



ΕΤΟΣ 74ον

21 Ιουνίου 2026

ΑΡΙΘ. ΦΥΛ. 25 (3812)

Η ΥΓΙΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΟΡΑΣΗ

Μέ την σημερινή εὐαγγελική περικοπή, ἡ ὁποία προέρχεται ἀπὸ τὴν ἐπί τοῦ Ὅρους Ὁμιλία τοῦ Κυρίου, τίθεται ἓνα ἐρώτημα πού ἀγγίζει τὰ βάθη τῆς ὑπάρξεως τοῦ ἀνθρώπου· ἄραγε, ἔχουμε φωτεινὴ, ὑγιῆ πνευματικὴ ὄραση γιὰ νὰ βλέπουμε σωστά τὰ πράγματα, τὸν ἑαυτό μας, τοὺς ἄλλους, τὴν ἴδια τὴν ζωὴ, τὸν κόσμον πού μᾶς περιβάλλει, τὸν Θεό πού μᾶς ἔφερε ἀπὸ τὴν ἀνυπαρξία στὴν ὑπαρξη; Λύχνος, φῶς γιὰ τὸ σῶμα, καθὼς διδάσκει ὁ Κύριος, εἶναι ὁ ὀφθαλμὸς ὁ ὁποῖος ἂν εἶναι ὑγιής, ὅλος ὁ ἀνθρώπος εἶναι φωτεινός· σὲ ἀντίθετη περίπτωσι, ὅταν ἔχει βλαφθεῖ ὁ ὀφθαλμὸς, βρίσκεται ὅλος βυθισμένος στό σκοτάδι.

Τό ἴδιο συμβαίνει καί μέ τὴν πνευματικὴ κατάσταση τοῦ ἀνθρώπου. Ἐπομένως, ὁ νοῦς τοῦ ἀνθρώπου, πού μέ μία φράση εἶναι ὁ ὀφθαλμὸς τῆς ψυχῆς, πρέπει νὰ εἶναι φωτεινός, ὑγιής, καθαρὸς γιὰ νὰ μπορεῖ νὰ διακρίνει ὀρθά τὰ πράγματα. Ὁ λύχνος, τὸ φῶς πού ὑπαγορεύει στὴν συνείδηση τοῦ ἀνθρώπου τί εἶναι καλὸ ἢ τί εἶναι κακό, τί εἶναι ἀληθές ἢ ψευδές, εἶναι μιὰ ἐσωτερικὴ πνευματικὴ αἴσθησι, ἡ ὁποία ἀναπτύσσεται καί καλλιεργεῖται μέ τοῦ Θεοῦ τὴν χάρι καί τὴν συνέργεια τοῦ ἀνθρώπου. Ὁ πιστός μέ τὴν φωτεινὴ πνευματικὴ ὄραση στρέφεται ἀγαπητικά πρὸς τὸν Θεό καί ἀναζητεῖ διαρκῶς τὴν παρουσία Του. Ἐπιδιώκει ὁ τρόπος τῆς ζωῆς του καί ἡ σχέση του μέ τὸν συνάνθρωπο νὰ διαμορφώνονται ἀπὸ τὸ Εὐαγγέλιο τοῦ Χριστοῦ καί τίς θεῖες ἐντολές Του. Ἡ βιοτὴ του χαρακτηρίζεται ἀπὸ τὴν σπουδὴ καί τὸν ἀγῶνα, ὅσο ἐξαρτᾶται ἀπὸ αὐτόν, νὰ ζεῖ εἰρηνικά μέ ὅλους (Ρωμ. 12,18), ἔχοντας ἀγάπη καί εἰλικρίνεια, συγχωρητικότητα, κατανόηση, ἀλληλεγγύη.

