



ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΑΝΑΛΗΨΕΩΣ ΤΟΥ ΚΥΡΙΟΥ ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΕΩΣ ΡΑΦΗΝΑΣ

24ο χλμ. Λεωφόρου Μαραθώνος, Ραφήνα + τηλ. 22940-76833 + analipsisrafinas.gr | analipsisrafinas@yahoo.com

Ώρθρος: 7:15 π.μ. – Προηγιασμένη πρωινή 7:30 π.μ. / Εσπερινός – Μ. Απόδειπνο: 5:30 μ.μ.

ΘΕΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ & ΙΕΡΕΣ ΑΚΟΛΟΥΘΙΕΣ ΜΑΡΤΙΟΣ 2022

Τρίτη	1	Εσπερινός	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Τετάρτη	2	Θ. Λειτουργία [Αγ. Νικολάου του Πλανά]	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Σάββατο	5	Θ. Λειτουργία	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Σάββατο	5	Εσπερινός	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Κυριακή	6	Θ. Λειτουργία [Τυρινής]	Ι. Ν. Αναλήψεως
Κυριακή	6	Α' Κατανυκτικός Εσπερινός [Συγχωρήσεως]	Ι. Ν. Αναλήψεως
Κ. Δευτέρα	7	Μ. Απόδειπνο	Ι. Ν. Αναλήψεως
Τρίτη	8	Μ. Απόδειπνο	Ι. Ν. Αναλήψεως
Τετάρτη	9	Θ. Λειτουργία Προηγιασμένη 5:30 μ.μ. [Αγ. Τεσσαράκοντα μαρτύρων, κατάλυση οίνου και ελαίου]	Ι. Ν. Αναλήψεως
Πέμπτη	10	Μ. Απόδειπνο	Ι. Ν. Αναλήψεως
Παρασκευή	11	Θ. Λειτουργία Προηγιασμένων	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Παρασκευή	11	Α' Χαιρετισμοί 7:00 μ.μ.	Ι. Ν. Αναλήψεως
Σάββατο	12	Θ. Λειτουργία [διά κολλύβων θαύμα Αγ. Θεοδώρου]	Ι. Ν. Αναλήψεως
Σάββατο	12	Εσπερινός	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Κυριακή	13	Θ. Λειτουργία [Α' Νηστειών Ορθοδοξίας]	Ι. Ν. Αναλήψεως
Κυριακή	13	Β' Κατανυκτικός Εσπερινός	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Δευτέρα	14	Μ. Απόδειπνο	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Τρίτη	15	Μ. Απόδειπνο	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Τετάρτη	16	Θ. Λειτουργία Προηγιασμένη 5:30 μ.μ.	Ι. Ν. Αναλήψεως
Πέμπτη	17	Μ. Απόδειπνο	Ι. Ν. Αναλήψεως
Παρασκευή	18	Θ. Λειτουργία Προηγιασμένων	Ι. Ν. Αναλήψεως
Παρασκευή	18	Β' Χαιρετισμοί 7:00 μ.μ.	Ι. Ν. Αναλήψεως
Σάββατο	19	Θ. Λειτουργία	Ι. Ν. Βαρβάρας
Σάββατο	19	Εσπερινός	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Κυριακή	20	Θ. Λειτουργία [Β' Νηστειών, Γρηγορίου Παλαμά]	Ι. Ν. Αναλήψεως
Κυριακή	20	Γ' Κατανυκτικός Εσπερινός	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Δευτέρα	21	Μ. Απόδειπνο	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Τρίτη	22	Μ. Απόδειπνο	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Τετάρτη	23	Θ. Λειτουργία Προηγιασμένων 5:30 μ.μ.	Ι. Ν. Αναλήψεως
Πέμπτη	24	Εσπερινός	Ι. Ν. Αναλήψεως
Παρασκευή	25	Θ. Λειτουργία [Ευαγγελισμός]	Ι. Ν. Αναλήψεως
Παρασκευή	25	Γ' Χαιρετισμοί 7:00 μ.μ.	Ι. Ν. Αναλήψεως
Σάββατο	26	Θ. Λειτουργία	Ι. Ν. Αναλήψεως

Σάββατο	26	Εσπερινός	I. Ν. Αγ. Παΐσιου
Κυριακή	27	Θ. Λειτουργία [Γ' Νηστειών Σταυροπροσκυνήσεως]	I. Ν. Αναλήψεως
Κυριακή	27	Δ' Κατανυκτικός Εσπερινός	I. Ν. Αγ. Παΐσιου
Δευτέρα	28	Μ. Απόδειπνο	I. Ν. Αγ. Παΐσιου
Τρίτη	29	Μ. Απόδειπνο	I. Ν. Αγ. Παΐσιου
Τετάρτη	30	Θ. Λειτουργία Προηγιασμένων 5:30 μ.μ.	I. Ν. Αναλήψεως
Πέμπτη	31	Μ. Απόδειπνο - Αγιασμός	I. Ν. Αγ. Παΐσιου

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

- **Σύναξη Νέων:** Σάββατο 12/3/22 6:45 μ.μ.
- **Εθνική Εορτή Κυριακή 27 Μαρτίου,** μετά τη Θ. Λειτουργία
- **I. Εξομολόγηση:** Κάθε Δευτέρα 6:30 μ.μ. & Παρασκευή 5:00 μ.μ. – 6:30 μ.μ.

