

	<p style="text-align: center;"><b>Πνευματικά Σημειώματα</b></p> <p style="text-align: center;">Τεράς Μητροπόλεως Θεσσαλονίκης</p>	<p><b>Πνευματικά Σημειώματα:</b></p> <p>Έβδομαδιαία ηλεκτρονική έκδοση Τεράς Μητροπόλεως Θεσσαλονίκης της Έκκλησίας των Γνησίων Όρθοδόξων Χριστιανών Ελλάδος</p> <p style="text-align: center;"><b>Έτος 1ο / Τεύχος: 12</b> <b>Πέμπτη 11η Απριλίου 2024</b></p> <p>Μάρκου Έπισκόπου Άρεθουσίων (29η Μαρτίου π. ήμ.)</p>
---	---	---

## Πνευματικά Σημειώματα

### Ευαγγέλιο Κυριακής

### Δ΄ Κυριακή τῶν Νηστειῶν Ἁγίου Ἰωάννου τῆς Κλίμακος

(Μαρκ. θ΄ 17-31)

Τῷ καιρῷ ἐκείνῳ, ἄνθρωπός τις προσῆλθε τῷ Ἰησοῦ γονυπετῶν αὐτῷ καὶ λέγων· Διδάσκαλε, ἤνεγκα τὸν υἱόν μου πρὸς σέ, ἔχοντα πνεῦμα ἄλαλον. καὶ ὅπου ἂν αὐτὸν καταλάβῃ, ῥήσσει αὐτόν, καὶ ἀφρίζει καὶ τρίζει τοὺς ὀδόντας αὐτοῦ, καὶ ξηραίνεται· καὶ εἶπον τοῖς μαθηταῖς σου ἵνα αὐτὸ ἐκβάλωσι, καὶ οὐκ ἴσχυσαν. ὁ δὲ ἀποκριθεὶς αὐτῷ λέγει· Ὡ γενεὰ ἄπιστος, ἕως πότε πρὸς ὑμᾶς ἔσομαι; ἕως πότε ἀνέξομαι ὑμῶν; φέρετε αὐτὸν πρὸς με. καὶ ἤνεγκαν αὐτὸν πρὸς αὐτόν. καὶ ἰδὼν αὐτὸν εὐθέως τὸ πνεῦμα ἐσπάραξεν αὐτόν, καὶ πεσὼν ἐπὶ τῆς γῆς ἐκυλίετο ἀφρίζων. καὶ ἐπηρώτησε τὸν πατέρα αὐτοῦ· Πόσος χρόνος ἐστὶν ὡς τοῦτο γέγονεν αὐτῷ; ὁ δὲ εἶπε· Παιδιόθεν. καὶ πολλάκις αὐτόν καὶ εἰς πῦρ ἔβαλε καὶ εἰς ὕδατα, ἵνα ἀπολέσῃ αὐτόν· ἀλλ’ εἴ τι δύνασαι, βοήθησον ἡμῖν σπλαγχνισθεὶς ἐφ’ ἡμᾶς. ὁ δὲ Ἰησοῦς εἶπεν αὐτῷ· Τὸ εἰ δύνασαι πιστεῦσαι, πάντα δυνατὰ τῷ πιστεύοντι. καὶ εὐθέως κράζας ὁ πατήρ τοῦ παιδίου μετὰ δακρῦων ἔλεγε· Πιστεύω, Κύριε· βοήθει μου τῇ ἀπιστίᾳ. ἰδὼν δὲ ὁ Ἰησοῦς ὅτι ἐπισυντρέχει ὄχλος ἐπέτιμησε τῷ πνεύματι τῷ ἀκαθάρτῳ λέγων

αὐτῷ· Τὸ πνεῦμα τὸ ἄλαλον καὶ κωφὸν, ἐγὼ σοι ἐπιτάσσω, ἔξελθε ἐξ αὐτοῦ καὶ μηκέτι εἰσέλθῃς εἰς αὐτόν. καὶ κράξαν καὶ πολλὰ σπαράξαν αὐτόν ἐξῆλθε, καὶ ἐγένετο ὡσεὶ νεκρός, ὥστε πολλοὺς λέγειν ὅτι ἀπέθανεν. ὁ δὲ Ἰησοῦς κρατήσας αὐτόν τῆς χειρὸς ἤγειρεν αὐτόν, καὶ ἀνέστη. Καὶ εἰσελθόντα αὐτόν εἰς οἶκον οἱ μαθηταὶ αὐτοῦ ἐπηρώτων αὐτόν κατ' ἰδίαν, ὅτι ἡμεῖς οὐκ ἠδυνήθημεν ἐκβαλεῖν αὐτό. καὶ εἶπεν αὐτοῖς· Τοῦτο τὸ γένος ἐν οὐδενὶ δύναται ἔξελθεῖν εἰ μὴ ἐν προσευχῇ καὶ νηστεία. Καὶ ἐκεῖθεν ἔξελθόντες παρεπορεύοντο διὰ τῆς Γαλιλαίας, καὶ οὐκ ἠθέληεν ἵνα τις γινῶ· ἐδίδασκε γὰρ τοὺς μαθητὰς αὐτοῦ καὶ ἔλεγεν αὐτοῖς ὅτι ὁ Υἱὸς τοῦ ἀνθρώπου παραδίδοται εἰς χεῖρας ἀνθρώπων, καὶ ἀποκτενοῦσιν αὐτόν, καὶ ἀποκτανθεὶς τῇ τρίτῃ ἡμέρᾳ ἀναστήσεται.

