

Ἱερὰ Μητρόπολις  
Αὐστρίας καὶ  
Ἐξαρχία Οὐγγαρίας  
καὶ Μεσευρώπης



Heilige Metropolis  
von Austria und  
Exarchat von Ungarn  
und Mitteleuropa

## Ἐπὶ τὰς Πηγὰς

Κυριακή, 26 Φεβρουαρίου 2023

Κυριακή τῆς Τυρινῆς

Ἀνάμνησις τῆς ἐξορίας τῶν Πρωτοπλάστων ἀπὸ τοῦ Παραδείσου τῆς τρυφῆς. Μνήμη τῶν Ἁγίων Πορφυρίου, Ἐπισκόπου Γάζης καὶ Φωτεινῆς τῆς Σαμαρείτιδος μετὰ τῶν οἰκείων αὐτῆς

## Zu den Quellen

Sonntag, 26. Februar 2023

Sonntag des Käseverzichts

Gedächtnis der Verbannung der Erstgeschaffenen Adam und Eva aus dem Paradies. Gedächtnis der hll. Porphyrios, Bischof von Gaza, und Fotini der Samariterin und ihren Verwandten

Ἑωθινὸν Εὐαγγέλιον Δ' ( Λκ. κδ': 1-12)

Καταβασίαι

Ἦχος πλ. β'. Ὡδιὴ α'

Ὡς ἐν ἠπιέρῳ πεζεύσας ὁ Ἰσραήλ, ἐν ἀβύσσῳ ἵχνησι, τὸν διώκτην Φαραῶ, καθορῶν ποντούμενον Θεῶ, ἐπινίκιον ᾠδὴν, ἐβόα ἄσωμεν.

Ὡδιὴ β'

Ὅκ ἔστιν ἅγιος ὡς σύ, Κύριε ὁ Θεός μου, ὁ ὑψώσας τὸ κέρασ, τῶν πιστῶν Σου ἀγαθέ, καὶ στερεώσας ἡμᾶς, ἐν τῇ πέτρῳ, τῆς ὁμολογίας Σου

Ὡδιὴ δ'

Χριστός μου δύναμις, Θεός καὶ Κύριος, ἡ σεπτὴ Ἐκκλησία θεοπρεπῶς, μέλπει ἀνακράζουσα, ἐκ διανοίας καθαρᾶς, ἐν Κυρίῳ ἐορτάζουσα.

Ὡδιὴ ε'

Τῷ θείῳ φέγγει Σου Ἀγαθέ, τὰς τῶν ὀρθριζόντων Σοι ψυχὰς, πόθῳ καταύγαυσον δέομαι, Σὲ εἰδέναι Λόγε Θεοῦ, τὸν ὄντως Θεόν, ἐκ ζόφου τῶν πταισμάτων ἀνακαλούμενον.

Morgenevangelium IV (Lk 24,1-12)

Katabasiai

Sechster Ton. Erste Ode

Wie trockenes Land durchschritt Israel das Meer und sah in den Spuren den etränkten Verfolger, den Pharao auf dem Meeresgrund rief: Wir wollen Gott ein Siegeslied singen!

Zweite Ode

Es gibt keinen Heiligen wie Dich, Herr, mein Gott, du hast die Macht deiner Gläubigen erhoben, Gütiger, und uns gestärkt am Felsen Deines Bekenntnisses.

Vierte Ode

Christus, meine Kraft, mein Gott und Herr, die Cehrwürdige Kirche singt Dir, gottgebürlich, in reinem Verstand feiert sie im Herrn.

Fünfte Ode

Mit Deinem göttlichen Licht lass erleuchten, Gütiger, die Seelen aller, die früh am Morgen Dich in Sehnsucht suchen, um Dich zu erkennen, Logos Gottes, als den wahren Gott, der sie aus der Finsternis der Verfehlungen herausruft.

### Ἦδις ς'

Τοῦ βίου τὴν θάλασσαν, ὑψουμένην καθορῶν,  
τῶν πειρασμῶν τῷ κλύδωνι, ἐν εὐδίῳ λιμένι  
σου προσδραμών, βοῶ σοι· Ἀνάγαγε, ἐκ φθορᾶς τὴν  
ζωὴν μου Πολυέλεε.

