



ΕΤΟΣ 74ον

22 Φεβρουαρίου 2026

ΑΡΙΘ. ΦΥΛ. 8 (3795)

ΤΑ ΘΕΜΕΛΙΑ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΥ ΑΓΩΝΑ

Ἡ Ἐκκλησία τοῦ Θεοῦ μᾶς προσκαλεῖ καί πάλι νά εἰσέλθουμε στό στάδιο τῆς Ἁγίας καί Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς, μιᾶς περιόδου ὅπου ὁ πνευματικός μας ἀγώνας γίνεται πῶ ἐντατικός. Καταβάλλουμε δηλαδή οἱ πιστοί κάθε σπουδή καί προσπάθεια νά ἐπανακατηχηθοῦμε στήν εὐσέβεια καί τήν πίστη τῆς Ἐκκλησίας, νά ἐμπιστευθοῦμε περισσότερο τόν Θεό, νά ἐπιδοθοῦμε μέ μεγαλύτερη συνέπεια στήν νηστεία καί τήν προσευχή, νά συγχωρήσουμε τούς συνανθρώπους μας καί νά ζητήσουμε καί ἐμεῖς ἀπό ἐκείνους νά μᾶς συγχωρήσουν, νά τούς περιβάλλουμε μέ τήν ἀγάπη καί τήν στοργή μας.

Ἐπομένως, ἡ χριστιανική μας ἄσκηση συνίσταται στήν ἐπίγνωση τῆς ἀγάπης τοῦ Θεοῦ καί τήν προσφορά τῆς στόν συνάνθρωπο, ἀκολουθῶς στήν ἀληθινή καί εὐάρεστη στόν Θεό νηστεία πού μᾶς ὁδηγεῖ στήν συντριβή καί τήν μετάνοια καί, τέλος, στήν ἀπελευθέρωση ἀπό τήν πλεονεξία ὡς πρός τούς ἐπίγειους θησαυρούς καί τήν στροφή πρός τόν θησαυρό τῆς καρδιάς μας, τόν Κύριο Ἰησοῦ Χριστό.

Τό πνευματικό νόημα τῆς νηστείας

Ἡ νηστεία τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς ἔχει ὡς πρότυπό της ὄχι μόνο βιβλικά ἱερά πρόσωπα, ὅπως τόν προφήτη Μωϋσῆ πού νήστευσε 40 ἡμέρες στό ὄρος Σινᾶ, ἤ τόν προφήτη Ἠλία πού ἐπίσης νήστευσε στήν ἔρημο Χωρήβ, ἀλλά τόν ἴδιο τόν Θεό, τόν Κύριο Ἰησοῦ Χριστό, ὁ Ὅποιος, μετά τήν βάπτισή Του καί πρὶν ξεκινήσει τό δημόσιο ἔργο Του, ἔμεινε στήν Ἐρημο νηστεύοντας τεσσαράκοντα ἡμέρες καί νύκτες. Ἡ νηστεία εἶναι πράξη λατρείας πρός τόν Θεόν. Καθιστᾷ τό πνεῦμα καί τό σῶμα τοῦ πιστοῦ ἀνάλαφρα καί καθαρά γιά νά βρίσκονται σέ ἀδιάκοπη κοινωνία μέ τόν Θεό. Ἡ ἀληθινή νηστεία εἶναι βασικά πνευματική ἄσκηση, ὅπως εὐστοχα ἐπισημαίνει ὁ Μέγας Βασίλειος: «Ἄς νηστεύσουμε νηστεία δεκτή,



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

Νηστεία καὶ ἄφεση τῶν παραπτωμάτων

Εἶπεν ὁ Κύριος· Ἐὰν γὰρ ἀφήτε τοῖς ἀνθρώποις τὰ παραπτώματα αὐτῶν, ἀφήσει καὶ ὑμῖν ὁ Πατήρ ὑμῶν ὁ οὐράνιος· ἐὰν δὲ μὴ ἀφήτε τοῖς ἀνθρώποις τὰ παραπτώματα αὐτῶν, οὐδὲ ὁ Πατήρ ὑμῶν ἀφήσει τὰ παραπτώματα ὑμῶν. Ὅταν δὲ νηστεύητε, μὴ γίνεσθε ὥσπερ οἱ ὑποκριταί, σκυθρωποί· ἀφανίζουσι γὰρ τὰ πρόσωπα αὐτῶν, ὅπως φανῶσι τοῖς ἀνθρώποις νηστεύοντες. Αὐμὴν λέγω ὑμῖν, ὅτι ἀπέχουσι τὸν μισθὸν αὐτῶν. Σὺ δὲ νηστεύων, ἄλειψαί σου τὴν κεφαλὴν, καὶ τὸ πρόσωπόν σου νίψαι ὅπως μὴ φανῇς τοῖς ἀνθρώποις νηστεύων, ἀλλὰ τῷ Πατρὶ 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 γάρ ἐστιν ὁ θησαυρὸς ὑμῶν, ἐκεῖ ἔσται καὶ ἡ καρδιά ὑμῶν.

