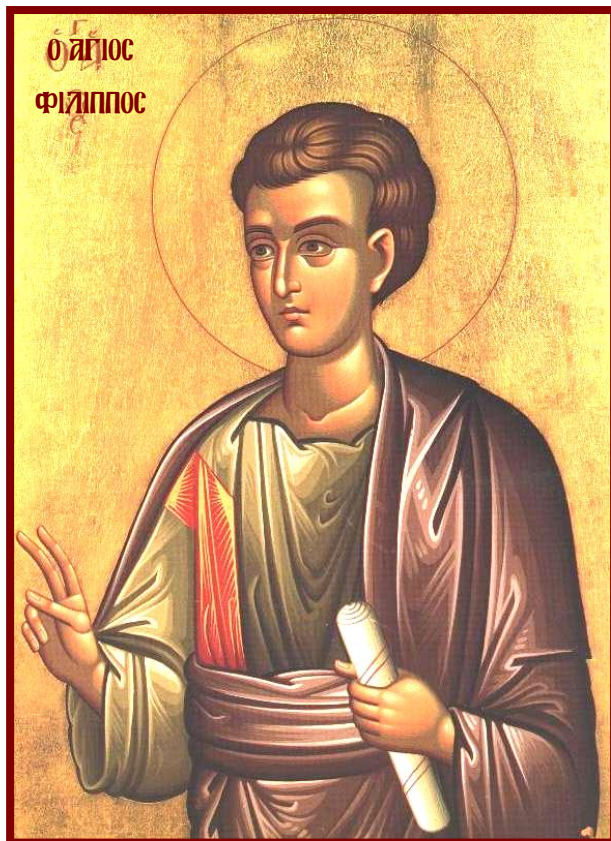


ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΕΠΙΘΟΡΙΑΚΗ ΜΑΡΤΥΡΙΑ
ΕΚΔΟΣΙΣ ΙΕΡΟΥ ΜΑΘΟΥ ΑΓΙΩΝ ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ
ΠΕΤΡΟΥ ΚΑΙ ΠΑΥΛΟΥ ΠΕΥΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Τηλ. 210 8027738 e-mail: agioi.apostoloi@gmail.com

ΚΥΡΙΑΚΗ 15^ο Οκτωβρίου 2009 ΕΤΟΣ 2^{ον} ΤΕΥΧΟΣ 84



Δόξα... Ἦχος πλ. β'

Τοῦ μεγάλου Φίλιππε φωτός, ταῖς ἀστραπαῖς πυρωθεῖς,
παγκόσμιος ἐξέλαμψας φωστήρ, τὸν Πατέρα δὲ τῶν φώτων, ἐν
Υἱῷ ζητήσας εὗρες, ἐν τῷ φωτὶ τὸ φῶς γὰρ εὗρίσκεται, καὶ γὰρ
οὗτος σφραγὶς ἰσότυπος, δηλῶν τὸ ἀρχέτυπον· Ὁν Ἀπόστολε
δυσώπει, τοὺς ἐσφραγισμένους τῷ θείῳ, περισώζεσθαι αἵματι.

Ας προετοιμασθούμε για τα Χριστούγεννα

Το γεγονός της Ενανθρωπήσεως του Σωτήρος που επαναλαμβάνεται στην Εκκλησία σε κάθε Θεία Λειτουργία, θα εορτασθεί και φέτος μέσα στην ατμόσφαιρα των πανηγυρικών ύμνων και των υπέροχων τροπαρίων της Ορθοδόξου Παραδόσεώς μας. Ωστόσο η πραγματικότητα αυτή μπορεί να βιωθεί καλύτερα από όλους μας ώστε το μήνυμα των εορτών να μείνει ζωντανό και μετά το τέλος του Αγίου Δωδεκαημέρου. Με μερικούς τρόπους που προτείνει η Εκκλησία μας θα μπορούσαμε καλύτερα να ζήσουμε το «Χριστός γεννάται δοξάσατε, Χριστός εξ ουρανών απαντήσατε»:

1. Η νηστεία της Εκκλησίας μας είναι μία άσκηση πειθαρχίας και εγκρατείας αλλά και ένας μικρός δείκτης της αγάπης μας στον Θεό. Στη νηστεία προ των Χριστουγέννων νηστεύουμε το κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, ενώ καταλύουμε ψάρι έως τις 16 Δεκεμβρίου.

