

Ἱερὰ Μητρόπολις
Αὐστρίας καὶ
Ἐξαρχία Οὐγγαρίας
καὶ Μεσευρώπης



Heilige Metropolis
von Austria und
Exarchat von Ungarn
und Mitteleuropa

Ἐπὶ τὰς Πηγὰς

Zu den Quellen

Κυριακή, 29 Μαρτίου 2026

Κυριακὴ Ε' τῶν Νηστειῶν

Μνήμη τῆς Ὁσίας Μαρίας τῆς Αἰγυπτίας

Ἑωθινὸν Εὐαγγέλιον Θ' (Ἰω. κ' 19–31)

Τροπάρια τοῦ Τριωδίου. **Ἦχος πλ. δ'**

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

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

Ἦχος πλ. β'

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

Ἐξαποστειλάριον. **Ἦχος γ'**

Ὑπόδειγμα μετανοίας σὲ ἔχοντες, πανοσία Μαρία, Χριστὸν δυσώπει ἐν τῷ καιρῷ τῆς Νηστείας, τοῦτο ἡμῖν δωρηθῆναι, ὅπως ἐν πίστει καὶ πόθῳ, σὲ ἄσμασιν εὐφημῶμεν.

Στιχηρὰ τῆς Ὁσίας. **Ἦχος πλ. β'**

Σὲ μὲν διεκώλυε τῆς τῶν σεπτῶν ἐποπτείας, μολυσμῶν τῶν πρότερον τὸ ἐπισυρόμενον μιαντήριον· ἡ δὲ σὴ αἰσθησις καὶ τῶν σοί, θεόφρον, πεπραγμένων ἡ συνείδησις, τὴν πρὸς τὰ κρείττονα σοὶ ἐπιστροφὴν ἐνεργάσατο· εἰκόνι γὰρ

Sonntag, 29. März 2026

Fünfter Fastensonntag

Gedächtnis der Hl. Maria von Ägypten

Morgenevangelium IX (Joh 20,19–31)

Troparien des Triodion. **Achter Ton**

Öffne mir die Pforten der reuevollen Lebensspender, denn am Morgen blickt mein Geist auf zu Deinem heiligen Tempel, obgleich erträgt den befleckten Tempel des Leibes. Als Erbarmender reinige mich in Deinem barmherzigen Erbarmen.

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

Sechster Ton

Die Fülle meiner schändlichen Taten bedenke ich Elender und erzittere ob des furchtbaren Gerichtstages. Aber doch hoffe ich auf Deine Barmherzigkeit und rufe Dir wie David zu: Erbarme Dich meiner, Gott, nach Deinem reichen Erbarmen!

Exaposteilarion. **Dritter Ton**

Zum Vorbild der Umkehr haben wir dich, allheilige Maria, so bitte Gott in der Zeit des Fastens, diese auch uns zu schenken, die wir dich im Glauben inständig in Liedern verehren.

Stichera der Heiligen. **Sechster Ton**

Die Beschmutzung früherer Befleckungen hinderte dich an der ehrwürdigen Schau Gottes; doch deine, Gesinnung und das Zeugnis deiner

προσβλέψασα, τῆς εὐλογημένης Θεόπαιδος, πάντων καταγνοῦσα πταισμάτων σου, πανεύφημε, τῶν πρίν, ἐν παρρήσίᾳ τὸ τίμιον Ξύλον προσεκύνησας.

Τόπους προσκυνήσασα, περιχαρῶς τοὺς Ἁγίους, ἀρετῆς ἐφόδιον σωτηριωδέστατον ἔνθεν εἴληφας, καὶ παιδρῶς ἔδραμες τὴν καλὴν πορείαν καὶ τὸ ρεῖθρον ἐκπεράσασα τὸ Ἰορδάνειον, τὸ τοῦ Βαπτιστοῦ ἐνδιαίτημα, προθύμως κατεσκήνωσας· καὶ τὴν τῶν παθῶν ἀγριότητα, διὰ πολιτείας ἡμέρωσας λεπτύνασα σαρκός, δι' ἐγκρατείας, ἀείμνηστε Μήτηρ, τὰ οἰδήματα.

