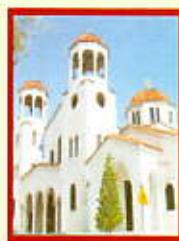




# "Ο ΤΡΟΠΑΙΟΦΟΡΟΣ"



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΕΝΟΡΙΑΣ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΥ

ΦΥΛΛΟ 11ο/ ΕΤΟΣ 4ο

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2007

**«Ἄπόστολοι ἐκ περάτων, συναθροισθέντες ἐνθάδε,  
Γεθσημανῇ τῷ χωρίῳ, κηδεύσατέ μου τό σῶμα·  
καὶ σύ Υἱὲ καὶ Θεέ μου, παράλαβέ μου τό πνεῦμα»**

(Ἐξαποστειλάριον)

Άγαπητοί μου Πατέρες και Άδελφοι,

Η Ύπεραγία Θεοτόκος ύπηρξε ό,τι καθαρότερο και άγιότερο είχε νά έπιδείξει ό κόσμος στά δύσκολα χρόνια της πολυχρονης βασιλείας του αύτοκράτορα Αύγουστου. Και είναι πανθομολογούμενο πώς όλόκληρη ή οικουμένη βρισκόταν σέ τραγικά άδιεξοδα.

Βέβαια, θεματοφύλακας τής έλπιδας πού είχε διατυπωθεί στο Πρωτευαγγέλιο (Γεν. 8,16) ήταν ό λαός του Ισραήλ, πού έκπαιδεύτηκε και έτοιμαστηκε άπο μεγάλα άναστήματα τής Παλαιᾶς Διαθήκης και γαλουχήθηκε άπο τους Προφήτες, τῶν οποίων τό κήρυγμα ήταν μιά συνεχής έπαναφορά στήν έλπιδα του Μεγάλου Άναμενόμενου. Σαν ήλθε τό «πλήρωμα του χρόνου», ή Αχραντη Κόρη τής Ναζαρέτ έπιλεγεται νά «χωρέσει τόν Αχώρητο, «εὔρε χάριν παρά τῷ Θεῷ» (Λουκ. 1, 30), νά κυιοφορήσει τή Χάρη, πού θά χαρίτωνε τήν άλλοτριωμένη άνθρωπότητα και θά άνακαίνιζε τήν έκπεσούσα φύση.

Η «Κεχαριτωμένη» και «Παμμακάριστος» ύπακουει στό θειο θέλημα, ύπερβαίνουσα τήν εύλογη ένστασή Της, μέ τή δήλωση: «Ιδού ή δούλη Κυρίου γένοιτο μοι κατά τό ρῆμα σου» (Λουκ. 1, 38). Στή συνέχεια σιωπᾶ, προσεύχεται και άνατρέφει τόν Θεάνθρωπο. Οταν ό Ιησοῦς βαπτίζεται και άναλαμβάνει τή δημόσια δράση, Έκείνη βρίσκεται πλησίον Του ως τό Πάθος, έκπληρωνοντας τήν προφητεία του Γέροντα Συμεών του Θεοδόχου, ότι τήν καρδιά της θά διαπεράσει ή ρομφαία του πόνου (Λουκ. 2,35). Από τήν οδύνη του Σταυρού Τήν παραδίδει στόν «Αγαπημένο Ιωάννη». Η Παναγία Θεοτόκος μένει στή σιωπή τής προσευχής ώς τήν κλήση Της άπο τόν Ούρανο.

Οι Μαθητές του Χριστού και Απόστολοι τής Αγίας μας Έκκλησίας, πού εχουν άπλωθει στά πέρατα του κόσμου, έγκαταλείπουν πρόσκαρα τό μεγάλο τους έργο και συνέρχονται πλάι στό Ίερό

Λείψανο τής Παναγίας Θεοτόκου, άπονέμουν τίς κανονισμένες τιμές στήν Ύπερτιμη, θυμιάζουν και μυρώνουν τήν Εύαδια του Θεού στή γῆ και τό έτοιμαζουν μέ σεβασμό γιά τό μεγάλο ταξίδι, πρός τόν Ούρανο, όπου ή Πλατυτέρα και Ύψηλοτέρα τῶν Ούρανων, ή Βασίλισσα του όρατου και

άόρατου κόσμου, λαμβάνει τή θέση

Της πλάι στό Βασιλιά Γιό Της, ώς ή Έκκλησία «ἐν ίματισμῷ διαχρύσω περιβεβλημένη πεποικιλμένη» (Ψ. 44, 9), ώς διαρκής πρέσβειρα γιά μᾶς τούς ταπεινούς και άμαρτωλούς, ώς «Κοσμοσώτειρα» και Μάνα οὅλων οὅσι Τήν έπικαλοῦνται στίς προσευχές τους.

Άδελφοί μου άγαπητοί,

Ολοι οι άνθρωποι έχουμε μιά μάνα, πού μᾶς φροντίζει και μᾶς άγαπα και μεῖς τής άνταποδίδουμε τήν άγάπη μας και προσπαθούμε νά μήν τήν πικράνουμε. Έμείς οι Χριστιανοί έχουμε τήν περίσσεια δωρεά του Θεού νά έχουμε και μιά άλλη Μάνα, άνωτερη άπο τή σαρκική. Έχουμε μιά Μάνα πού μᾶς νοιάζεται και άγωνιά νά μᾶς πάρει στήν άπέραντη άγκαλιά Της. Προσευχόμαστε συχνά σ' Έκείνη, «Παναγία Μου» λέμε σέ κάθε δυσκολία. Τώρα και 15 ήμέρες, και οχι μόνο, ψάλλαμε τήν Παράκλησή Της και καταφεύγουμε σ' Έκείνη κάθε στιγμή τής ζωῆς μας.

Η Ύπεραγία Θεοτόκος δέεται γιά μᾶς και μεῖς έλπιζουμε βάσιμα στή μεσιτεία Της ένωπιον του Θρόνου του Παντοδυνάμου Θεοῦ.

**Νά σᾶς εὐλογεῖ ή Παναγιά μας.  
Χρόνια πολλά και εὐλογημένα.**



Μετά πολλῆς άγάπης και εύχων

Ο ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΗΣ

† Ο Νικαίας Αλέξιος

# Σταχυολογήματα

## Πατερικῆς Σοφίας

Σήμερα τὸ πιὸ ἀπαραίτητο εἶναι νὰ βροῦν οἱ ἄνθρωποι ἐναν πνευματικό, νὰ ἔξομολογοῦνται, νὰ τοῦ ἔχουν ἐμπιστοσύνη καὶ νὰ τὸν συμβουλεύωνται. Ἀν ἔχουν πνευματικό καὶ βάλουν ἑνα πρόγραμμα μὲ προσευχὴ καὶ λίγη μελέτη, ἐκκλησιάζωνται, κοινωνοῦν, τότε δὲν ἔχουν τίποτε νὰ φοβηθοῦν σ' αὐτὴν τὴν ζωὴ.

