



Γιά τὸ μῆνα **Ν Ο Ε Μ Β Ρ Ι Ο Σ 2026** προγραμματίστηκαν
& σύν Θεῷ θὰ πραγματοποιηθοῦν οἱ ἀκολουθίες:

1/11/2026	ΚΥΡ.	_____	Ἁγιασμός Θεία Λειτουργία	7 π.μ.
1/11/2026	ΠΕΜ.	_____	Ἱερ. Ευχέλαιο	5 μ.μ.
8/11/2026	ΚΥΡ.	Σύν. ἀρχ. Μιχαήλ, Γαβριήλ & τῶν Ἀσωμάτων	Θεία Λειτουργία	7.30 π.μ.
♦♦♦♦♦ 13/11 → 14/11/2026 ΠΑΡ. → ΣΑΒ. Ἀποστόλου Φιλίππου «Ἀγρυπνία» 21:00 ♦♦♦♦♦				
15/11/2026	ΚΥΡ.	Αγ. Μαρτ. & Ομολ. Γουρίου, Σαμωνᾶ & Ἀβίου	Θεία Λειτουργία	7.30 π.μ.
21/11/2026	ΣΑΒ.	ΕΙΣΟΔΙΑ ΥΠΕΡΑΓΙΑΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ	Θεία Λειτουργία	7.30 π.μ.
22/11/2026	ΚΥΡ.	Ὁσ. Ἰακώβου τοῦ ἐν Εὐβοίᾳ, Ὁνησίμου ἀποστ.	Θεία Λειτουργία	7.30 π.μ.
29/11/2026	ΚΥΡ.	Νεομ. Φιλουμένου τοῦ Ἱεροσολυμίτου	Θεία Λειτουργία	7.30 π.μ.

ΙΕΡΑ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ

Ἑξομολόγησι γίνεται: Μόνο κάθε Τετάρτη ἀπὸν. 17:00-20:00 & Πέμπτη 10:00-14:00

«Σημειώσεις»

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

(II) **Ἑσπερινός** τελείται **στις 17:00 μόνο τις παραμονές** (προηγούμενο ἀπόγευμα) κάθε λειτουργίας

(III) **Για ἑκτακτη ἀνάγκη** τηλ. ἐφημερίου **6934603304** (δεν ἀπαντᾷ σε κλήσεις με ἀπόκρυψη καλούντος)

ΝΗΣΤΕΙΑ ΚΑΙ ΑΡΡΩΣΤΙΑ

**Απόκριση τοῦ Μεγάλου Γέροντα ἁββᾶ Βαρσανουφίου
πρὸς τὸν ἄρρωστο Γέροντα Ἀνδρέα**

Γιὰ τὴ νηστεία νὰ μὴ στενοχωριέσαι, ὅπως ἤδη σοῦ εἶπα, γιατί δέν ἀπαιτεῖ ὁ Θεὸς ἀπὸ κανέναν τίποτε παραπάνω ἀπὸ τὴ δύναμή του. Διότι τί εἶναι νηστεία; Δέν εἶναι ἡ παιδεία πού γίνεται στό σῶμα, γιὰ νὰ ὑποταχθεῖ, ἂν εἶναι ὑγιές καί νὰ ἐξασθενήσῃ ὡς πρὸς τὰ πάθη; Διότι λέει, «ὅταν ἀσθενῶ, τότε εἶμαι δυνατός» (Β΄ Κορ. 12, 10). Πράγματι, ἡ ἀσθένεια εἶναι πιο καρποφόρα καί ἀπὸ τὴν παιδεία πού γίνεται μέ τὴ νηστεία καί ὑπολογίζεται

