

	<h1>Πνευματικά Σημειώματα</h1> <p><b>Ἱεράς Μητροπόλεως Θεσσαλονίκης</b></p>	<p><b>Πνευματικά Σημειώματα:</b></p> <p>Εβδομαδιαία ηλεκτρονική έκδοση Ἱεράς Μητροπόλεως Θεσσαλονίκης τῆς Ἐκκλησίας τῶν Γνησίων Ὁρθοδόξων Χριστιανῶν Ἑλλάδος</p> <p><b>Ἔτος 1ο / Τεύχος: 26</b> <b>Πέμπτη 25ῆ Ἰουλίου 2024</b></p> <p><b>ΘΚ Τριγερούσης</b> <b>Πρόκλου &amp; Ἰλαρίου μ.ρων</b> <b>(12ῆ Ἰουλίου π. ἡμ.)</b></p>
---	---	--

## Πνευματικά Σημειώματα

### Εὐαγγέλιο Κυριακῆς Τῶν Ἁγίων Πατέρων

(Ματθαίου κεφ. ε' 14-1)

Ἕμεῖς ἐστε τὸ φῶς τοῦ κόσμου. Οὐ δύναται πόλις κρυβῆναι ἐπάνω ὄρους κειμένη· οὐδὲ καίουσι λύχνον καὶ τιθέασι αὐτὸν ὑπὸ τὸν μόδιον, ἀλλ' ἐπὶ τὴν λυχνίαν, καὶ λάμπει πᾶσι τοῖς ἐν τῇ οἰκίᾳ. Οὕτω λαμψάτω τὸ φῶς ὑμῶν ἔμπροσθεν τῶν ἀνθρώπων, ὅπως ἴδωσιν ὑμῶν τὰ καλὰ ἔργα καὶ δοξάσωσι τὸν πατέρα ὑμῶν τὸν ἐν τοῖς οὐρανοῖς. Μὴ νομίσητε ὅτι ἦλθον καταλῦσαι τὸν νόμον ἢ τοὺς προφῆτας· οὐκ ἦλθον καταλῦσαι, ἀλλὰ πληρῶσαι. Ἀμὴν γὰρ λέγω ὑμῖν, ἕως ἂν παρέλθῃ ὁ οὐρανὸς καὶ ἡ γῆ, ἰῶτα ἐν ἡ μία κεραία οὐ μὴ παρέλθῃ ἀπὸ τοῦ νόμου ἕως ἂν πάντα γένηται. Ὃς ἐὰν οὖν λύσῃ μίαν τῶν ἐντολῶν τούτων τῶν ἐλαχίστων καὶ διδάξῃ οὕτω τοὺς ἀνθρώπους, ἐλάχιστος κληθήσεται ἐν τῇ βασιλείᾳ τῶν οὐρανῶν· ὃς δ' ἂν ποιήσῃ καὶ διδάξῃ, οὗτος μέγας κληθήσεται ἐν τῇ βασιλείᾳ τῶν οὐρανῶν.

### Μετάφραση

Ἔσεῖς εἶστε τὸ φῶς γιὰ τὸν κόσμο, μιὰ πόλη χτισμένη ψηλὰ στὸ βουνό, δὲν μπορεῖ νὰ κρυφτεῖ. Οἱ ἄνθρωποι ὅταν ἀνάψουν τὸ λυχνάρι, δὲν τὸ βάζουν κάτω ἀπὸ τὸ δοχεῖο μὲ τὸ ὅποιο μετροῦν το σιτάρι, ἀλλὰ τὸ τοποθετοῦν στὸ λυχνοστάτη, γιὰ νὰ φωτίζει ὅλους τοὺς ἀνθρώπους τοῦ σπιτιοῦ. Ἔτσι νὰ λάμπει καὶ τὸ δικό