Ἡ ψυχὴ πρέπει νὰ παρακολουθῆται ἀπὸ τὸν πνευματικό, γιὰ νὰ μὴ λαθέψῃ τὸν δρόμο τῆς. Μπορεῖ νὰ βοηθᾶ στὸν ἀγῶνα λ.χ. καὶ ἡ πνευματικὴ μελέτη, ἀλλὰ, ἀν κανεὶς δὲν ἔχῃ πνευματικὸ ὄδηγὸ, μπορεῖ νὰ δίνῃ δικές του ἐρμηνείες σ' αὐτὰ ποὺ διαβάζει καὶ νὰ πλανηθῇ. Βλέπεις, καὶ ὅταν κάποιος παῇ κάπου μὲ τὸ αὐτοκίνητό του καὶ δὲν γνωρίζῃ καλὰ τὸν δρόμο, μπορεῖ νὰ συμβουλεύεται τὸν χάρτη, ἀλλὰ σταματάει κιόλας καὶ ρωτάει γιὰ νὰ μὴν πάρη λάθος δρόμο. Ξεκινάει, ἃς ὑποθέσουμε, ἀπὸ τὴν Ἀθήνα νὰ πάῃ στὴν Φλώρινα. Ἐχει χάρτη καὶ τὸν παρακολουθεῖ, ἀλλὰ ρωτάει καὶ σὲ κανένα περιπτέρο ἀν πηγαίνῃ καλὰ, ἀν ὁ δρόμος εἶναι καλός, γιατὶ σὲ καμμιὰ διασταύρωση ὑπάρχει κίνδυνος νὰ πάρῃ ἄλλο δρόμο καὶ νὰ βρεθῇ στὴν Καβάλα ἢ σὲ κάποιον γκρεμό, νὰ κινδυνέψῃ νὰ σκοτωθῇ. Φυσικὰ, μπορεῖ κάποιος νὰ ρωτήσῃ, ἀλλὰ νὰ μὴν πάρῃ τὸν δρόμο ποὺ θὰ τοῦ ποῦν, καὶ νὰ βρεθῇ τελικὰ ἄλλοι, ἢ νὰ μὴν προσέξῃ τὰ ἐπικίνδυνα σημεῖα, καὶ νὰ πάθῃ κακό. Ὁποιος δῆμας τοῦ δειξῇ τὸν δρόμο καὶ συγχρόνως τοῦ πῆ: «πρόσεξε, στὸ τāδε σημεῖο ἔχει μὰ στροφὴ ἐπικίνδυνη, ἐκεῖ ἔχει ἐναν γκρεμό ...», ἐκεῖνος θὰ ἔχῃ τὸν μισθὸ του. Τὸ ἴδιο, θέλω νὰ πῶ, πρέπει νὰ γίνεται καὶ στὴν πνευματικὴ ζωὴ. Εἶναι ἀπαραίτητο ὁ πιστος νὰ ἔχῃ πνευματικὸ ποὺ θὰ τὸν καθοδηγῇ μὲ τὶς συμβουλὲς του καὶ θὰ τὸν βοηθᾷ διὰ τοῦ μυστηρίου τῆς ἔξομολογήσεως. Ἐτσι μόνον μπορεῖ νὰ ζησῃ ὁρθόδοξη πνευματικὴ ζωὴ καὶ νὰ εἴναι σίγουρος ὅτι βρίσκεται στὸν σωστὸ δρόμο.

Τὸν πνευματικὸ ὄδηγὸ φυσικὰ κανεὶς θά τὸν διαλέξῃ. Δὲν θὰ εμπιστευθῇ στὸν ὄποιον δήποτε τὴν ψυχὴ του. Ὁπως γιὰ τὴν ύγεια τοῦ σώματος ψάχνει νὰ βρῇ καλὸ γιατρὸ, ἔτσι γιὰ τὴν ύγεια τῆς ψυχῆς του θὰ ψάξῃ νὰ βρῇ κάποιον καλό πνευματικό καὶ θὰ πηγαίνῃ σ' αὐτὸν, τὸν γιατρὸ τῆς ψυχῆς, τακτικά.

Ἐκεῖνο ποὺ βοηθά τὸ ἀνδρόγυνο εἶναι νὰ μὴ δικαιολογῇ ὁ καθένας τὸν ἑαυτό τους, ὅσα πνευματικά βιβλία κι ἄν διαβάσουν, δὲν ὠφελοῦνται. Ἀν ἔχουν καλὴ διάθεση, ἔχουν πνευματικὸ καὶ τοῦ κάνουν ὑπακοή, δὲν θὰ ἔχουν προβλήματα. Χωρὶς πνευματικὸ διαιτητὴ δὲν γίνεται.

Τὸ καλύτερο εἶναι νὰ ἔχουν τὰ ἀνδρόγυνα τὸν ἴδιο πνευματικὸ. Ὁχι ἄλλον πνευματικὸ ὁ ἄνδρας καὶ ἄλλον ἡ γυναίκα. Δύο ξύλα, ἀν τὰ πελεκήσουν δύο μαραγκοὶ, ὅπως νομίζει ὁ καθένας, δὲν θὰ μπορέσουν ποτὲ νὰ ἐφαρμόσουν. Ἐνῶ, ὅταν ἔχουν τὸν ἴδιο πνευματικὸ, ὁ πνευματικὸς πελεκάει τὰ ἔξογκώματα τὰ ἐλαττώματα τοῦ ἐνός, πελεκάει καὶ τὰ ἔξογκώματα τοῦ ἄλλου, καὶ ἔτσι ἔξομαλύνονται οἱ δυσκολίες. Ἀλλὰ σήμερα, ἀκόμη καὶ ἀνδρόγυνα ποὺ ζοῦν πνευματικά, ἔχουν διαφορετικό πνευματικό. Σπάνια ἔχουν καὶ οἱ δύο τὸν ἴδιο πνευματικό, γι' αὐτὸ καὶ δὲν βοηθοῦνται. Ἐχω ύπ' όψιν μου ἀνδρόγυνα ποὺ ταίριαζαν, ἀλλὰ δὲν εἶχαν τὸν ἴδιο πνευματικό, γιὰ νὰ τους βοηθήσῃ, καὶ χώρισαν. Καὶ ἄλλα ποὺ, ἐνῶ δὲν ταίριαζαν, ἐπειδὴ εἶχαν τὸν ἴδιο πνευματικό, ἔζησαν ἀρμονικά.

