

ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΟΝ ΠΑΤΡΙΑΡΧΕΙΟΝ
ΙΕΡΑ ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΗ
ΘΥΑΤΕΙΡΩΝ & Μ. ΒΡΕΤΑΝΝΙΑΣ

ECUMENICAL PATRIARCHATE
ARCHDIOCESE OF
THYATEIRA & GREAT BRITAIN



ΛΟΓΟΣ ΚΥΡΙΟΥ THE WORD OF OUR LORD



ΚΥΡΙΑΚΗ Δ' ΝΗΣΤΕΙΩΝ (ΙΩΑΝΝΟΥ ΤΗΣ
ΚΛΙΜΑΚΟΣ) 30 Μαρτίου 2025
Ἦχος βαρύς. Ἀριθμ. 274

4th SUNDAY OF LENT (OF THE VENERATION
OF THE HOLY CROSS) 30 March 2025
Grave (Plagal of the 3rd Mode). No. 274

Ἰωάννου ὁσίου τῆς Κλίμακος, Ζαχαρίου νεομάρτυρος τοῦ ἐν Κορίνθῳ, Εὐβούλης ὁσίας
John of the Ladder, Zacharias neomartyr of Corinth, Euvoule

ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΟΝ ΑΝΑΓΝΩΣΜΑ

Ἑβρ. στ', 13-20

Αδελφοί, τῷ Ἀβραάμ ἐπαγγειλάμενος ὁ Θεός, ἐπεὶ κατ' οὐδενὸς εἶχεν μείζονος ὁμόσαι, ὥμοσεν καθ' ἑαυτοῦ, λέγων, Ἥ μὴν εὐλογῶν εὐλογήσω σε, καὶ πληθύνων πληθυνῶ σε. Καὶ οὕτως μακροθυμήσας ἐπέτυχεν τῆς ἐπαγγελίας. Ἄνθρωποι μὲν γὰρ κατὰ τοῦ μείζονος ὁμνύουσιν, καὶ πάσης αὐτοῖς ἀντιλογίας πέρας εἰς βεβαίωσιν ὁ ὅρκος. Ἐν ᾧ περισσότερον βουλούμενος ὁ Θεὸς ἐπιδείξει τοῖς κληρονόμοις τῆς ἐπαγγελίας τὸ ἀμετάθετον τῆς βουλῆς αὐτοῦ, ἐμεσίτευσεν ὅρκῳ, ἵνα διὰ δύο πραγμάτων ἀμεταθέτων, ἐν οἷς ἀδύνατον ψεύσασθαι Θεόν, ἰσχυρὰν παράκλησιν ἔχωμεν οἱ καταφυγόντες κρατῆσαι τῆς προκειμένης ἐλπίδος· ἦν ὡς ἄγκυραν ἔχομεν τῆς ψυχῆς ἀσφαλῆ τε καὶ βεβαίαν, καὶ εἰσερχομένην εἰς τὸ ἐσώτερον τοῦ καταπετάσματος· ὅπου πρόδρομος ὑπὲρ ἡμῶν εἰσηλθεν Ἰησοῦς, κατὰ τὴν τάξιν Μελχισεδέκ ἀρχιερεὺς γενόμενος εἰς τὸν αἰῶνα.



ΑΝΑΣΤΑΣΙΜΟΝ ΑΠΟΛΥΤΙΚΙΟΝ

Ἦχος βαρὺς

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.

EPISTLE READING

Heb. 6: 13-20

Brethren, when God made a promise to Abraham, since he had no one greater by whom to swear, he swore to himself, saying, Surely I will bless you and multiply you. And thus Abraham, having patiently endured, obtained the promise. Men indeed swear by a greater than themselves, and in all their disputes an oath is final for confirmation. So when God desired to show more convincingly to the heirs of the promise the unchangeable character of his purpose, he interposed with an oath, so that through two unchangeable things, in which it is impossible that God should prove false, we who have fled for refuge might have strong encouragement to seize the hope set before us. We have this as a sure and steadfast anchor of the soul, a hope that enters into the inner shrine behind the curtain, where Jesus has gone as a forerunner on our behalf, having become a high priest for ever after the order of Melchizedek.



