



ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ
ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ

ΔΕΛΦΩΝ - ΜΙΑΟΥΛΗ, ΤΗΛ. 2310 - 828 989

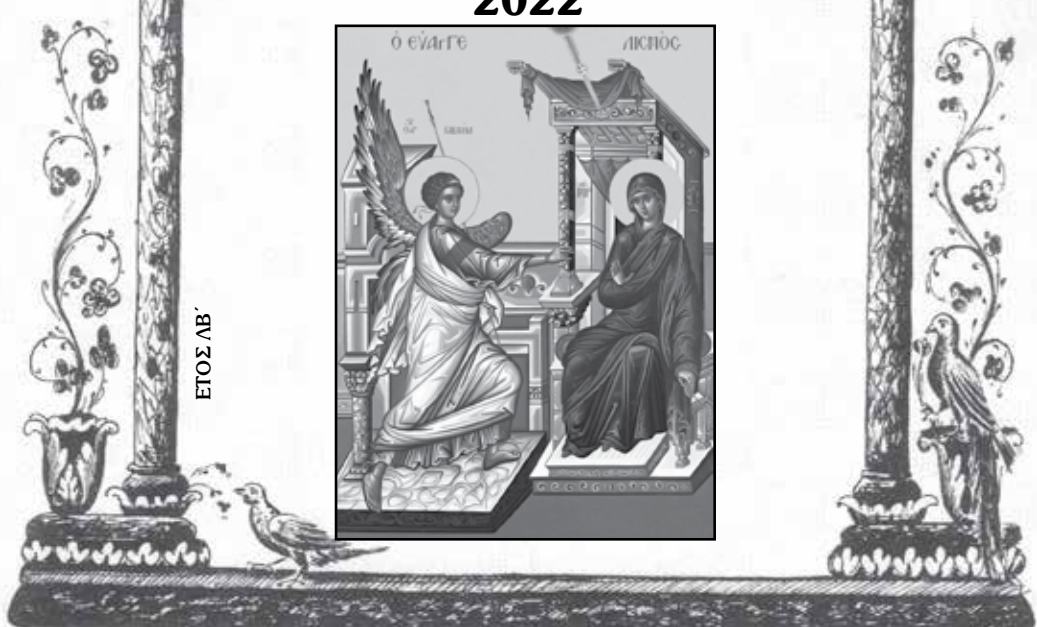
www.inmetamorfoseos.gr

facebook: Ιερός Ναός Μεταμορφώσεως Σωτήρος

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΖΩΗΣ
ΤΡΙΩΔΙΟΥ - ΜΕΓΑΛΗΣ ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ
2022



ΕΤΟΣ ΑΒ΄



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Άπό 7 Μαρτίου 2022

ΚΑΘΕ ΚΥΡΙΑΚΗ *

Α΄ Θεία Λειτουργία.....	8.00 - 9.00 π.μ.
Β΄ Θεία Λειτουργία.....	9.30 - 10.30 π.μ.
Κατανυκτικός Έσπερινός.....	6.00 - 7.00 μ.μ.

ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΑ

Όρθρος - Ώρες - Έσπερινός.....	7.30 - 9.15 π.μ.
Μέγα Απόδειπνο - Παρακλητικός Κανών (πλήν 1ης εβδομάδος).....	6.00 - 7.30 μ.μ.

ΚΑΘΕ ΤΡΙΤΗ

Όρθρος - Ώρες - Έσπερινός.....	7.30 - 9.15 π.μ.
Μέγα Απόδειπνο.....	6.00 - 7.00 μ.μ.

ΚΑΘΕ ΤΕΤΑΡΤΗ

Όρθρος - Ώρες (Α΄, Γ΄ & ΣΤ΄).....	7.30 - 8.45 π.μ.
Προηγ. Θεία Λειτουργία (πλήν 1ης εβδομάδος).....	6.00 - 7.30 μ.μ.

ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ

Όρθρος - Ώρες - Έσπερινός.....	7.30 - 9.15 π.μ.
Μέγα Απόδειπνο.....	6.00 - 7.00 μ.μ.

ΚΑΘΕ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Όρθρος- Ώρες - Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία.....	7.00 - 9.45 π.μ.
Άπογευματινή Άκολουθία Χαιρετισμών.....	5.00 - 6.15 μ.μ.
Έσπερινή Άκολουθία Χαιρετισμών.....	7.30 - 9.00 μ.μ.
Νυχτερινή Άκολουθία Χαιρετισμών (για νέους & εργαζομένους).....	9.30 - 10.30 μ.μ.

ΚΑΘΕ ΣΑΒΒΑΤΟ

Όρθρος - Θεία Λειτουργία.....	7.30 - 9.15 π.μ.
Μέγας Έσπερινός.....	6.00 - 6.45 μ.μ.

* Όσο θα βρίσκεται σε έξαρση η πανδημία του κορωνοϊού θα τελούμε κάθε Κυριακή δύο Θείες Λειτουργίες.
Όταν επέλθει η ύφεση θα τελείται μία Θεία Λειτουργία 7.30 - 10.30 π.μ.



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

Ώρες γραφείου Έφημέριου.....9.30 - 11.00 π.μ. καί 7.00 - 8.00 μ.μ.

Τά πάσης φύσεως πιστοποιητικά (άγαμίας, έγγυητικά, κτλ.) θά εκδίδονται μετά άπό συνεννόηση μέ τόν έφημέριο τού Ίεροϋ Ναοϋ στό τηλ. 2310 828989.

ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ

Μετάληψη άσθενών κατ' οϊκον άπό 8.30 π.μ. (δηλώσεις μέχρι Τετάρτη άπόγευμα).



ΤΕΤΑΡΤΗ Α΄ ΕΒΔΟΜΑΔΟΣ ΝΗΣΤΕΙΩΝ (9 ΜΑΡΤΙΟΥ)
(ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ ΣΑΡΑΝΤΑ ΜΑΡΤΥΡΩΝ)

Όρθρος- Ώρες- Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία.....7.00 - 9.45 π.μ.

ΕΣΠΕΡΙΝΗ ΑΚΟΛΟΥΘΙΑ ΜΕΓΑΛΟΥ ΚΑΝΟΝΟΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ 6 ΑΠΡΙΛΙΟΥ

Μικρό Απόδειπνο - Μέγας Κανών & Προηγιασμένη Θ. Λειτουργία...6.00 - 9.30 μ.μ.

ΙΕΡΟΝ ΕΥΧΕΛΑΙΟΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ 11 ΑΠΡΙΛΙΟΥ (Απόδειπνο καί Ευχέλαιο).....6.00 - 8.00 μ.μ.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΕΡΑΣ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΕΩΣ
ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Κάθε Δευτέρα	π. Νικόλαος	} από την ώρα έναρξης του Μ. 'Αποδείπνου
Κάθε Τρίτη	π. Νικόλαος	
Κάθε Τετάρτη	π. Ευστάθιος	

ΘΕΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ - ΑΚΟΛΟΥΘΙΕΣ

ΤΡΙΤΗ 1 ΜΑΡΤΙΟΥ (ΠΡΩΤΟΜΗΝΙΑ)

Όρθρος - Ώρες - Έσπερινός - Άγιασμός.....7.30 - 9.30 π.μ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 4 ΜΑΡΤΙΟΥ

Τρισάγιο.....6.30 μ.μ.

ΣΑΒΒΑΤΟ 5 ΜΑΡΤΙΟΥ

Όρθρος - Θεία Λειτουργία - Τρισάγιο.....7.30 - 9.15 π.μ.

ΚΥΡΙΑΚΗ 6 ΜΑΡΤΙΟΥ (ΤΥΡΙΝΗΣ) *

Α΄Θεία Λειτουργία.....8.00 - 9.00 π.μ.

