ξένο δοῦλο; Γιὰ τὸν Κύριό του στέκεται ἢ πέφτει. Καὶ θάσταθεῖ, διότι ὁ Θεὸς ἔχει τὴν δύναμη νὰ τὸν κάνει νὰ σταθεῖ.

## Σχολιασμός Εὐαγγελίου

Κυριακὴ τῆς Τυρινῆς σήμερα καὶ ἡ εὐαγγελικὴ περικοπὴ περιλαμβάνει τρεῖς βασικοὺς πυλῶνες τῆς ἐν Χριστῷ ζωῆς, τὴ συγχώρηση, τὴ νηστεία καὶ τὴν ἐλεημοσύνη. Λέει, λοιπόν ὁ Κύριος: Ἐὰν συγχωρεῖτε τὰ παραπτώματα τῶν ἀνθρώπων πρὸς ἐσᾶς, θὰ συγχωρήσει καὶ ὁ οὐράνιος Πατέρας σας τὰ δικά σας παραπτώματα. Ἐὰν δὲν συγχωρεῖτε τὰ παραπτώματα τῶν ἀνθρώπων, οὔτε καὶ ὁ Θεὸς θὰ συγχωρήσει τὰ δικά σας παραπτώματα. Ὅταν νηστεύετε, μὴν κάνετε ὅπως οἱ ὑποκριτὲς, οἱ ὁποῖοι μένουν ἀτημέλητοι γιὰ νὰ φανεῖ στοὺς ἀνθρώπους ὅτι νηστεύουν. Ὅλος ὁ μισθὸς τους θὰ εἶναι αὐτὴ ἡ ἀναγνώριση τῶν ἀνθρώπων καὶ τίποτε ἄλλο. Ἐσὺ ὅταν νηστεύεις, περιποιήσου τὰ

μαλλιά σου, πλύνε τὸ πρόσωπό σου, γιὰ νὰ μὴν φανεῖ στοὺς ἀνθρώπους ὅτι νηστεύεις, ἀλλὰ στὸν Πατέρα σου. Κι ὁ Πατέρας σου ποὺ σὲ βλέπει στὰ κρυφὰ θὰ στὸ ἀνταποδώσει στὰ φανερά. Μὴ μαζεύετε πλούτη καὶ θησαυροὺς ἐπίγειους, τοὺς ὁποίους ὁ χρόνος τοὺς ἐξαφανίζει καὶ οἱ κλέφτες κλέβουν. Νὰ μαζεύετε πλούτη καὶ θησαυροὺς οὐράνιους, τοὺς ὁποίους οὔτε ὁ χρόνος ἐξαφανίζει οὔτε οἱ κλέφτες κλέβουν. Ὃπου εἶναι ὁ θησαυρός σας ἐκεῖ εἶναι καὶ ἡ καρδιά σας.

Ἄπειρη εἶναι ἡ σοφία τοῦ Θεοῦ! Καὶ αὐτὸ φαίνεται στὴν σημερινὴ εὐαγγελικὴ περικοπὴ. Εἶναι ἀξιοθαύμαστο τὸ πὼς, ὁ Κύριος, μπορεῖ μέσα σὲ δέκα γραμμὲς νὰ μᾶς δώσει τόσο πολύτιμες συμβουλὲς γιὰ τὴ σωτηρία μας. Τὸ πὼς μὲ τόσα λίγα λόγια μας ἐξηγεῖ τόσα πολλὰ, ποὺ ἐμᾶς θὰ μᾶς ἔπαιρνε ὀλόκληρα βιβλία γιὰ νὰ ἐξηγήσουμε. Μὲ λίγα ἀπλὰ λόγια μας ἐξηγεῖ πὼς θὰ κερδίσουμε τὴν συγχώρησή Του, ποῖος τρόπος νηστείας εἶναι ἀρεστός στὸν Θεὸ καὶ πὼς νὰ μὴν χάσουμε τὴν ψυχὴ μας ἀπὸ τὴν προσκόλλησή στὰ ἐπίγεια ἀγαθὰ. Ἄς τὰ πάρουμε, ὅμως, ἕνα ἕνα μὲ τὴ σειρά.