RESURRECTION APOLYTIKION

Plagal of the 3rd Mode

You abolished death by your Cross, you opened Paradise to the Thief, you transformed the Myrrhbearers' lament, and ordered your Apostles to proclaim that you had risen, O Christ God, granting the world your great mercy.

ΕΥΑΓΓΕΛΙΚΟΝ ΑΝΑΓΝΩΣΜΑ

Μάρκ. θ', 17-31

Τῷ καιρῷ ἐκείνῳ, ἄνθρωπός τις προσῆλθε τῷ Ἰησοῦ λέγων, διδάσκαλε, ἤνεγκα τὸν υἱόν μου πρὸς σε, ἔχοντα πνεῦμα ἄλαλον. καὶ ὅπου ἂν αὐτὸν καταλάβῃ, ῥήσσει αὐτόν, καὶ ἀφρίζει καὶ τρίζει τοὺς ὀδόντας αὐτοῦ, καὶ ξηραίνεται· καὶ εἶπον τοῖς μαθηταῖς σου ἵνα αὐτὸ ἐκβάλωσι, καὶ οὐκ ἴσχυσαν. ὁ δὲ ἀποκριθεὶς αὐτῷ λέγει· ὦ γενεὰ ἄπιστος, ἕως πότε πρὸς ὑμᾶς ἔσομαι; ἕως πότε ἀνέξομαι ὑμῶν; φέρετε αὐτὸν πρὸς με. καὶ ἤνεγκαν αὐτὸν πρὸς αὐτόν. καὶ ἰδὼν αὐτὸν εὐθέως τὸ πνεῦμα ἐσπάραξεν αὐτόν, καὶ πεσὼν ἐπὶ τῆς γῆς ἐκυλίετο ἀφρίζων. καὶ ἐπηρώτησε τὸν πατέρα αὐτοῦ· πόσος χρόνος ἐστὶν ὡς τοῦτο γέγονεν αὐτῷ; ὁ δὲ εἶπε· παιδιόθεν. καὶ πολλάκις αὐτόν καὶ εἰς πῦρ ἔβαλε καὶ εἰς ὕδατα, ἵνα ἀπολέσῃ αὐτόν· ἀλλ' εἴ τι δύνασαι, βοήθησον ἡμῖν σπλαγχνισθεὶς ἐφ' ἡμᾶς. ὁ δὲ Ἰησοὺς εἶπεν αὐτῷ τὸ εἰ δύνασαι πιστεῦσαι, πάντα δυνατὰ τῷ πιστεύοντι. καὶ εὐθέως κράζας ὁ πατὴρ τοῦ παιδιοῦ μετὰ δακρύων ἔλεγε· πιστεύω, Κύριε· βοήθει μου τῇ ἀπιστίᾳ. ἰδὼν δὲ ὁ Ἰησοὺς ὅτι ἐπισυντρέχει ὄχλος, ἐπέτιμψε τῷ πνεύματι τῷ ἀκαθάρτῳ λέγων αὐτῷ· τὸ πνεῦμα τὸ ἄλαλον καὶ κωφόν, ἐγὼ σοι ἐπιτάσσω, ἔξελθε ἐξ αὐτοῦ καὶ μηκέτι εἰσέλθῃς εἰς αὐτόν. καὶ κράζαν καὶ πολλὰ σπαράζαν αὐτὸν ἐξήλθε, καὶ ἐγένετο ὡσεὶ νεκρός, ὥστε πολλοὺς λέγειν ὅτι ἀπέθανεν. ὁ δὲ Ἰησοὺς κρατήσας αὐτόν τῆς χειρὸς ἡγειρεν αὐτόν, καὶ ἀνέστη. Καὶ εἰσελθόντα αὐτόν εἰς οἶκον οἱ μαθηταὶ αὐτοῦ ἐπηρώτων αὐτόν κατ' ἰδίαν, ὅτι ἡμεῖς οὐκ ἠδυνήθημεν ἐκβαλεῖν αὐτό. καὶ εἶπεν αὐτοῖς· τοῦτο τὸ γένος ἐν οὐδενὶ δύναται ἐξελθεῖν εἰ μὴ ἐν προσευχῇ καὶ νηστείᾳ. Καὶ ἐκείθεν ἐξελθόντες παρεπορεύοντο διὰ τῆς Γαλιλαίας, καὶ οὐκ ἤθελεν ἵνα τις γνῷ· ἐδίδασκε γὰρ τοὺς μαθητὰς αὐτοῦ καὶ ἔλεγεν αὐτοῖς ὅτι ὁ υἱὸς τοῦ ἀνθρώπου παραδίδοται εἰς χεῖρας ἀνθρώπων, καὶ ἀποκτενοῦσιν αὐτόν, καὶ ἀποκτανθεὶς τῇ τρίτῃ ἡμέρᾳ ἀναστήσεται.