Ἐρημον οἰκήσασα, τῶν σῶν παθῶν τὰς εἰκόνας εὐσεβῶς ἀπειλήσας, τὸ θεοειδέστατον ἐξεικόνισμα ἐν ψυχῇ γράψασα, ἀρετῶν ιδέαις. Καὶ τοσοῦτον ὑπερέλαμψας, ὥς καὶ τοῖς ὕδασι, κούφως ἐπιβαίνειν τοῖς ἴχνεσι καὶ γῆθεν ὑπεραίρεσθαι ἐν ταῖς πρὸς Θεόν σου ἐντεύξεσι. Καὶ νῦν παρρήσίᾳ, πανένδοξε Μαρία, τῷ Χριστῷ παρισταμένη, δυσώπησον ὑπὲρ τῶν ψυχῶν ἡμῶν.

Δοξαστικόν. Ἦχος α'

Οὐκ ἔστιν ἡ Βασιλεία τοῦ Θεοῦ βρώσις καὶ πόσις ἀλλὰ δικαιοσύνη καὶ ἄσκησις, σὺν ἁγιασμῷ· ὅθεν οὐδὲ πλούσιοι εἰσελεύσονται ἐν αὐτῇ, ἀλλ' ὅσοι τοὺς θησαυροὺς αὐτῶν ἐν χερσὶ πενήτων ἀποτίθενται. Ταῦτα καὶ Δαυὶδ ὁ Προφήτης διδάσκει λέγων· Δίκαιος ἀνὴρ ὁ ἐλεῶν ὅλην τὴν ἡμέραν, ὁ κατατρυφῶν τοῦ Κυρίου καὶ τῷ φωτὶ περιπατῶν, ὃς οὐ μὴ προσκόψῃ. Ταῦτα δὲ πάντα, πρὸς νοθεσίαν ἡμῶν γέγραπται ὅπως νηστεύοντες χρηστότητα ποιήσωμεν καὶ δῶῃ ἡμῖν Κύριος ἀντὶ τῶν ἐπιγείων τὰ ἐπουράνια.

Ἀπολυτίκιον Ἀναστάσιμον. Ἦχος α'

Τοῦ λίθου σφραγισθέντος ὑπὸ τῶν Ἰουδαίων καὶ στρατιωτῶν φυλασσόντων τὸ ἄχραντόν Σου Σῶμα, ἀνέστης τριήμερος Σωτὴρ, δωρούμενος τῷ κόσμῳ τὴν ζωὴν, διὰ τοῦτο αἱ Δυνάμεις τῶν οὐρανῶν ἐβόων Σοι ζωοδότα. Δόξα τῇ Ἀναστάσει Σου Χριστέ, δόξα τῇ βασιλείᾳ Σου, δόξα τῇ οἰκονομίᾳ Σου, μόνε φιλόνητο.

Ἀπολυτίκιον τῆς Ὁσίας. Ἦχος πλ. δ'

Ἐν σοὶ Μήτηρ ἀκριβῶς διεσώθη τὸ κατ' εἰκόνα-λαβοῦσα γὰρ τὸν Σταυρόν, ἠκολούθησας τῷ Χριστῷ, καὶ πράττουσα ἐδίδασκες ὑπερορᾶν μὲν

Werke bewirkten deine Umkehr zum Guten, du Gottsinnende. Denn als du das Bild der gepriesenen Gottesbraut schautest, hast du alle deine frühen Verfehlungen erkannt und hast voll Vertrauen das kostbare Holz des Kreuzes verehrt.

Überall hast du die heiligen Stätten verehrt und wurdest zum heilbringenden Werkzeug der Tugend. Strahlend bist du den guten Weg gelaufen, hast den Jordan überschritten und frohen Mutes die Wüste des Täufers bewohnt. Durch dein Leben hast du die Wildheit der Leidenschaften geschwächt und durch Enthaltbarkeit die Aufwallungen des Fleisches, du unvergessliche Mutter.

Die Wüste hast du bewohnt und die Bilder deiner Leidenschaften hast du gottesfürchtig entfernt, in die Seele schriebst du die Gestalten der gottgefälligen Tugenden fest ein. Und so erstrahltest du, als du leicht über die Wasser geschritten bist und in deinem Flehen zu Gott von der Erde emporgehoben wurdest. Flehe nun, allberühmte Maria, in deinem freimütigen Stehen bei Christus, für unsere Seelen.

Doxastikon. Erster Ton

Das Reich Gottes ist nicht Speise und Trank, sondern Gerechtigkeit und Askese mit Heiligung. So werden auch die Reichen nicht darin eintreten, sondern alle, die ihre Reichtümer in die Hände der Hungernden legen. Dies lehrt auch David der Prophet: Gerecht ist der Mann, der sich den ganzen Tag lang erbarmt, der vom Herrn genährt wird und im Licht wandelt, damit er nicht stürze. Das alles ist geschrieben und uns ans Herz gelegt, dass wir fasten und in Güte handeln, auf dass der Herr uns statt des Irdischen das Himmlische gewähre.

