

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, 22 Μαρτίου 2026

Κυριακή Δ' τῶν Νηστειῶν

Μνήμη τοῦ Ὁσίου Ἰωάννου Συγγραφέως τῆς
Κλίμακος, τῶν Ἀγίων Μαρτύρων Βασιλείου
Πρεσβυτέρου Ἀγκύρας, Καλλινίκης, Δροσίδος
καὶ Εὐθυμίου

Ἑωθινὸν Εὐαγγέλιον Η' (Ἰω. κ' 11–18)

Ἰδιόμελα τοῦ Τριωδίου. Ἦχος πλ. δ'

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

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

Ἐξαποστειλάρια. Ἦχος β'

Δύο Ἀγγέλους βλέψασα, ἐνδοθεν τοῦ μνημείου,
Μαρία ἐξεπλήττετο, καὶ Χριστὸν ἀγνοοῦσα, ὡς
Κηπουρὸν ἐπηρώτα, Κύριε ποῦ τὸ σῶμα, τοῦ Ἰησοῦ
μου τέθεικας; κλήσει δὲ τοῦτον γνοῦσα εἶναι Αὐτόν,
τὸν Σωτῆρα ἤκουσε· Μὴ μου ἅπτου, πρὸς τὸν
Πατέρα ἅπειμι, εἶπε τοῖς ἀδελφοῖς μου.

Τοῦ κόσμου τὴν εὐπάθειαν, ὡς μοχθηρὰν ἐξέκλινας,
καὶ ἀτροφία τὴν σάρκα μαράνας, ἀνεκαίνισας ψυχῆς
τὸν τόνον, Ὅσιε, καὶ δόξαν κατεπλούτησας οὐράνιον,
αἰοίδιμε· διὸ μὴ παύση πρεσβεύων ὑπὲρ ἡμῶν Ἰωάννη.

Sonntag, 22 März 2026

Vierter Fastensonntag

Gedächtnis des hl. Johannes, Verfasser der
„Himmelsleiter“, der Hll. Märtyrer Basileios
von Ankara, Kalliniki, Drosis und
Euthymios

Morgenevangelium IX (Joh 20,19–31)

Idiomela 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, Gottesgebärerin,
denn mit schändlichen Sünden habe ich meine Seele
beschmutzt und leichtfertig mein ganzes Leben
verschleudert. Entreiß mich mit deiner Fürsprache
aller Unreinheit!

Exaposteilarien. **Zweiter Ton**

Als Maria zwei Engeln im Grabmal sah, erschrak sie,
und da sie Christus nicht erkannte, hielt sie ihn
für den Gärtner und fragte ihn: Herr, wohin hast du
den Leib meines Jesus hingelegt? Doch als Er sie
rief, erkannte sie den Erlöser, der sprach: Halte mich
nicht fest, denn ich gehe zum Vater, sag es meinen
Brüdern!

Vom elenden Sinnengenuss der Welt zurückgezogen
hast du das Fleisch durch Fasten ausgezehrt und so
die Anstrengung der Seele erneuert, Heiliger, und
wurdest mit himmlischer Herrlichkeit bereichert,
Besungener. So höre nicht auf, für uns Fürsprache
einzulegen, Johannes.

Στιχηρά. Ἦχος πλ. δ'

Κύριε, ὅπλον κατὰ τοῦ διαβόλου τὸν Σταυρόν Σου ἡμῖν δέδωκας· φρίττει γὰρ καὶ τρέμει, μὴ φέρων καθορᾶν αὐτοῦ τὴν δύναμιν· ὅτι νεκροὺς ἀνιστᾷ καὶ θάνατον κατήργησε· διὰ τοῦτο προσκυνούμεν, τὴν Ταφὴν Σου καὶ τὴν Ἑγερσιν.

Ὁ Ἀγγελός Σου Κύριε, ὁ τὴν Ἀνάστασιν κηρύξας, τοὺς μὲν φύλακας ἐφόβησε, τὰ δὲ Γύναια ἐφώνησε λέγων· Τί ζητεῖτε τὸν ζῶντα μετὰ τῶν νεκρῶν; ἀνέστη Θεός ὢν, καὶ τῇ οἰκουμένῃ ζωὴν ἐδωρήσατο.