Βέβαια, ὅταν ἔχῃ ὥλη ἡ οἰκογένεια τὸν ἴδιο πνευματικό, αὐτὸ εἶναι ἀκόμη καλύτερο. Ὁ πνευματικὸς θὰ τοὺς ἀκούσῃ ὅλους καὶ θὰ χειρισθῇ ἀνάλογα ἑνα θέμα. Ἀλλοτε θὰ ζορίσῃ τὸν πατέρα ἢ τὴν μητέρα, ἀλλοτε θὰ καλέσῃ τὰ παιδιὰ, ἀν δὲν μπορῇ νὰ βγάλῃ συμπέρασμα ἀπὸ αὐτὰ ποὺ τοῦ λένε οἱ γονεῖς. Ἡ, ἀν τὸ ἀνδρόγυνο ἔχῃ προβλήματα καὶ φταιή λ.χ. ἡ γυναίκα, μπορεῖ νὰ καλέσῃ τὸν ἄνδρα, γιὰ νὰ τὸν συμβουλέψῃ πῶς πρέπει νὰ φερθῇ, ἡ νὰ ζητήσῃ ἀπὸ κάποιον συγγενή τους ἡ γνωστό τους νὰ βοηθήσῃ διακριτικά.

Γέροντος Παΐσιου Αγιορείτου

ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΕΝΟΡΙΑΣ ΑΠΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΥ

"Ο ΤΡΟΠΑΙΟΦΟΡΟΣ"

ΤΙΤΛΟΥΝΟΣ:

Πρωτοπρεσβύτερος Γρηγόριος Μπαποπάτος

ΤΗΛ. - FAX: 210 49 51 396

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ:

**ΤΥΠΟ** γραφείο

Γ. ΑΦΕΡΩΦ 103 - ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ

ΤΗΛ. - FAX: 210 49 56 302



# «Παρέστη ἡ Βασίλισσα ἐκ δεξιῶν Σου»

Άρχιμ. Δαμασκηνοῦ Χαλκίτου

Βασίλισσα τοῦ οὐρανοῦ καὶ τῆς γῆς, ἀγαπητοί μου, εἶναι ἡ Παναγία μας καὶ ἔτσι ἐννοήθηκε ἡδη ἀπὸ τὴν ἐποχὴ τῆς Παλαιᾶς Διαθῆκης, ὅπως ἀντιλαμβάνομεθα ἀπὸ τὴν σχετικὴ προφητεία τοῦ Δαβίδ περὶ αὐτῆς, τὴν ὥποια καὶ θέσαμε ὡς προμετωπίδα τοῦ παρόντος ἄρθρου μας. Εἶναι ὅχι μόνον τοῦ οὐρανοῦ, ἀλλὰ καὶ τῆς γῆς βασίλισσα, ἀφοῦ ἐπεβλήθη καὶ εἰς τὸν οὐράνιον καὶ εἰς τὸν ἐπίγειον κόσμον μὲ τὸ ἀσύλληπτο σὲ σημασία ἔργον της, τὸ ὥποιον ἐπετέλεσε ἔχουσα τὴν σχετικὴν κλίση, ἀλλὰ καὶ λαβοῦσα καὶ τὴν ἄλλη κλήση ἀπὸ τὸν Θεὸν.

Καὶ τώρα που ἔορτάζομεν τὴν ἀγίαν τῆς Κοίμησης κατὰ χρέος ἐνθυμούμεθα αὐτὸ τὸ βασιλικὸ μεγαλεῖο της καὶ ἐπιτελοῦμε μεγαλοπρεπῆ πανήγυρη καὶ ἀναφερόμεθα εὐγνωμόνως πρὸς αὐτήν, διότι τὴν αἰσθανόμεθα μετὰ τὸν Χριστό μας μεγάλη εὔεργέτιδα τῆς ζωῆς μας, ἀφοῦ, λόγω τῆς συμβολῆς της στὴν σωτηρία μας, τῆς ἀξίζει νὰ τῆς λέμε: «καὶ ταῖς πρεσβείαις ταῖς σαῖς λυτρουμένη ἐκ θανάτου τὰς ψυχάς ἡμῶν».

Ἐκφραζόμενοι ἀναλόγως γιὰ τὸν Χριστόν, θὰ εἰχαμε νὰ ποῦμε ὅτι διὰ τῆς θυσίας Του μᾶς ἐλύτρωσεν ἐκ τοῦ θανάτου τῆς ψυχῆς μας. Ὁ Χριστὸς παρενέβη λυτρωτικῶς ὑπὲρ ἡμῶν διὰ τῆς θυσίας Του καὶ ἡ Παναγία παρεμβαίνει διὰ τῶν πρεσβειῶν της. Μετὰ ἀπὸ τὰ ἀλλεπάλληλα συγκλονιστικὰ γεγονότα που κατεστόλισαν τὴν εὐλογημένη καὶ μοναδικὴ σὲ πνευματικὴ ἀξία ὑπαρξὴ τῆς ἐπὶ γῆς, ἐν τέλει χαρίστηκαν εἰς αὐτὴν καὶ τὰ μεγαλεῖα τοῦ οὐρανοῦ, τὰ ὥποια ἀξίζει ἡ βασιλικὴ τηρὶ δοξα. Ἡ καταγωγὴ της ἡτο βασιλικὴ, ἐκ τοῦ Δαβίδ, ἀλλὰ ἡ διαγωγὴ καὶ συμπεριφορά της ἐναντὶ τοῦ Θεοῦ - καὶ αὐτὸ εἶναι τὸ σπουδαῖο - τὴν ἀνέδειξαν βασίλισσα στὸν οὐράνιο κόσμο καὶ στὴν ιστορία τοῦ ἀνθρωπίου γένους ἀπὸ τὴν ἐποχὴ τοῦ Χριστοῦ καὶ ἔξης. Ἡ δόξα τῆς στὸν οὐρανὸ ἀπεκορυφώθη, ὅταν παρέστη ὡς βασίλισσα τοῦ οὐρανοῦ εἰς τὰ δεξιὰ τοῦ Θεοῦ, ὅπως Ἐκείνος ηύδοκησεν. «Παρέστη ἡ βασίλισσα ἐκ δεξιῶν Σου»: αὐτὸ εἶναι τὸ ἀποκορύφωμα τῆς τιμῆς που τῆς προσφέρει ὁ Θεός. Ἀναλόγως ἐνήργησεν ὁ Θεός-Πατήρ καὶ μὲ τὸν ἐνανθρωπήσαντα Υἱὸν καὶ Λόγον Του διὰ τὴν σωτηρίαν τοῦ κόσμου. Μετὰ ἀπὸ τὴν ἀγίαν Του Ἀνάληψη Τὸν ἐδέχθη εἰς τὰ δεξιὰ Του, πρᾶγμα που ἀφοροῦσε τὴν ὑλικὴν Του πλευρά, τὴν ὥποια εἶχε προσλάβει. Μὲ αὐτὴν τὴν ἐνέργεια ὁ Θεός ἐτίμησεν καὶ τὸ πρόσλημα τοῦ Λόγου, ἀφοῦ ὁ αἰώνιος Λόγος δὲν ἀπέστη ποτὲ ἀπ' Αὐτοῦ, ὅπως ἀναφέρεται καὶ στὴν ἀκολουθία τῶν Χαιρετισμῶν: «Ολος ἦν ἐν τοῖς κάτω καὶ τῶν ἄνω, οὐδόλως ἀπῆν ὁ ἀπεριγραπτὸς Λόγος». Μὲ αὐτὴ τὴν δίκαιη ἐνέργεια τοῦ Θεοῦ ἐτιμήθη ὡς ἐπρεπε καὶ τὸ ὅργανο μὲ τὸ

