



Γιά τό μήνα **ΙΟΥΛΙΟ 2026** προγραμματίστηκαν
& σύν Θεῷ θά πραγματοποιηθοῦν οἱ ἀκολουθίες:

1/7/2026	TET.	-----	Ἁγιασμός	07:00
2/7/2026	ΠΕΜ.	-----	Ἱερ. Ευχέλαιο	18:00
5/7/2026	KYP.	Ὁσίου Ἀθανασίου τοῦ Ἀθωνίτου	Θεία Λειτουργία	07:30
12/7/2026	KYP.	Ὁσίου Παΐσιου τοῦ Ἀγιορείου τοῦ διορατικοῦ	Θεία Λειτουργία	07:30
19/7/2026	KYP.	Ὁσίας Μακρίνης ἀδελ. Αγ.Βασιλείου του μεγ.	Θεία Λειτουργία	07:30
20/7/2026	ΔΕΥΤ	Προφήτου. Ἡλιοῦ	Θεία Λειτουργία	07:30
26/7/2026	KYP.	Ὁσιομάρτυρος Παρασκευῆς Ἑρμολάου Ἱερομ	Θεία Λειτουργία	07:30

ΙΕΡΑ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ

Ἐξομολόγηση γίνεται: Μόνο κάθε Τετάρτη ἀπὸν. 17:00-21:00 & Πέμπτη 09:00-14:00

«Σημειώσεις»

(I) Συχνά στο παρεκκλήσι μας τελούνται αγρυπνίες, Θεία Λειτουργία, ἀκολουθίες, & ἄλλες ἐκδηλώσεις οι οποίες δεν περιλαμβάνονται στο μηνιαίο προγραμματισμό μας. Ὅσοι ἐπιθυμεῖτε νὰ ενημερώσετε γι αὐτές γι SMS, παρακαλοῦμε ζητήστε το.

(II) Ἑσπερινός τελείται στις 19:00 μόνο τις παραμονές (προηγούμενο ἀπόγευμα) κάθε λειτουργίας

Πῶς πρέπει νὰ προσέχει τὸν ἑαυτὸ τοῦ ὅποιος ζεῖ μέσα στὸν κόσμο

Αγίου Ἰγνατίου Μπριαντσανίνωφ.

Ψυχὴ ὅλων τῶν ἀσκήσεων, πού γίνονται γιὰ τὸν Κύριο, εἶναι ἡ προσοχή. Δίχως προσοχή, ὅλες αὐτὲς οἱ ἀσκήσεις εἶναι ἄκαρπες, νεκρές. Ὅποιος ποθεῖ τὴ σωτηρία του, πρέπει νὰ μάθει νὰ προσέχει ἀγρυπνα τὸν ἑαυτὸ του, εἴτε ζεῖ στὴ μόνωση εἴτε ζεῖ μέσα στὸν περισπασμό, ὅποτε καμιά φορὰ, καὶ χωρὶς νὰ τὸ θέλει, παρασύρεται ἀπὸ τὶς συνθήκες.

Ἄν ὁ φόβος τοῦ Θεοῦ γίνεῖ τὸ ἰσχυρότερο ἀπ' ὅλα τ' ἄλλα αἰσθήματα τῆς καρδιάς, τότε πιὸ εὐκόλα θὰ προσέχουμε τὸν ἑαυτὸ μας, τόσο στὴν ἡσυχία τοῦ κελιοῦ μᾶς ὅσο καὶ μέσα στὸ θόρυβο πού μᾶς κυκλῶνει ἀπὸ παντοῦ.

Στή διατήρηση τῆς προσοχῆς πολὺ συμβάλλει ἡ συνετὴ μετρίαση τῆς τροφῆς, ποὺ μειώνει τὴ θερμὴ τοῦ αἵματος. Ἡ αὐξηση αὐτῆς τῆς θερμῆς ἀπὸ τὰ πολλὰ φαγητά, ἀπὸ τὴν ἔντονη



σωματικὴ δραστηριότητα, ἀπὸ τὸ ξέσπασμα τῆς ὀργῆς, ἀπὸ τὸ μεθύσι τῆς κενοδοξίας καὶ ἀπὸ ἄλλες αἰτίες προκαλεῖ πολλοὺς λογισμοὺς καὶ φαντασιώσεις, δηλαδὴ τὸν σκορπισμὸ τοῦ νοῦ. Γί' αὐτὸ οἱ ἅγιοι πατέρες σ' ἐκεῖνον ποὺ θέλει νὰ προσέχει τὸν ἑαυτὸ τοῦ συστήνουν πρὶν ἀπ' ὅλα τὴ μετρημένη, διακριτικὴ καὶ διαρκῆ ἐγκράτεια ἀπὸ τὶς τροφές.