εὐάρεστη στὸν Κύριο· ἀληθινὴ νηστεία εἶναι ἡ ἀποξένωση ἀπὸ τό κακό, ἡ ἐγκράτεια τῆς γλώσσας, ἡ ἀποχή ἀπὸ τὸν θυμὸ, ὁ χωρισμὸς ἀπὸ τίς ἀνάρμοστες ἐπιθυμίες, τὴν καταλαλιά, τό ψεῦδος καὶ τὴν ἐπιπορκία· ἡ ἐγκράτεια ἀπὸ αὐτὰ εἶναι νηστεία ἀληθινὴ καὶ εὐπρόσδεκτη» (περὶ Νηστ. Β' 7).

Τοιοιουτρόπως, ἡ νηστεία συνοδευόμενη ἀπὸ τὴν προσευχὴ ἀπελευθερώνει τὸ πνεῦμα τοῦ ἀνθρώπου ἀπὸ κάθε ἐπιβολὴ τῆς σαρκὸς καὶ τῆς ὕλης, ἀποτελεῖ προσωπικὴ λατρευτικὴ τοποθέτηση ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ καὶ εἶναι ἔκφραση ὑπακοῆς στὸν λόγο τοῦ Θεοῦ καὶ τὴν παράδοση τῆς Ἐκκλησίας.

Ὁ Κύριος ἀναλαμβάνει τοὺς πειρασμοὺς τῶν πιστῶν

Ἀναφέρθηκε παραπάνω ὅτι ὁ Κύριος παρέμεινε 40 ἡμέρες καὶ νύκτες προσευχόμενος καὶ νηστεύων στὴν Ἐρημο. Ἐκεῖ δέχθηκε τρεῖς μεγάλους δαιμονικούς πειρασμούς. Ὁ διάβολος ζήτησε ἀπὸ τὸν Χριστὸ νὰ μεταβάλει τοὺς λίθους πού βρίσκονταν στὴν Ἐρημο σὲ ἄρτους. Ὁ Κύριος τοῦ ἀπαντᾷ ὅτι ὁ ἄνθρωπος δὲν ζεῖ μόνο μέ τὸν ἄρτο, ἀλλὰ μέ τὸν λόγο καὶ τὴν δύναμη τοῦ Θεοῦ. Ἐπειτα, ζήτησε ἀπὸ τὸν Χριστὸ νὰ πέσει νὰ τὸν προσκυνήσει γιὰ νὰ τοῦ δώσει τίς βασιλεῖες τοῦ κόσμου καὶ τὴν δόξα τους· ὁ Κύριος τοῦ λέγει ὅτι μόνο τὸν Θεὸ πρέπει νὰ προσκυνεῖ κάποιος καὶ νὰ λατρεύει. Καί, τέλος, τοῦ ζήτησε νὰ θέσει τὸν ἑαυτό του σὲ κίνδυνο, νὰ ἀπαιτήσῃ τό θαῦμα, πέφτοντας κάτω, ἀπὸ τό πῶ ψηλὸ μέρος τοῦ Ναοῦ. Ὁ Χριστὸς τοῦ ἀπαντᾷ ὅτι ὁ ἄνθρωπος δὲν ἐπιτρέπεται νὰ θέτει σέ

