

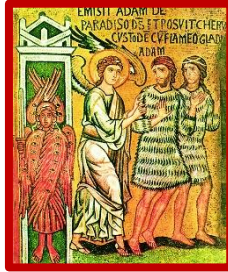


## Κυριακάτικο δελτίο

14 Μαρτίου 2021

Κυριακή τῆς ἀπὸ τοῦ Παραδείσου  
ἐξορίας τοῦ Πρωτοπλάστου Ἀδάμ  
(Τῆς Τυρινῆς)

Μνήμη τοῦ Ὁσίου Πατρὸς ἡμῶν Βενεδίκτου



## Bulletin du dimanche

14 mars 2021

Dimanche de l'Exil d'Adam du Paradis  
(de la tyrophagie ou du dernier  
jour des laitages)

Mémoire de Saint Benoît de Nursie

Ἑωθινὸν Εὐαγγέλιον Ζ' (Ἰω κ' 1-10)

7<sup>ème</sup> Evangile des Matines (Jn XX, 1-10)

Ἐξαποστειλάριο τοῦ Τριωδίου

Exapostilaire du Triode

Ἀποικισθέντας Κύριε, Παραδείσου τὸ πρῶτον, διὰ τῆς ξύλου  
βρώσεως, ἀντεισηγάγες πάλιν, διὰ Σταυροῦ καὶ τοῦ Πάθους  
Σοῦ Σωτήρ καὶ Θεέ μου· δι' οὗ ἡμᾶς ὀχύρωσον, τὴν Νηστείαν  
πληρῶσαι, ἀγνοπρεπῶς, καὶ τὴν θεῖαν Ἐγερσιν προσκυνῆσαι,  
τὸ Πάσχα τὸ σωτήριον, Σὲ Τεκούσης πρεσβείαις.

Ceux qui pour avoir mangé du fruit de l'Arbre furent exilés du  
Paradis, Seigneur, tu les as ramenés par ta croix et ta Passion, mon  
Sauveur et mon Dieu. A travers elles, donne-nous la force de  
mener à bien le jeûne en toute pureté et de vénérer ta divine  
Résurrection, la Pâque salutaire, par les prières de celle qui T'a  
enfanté

Στιχηρό

Stichère

Τὸ στάδιον τῶν ἀρετῶν ἠνέφκται, οἱ βουλόμενοι ἀθλήσαι  
εἰσέλθετε, ἀναζωσάμενοι τὸν καλὸν τῆς Νηστείας ἀγῶνα· οἱ γὰρ  
νομίμως ἀθλοῦντες, δικαίως στεφανοῦνται. Καὶ ἀναλαβόντες  
τὴν πανοπλίαν τοῦ Σταυροῦ, τῷ ἐχθρῷ ἀντιμαχησώμεθα, ὡς  
τεῖχος ἀρόρηκτον κατέχοντες τὴν Πίστιν, καὶ ὡς θώρακα τὴν  
προσευχήν, καὶ περικεφαλαίαν τὴν ἐλεημοσύνην, ἀντὶ μαχαίρας  
τὴν νηστείαν, ἣτις ἐκτέμνει ἀπὸ καρδίας πᾶσαν κακίαν. Ὁ ποιῶν  
ταῦτα, τὸν ἀληθινὸν κομίζεται στέφανον, παρὰ τοῦ  
Παμβασιλέως Χριστοῦ, ἐν τῇ ἡμέρᾳ τῆς Κρίσεως.

Le stade des vertus est ouvert ! Entrez, vous qui voulez revivre  
le bon combat du jeûne. Car ceux qui luttent bien seront  
justement couronnés. Prenons l'armure de la croix et résistons à  
l'ennemi. Ayons l'indestructible rempart de la foi, la cuirasse de  
la prière, le casque de la charité, l'épée du jeûne qui enlève du  
cœur toute malice. Celui qui fait ces choses reçoit du Christ, le  
Roi de l'univers, la vraie couronne le jour du Jugement.

Δοξαστικόν

Gloire

Ἐφθασε καιρὸς, ἡ τῶν πνευματικῶν ἀγῶνων ἀρχή, ἡ κατὰ τῶν  
δαιμόνων νίκη, ἡ πάνοπλος ἐγκράτεια, ἡ τῶν Ἀγγέλων  
εὐπρέπεια, ἡ πρὸς Θεὸν παρόρησία· δι' αὐτῆς γὰρ Μωϋσῆς, γέγονε  
τῷ Κτίστη συνόμιλος, καὶ φωνὴν ἀοράτως, ἐν ταῖς ἀκοαῖς  
ὑπεδέξατο· Κύριε, δι' αὐτῆς ἀξίωσον καὶ ἡμᾶς, προσκυνῆσαι Σοῦ  
τὰ Πάθη καὶ τὴν ἀγίαν Ἀνάστασιν, ὡς φιλόανθρωπος.

