

ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΗ ΜΕΣΣΟΤΑΙΑΣ ΚΑΙ ΛΑΥΦΕΩΤΙΚΗΣ  
ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕΣΣΟΤΑΙΑΣ

## ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΗΣ ΤΥΡΙΝΗΣ

### ΠΕΡΙ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Αγίου Γρηγορίου του Παλαμά



ΧΑΡ. ΝΙΚΟΛΑΟΥ & Α. ΚΟΥΜΠΗ, ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟ ΜΕΣΣΟΤΑΙΑΣ Τ. Κ. 19003  
ΤΗΛ. / FAX: 22990 40040, e-mail: ag.nikolaosmark@yahoo.gr  
ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΝΑΟΥ: <https://agnikolaosmark.gr>

Κ Υ Ρ Ι Α Κ Η 26 Φ Ε Β Ρ Ο Υ Α Ρ Ι Ο Υ 2023

- ✿ «Ανάμνησις τῆς ἀπὸ τοῦ παραδείσου ἐξορίας τοῦ πρωτοπλάστου Ἀδάμ».
- ✿ Πορφυρίου ἐπισκ. Γάζης (420). Φωτεινῆς τῆς Σαμαρείτιδος.

## ΠΕΡΙ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

*Αγίου Γρηγορίου του Παλαμά*

Τα δώρα της νηστείας είναι πολλά. Κάθε μια ἀπὸ τις ἄλλες ἀρετές καθαρίζει καὶ στολίζει ἢ τὴν ψυχὴ ἢ τὸ σῶμα, ὅπως ἡ προσευχὴ, ἡ πραότης, ἡ σωφροσύνη. Ἡ νηστεία καὶ ἡ ἐγκράτεια κοιμίζει τις ἐπαναστάσεις τοῦ σώματος. Τὴ λύσσα τοῦ θυμοῦ καὶ τῆς ἐπιθυμίας τὴν μαραίνει καὶ κάνει τὴ διάνοια καθαρὴ καὶ ἀνέφελη καθὼς τὴν εξαγνίζει ἀπὸ τοὺς ατμοὺς ποὺ βγαίνουν ἀπὸ τὸ πλῆθος τῶν τροφῶν καὶ τὸ βᾶρος ποὺ προκαλοῦν. Με τὴ νηστεία καὶ τὴν ἐγκράτεια ταπεινώνεται ὁ ἐξωτερικὸς ἄνθρωπος, ἐνῶ ταυτόχρονα ἀνακαινίζεται ὁ ἐσωτερικὸς, ὅπως τονίζει ὁ ἀπόστολος Παῦλος στὴν ἐπιστολὴ τοῦ πρὸς τοὺς Κορινθίους. Εἶπε κάποιος, «παχειὰ κοιλιά δὲν γεννᾷ λεπτὸν νοῦν». Ὄταν ἡ κοιλιά λεπτύνεται με νηστεία καὶ ἐγκράτεια λεπτύνει ὁποσδήποτε καὶ τὸν νοῦ. Διπλό περιτοίχισμα εἶναι ἡ νηστεία καὶ ἡ ἐγκράτεια καὶ αὐτὸς ποὺ ζεῖ με αὐτὲς ἀπολαμβάνει πολλή εἰρήνη. Πρὸς αὐτὴν ἀποβλέποντας λοιπὸν, ἀς ἀποφύγουμε τὴν γαστριμαργία, ἀς ἀγαπήσουμε τὴν ἐγκράτεια καὶ ἀς τὴν ἀγκαλιάσουμε αὐτὲς τις νηστίσιμες ἡμέρες. Αὐτὴ κάνει τὸ σῶμα εὐήκοο στὴν ψυχὴ καὶ εξαγνίζει τις σκέψεις. Ὁ ἄνθρωπος ἀνατρέχει τότε με ἀγάπη πρὸς τὸν Θεό. Ὁ ἀπόστολος Παῦλος λέει γιὰ τὸν εαυτό του «ὅτι πέρασε με πείνα καὶ δίψα πολλὰς φορές καὶ με νηστείες».