Τὸ πρῶτο τὸ ὁποῖο μᾶς διδάσκει ὁ Κύριος, στὴν περικοπὴ, εἶναι ἡ συγχώρηση πρὸς τοὺς συνανθρώπους μας, ὡς προϋπόθεση γιὰ νὰ λάβουμε κι ἐμεῖς, ἄφεση γιὰ τὶς ἁμαρτίες μας. Τὸ ἴδιο πρᾶγμα μας λέει ἄλλωστε καὶ στὴν Κυριακὴ Προσευχῇ, στὸ γνωστὸ σὲ ὅλους μᾶς «Πάτερ ἡμῶν». «Καὶ ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν, ὡς καὶ ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν». «Καὶ συγχώρεσε τὶς ἁμαρτίες μας, ὅπως κι ἐμεῖς συγχωροῦμε ὅσους μᾶς ἀδικοῦν». Κατὰ πόσο τὸ τηροῦμε ὅμως αὐτὸ ἐμεῖς σήμερα; Στὴ σημερινὴ κοινωνία ἡ συγχώρηση εἶναι μιὰ μορφή ἀδυναμίας καὶ ὑποχωρητισμοῦ. Ὅχι ἀπλὰ δυσκολευόμαστε νὰ ποῦμε συγγνώμη, ἀλλὰ τὸ θεωροῦμε προτέρημα τὸ νὰ μὴν ἀπολογούμαστε γιὰ τὰ λάθη μας. Ἄν ὅμως εἶναι ἔτσι, πὼς περιμένουμε ἀπὸ τὸν Κύριο νὰ συγχωρήσει τὰ δικά μας λάθη;

Πὼς εἶναι δυνατὸν νὰ πιστεύουμε ὅτι ἡ συγχώρηση εἶναι ἀδυναμία, ὅταν ὁ Παντοδύναμος μπορεῖ νὰ μᾶς συγχωρήσει ὅλους, ἀπλὰ μόνο ἂν τὸ ζητήσουμε; Δὲν εἶναι ἀδυναμία ἡ

συγχώρηση και τὸ καταλαβαίνουμε μὲ τὸ βάρος ποὺ φεύγει ἀπὸ πάνω μας κάθε φορά ποὺ συμφιλιωνόμαστε μὲ τὸν ἀδερφό μας. Κάθε φορά ποὺ συγχωροῦμε τοὺς ἀδερφούς μας, ὁ Κύριος θὰ μᾶς τὸ ἀνταποδώσει στὸ πολλαπλάσιο.

Στὸ ἐπόμενο κομμάτι τῆς εὐαγγελικῆς περικοπῆς, μᾶς περιγράφει ὁ Κύριος τὸ πὼς ἡ νηστεία μας γίνεται ἀρεστὴ στὸν Θεὸ καὶ ὄχι στοὺς ἀνθρώπους. Ὅταν νηστεύουμε καὶ τὸ διαλαλοῦμεπαντοῦ, τὸ μόνο ποὺ κερδίζουμε εἶναι νὰ μᾶς ἐπαινέσουν καὶ ἔτσι κινδυνεύουμε νὰ πέσουμε σὲ ὑπερηφάνεια. Ὅλος ὁ κόπος μας τότε θὰ πάει χαμένος, καθὼς προκαλοῦμε περισσότερο κακὸ στὸν ἑαυτό μας παρά καλὸ. Ὁ Χριστιανὸς δὲν παινεύεται γιὰ τὶς ἀρετὲς καὶ τοὺς ἀγῶνες του. Ἄλλωστε, τί εἶναι οἱ δικές μας ἀρετὲς μπροστὰ στὶς ἀρετὲς τοῦ Χριστοῦ μας; Καὶ τί εἶναι οἱ δικοὶ μας ἀγῶνες μπροστὰ στὰ πάθη ποὺ ὁ Κύριος ὑπέμεινε γιὰ τὴ δική μας σωτηρία; Μιὰ σταγόνα στὸν ὠκεανὸ εἶναι! Γιὰ νὰ ἀποφύγουμε ἄρα νὰ γίνουμε κι ἐμεῖς ὑποκριτές, ἄς μὴν διαλαλοῦμε τὴ νηστεία μας, περιμένοντας τὸν ἔπαινο τοῦ κόσμου, γιατί αὐτὸς ὁ ἔπαινος δὲν θὰ μᾶς ὠφελήσει σὲ τίποτα.