Β΄Θεία Λειτουργία.....9.30 - 10.30 π.μ.

ΔΕΥΤΕΡΑ 7 ΜΑΡΤΙΟΥ (ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ)

Όρθρος - Ώρες - Έσπερινός - Άγιασμός.....7.30 - 9.30 π.μ.

ΤΕΤΑΡΤΗ 9 ΜΑΡΤΙΟΥ (ΑΓΙΩΝ ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΝΤΑ ΜΑΡΤΥΡΩΝ)

Όρθρος - Ώρες - Προηγ. Θεία Λειτουργία.....7.00 - 9.45 π.μ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 11 ΜΑΡΤΙΟΥ

Τρισάγιο.....6.30 μ.μ.

ΣΑΒΒΑΤΟ 12 ΜΑΡΤΙΟΥ (ΤΟ ΔΙΑ ΚΟΛΛΥΒΩΝ ΘΑΥΜΑ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΥ)

Ώρθρος - Θεία Λειτουργία - Τρισάγιο.....7.30 - 9.15 π.μ.

ΚΥΡΙΑΚΗ 13 ΜΑΡΤΙΟΥ Α΄ ΝΗΣΤΕΙΩΝ (ΟΡΘΟΔΟΞΙΑΣ) *

Α΄ Θεία Λειτουργία.....7.30 - 9.00 π.μ.

Β΄ Θεία Λειτουργία.....9.30 - 11.00 π.μ.

ΠΕΜΠΤΗ 17 ΜΑΡΤΙΟΥ (ΑΛΕΞΙΟΥ ΑΝΘΩΠΟΥ ΤΟΥ ΘΕΟΥ)

Ώρθρος - Ώρες - Προηγ. Θεία Λειτουργία.....7.00 - 9.45 π.μ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25 ΜΑΡΤΙΟΥ (ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ)

Ώρθρος - Θεία Λειτουργία - Δοξολογία (κατάλυσις [ιχθύος]).....7.30 - 10.30 π.μ.

Έσπερινός αποδόσεως Ευαγγελισμού - Γ΄ ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ.....6.00 - 7.30 μ.μ.

Β΄ Άκολουθία Γ΄ ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΩΝ.....8.00 - 9.00 μ.μ.

ΚΥΡΙΑΚΗ 27 ΜΑΡΤΙΟΥ Γ΄ ΝΗΣΤΕΙΩΝ (ΣΤΑΥΡΟΠΡΟΣΚΥΝΗΣΕΩΣ) *

Α΄ Θεία Λειτουργία.....8.00 - 9.00 π.μ.

Β΄ Θεία Λειτουργία.....9.30 - 10.30 π.μ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 1 ΑΠΡΙΛΙΟΥ (ΠΡΩΤΟΜΗΝΙΑ)

Ώρθρος - Ώρες - Προηγ. Θεία Λειτουργία - Άγιασμός.....7.30 - 9.45 π.μ.

ΤΕΤΑΡΤΗ 6 ΑΠΡΙΛΙΟΥ (ΕΣΠΕΡΙΝΗ ΑΚΟΛΟΥΘΙΑ ΜΕΓ. ΚΑΝΟΝΟΣ)

Ώρθρος - Ώρες - Έσπερινός.....7.30 - 9.30 π.μ.

Μικρό Άπόδειπνο - Μ. Κανών & Προηγ. Θ. Λειτουργία.....6.00 - 9.30 π.μ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8 ΑΠΡΙΛΙΟΥ (ΑΚΑΘΙΣΤΟΥ ΥΜΝΟΥ)

Άπογευματινή ακολουθία.....4.30 - 6.30 μ.μ.

Έσπερινή ακολουθία.....7.00 - 9.00 μ.μ.

Νυχτερινή ακολουθία.....9.30 - 11.00 μ.μ.

* Όσο θα βρίσκεται σε έξαρση η πανδημία του κορωνοϊού θα τελούμε κάθε Κυριακή δύο Θείες Λειτουργίες.
Όταν επέλθει η ύφεση θα τελείται μία Θεία Λειτουργία 7.30 - 10.30 π.μ.

