

Ἱερὰ Μητρόπολις  
Αὐστρίας καὶ  
Ἐξαρχία Οὐγγαρίας  
καὶ Μεσευρώπης



Heilige Metropolis  
von Austria und  
Exarchat von Ungarn  
und Mitteleuropa

## Ἐπὶ τὰς Πηγὰς

Κυριακὴ, 14 Μαρτίου 2021

Κυριακὴ τῆς ἀπὸ τοῦ Παραδείσου ἐξορίας  
τοῦ Πρωτοπλάστου Ἀδάμ (Τῆς Τυρινῆς)

Ἑωθινὸν Εὐαγγέλιον Ζ' (Ἰω κ' 1-10)

Ἰδιόμελα τοῦ Τριωδίου

Ἦχος πλ. δ'

Τῆς μετανοίας ἀνοιξὸν μοι πύλας Ζωοδότα·  
ὀρθρίζει γὰρ τὸ πνεῦμά μου, πρὸς Ναὸν  
τὸν ἅγιόν Σου, ναὸν φέρον τοῦ σώματος, ὅλον  
ἐσπιλωμένον· ἀλλ' ὡς οἰκτίρμων κάθαρον,  
εὐσπλαγχνῶ Σου ἐλέει.

Τῆς σωτηρίας εὐθυνὸν μοι τρίβους, Θεοτόκε·  
αἰσχροῖς γὰρ κατερρύπωσα, τὴν ψυχὴν  
ἀμαρτίαις, ὡς ῥαθύμως τὸν βίον μου, ὅλον  
ἐκδαπανήσας· ταῖς σαῖς πρεσβείαις ῥῦσαί με,  
πάσης ἀκαθαρσίας.

Τὰ πλήθη τῶν πεπραγμένων μοι δεινῶν,  
ἐννοῶν ὁ τάλας, τρέμω τὴν φοβερὰν ἡμέραν  
τῆς κρίσεως· ἀλλὰ θαρρῶν εἰς τὸ ἔλεος τῆς  
εὐσπλαγχνίας Σου, ὡς ὁ Δαυῖδ βοῶ σοι· Ἐλέησόν  
με ὁ Θεός, κατὰ τὸ μέγα Σου ἔλεος.

Ἐξαποστειλάρια τοῦ Τριωδίου

Ἦχος β'

Τῆς ἐντολῆς Σου Κύριε, παρήκουσα ὁ ἄθλιος,  
καὶ γυμνωθεὶς τῆς Σῆς δόξης, αἰσχύνῃς  
πέπλησμαι, οἴμοι! καὶ τῆς τρυφῆς ἐκβέβλημαι τοῦ

## Zu den Quellen

Sonntag, 14. März 2021

Sonntag der Verbannung des  
erstgeschaffenen Adam (Käsesonntag)

Morgenevangelium 7 (Joh 20,1-10)

Idiomela des Triodion

Achter Ton

Öffne mir die Pforten der reuevollen Umkehr,  
Lebensspender, denn am Morgen blickt  
mein Geist auf zu Deinem heiligen Tempel, ob-  
gleich er trägt den befleckten Tempel des Leibes.  
Als Erbarmender reinige mich in Deinem barm-  
herzigen Erbarmen.

Die Pfade der Erlösung ebne mir, Gottesgebä-  
rerin, denn mit schändlichen Sünden habe  
ich meine Seele beschmutzt und leichtfertig mein  
ganzes Leben verschleudert. Entreiß mich mit  
deiner Fürsprache aller Unreinheit!

Wenn ich die Fülle meiner schändlichen Ta-  
ten bedenke, erzittere ich Unseliger vor  
dem Tag des Gerichts. Doch ich fasse Mut auf das  
Erbarmen Deiner Barmherzigkeit, und wie Da-  
vid rufe ich Dir zu: Erbarme Dich meiner, o Gott,  
nach Deinem reichen Erbarmen!