GOSPEL READING

Mark 9: 17-31

At that time, a man came to Jesus kneeling and saying, Teacher, I brought my son to you, for he has a dumb spirit; and wherever it seizes him it dashes him down; and he foams and grinds his teeth and becomes rigid; and I asked your disciples to cast it out, and they were not able. And he answered them, O faithless generation, how long am I to be with you? How long am I to bear with you? Bring him to me. And they brought the boy to him; and when the spirit saw him, immediately it convulsed the boy, and he fell on the ground and rolled about, foaming at the mouth. And Jesus asked his father, How long has he had this? And he said, From childhood. And it has often cast him into the fire and into the water, to destroy him; but if you can do anything, have pity on us and help us. And Jesus said to him, If you can! All things are possible to him who believes. Immediately the father of the child cried out and said, I believe; help my unbelief! And when Jesus saw that a crowd came running together, he rebuked the unclean spirit, saying to it, You dumb and deaf spirit, I command you, come out of him, and never enter him again. And after crying out and convulsing him terribly, it came out, and the boy was like a corpse; so that most of them said, He is dead. But Jesus took him by the hand and lifted him up, and he arose. And when he had entered the house, his disciples asked him privately, Why could we not cast it out? And he said to them, This kind cannot be driven out by anything but prayer and fasting. They went on from there and passed through Galilee. And he would not have any one know it; for he was teaching his disciples, saying to them, The Son of man will be delivered into the hands of men, and they will kill him; and when he is killed, after three days he will rise.

ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΚΟΥ ΑΝΑΓΝΩΣΜΑΤΟΣ

«Τοῦτο τὸ γένος ἐν οὐδενὶ δύναται ἐξελθεῖν εἰ μὴ ἐν προσευχῇ καὶ νηστείᾳ»

Η σημερινή ευαγγελική περικοπή μας υπενθυμίζει την δύναμη της προσευχής και της νηστείας. Ο Χριστός - σε ερώτηση των μαθητῶν του για ποιο λόγο δεν κατάφεραν αυτοί να διώξουν τα δαιμόνια που εβασάνιζαν τον νέον που είχε φέρει ο πατέρας του σ' Αὐτόν για να τον θεραπεύσει - ἐδήλωσε χαρακτηριστικά: «τούτο το γένος (των δαιμόνων) ἐν οὐδενὶ δύναται ἐξελθεῖν, εἰ μὴ ἐν προσευχῇ καὶ νηστείᾳ» (Μάρκ. 9, 19). Οἱ ἐιδικοὶ μελετητές για την υγεία του σύγχρονου ἀνθρώπου γράφουν ὅτι, στις ἐπόμενες γενεές θα αὐξηθοῦν οἱ ἀρρώστιες, διότι στις μέρες μας ὁ ἀνθρώπος κάνει καταχρήσεις, τρώει καὶ πίνει περισσότερο ἀπὸ ἐκεῖνα που χρειάζεται, ἐνῶ ἀσκεῖται λιγότερο, με βάση ἐκεῖνα που ἔχει ἀνάγκη ἡ ψυχὴ καὶ τὸ σῶμα μας.