Le temps est venu, le commencement des combats spirituels, la  
victoire sur les démons, la force de la tempérance, la beauté des  
anges, la liberté devant Dieu. Par elle, Moïse rencontra le  
Créateur et entendit la voix de l'invisible. Par elle, Seigneur,  
donne-nous de vénérer ta Passion et ta sainte Résurrection,  
comme tu es ami des hommes.

Ἀπολυτίκιον ἀναστάσιμον

Troaire de la Résurrection

Κατέλυσας τῷ Σταυρῷ Σοῦ τὸν θάνατον, ἠνέωξας τῷ  
Ληστῇ τὸν Παράδεισον, τῶν Μυροφόρων τὸν θρῆνον  
μετέβαλες, καὶ τοῖς Σοῖς Ἀποστόλοις κηρύττειν  
ἐπέταξας· ὅτι ἀνέστης Χριστέ ὁ Θεός, παρέχων τῷ κόσμῳ  
τὸ μέγα ἔλεος.

Par ta croix, Tu as détruit la mort, Tu as ouvert au larron le  
paradis, Tu as fait cesser les lamentations des femmes  
myrrhophores, Tu as ordonné à tes apôtres, ô Christ Dieu, de  
proclamer que Tu es ressuscité en accordant au monde la  
grande miséricorde.

Κοντάκιον

Kondakion

Τῆς Σοφίας ὀδηγέ, φρονήσεως χορηγέ, τῶν ἀφρόνων  
παιδευτά, καὶ πτωχῶν ὑπερασπιστά, στήριξον,  
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.

Guide de la sagesse et Donateur de l'intelligence, Tu instruis les  
insensés et défends les pauvres ; Maître, affermis et rends sage  
mon cœur ; Parole du Père, accorde-moi la parole ; car je  
n'empêcherai pas mes lèvres de te clamer : Miséricordieux, aie  
pitié de moi qui suis déchu.

**Ἀπόστολος Ρω (ιγ' : 11-14, ιδ' : 1-4)****Epître Ro (XIII, 11-14; XIV, 1-4)**

Ἀδελφοί, νῦν ἐγγύτερον ἡμῶν ἢ 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 εὐσημῶνας περιπατήσωμεν, μὴ κώμοις καὶ μέθαις, μὴ κοίταις καὶ ἀσελγείαις, μὴ ἔριδι καὶ ζήλῳ, ἀλλ' ἐνδύσασθε τὸν Κύριον Ἰησοῦν Χριστόν, καὶ τῆς σαρκὸς πρόνοιαν μὴ ποιῆσθε εἰς ἐπιθυμίαν. Τὸν δὲ ἀσθενοῦντα τῇ πίστει προσλαμβάνεσθε, μὴ εἰς διακρίσεις διαλογισμῶν. Ὅς μὲν πιστεύει φαγεῖν πάντα, ὁ δὲ ἀσθενῶν λάχανα ἐσθίει. Ὁ ἐσθίων τὸν μὴ ἐσθίοντα μὴ ἐξουθενεῖτω, καὶ ὁ μὴ ἐσθίων τὸν ἐσθίοντα μὴ κρινέτω· ὁ Θεὸς γὰρ αὐτὸν προσελάβετο. Σὺ τίς εἶ ὁ κρίνων ἀλλότριον οἰκέτην; τῷ ἰδίῳ Κυρίῳ στήκει ἢ πίπτει, σταθήσεται δὲ δυνατὸς γὰρ ἐστὶν ὁ Θεὸς στήσαι αὐτόν.

Frères, le salut est désormais plus près de nous qu'au temps où nous avons cru. La nuit s'avance, le jour est proche. Laissons là les œuvres de ténèbres et revêtons les armes de lumière. Comme en plein jour, conduisons-nous avec dignité : point de ripailles ni d'orgies, pas de luxure ni de débauche, pas de querelles ni de jalousies. Mais revêtez-vous du Seigneur Jésus Christ, et ne vous souciez pas de la chair pour en satisfaire les convoitises. Envers celui qui est faible dans la foi, soyez accueillants, sans vouloir discuter des opinions. Tel croit pouvoir manger de tout, tel autre n'a pas cette force et poursuit sa diète de végétarien. Que celui qui mange de tout ne méprise pas l'abstinente, et que l'abstinente ne juge pas celui qui mange de tout, puisque Dieu l'a reçu. Toi, qui es-tu pour juger le serviteur d'autrui ? Qu'il demeure ferme ou qu'il tombe, cela ne regarde que son maître. D'ailleurs il restera ferme, car le Seigneur a le pouvoir de le soutenir.