Ελύληθεν η νηστεία.

Αγαπητοι μας αδελφοί μπαίνουμε στην Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή. Κύριο γνώρισμα της περιόδου αυτής είναι η νηστεία. Και οι Ορθόδοξοι χριστιανοί καλούνται όλοι να νηστεύουν. Βέβαια ο λόγος μας θα γίνει για την νηστεία, και δεν πρέπει να ασχολούμεθα μ' αυτήν μόνον στις περιόδους που η Εκκλησία μας ορίζει την νηστεία, αλλά πάντοτε. Έτσι αυτή την περίοδο θα νηστεύουν οι χριστιανοί από κρέας, γάλα, αυγά, ψάρια και θα αρκεστούν στα νερόβραστα και στα λαδερά φαγητά. Αλλά γεννιέται το ερώτημα: Νηστεύουν οι χριστιανοί την Αγία αυτή περίοδο της Εκκλησίας; Νηστεύουν όλοι; Όχι. Πιστεύουμε ότι όταν η πίστη ήταν πιο ζωντανή και τα ήθη πιο αυστηρά, οι χριστιανοί νήστευαν, νήστευαν τα παιδιά, νήστευαν οι άνδρες, οι γυναίκες, μικροί και μεγάλοι, όλοι νήστευαν. Νήστευαν και οι παππούδες και οι γιαγιάδες. Σαν σήμερα το βράδυ μάλιστα, υπήρχε και διετηρείτο το έθιμο της χάσκας με ένα αυγό, έλεγαν τότε οι γιαγιάδες και οι μεγάλοι ότι με αυγό πρέπει να κλείνει το στόμα, το βράδυ της Κυριακής της Τυρινής, και με αυγό να ανοίγει πάλι το βράδυ της Αναστάσεως. Ενήστευαν λοιπόν κάποτε οι χριστιανοί, όλοι μικροί και μεγάλοι. Αλλά που να ακούσουν οι άνθρωποι της εποχής μας και ιδίως οι Νεοέλληνες χριστιανοί, για νηστεία και εγκράτεια, για μετάνοια και προσευχή. Οι περισσότεροι τα κοροϊδεύουν και τα γελάνε. Και όχι μόνο τα κοροϊδεύουν αλλά και κατηγορούν την νηστεία ότι την εφεύραν οι παπάδες και οι καλόγεροι. Τι θα απαντήσουμε σε αυτούς; Που μας κατηγορούν κατ' αυτόν τον τρόπο. Η νηστεία δεν είναι εντολή τωρινή. Έχει τη ρίζα της στα παλιά χρόνια της ανθρωπότητας. Η νηστεία εμφανίστηκε μόλις εμφανίστηκε και ο άνθρωπος. Συνομήλικη του ανθρώπου ονομάζει την νηστεία ο Μέγας Βασίλειος. Διότι αν ανοίξουμε την Αγία Γραφή και δούμε εκεί την δημιουργία του πρώτου ανθρώπου, του Αδάμ και της Εύας, βλέπουμε ότι η πρώτη εντολή που δόθηκε σε αυτούς ήταν η εντολή της νηστείας. - Θα φάτε, είπε ο Θεός τότε στους Πρωτοπλάστους, από τους καρπούς όλων των δένδρων, εκτός όμως από τους καρπούς ενός δένδρου.