## Μετάφραση

Ἐκεῖνο τὸν καιρὸ, κάποιος ἄνθρωπος ἦλθε πρὸς τὸν Ἰησοῦ γονάτισε σὲ αὐτόν καὶ εἶπε: «Διδάσκαλε σοῦ ἔφερα τὸν υἱό μου, ποὺ ἔχει πνεῦμα ἄλαλο. Ὅπου τὸν πιάσει τὸν ρίχνει κάτω καὶ ἀφρίζει καὶ τρίζει τὰ δόντια του καὶ γίνεται ξερός. Καὶ εἶπα στοὺς μαθητές σου νὰ τοῦ τὸ βγάλουν ἀλλὰ δὲν μπόρεσαν». Αὐτὸς ἀποκρίθηκε: «Ἦ γενιὰ ἄπιστη, ἕως πότε θὰ εἶμαι μαζί σας, ἕως πότε θὰ σᾶς ἀνέχομαι; Φέρτε τὸν σὲ μένα». Καὶ τοῦ τὸν ἔφεραν. Καὶ μόλις τὸν εἶδε τὸ πνεῦμα, ἀμέσως τὸν συντάραξε καὶ ἔπεσε στὴν γῆ καὶ κυλιότανε καὶ ἄφριζε. Καὶ ρώτησε τὸν πατέρα του: «Πόσος καιρὸς εἶναι ἀπὸ τότε ποὺ ἐγίνε αὐτό;». «Ἀπὸ τῆς παιδικῆς ἡλικίας. Πολλὲς φορές καὶ στή φωτιὰ τὸν ἔριξε καὶ στὰ νερά, γιὰ νὰ τὸν ἐξολοθρεύσει. Ἀλλὰ ἂν μπορεῖς νὰ κάνεις τίποτα βοήθησέ μας, σπλαχνίσου μας». Ὁ δὲ Ἰησοῦς τοῦ εἶπε ἐάν μπορεῖς νὰ πιστέψεις ὅλα εἶναι δυνατὰ εἰς ἐκεῖνον ποὺ πιστεύει». Τότε φώναξε ἀμέσως ὁ πατέρας τοῦ παιδιοῦ καὶ μὲ δάκρυα εἶπε: «Πιστεύω, Κύριε, βοήθησε τὴν ἀπιστία μου». Ὅταν ὁ Ἰησοῦς εἶδε ὅτι μαζεύεται κόσμος, ἐπέπληξε τὸ πνεῦμα τὸ ἀκάθαρτο καὶ τοῦ εἶπε: «Τὸ ἄλαλον καὶ κωφὸν πνεῦμα ἐγὼ σὲ διατάζω, βγες ἀπὸ αὐτόν καὶ νὰ μὴν μπεῖς ποτὲ πλέον μέσα του. Αὐτό, ἀφοῦ φώναξε καὶ τὸν σπάραξε δυνατὰ, βγῆκε, τὸ δὲ παιδί ἐγίνε σὰν

νεκρός, ὥστε πολλοὶ νὰ λένε ὅτι πέθανε. Ἀλλὰ ὁ Ἰησοῦς τὸν ἔπιασε ἀπὸ τὸ χέρι, τὸν σήκωσε καὶ στάθηκε ὄρθιος. Καὶ ὅταν ὁ Ἰησοῦς μπῆκε στὸ σπίτι, τὸν ρώτησαν οἱ μαθητές του ἰδιαιτέρως: «Γιατί εμεῖς δὲν μπορέσαμε νὰ τὸ βγάλουμε;». Καὶ αὐτὸς τοὺς εἶπε: «Τὸ γένος αὐτὸ δὲν εἶναι δυνατόν νὰ βγεῖ μὲ κανένα ἄλλο μέσον παρὰ μὲ προσευχὴ καὶ νηστεία». Καὶ ὅταν ἔφυγαν ἀπὸ ἐκεῖ περνούσαν μέσα ἀπὸ τὴν Γαλιλαία καὶ ὁ Ἰησοῦς δὲν ἤθελε νὰ μάθει κανεὶς τίποτε διότι δίδασκε τοὺς μαθητές του καὶ τοὺς ἔλεγε ὅτι ὁ Υἱὸς τοῦ ἀνθρώπου θὰ παραδοθεῖ στὰ χέρια ἀνθρώπων καὶ θὰ τὸν θανατώσουν καὶ ἀφοῦ θανατωθεῖ τὴν τρίτη ἡμέρα θὰ ἀναστηθεῖ.

## Ἀπόστολος τῆς Κυριακῆς

(Ἐβρ. στ' 13-20)

Ἀδελφοί, τῷ Ἀβραάμ ἐπαγγειλάμενος ὁ Θεός, ἐπεὶ κατ' οὐδενὸς εἶχε μείζονος ὁμόσαι, ὥμοσε καθ' ἑαυτοῦ, λέγων· ἢ μὴν εὐλογῶν εὐλογήσω σε καὶ πληθύνων πληθυνῶ σε· καὶ οὕτω μακροθυμήσας ἐπέτυχε τῆς ἐπαγγελίας. Ἄνθρωποι μὲν γὰρ κατὰ τοῦ μείζονος ὁμνύουσι, καὶ πάσης αὐτοῖς ἀντιλογίας πέρας εἰς βεβαίωσιν ὁ ὄρκος· ἐν ᾧ περισσότερον βουλόμενος ὁ Θεὸς ἐπιδειξάει τοῖς κληρονόμοις τῆς ἐπαγγελίας τὸ ἀμετάθετον τῆς βουλῆς αὐτοῦ, ἐμεσίτευσεν ὄρκῳ, ἵνα διὰ δύο πραγμάτων ἀμεταθέτων, ἐν οἷς ἀδύνατον ψεύσασθαι Θεόν, ἰσχυρὰν παράκλησιν ἔχωμεν οἱ καταφυγόντες κρατῆσαι τῆς προκειμένης ἐλπίδος· ἦν ὡς ἄγκυραν ἔχομεν τῆς ψυχῆς ἀσφαλῆ τε καὶ βεβαίαν καὶ εἰσερχομένην εἰς τὸ ἐσώτερον τοῦ καταπετάσματος, ὅπου πρόδρομος ὑπὲρ ἡμῶν εἰσηλθεν Ἰησοῦς, κατὰ τὴν τάξιν Μελχισεδέκ, Ἀρχιερεὺς γενόμενος εἰς τὸν αἰῶνα.

## Μετάφραση

Ἀδελφοί, ὅταν ὁ Θεὸς ἔδωσε ὑπόσχεση στὸν Ἀβραάμ, ὀρκίσθηκε στὸν ἑαυτό Του, ἀφοῦ δὲν εἶχε ἄλλον μεγαλύτερο στὸν ὅποιο μπορούσε νὰ ὀρκισθεῖ, καὶ εἶπε: «Ἀλήθεια, θὰ σὲ ὑπερευλογήσω

καὶ θὰ σὲ ὑπερπληθύνω», καὶ ἔτσι ὁ Ἀβραάμ, μὲ τὴν ὑπομονή του, ἔλαβε τὴν ὑπόσχεση. Οἱ ἄνθρωποι ὀρκίζονται σὲ κάποιον ποὺ εἶναι μεγαλύτερος καὶ ὁ ὄρκος θέτει γι' αὐτοὺς τέρμα σὲ κάθε ἀμφισβήτηση καὶ δίνει ἐπιβεβαίωση. Ἔτσι καὶ ὅταν ὁ Θεὸς ἤθελε νὰ δείξει σαφέστερα στοὺς κληρονόμους τῆς ὑποσχέσεως τὸ ἀμετάβλητο τῆς ἀποφάσεώς του, τὴν ἐγγυήθηκε μὲ ὄρκο, ὥστε διὰ δύο πραγμάτων ἀμετάβλητων γιὰ τὰ ὁποῖα εἶναι ἀδύνατο νὰ ἀποδειχθεῖ ὁ Θεὸς ψεύτης, ἐμεῖς, ποὺ καταφύγαμε σὲ αὐτόν, νὰ ἔχουμε μεγάλη ἐνθάρρυνση νὰ κρατήσουμε σφιχτὰ τὴν ἐλπίδα ποὺ εἶναι ἐνώπιόν μας. Τὴν ἐλπίδα αὐτὴν τὴν ἔχουμε σὰν ἄγκυρα τῆς ψυχῆς, ἀσφαλῆ καὶ βεβαία, ἢ ὁποῖα μπαίνει μέσα, πίσω ἀπὸ τὸ καταπέτασμα, ὅπου μπῆκε πρόδρομος πρὸς χάριν μας ὁ Ἰησοῦς, ἀφοῦ ἔγινε ἀρχιερεὺς αἰώνιος κατὰ τὴν τάξιν Μελχισεδέκ.