Τὸ εὐαγγελικὸ ἀνάγνωσμα τελειώνει μὲ τὴν ἐξῆς φράση: «ὅπου γάρ ἐστὶν ὁ θησαυρὸς ὑμῶν, ἐκεῖ ἔσται καὶ ἡ καρδιά ὑμῶν». Ὅπου βρίσκεται ὁ θησαυρὸς σας, ἐκεῖ βρίσκεται καὶ ἡ καρδιά σας. Πόσο θὰ θέλαμε ἡ καρδιά μας νὰ βρεθεῖ κοντὰ στὸν Θεὸ μας, ὅταν θὰ φύγουμε ἀπὸ αὐτὸν τὸν κόσμο! Γιὰ νὰ γίνει ὅμως αὐτὸ πρέπει ἡ καρδιά μας νὰ εἶναι ἀπὸ αὐτὴ τὴ ζωὴ ἀκόμα στραμμένη πρὸς τὸν οὐρανό. Ἄν ἡ καρδιά μας εἶναι προσκολλημένη στὰ ἐπίγεια, στὰ ἐφήμερα ἀγαθὰ, πὼς περιμένουμε νὰ ξεκολλήσει ἀπὸ ἐδῶ καὶ νὰ πάει κοντὰ στὸν Θεὸ τὴν ὥρα τοῦ θανάτου μας; Γι' αὐτὸ καὶ ὁ Κύριος μᾶς λέει νὰ μὴν θησαυρίζουμε στὴν γῆ ἀλλὰ στὸν οὐρανό. Τὸ νὰ δουλεύουμε γιὰ νὰ ἔχουμε τὰ πρὸς τὸ ζῆν εἶναι εὐλογημένο καὶ ἀπαραίτητο.

Ὅταν, ὅμως, ἡ ἐργασία μας γίνεται ὅλη μας ἡ ζωὴ, ὅταν μᾶς καταλαμβάνει ὁ πόθος γιὰ τὴν ἀπόκτηση ὅλο καὶ περισσότερων ἀγαθῶν, ὅταν κάνουμε θεὸ μας τὸ χρῆμα, τότε ὑπάρχει πρόβλημα. Ὑπάρχει ὅμως λύση καὶ σὲ αὐτὸ τὸ πρόβλημα καὶ

λέγεται έλεημοσύνη. Γιατί τί καλύτερος τρόπος να αποκολληθείς από το χρήμα όταν το μοιράζεσαι με αυτούς που το έχουν ανάγκη; Και μάλιστα, όχι χωρίς ανταμοιβή, αλλά με μια ανταμοιβή ούρανια, αιώνια, ή οποία μᾶς ανοίγει το δρόμο για την αιώνια ζωή.

Το Ευαγγέλιο, θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι ένα βιβλίο ιατρικό, το οποίο μᾶς διδάσκει πώς να γιατρέψουμε τις ψυχές μας και να έρθουμε κοντά στον Θεό. Αν ακούσουμε τον λόγο του Θεού που είναι γραμμένος μέσα σε αυτό και τον εφαρμόσουμε στη ζωή μας, θα αρχίσουμε να ζούμε την βασιλεία των ουρανών από αυτήν ακόμα τη ζωή. Άς προσπαθήσουμε, λοιπόν, να το βάλουμε περισσότερο στη ζωή μας. Όσο το κάνουμε αυτό τόσο περισσότερο θα πλησιάζουμε την αιώνια ζωή. Αμήν.