σας φῶς μπροστὰ στοὺς ἀνθρώπους, γιὰ νὰ δοῦν τὰ καλὰ σας ἔργα καὶ νὰ δοξολογήσουν τὸν οὐράνιο Πατέρα σας. Μὴ νομίζετε πὼς ἤρθα νὰ καταργήσω τὸ νόμο ἢ τοὺς προφήτες. Δὲν ἤρθα γιὰ νὰ τὰ καταργήσω, ἀλλὰ γιὰ νὰ τὰ πραγματοποιήσω. Σᾶς βεβαιώνω πὼς ὅσο ὑπάρχει ὁ κόσμος, ἕως τὴ συντέλειά του, δὲ θὰ πάψει νὰ ἰσχύει οὔτε ἓνα γιώτα ἢ μία ὀξεία ἀπὸ τὸ νόμο. Ὅποιος λοιπὸν, καταργήσει ἀκόμα καὶ μία ἀπὸ τὶς πιὸ μικρὲς ἐντολὲς αὐτοῦ τοῦ νόμου καὶ διάξει ἔτσι τοὺς ἄλλους, θὰ θεωρηθεῖ ἐλάχιστος στὴ βασιλεία τοῦ Θεοῦ. Ἐνῶ ὅποιος τὶς τηρήσει ὅλες καὶ διδάξει ἔτσι καὶ τοὺς ἄλλους, αὐτὸς θὰ θεωρηθεῖ μέγας στὴ βασιλεία τοῦ Θεοῦ.

## Ἀπόστολος τῆς Κυριακῆς

(Πρὸς Τίτον Ἐπιστολὴ Παύλου Γ' 8-15 (Αγίων Πατέρων))

Πιστὸς ὁ λόγος· καὶ περὶ τούτων βούλομαί σε διαβεβαιοῦσθαι, ἵνα φροντίζωσι καλῶν ἔργων προϊστασθαι οἱ πεπιστευκότες τῷ Θεῷ. Ταῦτά ἐστι τὰ καλὰ καὶ ὠφέλιμα τοῖς ἀνθρώποις· μωρὰς δὲ ζητήσεις καὶ γενεαλογίας καὶ ἔρεις καὶ μάχας νομικὰς περιίτασο· εἰσὶ γὰρ ἀνωφελεῖς καὶ μάταιοι. Αἰρετικὸν ἄνθρωπον μετὰ μίαν καὶ δευτέραν νουθεσίαν παραιτοῦ, εἰδὼς ὅτι ἐξέστραπται ὁ τοιοῦτος καὶ ἀμαρτάνει ὢν αὐτοκατάκριτος. Ὅταν πέμψω Ἀρτεμᾶν πρὸς σε ἢ Τυχικόν, σπούδασον ἐλθεῖν πρὸς με εἰς Νικόπολιν· ἐκεῖ γὰρ κέκρικα παραχειμάσαι. Ζηνᾶν τὸν νομικὸν καὶ Ἀπολλῶ σπουδαίως πρόπεμψον, ἵνα μηδὲν αὐτοῖς λείπη. Μανθανέτωσαν δὲ καὶ οἱ ἡμέτεροι καλῶν ἔργων προϊστασθαι εἰς τὰς ἀναγκαίας χρείας, ἵνα μὴ ὦσιν ἄκαρποι. Ἀσπάζονται σε οἱ μετ' ἐμοῦ πάντες. Ἄσπασαι τοὺς φιλοῦντας ἡμᾶς ἐν πίστει. Ἡ χάρις μετὰ πάντων ὑμῶν· ἀμήν.

## Μετάφραση

Αὐτὰ τὰ λόγια εἶναι ἀληθινὰ καὶ θέλω νὰ τὰ βεβαιώνεις μὲ τὴν προσωπικὴ σου μαρτυρία, ὥστε ὅσοι ἔχουν πιστέψει στὸ Θεὸ νὰ φροντίζουν νὰ πρωτοστατοῦν σὲ καλὰ ἔργα. Αὐτὰ εἶναι τὰ καλὰ

καὶ τὰ χρήσιμα στοὺς ἀνθρώπους. Ἀπὸ τὸ ἄλλο μέρος, νὰ ἀποφεύγεις τὶς ἀνόητες ἀναζητήσεις σὲ γενεαλογικοὺς καταλόγους, τὶς φιλονικίες καὶ τὶς διαμάχες γύρω ἀπὸ τὶς διατάξεις τοῦ ἰουδαϊκοῦ νόμου, γιατί ὅλα αὐτὰ εἶναι ἀνώφελα καὶ μάταια. Τὸν ἄνθρωπο ποὺ ἀκολουθεῖ πλανερῆς διδασκαλίες συμβούλεψέ τον μιὰ δυὸ φορές, καὶ ἐὰν δὲν ἀκούσει ἀφησέ τον, μὲ τὴ βεβαιότητα πὼς αὐτὸς ἔχει πιά διαστραφεῖ καὶ ἀμαρτάνει, καταδικάζοντας ἔτσι ὁ ἴδιος τὸν ἑαυτὸ του.