Αναφέρω αυτά για να υπογραμμίσω ότι οι νόμοι της φύσεως (δηλ. οι νόμοι του Θεού) συνεχώς παραβιάζονται από εμάς τους ανθρώπους, με την ακρασία, την πολυφαγία, την κατάχρηση και με όλα εκείνα που συνδέονται με την έλλειψη σεβασμού προς την Δημιουργία και τον εαυτό μας. Ο άνθρωπος επλάσθη «κατ' εικόνα και καθ' ομοίωσιν» του Θεού. Αφήνω το γεγονός ότι η νηστεία, είναι θεόσδοτη εντολή. Ο Κύριος ημών Ιησούς Χριστός ενήστευσε σαράντα μέρες και με αυτόν τον τρόπον όχι μόνον προκάλεσε τον φθόνον και την έχθραν του διαβόλου, αλλά υπέδειξεν ότι είναι εισηγητής της νηστείας. Μας υπενθυμίζει την αναγκαιότητά της για την υγεία και της ψυχής και τους σώματός μας. Εισ τον πνευματικό μας αγώνα, αγαπητοί αδελφοί, έχομεν κοινωνόν και συνοδίτην και σταθερόν στήριγμα τον ίδιον τον Χριστόν, όπως μας υπενθυμίζει ο απόστολος Παύλος στην προς Εβραίους επιστολήν: «... ως άγκυραν έχομεν της ψυχής ασφαλή τε και βεβαίαν και εισερχομένην εις το εσώτερον του καταπετάσματος, όπου πρόδρομος υπέρ ημών εισήλθεν Ιησούς, κατα την ταξιν Μελχισεδέκ, Αρχιερέυς γενόμενος εις τον αιώνα» (Εβρ. 6, 19-20).

Η αγία Εκκλησία μας κατά την παρελθούσα Κυριακή της Τυροφάφου μνημόνευσεν ιδιαίτερα το τραγικό εκείνο γεγονός της παραβάσεως του θελήματος του Θεού από τον Αδάμ, το οποίον είχε ως αποτέλεσμα την εξορία αυτού από τον Παράδεισο της τρυφής. Εκεί ο Δημιουργός τον είχε τοποθετήσει μαζί με την συζύγον του Εύα, η οποία ήτο και η αιτία της παρακοής και παραβάσεως της θείας εντολής, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει η ιστορία της Δημιουργίας: «από παντός ξύλου του εν παραδείσῳ βρώσει φαγή, από δε του ξύλου του γινώσκειν καλόν και πονηρόν, ου φάγητε απ' αυτού» (Γεν. 1, 16-17). Από την παράβαση αυτής της θείας Εντολής, που εμπεριέχει και την νηστείαν, εισήλθεν η αμαρτία στον κόσμο και ο θάνατος εις την ιστορία του ανθρωπίνου Γένους. Ο Θεός όμως από αγάπη και φιλανθρωπίαν, οικονόμησεν «ώστε να μην μείνη το κακόν αθάνατον», γι' αυτό απέστειλε τον Μονογενή αυτού Υιόν, ο οποίος προσέλαβεν ανθρωπινον φύσιν και μορφήν, για να επαναφέρει τον πλανηθέντα άνθρωπον εις τον Παράδεισον, τον οποίον εστερήθη από την δική του παρακοή και αμαρτία.

Με την σημερινή ευαγγελική περικοπή, μας υπενθυμίζει και πάλιν η Αγία Εκκλησία μας την αξία της προσευχής και της νηστείας, δηλαδή της αποχής από το κρέας και τα πλούσια φαγητά και μας καλεί να περιορίσουμε τη δίαιτά μας στην απλή και φυσική τροφή. Έτσι μαθαίνουμε να πειθαρχούμε, να καλλιεργούμε την ολιγάρκεια και την απλότητα του βίου. Να συνδυάζουμε την προσευχή και την άσκηση με την φιλανθρωπία και την προσφορά προς τους άλλους, τους φτωχούς, τους άστεγους, τους ξένους, τους μετανάστες, τους άνεργους, τους ηλικιωμένους, τους πτωχούς τω πνεύματι → οι οποίοι αρκούνται στα λίγα και εναποθέτουν την ζωή τους στην αγάπη και την φιλανθρωπία του Θεού, αλλά και το έλεος των συνανθρώπων τους. Μόνον έτσι καλλιεργείται η αρετή και η αποφυγή των παθών της ψυχής και τους σώματος και η κατά Θεόν αναγέννηση του Ανθρώπου.

Ο Χριστός, με την σταυρική Του θυσία, «εξηγόρασεν ημάς εκ της κατάρας του νόμου», ενίκησεν τον Άδη και τον θάνατον, μας αγίασε με τον Σταυρό και την Χάρη Του, μας στηρίζει εις τον αγώνα μας κατά του κακού και της αμαρτίας. Νικούμε το κακό με την προσευχή, την νηστεία, την πνευματική περισυλλογή, την μετάνοια, καθώς και την αγάπη προς τους αδελφούς μας: «Δεύτε λαοί, σήμερον υποδεξώμεθα, των Νηστειών το χάρισμα, ως θεοδώρητον, καιρόν μετανοίας εν ταύτη τον Σωτήρα ιλεωσώμεθα». Αυτού η δόξα και το κράτος και το άπειρον έλεος εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν.