ὅποιο ὁ αἰώνιος Λόγος ἐργάσθηκε τὴν σωτηρία μας, ἀλλὰ καὶ ἡ ἀνθρωπίνη φύση γενικώτερα. Αὐτὸ τὸ ἐπισημαίνει ὁ ιερὸς Γρηγόριος, ἐκφραζόμενος χαρακτηριστικῶς ὡς ἔξης: «Μὲ τὴν Ἀνάληψιν τοῦ Χριστοῦ ἔχομεν τὴν ἀνθρωπίνην φύσιν συνεπαρθεῖσαν τῇ θεότητι». Αὐτὸ δηλώνει ὅτι ἡ ἀνθρωπίνη φύσις, ἐν τῷ προσώπῳ τοῦ Χριστοῦ τοῦ ἐνανθρωπήσαντος, ἐτιμήθη ἀπὸ τὸν Θεόν-Πατέρα διὰ νὰ βοηθηθῇ καὶ νὰ συντελεσθῇ ἐν γένει ἡ ἀνόρθωσις της, ὅπως ἀπέβλεπε γενικῶς τὸ ἔργον τοῦ Χριστοῦ. Αὐτὸ ὅμως πρέπει νὰ ἐρεθίσῃ καὶ τὴν φιλοτιμίαν μας καὶ νὰ μᾶς κάνῃ νὰ ἐπιθυμοῦμε νὰ μπούμε στὰ δεξιὰ τοῦ Θεοῦ-Πατέρα, ὅπου περιμένει τὸν καθένα ἀπὸ ἡμᾶς μία θέση ἐντελῶς προσωπικῆ. Έὰν ἀμφιβάλλουμε γι' αὐτό, δὲν μένει παρὰ νὰ θυμηθοῦμε τὴν πρὸ τοῦ Πάθους παράκληση τοῦ Χριστοῦ πρὸς τὸν Θεό-Πατέρα: «Δός, ἵνα, ὅπου εἰμὶ ἔγω, κάκεῖνοι ώσι μετ' ἐμοῦ». Μποροῦμε καὶ πρέπει νὰ νοιώσωμε μὲ πόση ἀγάπη γιὰ μᾶς διετύπωσεν ὁ Χριστὸς τὸ αἴτημα αὐτὸ πρὸς τὸν Πατέρα. Μ' αὐτὴ τὴν σκέψη, πρέπει νὰ ποῦμε ἀποφασιστικῶς ὅτι δὲν μᾶς μένει ἄλλο ἀπὸ τὸ νὰ ἀπαντήσουμε στὴν ἀγάπην Του με ἀγάπη καὶ νὰ ἐπιτελέσουμε προθύμως τὸ χρέος μας ὡς Χριστιανοί, γιὰ νὰ κερδίσωμεν τὴν θέση που μᾶς ἀνήκει καὶ μᾶς περιμένει εἰς τὰ δεξιὰ τοῦ Θεοῦ-Πατέρα. «Οσοι ἀναδειχθοῦν ἄξιοι αὐτῆς τῆς θέσεως, θὰ ἔχουν τὴν χαράν κατὰ τὴν ὥραν τῆς Κρίσεως νὰ τοποθετηθοῦν εἰς τὰ δεξιὰ τοῦ Κριτοῦ, ἀφοῦ ἀκούσουν τὸ: «Δεῦτε οἱ εὐλογημένοι τοῦ Πατρός μου, κληρονομήσατε τὴν ἡτοιμασμένην ὑμῖν βασιλείαν ἀπὸ καταβολῆς κόσμου». Ωστόσο, γιὰ νὰ βοηθηθοῦμε πρὸς τοῦτο, ὁ Χριστὸς καὶ ἡ Παναγία στὰ δεξιὰ τοῦ Θεοῦ-Πατέρα, πρεσβεύουν γιὰ μᾶς καὶ ἔχουν μεγάλη ἀπήχηση οἱ προσευχές τους στὴν Θεϊκὴ «καρδιά». Αὐτὸ ἀποτελεῖ συνειδηση ὅλων τῶν ἐκλεκτῶν τῆς ποίμνης τοῦ Χριστοῦ, που τώρα ἀγωνίζονται γιὰ τὴν σωτηρίαν τους μὲ τὰ βοηθήματα που ἔδωσε ὁ Χριστός. Άλλα πιστεύουν αὐτό - λίγο ὡς πολὺ - ἀκόμη καὶ ὅσοι εἶναι «ἀργοπορημένοι» στὴν πνευματικὴ τους πορεία καὶ λυποῦνται κατὰ βάθος, διότι δὲν ἀνταποκρίνονται στὴν ἐπιθυμία τοῦ Χριστοῦ καὶ τῆς Παναγίας γιὰ τὴν σωτηρία μας. Αὐτὸ εἶναι τόσο βέβαιο καὶ ἀναντίρρητο, ὥστε οἱ Χριστιανοί, διὰ τῶν Πατέρων τῆς Ἑκκλησίας, ἀνεγγνώρισαν στὴν Παναγία τὰ «δευτερεῖα» τῆς Τριάδος. Τελειώνουμε δὲ λέγοντες: «Ο Εἰς τῆς Τριάδος καὶ ἡ κατέχουσα τὰ δευτερεῖα Αὐτῆς, Παναγία Παρθένος, εἰσηγοῦνται προσευχητικὰ στὸν Θεόν τὴν σωτηρία μας. Εμεῖς θὰ ἐπιμένουμε νὰ πέφτουν στὸ κενὸ αὐτὲς οι εἰσηγήσεις καὶ θὰ συμπεριφερόμεθα μὲ παραφροσύνη, ἀνάξιοι - ἔως τὸ τέλος - τοῦ οὐρανίου Νυμφῶνος που ἐτοιμάσθηκε γιὰ μᾶς καὶ μᾶς περιμένει;

# "Ο ΕΩΔΗΣΕΙΣΟΣ"

## Η ΠΑΝΗΓΥΡΙΣ ΤΗΣ ΕΝΟΡΙΑΣ ΜΑΣ

Με έξαιρετική λαμπρότητα πανηγύρισε και φέτος η Ένοριά μας τήν μνήμη τοῦ Προστάτη μας Ἀγίου Γεωργίου τοῦ Τροπαιοφόρου, τὸ διήμερο 22 καὶ 23 Ἀπριλίου. Τήν παραμονή τὸ ἀπόγευμα τελέσθηκε ὁ Πανηγυρικὸς Ἐσπερινὸς καὶ στὴ συνέχεια ἡ Λιτάνευσις τῆς Εἰκόνος τοῦ Ἀγίου, προεξάρχοντος τοῦ Ποιμενάρχου μας, Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτου Νικαίας καὶ Κορυδαλλοῦ, κ. Ἀλεξίου. Ἀκολούθησε Ἱερὰ Ἀγρυπνία. Ἄνημερα τῆς ἑορτῆς τὸ πρωΐ τελέσθηκε Πανηγυρικὸ Συλλείτουργο, ἐνῶ τὸ ἀπόγευμα ὁ μεθέορτος Ἐσπερινὸς καὶ τὰ ἐγκώμια τοῦ Ἀγίου.