Exaposteilarien des Triodion

Zweiter Ton

Dein Gebot, Herr, habe ich Unseliger missach-  
tet und wurde Deiner Herrlichkeit entklei-  
det, von Schande bedeckt, werde ich – wehe mir!  
– aus der Wonne des Paradieses verstoßen, Barm-

Παραδείσου, εὐσπλαγχνε. Ἐλεῆμον, ἐλέησον τὸν στερηθέντα δικαίως, τῆς ἀγαθότητος τῆς Σῆς.

**Ἀ**ποικισθέντας Κύριε, Παραδείσου τὸ πρῶτον, διὰ τῆς ξύλου βρώσεως, ἀντεισήγαγες πάλιν, διὰ Σταυροῦ καὶ τοῦ Πάθους Σοῦ Σωτήρ καὶ Θεέ μου· δι' οὗ ἡμᾶς ὀχύρωσον, τὴν Νηστείαν πληρῶσαι, ἀγνοπρεπῶς, καὶ τὴν θείαν Ἐγερσιν προσκυνῆσαι, τὸ Πάσχα τὸ σωτήριο, Σὲ τεκούσης πρεσβείαις.

### Στιχηρὰ τοῦ Τριωδίου

Ἦχος πλ. β'

**Οἴμοι!** ὁ Ἀδάμ, ἐν θρήνῳ κέκραγεν, ὅτι ὄφις καὶ γυνή, θεϊκῆς παρρήσιας με ἔξωσαν, καὶ Παραδείσου τῆς τρυφῆς ξύλου βρώσις ἠλλοτρίωσεν. Οἴμοι! οὐ φέρω λοιπὸν τὸ ὄνειδος· ὁ ποτὲ βασιλεὺς τῶν ἐπιγείων πάντων κτισμάτων Θεοῦ, νῦν αἰχμάλωτος ὤφθην, ὑπὸ μιᾶς ἀθέσμου συμβουλῆς· καὶ ὁ ποτὲ δόξαν ἀθανασίας ἠμφιεσμένος, τῆς νεκρώσεως τὴν δοράν, ὡς θνητὸς ἐλεεινῶς περιφέρω. Οἴμοι! τίνα τῶν θρήνων συνεργάτην ποιήσομαι; Ἄλλὰ Σὺ Φιλάνθρωπε, ὁ ἐκ γῆς δημιουργήσας με, εὐσπλαγχνίαν φορέσας, τῆς δουλείας τοῦ ἐχθροῦ, ἀνακάλεσαι καὶ σῶσόν με.

**Τ**ὸ στάδιον τῶν ἀρετῶν ἠνέγκται, οἱ βουλόμενοι ἀθλῆσαι εἰσέλθετε, ἀναζωσάμενοι τὸν καλὸν τῆς Νηστείας ἀγῶνα· οἱ γὰρ νομίμως ἀθλοῦντες, δικαίως στεφανοῦνται. Καὶ ἀναλαβόντες τὴν πανοπλίαν τοῦ Σταυροῦ, τῷ ἐχθρῷ ἀντιμαχησώμεθα, ὡς τεῖχος ἀρρήκτον κατέχοντες τὴν Πίστιν, καὶ ὡς θώρακα τὴν προσευχὴν, καὶ περικεφαλαίαν τὴν ἐλεημοσύνην, ἀντὶ μαχαίρας τὴν νηστείαν, ἣτις ἐκτέμνει ἀπὸ καρδίας πᾶσαν κακίαν. Ὁ ποιῶν ταῦτα, τὸν ἀληθινὸν κομίζεται στέφανον, παρὰ τοῦ Παμβασιλέως Χριστοῦ, ἐν τῇ ἡμέρᾳ τῆς Κρίσεως.

### Δοξαστικόν

Ἦχος πλ. β'

**Ἐ**φθασε καιρὸς, ἡ τῶν πνευματικῶν ἀγώνων ἄρχή, ἡ κατὰ τῶν δαιμόνων νίκη, ἡ πάνοπλος ἐγκράτεια, ἡ τῶν Ἀγγέλων εὐπρέπεια, ἡ πρὸς Θεὸν παρρήσια· δι' αὐτῆς γὰρ Μωϋσῆς, γέγονε τῷ Κτίστη συνόμιλος, καὶ φωνὴν ἀοράτως, ἐν ταῖς ἀκοαῖς ὑπεδέξατο· Κύριε, δι' αὐτῆς ἀξίωσον καὶ ἡμᾶς, προσκυνῆσαι Σου τὰ Πάθη καὶ τὴν ἁγίαν Ἀνάστασιν, ὡς φιλάνθρωπος.

herziger. Erbarmender, erbarme Dich meiner, der ich Deiner Güte zu Recht entbehre.

