

Ἱερὰ Μητρόπολις
Αὐστρίας καὶ
Ἐξαρχία Οὐγγαρίας
καὶ Μεσευρώπης



Heilige Metropolis
von Austria und
Exarchat von Ungarn
und Mitteleuropa

Ἐπὶ τὰς Πηγὰς

Κυριακή, 15 Μαρτίου 2026
Κυριακή τῆς Σταυροπροσκυνήσεως
Γ' τῶν Νηστειῶν

Μνήμη τῶν Ἀγίων Μαρτύρων Ἀγαπίου καὶ τῶν σὺν
αὐτῷ καὶ Ἀποστόλου Ἀριστοβοῦλου Ἐπισκόπου
Βρεττανίας

Ἑωθινὸν Εὐαγγέλιον Ζ' (Ἰω. κ' 1–10)

Καταβασίαι Ἦχος α'.

ᾠδὴ α'.

Ὁ θεϊότατος προετύπωσε πάλαι Μωσῆς, ἐν Ἐρυθρᾷ
θαλάσῃ, διαβιβάσας Ἰσραήλ, τῷ Σταυρῷ Σου τὴν
ὕγραν, τῇ ῥάβδῳ τεμὼν, ὥδῃν Σοι ἐξόδιον, ἀναμέλπων
Χριστέ ὁ Θεός.

ᾠδὴ γ'.

Στερέωσον Δέσποτα Χριστέ, τῷ Σταυρῷ Σου ἐν πέτρα
με τῇ τῆς πίστεως μὴ σαλευθῆναι τὸν νοῦν, ἐχθροῦ
προσβολαῖς τοῦ δυσμενοῦς, μόνος γὰρ εἶ Ἅγιος.

ᾠδὴ δ'.

Ἐπὶ Σταυροῦ Σε Δυνατὲ φωστήρ ὁ μέγας κατιδὼν
τρόμῳ ἐπαρθεὶς τὰς ἀκτῖνας συνέστειλεν, ἔκρυψε· πᾶσα
δὲ Κτίσις ὕμνησεν ἐν φόβῳ τὴν Σὴν μακροθυμίαν· καὶ
γὰρ ἐπλήσθη ἡ γῆ, τῆς Σῆς αἰνέσεως.

Ἑξαποστειλάριον. Ἦχος β'

Σταυρὸν Χριστοῦ τὸν τίμιον, σήμερον προτεθέντα
ιδόντες προσκυνήσωμεν καὶ πιστῶς εὐφρανθῶμεν,
κατασπαζόμενοι πόθῳ τὸν ἐν τούτῳ θελήσει
σταυρωθέντα· αἰτούμενοι Κύριον ἀξιῶσαι πάντας ἡμᾶς
τὸν Σταυρὸν τὸν τίμιον προσκυνῆσαι, καὶ φθᾶσαι τὴν
Ἀνάστασιν, πάντας ἀκατακρίτως.

Θεοτοκίον

Τὸ ξύλον ἐν ᾧ Πάνσεμνε τὰς ἀχράντους παλάμας, ὑπὲρ
ἡμῶν ἐξέτεινε προσπαγεῖς ὁ Υἱός σου, νῦν εὐσεβῶς

Zu den Quellen

Sonntag, 15. März 2026
Sonntag der Kreuzverehrung
Dritter Fastensonntag

Gedächtnis der hll. Märtyrer Agapios und
Gefährten und des Hl Apostels Aristovoulos,
Erzbischof von Britannien

Morgenevangelium VII (Joh 20,1–10)

Katabasiai. Erster Ton
Erste Ode.

Der göttlichste Mose hat einst vorgebildet, als er in
dem Roten Meer Israel hinüberführte: Mit deinem
Kreuz zerteilte er das nasse Element, mit dem Stab
es durchschneidend, und sang Dir, Christus Gott,
ein Auszugslied.