## Παραινέσεις Αγίων

### Σκοπός τῆς νηστείας

Ἡ νηστεία ταπεινώνει το σῶμα και χαλιναγωγεί τις ὀρμές και τά σκιρτήματα τῆς σάρκας, κάνει την ψυχή πιο καθαρή, τῆς δίνει φτερά, την ανεβάζει ψηλά και την κάνει ανάλαφρη.

(Ι. Χρυσοστόμου, εις Γεν., ὁμιλ. Ι΄, ΜΓ 53, 83)

### Ἡ ἀληθινή νηστεία

Τὴν ἀληθινή νηστεία να ἐπιδείξουμε, ἐννοῶ δηλαδή τὴν ἀποχή ἀπὸ τὰ κακά. Γιατί αὐτό εἶναι νηστεία. Ἐπειδὴ ἡ ἀποχή ἀπὸ τὰ φαγητά γι'αὐτό μᾶς ἔχει παραδοθεῖ, γιὰ να χαλιναγωγήσει τὴ δύναμη τῆς σάρκας καὶ να κάνει τὸν ἵππο τῶν ἐπιθυμιῶν μας πειθαρχικό. Ἐκεῖνος πού νηστεύει πρέπει περισσότερο ἀπὸ ὅλους καὶ ἀπὸ ὅλα να χαλιναγωγεί τὸ θυμό, να ἔχει διδαχθεῖ τὴν πραότητα καὶ τὴν ἐπιείκεια, να ἔχει συντριμμένη τὴν καρδιά, να ἀπομακρύνει τίς ἐνθυμήσεις τῶν ἄτοπων καὶ ἀνάρμοστων ἐπιθυμιῶν, ἔχοντας μπροστά του τὸ ἀκοίμητο ἐκεῖνο μάτι τοῦ Θεοῦ καὶ τὸ ἀδωροδόκητο δικαστήριο. Ἐπίσης, πρέπει να εἶναι

άνωτερος από τά χρήματα, νά δείχνει μεγάλη γενναιοδωρία στήν ἐλεημοσύνη καί νά διώχνει από τήν ψυχή του κάθε κακία πρός τόν πλησίον. Αὐτή εἶναι ἡ ἀληθινή νηστεία, ὅπως λέει ὁ Ἡσαΐας...” Ἀκύρωσε τίς διεστραμμένες συμφωνίες πού ἔχεις συνάψει μέ τή βία, κόβε τό ψωμί σου καί μοίρασέ το στούς πεινασμένους. Βάλε φτωχοῦς ἄστεγους στό σπίτι σου” Μαζί μέ τήν ἀποχή από τά φαγητά ἄς δείξουμε καί τήν ἀποχή από ἐκεῖνα πού μᾶς βλάπτουν, καί γιά τήν ἄσκηση καί ἐργασία τῶν πνευματικῶν ἄς δείξουμε μεγάλη προθυμία. Ἐκεῖνος πού νηστεύει πρέπει νά εἶναι μετριόφρων, ἡσυχος, ἡμερος, ταπεινός, νά περιφρονεῖ τή δόξα τῆς παρούσας ζωῆς. Μέ πολλή ἀκρίβεια καί συνέπεια νά προσεύχεται καί νά ἐξομολογεῖται πρός τό Θεό, καί ὅσο μπορεῖ νά βοηθάει τόν ἑαυτό του μέ τήν ἐλεημοσύνη. Νά μήν κάνουμε τίποτε ἀποβλέποντας στόν ἔπαινο τῶν ἀνθρώπων.

