

ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΜΕΣΟΤΑΙΑΣ ΚΑΙ ΛΑΥΦΕΩΤΙΚΗΣ
ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕΣΟΤΑΙΑΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΗΣ ΤΥΡΙΝΗΣ

«Παχεῖα γαστήρ λεπτόν οὐ τίκτει νόον»
Αγίου Πορφυρίου Κausοκαλυβίτου



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

ΚΥΡΙΑΚΗ 17 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024

✠ «Ανάμνησις τῆς ἀπὸ τοῦ παραδείσου ἐξορίας τοῦ
πρωτοπλάστου Ἀδάμ».

✠ Ἀλεξίου ὁσίου τοῦ ἀνθρώπου τοῦ Θεοῦ (411).

«Παχεῖα γαστήρ λεπτὸν οὐ τίκτει νόον»

Αγίου Πορφυρίου Κανσοκαλυβίτου

Δέν γίνεσθε ἅγιοι κυνηγώντας τό κακό. Ἄστε τό κακό. Νά κοιτάζετε πρὸς τόν Χριστό κι αὐτό θά σᾶς σώσει. Ἐκεῖνο πού κάνει ἅγιο τόν ἄνθρωπο εἶναι ἡ ἀγάπη, ἡ λατρεία πρὸς τόν Χριστό, ἡ ὁποία δέν μπορεῖ νά ἐκφρασθεῖ, δέν μπορεῖ, δέν μπορεῖ... Καί προσπαθεῖ ὁ ἄνθρωπος νά κάνει ἀσκήσεις, νά κάνει τέτοια πράγματα καί νά καταπονεῖ τόν ἑαυτό του γιά τήν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ.

Κανείς ἀσκητής δέν ἀγίασε χωρίς ἀσκήσεις. Κανείς δέν μπόρεσε ν' ἀνέλθει στήν πνευματικότητα χωρίς ν' ἀσκηθεῖ. Πρέπει νά γίνονται ἀσκήσεις. Ἀσκησις εἶναι οἱ μετάνοιες, οἱ ἀγρυπνίες κ.λπ., ἀλλά ὄχι μέ βία. Ὅλα νά γίνονται μέ χαρά. Δέν εἶναι οἱ μετάνοιες πού θά κάνομε, δέν εἶναι οἱ προσευχές, εἶναι τό δόσιμο, ὁ ἔρωτας γιά τόν Χριστό, γιά τά πνευματικά. Ὑπάρχουν πολλοί πού τά κάνουνε αὐτά ὄχι γιά τόν Θεό ἀλλά γιά ἄσκησις, γιά ὠφέλεια σωματική. Ὅμως οἱ πνευματικοί ἄνθρωποι τό κάνουνε γιά ψυχική ὠφέλεια, γιά τόν Θεό. Ἀλλά καί τό σῶμα ὠφελεῖται πολύ, δέν ἀρρωσταίνει. Πολλά καλά ἔρχονται.

Μέσα στήν ἄσκησις, τίς μετάνοιες, τίς ἀγρυπνίες καί τίς ἄλλες κακουχίες εἶναι καί ἡ νηστεία. «Παχεῖα γαστήρ λε-

Κυριακή τῆς Τυρινῆς

Ο ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ (Φωμ. γ' 11-ιδ' 4)

Ἀδελφοί, νῦν ἐγγύτερον ἡμῶν ἢ σωτηρία ἢ ὅτε ἐπιστεύσα-
μεν. Ἡ νὺξ προέκοψεν, ἡ δὲ ἡμέρα ἤγγικεν. Ἀποθώμεθα οὖν
τὰ ἔργα τοῦ σκοτούς καὶ ἐνδυσώμεθα τὰ ὄπλα τοῦ φωτός.
Ὡς ἐν ἡμέρᾳ εὐσχημόνως περιπατήσωμεν, μὴ κώμοις καὶ μέ-
θαις, μὴ κοίταις καὶ ἀσελγείαις, μὴ ἔριδι καὶ ζήλῳ, ἀλλ' ἐν-
δύσασθε τὸν Κύριον Ἰησοῦν Χριστόν, καὶ τῆς σαρκὸς πρό-
νοιαν μὴ ποιεῖσθε εἰς ἐπιθυμίας. Τὸν δὲ ἀσθενοῦντα τῇ πίστει
προσλαμβάνεσθε, μὴ εἰς διακρίσεις διαλογισμῶν. Ὃς μὲν πι-
στεύει φαγεῖν πάντα, ὁ δὲ ἀσθενῶν λάχανα ἐσθίει. Ὁ ἐσθίων
τὸν μὴ ἐσθιοντα μὴ ἐξουθενείτω, καὶ ὁ μὴ ἐσθίων τὸν ἐσθιον-
τα 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 στήσαι αὐτόν.

