



Ἱερὰ Μητρόπολις  
Αὐστρίας καὶ  
Ἐξαρχία Οὐγγαρίας  
καὶ Μεσευρώπης

# Heilige Metropolis von Austria und Exarchat von Ungarn und Mitteleuropa

## Ἐπὶ τὰς Πηγὰς

**Κυριακή, 22 Φεβρουαρίου 2026**

Κυριακὴ τῆς Τυρινῆς

Ἀνάμνησις τῆς ἀπὸ τοῦ Παραδείσου τῆς τρυφῆς  
ἐξορίας τῶν Πρωτοπλάστων.

**Ἑωθινὸν Εὐαγγέλιον Δ' ( Λκ. κδ': 1–12)**

Καταβασίαι. Ἦχος πλ. β'  
Ὡδὴ α'

Ὡς ἐν ἡπείρῳ πεζεύσας ὁ Ἰσραήλ, ἐν ἀβύσσῳ ἵχνεσι,  
τὸν διώκτην Φαραῶ, καθορῶν ποντοῦμενον Θεῷ,  
ἐπινίκιον ᾠδὴν, ἐβόα ἄσσωμεν.

**Ωδὴ γ'**

Οὐκ ἔστιν ἅγιος ὡς σύ, Κύριε ὁ Θεός μου, ὁ ὑψώσας τὸ  
κέρας τῶν πιστῶν Σου ἀγαθέ, καὶ στερεώσας ἡμᾶς ἐν  
τῇ πέτρᾳ τῆς ὁμολογίας Σου.

ὦδὲ δ'

Χριστός μου δύναμις, Θεός καὶ Κύριος, ἡ σεπτὴ  
Ἐκκλησία θεοπρεπῶς μέλπει ἀνακράζουσα, ἐκ  
διανοίας καθαρᾶς, ἐν Κυρίῳ ἐορτάζουσα.

**Ὡδὴ ε΄**

Τῷ θείῳ φέγγει Σου Ἀγαθέ, τὰς τῶν ὀρθριζόντων Σοι  
ψυχάς, πόθῳ καταύгаυσον δέομαι, Σὲ εἶδέναι Λόγε  
Θεοῦ, τὸν ὄντως Θεόν, ἐκ ζόφου τῶν πταισμάτων  
ἀνακαλούμενον.

**ᾠδὴ 5'**

Τοῦ βίου τὴν θάλασσαν ὑψουμένην καθορῶν, τῶν  
πειρασμῶν τῷ κλύδωνι, ἐν εὐδίῳ λιμένι Σου  
προσδραμών, βοῶ σοι. Ἀνάγαγε ἐκ φθορᾶς τὴν ζωὴν  
μου Πολυέλεε.

Ωδὴ ζ'

Δροσοβόλον μὲν τὴν κάμινον εἰργάσατο Ἄγγελος τοῖς  
ὁσίοις παισί· τοὺς Χαλδαίους δὲ καταφλέγον,

## Zu den Quellen

Sonntag, 22. Februar 2026

## Sonntag des Käseverzichts

Gedächtnis der Verbannung der  
Erstgeschaffenen aus dem Paradies.

## Morgenevangelium IV (Lk 24,1–12)

## Katabasiai Sechster Ton

### Erste Ode

Wie trockenes Land durchschritt Israel das Meer  
und sah in den Spuren den etränkten Verfolgers,  
den Pharao auf dem Meeresgrund rief: Wir wollen  
Gott ein Siegeslied singen!

### Dritte Ode

Es gibt keinen Heiligen wie Dich, Herr, mein  
Gott, du hast die Macht deiner Gläubigen erhoben,  
Gütiger, und uns gestärkt am Felsen Deines  
Bekenntnisses.

## Vierte Ode

Christus, meine Kraft, mein Gott und Herr, die  
ehrwürdige Kirche singt Dir, gottgebührllich., Τῶν γ  
νοαμῶν in reinem Verstand feiert sie im Herrn.

## Fünfte Ode

Mit Deinem göttlichen Licht lass erleuchten,  
Gütiger, die Seelen aller, die früh am Morgen Dich  
in Sehnsucht suchen, um Dich zu erkennen, Logos  
Gottes, als den wahren Gott, der sie aus der  
Finsternis der Verfehlungen heraufruft.

## Sechste Ode

Das Meer des Lebens sehe ich aufgewühlt von den Wogen der Versuchungen, in deinen stillen Hafen einlaufend, rufe ich Dir: Führe heraus mein Leben aus der Vergänglichkeit, Vielerbarmender!