2. Μπορούμε να ετοιμασθούμε τακτοποιώντας την ψυχική μας αταξία, πηγαινόντας εγκαίρως στον πνευματικό μας για εξομολόγηση, χωρίς να αφήνουμε την κατάσταση μας να επιδεινώνεται από τα πάθη και την αμαρτία.

3. Οργανώστε εξορμήσεις αγάπης σε Κοινωφελή Ιδρύματα (Γηροκομεία, Νοσοκομεία κ.λπ.), σε ανθρώπους μοναχικούς και γέροντες, δίνοντας και παίρνοντας αγάπη.

4. Αναζητήστε τον Θεό και τον εαυτό σας στην προσευχή. Μείνετε μόνοι με την ψυχή σας. Επιδιώξτε να μιλήσετε στον Θεό με όλη τη δύναμη της καρδιάς σας.

5. Τακτοποιήστε παλαιότερες οφειλές με ανθρώπους που έχετε αλλάξει λόγια βαριά και έχετε ψυχρανθεί. Ζητήστε πρώτοι συγγνώμη και αφήστε κατά μέρος τους εγωισμούς και τα πείσματα.

6. Διαβάστε τα πρώτα κεφάλαια του Ευαγγελιστού Λουκά από την Καινή Διαθήκη που μιλούν για τα γεγονότα της Γεννήσεως του Κυρίου. Μελετήστε το πρωτότυπο και μετά τη μετάφραση. Χωρίς βιασύνη, λέξη - λέξη και προσευχόμενοι.

7. Τακτοποιήστε εγκαίρως τις ετοιμασίες του σπιτιού ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε τις Ακολουθίες και να ζείτε τα τελούμενα στην εκκλησία. Φροντίστε μετά τον εκκλησιασμό των Χριστουγέννων να μαζευτείτε γύρω από το τραπέζι σαν πραγματική οικογένεια, κάτι που τον υπόλοιπο χρόνο είναι δύσκολο αν όχι αδύνατο.

8. Μαζέψτε τα μικρότερα παιδιά και τα εγγόνια σας και μιλήστε τους για τα Χριστούγεννα. Φροντίστε εσείς να αναπληρώσετε τα κενά που έχουν τα παιδιά.

9. Αν έχετε γέροντες στο σπίτι των οποίων η μετακίνηση είναι αδύνατη, φροντίστε να συνεννοηθείτε με τον πνευματικό, ώστε να έλθει στο σπίτι να εξομολογήσει και να κοινωνήσει τον δικό σας άνθρωπο.

10. Η προετοιμασία και μετοχή μας στο μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας είναι ο καλύτερος τρόπος να ζήσουμε τα Χριστούγεννα στην καρδιά μας. Οτιδήποτε άλλο, φέρνει παροδική χαρά που χάνεται νωρίς και μας αφήνει περισσότερο μοναχικούς. Όταν λοιπόν το πρωί των Χριστουγέννων χτυπήσουν οι καμπάνες ας ξεκινήσουμε για τις εκκλησίες μας ζώντας στην εποχή μας αυτό που σαν μικρά παιδιά βιώναμε με τους γονείς μας.

Ας προετοιμασθούμε για τα Χριστούγεννα δίνοντας αυτή τη φορά προσοχή στην ψυχική προετοιμασία μας. Ίσως αυτή τη φορά ζήσουμε πραγματικά και ευλογημένα Χριστούγεννα!

Ἡ νηστεία τῶν Χριστουγέννων.