Dritte Ode

Festige, Herrscher Christus,
durch dein Kreuz mich auf dem Felsen des
Glaubens, damit mein Sinn nicht wanke durch die
Angriffe des feindlichen Widersachers; denn du
allein bist heilig.

Viert Ode

Als der große Leuchter [die Sonne] dich, Mächtiger,
am Kreuz erblickte, erhob sie sich zitternd, zog ihre
Strahlen ein und verbarg sich; die ganze Schöpfung
aber pries in Furcht deine Langmut. Denn die Erde
ward erfüllt von deinem Lobpreis.

Exapostilarion. Zweiter Ton

Das ehrwürdige Kreuz Christi, das wir heute
aufgerichtet schauen, wollen wir verehren und uns
gläubig freuen. In Sehnsucht wollen wir es
umschlingen und den Herrn anflehen, der aus
freiem Willen gekreuzigt wurde, uns alle zu
würdigen, das ehrwürdige Kreuz zu verehren und
ungerichtet die Auferstehung zu erlangen.

Theotokion

Das Kreuz, auf dem, Allreine, dein Sohn, Seine
Hände für uns ausgebreitet hat, wollen wir nun

προσκυνοῦμεν· δὸς ἡμῖν τὴν εἰρήνην, καὶ τὰ κοσμοσωτήρια, φθᾶσαι πάνσεπτα Πάθη καὶ τὴν λαμπρὰν καὶ κοσμοχαρμόσουνον προσκυνῆσαι τοῦ Πάσχα κυριώνυμον καὶ φωσφόρον ἡμέραν.

Στιχηρά. Ἦχος δ'

Ἐν φωναῖς ἀλαλάζωμεν, ἐν ὧδαῖς μεγαλύνωμεν, τὸν Σταυρὸν τὸν τίμιον, ἀσπαζόμενοι, καὶ πρὸς αὐτὸν ἐκβοήσωμεν. Σταυρὲ πανσεβάσμιε, καθαγίασον ἡμῶν τὰς ψυχὰς καὶ τὰ σώματα, τῇ δυνάμει σου, καὶ παντοίας ἐκ βλάβης ἐναντίων διατήρησον ἀτρώτους τοὺς εὐσεβῶς προσκυνούντάς σε.

Προσελθόντες ἀρύσατε, μὴ κενούμενα νάματα, τοῦ Σταυροῦ τῇ χάριτι, προερχόμενα· ἰδοὺ, προκείμενον βλέποντες τὸ Ζύλον τὸ ἅγιον, χαρισμάτων τὴν πηγὴν ἀρδομένην τῷ Αἵματι καὶ τῷ ὕδατι τοῦ Δεσπότου τῶν ὅλων, τοῦ ἐν τούτῳ ἐκουσίως ὑψωθέντος καὶ τοὺς βροτοὺς ἀνυψώσαντος.

Ἐκκλησίας ἐδραῖωμα, βασιλέων κραταίωμα μοναζόντων καύχημα καὶ διάσωσμα, σὺ εἰ Σταυρὲ πανσεβάσμιε· διὸ προσκυνούντές σε, καὶ καρδίας καὶ ψυχὰς φωτιζόμεθα σήμερον θεῖα χάριτι τοῦ ἐν σοὶ προσπαγέντος, καὶ τὸ κράτος τοῦ δολίου καθελόντος καὶ τὴν ἀρὰν ἀφανίσαντος.

Δοξαστικόν. Ἦχος πλ. δ'

Τὴν ὑψηλόφρονα γνώμην τῶν κακίστων Φαρισαίων ὁ πάντων Κύριος παραβολικῶς ἐκφεύγειν ταύτην ἐδίδαξε καὶ μὴ ὑψηλοφρονεῖν, παρ' ὃ δεῖ φρονεῖν, πάντας ἐπαίδευσεν. Ὑπογραμμὸς καὶ τύπος ὁ Αὐτὸς γενόμενος, μέχρι Σταυροῦ καὶ θανάτου, ἑαυτὸν ἐκένωσεν. Εὐχαριστοῦντες οὖν σὺν τῷ Τελώνῃ εἶπωμεν· ὁ παθὼν ὑπὲρ ἡμῶν καὶ ἀπαθὴς διαμείνας Θεὸς τῶν παθῶν ἡμᾶς ῥῦσαι, καὶ σώσον τὰς ψυχὰς ἡμῶν.