## Σχολιασμός Εὐαγγελίου

Τέταρτη Κυριακὴ τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς καὶ ἡ εὐαγγελικὴ περικοπὴ τῆς ἑβδομάδας μας περιγράφει τὸ θαῦμα τῆς θεραπείας τοῦ δαιμονισμένου νέου ἀπὸ τὸν Κύριο.

Ἕνας πατέρας ἦρθε πρὸς τὸν Ἰησοῦ ζητῶντας βοήθεια, καθὼς ὁ υἱὸς του βασανίζοταν ἀπὸ δαιμόνιο. «Ζήτησα ἀπὸ τοὺς μαθητές σου νὰ τὸ βγάλουν ἀλλὰ δὲν μπόρεσαν», εἶπε. Ἀποκρίθηκε τότε ὁ Ἰησοῦς: «Ὡ γενιὰ ἄπιστη, μέχρι πότε θὰ εἶμαι μαζί σας; Μέχρι πότε θὰ σᾶς ἀνέχομαι; Φέρτε τὸν σὲ μένα». Μὲ τὸ ποὺ ἔφεραν τὸν νέο, τὸ ἀκάθαρτο πνεῦμα τὸν συντάραξε, κυλιόταν στὴ γῆ καὶ ἔβγαζε ἀφρούς. Ρώτησε τότε τὸν πατέρα ὁ Κύριος: «Πόσος καιρὸς εἶναι ἀπὸ τότε ποὺ ἔγινε αὐτό;». «Ἀπὸ τῆς παιδικῆς ἡλικίας. Πολλὲς φορές τὸν ἔριξε στὴ φωτιὰ ἢ στὸ νερό, γιὰ νὰ τὸν ἐξολοθρεύσει. Ἄν μπορεῖς νὰ κάνεις τίποτα, βοήθησέ μας καὶ σπλαχνίσου μας». Τοῦ λέει τότε ὁ Ἰησοῦς: «Ἄν μπορεῖς νὰ πιστέψεις, ὅλα εἶναι δυνατά». Εἶπε τότε ὁ πατέρας μὲ δάκρυα στὰ μάτια: «Πιστεύω Κύριε, βοήθησε τὴν ἀπιστία μου». Εἶδε τότε ὁ Ἰησοῦς ὅτι μαζεύτηκε κόσμος καὶ ἐπέπληξε τὸ ἀκάθαρτο πνεῦμα καὶ εἶπε: «Τὸ ἄλαλο καὶ κωφὸ πνεῦμα, ἐγὼ σὲ διατάζω, βγες ἀπὸ

αὐτὸν καὶ μὴν ξαναμπεῖς ποτὲ πλέον μέσα του». Αὐτὸ ἀφοῦ φώναξε καὶ σπάραξε τὸν νέο, βγήκε ἀπὸ μέσα του καὶ τὸ παιδί ἔμεινε σὰν νεκρός, τόσο πὺ πολλοὶ τὸ πίστεψαν ὅτι πέθανε. Ὁ Κύριος τότε τὸν πῆρε ἀπὸ τὸ χέρι, τὸν σήκωσε καὶ στάθηκε ὄρθιος. Ἀργότερα οἱ μαθητὲς ρώτησαν τὸν Ἰησοῦ γιατί δὲν μπόρεσαν αὐτοὶ νὰ βγάλουν τὸ δαιμόνιο. Τοὺς εἶπε τότε: «Τὸ γένος αὐτὸ δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ βγεῖ παρὰ μὲ προσευχὴ καὶ νηστεία». Ὅταν ἔφυγαν ἀπὸ ἐκεῖ, περνοῦσαν μέσα ἀπὸ τὴ Γαλιλαία καὶ ὁ Κύριος δὲν ἤθελε νὰ μαθευτεῖ αὐτό, ἀφοῦ δίδασκε τοὺς μαθητὲς του καὶ τοὺς ἔλεγε ὅτι ὁ Υἱὸς τοῦ Ἀνθρώπου θὰ παραδοθεῖ στὰ χέρια ἀνθρώπων καὶ θὰ τὸν θανατώσουν. Ἀφοῦ ὁμως θανατωθεῖ τὴν τρίτη ἡμέρα θὰ ἀναστηθεῖ.

Ἡ σημερινὴ εὐαγγελικὴ περικοπὴ δὲν περιγράφει ἀπλῶς ἓνα μεγάλο θαῦμα τοῦ Κυρίου μας, ἀλλὰ προσπαθεῖ καὶ πάλι νὰ μᾶς διδάξει μέσα ἀπὸ αὐτό. Τὸ σημαντικότερο πρόσωπο ἐδῶ δὲν εἶναι ὁ νέος ὁ ὁποῖος γιαιρεύεται ἀλλὰ ὁ πατέρας του. Μὲ αὐτὸν εἶναι πὺ συνομιλεῖ ὁ Χριστὸς πρὶν τὸ θαῦμα καὶ πάνω στὴν δικὴ του πίστη στηρίζεται τὸ θαῦμα πὺ κάνει.