Ὁ φωτεινὸς ὀφθαλμὸς τῆς ψυχῆς

Βασικὸς παράγοντας γιὰ νὰ διατηρηθεῖ ἡ ὑγεία τοῦ ὀφθαλμοῦ τῆς ψυχῆς εἶναι ἡ νήψη καί ἡ προσευχή, ὡς καρπὸς βαθειᾶς πίστεως καί συ-



ΤΟ ΕΥΑΓΓΕΛΙΟ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ (Ματθ. ζ' 22-33)

Φροντίδα για την ψυχή

Εἶπεν ὁ Κύριος· Ὁ λύχνος τοῦ σώματός ἐστιν ὁ ὀφθαλμός· ἐὰν οὖν ὁ ὀφθαλμός σου ἄπλοῦς ἦ, ὅλον τὸ σῶμά σου φωτεινὸν ἔσται. Ἐὰν δὲ ὁ ὀφθαλμός σου πονηρὸς ἦ, ὅλον τὸ σῶμά σου σκοτεινὸν ἔσται· εἰ οὖν τὸ φῶς τὸ ἐν σοὶ σκότος ἐστί, τὸ σκότος πόσον; Οὐδεὶς δύναται δυοὶ κυρίοις δουλεύειν· ἢ γὰρ τὸν ἓνα μισήσει, καὶ τὸν ἕτερον ἀγαπήσει· ἢ ἐνὸς ἀνθέξεται, καὶ τοῦ ἑτέρου καταφρονήσει. Οὐ δύνασθε Θεῷ δουλεύειν καὶ μαμωνᾷ. Διὰ τοῦτο λέγω ὑμῖν, μὴ μεριμνᾶτε τῇ ψυχῇ ὑμῶν, τί φάγητε καὶ τί πίνητε· μηδὲ τῷ σώματι ὑμῶν, τί ἐνδύσθηθε· οὐχὶ ἡ ψυχή πλείον ἐστι τῆς τροφῆς, καὶ τὸ σῶμα τοῦ ἐνδύματος; Ἐμβλέψατε εἰς τὰ πετεινὰ τοῦ οὐρανοῦ, ὅτι οὐ σπεύρουσιν, οὐδὲ θερίζουσιν, οὐδὲ συνάγουσιν εἰς ἀποθήκας, καὶ ὁ Πατὴρ ὑμῶν ὁ οὐράνιος τρέφει αὐτά· οὐχ ὑμεῖς μᾶλλον διαφέρετε αὐτῶν; Τίς δὲ ἐξ ὑμῶν μεριμνῶν δύναται προσθεῖναι ἐπὶ τὴν ἡλικίαν αὐτοῦ πηχυν ἓνα; Καὶ περὶ ἐνδύματος, τί μεριμνᾶτε; καταμάθετε τὰ κρίνα τοῦ ἀγροῦ πῶς αὐξάνει· οὐ κοπιᾷ, οὐδὲ νήθει. Λέγω δὲ ὑμῖν, ὅτι οὐδὲ Σολομῶν ἐν πάσῃ τῇ δόξῃ αὐτοῦ περιεβάλετο ὡς ἐν τούτων. Εἰ δὲ τὸν χόρτον τοῦ ἀγροῦ, σήμερον ὄντα, καὶ αὔριον εἰς κλίβανον βαλλόμενον, ὁ Θεὸς οὕτως ἀμφιένυσιν, οὐ πολλῶ μᾶλλον ὑμᾶς, ὀλιγόπιστοι; Μὴ οὖν μεριμνήσητε, λέγοντες, τί φάγωμεν; ἢ τί πίνωμεν; ἢ τί περιβαλόμεθα; πάντα γὰρ ταῦτα τὰ ἔθνη ἐπιζητεῖ· οἶδε γὰρ ὁ Πατὴρ ὑμῶν ὁ οὐράνιος ὅτι χρῆζετε τούτων ἀπάντων. Ζητεῖτε δὲ πρῶτον τὴν βασιλείαν τοῦ Θεοῦ, καὶ τὴν δικαιοσύνην αὐτοῦ, καὶ ταῦτα πάντα προστεθήσεται ὑμῖν.