## Siebte Ode

Der Engel machte den Ofen taufisch für die heiligen Knaben; die Chaldäer aber verbrennend, überzeugte er gemäß Gottes Befehl den Tyrannen zu rufen: Gepriesen bist du, Gott unserer Väter.

πρόσταγμα Θεοῦ, τὸν τύραννον ἔπεισε βοᾶν.  
Εὐλογητὸς εἶ ὁ Θεός, ὁ τῶν πατέρων ἡμῶν.

### **Ὡδὴ η'**

Αἰνοῦμεν, εὐλογοῦμεν καὶ προσκυνοῦμεν τὸν Κύριον.  
Ἐκ φλογὸς τοῖς ὁσίοις δρόσον ἐπήγασας, καὶ δικαίου  
θυσίαν ὕδατι ἔφλεξας· ἅπαντα γὰρ δρᾷς Χριστέ μόνῳ  
τῷ βούλεσθαι· σὲ ὑπερυψοῦμεν εἰς πάντας τοὺς  
αἰῶνας.

### **Ὡδὴ θ'**

Θεὸν ἀνθρώποις ἰδεῖν ἀδύνατον, ὃν οὐ τολμᾷ Ἀγγέλων  
ἀτενίσαι τὰ τάγματα· διὰ σοῦ δὲ Πάναγνε ὥράθη  
βροτοῖς Λόγος σεσαρκωμένος· ὃν μεγαλύνοντες σὺν  
ταῖς οὐρανίαις στρατιαῖς σὲ μακαρίζομεν.

### **Ἑξαποστειλάρια. Ἦχος β'**

Ταῖς ἀρεταῖς ἀστράψαντες, ἰδωμεν ἐπιστάντες ἐν  
ζωηφόρῳ μνήματι, ἀνδρας ἐν ἀστραπτούσαις ἐσθήσεσι  
Μυροφόροις, κλινούσαις εἰς γῆν ὄψιν, τοῦ οὐρανοῦ  
δεσπόζοντος, ἔγερσιν διδαχθῶμεν καὶ πρὸς ζωὴν ἐν  
μνημείῳ δράμωμεν σὺν τῷ Πέτρῳ, καὶ τὸ πραχθὲν  
θαυμάσαντες, μείνωμεν Χριστὸν βλέψαι.

Τῆς ἐντολῆς Σου Κύριε, παρήκουσα ὁ ἄθλιος καὶ  
γυμνωθεὶς τῆς Σῆς δόξης, αἰσχύνῃς πέπλησμαι, οἶμοι!  
καὶ τῆς τρυφῆς ἐκβέβλημαι τοῦ Παραδείσου,  
εὖσπλαγχνε. Ἐλεῆμον ἐλέησον τὸν στερηθέντα  
δικαίως τῆς ἀγαθότητος τῆς Σῆς.

Ἀποικισθέντες Κύριε, Παραδείσου τὸ πρῶτον διὰ τῆς  
ξύλου βρώσεως, ἀντεισήγαγες πάλιν διὰ Σταυροῦ καὶ  
τοῦ Πάθους Σου Σωτὴρ καὶ Θεέ μου, δι' οὗ ἡμᾶς  
ὀχύρωσον τὴν Νηστείαν πληρῶσαι ἀγνοπρεπῶς, καὶ  
τὴν θείαν Ἑγερσιν προσκυνῆσαι, τὸ Πάσχα τὸ  
σωτήριον, Σὲ Τεκούσης πρεσβεῖαις.

### **Στιχηρὸν Ἰδιόμελον. Ἦχος πλ. α'**

Τὸ στάδιον τῶν ἀρετῶν ἠνέωκεται, οἱ βουλόμενοι  
ἀθλῆσαι εἰσέλθετε, ἀναζωσάμενοι τὸν καλὸν τῆς  
Νηστείας ἀγῶνα· οἱ γὰρ νομίμως ἀθλοῦντες, δικαίως  
στεφανοῦνται· καὶ ἀναλαβόντες τὴν πανοπλίαν τοῦ  
Σταυροῦ, τῷ ἐχθρῷ ἀντιμαχῶμεθα, ὡς τεῖχος  
ἄρρηκτον κατέχοντες τὴν Πίστιν, καὶ ὡς θώρακα τὴν  
προσευχὴν, καὶ περικεφαλαίαν τὴν ἐλεημοσύνην, ἀντὶ  
μαχαίρας τὴν νηστείαν, ἥτις ἐκτέμνει ἀπὸ καρδίας  
πᾶσαν κακίαν. Ὁ ποιὼν ταῦτα, τὸν ἀληθινὸν κομίζεται  
στέφανον παρὰ τοῦ Παμβασιλέως Χριστοῦ ἐν τῇ  
ἡμέρᾳ τῆς Κρίσεως.