Στὴν ἀρχὴ τῆς παραβολῆς φαίνεται ὅτι ὁ πατέρας τοῦ νέου δὲν εἶναι ἀπολύτως βέβαιος γιὰ τὸν Χριστό. Ἔχει ἀκούσει προφανῶς γιὰ τὰ θαύματά του, ξέρει ὅτι ἔχει θεραπεύσει πολὺ κόσμος, ἀλλὰ ἀκόμα ἔχει μέσα του ἀμφιβολία. Αὐτὸ φαίνεται ὅταν λέει στὸν Ἰησοῦ «Ἄν μπορεῖς νὰ κάνεις κάτι, βοήθησέ μας καὶ σπλαχνίσου μας». «Ἄν μπορεῖς». Δὲν ἔχει καταλάβει ἀκόμα ὅτι μπροστὰ του βρίσκεται ὁ ἴδιος ὁ ἐνσαρκωμένος Θεός, αὐτὸς πὺ μόνο μὲ τὸ λόγο του δημιούργησε ὅλη τὴν πλάση. «Ζήτησα καὶ ἀπὸ τοὺς μαθητὲς σου νὰ βγάλουν τὸ δαιμόνιο ἀλλὰ δὲν τὰ κατάφεραν». Γιατί ἀλήθεια δὲν τὰ κατάφεραν οἱ μαθητὲς τοῦ Κυρίου; Ἦταν μήπως τὸ ἀκάθαρτο πνεῦμα τόσο δυνατὸ πὺ δὲν μπορούσαν; Ὅχι βέβαια. Αὐτὸ τὸ ὁποῖο ἔφταιγε ἦταν ἡ ἀπιστία τοῦ πατέρα. Ἐφόσον δὲν εἶναι στερεωμένος στὴν πίστη του δὲν μπορεῖ νὰ γίνει τὸ θαῦμα. Ὅταν μάλιστα ὁ Κύριος ἀναφωνεῖ «ὦ γενιὰ ἀπιστη», δὲν ἀναφέρεται στοὺς μαθητὲς πὺ δὲν κατάφεραν νὰ ἐκβάλλουν τὸ δαιμόνιο ἀλλὰ στὸν πατέρα, γιὰ νὰ μὴν τὸν καταδείξει ὁμως, κάνει μιὰ γενίκευση.

Ὁ πατέρας τοῦ νέου εἶναι ἓνα ἀπὸ τὰ παραδείγματα ἀνθρώπων, στοὺς ὁποίους ὁ Κύριος ζητάει μὲ κάποιον τρόπο νὰ ἐπιβεβαιώσουν τὴν πίστη τους. Στὸν παράλυτο τοῦ εὐαγγελίου τῆς Β΄ Κυριακῆς τῶν Νηστειῶν δὲν ζητάει ἐπιβεβαίωση, γιατί τὸ ἔχει κάνει μὲ τὶς πράξεις του. Τὸ ἴδιο καὶ στὸν ἑκατόνταρχο τοῦ ὁποίου ὁ δοῦλος ἦταν ἄρρωστος, στὸν Ἰάειρο τοῦ ὁποίου ἀνέστησε τὴν κόρη, στὴν αἰμορροῦσα πού τοῦ ἄγγιξε τὸν χιτῶνα γιὰ νὰ γιανθεύει. Ὅλοι αὐτοὶ οἱ ἄνθρωποι ἔχουν ἀποδείξει στὸν Κύριο τὴν πίστη τους ἀπὸ τὴν πρώτη στιγμή. Ὁ πατέρας τοῦ σημερινοῦ εὐαγγελίου ὅμως δὲν τὸ ἔχει κάνει καὶ αὐτὸ περιμένει ἀπὸ αὐτὸν ὁ Ἰησοῦς. «Ἄν μπορεῖς νὰ πιστέψεις, ὅλα εἶναι δυνατά». Αὐτό του λέει ὁ Κύριος καὶ μαζί μὲ αὐτὸν καὶ σὲ ὅλους ἐμᾶς.

«Πιστεύω Κύριε, βοήθησε τὴν ἀπιστία μου». Ἔχει καταλάβει πλέον ὁ πατέρας ὅτι ἡ ἀπιστία του εἶναι ὁ λόγος πού δὲν γίνεται καλὰ τὸ παιδί του. Γι' αὐτὸ καὶ δὲν λέει ἀπλὰ ὅτι πιστεύει, ζητάει κι ἀπὸ τὸν Κύριο νὰ τὸν βοηθήσει νὰ καταπολεμήσει τὴν ἀπιστία του. Γονατίζει καὶ μὲ δάκρυα στὰ μάτια ζητάει ἀπὸ τὸν Κύριο νὰ συγχωρήσει πρῶτα αὐτὸν καὶ μετὰ νὰ κάνει καλὰ τὸ παιδί του. Ἐμεῖς παίρνουμε παράδειγμα ἀπὸ αὐτὸν γιὰ νὰ ζητήσουμε τὸ ἴδιο; Ἡ μήπως πιστεύουμε ὅτι ἡ πίστη μας εἶναι ἀρκετή; «Ἐὰν ἔχετε πίστη σὰν τὸν μικρὸ σπόρο τοῦ σιναπιοῦ, θὰ πεῖτε εἰς τὸ βουνὸ τοῦτο πῆγαινε ἀπὸ ἐδῶ ἐκεῖ καὶ θὰ πάει» (Ματθ. ιζ' 20). Μήπως τελικὰ δὲν ἔχουμε καὶ τόσο πολὺ πίστη μέσα μας; Μήπως νὰ ἀρχίσουμε κι ἐμεῖς νὰ παρακαλοῦμε τὸν Κύριο νὰ μᾶς στερεώνει καὶ νὰ μᾶς δυναμώνει τὴν πίστη;

Στὸ σημερινὸ εὐαγγέλιο βλέπουμε τὴ μεταστροφή ἑνὸς ἀνθρώπου ἀπὸ τὴν ἀμφιβολία καὶ τὴν ἀπιστία στὴν πραγματική, τὴν καρδιακὴ πίστη. Ὁ πατέρας τοῦ νέου μᾶς μιλάει καὶ μᾶς φωνάζει νὰ ἀκολουθήσουμε τὸ παράδειγμά του. Αὐτὸς ὁ ὁποῖος θεράπευσε τὸ παιδί του εἶναι ὁ Χριστός, ὁ Λυτρωτὴς τοῦ κόσμου. Μᾶς φωνάζει νὰ πιστέψουμε κι ἐμεῖς σὲ Αὐτόν, νὰ ἀνοίξουμε τὴν καρδιά μας, καὶ τότε ὁ παντοδύναμος Θεός, πού μᾶς ἀκούει, θὰ κάνει τὴ ζωὴ μας ἓνα διαρκὲς θαῦμα. Ἀμήν.

**π.Ὀνούφριος Ἀβραμίδης**

## Συναξάριον

### Άγιος Μάρκος επίσκοπος Αρεθουσίων

Ὁ Ἅγιος Μάρκος ἦταν επίσκοπος Αρεθουσίων, μιᾶς μικρῆς πόλης ἀνατολικὰ τῆς Θεσσαλονίκης. Ἐζησε στὰ χρόνια τοῦ Μεγάλου Κωνσταντίνου καὶ τῶν διαδόχων του, ἕως καὶ τὰ χρόνια τοῦ Ἰουλιανοῦ τοῦ Παραβάτη.