περισσότερο καί από τήν ἄσκησιν σ' αὐτόν πού τή σηκώνει μέ ὑπομονή καί εὐχαριστεῖ τόν Θεό. Διότι ὁ ἀσθενής τρυγᾷ καρπούς σωτηρίας, κάνοντας ὑπομονή στήν ἀρρώστια του. Ἀντί λοιπόν νά ἀγωνίζεσαι νά ἐξασθενήσεις τό σῶμα σου μέ τή νηστεία, μόνο του μέ τήν ἀρρώστια ἐξασθενεῖ. Εὐχαρίστησε τόν Θεό πού ἀπαλλάχθηκες ἀπό τόν κόπο τῆς ἀσκήσεως. Γι' αὐτό ἂν φᾶς, καί δέκα φορές τήν ἡμέρα, μή λυπηθεῖς. Δέν θά κατακριθεῖς, διότι δέν γίνεται ἀπό ἐνέργεια τῶν δαιμόνων, οὔτε ἀπό ἀκηδία, ἀλλά γίνεται πρὸς δοκιμασία καί ὠφέλεια ψυχῆς.



ΣΧΟΛΙΟ

π. Ἀντωνίου Ρωμαίου.

Ἡ σωματική ἀσθένεια, πολλές φορές, μπορεῖ νά ἀνήκει στίς μικρές παραχωρήσεις πού κάνει ὁ Θεός, ὡς παιδεία, γιά νά μᾶς ἐπαναφέρει ἀπό τόν πνευματικό Ἄδη, τήν κόλαση τῆς ἐγωπαθείας, στή ζωή τῆς Χάριτος, τῆς ταπεινώσεως καί τῆς Ἀγάπης. Θά ἔλεγε κανεῖς, μέ μεγάλη πιθανότητα ἐπιτυχίας, ὅτι ἡ βίωση τῆς εὐχαριστίας μέσα στίς θλίψεις εἶναι ἡ προπαίδεια γιά νά μυηθοῦμε στή βίωση τῆς ἀγάπης πρὸς τοὺς ἐχθρούς.

ΤΟ ΜΕΤΡΟ ΤΗΣ ΕΓΚΡΑΤΕΙΑΣ

Τοῦ ἀββᾶ Ἰωάννου τοῦ προφήτου

Οἱ Πατέρες χαρακτηρίζουν ὡς μέτρο ἐγκράτειας «τό παραμικρόν», τό νά παίρνει κανεῖς πάντα «λιγότερο»

ἀπ' ὅσο χρειάζεται εἴτε γιά νά φάει εἴτε γιά νά πιεῖ, δηλαδή νά μήν ἔχει ποτέ τήν κοιλιά του γεμάτη ἐντελῶς. Αὐτό σημαίνει ὅτι πρέπει νά ἔχει μέτρο καί στό φαγητό καί στό ποτό. Ἰδίως δέ τό χειμῶνα πού πίνουν οἱ ἄνθρωποι πολύ κρασί καί τότε ὀφείλει ὁ μοναχός νά πίνει λιγότερο ἀπό τό κανονικό. Τό ἴδιο καί στό τραπέζι ὅταν τρώει. Καί δέν ἐφαρμόζεται μόνο σ' αὐτά τό μέτρο τῆς ἐγκράτειας, ἀλλά καί στό πόσο θά κουβεντιάσει, πόσο θά κοιμηθεῖ καί στά ἐνδύματα καί γενικῶς σέ ὅλα ὅσα ἔχουν σχέση μέ τίς αἰσθήσεις. Σ' ὅλα αὐτά μπορεῖ νά ἐφαρμόσει κανεῖς τό μέτρο τῆς ἐγκρατείας.