Η δοκιμή ετέθη. Και η τήρηση της εντολής ήταν πολύ εύκολη, αλλά δυστυχώς δεν τηρήθηκε. Κατέλησαν την εντολή, κατέλησαν την νηστεία και διώχθηκαν απ' τον Παράδεισο. Όχι μόνο στη Γένεση αλλά και στα άλλα βιβλία ολοκλήρου της Αγίας Γραφής, γίνεται λόγος για τη νηστεία. Νομίζουν λοιπόν ότι ο Χριστός, δε μίλησε ούτε αυτός για τη νηστεία. Και όμως, το Ευαγγελικό Ανάγνωσμα της Κυριακής της Τυρινής, αν το προσέξουν, θα καταλάβουν ότι βρίσκονται σε πλάνη. Ο Χριστός μιλώντας για τη νηστεία δεν την καταργεί, αλλά την αναγνωρίζει σαν ιερό θεσμό, και με όσα λέει γι' αυτήν, θέλει να την απαλλάξει από το Φαρισαϊκό πνεύμα, να την εξυψώσει πνευματικά. Να νηστεύετε, λέει, αλλά όχι όπως οι Φαρισαίοι. Όταν νηστεύετε να νηστεύετε κατά τέτοιο τρόπον ώστε να μην σας βλέπουν οι άνθρωποι. Να μην είστε σκυθρωποί, να μην κάνετε επίδειξη της νηστείας. Ο Χριστός λοιπόν είναι εναντίον της νηστείας των Φαρισαίων, αλλά είναι υπέρ της νηστείας όπως ο ίδιος την έδιδε και την εφήρμοσε. Και όπως μας λέγει μάλιστα το Ευαγγέλιο, για σαράντα μέρες νήστεψε. Ούτε έφαγε, ούτε ήπια. Το παράδειγμα του Χριστού το μιμήθηκαν αργότερα οι Απόστολοι, οι διδάσκαλοι και οι Πατέρες της Εκκλησίας μας και όλοι οι Άγιοι. Εντολή λοιπόν του Θεού είναι η νηστεία. Και ό,τι διατάζει ο Θεός είναι πάντοτε για την ωφέλεια του ανθρώπου. Η νηστεία των τροφών από μόνη της δε λέει τίποτα πρέπει να γίνει πνευματική. Η νηστεία δηλαδή δεν περιορίζεται μόνο στην αποφυγή κάποιων φαγητών, αλλά επεκτείνεται και συμπεριλαμβάνει όλα τα ήθη της κακίας... Γι' αυτό και ο χριστιανός πρέπει να νηστεύει απ' το ψέμα, τη διαβολή, τη συκοφαντία, το κουτσομπολιό, την κατάκριση, την βλασφημία, την κλοπή, την απάτη, την εκμετάλευση, την φιλαργυρία, την πλεονεξία, την πορνεία, τη μοιχεία, τις κακές σκέψεις, να νηστεύει η γλώσσα που κόκαλα δεν έχει και κόκαλα τσακίζει, να νηστεύει ο νους, να νηστεύουν οι σκέψεις, οι

λογισμοί. Αυτού του είδους η νηστεία είναι όντως φάρμακο ψυχής. Η νηστεία που περιορίζεται μόνο στην αποχή ορισμένων τροφών και συνοδεύεται από κακίες και από ελαττώματα και από πάθη, δεν είναι νηστεία χριστιανική. Θα τολμούσα να μπορώ να σας πω ότι η νηστεία αυτή είναι διαβολική, είναι σατανική. Γιατί; Γιατί και ο Σατανάς νηστεύει. Δεν τρώει ποτέ του, δεν πίνει ποτέ του. Αλλά έχει όλη την κακία και όλο το φθόνο και όλη τη μοχθηρία και ανθρωποχθόνο ήν απ' αρχής. Η χριστιανική νηστεία λοιπόν, έχει σκοπό να βοηθήσει τον άνθρωπο στην πνευματική του ανόρθωση, και στην κοινωνία του με το Θεό. Γίνεται από αγάπη στο Θεό, και συνδυάζεται με την αποχή από την αμαρτία, την προσευχή και την αγάπη. Τροφή του πνεύματος είναι η νηστεία. Όλα αυτά σημαίνουν ότι η Εκκλησία είναι εκείνη που γνωρίζει πότε πρέπει να νηστεύουμε. Ο σκοπός της νηστείας είναι πνευματικός και ειδικά την μεγάλη σαρα-κοστή νηστεύουμε για να ζήσουμε τα σωτήρια πάθη του Κυρίου και Θεού και Σωτήρος ημών Ιησού Χριστού, και να αναγνωρίσουμε μέσα από τα βάθη της καρδιάς μας ότι απ' αυτά και μόνον προήλθε η σωτηρία μας. Έτσι η νηστεία μέσα από την πνευματικότητα διακρίνεται από τρεις χαρακτήρες, και ο πρώτος της είναι **δογματικός**. Με τη νηστεία ομολογούμε το πάθος της Σταυρικής Θυσίας του Χριστού. Ο δεύτερος χαρακτήρας είναι **δοξολογικός και ευχαριστηριακός**.