[...] Δὲν εἶναι ἄραγε γιὰ ὅλους σχεδὸν εὐκόλη καὶ στα

*Κυριακὴ τῆς Τυρινῆς*

## ΤΟ ΕΥΑΓΓΕΛΙΟ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ (Ματθ. 5' 14-21)

Ἔειπεν 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. Ὄταν δὲ νηστεύητε, μὴ γίνεσθε ὡσπερ οἱ ὑποκριταὶ σκυθρωποί· ἀφανίζουσι γὰρ τὰ πρόσωπα αὐτῶν ὅπως φανῶσι τοῖς ἀνθρώποις νηστεύοντες· ἀμὴν λέγω ὑμῖν ὅτι ἀπέχουσι 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 σὴς καὶ βρῶσις ἀφανίζει, καὶ ὅπου κλέπται διορύσσουσι καὶ κλέπτουσι· θησαυρίζετε δὲ ὑμῖν θησαυροὺς ἐν οὐρανῷ, ὅπου οὔτε σὴς οὔτε βρῶσις ἀφανίζει, καὶ ὅπου κλέπται οὐ διορύσσουσιν οὐδὲ κλέπτουσιν· ὅπου γὰρ ἔστιν ὁ θησαυρὸς ὑμῶν, ἐκεῖ ἔσται καὶ ἡ καρδιά ὑμῶν.

---

μέτρα τους η νηστεία γι' αυτές τις μέρες που ορίζει η Εκκλησία; Ίσως λυπάσαι τη σάρκα σου και αποφεύγεις τη νηστεία, με την εντύπωση ότι προκαλεί μαρασμό, αλλά το αντίθετο συμβαίνει. Ο κορεσμός από τη φύση του προκαλεί πόνους στις αρθρώσεις, πολλές άλλες αρρώστιες προέρχονται από τις τροφές και ένα συναίσθημα βαρύ περικυκλώνει τον άνθρωπο. Η νηστεία είναι αντίθετα η μητέρα της υγείας. Ο γαστρίμαργος περιφρονεί το σώμα του και το κάνει καχεκτικό και νοσηρό.

Η ακρασία επιτελείται από όλες τις αισθήσεις. Ας επιβάλουμε λοιπόν σε όλες την εγκράτεια. Αν νηστεύεις από φαγητά πρόσεξε τις σκέψεις σου στο βάθος της ψυχής σου, την περιέργεια και τη βασκανία. Η ακοή σου να μην δέχεται κατηγορίες για τους άλλους και κακούς ψυθιρισμούς. Γιατί η

Κυριακή της Τυρινής

κακία που αποφεύγεις μέσω άλλης αισθήσεως μπορεί να έχει κάθοδο στην ψυχή διά μέσου άλλης. Είμαστε σύνθετοι από ψυχή και σώμα. Η αληθινή νηστεία είναι εκείνη που περνάει μέσω όλων των αισθήσεων και καθαρίζει και θεραπεύει τα πάντα, γιατί είναι αδελφοί πραγματικά φιλόανθρωπη η ιατρεία της ψυχής με τη νηστεία. Γι' αυτό μας την επέβαλαν γι' αυτή την περίοδο οι πατέρες μας.

[...] Κατά τον καιρό της νηστείας επιτίθενται άγρια φανερά και αφανή θηρία εναντίον αυτών που νηστεύουν. Φανερά επιτίθεται η επιθυμία για φαγητό και υλική απόλαυση. Κρυφά επιτίθεται η κενοδοξία, η υπερηφάνεια και η υποκρισία. Η νηστεία και η ακρασία είναι αντίθετα μεταξύ τους όπως η ζωή και ο θάνατος. Η νηστεία είναι εντολή ζωής και αρχίζει από τον πρώτο άνθρωπο, αφού δόθηκε από το Θεό στον Αδάμ κατά την αρχή στον παράδεισο, για τη διαφύλαξη της ζωής και της θείας χάριτος που είχε δοθεί σ' αυτόν από το Θεό. Η ακρασία είναι συμβουλή για το θάνατο του σώματος και της ψυχής που δόθηκε δολίως από το διάβολο στον Αδάμ διά της Εύας για να εκπέσουν από τη ζωή και να απαλλοτριωθούν από την θεία χάρη. Ο Θεός δεν δημιούργησε τον θάνατο και ούτε ευχαριστείται με την απώλεια των ανθρώπων. Ποιος λοιπόν θέλει να βρει ζωή και χάρη από τον Θεό; Ας αποφύγει τη θανατηφόρο ακρασία, ας προστρέξει στη θεοποιό νηστεία και την εγκράτεια, για να επανέλθει χαρούμενος στον παράδεισο.