**V**erstoßen, Herr, einst aus dem Paradies, da wir von der Speise des Baumes kosteten, lass uns wieder zurückkehren durch das Kreuz und das Leiden, mein Erlöser und mein Gott. Dadurch stärke auch uns, das Fasten zu vollbringen, und die heilige Erweckung zu verehren, das heilbringende Pascha, auf die Fürsprache jener, die Dich geboren hat.

### Stichera des Triodion

Sechster Ton

**W**eh' mir!, klagte Adam voll Schmerz, denn Schlange und Frau haben mich des Fürsprache vor Gott beraubt und mich der Wonne des Paradieses durch das Kosten vom Baum entfremdet. Weh' mir!, ich kann die Schmach nicht ertragen: einst König aller irdischen Geschöpfe, wurde ich nun als Verklavter eines unrechten Rates gesehen; einst mit dem Glanz der Unsterblichkeit bekleidet, trage ich die Hülle der Sterblichkeit als Sterblicher. Weh' mir!, mit wem soll ich die Klage teilen? Doch Du, Menschenliebender, hast mich aus der Erde erschaffen und Dich mit Erbarmen bekleidet, rufe mich heraus aus der Versklavung des Feindes und errette mich!

**D**as Stadion der Tugenden wurde geöffnet, die ihr kämpfen wollt, tretet ein und macht euch bereit für den guten Kampf des Fastens. Denn die wahrhaft Kämpfenden werden zu Recht gekrönt werden. Ergreifen wir die Rüstung des Kreuzes, um mit dem Feind zu kämpfen, als festen Wall haben wir den Glauben und als Panzer das Gebet, das Almosengeben als Helm und als Schwert das Fasten, das aus dem Herzen alles Böse ausschneidet. Wer so kämpft, wird mit dem wahren Kranz gekrönt werden vom Allkönig Christus am Tage des Gerichts.

### Doxastikon

Sechster Ton

**G**ekommen ist die Zeit, der Beginn der geistigen Kämpfe, der Sieg über die Dämonen, die schwer bewaffnete Enthaltensamkeit, die Zierde der Engel, die Fürsprache bei Gott. Denn durch diese hat Moses mit dem Schöpfer gesprochen, und die unsichtbare Stimme vernommen. Herr, durch diese würdige auch uns, Deine Leiden und Heili-

### Ἀπολυτίκιον Ἀναστάσιμον

Ἦχος βαρύς

Κατέλυσας τῷ Σταυρῷ Σου τὸν θάνατον,  
κῆνέωξας τῷ Ληστῇ τὸν Παράδεισον,  
τῶν Μυροφόρων τὸν θρήνον μετέβαλες, καὶ  
τοῖς Σοῖς Ἀποστόλοις κηρύττειν ἐπέταξας· ὅτι  
ἀνέστης Χριστέ ὁ Θεός, παρέχων τῷ κόσμῳ τὸ  
μέγα ἔλεος.

### Ἀπολυτίκιον τοῦ Ναοῦ

Ἦχος πλ. δ΄

Ἐύλογητὸς εἶ, Χριστέ ὁ Θεὸς ἡμῶν, ὁ πανσόφους  
ἐτοὺς ἀλιεῖς ἀναδειξας, καταπέμψας αὐτοῖς τὸ  
Πνεῦμα τὸ Ἅγιον, καὶ δι' αὐτῶν τὴν οἰκουμένην  
σαγηνεύσας, Φιλάνθρωπε, δόξα Σοι.