Πάτερ Ἰωάννη Ὅσιε, διαπαντὸς ἀληθῶς, τοῦ Θεοῦ ἐν τῷ λάρυγγι, τὰς ὑψώσεις ἔφερες, μελετῶν πρακτικώτατα, τὰ θεόπνευστα, λόγια πάνσοφε, καὶ τὴν ἐκεῖθεν, ἀναπηγάζουσαν, χάριν ἐπλούτησας, γεγονῶς μακάριος, τῶν ἀσεβῶν, πάντων τὰ βουλεύματα, καταστρεψάμενος.

Πάτερ Ἰωάννη ἐνδόξε, ταῖς τῶν δακρύων πηγαῖς, τὴν ψυχὴν καθαιρόμενος, καὶ παννύχοις στάσει τὸν Θεὸν ἰλασκόμενος, ἀνεπτερώθης πρὸς τὴν ἀγάπην τὴν τούτου Μάκαρ, καὶ ὠραιότητα, ἧς ἐπαξίως νῦν ἀπολαύεις ἄληκτα, χαρμονικῶς, μετὰ τῶν συνάθλων σου, θεόφρον Ὅσιε.

Πάτερ Ἰωάννη Ὅσιε, ἀναπτερώσας τὸν νοῦν, πρὸς Θεὸν διὰ πίστεως, κοσμικῆς συγχύσεως, ἐβδελύξω τὸ ἄστατον, καὶ τὸν Σταυρόν σου, ἀναλαβόμενος τῷ Παντεπόπτῃ, κατηκολούθησας, σῶμα δυσήνιον ἀγωγαῖς ἀσκήσεως τῷ λογισμῷ, σθένει δουλωσάμενος τοῦ θείου Πνεύματος.

Δοξαστικόν. Ἦχος α'

Δεῦτε ἐργασώμεθα ἐν τῷ μυστικῷ ἀμπελῶνι καρποὺς μετανοίας, ἐν τούτῳ ποιούμενοι οὐκ ἐν βρώμασι καὶ πόμασι κοπιῶντες, ἀλλ' ἐν προσευχαῖς καὶ νηστείαις τὰς ἀρετὰς κατορθοῦντες· τούτοις ἀρεσκόμενος, ὁ Κύριος τοῦ ἔργου δηνᾶριον παρέχει δι' οὗ ψυχὰς λυτροῦται, χρέους ἀμαρτίας, ὁ μόνος πολυέλεος.

Ἀπολυτίκιον Ἀναστάσιμον. Ἦχος πλ. δ'

Ἐξ ὕψους κατήλθες ὁ εὐσπλαγχνος, ταφὴν κατεδέξω τριήμερον, ἵνα ἡμᾶς ἐλευθερώσης τῶν παθῶν. Ἡ ζωὴ καὶ ἡ Ἀνάστασις ἡμῶν, Κύριε δόξα Σοι.

Stichera. Achter Ton

Herr, Du hast uns Dein Kreuz als Waffe gegen den Teufel gegeben, denn er erbebt und zittert, da er seine Kraft nicht anzuschauen vermag. Denn die Toten hat es wiederaufgerichtet und den Tod vernichtet. Deshalb verehren wir Deine Grablegung und Deine Auferstehung.

Dein Engel, Herr, der Deine Auferstehung verkündete, hat die Soldaten am Grab erschreckt, doch den Frauen zugerufen: Was sucht ihr den Lebenden unter den Toten? Er ist doch Gott und auferstanden, und schenkt der ganzen Welt das Leben.

Heiliger Vater Johannes, in deinem Mund hast du stets die Herrlichkeit Gottes geführt, die von Gott inspirierten Worte hast du wirkungsvoll bedacht, Allweiser, und die daraus entspringende Gnade hast du großzügig verteilt, Seliger, die Ränke aller Gottlosen vernichtest du.