Ἀπολυτίκιον Ἀναστάσιμον. Ἦχος βαρύς

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

Ἀπολυτίκιον τῆς Ἑορτῆς. Ἦχος α'

Σώσον, Κύριε, τὸν λαόν Σου καὶ εὐλόγησον τὴν κληρονομίαν Σου, νίκας τοῖς βασιλεῦσι κατὰ βαρβάρων

fromm verehren. Gib uns den Frieden und dass wir das welterrettende und verehrungswürdige Leiden erlangen, und den strahlenden, welterfreuenden und lichtbringenden Tag des Pascha zu verehren.

Stichera. Vierter Ton

Mit Lieder wollen wir jauchzen und in Gesängen erheben das ehrwürdige Kreuz, es im Geiste küssen, ihm wollen wir zurufen: Verehrtestes Kreuz, heilige unsere Seelen und Leiber mit deiner Macht, und bewahre uns unversehrt vor allem

Kommt herbei und schöpft von den nicht endenden Strömen, hervorgebracht durch die Gnade des Kreuzes. Siehe! seht vor euch das heilige Kreuz, die Quelle der Gnaden, benetzt von Blut und Wasser des Gebieters über das All, der aus freiem Willen darauf erhöht wurde und mit sich die Sterblichen erhöhte.

Pfeiler der Kirche, Kraft der Herrscher, Ruhm der Mönche und Rettung bist du, allverehrtestes Kreuz. Deshalb verehren wir dich und werden an Herzen und Seelen heute erleuchtet durch die göttliche Gnade dessen, der an dich geheftet ward und der die Macht des Bösen zerstört und den Flucht getilgt hat.

Doxastikon. Achter Ton

Die hochmütige Gesinnung der schlechten Pharisäer lehrte uns der Herr im Gleichnis zu fliehen und nicht hochmütig zu sein, sondern zeigte allen die richtige Gesinnung. Er selbst wurde zum Urbild und Vorbild, bis zum Kreuz und Tod hat Er sich erniedrigt. Mit dem Zöllner danken wir und singen: Der für uns gelitten hat und doch leidenschaftslos blieb, Gott, entreiße uns den Leidenschaften und rette unsere Seelen.

Auferstehungsapolytikion. Siebter Ton

Vernichtet hast Du mit Deinem Kreuz den Tod, hast dem Schächer das Paradies eröffnet. Den Schmerz der Myronträgerinnen hast Du gewandelt, Deinen Aposteln zur verkünden gewiesen, denn auferstanden bist Du, Christus, Gott, und hast der Welt das große Erbarmen gewährt.

Apolytikion des Festes. Erster Ton

Rette, Herr, Dein Volk und segne Dein Erbe. Schenke uns Siege über die Feinde und schütze durch Dein Kreuz Deine Gemeinde.

Kontakion des Triodion. Achter Ton

Der unbesiegbaren Heerführerin Siegesgesang bringt dir, Gottesgebälerin, deine aus Gefahren

δωρούμενος, καὶ τὸ Σὸν φυλάττων διὰ τοῦ Σταυροῦ Σου πολίτευμα.

Κοντάκιον τοῦ Τριωδίου. Ἦχος πλ. δ'

Τῇ ὑπερμάχῳ στρατηγῷ τὰ νικητήρια, ὡς λυτρωθεῖσα τῶν δεινῶν εὐχαριστήρια, ἀναγράφω σοι ἡ Πόλις σου Θεοτόκε. Ἀλλ' ὡς ἔχουσα τὸ κράτος ἀπροσμάχητον, ἐκ παντοίων με κινδύνων ἐλευθέρωσον, ἵνα κράζω σοι. Χαῖρε νύμφη ἀνύμφευτε.