### **Achte Ode**

Wir loben, preisen und verehren den Herrn. Aus der  
Flamme ließest du den Heiligen Tau entspringen,  
und das Opfer des Gerechten verbranntest du mit  
Wasser; denn alles wirkst du, Christus, allein durch  
deinen Willen. Dich erheben wir über alles hinaus  
in alle Ewigkeiten.

### **Neunte Ode**

Gott zu sehen ist für Menschen unmöglich, den  
nicht einmal die Scharen der Engel zu schauen  
wagen; durch dich aber, Allreine, wurde den  
Sterblichen sichtbar der fleischgewordene Logos;  
ihn preisen wir groß, zusammen mit den  
himmlischen Heerscharen seligpreisen wir dich.

### **Exaposteilarien. Zweiter Ton**

Von Tugenden widerstrahlend wollen wir am  
lebenspendenden Grabmal die Männer in  
hellstrahlenden Gewändern sehen bei den  
Salbölträgerinnen, die zur Erde schauend von der  
Erweckung des Herrschers über den Himmel  
erfahren, und mit dem Petrus wollen wir zum  
Leben laufen, und über das Geschehene staunend  
bleibend, um Christus zu schauen.

Dein Gebot, Herr, habe ich Elender übertreten und  
entblößt wurde ich Deiner Herrlichkeit, mit  
Schande bedeckt, wehe mir! Aus der Wonne des  
Paradieses wurde ich ausgestoßen, Barmherziger.  
Erbarmender, erbarme Dich dessen, der zu Recht  
Deiner Güte beraubt wurde.

Vertrieben, Herr, wurden wir einst aus dem  
Paradies, durch den Genuss vom Baum. Durch das  
Kreuz und Dein Leiden, mein Retter und mein  
Gott, läßt Du uns wieder zurückkehren. Festige  
uns darin, das Fasten auf reine und würdige Weise  
zu erfüllen und Deine heilige Auferstehung zu  
verehere, das heilvolle Pascha, auf die Fürsprache  
jener, die Dich geboren hat.

### **Sticheron Idiomelon. Fünfter Ton**

Das Stadion der Tugenden wurde geöffnet, die ihr  
kämpfen wollt, tretet ein und macht euch bereit für  
den guten Kampf des Fastens. Denn die wahrhaft  
Kämpfenden werden zu Recht gekrönt werden.  
Ergreifen wir die Rüstung des Kreuzes, um mit  
dem Feind zu kämpfen, als festen Wall haben wir  
den Glauben und als Panzer das Gebet, das  
Almosengeben als Helm und als Schwert das  
Fasten, das aus dem Herzen alles Böse  
herausschneidet. Wer so kämpft, wird mit dem  
wahren Kranz gekrönt werden vom Allkönig  
Christus am Tage des Gerichts.

### **Ἀπολυτίκιον Ἀναστάσιμον. Ἦχος δ΄**

Τὸ φαιδρὸν τῆς Ἀναστάσεως κήρυγμα, ἐκ τοῦ Ἀγγέλου μαθοῦσαι αἱ τοῦ Κυρίου Μαθήτριάι καὶ τὴν προγονικὴν ἀπόφασιν ἀπορρίψασαι, τοῖς Ἀποστόλοις καυχώμεναι ἔλεγον· ἐσκύλευται ὁ θάνατος, ἡγέρθη Χριστὸς ὁ Θεός, δωρούμενος τῷ κόσμῳ τὸ μέγα ἔλεος.

### **Κοντάκιον τοῦ Τριωδίου. Ἦχος πλ. β΄**

Τῆς σοφίας ὁδηγέ, φρονήσεως χορηγέ, τῶν ἀφρόνων παιδευτά, καὶ πτωχῶν ὑπερασπιστά, στήριζον, συνέτισον τὴν καρδίαν μου Δέσποτα. Σὺ δίδου μοι λόγον, ὁ τοῦ Πατρὸς Λόγος· ἰδοὺ γὰρ τὰ χεῖλη μου οὐ μὴ κωλύσω ἐν τῷ κράζειν σοι· Ἐλεῆμον, ἐλέησόν με τὸν παραπεσόντα.

### **Προκείμενον. Ἦχος πλ. δ΄**

Εὐξασθε καὶ ἀπόδοτε Κυρίῳ τῷ Θεῷ ἡμῶν.  
Στίχ. Γνωστὸς ἐν τῇ Ἰουδαίᾳ ὁ Θεός, ἐν τῷ Ἰσραὴλ μέγα τὸ ὄνομα Αὐτοῦ.