Glorreicher Vater Johannes, nachdem du mit Tränenströmen die Seele gereinigt hast und in nächtlichen Gebeten mit Gott versöhnt wurdest, bist du zur Liebe und Schönheit Gottes erhoben, der du dich jetzt würdig erfreust, unaufhörlich und in Eintracht mit deinen Mitstreitern, gottsinnender Heiliger.

Heiliger Vater Johannes, den Geist hast du erhoben zu Gott durch den Glauben, die Unbeständigkeit der irdischen Verwirrung hast du verabscheut und dein Kreuz auf dich genommen und bist dem alles Sehenden nachgefolgt, den kümmerlichen Leib hast du mit Kämpfen der Askese und im Sinnen der Kraft des Heiligen Geistes unterworfen.

Doxastikon. Erster Ton

Kommt, wir wollen arbeiten im mystischen Weingarten und darin Früchte der Umkehr hervorbringen. Nicht in Speis und Trank wollen wir uns mühen, sondern in Gebet und Fasten die Tugenden pflegen. In diesen gefällig, gewährt der Herr der Arbeit den Lohn, der die Seelen von der Schuld der Sünde befreit, Du einzig Vielerbarmender!

Auferstehungsapolytikion. Achter Ton

Herabgestiegen aus der Höhe hast Du, Barmherziger, die dreitägige Grabesruhe auf Dich genommen, um uns von den Leidenschaften zu befreien. Du unser Leben und unsere Auferstehung, Ehre sei Dir, o Herr.

Ἀπολυτίκιον τοῦ Ἁγίου. ᾠχος πλ.δ'

Ταῖς τῶν δακρῶν σου ῥοαῖς, τῆς ἐρήμου τὸ ἄγονον ἐγεώργησας, καὶ τοῖς ἐκ βάθους στεναγμοῖς, εἰς ἑκατὸν τοὺς πόνους ἐκαρποφόρησας, καὶ γέγονας φωστήρ, τῇ οἰκουμένῃ λάμπων τοῖς θαύμασιν, Ἰωάννη Πατὴρ ἡμῶν ὅσιε· πρέσβευε Χριστῷ τῷ Θεῷ, σωθῆναι τὰς ψυχὰς ἡμῶν.

Ἀπολυτίκιον τοῦ Ναοῦ. ᾠχος πλ.δ'

Εὐλογητὸς εἶ, Χριστέ ὁ Θεὸς ἡμῶν, ὁ πανσόφους τοὺς ἀλειτουργοὺς ἀναδείξας, καταπέμψας αὐτοῖς τὸ Πνεῦμα τὸ Ἅγιον, καὶ δι' αὐτῶν τὴν οἰκουμένην σαγηνεύσας, Φιλάνθρωπε, δόξα Σοι.

Κοντάκιον τοῦ Τριωδίου. ᾠχος πλ. δ'

Τῇ ὑπερμάχῳ στρατηγῷ τὰ νικητήρια, ὡς λυτρωθεῖσα τῶν δεινῶν εὐχαριστήρια, ἀναγράφω σοι ἡ Πόλις σου Θεοτόκε. Ἀλλ' ὡς ἔχουσα τὸ κράτος ἀπροσμάχητον, ἐκ παντοίων με κινδύνων ἐλευθέρωσον, ἵνα κράζω σοι· Χαῖρε νύμφη ἀνύμφευτε.

Προκείμενον. ᾠχος πλ. δ'

Εὐξασθε καὶ ἀπόδοτε Κυρίῳ τῷ Θεῷ ἡμῶν.

Στίχ. Γνωστὸς ἐν τῇ Ἰουδαίᾳ ὁ Θεός, ἐν τῷ Ἰσραὴλ μέγα τὸ ὄνομα Αὐτοῦ.