(I. Χρυσοστόμου, Εἰς Γεν., ὁμιλ. Η΄, ΜG 53, 74-75)

## **Νά νηστεύουμε τίς ἀδυναμίες μας**

Καλύτερα νά κάνουμε νηστεία κακῶν ἐπιθυμιῶν καί ὄχι νηστεία πείνας. Καλύτερα νά κάνουμε νηστεία παρακινούμενοι ἀπό ἀγάπη καί ὄχι νηστεία ἀναγκαστική. Ὁ Σωτήρας μας εἶπε γιά τούς δαίμονες «Τό γένος τῶν δαιμόνων δέν βγαίνει ἀπό τόν ἄνθρωπο, παρά μόνον μέ προσευχή καί νηστεία». Ἡ προσευχή καί ἡ νηστεία διώχνει δαίμονες καί δέν θά ἀπομακρύνει τούς βαρβάρους.

(I. Χρυσοστόμου)

## **Γιατί καθιερώθηκε ἡ νηστεία τῆς Μ.Τεσσαρακοστῆς**

Γιά ποιό λόγο λοιπόν νηστεύουμε, λέγει, τίς σαράντα αὐτές ἡμέρες; Παλαιά πολλοί Χριστιανοί προσέρχονταν στά μυστήρια χωρίς καμιά προετοιμασία, καί μάλιστα τήν ἐποχή πού ὁ Χριστός τά συνέστησε. Ἀντιλαμβανόμενοι λοιπόν οἱ πατέρες τήν βλάβη πού προκαλοῦσε ἡ ἔλλειψη προπαρασκευῆς, ἀφοῦ συγκεντρώθηκαν, καθιέρωσαν σαράντα ἡμέρες νηστείας, προσευχῶν, ἀκροάσεως τοῦ θείου λόγου, συνάξεων, ὥστε, ἀφοῦ καθαρθοῦμε ὅλοι ἀπό τά πάθη μας μέ κάθε προσευχή καί

ἐπιμέλεια καί μέ προσευχές καί ἐλεημοσύνες καί νηστεία καί ἀγρυπνίες καί δάκρυα καί ἐξομολόγηση καί μέ ὅλα τά ἄλλα, νά προσέλθουμε ἔτσι μέ καθαρή κατά τό δυνατόν συνείδηση.

(Ι. Χρυσοστόμου, Κατά Ἰουδαίων, λόγος, Γ', ΜΓ 48, 867)

## Ἡ νηστεία εἶναι τελευταία ἀπό τίς ἀρετές

«Μάθετε ἀπό μένα ὅτι εἶμαι πράος καί ταπεινός στήν καρδιά». Δεν εἶπε, ὅτι νήστευσα... ἀλλά «ὅτι εἶμαι πράος καί ταπεινός στήν καρδιά»... Αὐτά δέ τά λέγω, ὅχι κατηγορώντας τή νηστεία μή γένοιτο, ἀλλά ἀντίθετα καί γιά νά τήν ἐπαινέσω πολύ, πονῶ ὅμως ὅταν, ἐνῶ παραμελεῖτε τά ἄλλα, νομίζετε ὅτι αὐτή πού κατέχει τελευταῖο μέρος στήν ἀρετή, ἀρκεῖ γιά τή σωτηρία σας.

(Ι. Χρυσοστόμου, Εἰς Ματθ., ὁμιλ. ΜΣΤ', ΜΓ 58, 480-481)

## Ὠφέλειες τῆς νηστείας

Θαύμασε τή νηστεία καί νά τήν ὑποδεχθεῖς μέ ἀνοιχτή ἀγκαλιά. Γιατί, ὅταν καί στό καμίνι βοηθεῖ καί στό λάκκο τῶν λιονταριῶν προφυλάσσει καί δαίμονες διώχνει καί ἀνακαλεῖ τήν ἀπόφαση τοῦ Θεοῦ καί συγκρατεῖ τή μανία τῶν παθῶν καί μᾶς ἐπαναφέρει στήν ἐλευθερία καί φέρνει μεγάλη γαλήνη στούς λογισμούς μας, δέν εἶναι δεῖγμα τοῦ πύο μεγάλου παραλογισμοῦ νά τήν ἀποφεύγουμε καί νά τήν φοβόμαστε, ἐνῶ εἶναι πηγή τόσων πολλῶν ἀγαθῶν;... Ἄν θελήσεις μέ προσοχή νά ἐξετάσεις τό πράγμα, θά διαπιστώσεις ὅτι ἡ νηστεία εἶναι μητέρα καί τῆς ἐξαιρετικῆς ὑγείας.