Στήν Ἅγια Αὐλή



## 5ΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΑ ΙΕΡΟΣΟΛΥΜΑ

Από τὶς 13 ἔως τὶς 17 Ἀπριλίου πραγματοποιήθηκε προσκύνημα ἀπὸ τὴν Ένοριά μας στὴν Ἅγια Ιερουσαλήμ. Συντετριψμένοι οἱ ἐκδρομεῖς προσκύνησαν καὶ ἔλαβαν τὴν Χάρη τοῦ Παναγίου Τάφου, τοῦ Φρικτοῦ Γολγοθᾶ, τῆς Ἀποκαθηλώσεως, τοῦ Σπηλαίου τῆς Βηθλεέμ, τοῦ Ἰαρδάνου Ποταμοῦ, τοῦ Θαβώρ, τοῦ Τάφου τῆς Παναγίας μας, τῆς θαυματουργῆς εἰκόνας τῆς Παναγίας τῆς Ιεροσολυμίτισσας καὶ τῶν λοιπῶν ιερῶν προσκυνημάτων τῶν Ἀγίων Τόπων. Τὴν νύχτα τοῦ Σαββάτου 14 Ἀπριλίου μετείχαν σὲ Ἱερὰ Ἀγρυπνία, τελεσθεῖσα ἐπὶ τοῦ Φρικτοῦ Γολγοθᾶ.

Ἱερὰ Μονὴ Ἀγίου Σάββα



Ναός Βηθλεέμ

## 4ΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΝΕΩΝ



Ἱερὰ Μονὴ Καρακάλλου

Στὸ Ἀγιον ὄρος καὶ στήν Ἱερὰ Μονὴ Σουρωτῆς Χαλκιδικῆς πραγματοποιήθηκε προσκυνηματικὴ ἐκδρομὴ ἀπὸ τὸν μικτὸ κύκλο νέων τῆς Ένορίας μας ἀπὸ τὶς 28 Ἀπριλίου ἔως τὴν 1η Μαΐου. Τὰ μὲν ἀγόρια διέμειναν στὴν Ἱερὰ Μονὴ Φιλοθέου Ἀγίου ὄρους, ἐνῶ παράλληλα προσκύνησαν καὶ τὶς Ἱερές Μονές Καρακάλλου, Ἰβήρων καὶ Κουτλουμουσίου. Τὰ δὲ κορίτσια διέμειναν στὴν Ἱερὰ Μονὴ Σουρωτῆς ὅπου βρίσκεται καὶ ὁ τάφος τοῦ Ἀγίου Γέροντος Παϊσίου, ἐνῶ προσκύνησαν καὶ τὸν Ἀγιο Δημήτριο Θεσσαλονίκης.



Ἱερὰ Μονὴ Σουρωτῆς

# "Ο ΕΙΔΗΣΕΙΣ..."



## ΕΡΓΑ ΣΤΟ ΝΑΟ ΜΑΣ

- Ασημένια έπενδυση στό φωτοστέφανο του Εσταυρωμένου.
- Ασημένιο κανδήλι Παναγίας Παμμακαρίστου.
- Ξυλόγλυπτο Προσκυνητάρι και Ασημένιο Κανδήλι στήν ιστορική Εικόνα της Ζωοδόχου Πηγής.
- Χρυσοκέντητες άναστάσιμες κορδέλες.
- Ασημένιο κανδήλι προσκυνηταρίου Παναγίας Ρόδου το Άμαραντο.
- Δαπεδόστρωση με μάρμαρα και όρθομαρμάρωση στό Ιερό του Αγίου Γεωργίου.





## Παιδική παχυσαρκία: ‘Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας

ΑΝΤΩΝΗΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ, MSc

Τις τελευταίες δυο δεκαετίες η έξαπλωση της παχυσαρκίας έχει λάβει, παγκοσμίως, διαστάσεις έπιδημίας, τόσο στους ένηλικες, όσο και στα παιδιά και τους έφηβους. Τα έρευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι στη χώρα μας, γενέτειρα της μεσογειακής διατροφής και πατρίδα του άθλητισμού, υπάρχει ή ίδια τάση που παρατηρείται διεθνώς και 3-4 στα 10 Έλληνόπουλα έμφανιζουν πρόβλημα βάρους, με άποτελεσμα ή Ελλάδα να κατατάσσεται μεταξύ των τριών πρώτων εύρωπαικών χωρών όσον άφορα στη συχνότητα της παιδικής παχυσαρκίας.

Η έντυπωσιακή αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας στην Έλλαδα συνιστά μία έξαιρετικά άνησυχητική κατάσταση, καθώς τα παχύσαρκα παιδιά γίνονται συνήθως παχύσαρκοι ένηλικες, έκθετοντας την ύγεια τους σε σοβαρούς κινδύνους.

Η παιδική παχυσαρκία άποτελεί τη συνισταμένη πολλών παραγόντων. Σημαντικό ρόλο στην παθογένεσή της διαδραματίζουν, μεταξύ άλλων, ή γενετική προδιάθεση και παράγοντες του τρόπου ζωής, όπως ή διατροφή και ή σωματική δραστηριότητα. Τα παχύσαρκα παιδιά έμφανιζουν χαμηλά έπιπεδα σωματικής δραστηριότητας και μειωμένες έπιδοσεις στις περισσότερες δοκιμασίες φυσικής κατάστασης, ιδιαίτερα δε στην άεροβια άντοχη, δηλαδή στην ικανότητα διατήρησης μιας δραστηριότητας μέτριας έντασης για παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Η χαμηλή φυσική κατάσταση και ή μειωμένη άποδοση των παχυσάρκων παιδιών στις διάφορες άσκησεις και δεξιότητες έχει ώς άποτέλεσμα να άποβάλλονται συχνά από το παιχνίδι των συνομηλίκων τους. Ετσι, τα παχύσαρκα παιδιά έγκλωβιζονται συνήθως σ' έναν φαῦλο κύκλο: παχυσαρκία⇒κακή φυσική κατάσταση⇒άπορριψη ή άποχη από το παιχνίδι λόγω χαμηλής αύτοεκτίμησης⇒μείωση της σωματικής δραστηριότητας⇒μείωση της ένεργειακής δαπάνης⇒περαιτέρω αύξηση του σωματικού λίπους⇒μεγαλύτερη πτώση της φυσικής κατάστασης⇒μεγαλύτερες δυσκολίες συμμετοχής σε όμαδικό παιχνίδι⇒περαιτέρω μείωση της σωματικής δραστηριότητας και της ένεργειακής δαπάνης⇒μεγαλύτερη αύξηση του σωματικού λίπους.