Ὅταν σηκώνεσαι ἀπὸ τὸν ὕπνο -πρόκειται γιὰ μία προεικόνιση τῆς ἀναστάσεως τῶν νεκρῶν, ποὺ περιμένει ὅλους τοὺς ἀνθρώπους- νὰ κατευθύνεις τὶς σκέψεις σου στὸ Θεό. Νὰ προσφέρεις σὰν θυσία σ' Ἐκεῖνον τοὺς πρώτους καρποὺς τῆς λειτουργίας τοῦ νοῦ σου, ὅταν αὐτὸς δὲν ἔχει ἀκόμα προσλάβει καμιά μάταιη ἐντύπωση.

«ΣΥΝΕΙΔΗΣΙΣ ΚΑΙ ΔΙΑΚΡΙΣΙΣ»

Αγίου Δημητρίου τοῦ Ροστώφ

Γιά νά δῆς τά ὑλικά πράγματα, πρέπει νά εἶναι ὑγιεῖς οἱ σωματικοί ὀφθαλμοί σου. Γιά νά γνωρίσης τά νοερά πράγματα, πρέπει νά εἶναι ὑγιεῖς οἱ ὀφθαλμοί τῆς ψυχῆς σου, νά ἔχῃς δηλαδή φωτισμένη συνείδησι καί διάκρισι.

Μόνο μ' αὐτή τήν προϋπόθεσι θά ἐφαρμόζεις σωστά τίς ἐντολές τοῦ Θεοῦ «καί οὐκ ἐκκλινεῖς ἀπ' αὐτῶν εἰς δεξιά οὐδέ εἰς ἀριστερά, ἵνα συνῆς ἐν πᾶσιν οἷς ἐάν πράσσης» (Ἰησ. Ναυῆ 1, 7).

Διάκρισις εἶναι ἡ ἱκανότητα τῆς ψυχῆς νά διακρίνῃ ἀλάθητα σέ κάθε περίπτωσι τό καλό ἀπό τό κακό, τό θεῖο θέλημα ἀπό τή δαιμονική ἀπάτη.

Μέ τή διάκρισι θά γνωρίσεις πότε καί πῶς πρέπει νά πολεμᾷς τά πάθη, πότε νά ὑποχωρῇς, πῶς νά ἀντιμετωπίζῃς νικηφόρα τίς πανουργίες τῶν δαιμόνων, πότε οἱ λογισμοί σου προέρχονται ἀπό τό Θεό καί πότε ἀπό τοὺς δαίμονες.

Αὐτή τή νοερή αἴσθησι τήν ἀποκτοῦν μόνο ὅσοι ἔχουν καθαρή καρδιά καί καθαρό σῶμα, ἀμόλυντη συνείδησι καί ἀμόλυντες αἰσθήσεις.

Ἡ συνείδησίς σου εἶναι ἡ φωνή καί ὁ ἔλεγχος τοῦ φύλακος ἀγγέλου, πού σοῦ ἔστειλε ὁ Θεός στό ἅγιο βάπτισμα. Καί λέω ἡ φωνή τοῦ φύλακος ἀγγέλου, γιατί δέν τολμῶ νά πῶ ὅτι συνείδησις εἶναι ἡ ἴδια ἡ φωνή τοῦ Ἁγίου Πνεύματος μέσα σου.