### Κοντάκιον

Ἦχος πλ. β΄

Τῆς Σοφίας ὁδηγέ, φρονήσεως χορηγέ, τῶν  
ἀφρόνων παιδευτά, καὶ πτωχῶν ὑπερασπιστά,  
στήριξον, συνέτισον τὴν καρδίαν μου Δέσποτα.  
Σὺ δίδου μοι λόγον, ὁ τοῦ Πατρὸς Λόγος· ἰδοὺ  
γὰρ τὰ χεῖλη μου οὐ μὴ κωλύσω ἐν τῷ κράτειν  
Σοι· Ἐλεῆμον, ἐλέησόν με τὸν παραπεσόντα.

Προκείμενον· Ἦχος πλ. δ΄

Εὐξασθε καὶ ἀπόδοτε Κυρίῳ τῷ Θεῷ ἡμῶν.  
Στίχ. Γνωστὸς ἐν τῇ Ἰουδαίᾳ ὁ Θεός, ἐν τῷ Ἰσραὴλ  
μέγα τὸ ὄνομα Αὐτοῦ.

### Ἀποστολικὸν Ἀνάγνωσμα

Ῥωμ. ιγ΄: 11–14; ιδ΄: 1–4

Ἀδελφοί, νῦν ἐγγύτερον ἡμῶν ἢ σωτηρία  
ἢ ὅτε ἐπιστεῦσαμεν. Ἡ νύξ προέκοψεν, ἡ  
δὲ ἡμέρα ἤγγικεν. Ἀποθώμεθα οὖν τὰ ἔργα τοῦ  
σκότους καὶ ἐνδυσώμεθα τὰ ὄπλα τοῦ φωτός. Ὡς  
ἐν ἡμέρᾳ εὐσχημόνως περιπατήσωμεν, μὴ κώμοις  
καὶ μέθαις, μὴ κοίταις καὶ ἀσελγείαις, μὴ ἔριδι  
καὶ ζήλῳ, ἀλλ' ἐνδύσασθε τὸν Κύριον Ἰησοῦν  
Χριστόν, καὶ τῆς σαρκὸς πρόνοιαν μὴ ποιεῖσθε  
εἰς ἐπιθυμίας. Τὸν δὲ ἀσθενοῦντα τῇ πίστει  
προσλαμβάνεσθε, μὴ εἰς διακρίσεις διαλογισμῶν.  
Ὅς μὲν πιστεύει φαγεῖν πάντα, ὁ δὲ ἀσθενῶν  
λάχανα ἐσθίει. Ὁ ἐσθίων τὸν μὴ ἐσθίοντα μὴ  
ἐξουθενεῖτω, καὶ ὁ μὴ ἐσθίων τὸν ἐσθίοντα μὴ  
κρινέτω· ὁ Θεὸς γὰρ αὐτὸν προσελάβετο. Σὺ τίς  
εἶ ὁ κρίνων ἀλλότριον οἰκέτην; τῷ ἰδίῳ Κυρίῳ

ge Auferstehung zu verehren, einzig Menschenliebender.

### Auferstehungsapolytikion

Siebter Ton

Durch Dein Kreuz hast Du den Tod vernichtet,  
Du hast dem Schwächer das Paradies eröffnet. Das  
Klagen der Myronträgerinnen hast Du gewandelt,  
und Deinen Aposteln aufgetragen, zu verkünden,  
dass Du, Christus Gott, erstanden bist und der  
Welt das große Erbarmen gewährst.

### Apolytikion der Kirche

Achter Ton

Gepriesen bist Du, Christus unser Gott, zu Allweisen hast Du die Fischer gemacht, indem Du ihnen sandtest den Heiligen Geist. Du hast durch sie den Erdkreis eingefangen, Ehre sei Dir, Menschenliebender.

### Kontakion

Sechster Ton

Der Weisheit Wegweiser, der Einsicht Anführer, der Unvernünftigen Lehrer und der Armen Beschützer: Stärke und festige mein Herz, Gebieter. Gib Du mir das Wort, Du Wort Gottes, denn siehe, meine Lippen will ich nicht verschließen im Rufen zu Dir: Erbarmender, hab Erbarmen mit mir, dem Gefallenen!