πτὸν οὐ τίκτει νόον». Ἐγὼ τό γνωρίζω αὐτό ἀπ' τοὺς Πατέ-
ρες. Ὅλα τὰ πατερικά βιβλία ὁμιλοῦν γιὰ τὴ νηστεία. Οἱ Πα-
τέρες τονίζουν νά μὴν τρῶμε δυσκολοχώνευτα φαγητά ἢ λι-
παρά καὶ παχιά, γιατί κάνουν κακό στό σῶμα ἀλλά καί στήν
ψυχή. Λένε ὅτι τό προβατάκι τρώει τά χορταράκια τῆς γῆς κι
εἶναι τόσο ἥσυχο. Εἶδατε πού λένε, «σάν τό πρόβατο». [...]
Τό κρέας κάνει κακό στόν ἄνθρωπο. Κάνουν καλό τά χόρτα,
τά φρούτα κ.λπ. Γι' αὐτό οἱ Πατέρες ὁμιλοῦν γιὰ νηστεία καί
κατακρίνουν τήν πολυφαγία καί τήν ἡδονή πού αἰσθάνεται
κανεῖς μέ τά φαγητά τά πλούσια. Νά εἶναι πιά ἀπλά τά φαγη-
τά μας. Νά μὴν ἀσχολούμαστε τόσο πολύ μ' αὐτά.

Λέν εἶναι τό φαγητό, δέν εἶναι οἱ καλές συνθήκες δια-
βιώσεως, πού ἐξασφαλίζουν τήν καλή υἰεία. Εἶναι ἡ ἀγία ζωή,
ἡ ζωή τοῦ Χριστοῦ. Ξέρω γιά ἀσκητές πού νηστεύανε πολύ

Κυριακή τῆς Τυρινῆς

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗΣ ΠΕΡΙΚΟΠΗΣ

Ἀδελφοί, τώρα η τελική σωτηρία βρίσκεται πιο κοντά μας παρά τότε που πιστέψαμε. Η νύχτα όπου να 'ναι φεύγει, και η μέρα κοντεύει να 'ρθει. Γι' αυτό ας πετάξουμε από πάνω μας τα έργα του σκότους, κι ας φορέσουμε τα όπλα του φωτός. Η διαγωγή μας ας είναι κόσμια, τέτοια που ταιριάζει στο φως. Ας πάψουν τα φαγοπότια και τα μεθύσια, η ασύδοτη κι ακόλαστη ζωή, οι φιλονικίες κι οι φθόνοι. Ντυθείτε τον Κύριό μας Ιησού Χριστό και μην αφήνετε τον αμαρτωλό εαυτό σας να σας παρασύρει στην ικανοποίηση των επιθυμιών σας. Να δέχεστε όποιον έχει ασθενική πίστη, χωρίς να επικρίνετε τις απόψεις του. Για παράδειγμα, ένας πιστεύει πως μπορεί να φάει απ' όλα, ενώ κάποιος άλλος, που έχει ασθενική πίστη, τρώει μόνο χόρτα. Αυτός που τρώει απ' όλα, ας μην περιφρονεί εκείνον που δεν τρώει· κι εκείνος που δεν τρώει, ας μην κατακρίνει εκείνον που τρώει, γιατί ο Θεός τον έχει δεχτεί στην εκκλησία του. Ποιος είσαι εσύ που θα κρίνεις έναν ξένο υπηρέτη; Μόνο ο Κύριός του μπορεί να κρίνει αν στέκεται ή όχι στην πίστη του, γιατί ο Θεός έχει τη δύναμη να τον στηρίξει.