### **Ἀπόστολος (Ρωμ. ιγ΄: 11–14, ιδ΄: 1–4)**

Ἀδελφοί, νῦν ἐγγύτερον ἡμῶν ἡ σωτηρία ἢ ὅτε ἐπιστεύσαμεν. Ἡ νύξ προέκοψεν, ἡ δὲ ἡμέρα ἤγγικεν. Ἀποθώμεθα οὖν τὰ ἔργα τοῦ σκότους καὶ ἐνδυσώμεθα τὰ ὄπλα τοῦ φωτός. Ὡς ἐν ἡμέρᾳ εὐσχημόνως περιπατήσωμεν, μὴ κόμοις καὶ μέθαις, μὴ κοίταις καὶ ἀσελγείαις, μὴ ἔριδι καὶ ζήλῳ, ἀλλ’ ἐνδύσασθε τὸν Κύριον Ἰησοῦν Χριστόν, καὶ τῆς σαρκὸς πρόνοιαν μὴ ποιεῖσθε εἰς ἐπιθυμίᾱς. Τὸν δὲ ἀσθενοῦντα τῇ πίστει προσλαμβάνεσθε, μὴ εἰς διακρίσεις διαλογισμῶν. Ὃς μὲν πιστεύει φαγεῖν πάντα, ὁ δὲ ἀσθενῶν λάχανα ἐσθίει. Ὁ ἐσθίων τὸν μὴ ἐσθιοντα μὴ ἐξουθενείτω, καὶ ὁ μὴ ἐσθίων τὸν ἐσθιοντα μὴ κρινέτω· ὁ Θεὸς γὰρ αὐτὸν προσελάβετο. Σὺ τίς εἶ ὁ κρίνων ἀλλότριον οἰκέτην; τῷ ἰδίῳ Κυρίῳ στήκει ἢ πίπτει, σταθῆσεται δέ· δυνατὸς γάρ ἐστιν ὁ Θεὸς στήσαι αὐτόν.

### **Εὐαγγέλιον (Μτθ. ζ΄: 14–21)**

Εἶπεν ὁ Κύριος· Ἐὰν ἀφῆτε τοῖς ἀνθρώποις τὰ παραπτώματα αὐτῶν, ἀφήσει καὶ ὑμῖν ὁ Πατὴρ ὑμῶν ὁ οὐράνιος· ἐὰν δὲ μὴ ἀφῆτε τοῖς ἀνθρώποις τὰ παραπτώματα αὐτῶν, οὐδὲ ὁ Πατὴρ ὑμῶν ἀφήσει τὰ παραπτώματα ὑμῶν. Ὅταν δὲ νηστεύητε, μὴ γίνεσθε ὥσπερ οἱ ὑποκριταὶ σκυθρωποί· ἀφανίζουσι γὰρ τὰ πρόσωπα αὐτῶν ὅπως φανῶσι τοῖς ἀνθρώποις

### **Auferstehungsapolytikion. Vierter Ton**

Die frohe Kunde der Auferstehung vernahmen vom Engel die Jüngerinnen des Herrn und, von der Verurteilung der Stammeltern befreit, verkündeten sie voll Freude den Aposteln: Überwunden ist der Tod, auferstanden ist Christus Gott, und schenkt der Welt das große Erbarmen.

### **Kontakion des Triodion. Sechster Ton**

Der Weisheit Wegweiser, der Einsicht Anführer, der Unvernünftigen Lehrer und der Armen Beschützer: Stärke und festige mein Herz, Gebieter. Gib Du mir das Wort, Du Wort Gottes, denn siehe, meine Lippen will ich nicht verschließen im Rufen zu Dir: Erbarmender, hab Erbarmen mit mir, dem Gefallenen!

### **Prokeimenon. Achter Ton**

Gelobet und erstattet dem Herrn, unserem Gott.

**Vers:** Gott ist kund geworden in Judäa, in Israel groß ist sein Name.

### **Apostellesung (Röm 13,11–14; 14,1–4)**

Brüder, jetzt ist das Heil uns näher als zu der Zeit, da wir gläubig wurden. Die Nacht ist vorgerückt, der Tag ist nahe. Darum lasst uns ablegen die Werke der Finsternis und anlegen die Waffen des Lichts! Lasst uns ehrenhaft leben wie am Tag, ohne maßloses Essen und Trinken, ohne Unzucht und Ausschweifung, ohne Streit und Eifersucht! Vielmehr zieht den Herrn Jesus Christus an und sorgt nicht so für euren Leib, dass die Begierden erwachen. Nehmt den an, der im Glauben schwach ist, ohne mit ihm über verschiedene Auffassungen zu streiten! Der eine glaubt, alles essen zu dürfen, der Schwache aber isst nur Gemüse. Wer Fleisch isst, verachte den nicht, der es nicht isst; wer aber kein Fleisch isst, richte den nicht, der es isst. Denn Gott hat ihn angenommen. Wer bist du, dass du den Diener eines anderen richtest? Durch seinen eigenen Herrn steht oder fällt er. Er wird aber stehen; denn der Herr hat die Macht, ihm Stand zu geben.