ΣΧΟΛΙΟ

π.Αντωνίου Ρωμαίου:

Εἶναι ἀξιοπρόσεκτο ὅτι τό πνεῦμα τοῦ ἀββᾶ, καθῶς καί ὅλων τῶν Γερόντων τῆς ἐρήμου σχετικά μέ τό μέτρο τῆς ἐγκράτειας, δέν εἶναι ἡ ἀκραία ἄσκηση. Ἀλλά εἶναι ἡ ἔμμετρη πού ἐμπνέεται ἀπό τή νήψη καί τή διάκριση καί κρατάει τό μοναχό μακριά ἀπό τήν κενοδοξία, στήν ἀσφάλεια τῆς ταπείνωσης. Καί ὁ ἀββάς Ἰωάννης, ὁ προφήτης, στήν παρούσα Ἀπόκριση, ἀλλά καί οἱ λοιποὶ Πατέρες, συνιστοῦν ὡς μέτρο ἐγκράτειας «τό εἶναι παραμικρόν». Δηλαδή τό νά κόβει κανεῖς λίγο ἀπό τό φαγητό του, λίγο ἀπό τό ποτό του καί ἀπό τήν ἀνάπαυσή του. Ὅλα συνετά μέ μέτρο, χωρίς θεαματικές ὑπέρμετρες ἀσκήσεις πού κουράζουν τόν ἀγωνιστή καί δημιουργοῦν συμπλέγματα ὑπερηφανείας. «Τά ὑπέρμετρα πάντα τῶν δαιμόνων εἰσίν». Ρώτησαν κάποτε τόν ἀββά Ποιμένα «πῶς χρή νηστεύειν», πῶς πρέπει νά νηστεύουμε. Καί ἔδωσε τήν ἐξῆς ἀπάντηση: «Ἐγώ θέλω τόν ἐσθίοντα καθ' ἡμέραν, παρά μικρόν ἐσθίειν, ἵνα μή χορτάζεται».. Δηλαδή

: Ἐγὼ κρίνω σκόπιμο αὐτός πού τρώει κάθε μέρα, νά τρώει λίγο λιγότερο, ὥστε νά μή χορταίνει. Καί ὅταν ὁ Ἀββᾶς Ἰωσήφ τόν ρώτησε γιατί, ὅταν ἦταν στόν κόσμο, ἔτρωγε κάθε δύο μέρες, ὁ Ὅσιος εἶπε : «Ταῦτα πάντα ἐδοκίμασαν οἱ Πατέρες ὡς δυνατοί· καί εὗρον ὅτι καλόν ἐστιν τό καθ' ἡμέραν ἐσθίειν, παραμικρόν δέ». Δηλαδή ὅλα αὐτά τά δοκίμασαν οἱ Πατέρες ὡς δυνατοί καί κατέληξαν ὅτι εἶναι καλό νά τρώει κανείς κάθε μέρα ἀλλά νά κόβει λίγο ἀπό τό φαγητό του γιά τήν ἐγκράτεια. Ὁ σκοπός δηλαδή καί ἡ ἐπιδίωξη τῆς ἑμμετρῆς ἐγκράτειας καί ἄσκησιν εἶναι τελικά ἡ ἀλλαγὴ τῆς καρδιάς καί ὄχι ἀπλῶς ἡ συμμόρφωση σέ κάποια φανταχτερά καί θεαματικά «κατορθώματα». Γι' αὐτό χρειάζεται συνεχῆς νήψη καί διάκριση. Ὡστε ἐφαρμόζοντας τό μέτρο τῆς ἐγκράτειας πού ταιριάζει στήν ὑπαρξή μας, νά μπορέσουμε νά δρομολογηθοῦμε πρὸς τήν ὑπέρβαση τοῦ ἑαυτοῦ μας. Καί τελικά πρὸς τή μεταμόρφωσή μας, ἀποφεύγοντας «τόν παροξυσμό» τῶν ἀκροτήτων, πού εἶναι ἡ σατανική ἐκμετάλευση τῆς προαίρεσής μας.

(Ἀπό τό βιβλίο *«Βαρσανουφίου καί Ἰωάννου, Κείμενα Διακριτικά καί Ἠσυχαστικά»*, τόμ. Α' ἐκδ. «Ετοιμασία» Τεράς Μονῆς Ἁγίου Ἰωάννου Καρέα).