Μετάφραση τῆς Εὐαγγελικῆς περικοπῆς

Εἶπεν ὁ Κύριος: Ἄν συγχωρήσετε στούς ἀνθρώπους τά παραπτώματά τους, θά συγχωρήσει καί τά δικά σας ὁ οὐράνιος Πατέρας σας· ἄν ὅμως δέν συγχωρήσετε στούς ἀνθρώπους τά παραπτώματά τους, οὔτε ὁ Πατέρας σας θά συγχωρήσει τά δικά σας παραπτώματα. Ὅταν νηστεύετε, μή γίνεστε σκυθρωποί ὅπως οἱ ὑποκριτές, οἱ ὁποῖοι δέν πλένουν τά πρόσωπά τους, ὥστε νά φανοῦν στούς ἀνθρώπους ὅτι νηστεύουν· σᾶς διαβεβαιώνω ὅτι δέν θά λάβουν ἀμοιβή. Ἐσύ ὅμως, ὅταν νηστεύεις, ἄλειψε τό κεφάλι σου καί πλύνε τό πρόσωπό σου, γιά νά μή φαίνεσαι στούς ἀνθρώπους ὅτι νηστεύεις, ἀλλά στόν Πατέρα σου, ὁ ὁποῖος εἶναι ἐκεῖ στά κρυφά, καί ὁ Πατέρας σου ὁ ὁποῖος βλέπει τί γίνεται στά κρυφά, θά σέ ἀνταμείψει στά φανερά. Μή συγκεντρώνετε θησαυρούς ἐπὶ τῆς γῆς, ὅπου τούς ἀφανίζουν ὁ σκόρος καί ὁ σκώληξ, καί ὅπου οἱ κλέφτες κάνουν διαρρήξεις καί τούς κλέβουν· νά συγκεντρώνετε θησαυρούς στόν οὐρανό, ὅπου οὔτε ὁ σκόρος οὔτε ὁ σκώληξ τούς ἀφανίζουν, καί ὅπου κλέφτες δέν κάνουν διαρρήξεις καί δέν κλέβουν· γιατί, ὅπου εἶναι ὁ θησαυρός σας, ἐκεῖ εἶναι καί ἡ καρδιά σας.

(Ἡ Καινή Διαθήκη, τό πρωτότυπο κείμενο μέ νεοελληνική ἀπόδοση τοῦ ὁμοτ. καθηγ. Χρ. Βούλγαρη, ἔκδ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗΣ ΔΙΑΚΟΝΙΑΣ)

δοκιμασία τήν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ. Καί τότε «συντελέσας πάντα πειρασμόν ὁ διάβολος ἀπέστη ἀπ' αὐτοῦ ἄχρι καιροῦ» (Λουκ. 4,1-13).

Ὁ Κύριος ἀναλαμβάνει τούς πειρασμούς τοῦ ἀνθρώπου καί βοηθεῖ στήν κατά Θεόν ἀντιμετώπιση καί ὑπέρβασή τους, καθώς λέγει ὁ ἀπόστολος Παῦλος «ἐν ᾧ γάρ πέπονθεν αὐτός πειρασθεῖς, δύναται τοῖς πειραζομένοις βοηθῆσαι» (Ἑβρ. 2,18), ἥτοι ἐπειδὴ ὁ ἴδιος ὁ Χριστός ὑπέφερε καί δοκιμάσθηκε, μπορεῖ τώρα νά βοηθήσει αὐτούς πού δοκιμάζονται. Μάλιστα, δέν χρειάζεται νά ἀναφέρουμε ὅτι, ἐφόσον ὁ Κύριος μᾶς βοηθεῖ στούς πειρασμούς μας, δέν πρέπει νά παραδίδουμε τόν ἑαυτό μας στήν ἀπελπίσα καί τήν ἀπογοήτευση.

Ἡ ἔρρημος τῆς Τεσσαρακοστῆς

Οἱ πιστοί θά συνεξέλθουμε μαζί μέ τόν Κύριο στήν Ἐρημο τῆς Τεσσαρακοστῆς καί θά συμμετάσχουμε στούς πειρασμούς Του. Τόν πρῶτο πειρασμό ὁ ἄνθρωπος τοῦ Θεοῦ τόν ἀντιμετωπίζει μέ τήν νηστεία, τόν δεύτερο μέ τήν ἀδιάλειπτη λατρεία τοῦ Θεοῦ καί τόν τρίτο μέ τήν ταπείνωση. Εἶθε, ὁ Χριστός νά ἀναδείξει καί ἐμᾶς νικητές στόν ἀγῶνα μας κατά τοῦ παλαιοῦ ἀνθρώπου καί νά μᾶς ἐνδυναμώνει στήν ἀσκησι τῆς νηστείας, τῆς διηνεκοῦς λατρείας τοῦ Θεοῦ καί τῆς ταπεινώσεως.

Ἀρχιμ. Ν. Κ.

22 Φεβρουαρίου 2026: ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΗΣ ΤΥΡΙΝΗΣ

«Ανάμνησις τῆς ἀπὸ τοῦ παραδείσου ἐξορίας τοῦ πρωτοπλάστου Ἀδάμ».
Ἡ εὑρεσις τῶν ἱ. λειψάνων τῶν ἁγίων μαρτύρων τῶν ἐν τοῖς Εὐγενίου († 395-423).
Ἦχος: δ' – Ἑωθινόν: Δ' – Ἀποστ.: Ρωμ. ιγ' 11 - ιδ' 4 – Εὐαγ.: Ματθ. στ' 14-21.