SERMON ON ST JOHN OF THE LADDER: 'ON CONFESSION'

The famous monastery of St Catherine on Mount Sinai is a place of spiritual striving that has continued uninterrupted since the sixth century until this day. It is a place of much history and holiness, a place of pilgrimage and of monastic endeavour. This holy place has nurtured also the saint whom our Church commemorates today, namely St John of Sinai, the author of the Christian classic entitled *The Ladder of Divine Ascent*.

Of the many aspects in this extraordinary book, one that appertains to all Christians, is the theme of “confession”. Reading *The Ladder* can prompt all of us to review our lives and make an attempt to change for the better. True, for some readers this book may seem daunting, and this might discourage one to study it, but in the thirty chapters of this classic there is plenty of spiritual

food to enjoy for everybody.

Here, I would like to single out only a few lines concerning confession. It is very much in the tradition of the Orthodox Church for pilgrims to make their confession to a spiritual father during their pilgrimage, in particular in monasteries. St John, too, encourages his readers to do this. He recognizes, however, that the spiritual enemy of mankind does not want this to happen, wherefore he says: *'It is often the habit of demons to persuade us not to confess.'* This, then, is the first deception that we must reject and pursue the opposite course. The next thing to hinder us from confessing our sins is the shame we feel before the confessor. Again St John advises us saying: *'You cannot escape shame except by shame.'* And in fact, the shame we bear in confession will eventually turn into strength against future sin and will make us feel free after confession.

Then there comes yet another trap. Let me quote: *'Do not be deceived by the spirit of conceit, so that you confess your own sins to your master as if they were another person's.'* And, indeed, what is the point in making a dishonest confession, as if talking about someone else, since that does not lead to our healing? After all, the healing of a sick person begins from indicating his pain, his own pain, not someone else's. Hiding it won't do any good. That is why St John says: *'Lay bare your wound to the physician (the confessor) and, without being ashamed, say: "It is my wound, Father, it is my plague, caused by my own negligence, and not by anything else. No one is to blame for this, no man, no spirit, no body, nothing but my own carelessness".'*

This brings us to the last and very important point to bear in mind. It often happens that people bring to confession accusations against others. They *'lay the blame for their sins on others,'* as St John says. This is something to be avoided at all cost. Confession is a sacred moment offered to us by Christ and the ministers of His Church for the healing and salvation of our souls, and we can bring this to effect when our confession is sincere accompanied by repentance of our own personal faults committed in deed, word, thought or emotion. May our Lord, by the prayers of St John of Sinai, grant that we overcome the shame or any other obstacle that stops us from this great blessing and make our confession without hindrance to a spiritual father, in order to receive the grace of the Resurrection with pure hearts.



Christian Orthodox Thyateira Youth (COTY)

Are you between the ages of 16-35? If yes, join us at Christian Orthodox Thyateira Youth, our official Archdiocesan Youth and Young Adult Ministry.

To learn more visit: www.coty.org.uk. Follow us on Instagram: COTY_org



Visitors Are Welcome


We would like to thank you for visiting and worshiping with us today. Kindly know that although all are welcome to attend our Sacred Services, a prerequisite to receive Holy Communion is unity in the Faith, as well as spiritual preparation by prayer, fasting, and regular participation in the Sacrament of Holy Confession. Non-Orthodox Christians are kindly requested to refrain from receiving Communion. All are, however, welcome to partake of the "antidoron" (blessed bread) distributed by the clergy at the conclusion of the Service, as well as to introduce themselves while doing so.

To learn more about Orthodox Christianity and to join the online Archdiocesan Discover Orthodoxy Class, please email: archdiocesanprivateoffice@gmail.com

Archdiocese of Thyateira & Great Britain, 5 Craven Hill, London W2 3EN
Tel.: 020 7723 4787 • E-mail: archthyateira@gmail.com • Website: www.thyateira.org.uk



Learn Byzantine Music

 www.byzantinepsalmist.com

 info@byzantinepsalmist.com



Printed by Athina Press