Έπομένως, ή σωματική δραστηριότητα άποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα στην καταπολέμηση της παιδικής παχυσαρκίας, καθώς συμβάλλει τόσο στὸν έλεγχο του σωματικού βάρους, όσο και στη βελτίωση της άεροβιας άντοχης. Ο έλεγχος του σωματικού βάρους έπιτυγχανεται με την αύξηση του βασικού μεταβολισμού, καθώς και με την αύξημένη καύση λιπών σε σχέση με τους

ύδατάνθρακες, για την παραγωγή ένέργειας. Από την άλλη μεριά, ή βελτίωση της άεροβιας άντοχης συνδέεται με την αύξημένη ικανότητα των μων να «καίνε» τα λίπη, γεγονός που έχει ώς συνέπεια την αύξημένη άνοχη στα λίπη των τροφών. Έπομένως, τα παχύσαρκα παιδιά που αύξανουν τα έπιπεδα σωματικής δραστηριότητας και βελτιώνουν την άντοχη τους, είναι σε θέση να έλεγξουν άποτελεσματικότερα το βάρος τους καταναλώνοντας περισσότερες θερμίδες και «καίγοντας» περισσότερα λίπη, ένω παράλληλα μπορούν να συμμετέχουν για περισσότερο χρόνο σε σωματικές δραστηριότητες χωρίς να κουράζονται. Οι διεθνείς συστάσεις για ένασχόληση των παιδιών με σωματικές δραστηριότητες με στόχο την ύγεια, προτείνουν 60 λεπτά καθημερινής σωματικής δραστηριότητας, που έκτελείται τουλάχιστον με μέτρια ένταση. Αύτα τα 60 λεπτά μπορούν να ύπολογιστούν άθροιστικά στη διάρκεια της ημέρας. Καθώς ή έπιδραση της άσκησης στη θερμιδική κατανάλωση είναι άθροιστική, έκτος από την ένασχόληση με κατ' έξοχήν άθλητικές δραστηριότητες (μπάσκετ, ποδόσφαιρο, κολύμβηση κ.ο.κ.) ιδιαίτερη άξια άποκτά ή αύξηση της κίνησης σε καθημερινές δραστηριότητες (περπάτημα ή ποδήλατο μέχρι το σχολείο, συχνοί άπογευματινοί περίπατοι, παιχνίδια στα διαλειμματα του σχολείου). Σωστή δραστηριότητα είναι αυτή που προσφέρει εύχαριστηση στο παιδί και δε γίνεται με καταναγκαστικό τρόπο.

Στήν πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας μπορεῖ να συμβάλει σημαντικά το σχολείο, με την έφαρμογή προγραμμάτων άγωγής ύγειας, την πληροφόρηση σε θέματα άγωγής και άσκησης, την ένταξη έλκυστικών άθλητικών δραστηριοτήτων στὸ ήμερήσιο πρόγραμμα και τη δημιουργία προϋποθέσεων για άργανωμένη άσκηση σε συνεργασία με τοπικούς φορείς (δήμους, άθλητικούς συλλόγους). Κάτω από αυτές τις προϋποθέσεις, το σχολείο είναι δυνατόν να καταστεί ένας δυναμικός φορέας καλλιέργειας στάσεων και άξιων θετικών πρὸς τὴ διὰ βίου άσκηση και τὴν ύγεια, συμβάλλοντας με τὸν τρόπο αυτὸ στὴν προαγωγὴ ένὸς ύγιεινοῦ τρόπου ζωῆς και κατ' έπεκταση στὴν προάσπιση τῆς μελλοντικῆς ύγειας τῶν παιδῶν και στὴ βελτίωση τῆς ποιότητας ζωῆς τους.



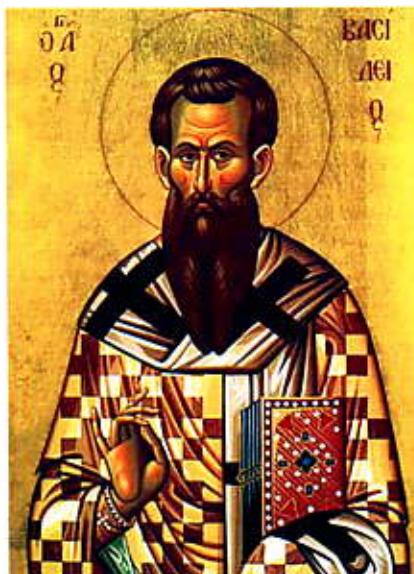
# ΛΟΓΟΣ ΠΕΡΙ ΞΗΡΑΣΙΑΣ

Μεγάλου Βασιλείου

Βλέπομεν, ἀδελφοί, τὸν οὐρανὸν ἐρμητικὰ κλειστὸν, γυμνὸν καὶ ἀνέφελον, νὰ κάμη μισητὴν αὐτὴν τὴν αἰθρίαν καὶ νὰ προκαλῇ λύπην μὲ τὴν καθαρότητα, τὴν ὁποίαν πάρα πολὺ ἐπεθυμούσαμεν προηγουμένως, ὅταν κάποτε, ἀφοῦ ἐσκεπάσθη διὰ πολὺν καιρὸν μὲ τὰ σύννεφα, μᾶς ἔκαμε σκοτεινούς καὶ ἀνήλιους. Καὶ ἡ γῆ ἀφοῦ κατηξηράνθη εἰς τὸ ἐπακρον εἶναι δυσάρεστος εἰς τὸ νὰ τὴν ιδῇ κανεὶς εἶναι στεῖρα δὲ καὶ ἄγονος διὰ τὴν γεωργίαν ἔχει κομματιασθῆ εἰς σχίσματα καὶ δέχεται κατάβαθα τὴν ἀκτίνα νὰ τὴν φωτίζῃ. Καὶ αἱ πλούσιαι καὶ ἀστείρευτοι πηγαὶ μᾶς ἐλειψαν καὶ τὰ νερά τῶν μεγάλων ποταμῶν ἐστείρευσαν, μικρότατα δὲ παιδιά τὰ διαβαίνουν πεζῇ καὶ αἱ γυναίκες τὰ περνοῦν φορτωμέναι. Πολλοὺς ἀπὸ ἡμᾶς, μᾶς ἐλειψεν ἀκόμη καὶ τὸ πόσιμον νερόν καὶ κινδυνεύομεν διὰ τοῦτο νὰ πεθάνωμεν. Ὡς νέοι Ἰσραηλῖται, ποὺ ἀναζητοῦν νέον Μωϋσήν καὶ θαυματουργικὸν ράβδον, διὰ νὰ ἰκανοποιήσουν, ἀφοῦ καὶ πάλιν κτυπηθοῦν αἱ πέτραι, τὴν ἀνάγκην τοῦ λαοῦ ποὺ διψᾷ σύννεφα δὲ παράδοξα νὰ καταβρέξουν εἰς τοὺς ἀνθρώπους τροφήν ἀσυνήθη, ὥπως τὸ μάννα. Ἀς προσέξωμεν νὰ μὴ γίνωμεν εἰς τοὺς μεταγενεστέρους θλιβερὸν διήγημα πείνας καὶ τιμωρίας. Ἀς μάθωμεν λοιπὸν ὅτι ὁ Θεὸς μᾶς δίδει αὐτὰ τὰ χτυπήματα, διότι ἀπεμακρύνθημεν ἀπὸ Αὐτὸν καὶ ἀμελήσαμεν. Δὲν ἐπιδιώκει νὰ μᾶς συντρίψῃ, ἀλλὰ φροντίζει νὰ μᾶς διορθώσει, ὥπως κάμουν οἱ καλοὶ ἀπὸ τοὺς πατέρες καὶ αὐτοὶ ποὺ φροντίζουν διὰ τὰ τέκνα, οἱ ὅποιοι θυμώνουν ἐναντίον τῶν νέων καὶ ἐξοργίζονται, ὅχι διότι θέλουν νὰ τοὺς κακοποιήσουν, ἀλλὰ διὰ νὰ τοὺς ὀδηγήσουν ἀπὸ τὴν νηπιώδη ἀδιαφορίαν καὶ τὰ ἀμαρτήματα τῆς νεότητος εἰς τὴν ἐπιμέλειαν. Κυττάτε λοιπὸν πώς ἡ πληθώρα τῶν ἴδικῶν μας ἀμαρτημάτων ἔβγαλε καὶ τὰς