Ἀπόστολος (Ἑβρ. ζ': 13–20)

Ἀδελφοί, τῷ Ἀβραάμ ἐπαγγειλάμενος ὁ Θεός, ἐπεὶ κατ' οὐδενὸς εἶχε μείζονος ὁμόσαι, ὥμοσε καθ' ἑαυτοῦ, λέγων· ἢ μὴν εὐλογῶν εὐλογήσω σε καὶ πληθύνων πληθυνῶ σε· καὶ οὕτω μακροθυμήσας ἐπέτυχε τῆς ἐπαγγελίας. Ἄνθρωποι μὲν γὰρ κατὰ τοῦ μείζονος ὁμνῶσι καὶ πάσης αὐτοῖς ἀντιλογίας πέρας εἰς βεβαίωσιν ὁ ὅρκος· ἐν ᾧ περισσότερον βουλόμενος 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

Apolytikion der Heiligen. Achter Ton

Mit den Strömen deiner Tränen hast du die Unfruchtbarkeit der Wüste bebaut und mit den Seufzern aus der Tiefe hast du die Mühen hundertfach Frucht bringen lassen; du bist zum Leuchter geworden, der dem Erdkreis mit Wundern leuchtet, Vater Johannes, unser Heiliger. Bete zu Christus, dem Gott, dass unsere Seelen gerettet werden.

Apolytikion der Kirche. Achter Ton

Gepriesen bist Du, Christus unser Gott, zu Allweisen hast Du die Fischer gemacht, indem Du ihnen den Heiligen Geist sandtest. Du hast durch sie den Erdkreis eingefangen, Ehre sei Dir, Menschenliebender.

Kontakion des Triodion. Achter Ton

Der unbesiegbaren Heerführerin Siegesgesang bringt dir, Gottesgebälerin, deine aus Gefahren befreite Stadt, dar. Da du unüberwindliche Macht besitzt, befreie mich aus allen möglichen Gefahren, damit ich dir zujuble: Freue dich, du unvermählt Vermählte!

Prokeimenon. Achter Ton

Betet und bringt dar dem Herrn, unserem Gott.

Vers: Bekannt ist Gott in Juda, groß ist in Israel Sein Name.

Apostellesung (Hebr 6,13–20)

Brüder, als Gott dem Abraham die Verheißung gab, schwor Er bei sich selbst, da Er bei keinem Höheren schwören konnte, und sprach: Fürwahr, ich will dir Segen schenken in Fülle und deine Nachkommen überaus zahlreich machen. So erlangte Abraham durch seine Ausdauer die Verheißung. Menschen nämlich schwören bei dem Höheren; der Eid dient ihnen zur Bekräftigung und schließt jeden weiteren Einwand aus; deshalb hat Gott, weil Er den Erben der Verheißung ausdrücklich zeigen wollte, dass Sein Entschluss unabänderlich ist, sich mit einem Eid verbürgt. So sollten wir durch zwei unwiderrufliche Taten, bei denen Gott unmöglich täuschen konnte, einen kräftigen Ansporn haben, wir, die wir unsere Zuflucht dazu genommen haben, die dargebotene Hoffnung zu ergreifen. In ihr haben wir einen sicheren und festen Anker der Seele, der hineinreicht in das Innere hinter dem Vorhang; dorthin ist Jesus für uns als Vorläufer hineingegangen, Er, der nach der Ordnung Melchisedeks Hohepriester geworden

εἰσῆλθεν Ἰησοῦς, κατὰ τὴν τάξιν Μελχισεδέκ, Ἀρχιερεὺς γενόμενος εἰς τὸν αἰῶνα.

Εὐαγγέλιον (Μκ. θ': 17–31)