Ἡ συνείδησίς σου θά φωτισθεῖ καί ἡ διάκρισίς σου θά καλλιεργηθεῖ καί θ' ἀναπτυχθεῖ μόνο μέ τόν ἀγώνα γιά τήν ἀπαλλαγὴ ἀπό τά πάθη. Ὅσο καθαρίζεσαι ἀπό τόν ρύπο τῶν παθῶν, τόσο ἡ συνείδησίς σου θά φωτίζεται· καί ὅσο φωτίζεται ἡ συνείδησις, τόσο θά τελειοποιεῖται ἡ διάκρισις· καί ὅσο τελειοποιεῖται ἡ διάκρισις, τόσο πιο ἀποτελεσματικός καί καρποφόρος θά γίνεται ὁ ἀγώνας σου κατά τῶν παθῶν.

«ΣΥΝΕΙΔΗΣΙΣ ΚΑΙ ΔΙΑΚΡΙΣΙΣ»

Γιὰ νά τά κατορθώσης ὁμῶς αὐτά, γύμνωσε τόν νοῦ σου ἀπό τό δικό σου θέλημα καί τή δική σου γνώμη καί κατάφευγε στόν Κύριο γιά νά σοῦ δίνη τίς λύσεις σέ κάθε περίστασι, ὅπως κατέφευγε ὁ προφήτης ἰκετεύοντας: «Γνώρισόν μοι, Κύριε, ὁδόν ἐν ἣ πορεύσομαι... Δίδαξόν με τοῦ ποιεῖν τό θέλημά σου, ὅτι σύ εἶ ὁ Θεός μου» (Ψαλμ. 142, 8, 10). Ἡ φωνή τῆς συνειδήσεως εἶναι ἡ φωνή τοῦ Θεοῦ. Καί φωνή τοῦ Θεοῦ δέν εἶναι ἄλλη ἀπό τῶν θείων Γραφῶν, τή φωνή τῶν ἀγίων, τή φωνή τῆς Ἐκκλησίας καί τή φωνή τοῦ πνευματικοῦ σου.

Ὁ Θεός ἔδωσε στόν ἄνθρωπο τόν νοῦ καί τόν ὥρισε βασιλιά καί ἐπίσκοπο τῶν παθῶν καί τῶν ἐπιθυμιῶν, γιά νά ἐπιβάλλεται σ' αὐτά μέ σύνεσι καί διάκρισι. Γι αὐτό ὑπάκουε πάντα στόν ἔλλογο νοῦ καί ὄχι στά ἄλλογα σαρκικά πάθη. Ἄν δέν ὑπακοῦς στόν νοῦ εἶσαι τυφλός. Τυφλή εἶναι καί ἡ σάρκα. «Τυφλός δέ τυφλόν ἐάν ὀδηγῇ, ἀμφοτέρω εἰς βόθυνον πεσοῦνται» (Ματθ. 15, 14).

Ἄν θέλῃς ἐσωτερική γαλήνη καί ψυχική υἰεία στή γῇ, ἄν θέλῃς καί τήν αἰώνια μακαριότητα στόν οὐρανό, τότε κυβέρνησε τά πάθη σου, κάνοντας ὑπακοή στή φωνή τῆς συνειδήσεώς σου. Ἄν σέ κυβερνοῦν τά πάθη, δέν θ' ἀπολαύσεις παρὰ βάρος, πίκρα, ἔλεγχο τῆς συνειδήσεως στή ζωή αὐτή, καί αἰώνια κόλασι στήν ἄλλη.

Ἀσχολήσου μέ τά ἔργα τοῦ Θεοῦ, μέ τήν καλλιέργεια τῆς ψυχῆς σου, μέ τήν ἀπόκτησι τῶν ἀρετῶν, πού θά σοῦ χαρίσουν τά ἀφθαρτα ἀγαθά. Ἡ σάρκα γρήγορα θά φθαρεῖ, ἡ ἐπιθυμία θά μαραθεῖ, μόνο ἡ ψυχή θά ζήσει αἰώνια. «Ὁ γάρ ἐάν σπεῖρη ἄνθρωπος, τοῦτο καί θερίσει· ὅτι ὁ σπεύρων εἰς τήν σάρκα ἑαυτοῦ ἐκ τῆς σαρκός θερίσει φθοράν, ὁ δέ σπεύρων εἰς τό πνεῦμα ἐκ τοῦ πνεύματος θερίσει ζωήν αἰώνιον». (Γαλ. 6, 7-8).

Ἀπό «ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΑΛΦΑΒΗΤΟ», ἐκδ.Ι.Μονῆς Παρακλήτου