νεχοῦς πνευματικοῦ ἀγῶνα. Νήψη εἶναι ἡ ἐγρήγορση, ἡ ἐπαγρύπνηση ἐπὶ τῆς ἐσωτερικῆς μας καταστάσεως, ἡ τήρηση τοῦ νοῦ, γιὰ νὰ μένει ἄτρωτος ἀπὸ τὴν ἁμαρτία καὶ τὰ πάθη, καὶ ἡ προσπάθεια νὰ παραμένει ἐν τῷ Θεῷ. Ἡ προσευχὴ πάλι εἶναι ἔνωση καὶ κοινωνία μέ τόν Θεό, ἔκφραση ἀγάπης πρὸς Αὐτόν, καθότι ἂν ἐπιζητούμε νὰ προσευχόμεσθε ἀληθινά, σημαίνει ὅτι ὄντως Τόν ἀγαποῦμε. Τό μέτρο, ἡ ποιότητα τῆς προσευχῆς, φανερώνει καὶ τό μέτρο τῆς ἀγάπης μας γιὰ τόν Θεό. Ἔτσι, ὁ πιστός κατανοεῖ τὴν σοφία τῶν ἀββάδων τῆς ἐρήμου πού λέγουν· «Προσοχή προσευχῆν ζητοῦσα, προσευχῆν εὐρήσει – ἡ προσοχή, πού ἀναζητεῖ προσευχή, θά βρεῖ προσευχή» (Ὁσ. Νεῖλος Ἀσκητής), γιὰ νὰ φυλαχθεῖ ὑγιῆς ὁ νοῦς, σώως, ὀλόκληρος ὁ ἄνθρωπος.

Ἐμπιστοσύνη στόν Θεό

Ὁ πιστός μέ τόν φωτεινό πνευματικό ὀφθαλμό ἀποκτᾷ τὴν δυνατότητα νὰ θέτει σέ σωστή σειρά τίς ἀξίες καὶ προτεραιότητες τῆς ζωῆς. Γι' αὐτό, σέ ἀντίθεση μέ τὴν ἀγωνιώδη μέριμνα πού βασανίζει ἀνθρώπους

Μετάφραση τῆς Εὐαγγελικῆς περικοπῆς

Εἶπεν ὁ Κύριος: Ὁ λύχνος τοῦ σώματος εἶναι ὁ ὀφθαλμός· ἐπομένως, ἂν ὁ ὀφθαλμός σου εἶναι ὑγιής, ὅλο τὸ σῶμα σου εἶναι φωτεινόν· ἂν ὅμως ὁ ὀφθαλμός σου εἶναι ἄσθενής, ὅλο τὸ σῶμα σου εἶναι στό σκοτάδι. Ἐάν λοιπόν τὸ φῶς πού ὑπάρχει μέσα σου εἶναι σκοτάδι, πόσο πιο ἔντονο εἶναι τὸ σκοτάδι; Κανείς δέν μπορεί νά ὑπηρετεῖ δύο κυρίους· γιατί ἢ θά μισήσει τόν ἕναν καί θά ἀγαπήσει τόν ἄλλον, ἢ θά ἀνεχθεῖ τόν ἕναν καί θά περιφρονήσει τόν ἄλλον. Δέν μπορείτε νά ὑπηρετεῖτε συγχρόνως τόν Θεό καί τόν Μαμωνᾶ. Γιά αὐτό σᾶς λέγω, μὴ φροντίζετε γιά τή ζωή σας τί θά φᾶτε καί τί θά πιεῖτε, οὔτε γιά τὸ σῶμα σας τί θά φορέσετε· δέν ἀξίζει ἡ ζωὴ περισσότερο ἀπὸ τὴν τροφή, καί τὸ σῶμα περισσότερο ἀπὸ τὸ ἔνδυμα; Κοιτάξτε τὰ πτηνά τοῦ οὐρανοῦ, πού οὔτε σπέρνουν, οὔτε θριζίζουν, οὔτε συγκεντρώνουν σέ ἀποθήκες, καί ὁ οὐράνιος Πατέρας σας τὰ τρέφει· δέν ἀξίζετε ἐσεῖς περισσότερο ἀπὸ αὐτά; Ποίος ἀπὸ ἐσᾶς, ἂν φροντίζει, μπορεί νά προσθέσει ἕναν πῆχυ στό ἀνάστημά του; Καί γιατί φροντίζετε γιά τὸ ἔνδυμά σας; Διδαχθεῖτε ἀπὸ τὰ κρίνα τοῦ ἀγροῦ πῶς μεγαλώνουν· οὔτε κοπιάζουν, οὔτε γνέθουν· σᾶς λέω μάλιστα ὅτι οὔτε ὁ Σολομών σέ ὅλη τὴ μεγαλοπρέπειά του δέν ντύθηκε σάν ἕνα ἀπὸ αὐτά. Ἐάν τὸ χορτάρι τοῦ ἀγροῦ, πού σήμερα ὑπάρχει καί αὔριο ρίχνεται στόν φούρνο, τὸ ντύνει τόσο ὥραϊα ὁ Θεός, πόσο περισσότερο ἐσᾶς, ὀλιγόπιστοι; Μὴ φροντίζετε λοιπόν καί μὴ λέγετε, τί θά φᾶμε ἢ τί θά πιοῦμε ἢ τί θά φορέσουμε; Γιατί ὅλα αὐτά τὰ ἐπιδιώκουν οἱ ἐθνικοὶ πού δέν ἐμπιστεύονται τόν Θεό· γιατί ὁ οὐράνιος Πατέρας σας γνωρίζει ὅτι ἔχετε ἀνάγκη ἀπὸ ὅλα αὐτά. Ἐπιδιώκετε πρῶτα τὴ βασιλεία τοῦ Θεοῦ καί τὸ δέλημά του, καί ὅλα αὐτά θά ἀκολουθήσουν.