Auferstehungsapolytikion. Erster Ton

Versiegelt war der Stein von den Juden und Soldaten bewachten Deinen makellosen Leib. Erstanden bist Du am dritten Tag, Erlöser und hast der Welt das Leben geschenkt. Darum preisen Dich die himmlischen Mächte, Du Lebensspender: Ehre sei Deiner Auferstehung, Christus, Ehre Deinem Reiche, Ehre Deinem Heilsplan, einzig Menschenliebender.

Apolytikion der Heiligen. Achter Ton

In dir, Mutter, ward die Gottesebenbildlichkeit unversehrt bewahrt, denn das Kreuz hast du auf dich genommen und bist Christus nachgefolgt. Da

σαρκός, παρέρχεται γάρ, ἐπιμελεῖσθαι δὲ ψυχῆς, πράγματος ἀθανάτου· διὸ καὶ μετὰ Ἀγγέλων συναγάλλεται Ὁσία Μαρία τὸ πνεῦμά σου.

Κοντάκιον. Ἦχος πλ. δ'

Προστασία τῶν Χριστιανῶν ἀκαταίσχυντε, μεσιτεία πρὸς τὸν Ποιητὴν ἀμετάθετε, μὴ παρίδῃς ἁμαρτωλῶν δεήσεων φωνάς· ἀλλὰ πρόφθασον, ὡς ἀγαθή, εἰς τὴν β οήθειαν ἡμῶν, τῶν πιστῶς κραυγάζοντων σοι· Τάχυνον εἰς πρεσβείαν καὶ σπεῦσον εἰς ἰκεσίαν, προστατεύουσα ἀεί, Θεοτόκε τῶν τιμώντων σε.

Προκείμενον. Ἦχος α'

Γένοιτο, Κύριε, τὸ ἔλεός Σου ἐφ' ἡμᾶς, καθάπερ ἠλπίσαμεν ἐπὶ Σέ.

Στίχ. Ἀγαλλιᾶσθε, δίκαιοι, ἐν Κυρίῳ· τοῖς εὐθέσι πρέπει αἴνεσις.

Ἀπόστολος (Ἑβρ θ': 11–14)

Ἀδελφοί, Χριστὸς παραγενόμενος Ἀρχιερεὺς τῶν μελλόντων ἀγαθῶν διὰ τῆς μείζονος καὶ τελειοτέρας σκηνῆς, οὐ χειροποιήτου, τοῦτ' ἔστιν οὐ ταύτης τῆς κτίσεως, οὐδὲ δι' αἵματος τράγων καὶ μόσχων, διὰ δὲ τοῦ ἰδίου αἵματος εἰσῆλθεν ἐφάπαξ εἰς τὰ Ἁγία, αἰωνίαν λύτρωσιν εὐράμενος. Εἰ γὰρ τὸ αἷμα ταύρων καὶ τράγων καὶ σποδὸς δαμάλεως ῥαντίζουσα τοὺς κεκοινωμένους ἁγιάζει πρὸς τὴν τῆς σαρκὸς καθαρότητα, πόσῳ μᾶλλον τὸ αἷμα τοῦ Χριστοῦ, ὃς διὰ Πνεύματος αἰωνίου ἑαυτὸν προσήνεγκεν ἁμωμον τῷ Θεῷ, καθαριεῖ τὴν συνειδήσιν ὑμῶν ἀπὸ νεκρῶν ἔργων εἰς τὸ λατρεῖν Θεῷ ζῶντι;

Εὐαγγέλιον (Μκ ι': 32–45)

Τῷ καιρῷ ἐκείνῳ, παραλαμβάνει ὁ Ἰησοῦς τοὺς δώδεκα μαθητὰς Αὐτοῦ καὶ ἤρξατο αὐτοῖς λέγειν τὰ μέλλοντα Αὐτῷ συμβαίνειν· ὅτι Ἴδου ἀναβαίνομεν εἰς Ἱεροσόλυμα καὶ ὁ Υἱὸς τοῦ Ἀνθρώπου παραδοθήσεται τοῖς ἀρχιερεῦσι καὶ γραμματεῦσι, καὶ κατακρинуσιν Αὐτὸν θανάτῳ καὶ παραδώσουσιν Αὐτὸν τοῖς ἔθνεσι, καὶ ἐμπαΐξουσιν Αὐτῷ καὶ μαστιγώσουσιν Αὐτὸν καὶ ἐμπτύσουσιν Αὐτῷ καὶ ἀποκτενοῦσιν Αὐτόν, καὶ τῇ τρίτῃ ἡμέρᾳ ἀναστήσεται. Καὶ προσπορεύονται Αὐτῷ Ἰάκωβος καὶ Ἰωάννης υἱοὶ Ζεβεδαίου λέγοντες· Διδάσκαλε,