*Η νηστεία αναπέμπεται ως προσευχή ευχαριστίας προς τον Θεόν, μέσα από τα Ευαγγελικά έργα, τον σεβασμό προς την παράδοση, την μίμηση των Αγίων, τη συμμετοχή στα Πανάγια Μυστήρια και κυρίως στο να δαμασθεί το σαρκικό φρόνημα και τα ένστικτα του ανθρώπου. Και ο τρίτος χαρακτήρας της νηστείας είναι **αναγεννητικός**.*

Ο χριστιανός με την νηστεία και την εγκράτεια σκοτώνει το σαρκικό του φρόνημα, και με την μικρή του σωματική ταλαιπωρία συμμετέχει στο πάθος του Χριστού, για να ζήσει την Ανάστασή Του.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΝΥΚΤΙΚΩΝ ΕΣΠΕΡΙΝΩΝ ΜΕΓΑΛΗΣ ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ 2022

ΚΥΡΙΑΚΗ 13 ΜΑΡΤΙΟΥ 2022 (Α΄ Νηστειών, Όρθοδοξίας)ώρα 6.00μ.μ.

Όμιλητής: Ό Αιδεσιμολογιώτατος Πρωτοπρεσβύτερος

Ευάγγελος Παπανικολάου, ιατρός.

ΚΥΡΙΑΚΗ 20 ΜΑΡΤΙΟΥ 2022 (Β΄ Νηστειών, Αγίου Γρηγορίου Παλαμᾶ)ώρα 6.00μ.μ.

Όμιλητής: Ό Πανοσιολογιώτατος Καθηγούμενος τῆς Ἱερᾶς Μονῆς Ξενοφώντος

Ἀρχιμανδρίτης **Ἀλέξιος**, Ἄγιον Ὄρος.

ΚΥΡΙΑΚΗ 27 ΜΑΡΤΙΟΥ 2022 (Γ΄ Νηστειών, Σταυροπρο-σκυνήσεως) ώρα 6.00μ.μ.

Όμιλητής: Ό Αιδεσιμολογιώτατος Πρωτοπρεσβύτερος **Θεμιστοκλῆς Μουρτζανός**,

Γενικός Ἀρχιερατικός Ἐπίτροπος Ἱερᾶς Μητροπόλεως Κερκύρας.

ΚΥΡΙΑΚΗ 3 ἈΠΡΙΛΙΟΥ 2022 (Δ΄ Νηστειών, Ἰωάννου τῆς Κλίμακος)ώρα 6.00μ.μ.

Όμιλητής: Ό Αιδεσιμολογιώτατος Πρωτοπρεσβύτερος **Ἀθανάσιος** Γκίκας,

Καθηγητής Θεολογικῆς Σχολῆς Α.Π.Θ.

ΚΥΡΙΑΚΗ 10 ἈΠΡΙΛΙΟΥ 2022 (Ε΄ Νηστειών, Ὁσίας Μαρίας τῆς Αἰγυπτίας)ώρα 6.00μ.μ.

Όμιλητής: Ό Αιδεσιμολογιώτατος Πρωτοπρεσβύτερος

Χαράλαμπος Παπαδόπουλος.