Ἀντὶ τοῦ Τρισαγίου

Τὸν Σταυρόν Σου προσκυνοῦμεν, Δέσποτα, καὶ τὴν ἀγίαν Σου ἀνάστασιν δοξάζομεν. (ἐκ γ')

Προκείμενον. Ἦχος πλ. β'

Σῶσον, Κύριε, τὸν λαόν Σου καὶ εὐλόγησον τὴν κληρονομίαν Σου.

Στίχ. Πρὸς Σέ, Κύριε, κεκράξομαι, ὁ Θεός μου, μὴ παρασιωπήσης ἀπ' ἐμοῦ.

Ἀπόστολος (Ἑβρ. δ': 14-16, ε': 1- 6)

Ἀδελφοί, ἔχοντες Ἀρχιερέα μέγαν διεληλυθότα τοὺς οὐρανοὺς, Ἰησοῦν τὸν Υἱὸν τοῦ Θεοῦ, κρατῶμεν τῆς ὁμολογίας. Οὐ γὰρ ἔχομεν ἀρχιερέα μὴ δυνάμενον συμπαθεῖν ταῖς ἀσθενείαις ἡμῶν, πεπειρασμένον δὲ κατὰ πάντα καθ' ὁμοιότητα χωρὶς ἁμαρτίας. Προσερχώμεθα οὖν μετὰ παρρησίας τῷ θρόνῳ τῆς χάριτος, ἵνα λάβωμεν ἔλεον καὶ χάριν εὐρωμεν εἰς εὐκαιρον βοήθειαν. Πᾶς γὰρ Ἀρχιερεὺς ἐξ ἀνθρώπων νίλαμβανόμενος ὑπὲρ ἀνθρώπων καθίσταται τὰ πρὸς τὸν Θεόν, ἵνα προσφέρῃ δῶρά τε καὶ θυσίας ὑπὲρ ἁμαρτιῶν· μετριοπαθεῖν δυνάμενος τοῖς ἀγνοοῦσι καὶ πλανωμένοις, ἐπεὶ καὶ αὐτὸς περικεῖται ἀσθένειαν· καὶ διὰ ταύτην ὀφείλει, καθὼς περὶ τοῦ λαοῦ, οὕτω καὶ περὶ ἑαυτοῦ προσφέρειν ὑπὲρ ἁμαρτιῶν. Καὶ οὐχ ἑαυτῷ τις λαμβάνει τὴν τιμὴν, ἀλλὰ καλούμενος ὑπὸ τοῦ Θεοῦ, καθάπερ καὶ ὁ Ἀαρών. Οὕτω καὶ ὁ Χριστὸς οὐχ ἑαυτὸν ἐδόξασε γεννηθῆναι ἀρχιερέα, ἀλλ' ὁ λαλήσας πρὸς Αὐτόν· Υἱός μου εἰ Σύ, ἐγὼ σήμερον γεγέννηκά Σε· καθὼς καὶ ἐν ἑτέρῳ λέγει· Σὺ ἱερεὺς εἰς τὸν αἰῶνα κατὰ τὴν τάξιν Μελχισεδέκ.

Εὐαγγέλιον (Μκ η': 34—θ': 1)

Εἶπεν ὁ Κύριος· Ὅστις θέλει ὀπίσω μου ἀκολουθεῖν, ἀπαρνησάσθω ἑαυτὸν καὶ ἀράτω τὸν σταυρόν αὐτοῦ,

befreite Stadt, dar. Da du unüberwindliche Macht besitzt, befreie mich aus allen möglichen Gefahren, damit ich dir zujuble: Freue dich, du unvermählt Vermählte!

Anstelle des Trisagion

Dein Kreuz, o Gebieter, verehren wir und Deine Heilige Auferstehung preisen wir. (3x)

Prokeimenon. Sechster Ton

Rette, Herr, Dein Volk und segne Dein Erbe.