Λόγω τῆς σοφίας καὶ τῆς θείας φώτισης ποὺ τὸν διακατεῖχε ἔλαβε μέρος σὲ ἀρκετὲς τοπικὲς συνόδους τῆς Ἐκκλησίας. Τὸ 341 μ.Χ. ἔλαβε μέρος στὴν Σύνοδο τῆς Ἀντιόχειας ἐνῶ τὸ 343 μ.Χ. στὴ σύνοδο τῆς Φιλιππουπόλεως. Τὸ 351 μ.Χ. συμμετέχει στὴν Σύνοδο τοῦ Σιρμίου, στὴν ὁποία καταδικάστηκε ὁ Φωτεινός, επίσκοπος Σιρμίου. Τέλος παραβρέθηκε καὶ στὴν Σύνοδο τῆς Σελεύκειας τῆς Ἰσαυρίας τὸ 358 μ.Χ.

Ὁ ζῆλος του γιὰ τὴν πίστη μας ἦταν τόσο μεγάλος ποὺ μία μέρα γκρέμισε ἕναν εἰδωλολατρικὸ ναὸ προκειμένου νὰ χτίσει στὴ θέση του ἐκκλησία. Γιὰ τὴν πράξη του αὐτὴ συνελήφθη, ὅταν στὸν αὐτοκρατορικὸ θρόνο ἀνέβηκε ὁ Ἰουλιανός, ὁ λεγόμενος Παραβάτης. Οἱ στρατιῶτες γύμνωσαν τὸν Ἅγιο, τὸν μαστίγωσαν καὶ ἔπειτα τὸν ἔριξαν μέσα σὲ χαντάκι μὲ βρώμικο νερό. Ἀπὸ ἐκεῖ τὸν πῆραν καὶ τὸν ἄφησαν μὲ μικρὰ παιδιά, στὰ ὁποῖα εἶχαν δώσει τὴν ὁδηγία νὰ τὸν τρυποῦν μὲ βελόνες. Στὴ συνέχεια ἔριξαν τὸ σῶμα του στὴν ἄλμη, τὸν ἄλειψαν μὲ μέλι καὶ τὸν κρέμασαν ἀνάποδα στὸν ἥλιο ὥστε νὰ τὸν τρυπᾶνε οἱ μέλισσες καὶ οἱ σφήκες.

Ὁ Ἅγιος, ὑπέμεινε ἀγόγγυστα ὅσα βασανιστήρια καὶ νὰ τοῦ ἔκαναν, μὲ ἀποτέλεσμα τὸ θαῦμα ποὺ εἶχαν μπροστὰ τους οἱ βασανιστές του νὰ ζεστάνει τὶς καρδιές τους. Τὸν κατέβασαν λοιπὸν ἀπὸ ἐκεῖ ποὺ ἦταν κρεμασμένος, μετανόησαν γιὰ τὶς πράξεις τους καὶ τοῦ ζήτησαν νὰ γίνει διδάσκαλός τους καὶ νὰ τοὺς διδάξει τὴν πίστη τοῦ Χριστοῦ. Ὁ Ἅγιος κατήχησε ὄντως τοὺς εἰδωλολάτρεις καὶ τοὺς ὁδήγησε στὴν ἀλήθεια.

Κοιμήθηκε ἐν εἰρήνῃ καὶ ἡ μνήμη του τιμᾶται στὶς 29 Μαρτίου.

## Χαιρετισμοί τῆς Ὑπεραγίας Θεοτόκου Δ' Στάση

**Τ**εῖχος εἶ τῶν παρθένων, Θεοτόκε Παρθένε, καὶ πάντων τῶν εἰς σὲ προστρεχόντων· ὁ γὰρ τοῦ οὐρανοῦ καὶ τῆς γῆς, κατεσκεύασέ σε Ποιητῆς Ἄχραντε, οἰκήσας ἐν τῇ μήτρᾳ σου, καὶ πάντας σοι προσφωνεῖν διδάξας·

Τεῖχος εἶσαι προστατευτικὸ τῶν παρθένων, Θεοτόκε Παρθένε, καθὼς καὶ ὅλων ὅσοι προστρέχουν στή χάρη σου. Γιατὶ ὁ Ποιητῆς τοῦ οὐρανοῦ καὶ τῆς γῆς εἶναι ἐκεῖνος ποὺ σὲ ἀνέδειξε στὸ θεομητορικὸ σου ἀξίωμα, ἄχραντε, σκηνώνοντας στή μήτρα σου καὶ διδάσκοντας ὅλους νὰ σὲ προσφωνοῦν·

Χαῖρε, ἡ στήλη τῆς παρθενίας·  
χαῖρε, ἡ πύλη τῆς σωτηρίας.

Χαῖρε, ἡ στήλη τῆς παρθενίας·  
χαῖρε ἡ πύλη ποὺ ὀδηγεῖς στή σωτηρία.

Χαῖρε, ἀρχηγὲ νοητῆς  
ἀναπλάσεως· χαῖρε, χορηγὲ θεϊκῆς  
ἀγαθότητος.

Χαῖρε, ἀρχὴ τῆς νοητῆς ἀνάπλασῆς  
μας, χαῖρε χορηγὲ τῆς θεϊκῆς  
εὐσπλαγχνίας.

Χαῖρε, σὺ γὰρ ἀνεγέννησας τοὺς  
συλληθέντας αἰσχυρῶς· χαῖρε, σὺ  
γὰρ ἐνουθέτησας τοὺς συληθέντας  
τὸν νοῦν.

Χαῖρε, γιατί ἐσὺ ἀναγέννησες  
αὐτοὺς ποὺ συνελήφθησαν αἰσχυρῶς  
(ποὺ ἔπεσαν στὰ δίχτυα τῆς  
ἀμαρτίας)· χαῖρε, γιατί ἐσὺ  
νουθέτησες αὐτοὺς τῶν ὁποίων ὁ  
νοῦς εἶχε πλανηθεῖ.

Χαῖρε, ἡ τὸν φθορέα τῶν φρενῶν  
καταργοῦσα· χαῖρε, ἡ τὸν σπορέα  
τῆς ἀγνείας τεκοῦσα.

Χαῖρε, ἐσὺ ποὺ καταργεῖς ἐκεῖνον  
(τὸν διάβολο) ποὺ ἔφθειρε τὸ μυαλό  
μας· χαῖρε, ἐσὺ ποὺ γέννησες τὸν  
σπορέα τῶν ἀγνῶν λογισμῶν.

Χαῖρε, παστὰς ἀσπόρου  
νυμφεύσεως· χαῖρε, πιστοὺς  
Κυρίῳ ἀρμόζουσα.