[...] Ο Κύριος μας, αφού έλαβε σάρκα και έγινε για μας άνθρωπος, μας έδειξε τον τρόπο της νίκης κατά του διαβόλου νηστεύοντας σε όλα. Έτσι νίκησε τον πειρασμό που κίνησε τα πάντα εναντίον Του. Στους μαθητές Του είπε για το άλαλο και κωφό δαιμόνιο: «Τούτο το δαιμόνιο δεν εξέρχεται παρά μονάχα με προσευχή και νηστεία». Να μην παρασυρό-

*Κυριακή της Τυρινής*

μαστε από την αχορτασία της κοιλιάς και την ηδονή του λαιμού. Να αποσυρόμαστε από το φαγητό ενώ έχουμε ακόμη όρεξη. Ας τρώει κανείς από τα υπάρχοντα τρόφιμα σύμφωνα με την ασθένειά του, χωρίς να προσθέτει στα αναγκαία τα περιττά. Ας ζητεί κανείς την τροφή και όχι την τρυφή, τη σύμμετρη χρήση και όχι την ακρασία και την κατάχρηση. Ο σκοπός για τον οποίο θεσμοθετήθηκε από τους χριστιανούς η νηστεία είναι η κάθαρση της ψυχής.

Αν έχεις τη δυνατότητα το περίσσειμα της τροφής σου να προσφέρεται για παρηγοριά των απόρων. Αφού εσύ τρέφεται με εγκράτεια, μη αποθηκεύεις για αύριο τα περισσεύματα. Χόρτασε αυτόν που πεινάει. Σύνδεσε με την νηστεία την έντονη προσευχή. Οι άγιοι περισσότερο από κάθε άλλον άσκησαν την προσευχή και την νηστεία. Όλα τα μέλη και μέρη του σώματος όταν κακοπαθούν με τη νηστεία, θα βοήσουν προς τον Κύριο συνομιλώντας με την προσευχή, και τότε δικαίως αυτή θα γίνει πιο ευπρόσδεκτη από τον Θεό, ανταμείβοντας αυτόν που υφίσταται εκούσια τον κόπο της νηστείας.

(Πηγή: <https://www.imkifissias.gr>)



## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

### 1) ΕΣΠΕΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΣΥΓΧΩΡΗΣΕΩΣ

Σήμερα, Κυριακή 26 Φεβρουαρίου στις 6:30 μ.μ. στον Εσπερινό της Συγχωρήσεως, θα χοροστατήσει ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Μεσογαίας & Λαυρεωτικής κ. Νικόλαος.

### 2) ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Θ. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

**Τετάρτη 1<sup>η</sup> Μαρτίου, Προηγιασμένη Θ. Λειτουργία πρωί.**  
**Παρασκευή 3 Μαρτίου, Προηγιασμένη Θ. Λειτουργία πρωί.**  
**Σάββατο 4 Μαρτίου, Άγιος Νικόλαος Μαρκ/λου και**  
**Άγιος Ελευθέριος Κοιμητηρίου 7:00 π.μ.**

ΧΑΡ. ΝΙΚΟΛΑΟΥ & Α. ΚΟΥΜΠΗ, ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟ ΜΕΣΟΓΑΙΑΣ Τ.Κ. 19003, ΘΗΛ. / FAX: 22990 40040,  
e-mail: ag.nikolaosmark@yahoo.gr, ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΝΑΟΥ: <https://agnikolaosmark.gr>

*Κυριακή της Τυρινής*