Η ΕΠΟΜΕΝΗ ΚΥΡΙΑΚΗ: 1 Μαρτίου, Α' Νηστειῶν (τῆς Ὁρθοδοξίας).
Ἀπόστολος: Ἑβρ. ια' 24-26, 32-40 – Εὐαγγέλιον: Ἰωάν. α' 44-52.

ΕΠΙΚΑΙΡΕΣ ΕΚΛΟΞΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ

ΣΥΣΣΩΜΟΙ ΧΡΙΣΤΟΥ ἢ περὶ σπουδῆς στὴν Εὐχαριστία, Μητρ. Φαναρίου Ἀγαθαγγέλου. Ἕνα εὐχαριστιολογικὸ πόνημα πού ἔρχεται νά ἀπαντήσῃ στίς προκλήσεις τῆς ἐποχῆς μας καί στίς συζητήσεις πού τίθενται καί ἄπτονται τῆς ἰδίας τῆς φύσεως τοῦ θεοσύστατου μυστηρίου τῆς Θείας Εὐχαριστίας. Στό Β' μέρος περιέχεται «Λόγος οἰκοδομῆς καί σωτηρίας» τοῦ ἁγίου Ἰωάννου τοῦ Χρυσοστόμου.

**ΣΤΟ ΚΑΤΩΦΑΙ ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ - Λειτουργικά καί κατα-
νοκτικά κείμενα**, Μητρ. Νέας Σμύρνης Συμεών Κούτσα. Ἕνα ἐξαιρετικὸ βοή-
θημα γιὰ τὴν ἱερὴ περίοδο τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς, ἡ ὁποία ἀποτελεῖ
τὴν καρδιά τοῦ ἐκκλησιαστικοῦ ἔτους. Δώδεκα κείμενα πού ἀναφέρονται
στὴν πνευματικὴ προετοιμασία, τὴν ἐγκράτεια, τὴ χριστιανικὴ ἄσκηση, στό
πρόσωπο τοῦ Θεοῦ καί στὴν εὐχή τοῦ ἁγίου Ἐφραίμ τοῦ Σύρου.

Η ΘΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ, τὸ πρωτότυπο κείμενο μέ
νεοελληνικὴ μετάφραση τοῦ θεολόγου Εὐάγγ. Γ. Καρακοβούνη.

Η ΘΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΠΡΟΗΓΙΑΣΜΕΝΩΝ ΔΩΡΩΝ, τὸ πρωτότυπο
κείμενο μέ νεοελληνικὴ μετάφραση τοῦ θεολόγου Εὐάγγ. Γ. Καρακοβούνη.
Ὁ πιστὸς ἐμβαθύνει νοηματικὰ στίς ἐξαίσιες καί μυσταγωγικὲς εὐχές τῶν
ιερῶν κειμένων.

Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΤΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ, Γιατί, πότε καί πῶς νηστεύουμε, τοῦ Μητρ.
Νέας Σμύρνης Συμεών Κούτσα. Μιά ἐνδιαφέρουσα ἔκδοση γιὰ νά συνειδη-
τοποιήσουμε πληρέστερα τὸ ἀληθινὸ νόημα καί τὴν κεφαλαιώδη σημασία
τῆς γιὰ τὴν πνευματικὴ ζωὴ καί νά γνωρίζουμε πότε καί πῶς ὀφείλουμε νά
νηστεύουμε.

ΟΜΙΛΙΑ ΤΗΣ «ΦΩΝΗΣ ΚΥΡΙΟΥ»: Κάθε Σάββατο καί ὥρα 6.00 μ.μ. γίνεται τὸ κήρυγμα τῆς
«Φωνῆς Κυρίου», στὸν Ἱ. Ναὸ Ἁγίας Εἰρήνης (ὁδ. Αἰόλου), Ἀθήνα.

«ΦΩΝΗ ΚΥΡΙΟΥ», ἐβδομαδιαῖο φύλλο ὀρθοδόξου πίστεως καί ζωῆς τῆς «Ἀποστολικῆς Διακονίας»
τῆς Ἐκκλησίας τῆς Ἑλλάδος». Ἰασίου 1, 115 21 Ἀθήνα. Ἐκδότης - Διευθυντής: Μητροπολίτης
Φαναρίου Ἀγαθάγγελος. Σύνταξη, τηλ. 210.7272.331. Διεκπεραίωση, τηλ. 210.7272.388. Ὑπὸ τῶν
ιερῶν ναῶν διανέμεται δωρεάν. Ἐκ τοῦ Τυπογραφείου τῆς Ἀποστολικῆς Διακονίας.

Ἡ «ΦΩΝΗ ΚΥΡΙΟΥ» σ' ὅλο τὸν κόσμο μέσω Διαδικτύου: www.apostoliki-diakonia.gr