Δεύτερη μακρά περίοδος νηστείας μετά τή Μεγάλη Τεσσαρακοστή εἶναι ἡ νηστεία τῶν Χριστουγέννων, γνωστή στή γλώσσα τοῦ ὀρθοδόξου λαοῦ μας καί ὡς σαραντα(ή)μερο. Περιλαμβάνει καί αὐτή σαράντα ἡμέρες, ὅμως δέν ἔχει τήν αὐστηρότητα τῆς νηστείας τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς. Ἀρχίζει τήν **15η Νοεμβρίου καί λήγει τήν 24η Δεκεμβρίου**.

Ἡ ἑορτή τῆς κατά σάρκα γεννήσεως τοῦ Κυρίου μας Ἰησοῦ Χριστοῦ ἀποτελεῖ τή δεύτερη μεγάλη Δεσποτική ἑορτή τοῦ χριστιανικοῦ ἑορτολογίου. Μέχρι τά μέσα τοῦ Δ' αἰῶνα ἡ Ἐκκλησία τῆς Ἀνατολῆς συνεόρταζε τή γέννηση καί τή βάπτιση τοῦ Χριστοῦ ὑπό τό ὄνομα τά Ἐπιφάνεια τήν ἴδια ἡμέρα, στίς 6 Ἰανουαρίου. Τά Χριστούγεννα ὡς ξεχωριστή ἑορτή, ἑορταζομένη στίς 25 Δεκεμβρίου εἰσήχθη στήν Ἀνατολή ἀπό τή Δύση περί τά τέλη τοῦ Δ' αἰῶνα.

Ὁ Ἅγιος **Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος**, πού πρῶτος ὀμιλεῖ γιά τήν ἑορτή τῶν Χριστουγέννων, τήν ὀνομάζει **«μητρόπολιν πασῶν τῶν ἑορτῶν»** καί μᾶς πληροφορεῖ περί τό 386 ὅτι «οὕτω δέκατον ἔστιν ἔτος, ἐξ οὗ δήλη καί γνώριμος ἡμῖν αὕτη ἡ ἡμέρα (τῆς ἑορτῆς) γεγένηται».

Μέ τή διαίρεση τῆς ἄλλοτε ἐνιαίας ἑορτῆς καί τήν καθιέρωση τῶν τριῶν ξεχωριστῶν ἑορτῶν, τῆς Γεννήσεως τήν 25η Δεκεμβρίου, τῆς Περιτομῆς τήν 1η καί τῆς Βαπτίσεως τήν 6η Ἰανουαρίου, διαμορφώθηκε καί τό λεγόμενο **Δωδεκάημερον**, δηλαδή τό ἑορτιο χρονικό διάστημα ἀπό τίς 25 Δεκεμβρίου ὡς τίς 6 Ἰανουαρίου. Ἔτσι διασώθηκε κατὰ κάποιον τρόπο ἡ ἀρχαία ἐνότητα τῶν δύο μεγάλων ἑορτῶν τῆς Γεννήσεως καί τῆς Βαπτίσεως τοῦ Κυρίου.

Ἡ μεγάλη σημασία πού ἀπέκτησε μέ τήν πάροδο τοῦ χρόνου στή συνείδηση τῆς Ἐκκλησίας ἡ νέα ἑορτή τῶν Χριστουγέννων καί ἡ εὐλάβεια τῶν πιστῶν καί ἰδιαίτερα τῶν μοναχῶν, ἀπετέλεσαν τίς προϋποθέσεις γιά τήν καθιέρωση καί τῆς πρό τῶν Χριστουγέννων νηστείας. Σ' αὐτό ἀσφαλῶς ἐπέδρασε καί ἡ διαμορφωμένη ἤδη τεσσαρακονθήμερη νηστεία τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς πού προηγεῖτο τοῦ Πάσχα.