(ΕΚΛΟΓΑΔΙΟΝ, Αποστολική Διακονία)

καί δέν εἶχανε καμιὰ ἀρρώστια. Δέν κινδυνεύει νά πάθει κανεῖς τίποτα ἀπ' τή νηστεία. Κανεῖς δέν ἔχει ἀρρωστήσει ἀπ' τή νηστεία. Πιό πολύ ἀρρωσταίνουν ἐκεῖνοι πού τρῶνε κρέατα κι αὐγά καί γάλατα, παρά ἐκεῖνοι πού εἶναι λιτοδίαιτοι. Εἶναι παρατηρημένο αὐτό. Νά τό πάρομε καί ἀπό τήν ἱατρική ἐπιστήμη· τώρα τό συνιστᾷ αὐτό τό πράγμα. Οἱ νηστευταί νηστεύουν καί δέν παθαίνουν τίποτα· ὅχι ἀπλῶς δέν παθαίνουν, ἀλλά θεραπεύονται ἀπό ἀρρώστιες.

Γιά νά τά κάνετε ὅμως αὐτά, πρέπει νά ἔχετε πίστη. Ἀλλιῶς σᾶς πιάνει λιγούρα. Ἡ νηστεία εἶναι καί ζήτημα πί-

Κυριακή της Τυρινῆς

στεως. Δέν παθαίνετε μ' αὐτήν κακό, ὅταν τό χωνεύσετε κα-
λά τό φαγητό σας. Οἱ ἀσκηταί μεταποιοῦν τόν ἀέρα σέ λεύ-
κωμα καί δέν τούς πειράζει ἡ νηστεία. Ὅταν ἔχετε τόν ἔρωτα
στό θεῖον, μπορεῖτε νά νηστεύετε μέ εὐχαρίστηση κι ὅλα εἶ-
ναι εὐκόλα· ἀλλιῶς σᾶς φαίνονται ὅλα βουνό. Ὅποιοι ἔδω-
σαν τήν καρδιά τους στόν Χριστό καί μέ θερμή ἀγάπη ἔλε-
γαν τήν εὐχή, κυριάρχησαν καί νίκησαν τή λαιμαργία καί τήν
ἔλλειψη ἐγκρατείας.

Υπάρχουν σήμερα πολλοί ἄνθρωποι πού δέν μπορού-
σαν νά νηστεύσουν μιά μέρα καί τώρα ζοῦν μέ χορτοφαγία,
ὄχι γιά λόγους θρησκευτικούς, ἀπλῶς γιατί ἐπίστευσαν ὅτι
αὐτό θά κάνει καλό στήν υἰγεία τους. Ἀλλά πρέπει νά τό πι-
στεύσεις, ὅτι δέν πρόκειται νά πάθεις τίποτα, πού δέν τρώγεις
κρέας. Ὅταν ὁ ἄνθρωπος βέβαια εἶναι ἀσθενής, δέν εἶναι ἀ-
μαρτία νά φάει πρὸς στήριξιν τοῦ ὀργανισμοῦ καί φαγητά μὴ
νηστήσιμα. [...]

(Πηγή: Αγίου Πορφυρίου Κανσοκαλυβίτου, «Βίος και Λόγοι»,
σελ. 331-333, Ιερά Μονή Χρυσοπηγής Χανιά 2009)



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ	
1)	 ΕΣΠΕΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΣΥΓΧΩΡΗΣΕΩΣ 
Σήμερα, Κυριακή 17 Μαρτίου στις 6:30 μ.μ. στον Εσπερινό της Συγχωρήσεως, θα χοροστατήσει ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Μεσογαίας & Λαυρεωτικής κ. Νικόλαος.	
2)	 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Θ. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
Τετάρτη 20 Μαρτίου, Προηγιασμένη Θ. Λειτουργία πρωί. Παρασκευή 22 Μαρτίου, Προηγιασμένη Θ. Λειτουργία πρωί. Σάββατο 23 Μαρτίου, Άγιος Νικόλαος Μαρκ/λου και Άγιος Ελευθέριος Κοιμητηρίου 7:00 π.μ.	

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

Κυριακή της Τυρινής