Vers: Zu Dir, Herr, habe ich gerufen, mein Gott, übergehe mich nicht.

Apostellesung (Hebr 4,14–5,6)

Brüder, da wir nun einen erhabenen Hohepriester haben, der die Himmel durchschritten hat, Jesus, den Sohn Gottes, lasst uns an dem Bekenntnis festhalten. Wir haben ja nicht einen Hohepriester, der nicht mitfühlen könnte mit unseren Schwächen, sondern einen, der in allem wie wir versucht worden ist, aber nicht gesündigt hat. Lasst uns also voll Zuversicht hinzutreten zum Thron der Gnade, damit wir Erbarmen und Gnade finden und so Hilfe erlangen zur rechten Zeit! Denn jeder Hohepriester wird aus den Menschen genommen und für die Menschen eingesetzt zum Dienst vor Gott, um Gaben und Opfer für die Sünden darzubringen. Er ist fähig, mit den Unwissenden und Irrenden mitzufühlen, da er auch selbst behaftet ist mit Schwachheit, und dieser Schwachheit wegen muss er wie für das Volk so auch für sich selbst Sündopfer darbringen. Und keiner nimmt sich selbst diese Würde, sondern er wird von Gott berufen, so wie Aaron. So hat auch Christus sich nicht selbst die Würde verliehen, Hohepriester zu werden, sondern der zu ihm gesprochen hat: Mein Sohn bist du. Ich habe dich heute gezeugt, wie er auch an anderer Stelle sagt: Du bist Priester auf ewig nach der Ordnung Melchisedeks.

Evangelium (Mk 8,34–9,1)

Der Herr sprach: Wenn einer hinter mir hergehen will, verleugne er sich selbst, nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach. Denn wer sein Leben retten will, wird es verlieren; wer aber sein Leben um meinetwillen und um des Evangeliumswillens verliert, wird es retten. Was nützt es einem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, dabei aber sein Leben einbüßt? Um welchen Preis könnte ein Mensch sein Leben zurückkaufen? Denn wer sich vor dieser treulosen und sündigen Generation

καὶ ἀκολουθεῖτω μοι. Ὅς γὰρ ἂν θέλῃ τὴν ψυχὴν αὐτοῦ
σῶσαι, ἀπολέσει αὐτήν· ὃς δ' ἂν ἀπολέσῃ τὴν ἑαυτοῦ
ψυχὴν ἕνεκεν ἐμοῦ καὶ τοῦ Εὐαγγελίου, οὗτος σώσει
αὐτήν. Τί γὰρ ὠφελήσῃ ἄνθρωπον ἔαν κερδήσῃ τὸν
κόσμον ὅλον, καὶ ζημιωθῇ τὴν ψυχὴν αὐτοῦ; Ἡ τί
δώσει ἄνθρωπος ἀντάλλαγμα τῆς ψυχῆς αὐτοῦ; ὃς γὰρ
ἔαν ἐπαισχυνηθῇ με καὶ τοὺς ἐμοὺς λόγους ἐν τῇ γενεᾷ
ταύτῃ τῇ μοιχαλίδι καὶ ἁμαρτωλῷ, καὶ ὁ Υἱὸς τοῦ
ἀνθρώπου ἐπαισχυνηθήσεται αὐτὸν ὅταν ἔλθῃ ἐν τῇ δόξῃ
τοῦ Πατρὸς Αὐτοῦ μετὰ τῶν Ἀγγέλων τῶν ἁγίων. Καὶ
ἔλεγεν αὐτοῖς· Ἀμὴν λέγω ὑμῖν ὅτι εἰσὶ τινες τῶν ὧδε
ἐστηκότων, οἵτινες οὐ μὴ γεύσονται θανάτου ἕως ἂν
ἴδωσι τὴν βασιλείαν τοῦ Θεοῦ ἐληλυθυῖαν ἐν δυνάμει.