έποχὰς ἀπὸ τὴν ιδίαν τῶν τὴν φύσιν καὶ ἡλλαξε τὰ εἰδη τῶν καιρῶν εἰς ἀλλόκοτα ἀνακατώματα. Ὁ χειμὼν δὲν εἶχε τὴν συνήθη ύγρασίαν μαζὶ μὲ τὴν ξηρασίαν, ἀλλὰ ὅλην τὴν ύγρασίαν τὴν ἔκαμε παγωνιάν καὶ τὴν ἀπεξήρανε καὶ ἐπέρασε χωρίς χιόνια καὶ βροχᾶς. Ἡ ἄνοιξις πάλιν ἔδειξε μὲν τὸ ἔνα μέρος ἀπὸ τὰ χαρακτηριστικά της, ἐννοῶ τὴν θερμότητα, δὲν εἶχεν ὅμως τὴν βροχεράν περίοδον. Ζέστη δὲ καὶ παγωνιά παραδόξως ὑπερέβησαν τὰ φυσικὰ ὅρια καὶ ἀδίκως συνεφώνησαν εἰς τὸ νὰ μᾶς βλάψουν καὶ ἐξαποστέλλουν ἀπὸ τὸν βίον καὶ τὴν ζωὴν τοὺς ἀνθρώπους. Ποία λοιπὸν εἶναι ἡ αἰτία τῆς ἀταξίας καὶ τῆς συγχύσεως; Ἀπὸ ποὺ προέρχεται αὐτὸς ὁ νεωτερισμὸς τῶν καιρῶν;

Ολοι λοιπὸν καὶ ἀτομικῶς καὶ δημοσίως νὰ ἔξετάσωμεν τὸν τρόπον τῆς ζωῆς μας. Νὰ θεωρήσωμεν τὴν ξηρασίαν ώσταν παιδαγώγον, ποὺ ὑπενθυμίζει εἰς τὸν καθένα μας τὴν ιδίαν ἀμαρτίαν. Νὰ εἴπωμεν καὶ μάλιστα μὲ συναίσθησιν τὸν λόγον τοῦ γενναίου Ἰωβ· «τὸ χέρι τοῦ Θεοῦ εἶναι ποὺ μὲ ἡγγισε» (Ιωβ 19, 21). Καὶ μάλιστα μὲν νὰ καταλογίσωμεν τὴν συμφοράν μας πρωταρχικῶς εἰς τὰ ἀμαρτήματά μας. Εὰν δὲν πρέπη νὰ προσθέσωμεν καὶ κάτι ἄλλο, ἐνίοτε αἱ κακοτυχίαι αὗται συμβαίνουν εἰς τοὺς ἀνθρώπους καὶ ως δοκιμασίαι εἰς τὰς ψυχᾶς, διὰ νὰ ἀποδειχθοῦν οἱ δόκιμοι, εἴτε πτωχοὶ εἴτε πλούσιοι εἶναι αὗτοι, ἐπάνω εἰς τὰς δυσκολίας. Διότι καὶ οἱ μὲν καὶ οἱ δὲ δοκιμάζονται ἀκριβῶς διὰ τῆς ὑπομονῆς. Καὶ πρὸ παντὸς κατὰ τὴν περίοδον αὐτὴν ἀποδεικνύεται, εἴαν ὁ μὲν εἶναι κοινωνικὸς καὶ φιλάδελφος, εἴαν ὁ δὲ εὐγγάμων καὶ ὅχι ἀντιθέτως βλάσφημος, ποὺ ἀλλάσσει τὴν διάθεσιν ταχέως μαζὶ μὲ τὰς συμφοράς τῆς ζωῆς.



# ΤΑ ΤΕΧΝΑΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΔΙΑΒΟΛΟΥ

Άγ. Ιωάννου τοῦ Χρυσοστόμου



Πολλά είναι τα τεχνάσματα του Διαβόλου, οι τρόποι δηλαδή με τους όποιους προσπαθεῖ νὰ συλλάβει ἐκείνους ποὺ είναι περισσότερο ἀδρανεῖς. Και πρέπει νὰ τους γνωρίζουμε πολὺ καλά γιὰ ν' ἀποφύγουμε τις ἀφορμὲς του καὶ νὰ μὴν τοῦ ἀφήνουμε καμμία εἰσοδο, ἀλλὰ νὰ ἔχουμε καὶ ἀκρίβεια στὴ γλῶσσα καὶ σταθερότητα στὰ μάτια καὶ καθαρότητα σκέψεως καὶ στὴ συνέχεια νὰ εἴμαστε ἄγρυπνοι, ὥπως βέβαια θὰ ἡμασταν, ἀν κάποιο θηρίο ἐρχόταν ἐναντίον μας καὶ προσπαθοῦσε νὰ μᾶς κατασπαράξει.