(Ἡ Καινὴ Διαθήκη, τὸ πρωτότυπο κείμενο μὲ νεοελληνικὴ ἀπόδοση τοῦ ὁμοτ. καθηγ. Χρ. Βούλγαρη, ἐκδ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗΣ ΔΙΑΚΟΝΙΑΣ)

χωρὶς ζωντανὴ πίστη στὸν Θεό, ὅσον ἀφορᾶ στὴν ζωὴ καί τὰ ποικίλα προβλήματα τῆς καθημερινότητάς τους, ἐκεῖνος ἐμπιστεύεται τὴν πρόνοια καί τὴν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ, ὅπως μᾶς προτρέπει ἡ Ἐκκλησία· «πᾶσαν τὴν ζωὴν ἡμῶν Χριστῷ τῷ Θεῷ παραθώμεθα». Αὐτό, βεβαίως, δέν σημαίνει ὅτι ὁ πιστός εἶναι αἰθεροβάμων καί ὅτι θά παύσει νά ἐργάζεται ἀπὸ ἀδιαφορία καί ὀκνηρία. Τουναντίον! Ἐξάλλου, ὁ Κύριος γιά μεγάλο χρονικὸ διάστημα ἐργάσθηκε καί χειρωνακτικά. Μάλιστα, ἡ ἀναφορά πού ὁ ἴδιος κάνει στὴν περικοπὴ μας γιά τὴν ἀπουσία μέριμνας καί φροντίδας στὰ πετεινά τοῦ οὐρανοῦ καί τὰ κρίνα τοῦ ἀγροῦ, μόνο προτροπὴ γιά ὀκνηρία καί ἀμέλεια δέν εἶναι. «Τὰ πετεινά τοῦ οὐρανοῦ –γράφει ὁ μακαριστὸς Ἀρχιεπίσκοπος Ἀλβανίας Ἀναστάσιος– κάθε ἄλλο παρά τεμπελιάζουν. Ὀλημερίς πετοῦν, χρησιμοποιοῦν τὴν παρατηρητικότητα, τὸ ράμφος, τίς φτεροῦγες τους. Τὰ κρίνα τοῦ ἀγροῦ συνεχῶς ἀξιο-

21 Ἰουνίου 2026: ΚΥΡΙΑΚΗ Γ΄ ΜΑΤΘΑΙΟΥ
Ἰουλιανοῦ μάρτυρος (γ΄- δ΄ αἰ.). Τερεντίου ἱερομάρτυρος (α΄ αἰ.),
Νικίτα ἱερομ. τοῦ Νισυρίου († 1732).
Ἦχος: β΄ – Ἐωθινόν: Γ΄ – Ἀπόστολος: Ρωμ. ε΄ 1-10 – Εὐαγ.: Μαθ. στ΄ 22-33.
Ἡ ΕΠΟΜΕΝΗ ΚΥΡΙΑΚΗ: 28 Ἰουνίου, Δ΄ Ματθαίου.
Ἀπόστολος: Ρωμ. στ΄ 18-23 – Εὐαγγέλιον: Μαθ. η΄ 5-13.