Χαῖρε, δωμάτιο νυφικὸ στὸ ὁποῖο  
τελέστηκε ἡ ἄσπορη νύμφευση·  
χαῖρε, ἐσὺ ποὺ ἐνώνεις τοὺς πιστοὺς  
μὲ τὸν Κύριο.

Χαῖρε, καλή κουροτρόφε  
παρθένων· χαῖρε, ψυχῶν  
νυμφοστόλε Ἁγίων.

**Χαῖρε, Νύμφη ἀνούμφευτε.**

**Υ**μνος ἅπας ἠττάται,  
συνεκτείνεσθαι σπεύδων, τῷ  
πλήθει τῶν πολλῶν οἰκτιρμῶν  
σου· ἰσαριθμούς γάρ τῇ ψάμμῳ  
ῥόδῳ, ἂν προσφέρωμέν σοι,  
Βασιλεῦ ἅγιε, οὐδὲν τελοῦμεν  
ἄξιον, ὧν δέδωκας ἡμῖν, τοῖς σοὶ  
βοῶσιν·

**Ἀλληλούϊα.**

**Φ**ωτοδόχον λαμπάδα, τοῖς ἐν  
σκότει φανεῖσαν, ὀρῶμεν τὴν  
ἀγίαν Παρθένον· τὸ γὰρ ἄυλον  
ἄπτουσα φῶς, ὁδηγεῖ πρὸς γνῶσιν  
θεϊκὴν ἅπαντας, αὐγῇ τὸν νοῦν  
φωτίζουσα, κραυγῇ δὲ τιμωμένη  
ταῦτα·

Χαῖρε, ἀκτίς νοητοῦ Ἡλίου·  
χαῖρε, βολὴ τοῦ ἀδύτου φέγγους.

Χαῖρε, ἀστραπὴ τὰς ψυχὰς  
καταλάμπουσα· χαῖρε, ὡς βροντὴ  
τοὺς ἐχθροὺς καταπλήττουσα.

Χαῖρε, ὅτι τὸν πολύφωτον  
ἀνατέλλεις φωτισμόν· χαῖρε, ὅτι

Χαῖρε, ἐσὺ ποὺ ἀνατρέφεις καλῶς  
τὶς παρθένας (ψυχές)· χαῖρε, ἐσὺ ποὺ  
στολίζεις σὰν νύφες τὶς ἅγιες ψυχές.

Χαῖρε Νύμφη, ἀνούμφευτε.

Κάθε ὕμνος (ἄνθρώπινος)  
ἀποδεικνύεται μηδαμινός, ὅταν  
συγκριθεῖ μὲ τὸ πλήθος τῆς μεγάλης  
Σου εὐσπλαγχνίας· γιατί κι ἂν  
ἀκόμα Σοῦ ἀναπέμπαμε τόσους  
ὕμνους ὅσους καὶ οἱ κόκκοι τῆς  
ἄμμου, Βασιλέα Ἅγιε, τίποτε δὲ θὰ  
κάναμε ἀντάξιο στὰ ὅσα πρόσφερες  
σὲ μᾶς ποὺ σοῦ φωνάζουμε δυνατὰ·

Ἀλληλούϊα.

Σὰν λαμπάδα φωτεινὴ, ποὺ φάνηκες  
σ' αὐτοὺς ποὺ ἦσαν στὸ σκοτάδι, σὲ  
βλέπουμε ἀγία Παρθένη· γιατί  
ἀνάβεις τὸ ἄυλο φῶς καὶ ὁδηγεῖς σὲ  
γνώση θεϊκὴ ὅλους, φωτίζοντας μὲ  
καθαρὸ σὰν τὴν αὐγὴ φῶς τὸ νοῦ  
μας καὶ τιμᾶσαι μὲ δυνατὴ φωνὴ ὡς  
ἐξῆς·

Χαῖρε ἀκτίνα τοῦ νοητοῦ Ἡλίου  
(τοῦ Χριστοῦ)· χαῖρε, οὐράνιο φῶς  
ποὺ ἡ λάμψη σου ποτὲ δὲ σβῆνει.

Χαῖρε ἀστραπὴ ποὺ καταλάμπεις τὶς  
ψυχές· χαῖρε, βροντὴ ποὺ τοὺς  
ἐχθροὺς (τοὺς δαίμονες) φοβερίζεις.

Χαῖρε, γιατί ἀνατέλλεις τὸ  
πλουσιότερο φῶς (τοῦ Χριστοῦ),  
χαῖρε γιατί ἀναβλύζεις τὸν  
ἀστείρευτο ποταμό.

τὸν πολὺρρήτον ἀναβλύζεις  
ποταμόν.

Χαῖρε, τῆς κολυμβήθρας  
ζωγραφοῦσα τὸν τύπον· χαῖρε, τῆς  
ἀμαρτίας ἀναιροῦσα τὸν ρύπον.

Χαῖρε, λουτήρ ἐκπλύνων  
συνείδησιν· χαῖρε, κρατῆρ κινῶν  
ἀγαλλίασιν.

Χαῖρε, ὁσμὴ τῆς Χριστοῦ  
εὐωδίας· χαῖρε, ζωὴ μυστικῆς  
εὐωχίας.

**Χαῖρε, Νύμφη ἀνούμφευτε.**

**Χ**άριν δοῦναι θελήσας,  
ὀφλημάτων ἀρχαίων, ὁ πάντων  
χρεωλύτης ἀνθρώπων, ἐπεδήμησε  
δι' ἑαυτοῦ, πρὸς τοὺς ἀποδήμους  
τῆς αὐτοῦ χάριτος· καὶ σχίσας τὸ  
χειρόγραφον, ἀκούει παρὰ πάντων  
οὕτως·

**Ἀλληλούϊα.**

**Ψ**άλλοντές σου τὸν τόκον,  
ἀνυμνοῦμέν σε πάντες, ὡς  
ἔμψυχον ναὸν Θεοτόκε· ἐν τῇ σῆ  
γὰρ οἰκήσας γαστρί, ὁ συνέχων  
πάντα τῇ χειρὶ Κύριος, ἡγίασεν,  
ἐδόξασεν, ἐδίδαξε βοᾶν σοι  
πάντας·

Χαῖρε, σκηνὴ τοῦ Θεοῦ καὶ  
Λόγου· χαῖρε, Ἁγία Ἁγίων μείζων.

Χαῖρε, ἐσὺ ποὺ εἰκονίζεις τὸν τύπο  
τῆς κολυμβήθρας· χαῖρε, ἐσὺ ποὺ  
ἀπαλείφεις τὸν ρύπο τῆς ἀμαρτίας.

Χαῖρε λουτήρα (λουτρὸ) ποὺ  
ξεπλένεις τὴ συνείδηση· χαῖρε,  
κανάτι ποὺ κερνάς ἀγαλλίαση.