Ὅταν θὰ σοῦ στείλω τὸν Ἀρτεμᾶ ἢ τὸν Τυχικό, ἔλα τὸ συντομότερο νὰ μὲ συναντήσεις στὴ Νικόπολη, γιατί ἐκεῖ ἀποφάσισα νὰ περάσω τὸν χειμῶνα. Τὸ Ζηνᾶ τὸ νομικὸ καὶ τὸν Ἀπολλῶ, νὰ τοὺς ἐφοδιάσεις πλουσιοπάροχα μὲ ὅ,τι χρειάζονται γιὰ τὸ ταξίδι τους, ὥστε νὰ μὴν τοὺς λείψει τίποτα. Ἄς μαθαίνουν καὶ οἱ δικοὶ μας νὰ πρωτοστατοῦν σὲ καλὰ ἔργα, γιὰ ν' ἀντιμετωπίζουν τὶς ἐπείγουσες ὑλικὲς ἀνάγκες, ὥστε ἡ ζωὴ τους νὰ μὴν εἶναι ἀκαρπῆ. Σὲ χαιρετοῦν ὅλοι ὅσοι εἶναι μαζί μου. Χαιρέτησε τοὺς πιστοὺς ποὺ μᾶς ἀγαποῦν. Ἡ χάρη νὰ εἶναι μαζί μὲ ὅλους σας. Ἀμήν.

## **Παράινέσεις Ἁγίων**

### **Περὶ Ταπεινοφροσύνης**

Τὸν καιρὸ ποὺ ὁ ἀββᾶς Ζαχαρίας ἔμενε στὴ Σκήτη, τοῦ ἦρθε κάποια μυστικὴ θεωρία. Πηγαίνει λοιπὸν καὶ τὸ ἀναφέρει στὸν ἀββᾶ του τὸν Καρίωνα. Ὁ Γέροντας ὅμως καθὼς ἐπιμελοῦνταν τὴν πρακτικὴ ἄσκηση, δὲν ἦταν κατατοπισμένος πάνω σ' αὐτά. Σηκώθηκε λοιπὸν καὶ τὸν ἔδειρε, λέγοντας ὅτι αὐτὰ προέρχονται ἀπὸ τοὺς δαίμονες. Ὁ λογισμὸς ὅμως παρέμεινε στὸν Ζαχαρία.

Σηκώνεται λοιπὸν καὶ πηγαίνει τὴν νύκτα στὴν ἀββᾶ Ποιμένα καὶ τοῦ ἀναφέρει τὴν ὑπόθεση καὶ πὼς μιὰ φωτιὰ καίει τὰ σωθικά του. Ὁ γέροντας διαπίστωσε ὅτι εἶναι ἀπὸ Θεοῦ καὶ τοῦ λέει: «Πήγαινε στὸν τάδε Γέροντα καὶ ὅτι κι ἂν σοῦ πεῖ, κάνε το».

Πῆγε πράγματι στὸν Γέροντα καὶ ὁ Γέροντας πρὶν τὸν ρωτήσῃ τίποτε σχετικό, πῆρε τὸν λόγο καὶ τοῦ τὰ εἶπε ὅλα ὅσα συνέβησαν καὶ ὅτι ἡ ἀποκάλυψη ἦταν ἀπὸ τὸν Θεό. «Ἄλλὰ – πρόσθεσε- πήγαινε καὶ συνέχισε νὰ ὑποτάσσεσαι στὸν πατέρα σου».

**(Γεροντικόν, ΙΕ, 36)**

Ἐλεγε ὁ μακαριστός Γρηγόριος ὁ Θεολόγος: «Πῶς θὰ κατεβοῦμε πρὸς τὴν σωτήρια ταπεινοφροσύνη, χωρὶς νὰ ἐγκαταλείψουμε τὸν ὀλέθριο ὄγκο τῆς ὑπερηφάνειας; Ἐάν παντοτινὰ ἐπιδιώκουμε τὴν ταπεινοφροσύνη καὶ δὲν ἀδιαφοροῦμε σὲ καμιά περίπτωση, μὲ τὴν ιδέα ὅτι τάχα δὲν βλαπτόμαστε ἀπὸ αὐτό. Διότι ἡ ψυχὴ ἐξομοιώνεται πρὸς τὸ ἀντικείμενο μὲ τὸ ὁποῖο ἀσχολεῖται καὶ διαπλάθεται σύμφωνα μ' αὐτὰ πού πράττει καὶ παίρνει τὸ ἀνάλογο σχῆμα μ' αὐτά.