Όπως ή έορτή Έτσι και ή νηστεία, ως προετοιμασία για την υποδοχή τών γενεθλιών του Σωτήρος, έμφανίστηκε άρχικά στη Δύση, όπου ή νηστεία αυτή όνομαζόταν Τεσσαρακοστή του άγιου Μαρτίνου επειδή άρχιζε από την έορτή του άγιου τούτου τής Δυτικής Έκκλησίας. Τό ίδιο επανελήφθη και σ' έμάς, όπου πολλοί τή νηστεία τών Χριστουγέννων όνομάζουν του άγιου Φιλίππου επειδή προφανώς άρχιζει τήν έπομένη τής μνήμης του Άποστόλου. Οί πρώτες ιστορικές μαρτυρίες, που έχουμε για τή νηστεία πρό τών Χριστουγέννων, άναγονται στον ΣΤ' αιώνα. Σ' αυτήν άναφέρονται ό Άναστάσιος Σιναΐτης, ό πατριάρχης Κωνσταντινουπόλεως Νικηφόρος ό Όμολογητής, Ό Άγιος Θεόδωρος ό Στουδίτης, καθώς έπίσης και ό πατριάρχης Άντιοχείας Θεόδωρος Βάλασαμν.

Πώς νηστεύουμε: Καθ' όλη τή διάρκεια του σαρανταήμερου **δέν καταλύουμε κρέας, γαλακτερά και αύγά.** Άντίθετα, έπιτρέπεται να **καταλύουμε ψάρι** όλες τις ήμέρες - πλην, φυσικά, τής Τετάρτης και τής Παρασκευής- από τήν άρχή **μέχρι και τήν 17η Δεκεμβρίου.** Ψάρι καταλύουμε έπίσης και κατά τήν έορτή ταών Είσοδιων τής Θεοτόκου, όποιαδήποτε ήμέρα κι άν πέσει.

Άπό τήν 18η μέχρι και τήν 24η Δεκεμβρίου, παραμονή τής έορτής, έπιτρέπεται ή κατάλυση οίνου και έλαίου μόνο - έκτός, βέβαια, τών ήμερών Τετάρτης και Παρασκευής που θά παρεμβληθούν και **κατά τις όποίες τηρούμε άνέλαιη νηστεία.** Έπίσης μέ ξηροφαγία νηστεύουμε τήν πρώτη ήμέρα τής νηστείας, 15η Νοεμβρίου, καθώς κα τήν παραμονή τής έορτής, έκτός βέβαια κι άν πέσουν Σάββατο ή Κυριακή.

Άπό τό βιβλίο: "**Η νηστεία τής Έκκλησίας**",
(Άρχιμ. Συμεών Κούτσα Έκδ. Άποστολική Διακονία, σελ. 88-92)

Λόγια - Περί νηστείας Άγιού Ίωάννου του Χρυσοστόμου

Νηστεύεις; Άποδειξε μου το διαμέσου τών ίδιων τών έργων. Ποιά έργα έννοεί; Άν δεις φτωχό, να τόν έλεήσεις. Αν δεις εχθρό, να συμφιλιωθείς μαζί του. Άν δεις μιá όμορφη γυναίκα, να τήν αντιπαρέλθεις.

Άς μή νηστεύει λοιπόν μόνο τό στόμα, αλλά και τό μάτι και ή άκοή, και τά πόδια και τά χέρια και όλα τά μέλη του σώματος μας. Να νηστεύουν τά μάτια, έξασκούμενα να μην πέφτουν ποτέ λάγνα πάνω σε όμορφα πρόσωπα, ούτε να περιεργάζονται τά κάλλη τών άλλων... Να νηστεύουν τά χέρια παραμένοντας καθαρά από τήν άρπαγή και τήν πλεονεξία. Να νηστεύουν τά πόδια ξεκόβοντας από τούς δρόμους που οδηγούν σε άμαρτωλά θεάματα. Δέν τρώς κρέας; Να μή φάς και τήν άκολασία διά μέσου τών ματιών. Άς νηστεύει και ή άκοή. Και νηστεία τής άκοής είναι να μή δέχεται κακολογίες και διαβολές... Άς νηστεύει και τό στόμα από αισχρά λόγια και λοιδορίες. Διότι τί ώφελος έχουμε, όταν απέχουμε από πουλερικά και ψάρια, δαγκώνουμε όμως και κατατρώνε τούς άδελφούς μας;