Χαῖρε, ὁσμὴ τῆς εὐωδίας τοῦ  
Χριστοῦ· χαῖρε, ζωὴ τῆς μυστικῆς  
τράπεζας.

Χαῖρε Νύμφη, ἀνούμφευτε.

Ὁ πληρωτῆς τοῦ χρέους ὅλων τῶν  
ἀνθρώπων, θέλοντας νὰ πληρώσει  
τις παλιᾶς ὀφειλές, ἦλθε  
αὐτοπροσώπως πρὸς αὐτοὺς ποὺ  
ἔφυγαν μακριὰ ἀπ' τὴ θεία Χάρη  
Του· καὶ ἀφοῦ ἔσχισε τὸ γραμματίο  
τῆς ὀφειλῆς, ἀκούει ἀπ' ὅλους

Ἀλληλούϊα.

Καθὼς ψέλνουμε ὕμνους στὸν τόκο  
σου (στὸ Χριστό), Θεοτόκε, ἐσένα  
ἀνυμνοῦμε ὡς ἔμψυχο ναὸ τοῦ  
Θεοῦ. Γιατὶ μὲ τὸ νὰ κατοικήσει στὴ  
κοιλία σου ὁ Κύριος, ποὺ κρατεῖ στὸ  
χέρι Του τὰ πάντα, σὲ ἀγίασε, σὲ  
δόξασε καὶ δίδαξε ὅλους νὰ σοῦ  
φωνάζουν·

Χαῖρε, ἐσὺ ποὺ ἐγίνες σκηνὴ τοῦ  
Θεοῦ καὶ Λόγου· χαῖρε, ἐσὺ ποὺ  
ἀναδείχτηκες Ἁγία πάνω ἀπ' ὅλους  
τοὺς Ἁγίους.

Χαῖρε, Κιβωτὲ χρυσωθεῖσα τῷ  
Πνεύματι· χαῖρε, θησαυρὲ τῆς  
ζωῆς ἀδαπάνητε.

Χαῖρε, τίμιον διάδημα βασιλέων  
εὐσεβῶν· χαῖρε, καύχημα  
σεβάσμιον ἱερέων εὐλαβῶν.

Χαῖρε, τῆς Ἐκκλησίας ὁ  
ἀσάλευτος πύργος· χαῖρε, τῆς  
βασιλείας τὸ ἀπόρθητον τεῖχος

Χαῖρε, δι' ἧς ἐγείρονται τρόπαια·  
χαῖρε, δι' ἧς ἐχθροὶ καταπίπτουσι.

Χαῖρε, χρωτὸς τοῦ ἐμοῦ θεραπεία·  
χαῖρε, ψυχῆς τῆς ἐμῆς σωτηρία.

**Χαῖρε, Νύμφη ἀνύμφευτε.**

**Ω** πανύμνητε Μητέρα, ἡ τεκοῦσα  
τὸν πάντων Ἁγίων ἀγιώτατον  
Λόγον (ἐκ γ')· δεξαμένη τὴν νῦν  
προσφορὰν, ἀπὸ πάσης ῥῦσαι  
συμφορᾶς ἅπαντας· καὶ τῆς  
μελλούσης λύτρωσαι κολάσεως,  
τοὺς σοὶ βοῶντας·

**Ἀλληλούϊα.**

Χαῖρε, κιβωτὲ πού χρυσώθηκες με  
τὴ χάρι τοῦ Ἁγίου Πνεύματος·  
χαῖρε, θησαυρὲ τῆς ζωῆς  
ἀνεξάντλητε.

Χαῖρε, στέμμα πολύτιμο βασιλέων  
εὐσεβῶν· χαῖρε, σεβάσμιο καύχημα  
ἱερέων εὐλαβῶν.

Χαῖρε, ὁ ἀκλόνητος πύργος τῆς  
Ἐκκλησίας· χαῖρε, τὸ ἀπόρθητο  
τεῖχος τῆς βασιλείας.

Χαῖρε, ἐσὺ πού με τὴ χάρι σου  
στήνονται τρόπαια (νίκες  
πνευματικές)· χαῖρε, ἐσὺ πού με τὴ  
δύναμή σου οἱ ἐχθροὶ συντρίβονται.

Χαῖρε, τοῦ σώματός μου ἡ  
θεραπεία· χαῖρε, τῆς ψυχῆς μου ἡ  
σωτηρία.

Χαῖρε Νύμφη, ἀνύμφευτε.

**Ω** πανύμνητη Μητέρα, πού  
γέννησες τῶν Ἁγίων ὅλων τὸν  
Ἀγιώτατο Λόγο (3 φορές)· ἀφοῦ  
δέχτηκες αὐτὴ τὴν προσφορὰ τῆς  
δοξολογίας μας, φύλαξέ μας ὅλους  
ἀπὸ κάθε συμφορὰ καὶ λύτρωσε ἀπὸ  
τὴ μέλλουσα κόλαση ἐμᾶς πού σοῦ  
φωνάζουμε δυνατά.

Ἀλληλούϊα.

## Δρώμενα

Τὴν περασμένη Κυριακὴ Γ΄ τῶν Νηστειῶν λαμπρὸς ἦταν ὁ ἑορτασμὸς τῆς Σταυροπροσκυνήσεως καὶ τῆς ἑορτῆς τοῦ Εὐαγγελισμοῦ τῆς Θεοτόκου σὲ ὅλους τοὺς ναοὺς τῆς μητροπόλεώς μας. Ὁ Παναγιώτατος Μητροπολίτης Θεσσαλονίκης κ. Γρηγόριος προεξήρχε στὸν Ὅρθρο καὶ στὴ Θεία Λειτουργία στὸν Ἱερὸ Ναὸ Τιμίου Σταυροῦ καὶ Θείας Ἀναλήψεως συλλειτουργοῦντος τοῦ πρωτοσύγκελου τῆς Ἱερᾶς Μητροπόλεως π. Παναγιώτη Παυλίδη καὶ τοῦ Πανοσιολογιότατου π. Σωφρονίου Στάγκου.





Στὸν Καθεδρικὸ ναὸ μετὰ τὴν ἀπόλυση τῆς Θείας Λειτουργίας τελέσθηκε Μεγάλῃ Δοξολογία ἐπὶ τῇ Ἐθνικῇ Ἐπετείῳ καὶ ἐπιμνημόσυνη δέησις ὑπὲρ τῶν ἡρωικῶς πεσόντων καὶ εὐκλεῶς ἀγωνισαμένων ὑπὸ τοῦ Αἰδεσιμοτάτου π. Ῥαφαὴλ Ἀβραμίδη.





Κατόπιν ακολούθησε η έορτή του Κατηχητικού σχολείου στην υπόγεια Αΐθουσα του Ναού.