### Ἐξαποστειλάρια

#### Ἦχος β'

Ταῖς ἀρεταῖς ἀστράψαντες, ἴδωμεν ἐπιστάντες, ἐν  
ζωηφόρῳ μνήματι, ἄνδρας ἐν ἀστραπτούσαις,  
ἐσθήσεσι Μυροφόροις, κλινούσαις εἰς γῆν ὄψιν, τοῦ  
οὐρανοῦ δεσπόζοντος, ἔγερσιν διδαχθῶμεν, καὶ πρὸς  
ζωὴν, ἐν μνημείῳ δράμωμεν σὺν τῷ Πέτρῳ, καὶ τὸ  
πραχθὲν θαυμάσαντες, μείνωμεν Χριστὸν βλέψαι.

Τῆς ἐντολῆς Σου Κύριε, παρήκουσα ὁ ἄθλιος,  
καὶ γυμνωθεὶς τῆς Σῆς δόξης, αἰσχύνῃς  
πέπλησμαι, οἴμοι! καὶ τῆς τρυφῆς ἐκβέβλημαι, τοῦ  
Παραδείσου, εὐσπλαγχνε. Ἐλεῆμον ἐλέησον, τὸν  
στερηθέντα δικαίως, τῆς ἀγαθότητος τῆς Σῆς.

Ἀποικισθέντες Κύριε, Παραδείσου τὸ πρῶτον,  
διὰ τῆς ξύλου βρώσεως, ἀντεισήγαγες πάλιν,  
διὰ Σταυροῦ καὶ τοῦ Πάθους, σου Σωτὴρ καὶ Θεέ  
μου, δι' οὗ ἡμᾶς ὀχύρωσον, τὴν Νηστείαν πληρῶσαι,  
ἀγνοπρεπῶς, καὶ τὴν θείαν Ἐγερσιν προσκυνῆσαι,  
τὸ Πάσχα τὸ σωτήριο, Σὲ Τεκούσης πρεσβείαις.

### Στιχηρὸν Ἰδιόμελον

#### Ἦχος πλ. α'

Τὸ 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 ἀντιμαχῆσώμεθα, ὡς  
τεῖχος ἄρρήκτον 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.

### Ἀπολυτίκιον Ἀναστάσιμον

#### Ἦχος δ'

Τὸ φαιδρὸν τῆς Ἀναστάσεως κήρυγμα, ἐκ τοῦ  
Ἀγγέλου μαθοῦσαι αἱ τοῦ Κυρίου Μαθήτριάι,  
καὶ τὴν προγονικὴν ἀπόφασιν ἀπορρίψασαι, τοῖς

### Sechste Ode

Das Meer des Lebens sehe ich aufgewühlt von  
den Wogen der Versuchungen, in deinen stillen  
Hafen einlaufend, rufe ich Dir: Führe heraus  
mein Leben aus der Vergänglichkeit, Vielerbarmen-  
der!

### Exaposteilarien

#### Zweiter Ton

Von Tugenden widerstrahlend wollen wir am le-  
benspendenden Grabmal die Männer in hell  
strahlenden Gewändern sehen bei den Salbölträge-  
rinnen, die zur Erde schauend von der Erweckung  
des Herrschers über den Himmel erfahren, und mit  
dem Petrus wollen wir zum Leben laufen, und über  
das Geschehene staunend bleibend, um Christus zu  
schauen.

Dein Gebot, Herr, habe ich Elender übertreten  
und entblößt wurde ich Deiner Herrlichkeit,  
mit Schande bedeckt – wehe mir! Aus der Wonne  
des Paradieses wurde ich ausgestoßen, Barmher-  
ziger. Erbarmender, erbarme Dich dessen, der zu  
Recht Deiner Güte beraubt wurde.

Vertrieben, Herr, wurden wir einst aus dem Pa-  
radies, durch den Genuss vom Baum. Durch  
das Kreuz und Dein Leiden, mein Retter und mein  
Gott, lässt Du uns wieder zurückkehren. Festige  
uns darin, das Fasten auf reine und würdige Wei-  
se zu erfüllen und Deine heilige Auferstehung zu  
verehere, das heilvolle Pascha, auf die Fürsprache  
jener, die Dich geboren hat.

