



ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΑΝΑΛΗΨΕΩΣ ΤΟΥ ΚΥΡΙΟΥ ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΕΩΣ ΡΑΦΗΝΑΣ

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

Όρθρος: 7:00 π.μ. / Προηγιασμένη εσπερινή 5:00 μ.μ. - πρωινή 7:30 π.μ. / Εσπερινός – Μ. Απόδειπνο: 5:30 μ.μ.

ΘΕΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ & ΙΕΡΕΣ ΑΚΟΛΟΥΘΙΕΣ

ΜΑΡΤΙΟΣ 2026

Κυριακή	1	Αρχ. Θ. Λειτουργία [Α' Νηστειών, Ορθοδοξίας] Ιερουργούντος του Σεβ. Μητροπολίτου Κανάγκα κ. Χαρίτωνος	Ι. Ν. Αναλήψεως
Κυριακή	1	Β' Κατανυκτικός Εσπερινός	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Δευτέρα	2	Μ. Απόδειπνο	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Τρίτη	3	Μ. Απόδειπνο	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Τετάρτη	4	Θ. Λειτουργία Προηγιασμένη Εσπερινή 5:00 μ.μ.	Ι. Ν. Αναλήψεως
Πέμπτη	5	Μ. Απόδειπνο	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Παρασκευή	6	Θ. Λειτουργία Προηγιασμένη Πρωινή 7:30 π.μ.	Ι. Ν. Αναλήψεως
Παρασκευή	6	Β' Χαιρετισμοί 7:00 μ.μ.	Ι. Ν. Αναλήψεως
Σάββατο	7	Θ. Λειτουργία [Οσίου Λαυρεντίου]	Ι. Ν. Αγ. Βαρβάρας
Σάββατο	7	Εσπερινός	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Κυριακή	8	Θ. Λειτουργία [Β' Νηστειών, Γρηγορίου Παλαμά]	Ι. Ν. Αναλήψεως
Κυριακή	8	Γ' Κατανυκτικός Εσπερινός	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Δευτέρα	9	Θ. Λειτουργία Προηγιασμένη [Αγ. Τεσσαράκοντα Μαρτύρων] 7:30 π.μ. Θα τεθεί Ι. Λείψανο προς προσκύνηση.	Ι. Ν. Αναλήψεως
Δευτέρα	9	Μ. Απόδειπνο	
Τρίτη	10	Μ. Απόδειπνο	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Τετάρτη	11	Θ. Λειτουργία Προηγιασμένη Εσπερινή 5:00 μ.μ.	Ι. Ν. Αναλήψεως
Πέμπτη	12	Μ. Απόδειπνο	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Παρασκευή	13	Θ. Λειτουργία Προηγιασμένη Πρωινή 7:30 π.μ.	Ι. Ν. Αναλήψεως
Παρασκευή	13	Γ' Χαιρετισμοί 7:00 μ.μ.	Ι. Ν. Αναλήψεως
Σάββατο	14	Θ. Λειτουργία [Οσίου Βενεδίκτου]	Ι. Ν. Κοιμ. Θεοτόκου Πανοράματος
Σάββατο	14	Εσπερινός	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Κυριακή	15	Θ. Λειτουργία [Γ' Νηστειών, Σταυροπροσκυνησεως]	Ι. Ν. Αναλήψεως
Κυριακή	15	Δ' Κατανυκτικός Εσπερινός	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Δευτέρα	16	Μ. Απόδειπνο	Ι. Ν. Αναλήψεως
Τρίτη	17	Μ. Απόδειπνο	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Τετάρτη	18	Θ. Λειτουργία Προηγιασμένη Εσπερινή 5:00 μ.μ.	Ι. Ν. Αναλήψεως
Πέμπτη	19	Μ. Απόδειπνο	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Παρασκευή	20	Θ. Λειτουργία Προηγιασμένη Πρωινή 7:30 π.μ.	Ι. Ν. Αναλήψεως
Παρασκευή	20	Δ' Χαιρετισμοί 7:00 μ.μ.	Ι. Ν. Αναλήψεως
Σάββατο	21	Θ. Λειτουργία [Οσίου Ιακώβου Ομολογητού]	Ι. Ν. Μεταμορφώσεως Βγέννα
Σάββατο	21	Εσπερινός	Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Κυριακή	22	Θ. Λειτουργία Δ' Νηστειών [Ιωάννου Κλίμακος]	Ι. Ν. Αναλήψεως