ποιοῦν τίς δυνατότητές τους· ρουφοῦν χυμούς καί ὀξυγόνο. «Ὅλα ὅμως αὐτά τά κάνουν ἀπλά, ἤρεμα, φυσικά».

Εἰρήνη καί ἰσορροπία στήν ζωή

Κατά παρόμοιο τρόπο καί ὁ ἄνθρωπος ὀφείλει νά μοχθεῖ, νά ἐργάζεται, νά φροντίζει, ὄχι μόνο γιά τόν ἑαυτό του ἀλλά καί γιά τίς ἀνάγκες τῶν συνανθρώπων του, ὅμως χωρίς ἄγχος, καταπίεση, προσκόλληση στά ὑλικά πού γίνεται εἰδωλολατρία (Κολ. 3,5)· χωρίς νά φθείρεται ἀπό τήν ἀγωνιώδη μέριμνα καί νά ὀδηγεῖται ἔτσι συντομώτερα στόν θάνατο. Ὁ πιστός, γεμάτος ἀπό τήν εἰρήνην τοῦ Θεοῦ, ἡ ὁποία πρώτιστα συνίσταται στήν παρουσία τοῦ Χριστοῦ στήν ζωή τοῦ ἀνθρώπου, ζητεῖ τήν ἐπικράτηση τῆς Βασιλείας τοῦ Θεοῦ καί τοῦ θελήματός Του στόν κόσμο καί γνωρίζει ὅτι ὁ Θεός θά μᾶς ἐμπλήσει καί μέ τά οὐράνια καί ἐπίγεια ἀγαθά Του.

Ἀρχιμ. Ν. Κ.

Νέα ἔκδοση τῆς Ἀποστολικῆς Διακονίας

ΧΡΗΣΤΟΣ ΣΠ. ΒΟΥΛΓΑΡΗΣ

ΕΡΜΗΝΕΥΤΙΚΟΝ ΥΠΟΜΝΗΜΑ ΕΙΣ ΤΑΣ ΠΡΑΞΕΙΣ ΤΩΝ ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ (Α΄ ἔκδ., σχῆμα 17x24 ἑκατ., σελ. 848)

Ὁ Ὁμότιμος Καθηγητής τοῦ Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν κ. Χρῆστος Βούλγαρης, μέ τή μακρά ἐπιστημονική ἐνασχόλησή του μέ τήν ἐρμηνεία τῆς Καινῆς Διαθήκης, ὑπομνηματίζει τό βιβλίον Πράξεις τῶν Ἀποστόλων. Ἡ διάρθρωση τοῦ ἔργου εἶναι ἡ ἐξῆς: Προηγεῖται ἐκτενής εἰσαγωγή καί ἔπεται τό κείμενο μέ τόν ἐρμηνευτικό ὑπομνηματισμό του ἀνά στίχο, σέ 51 κεφάλαια. Ὁλοκληρώνεται μέ τή βιβλιογραφία.

«ΦΩΝΗ ΚΥΡΙΟΥ», ἑβδομαδιαῖο φύλλο ὀρθοδόξου πίστεως καί ζωῆς τῆς «Ἀποστολικῆς Διακονίας τῆς Ἐκκλησίας τῆς Ἑλλάδος». Ἰασιῶν 1, 115 21 Ἀθήνα. Ἐκδότης - Διευθυντής: Μητροπολίτης Φαναρίου Ἀγαθάγγελος. Σύνταξη, τηλ. 210.7272.331. Διευκρίαιωση, τηλ. 210.7272.388. Ὑπό τῶν ἱερῶν ναῶν διανέμεται δωρεάν. Ἐκ τοῦ Τυπογραφείου τῆς Ἀποστολικῆς Διακονίας.

Ἡ «ΦΩΝΗ ΚΥΡΙΟΥ» σ΄ ὅλο τόν κόσμο μέσω Διαδίκτυου: www.apostoliki-diakonia.gr