### Sticheron Idiomelon

#### Fünfter Ton

Das 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 Al-  
mosengeben als Helm und als Schwert das Fasten,  
das aus dem Herzen alles Böse herausschneidet. Wer  
so kämpft, wird mit dem wahren Kranz gekrönt wer-  
den vom Allkönig Christus am Tage des Gerichts.

### Auferstehungspolytikion

#### Vierter Ton

Die frohe Kunde der Auferstehung vernahmen  
vom Engel die Jüngerinnen des Herrn und,  
von der Verurteilung der Stammeltern befreit, ver-

Ἀποστόλοις καυχώμενοι ἔλεγον· ἐσκύλευται ὁ θάνατος, ἠγέρθη Χριστὸς ὁ Θεός, δωρούμενος τῷ κόσμῳ τὸ μέγα ἔλεος.

### Κοντάκιον τοῦ Τριωδίου

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 κράζειν σοι· Ἐλεῆμον, ἐλέησόν με τὸν παραπεσόντα.

### Προκείμενον. Ἦχος δ'

Ὡς ἐμεγαλύνθη τὰ ἔργα Σου, Κύριε· πάντα ἐν σοφίᾳ ἐποίησας.

**Στίχ.** Εὐλόγει, ἡ ψυχὴ μου, τὸν Κύριον. Κύριε ὁ Θεός μου, ἐμεγαλύνθης σφόδρα.

### Ἀπόστολος

Ρωμ. ιγ': 11-14, ιδ': 1-4

Ἀδελφοί, νῦν ἐγγύτερον ἡμῶν ἡ σωτηρία ἢ ὅτε ἐπίστεύσαμεν. 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 στήκει ἢ πίπτει, σταθήσεται δὲ δυνατὸς γὰρ ἐστὶν ὁ Θεὸς στήσαι αὐτόν.

### Εὐαγγέλιον

Μτθ. ς': 14-21

Ἐἶπεν ὁ Κύριος· Ἐὰν ἀφῆτε τοῖς ἀνθρώποις τὰ παραπτώματα αὐτῶν, ἀφήσει καὶ ὑμῖν ὁ Πατὴρ ὑμῶν ὁ οὐράνιος· ἐὰν δὲ μὴ ἀφῆτε τοῖς ἀνθρώποις τὰ παραπτώματα αὐτῶν, οὐδὲ ὁ Πατὴρ ὑμῶν ἀφήσει τὰ παραπτώματα ὑμῶν.

Ὅταν δὲ νηστεύητε, μὴ γίνεσθε ὡσπερ οἱ ὑποκριταὶ σκυθρωποί· ἀφανίζουσι γὰρ τὰ πρόσωπα αὐτῶν

kündeten sie voll Freude den Aposteln: Überwunden ist der Tod, auferstanden ist Christus Gott, und schenkt der Welt das große Erbarmen.

### Kontakion des Triodion

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. Vierter Ton

Wie gewaltig sind Deine Werke, Herr. Alles hast du in Weisheit geschaffen.

**Vers:** Preise, meine Seele, den Herr. Herr, mein Gott, wie groß bist Du!

### Apostellesung

Röm 13,11-14; 14,1-4

Brüder, jetzt ist das Heil uns näher als zu der Zeit, da wir gläubig wurden. Die Nacht ist vorgeückt, 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 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.

### Evangelium

Mt 6,14-21

Der Herr sprach: Wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebte, dann wird euer himmlischer Vater auch euch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebte, 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 Ausse-



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 Πατρὶ σου τῷ ἐν τῷ κρυπτῷ· καὶ ὁ Πατὴρ 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 γὰρ ἐστὶν ὁ θησαυρὸς ὑμῶν, ἐκεῖ ἔσται καὶ ἡ καρδιά ὑμῶν.

hen, 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 dein Schatz ist, da ist auch dein Herz.