Τῷ καιρῷ ἐκείνῳ, ἄνθρωπός τις προσῆλθε τῷ Ἰησοῦ γονυπετῶν Αὐτῷ καὶ λέγων· Διδάσκαλε, ἤνεγκα τὸν υἱόν μου πρὸς Σέ, 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· Ὡ 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 αὐτὸν καὶ εἰς πῦρ ἔβαλε καὶ εἰς ὕδατα, ἵνα ἀπολέσῃ αὐτόν· ἀλλ' εἴ τι δύνασαι, βοήθησον ἡμῖν σπλαγχνισθεὶς ἐφ' ἡμᾶς. Ὁ δὲ Ἰησοῦς εἶπεν αὐτῷ· Τὸ εἰ δύνασαι πιστεῦσαι, πάντα δυνατὰ τῷ πιστεύοντι. Καὶ εὐθέως κράζας ὁ πατὴρ τοῦ παιδίου μετὰ δακρύων ἔλεγε· Πιστεύω, Κύριε· βοήθει μου τῇ ἀπιστίᾳ. Ἰδὼν δὲ ὁ Ἰησοῦς ὅτι ἐπισυντρέχει ὄχλος ἐπετίμησε τῷ πνεύματι τῷ ἀκαθάρτῳ λέγων αὐτῷ· Τὸ πνεῦμα τὸ ἄλαλον καὶ κωφὸν, ἐγὼ σοι ἐπιτάσσω, ἔξελθε ἐξ αὐτοῦ καὶ μηκέτι εἰσέλθῃς εἰς αὐτόν. Καὶ κράξαν καὶ πολλὰ σπαράξαν αὐτόν ἐξῆλθε, καὶ ἐγένετο ὡσεὶ νεκρός, ὥστε πολλοὺς λέγειν ὅτι ἀπέθανεν. Ὁ δὲ Ἰησοῦς κρατήσας αὐτόν τῆς χειρὸς ἤγειρεν 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 ἐκεῖθεν ἐξελθόντες παρεπορεύοντο διὰ τῆς Γαλιλαίας, καὶ οὐκ ᾔθελεν ἵνα τις γνῶ· 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 ὀἀναστήσεται.

ist auf ewig.

Evangelium (Mk 9,17–31)

In jener Zeit kam ein Mann zu Jesus, fiel Ihm zu Füßen und rief: Meister, ich habe meinen Sohn zu dir gebracht. Er ist von einem stummen Geist besessen; immer wenn der Geist ihn überfällt, wirft er ihn zu Boden und meinem Sohn tritt Schaum vor den Mund, er knirscht mit den Zähnen und wird starr. Ich habe schon deine Jünger gebeten, den Geist auszutreiben, aber sie hatten nicht die Kraft dazu. Da sagte Er zu ihnen: O du ungläubige Generation! Wie lange muss ich noch bei euch sein? Wie lange muss ich euch noch ertragen? Bringt ihn zu mir! Und man führte ihn herbei. Sobald der Geist Jesus sah, zerrte er den Jungen hin und her, sodass er hinfiel und sich mit Schaum vor dem Mund auf dem Boden wälzte. Jesus fragte den Vater: Wie lange hat er das schon? Der Vater antwortete: Von Kind auf; oft hat er ihn sogar ins Feuer oder ins Wasser geworfen, um ihn umzubringen. Doch wenn Du kannst, hilf uns; hab Mitleid mit uns! Jesus sagte zu ihm: Wenn du kannst? Alles kann, wer glaubt. Da rief der Vater des Knaben: Ich glaube; hilf meinem Unglauben! Als Jesus sah, dass die Leute zusammenliefen, drohte Er dem unreinen Geist und sagte: Ich befehle dir, du stummer und tauber Geist: Verlass ihn und kehr nicht mehr in ihn zurück! Da zerrte der Geist den Knaben hin und her und verließ ihn mit lautem Geschrei. Er lag da wie tot, sodass alle Leute sagten: Er ist gestorben. Jesus aber fasste ihn an der Hand und richtete ihn auf und er erhob sich. Jesus trat in das Haus und seine Jünger fragten Ihn, als sie allein waren: Warum konnten denn wir den Dämon nicht austreiben? Er antwortete ihnen: Diese Art kann nur durch Gebet und Fasten ausgetrieben werden. Sie gingen von dort weg und zogen durch Galiläa. Er wollte aber nicht, dass je mand davon erfuhr; denn Er belehrte Seine Jünger und sagte zu ihnen: Der Menschensohn wird in die Hände von Menschen ausgeliefert und sie werden Ihn töten; doch drei Tage nach Seinem Tod wird Er auferstehen.

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