Ἐπίσης, τὸ ἑσπέρας τῆς ἰδίας ἡμέρας στὸν Καθεδρικό Ἱ. Ναὸ ὁ Ποιμενάρχης μας χοροστάτησε στὸν Δ΄ Κατανυκτικὸ Ἑσπερινὸ καὶ ἀμέσως μετὰ ἀκολούθησε ὁμιλία μὲ θέμα «Στὰ μισὰ τοῦ δρόμου τῆς Σαρακοστῆς».



## Παραινέσεις Ἁγίων

### Χρειάζεται μέτρο στή νηστεία

Οὔτε τὸ σῶμα βασάνιζε, γιὰ νὰ μὴν μπλεχθοῦν τὰ πόδια τοῦ ἀλόγου καὶ πάψει νὰ τὸν ὑπηρετεῖ, οὔτε τὸ ἄφηνε νὰ γίνει ὑπερβολικά εὐρωστο, γιὰ νὰ μὴν παχύνει πολὺ καὶ ἐπαναστατήσῃ ἐναντίον τοῦ λογικοῦ, πού κυβερνάει σάν ἡνίοχος τὸ σῶμα, ἀλλὰ ἐφρόντιζε ταυτόχρονα γιὰ τὴν ὑγεία τοῦ σώματος καὶ γιὰ τὴν ἰσορροπία του.

(Ἱεροῦ Χρυσοστόμου, Ὅτε πρεσβύτερος προεχειρίσθη, 3, MG 48, 698)

### Ἡ ἐν Χριστῷ ἐλευθερία καὶ ἡ νηστεία

Ἐπιτρέπεται νὰ ἀπολαμβάνει κανεὶς ὅλα τὰ φαγητὰ καὶ νὰ παρέχει τὴν κατάλληλη περιποίηση στό σῶμα καὶ νὰ φροντίζει ὅσο πρέπει γιὰ τὴν ψυχὴ. Κατ' ἀρχὴν δέ σέ προτρέπω νὰ ἀπέχεις τώρα ἀπὸ κανένα ὑλικὸ ἀγαθό. Μόνον ἀπὸ τὴν ἁμαρτία νὰ ἀπέχεις καὶ τὴν ἀποχὴ ἀπ' αὐτὴ νὰ δείχνεις διαρκῶς. Δέν ἀπαγορεύεται ἢ μὲ μέτρο ἀπόλαυση, ἢ ἁμαρτία ὅμως ἔχει ἀπαγορευθεῖ ἐντελῶς. Ἡ ἁμαρτία δέ ἀπὸ πουθενά ἄλλοῦ δέν γεννιέται, παρά μόνον ἀπὸ τὴν τρυφηλὴ ζωὴ.

(Ἱεροῦ Χρυσοστόμου, Κατήχησις Ε', 2, SOURCES CHRET. τ. 50,201)

## Τό καθήκον εκείνων πού δέν μποροῦν νά νηστεύουν

Ἄν τό σῶμα σου εἶναι ἀσθενικό καί ἀδύναμο, ὥστε νά μήν μπορεῖς νά νηστεύεις συνεχῶς, ὅμως δέν εἶναι ἀσθενικό καί γιά προσευχή, οὔτε ἀνίσχυρο, γιά νά περιφρονήσει τήν κοιλιά. Γιατί, ἄν δέν μπορεῖς νά νηστεύεις, μπορεῖς ὅμως νά μήν κάνεις τρυφηλή ζωή. Δέν εἶναι δέ καί αὐτό μικρό, οὔτε ἀπέχει πολύ ἀπό τήν νηστεία, ἀλλά εἶναι ἰκανό καί αὐτό νά καταβάλλει τή μανία τοῦ διαβόλου.

(Ἱεροῦ Χρυσοστόμου, Εἰς Ματθ., ὁμιλ. ΝΖ', 4, ΜΓ 58, 563)

## Τή νηστεία μποροῦν νά τήν ἀναπληρῶνουν οἱ ἄρρωστοι

Ἐκεῖνος πού τρώει καί δέν μπορεῖ νά νηστεύει, ἄς ἐπιδεικνύει πιά πλούσια τήν ἐλεημοσύνη, ἄς κάνει ἐκτενεῖς προσευχές, ἄς ἔχει ἔντονη προθυμία νά ἀκούει τά λόγια τοῦ Θεοῦ. Στίς περιπτώσεις αὐτές ἡ ἀσθένεια τοῦ σώματος δέν μᾶς ἐμποδίζει καθόλου. Ἄς συμφιλιώνεται μέ τούς ἐχθρούς του, ἄς ἀπομακρύνει ἀπό τήν ψυχή του κάθε μνησικακία. Ἄν θέλει νά τά πετυχαίνει αὐτά, ἀπέδειξε ὅτι γνωρίζει τήν ἀληθινή νηστεία, τήν ὁποία περισσότερο ἀπό ὅλα ἀπαιτεῖ καί ζητεῖ ἀπό ἐμᾶς ὁ Κύριος. Ἀφοῦ καί τήν ἀποχή ἀπό τίς τροφές ἀκριβῶς γι'αυτό διατάζει νά γίνεται, ὥστε χαλιναγωγώντας τίς ὀρμές τῆς σάρκας, νά τήν καθιστοῦμε ὑπάκουη καί εὐπειθῆ στήν ἐκπλήρωση τῶν ἐντολῶν τοῦ Θεοῦ.

(Ἱεροῦ Χρυσοστόμου, Εἰς Γεν., ὁμιλ. Γ', 2, ΜΓ 53, 83)

**Ἐὰν θέλετε νὰ λαμβάνετε δωρεὰν στὸ e-mail σας τὸ ἠλεκτρονικὸ περιοδικὸ <<Πνευματικὰ Σημειώματα>> μπορείτε νὰ στείλετε στὴν διεύθυνση [imthesgrafeio@gmail.com](mailto:imthesgrafeio@gmail.com) τὰ στοιχεῖα σας. Ὄνομα, Ἐπώνυμο, τηλέφωνο μὲ θέμα <<Συνδρομητής>>.**

**«Πνευματικὰ Σημειώματα»**

Ἱερᾶς Μητροπόλεως Θεσσαλονίκης  
τῆς Ἐκκλησίας τῶν Γνησίων Ὁρθοδόξων Χριστιανῶν Ἑλλάδος  
e-mail: [imthesgrafeio@gmail.com](mailto:imthesgrafeio@gmail.com)

Ἑπεύθυνος Ἔκδοσης:

† Πρεσβύτερος Ὀνούφριος Ἀβραμίδης τηλ: 6989286400  
ἐφημέριος Ἱ. Ν. Ἁγίου Γεωργίου Κατερίνης