Εἵσοδος τοῦ τιμίου Σταυροῦ. Ἦχος α΄

Σῶσον, Κύριε, τὸν λαόν Σου καὶ εὐλόγησον τὴν
κληρονομίαν Σου, νίκας τοῖς βασιλεῦσι κατὰ βαρβάρων
δωρούμενος, καὶ τὸ Σὸν φυλάττων διὰ τοῦ Σταυροῦ σου
πολίτευμα.

Τὸν Σταυρόν Σου προσκυνούμεν, Δέσποτα, καὶ τὴν
ἁγίαν Σου Ἀνάστασιν δοξάζομεν.

Ἦχος β΄

Δεῦτε πιστοὶ τὸ ζωοποιὸν Ξύλον προσκυνήσωμεν, ἐν ᾧ
Χριστὸς ὁ Βασιλεὺς τῆς δόξης ἐκουσίως χεῖρας ἐκτείνας
ὑψωσεν ἡμᾶς εἰς τὴν ἀρχαίαν μακαριότητα, οὓς πρὶν ὁ
ἐχθρὸς δι' ἡδονῆς συλήσας, ἐξορίστους Θεοῦ πεποίηκε.

Δεῦτε πιστοὶ Ξύλον προσκυνήσωμεν, δι' οὗ ἡξιώθημεν,
τῶν ἀοράτων ἐχθρῶν συντρίβειν τὰς κάρας. Δεῦτε
πᾶσαι αἱ πατρίαι τῶν ἐθνῶν τὸν Σταυρόν τοῦ Κυρίου
ὑμῖνοις τιμήσωμεν.

Χαίροις Σταυρὲ τοῦ πεσόντος Ἀδὰμ ἡ τελεία λύτρωσις.
Σὲ νῦν μετὰ φόβου, Χριστιανοὶ ἀσπαζόμεθα, καὶ τὸν ἐν
σοὶ προσπαγέοντα Θεὸν δοξάζομεν λέγοντες· Κύριε ὁ ἐν
αὐτῷ προσπαγείς, ἐλέησον ἡμᾶς ὡς ἀγαθὸς καὶ
φιλόανθρωπος.

meiner und meiner Worte schämt, dessen wird sich
auch der Menschensohn schämen, wenn er mit den
heiligen Engeln in der Herrlichkeit seines Vaters
kommt. Und er sagte zu ihnen: Amen, ich sage
euch: Von denen, die hier stehen, werden einige
den Tod nicht schmecken, bis sie gesehen haben,
dass das Reich Gottes in Macht gekommen ist.

Einzug des kostbaren Kreuze. Erster Ton

Rette, Herr, Dein Volk und segne Dein
Erbe. Schenke uns Siege über die Feinde und
schütze durch Dein Kreuz Deine Gemeinde.

Dein Kreuz, o Gebieter, verehren wir und Deine
Heilige Auferstehung preisen wir.

Zweiter Ton

Kommt, ihr Gläubigen, wir wollen das
lebenspendende Kreuz verehren, auf dem Christus,
der König der Herrlichkeit, aus freiem Willen die
Hände ausgebreitet hat und uns in die anfängliche
Seligkeit erhöht hat, deren uns der Feind durch
Sinneslust einst beraubt und uns zu Verstoßenen
Gottes gemacht hat.

Kommt, ihr Gläubigen, wir wollen es verehren,
durch das wir gewürdigt sind, die Häupter der
unsichtbaren Feinde zu zertreten. Kommt, all ihr
Völker und Nationen, wir wollen das Kreuz des
Herrn mit Lobliedern ehren.

Freue dich, Kreuz, du vollkommene Erlösung des
gefallenen Adam. Dich küssen jetzt voll Furcht die
Christen und den auf dich geschlagenen Gott
wollen wir verehren: Auf das Kreuz geschlagener
Herr, erbarme Dich unser als Gütiger und
Menschenliebender.

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

Die Metropolis von Austria dankt für Ihre großzügige Unterstützung.

<https://www.metropolisvonaustria.at>

Körperschaft des öffentlichen Rechts gemäß Gesetz 229/23 06.1967

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