du dies tatest, hast du uns gelehrt, nicht auf das Fleisch zu achten, denn es ist vergänglich, sondern sich der Seele anzunehmen, die unsterblich ist. Deshalb jubelt, heilige Maria, dein Geist mit den Engeln.

Kontakion. Achter Ton

Der Christen unfehlbare Behüterin, stete Fürbitte vor dem Schöpfer: Überhör nicht das Flehen der Sünder, sondern eile, Gütige, uns zu helfen, die wir dir gläubig rufen. Eile dich und bitte für uns um Hilfe, Gottesgebärerin und ewiger Schutz für alle, die dich ehren.

Prokeimenon. Sechster Ton

Dein Erbarmen, Herr, komme auf uns herab, denn auf Dich haben wir gehofft.

Vers: Jubelt, ihr Gerechten, im Herrn, den Redlichen ziemt der Lobgesang.

Apostellesung (Hebr 9,11–14)

Brüder, Christus ist gekommen als Hohepriester der künftigen Güter durch das größere und vollkommener Zelt, das nicht von Menschenhand gemacht, das heißt nicht von dieser Schöpfung ist. Nicht mit dem Blut von Böcken und jungen Stieren, sondern mit seinem eigenen Blut ist Er ein für alle Mal in das Heiligtum hineingegangen und so hat Er eine ewige Erlösung bewirkt. Denn wenn schon das Blut von Böcken und Stieren und die Asche einer jungen Kuh die Unreinen, die damit besprengt werden, so heiligt, dass sie leiblich rein werden, um wie viel mehr wird das Blut Christi, der sich selbst als makelloso Opfer kraft des ewigen Geistes Gott dargebracht hat, unser Gewissen von toten Werken reinigen, damit wir dem lebendigen Gott dienen.

Evangelium (Mk 10, 32–45)

In jener Zeit versammelte Jesus die Zwölf wieder um sich und kündigte ihnen an, was Ihm bevorstand. Er sagte: Siehe, wir gehen nach Jerusalem hinauf; und der Menschensohn wird den Hohepriestern und den Schriftgelehrten ausgeliefert; sie werden Ihn zum Tod verurteilen und den Heiden ausliefern; sie werden Ihn verspotten, anspucken, geißeln und töten. Und nach drei Tagen wird Er auferstehen. Da traten Jakobus und Johannes, die Söhne des Zebedäus, zu Ihm und sagten: Meister, wir möchten, dass du uns eine Bitte erfüllst. Er antwortete: Was soll ich für euch tun? Sie sagten zu Ihm: Lass in deiner

θέλομεν ἵνα ὁ ἐὰν αἰτήσωμεν ποιήσης ἡμῖν. Ὁ δὲ εἶπεν αὐτοῖς· Τί θέλετε ποιησαί με ὑμῖν; Οἱ δὲ εἶπον Αὐτῷ· Δὸς ἡμῖν ἵνα εἷς ἐκ δεξιῶν καὶ εἷς ἐξ εὐωνύμων Σου καθίσωμεν ἐν τῇ δόξῃ Σου. Ὁ δὲ Ἰησοῦς εἶπεν αὐτοῖς· Οὐκ οἶδατε τί αἰτεῖσθε. Δύνασθε πιεῖν τὸ ποτήριον ὃ ἐγὼ πίνω, καὶ τὸ βάπτισμα ὃ ἐγὼ βαπτίζομαι βαπτισθῆναι; οἱ δὲ εἶπον Αὐτῷ· Δυνάμεθα. ὁ δὲ Ἰησοῦς εἶπεν αὐτοῖς· Τὸ μὲν ποτήριον ὃ ἐγὼ πίνω πίεσθε καὶ τὸ βάπτισμα ὃ ἐγὼ βαπτίζομαι βαπτισθήσεσθε· τὸ δεκάθισαι ἐκ δεξιῶν μου καὶ ἐξ εὐωνύμων οὐκ ἔστιν ἐμὸν δοῦναι, ἀλλ' οἷς ἡτοίμασται. Καὶ ἀκούσαντες οἱ δέκα ἤρξαντο ἀγανακτεῖν περὶ Ἰακώβου καὶ Ἰωάννου. Ὁ δὲ Ἰησοῦς προσκαλεσάμενος αὐτοὺς λέγει αὐτοῖς· Οἶδατε ὅτι οἱ δοκοῦντες ἄρχειν τῶν ἐθνῶν κατακυριεύουσιν αὐτῶν καὶ οἱ μεγάλοι αὐτῶν κατεξουσιάζουσιν αὐτῶν. Οὐχ οὕτω δὲ ἔσται ἐν ὑμῖν, ἀλλ' ὅς ἐὰν θέλῃ γενέσθαι μέγας ἐν ὑμῖν, ἔσται ὑμῶν διάκονος, καὶ ὅς ἐὰν θέλῃ ὑμῶν γενέσθαι πρῶτος, ἔσται πάντων δούλος· καὶ γὰρ ὁ Υἱὸς τοῦ ἀνθρώπου οὐκ ἦλθε διακονηθῆναι, ἀλλὰ διακονῆσαι καὶ δοῦναι τὴν ψυχὴν Αὐτοῦ λύτρον ἀντὶ πολλῶν.