Prokeimenon· Achter Ton

Betet und bringt dar dem Herrn, unsererm Gott.  
Vers: Bekannt ist Gott in Juda, groß ist Sein Name in Israel.

### Apostellesung

Röm 13,11–14,4

Brüder, jetzt ist das Heil uns näher als zu der Zeit, da wir gläubig wurden. Die Nacht ist vorgerückt, der Tag ist nahe. Darum lasst uns ablegen die Werke der Finsternis und anlegen die Waffen des Lichts! Lasst uns ehrenhaft leben wie am Tag, ohne maßloses Essen und Trinken, ohne Unzucht und Ausschweifung, ohne Streit und Eifersucht! Vielmehr zieht den Herrn Jesus Christus an und sorgt nicht so für euren Leib, dass die Begierden erwachen. Nehmt den an, der im Glauben schwach ist, ohne mit ihm über verschiedene Auffassungen zu streiten! Der eine glaubt, alles essen zu dürfen, der Schwache aber isst nur Gemüse. Wer Fleisch isst, verachte den nicht, der es nicht isst; wer aber kein Fleisch isst, richte den

στήκει ἢ πίπτει, σταθήσεται δέ· δυνατὸς γάρ ἐστιν ὁ Θεὸς στήσαι αὐτόν.

nicht, der es isst. Denn Gott hat ihn angenommen. Wer bist du, dass du den Diener eines anderen richtest? Durch seinen eigenen Herrn steht oder fällt er. Er wird aber stehen; denn der Herr hat die Macht, ihm Stand zu geben.

### Εὐαγγέλιον

Ματθ. ζ': 14-21

Εἶπεν ὁ Κύριος· Ἐὰν 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 ὡσπερ οἱ ὑποκριταὶ σκυθρωποὶ, ἀφανίζουσι γὰρ τὰ πρόσωπα αὐτῶν ὅπως φανῶσι τοῖς ἀνθρώποις νηστεύοντες· ἀμὴν λέγω ὑμῖν, ὅτι ἀπέχουσιν τὸν μισθὸν αὐτῶν. Σὺ δὲ νηστεύων ἄλειψαί σου τὴν κεφαλὴν καὶ τὸ πρόσωπόν σου νίψαι, ὅπως μὴ φανῆς τοῖς ἀνθρώποις νηστεύων ἀλλὰ τῷ Πατρί 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 διορύσσουσιν καὶ κλέπτουσιν· 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.

### Evangelium

Mt 6,14-21

Der Herr sprach: Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, dann wird euer himmlischer Vater auch euch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, dann wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben. Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler! Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber, wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten. Sammelt euch nicht Schätze hier auf der Erde, wo Motte und Wurm sie zerstören und wo Diebe einbrechen und sie stehlen, sondern sammelt euch Schätze im Himmel, wo weder Motte noch Wurm sie zerstören und keine Diebe einbrechen und sie stehlen! Denn wo euer Schatz ist, da ist auch euer Herz.



### Λειτουργικὸ πρόγραμμα ἐβδομάδος

[Θὰ βρεῖτε τὸ λειτουργικὸ πρόγραμμα καθὼς καὶ λειτουργικὰ κείμενα κατὰ τὴν περίοδο τῆς Ἁγίας καὶ Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς στὴν Ἱστοσελίδα τῆς Ἱ. Μητροπόλεως Αὐστρίας.](#)

### Liturgisches Programm der Woche

Informieren Sie sich bitte über die [Homepage der Metropolis von Austria über das Liturgische Programm während der Großen und Heiligen Fastenzeit, ebenso wie für liturgische Materialien.](#)

Ἡ Ἱερὰ Μητρόπολις Αὐστρίας σὰς εὐχαριστεῖ γιὰ τὴν ἐνίσχυση τοῦ ἔργου της.

Die Metropolis von Austria dankt für Ihre Unterstützung.

Körperschaft des öffentlichen Rechts gemäß Gesetz 229/23 06.1967

Bankverbindung RLB NOE Wien AG – IBAN: AT67 3200 0000 0660 4771 – BIC: RLNATWW