(Ι. Χρυσοστόμου, Περὶ μετανοίας., ὁμιλ. Ε', ΜΓ 49, 312)

## Βίοι Ἁγίων

Τὴν 1η Μαρτίου ἐορτάζουμε τὴν μνήμη τῆ Ἁγίας Ὁσιομάρτυρος Εὐδοκίας ἡ ὁποία γεννήθηκε στήν Ἡλιούπολη τῆς Φοινίκης στήν ἐποχὴ τοῦ αὐτοκράτορα Τραϊανοῦ. Στὰ πρῶτα χρόνια τῆς ζωῆς

της ἦταν ἐγκλωβισμένη στήν φθορά τῆς ἀμαρτίας ικανοποιώντας τις σαρκικές ἐπιθυμίες.

Ὡστόσο ὅμως ἡ Χάρις τοῦ Θεοῦ εὐδόκησε ἔτσι ὥστε νὰ πραγματοποιηθεῖ μία θαυμαστή ἀλλαγὴ στήν ψυχὴ της. Ἀσθένησε σοβαρὰ, ἐγκατέλειψε τὴν γενέτειρα της καὶ ἓνα χρόνο ἀργότερα ἐπιστρέφει μετανιωμένη γιὰ τὴν προσήλωση της στὸν κόσμον τῆς ἀμαρτίας.

Μὲ τὴν Θεία Χάρη βαπτίστηκε ἀπὸ τὸν Ἐπίσκοπο Θεόδοτο καὶ ἀμέσως μετὰ ἀφιέρωσε ὅλη τὴν παρουσία της στὸ φιλανθρωπικὸ ἔργο τῆς Ἐκκλησίας. Ἀργότερα ἀκολούθησε τὸν μοναχισμό ὅπου μὲ προσευχὴ καὶ ἄσκηση ἀπέκτησε ἀρετές καὶ θυσιαστικὴ ἀγάπη γιὰ τὸν συνάνθρωπο, ἀλλὰ καὶ ὑψηλὸ φρόνημα πίστεως. Ὁ βασιλιὰς Αὐρήλιος ἔμαθε γιὰ αὐτὴν καὶ τὴν δίκασε γιὰ τὴν πίστη της.

Ἡ Ἁγία ὅμως μὲ τὴν προσευχὴ της ἔφθασε σὲ σημεῖο νὰ ἀναστήσει τὸ νεκρὸ παιδί τοῦ βασιλιὰ καὶ νὰ τὸν προσελκύσει καὶ τὸν ἴδιο στὸν χριστιανισμό. Ἀργότερα ἡ Ἁγία Ὁσιομάρτυς Εὐδοκία ὀδηγήθηκε ἐνώπιον τοῦ ἡγεμόνα Διογένη, ὁ ὁποῖος τὴν ἄφησε ἐλεύθερη ἀφοῦ νωρίτερα ὁ Θεὸς θαυματουργήσε ἔνεκα τῆς ἀγιότητος τῆς Ἁγίας. Τελικὰ ἀποκεφαλίσθηκε ἡ Ἁγία γιὰ τὴν ἀγάπη τοῦ Χριστοῦ λαμβάνοντας ἔτσι τὸ στεφάνι τοῦ μαρτυρίου.

**«Πνευματικά Σημειώματα»**

Ἱερᾶς Μητροπόλεως Θεσσαλονίκης  
τῆς Ἐκκλησίας τῶν Γνησίων Ὁρθοδόξων Χριστιανῶν Ἑλλάδος  
e-mail: imthesgrafeio@gmail.com  
Ἑπεύθυνος Ἔκδοσης:  
† Πρεσβύτερος Ὀνούφριος Ἀβραμίδης τηλ: 6989286400  
ἑφημέριος Ἰ. Ν. Ἁγίου Γεωργίου Κατερίνης