Γι' αὐτό, λοιπόν, καὶ ἡ οὐρανομήκης ἐκείνη ψυχὴ, ὁ διδάσκαλος τῶν ἔθνων, ἡ γλῶσσα τῆς οἰκουμένης, ἐκεῖνος ποὺ ἐπιχειρεῖ τὰ πάντα γιὰ τὴν σωτηρίαν τῶν μαθητῶν, ἀφοῦ εἶπε: «ἄλλ' ἐνδύσασθε τὴν πανοπλίαν τοῦ Θεοῦ», «ντυθῆτε τὰ ὅπλα τοῦ Θεοῦ», προφυλάσσοντάς μας ἀπὸ παντοῦ καὶ κάνοντάς μας ἀκαταμάχητους, προσέθεσε: «Στήτε οὖν περιζωσάμενοι τὴν ὄσφυν ύμῶν ἐν ἀληθείᾳ, καὶ ἐνδυσάμενοι τὸν θώρακα τῆς πίστεως, καὶ ὑποδησάμενοι τοὺς πόδας ἐν ἐτοιμασίᾳ τοῦ εὐαγγελίου τῆς εἰρήνης, ἐπὶ πᾶσιν ἀναλαβόντες τὸν θυρεὸν τῆς πίστεως, ἐν ὦ δυνήσεσθε πάντα τὰ βέλη τοῦ πονηροῦ τὰ πεπιρωμένα σβέσαι· καὶ τὴν περικεφαλαίαν τοῦ σωτηρίου δέξασθε, καὶ τὴν μάχαιραν τοῦ Πνεύματος, ὃ ἐστι ρῆμα Θεοῦ» (Ἐφ. 6,14-17).

Εἶδες πῶς ἀπὸ παντοῦ περιέφραξε ὅλα τὰ μέλη τοῦ σώματος, καὶ ὥπως ὅταν κάποιος πρόκειται νὰ μᾶς βγάλει σὲ κάποιον πόλεμο, ἔτσι πρῶτα μᾶς προφύλαξε μὲ τὴν ζώνη, ὥστε νὰ τρέχουμε μὲ εὐκολία. Ἐπειτα φόρεσε τὸν θώρακα γιὰ νὰ μὴ μᾶς κτυποῦν τὰ βέλη καὶ ἐξασφάλισε τὰ πόδια καὶ ἀπὸ παντοῦ μᾶς προφύλαξε μὲ τὴν πίστη! Διότι αὐτή, θὰ μπορέσει νὰ σβέσει καὶ τὰ πεπιρωμένα βέλη τοῦ πονηροῦ.

Ποιὰ ὅμως είναι τὰ βέλη τοῦ Διαβόλου; Οἱ πονηρὲς ἐπιθυμίες, οἱ ἀκάθαρτες σκέψεις, τὰ καταστρεπτικὰ πάθη, ὁ θυμός, ἡ βασκανία, ὁ φθόνος, ἡ ὄργη, τὸ μῆσος, ἡ ἐπιθυμία τῶν χρημάτων καὶ κάθε ἄλλη ἀνοησία. «Ολα αὐτά, θὰ μπορέσει νὰ τὰ σβέσει ἡ μάχαιρα τοῦ Πνεύματος. Καὶ τὶ λέω θὰ τὰ σβέσει; Ἀκόμη καὶ αὐτὸ τὸ κεφάλι τοῦ πονηροῦ θὰ μπορέσει νὰ ἀποκόψει. Εἶδες πῶς ἐνίσχυσε τοὺς μαθητές;

Πῶς τοὺς ἔκανε πιὸ δυνατοὺς ἀπὸ τὸ σίδηρο, ἐνῶ ἡσαν μαλακοὶ σὰν κερί; Ἐπειδή, λοιπόν, ὁ πόλεμός μας δὲν είναι ἐναντίον ἀνθρώπων, ποὺ ἔχουν σάρκα καὶ αἷμα, ἀλλὰ ἐναντίον ἀσωμάτων δυνάμεων, γι' αὐτὸ οὔτε ὅπλα σαρκικά μᾶς ἔδωσε, ἀλλὰ ὅπλα πνευματικά. Καὶ τόσο λαμπερά, ὥστε ὁ πονηρὸς ἐκεῖνος δαίμονας νὰ μὴν μπορέσῃ οὔτε τὴν λάμψι τους νὰ ὑποφέρει.

Ἐχοντας, λοιπόν, τέτοια ὅπλα, ἃς μὴ φοβούμαστε τὴν πάλη, οὔτε νὰ ἀποφεύγουμε τὴν σύγκρουσι, ἀλλὰ οὔτε καὶ νὰ εἴμαστε ἀδιάφοροι. Διότι, ὥπως, ὅταν εἴμαστε προσεκτικοί, ποτὲ δὲν θὰ μπορέσει ὁ πονηρὸς ἐκεῖνος δαίμονας νὰ νικήσει τὴν δύναμι τῶν ὅπλων μας, ἀν θέλουμε νὰ κάνουμε ἀνίσχυρα τὰ τεχνάσματά του, ἔτσι καὶ ὅταν εἴμαστε ἀδιάφοροι, δὲν θὰ ἔχουμε κανένα κέρδος, ἐπειδὴ ὁ ἔχθρος τῆς σωτηρίας μας εἶναι πάντοτε ἄγρυπνος καὶ κάνει τὰ πάντα ἐναντίον της.

Ἀπὸ παντοῦ, λοιπόν, ἃς ὅπλιζουμε τοὺς ἑαυτούς μας καὶ ἀποφεύγοντας τὰ λόγια καὶ ἀπομακρυνόμενοι ἀπὸ τὰ πράγματα, ποὺ μποροῦν νὰ μᾶς βλάψουν, καὶ μαζί μὲ τὴν ἀποχὴ ἀπὸ τὰ φαγητὰ καὶ τὴν ἄλλη ἀρετή, ἃς δείχνουμε καὶ τὴν γενναιοδωρία μας στοὺς φτωχούς, γνωρίζοντας πόση θὰ είναι ἡ ἀνταπόδοσις σὲ μᾶς γιὰ τὴν βοήθεια πρὸς αὐτοὺς. Γι' αὐτό, λοιπόν, παρακαλῶ, ἃς ἄγρυπνοῦμε, καὶ ὅσο αὐξάνεται ἡ πνευματικὴ μας περιουσία, τόσο περισσότερο νὰ προσέχουμε καὶ ν' ἀποκρούουμε τις ἐπιθέσεις του, ἀπὸ ὄπουδή ποτε καὶ ἀν προέρχωνται καὶ μὲ τὴν ἄριστη διαγωγὴ μας, ἀφοῦ προσελκύσουμε τὴν χάρι τοῦ Θεοῦ, νὰ κάνουμε τοὺς ἑαυτούς μας ἀνωτέρους ἀπὸ τὰ βέλη τοῦ Διαβόλου. Διότι τὸ θηρίο είναι πονηρὸ καὶ χρησιμοποιεῖ τεχνάσματα πολὺ περιπλοκα, ὅταν δὲν μπορέσῃ νὰ μᾶς παρασύρει στὴν κακία μὲ τὴν πρώτη φορὰ καὶ νὰ μᾶς δελεάσει μὲ τὴν ἀπάτη. Διότι δὲν μᾶς βιάζει, οὔτε μᾶς ἀναγκάζει, μη γένοιτο, ἀλλὰ μᾶς ἐξαπατᾷ μόνο καὶ ὅταν δῆ ὅτι ἀδιαφοροῦμε, μᾶς σπρώχνει πρὸς τὴν κακία.