**Εὐαγγέλιον κατὰ Ματθαῖον (ς' 14 - 21)****Evangile Mt (VI, 14-21)**

Ἐἶπεν ὁ Κύριος· Ἐὰν ἀφήτε τοῖς ἀνθρώποις τὰ παραπτώματα αὐτῶν, ἀφήσει καὶ ὑμῖν ὁ Πατὴρ ὑμῶν ὁ οὐράνιος· ἐὰν δὲ μὴ ἀφήτε τοῖς ἀνθρώποις τὰ παραπτώματα αὐτῶν, οὐδὲ ὁ Πατὴρ ὑμῶν ἀφήσει τὰ παραπτώματα ὑμῶν. Ὅταν δὲ νηστεύητε, μὴ γίνεσθε ὡσπερ οἱ ὑποκριταὶ σκυθρωποὶ, ἀφανίζουσι γὰρ τὰ πρόσωπα αὐτῶν ὅπως φανῶσι τοῖς ἀνθρώποις νηστεύοντες· ἀμὴν λέγω ὑμῖν, ὅτι ἀπέχουσιν τὸν μισθὸν αὐτῶν. Σὺ δὲ νηστεύων ἄλειψαί σου τὴν κεφαλὴν καὶ τὸ πρόσωπόν σου νίψαι, ὅπως μὴ φανῆς τοῖς ἀνθρώποις νηστεύων ἀλλὰ τῷ Πατρὶ σου τῷ ἐν τῷ κρυπτῷ· καὶ ὁ Πατὴρ σου ὁ βλέπων ἐν τῷ κρυπτῷ ἀποδώσει σοι ἐν τῷ φανερῷ. Μὴ θησαυρίζετε ὑμῖν θησαυροὺς ἐπὶ τῆς γῆς, ὅπου σῆς καὶ βρῶσις ἀφανίζει, καὶ ὅπου κλέπται διορύσσουσιν καὶ κλέπτουσιν· θησαυρίζετε δὲ ὑμῖν θησαυροὺς ἐν οὐρανῷ, ὅπου οὔτε σῆς οὔτε βρῶσις ἀφανίζει, καὶ ὅπου κλέπται οὐ διορύσσουσιν οὐδὲ κλέπτουσιν· ὅπου γὰρ ἐστὶν ὁ θησαυρὸς ὑμῶν, ἐκεῖ ἐστὶ καὶ ἡ καρδία ὑμῶν.

En ce temps-là, le Seigneur dit : « Si vous pardonnez leurs fautes aux hommes, votre Père céleste vous pardonnera à vous aussi ; mais si vous ne pardonnez pas aux hommes votre Père non plus ne vous pardonnera pas vos fautes. Quand vous jeûnez, ne prenez pas un air triste, comme les hypocrites, qui se prennent une mine défaite, pour montrer aux hommes qu'ils jeûnent. En vérité, je vous le dis, ils ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage, afin de ne pas montrer aux hommes que tu jeûnes, mais seulement à ton Père qui est là dans le lieu secret ; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. Ne vous amassez pas de trésors sur la terre, où les vers et la rouille détruisent, et où les voleurs percent et dérobent ; mais amassez-vous des trésors dans le ciel où ni les vers ni la rouille ne détruisent, et où les voleurs ne percent ni ne dérobent : car là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur.»



**Ἡ Ἱερά Μητρόπολις Γαλλίας σᾶς εὐχαριστεῖ γιὰ τὴν ἐνίσχυση τοῦ ἔργου της.**

**La Métropole Grec-Orthodoxe de France vous remercie pour votre soutien.**

**IBAN FR96 3000 2004 4200 0000 6973 E28**

**METROPOLE GREC-ORTHODOXE DE FRANCE & EXARCHAT DU PATRIARCAT OECUMENIQUE**

**7, rue Georges Bizet 75116 PARIS**

**tél. +33 (0)1 47 20 82 35 – fax. +33 (0)1 47 20 83 15**

**eglise.orthodoxe.grecque@gmail.com || [www.mgro.fr](http://www.mgro.fr)**