### **Evangelium (Mt 6,14–21)**

Der Herr sprach: Wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, dann wird euer himmlischer Vater auch euch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, dann wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht

νηστεύοντες· ἀμὴν λέγω ὑμῖν, ὅτι ἀπέχουσι τὸν μισθὸν αὐτῶν. Σὺ δὲ νηστεύων ἄλειψαί σου τὴν κεφαλὴν καὶ τὸ πρόσωπόν σου νίψαι, ὅπως μὴ φανῇς τοῖς ἀνθρώποις νηστεύων ἀλλὰ τῷ Πατρί σου τῷ ἐν τῷ κρυπτῷ· καὶ ὁ Πατήρ σου ὁ βλέπων ἐν τῷ κρυπτῷ ἀποδώσει σοι ἐν τῷ φανερῷ. Μὴ θησαυρίζετε ὑμῖν θησαυροὺς ἐπὶ τῆς γῆς, ὅπου σὴς καὶ βρώσις ἀφανίζει, καὶ ὅπου κλέπται διορύσσουσιν καὶ κλέπτουσιν· θησαυρίζετε δὲ ὑμῖν θησαυροὺς ἐν οὐρανῷ, ὅπου οὔτε σὴς οὔτε βρώσις ἀφανίζει, καὶ ὅπου κλέπται οὐ διορύσσουσιν οὐδὲ κλέπτουσιν· ὅπου γὰρ ἐστὶν ὁ θησαυρὸς ὑμῶν, ἐκεῖ ἔσται καὶ ἡ καρδιά ὑμῶν.

vergeben. Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler! Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber, wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten. Sammelt euch nicht Schätze hier auf der Erde, wo Motte und Wurm sie zerstören und wo Diebe einbrechen und sie stehlen, sondern sammelt euch Schätze im Himmel, wo weder Motte noch Wurm sie zerstören und keine Diebe einbrechen und sie stehlen! Denn wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz.

---

## Ἀρχίζει ὁ ἀγώνας

Κατὰ τὴν περίοδο τῆς σαρανταήμερου νηστείας, ἀγωνιζόμεθα γιὰ νὰ ἀποκτήσωμε τίς ἀρετές, τὰ καλὰ χαρίσματα, μὲ ἀσκήση τοῦ σώματος, τοῦ πνεύματος καὶ τῆς ψυχῆς μας. Ἡ παράδοση τῆς Ἀγίας μας Ἐκκλησίας μᾶς παρέχει τὰ «ὄπλα τοῦ Φωτός»: Ἡ θεία δύναμη τοῦ Τιμίου Σταυροῦ εἶναι ἡ πανοπλία μας, ἡ πίστη στὸν Τριαδικὸ Θεό, ἓνα τεῖχος, ἡ προσευχή, μιὰ ἀσπίδα ἐναντίον τοῦ κακοῦ. Βάζομε περικεφαλαία τὴν ἐλεημοσύνη καὶ συγχωροῦμε τοὺς συνανθρώπους μας ὅπως ὁ Πατέρας μᾶς συγχωρεῖ. Προσφέρομε «καλὰ ἔργα», ἀφθαρτοὺς θησαυροὺς, ποὺ θὰ μᾶς ἀναπαύουν αἰωνίως.

## Der geistliche Wettstreit beginnt.

Während der vierzigstägigen Fastenzeit kämpfen wir darum, die Tugenden und guten Gaben zu erwerben – durch Askese des Leibes, des Geistes und der Seele. Die Tradition unserer Heiligen Kirche stellt uns die „Waffen des Lichts“ zur Verfügung: Die göttliche Kraft des Ehrwürdigen Kreuzes ist unsere Rüstung, der Glaube an den Dreieinigen Gott ein unbezwingbarer Wall, das Gebet ein Schild gegen das Böse. Wir setzen als Helm die Barmherzigkeit auf und vergeben unseren Mitmenschen, so wie der Vater uns vergibt. Wir bringen „gute Werke“ dar – unvergängliche Schätze, die uns in Ewigkeit erquicken werden.

---

**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