Herrlichkeit einen von uns rechts und den andern links neben Dir sitzen! Jesus erwiderte: Ihr wisst nicht, um was ihr bittet. Könnt ihr den Kelch trinken, den ich trinke, oder die Taufe auf euch nehmen, mit der ich getauft werde? Sie antworteten: Wir können es. Da sagte Jesus zu ihnen: Ihr werdet den Kelch trinken, den ich trinke und die Taufe empfangen, mit der ich getauft werde. Doch den Platz zu meiner Rechten und zu meiner Linken habe nicht ich zu vergeben; dort werden die sitzen, für die es bestimmt ist. Als die zehn anderen Jünger das hörten, wurden sie sehr ärgerlich über Jakobus und Johannes. Da rief Jesus sie zu sich und sagte: Ihr wisst, dass die, die als Herrscher gelten, ihre Völker unterdrücken und ihre Großen ihre Macht gegen sie gebrauchen. Bei euch aber soll es nicht so sein, sondern wer bei euch groß sein will, der soll euer Diener sein, und wer bei euch der Erste sein will, soll der Sklave aller sein. Denn auch der Menschensohn ist nicht gekommen, um sich dienen zu lassen, sondern um zu dienen und sein Leben hinzugeben als Lösegeld für viele.

«Πορεία πρὸς τὰ Ἱεροσόλυμα»

Ἡ ἐορταζομένη τὴν Ε' Κυριακὴ τῶν Νηστειῶν Ὁσία Μαρία ἡ Αἰγυπτία, ἡ «παντοίαις πορνείαις πρότερον, μεμεστωμένη», ἔγινε ὑπόδειγμα μετανοίας μὲ προσευχὴ καὶ νηστεία στὴν ἔρημο. Ὑπάκουσε στοὺς θεῖους νόμους τοῦ Χριστοῦ, νίκησε τὶς ἐπιθυμίες τοῦ ἑαυτοῦ της καὶ κατόρθωσε νὰ ἀποκτήσῃ ὅλες μαζί τὶς ἀρετές, ὅπως ψάλλομε στὸν Μέγα Κανόνα. Σὲ λίγες ἡμέρες «ἀναβαίνομεν εἰς Ἱεροσόλυμα»: ἅς ἀξιωθοῦμε κι ἐμεῖς, μὲ καθαρὴ τὴν ψυχὴ μας, νὰ ὑμνήσωμε τὰ θεῖα Πάθη καὶ νὰ προσκυνήσωμε τὴν ἁγίαν Ἀνάσταση τοῦ Σωτῆρος μας Ἰησοῦ Χριστοῦ.

„Weg nach Jerusalem“

Die am 5. Sonntag der Fastenzeit gefeierte heilige Maria von Ägypten, die „einst mit allerlei Unzucht erfüllt war“, wurde durch Gebet und Fasten in der Wüste zum Vorbild der Buße. Sie gehorchte den göttlichen Gesetzen Christi, besiegte die Begierden ihres eigenen Ichs und erreichte es, alle Tugenden zugleich zu erwerben, wie wir im Großen Kanon singen. In wenigen Tagen „ziehen wir hinauf nach Jerusalem“: Mögen auch wir gewürdigt werden, mit reiner Seele die göttlichen Leiden zu besingen und die heilige Auferstehung unseres Erlösers Jesus Christus anzubeten.

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