### Τὸ στάδιον τῶν ἀρετῶν

Μὲ ἀθλητὲς καὶ στρατιῶτες θέλει νὰ ὁμοιάζωμε ὁ ἱερὸς ὑμνογράφος κατὰ τὴν περίοδο τῆς σαρανταήμερου νηστείας, πρὶν ἀπὸ τὴν Μεγάλῃ Ἑβδομάδα τῶν Παθῶν καὶ τὴν Ἀνάσταση τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ Χριστοῦ. Ἀγωνιζόμεθα γιὰ νὰ ἀποκτήσωμε τὶς ἀρετές, τὰ καλὰ χαρίσματα, μὲ ἄσκηση τοῦ σώματος, τοῦ πνεύματος καὶ τῆς ψυχῆς μας. Ἡ παράδοση τῆς Ἀγίας μας Ἐκκλησίας μᾶς παρέχει τὰ «ὄπλα τοῦ Φωτός»: Ἡ θεία δύναμη τοῦ Τιμίου Σταυροῦ εἶναι ἡ πανοπλία μας. Ἡ πίστη μας στὸν Τριαδικὸ Θεό, σὰν τεῖχος μᾶς προστατεύει. Ἡ συνεχὴς ἐπικοινωνία μαζί Του μὲ τὴν προσευχή, σὰν ἀσπίδα, ἐμποδίζει τὶς ἐπιθέσεις τοῦ κακοῦ.

Ὅπως ὁ Πατέρας μᾶς συγχωρεῖ, συγχωροῦμε κι ἐμεῖς τοὺς συναθρώπους μας. Δείχνομε τὴν ἀγάπη μας πρὸς ὅλους, χωρὶς ὑστεροβουλία, βάζοντας τὴν ἐλεημοσύνη σὰν περικεφαλαία. Χρησιμοποιοῦμε τὰ ταλέντα καὶ τὰ χαρίσματά μας προσφέροντας «καλὰ ἔργα»: εἶναι οἱ ἀφθαρτοὶ οὐράνιοι θησαυροὶ πού θὰ ἀναπαύουν αἰωνίως τὴν καρδιά μας ἂν γίνουν στόχος τῆς ἐπιγείου ζωῆς μας.

### Das Stadion der Tugenden

Der heilige Hymnendichter vergleicht uns in der Zeit des vierzigtägigen Fastens vor der Karwoche der Passion und der Auferstehung unseres Herrn Jesus Christus mit Athleten und Soldaten. Wir bemühen uns, die Tugenden, die guten Gaben, zu erwerben, indem wir unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele trainieren. Die Tradition unserer heiligen Kirche gibt uns die „Waffen des Lichts“ an die Hand. Unser Glaube an den dreifaltigen Gott schützt uns wie eine Festungsmauer. Unsere ständige Gemeinschaft mit ihm durch das Gebet ist wie ein Schild, der die Angriffe des Bösen abwehrt.

Wie der Vater uns vergibt, so vergeben wir unseren Mitmenschen. Wir zeigen unsere Liebe zu allen ohne Hintergedanken, indem wir die Nächstenliebe wie einen Helm aufsetzen. Wir setzen unsere Talente und Gaben ein, indem wir „gute Werke“ anbieten: Sie sind die unbestechlichen himmlischen Schätze, die ewig in unseren Herzen ruhen werden, wenn sie zum Ziel unseres himmlischen Lebens werden.

### Λειτουργικὸ Πρόγραμμα ἑβδομάδος

Καθημερινῶς 8 π.μ. Θεία Λειτουργία  
Παρασκευὴ Α' Χαιρετισμοί  
Σάββατο 9 π.μ. Θεία Λειτουργία,  
5 μ.μ. Ἑσπερινός  
Κυριακὴ 8 π.μ. Ὁρθρος καὶ Θεία Λειτουργία

### Liturgisches Programm der Woche

Werktags 8 Uhr Göttliche Liturgie  
Freitag Akathistos I  
Samstag 9 Uhr Göttliche Liturgie,  
17 Uhr Vesper  
Sonntag 8 Uhr Orthros und Göttliche Liturgie

Ἡ Ἱερά Μητρόπολις Αὐστρίας σᾶς εὐχαριστεῖ γιὰ τὴν ἐνίσχυση τοῦ ἔργου της.

Die Metropolis von Austria dankt für Ihre großzügige Unterstützung.

Körperschaft des öffentlichen Rechts gemäß Gesetz 229/23 06.1967

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