Κυριακή	22	Ε' Κατανυκτικός Εσπερινός		Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Δευτέρα	23	Μέγας Κανών	5:30 μ.μ.	Ι. Ν. Αναλήψεως
Τρίτη	24	Εσπερινός Ευαγγελισμού		Ι. Ν. Αναλήψεως
Τετάρτη	25	Θ. Λειτουργία [Ευαγγελισμός της Θεοτόκου]		Ι. Ν. Αναλήψεως
Πέμπτη	26	Θ. Λειτουργία Προηγιασμένη Πρωινή	7:30 π.μ.	Ι. Ν. Αναλήψεως
Πέμπτη	26	Μ. Απόδειπνο		Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Παρασκευή	27	Θ. Λειτουργία Προηγιασμένη Πρωινή	7:30 π.μ.	Ι. Ν. Αναλήψεως
Παρασκευή	27	Ακάθιστος Ύμνος	7:00 μ.μ.	Ι. Ν. Αναλήψεως
Σάββατο	28	Θ. Λειτουργία [Οσίου Ιλαρίωνος]		Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Σάββατο	28	Εσπερινός		Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Κυριακή	29	Θ. Λειτουργία [Ε' Νηστειών, Μαρίας Αιγυπτίας]		Ι. Ν. Αναλήψεως
Κυριακή	29	Ε' Κατανυκτικός Εσπερινός		Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Δευτέρα	30	Μ. Απόδειπνο		Ι. Ν. Αγ. Παΐσιου
Τρίτη	31	Μ. Απόδειπνο - Αγιασμός		Ι. Ν. Αναλήψεως

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

- **Σχολή Γονέων:** Κυριακή 8 Μαρτίου, μετά την Θ. Λειτουργία, με τον κ. Σπυρίδωνα Μπαζίνα, Νομικό και θέμα: «**Ιωάννης Καποδίστριας: 250 χρόνια από την γέννηση του**»
- **Εθνική Εορτή «Μεσολόγγι, 200 χρόνια μνήμης»** Κυριακή 22 Μαρτίου, μετά τη Θ. Λειτουργία [10:30πμ]
- **Σύναξη Νέων:** Δευτέρα 23 Μαρτίου 7:30 μ.μ.
- **Ι. Εξομολόγηση:** Παρασκευές από 5:00μ.μ. μέχρι 7:00μ.μ. και Δευτέρα από 6:30 μ.μ. [εκτός από τις 22/3] Μπορείτε να δηλώνετε σειρά προτεραιότητας στο 2294076833 καθημερινά 10-11πμ. Για παιδιά την Κυριακή 29 Μαρτίου μετά το Κατηχητικό.

Για όσους νηστεύουν την Σαρακοστή - Ένας Δεκάλογος με αμιγώς θρησκευτική και πατερική βάση.

1) Η νηστεία των παθών

Κατά τον Μέγα Βασίλειο, «αληθινή νηστεία είναι η αποχή από το κακό». Δεν αρκεί να νηστεύει το στομάχι, πρέπει να νηστεύει η γλώσσα (από την κατάκριση), τα μάτια (από την πονηριά) και ο νους (από τους κακούς λογισμούς).

2)Σύνδεση με την Προσευχή.

Η νηστεία χωρίς προσευχή είναι απλώς μια «δίαιτα». Είναι τα δύο φτερά που βοηθούν την ψυχή να ανέβει στον Θεό.

3)Ταπεινοφροσύνη .

Μην επιδεικνύεις τη νηστεία σου. Όπως διδάσκει το Ευαγγέλιο, «νίψε το πρόσωπό σου» ώστε να μην φαίνεσαι στους ανθρώπους ότι νηστεύεις, αλλά στον Θεό που βλέπει τα κρυφά

4)Η νηστεία ως Υπακοή.

Νηστεύουμε επειδή η Εκκλησία το όρισε, ασκούμενοι στην υπακοή και κόβοντας το δικό μας θέλημα.

5) Ελεημοσύνη και Αγάπη.

Ό,τι εξοικονομείς από την αποχή του πλούσιου φαγητού, δώσε το σε εκείνους που έχουν ανάγκη. Η νηστεία που δεν συνοδεύεται από αγάπη είναι «δαιμονική» (αφού και οι δαίμονες δεν τρώνε ποτέ, αλλά στερούνται αγάπης).

6) Συγχώρεση

Η περίοδος της νηστείας είναι περίοδος συμφιλίωσης. «Εάν δεν συγχωρήσετε τους ανθρώπους, ούτε ο Πατέρας σας θα συγχωρήσει τα παραπτώματά σας».

7)Μέτρο και όχι Υπερβολή.

Η νηστεία είναι «φάρμακο» και όχι «τιμωρία». Πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τις δυνάμεις του καθενός και πάντα με την καθοδήγηση του πνευματικού, για να αποφευχθεί η παγίδα της υπερηφάνειας.

8)Μετάνοια.

Η νηστεία είναι το στάδιο της επιστροφής. Είναι η συναισθηματική κατάσταση του «ασώτου υιού» που αναγνωρίζει τα λάθη του και ζητά το έλεος του Θεού.

9) Συχνός Εκκλησιασμός.

Η συμμετοχή στις ακολουθίες και στα Μυστήρια της Εκκλησίας (Εξομολόγηση, Θεία Κοινωνία) δίνει το απαραίτητο πνευματικό οξυγόνο για να αντέξεις τον αγώνα της νηστείας.

10) Ο Χριστός ως Κέντρο.

Ο τελικός σκοπός της νηστείας δεν είναι η στέρηση, αλλά η προετοιμασία για να υποδεχθούμε τον Χριστό στην καρδιά μας. Νηστεύουμε για να καθαρίσουμε τον «οίκο» της ψυχής μας.