Γιὰ σένα λοιπὸν καὶ ἡ ἐμφάνιση καὶ τὸ ἔνδυμα, τὸ βάδισμα ὅσο καὶ τὸ κάθισμα, ἡ τροφή καὶ ἡ ὄλη εἰκόνα τῆς ζωῆς σου, ἀκόμη καὶ τὸ στρώσιμο τοῦ κρεββατιοῦ καὶ τὸ σπίτι καὶ τὰ ἀντικείμενα πού ὑπάρχουν μέσα σ' αὐτό, ὅλα ἄς εἶναι προσαρμοσμένα γιὰ λιτὴ ζωὴ. Ἄλλὰ καὶ ἡ ψαλμωδία καὶ τὸ ἄσμα καὶ ἡ καλὴ συμπεριφορὰ πρὸς τὸν πλησίον, καὶ αὐτὰ ἄς κλίνουν πρὸς τὴ λιτότητα περισσότερο παρὰ στὴν ὑπερβολή.

Μὴν κομπάζεις, σὲ παρακαλῶ, μὲ λόγους ἐπιδεικτικούς, οὔτε μὲ ἄσματα ὑπερβολικά καλλίφωνα, οὔτε μὲ συζητήσεις ὑπερήφανες καὶ δυσνόητες, ἀλλὰ σὲ ὅλα νὰ ἀφαιρεῖς ἀπὸ τὸ μέγεθος.

Καλοσυνάτος μεταξὺ τῶν φίλων, ἥπιος στὸν ὑπηρέτη, ἀνεξίκακος στοὺς θρασεῖς, φιλόανθρωπος στοὺς ἀνήμπορους, ἡ παρηγοριὰ σ' ὅσους ὑποφέρουν, παρῶν σ' ὅσους θλίβονται, μ' ἓνα λόγο μὴ παραβλέποντας κανέναν, γλυκὺς ὅταν ἀπευθύνεσαι σὲ κάποιον, ἀνοιχτόκαρδος στὴν ἐξυπηρέτηση, πρόθυμος καὶ καταδεκτικὸς πρὸς ὅλους.

**(Γεροντικόν, ΙΕ, 28)**

Τοῦτον τὸν λόγο συνήθιζε ὁ Γέροντας νὰ λέει: «Ἄρσένιε, γιὰ ποιὸν λόγο ἐφυγες ἀπὸ τὸν κόσμος;»  
Ἐπίσης ἔλεγε: «Πολλὲς φορές μετάνιωσα γιὰτὶ μίλησα, ἐνῶ ποτὲ (δὲν μετάνιωσα) γιὰτὶ σιώπησα».

**(Γεροντικόν, ΙΕ, 17)**

Κάποια φορὰ πού ὁ ἀββᾶς Ἀρσένιος συμβουλευόταν ἕναν γέροντα Αἰγύπτιο γιὰ τοὺς λογισμοὺς του, τὸν εἶδε ἕνας γνωστὸς του καὶ τοῦ λέει Ἄρσένιε, ἐσὺ πού εἶσαι κάτοχος τόσο μεγάλης παιδείας ρωμαϊκῆς καὶ ἐλληνικῆς, αὐτὸν τὸν χωριάτη ρωτᾶς γιὰ τοὺς λογισμοὺς σου; Ἐκεῖνος εἶπε Ἄρσένιε, τὴν ρωμαϊκὴν βέβαια καὶ τὴν ἐλληνικὴν παιδείαν τὴν γνωρίζω, ἀλλὰ τὴν ἀλφαβῆτα τοῦ χωριάτη αὐτοῦ δὲν τὴν ἐμαθα ἀκόμη».

**(Γεροντικόν, ΙΕ, 10)**

**Εάν θέλετε να λαμβάνετε δωρεάν στο e-mail σας το ηλεκτρονικό περιοδικό «Πνευματικά Σημειώματα» μπορείτε να στείλετε στην διεύθυνση [imthesgrafeio@gmail.com](mailto:imthesgrafeio@gmail.com) τα στοιχεία σας.**

**Όνομα, Επώνυμο, Τηλέφωνο με θέμα «Συνδρομητής».**

**«Πνευματικά Σημειώματα»**

Ιεράς Μητροπόλεως Θεσσαλονίκης  
της Εκκλησίας τῶν Γνησίων Ὁρθοδόξων Χριστιανῶν Ἑλλάδος  
e-mail: [imthesgrafeio@gmail.com](mailto:imthesgrafeio@gmail.com)

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