Πως οφείλουμε να νηστεύουμε

Αγ. Ιωάννου Χρυσοστόμου

«Νηστεύεις; Απόδειξέ μου το διά μέσου τῶν ἴδιων ἔργων. Ποιά ἔργα ἐννοεῖ; Ἄν δεῖς φτωχό, νά τόν ἐλεήσεις. Ἄν δεῖς ἐχθρό, νά συμφιλιωθεῖς μαζί του. Ἄν δεῖς μιὰ ὁμορφή γυναίκα, νά τήν ἀντιπαρέλθεις. Ἄς μή νηστεύει λοιπόν μόνο τό στόμα, ἀλλά καί τό μάτι καί ἡ ἀκοή, καί τά πόδια καί τά χέρια καί ὅλα τά μέλη τοῦ σώματός μας.

Νά νηστεύουν τά χέρια, παραμένοντας καθαρά ἀπό τήν ἀρπαγή καί τήν πλεονεξία. Νά νηστεύουν τά πόδια, ξεκόβοντας ἀπό τούς δρόμους πού ὀδηγοῦν σέ ἀμαρτωλά θεάματα. Νά νηστεύουν τά μάτια, ἐξασκούμενα νά μήν πέφτουν ποτέ λάγνα πάνω σέ ὁμορφα πρόσωπα, οὔτε νά περιεργάζονται τά κάλλη τῶν ἄλλων...

Δέν τρῶς κρέας; Νά μή φᾶς καί τήν ἀκολασία διά μέσου τῶν ματιῶν. Ἄς νηστεύει καί ἡ ἀκοή. Καί νηστεία τῆς ἀκοῆς εἶναι νά μή δέχεται κακολογίες καί διαβολές... Ἄς νηστεύει καί τό στόμα ἀπό αἰσχρά λόγια καί λοιδορίες. Διότι τί ὄφελος ἔχουμε, ὅταν ἀπέχουμε ἀπό πουλερικά καί ψάρια, δαγκώνουμε ὁμως καί κατατρῶμε τούς ἀδελφούς μας;».

Οι ωφέλειες της Νηστείας

Μεγ. Βασιλείου

«Νηστεία γεννᾷ τούς προφήτες, δυναμώνει τούς δυνατούς. Ἡ νηστεία κάνει σοφούς τούς νομοθέτες· εἶναι τό καλό φυλαχτό τῆς ψυχῆς, ὁ πιστός σύντροφος τοῦ σώματος, τό ὄπλο γι' αὐτούς πού ἀριστεύουν, τό γυμναστήριο γιά τούς ἀθλητές. Αὐτή ἀποκρούει πειρασμούς, αὐτή προετοιμάζει γιά τήν ἀπόκτηση εὐσέβειας· εἶναι σύντροφος τῆς νήψεως καί δημιουργός τῆς σωφροσύνης. Στούς πολέμους φέρεται μέ γενναίότητα, ἐν καιρῷ εἰρήνης διδάσκει τήν ἠσυχία. Ἀγιάζει τόν Ναζιραῖο καί τελειοποιεῖ τόν ἱερέα».

«Ἡ νηστεία ἔσβυσε τή δύναμη τῆς φωτιᾶς κι ἔφραξε τά στόματα τῶν λιονταριῶν. Ἡ νηστεία ἀνεβάζει τήν προσευχή στόν οὐρανό, μέ τό νά γίνεται τρόπον τινά ἡ φτερούγα στήν πορεία πρὸς τά ἄνω. Ἡ νηστεία κάνει τά σπίτια νά προκόβουν, εἶναι ἡ μητέρα τῆς ὑγείας, ἡ παιδαγωγός τῆς νεότητος, τό στολίδι τῶν γερόντων, ἡ καλή σύντροφος τῶν ὀδοιπόρων, ὁ πιστός συγκάτοικος αὐτῶν πού συνοικοῦν».

« νηστεία προστατεύει τά νήπια, σωφρονίζει τό νέο, κάνει σεβαστό τό γέροντα. Διότι τά γεράματα, στολισμένα μέ τή νηστεία, γίνονται πιό σεβαστά.

Γιά τίς γυναῖκες εἶναι ὁ πιό κατάλληλος στολισμός, γι' αὐτούς πού βρίσκονται στήν ἀκμή τῆς ἡλικίας, τό χαλινάρι· εἶναι τό φυλακτό τῶν συζύγων καί ἡ τροφός αὐτῶν πού παρθελεύουν. Μέ αὐτούς τούς τρόπους ἡ νηστεία βοηθᾷ σέ κάθε σπίτι.

Ποιά, ὁμως, εἶναι ἡ σημασία της γιά τή δημόσια ζωή μας; Ὀλόκληρη τήν πόλη καί ὅλο τόν λαό τούς ἐπαναφέρει ἀμέσως στήν τάξη, καταστέλλει τίς κραυγές, ἀπομακρύνει τίς κακολογίες... Ἄν ὅλοι τήν παρελάμβαναν ὡς σύμβουλο σ' αὐτά πού οφείλουν νά πράξουν, τίποτε δέν θά ἐμπόδιζε νά εἶχαμε βαθιά εἰρήνη σ' ὀλόκληρη τήν οἰκουμένη...

Κι οὔτε πάλι ὁ βίος μας θά ἦταν τόσο πολυστένακτος καί γεμάτος κατήφεια, ἂν ἡ νηστεία κυβερνοῦσε τή ζωή μας. Διότι εἶναι φανερό ὅτι θά δίδασκε σέ ὅλους ὄχι μόνο τήν ἐγκράτεια τῶν τροφῶν, ἀλλά τήν πλήρη ἀποφυγή καί ἀποξένωση ἀπό τή φιλαργυρία, τήν πλεονεξία καί ἀπό κάθε ἄλλη κακία».

(Ἀπό τό βιβλίο τοῦ Ἄρχ. Συμεών Κούτσα:

Ἡ Νηστεία της Εκκλησίας)