



Σαρώστε αυτό τον κωδικό με την κάμερα του κινητού σας και γίνετε μέλος της κοινότητας «Μεταμόρφωση» στο Viber.



ΔΕΛΦΩΝ - ΜΙΑΟΥΛΗ, ΤΗΛ. 2310 - 828 989

www.inmetamorfoseos.gr

facebook: Ιερός Ναός Μεταμορφώσεως Σωτήρος

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΖΩΗΣ
ΤΡΙΩΔΙΟΥ - ΜΕΓΑΛΗΣ ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ
2026**



ΕΤΟΣ ΑΖ'

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Άπό 22 Φεβρουαρίου 2026

ΚΑΘΕ ΚΥΡΙΑΚΗ

Όρθρος - Θεία Λειτουργία.....7:15 - 10:30 π.μ.
Κατανυκτικός Έσπερινός **ΜΟΝΟ ΣΤΟΝ ΑΓΙΟ ΔΗΜΗΤΡΙΟ ΠΟΛΙΟΥΧΟ**

ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΑ

Όρθρος - Ώρες - Έσπερινός.....7:30 - 9:15 π.μ.
Μέγα Απόδειπνο - Παρακλητικός Κανών (πλήν 1ης εβδομάδος)....6:00 - 7:30 μμ

ΚΑΘΕ ΤΡΙΤΗ

Όρθρος - Ώρες - Έσπερινός.....7:30 - 9:15 π.μ.
Μέγα Απόδειπνο.....6:00 - 7:00 μμ

ΚΑΘΕ ΤΕΤΑΡΤΗ

Όρθρος - Ώρες (Α', Γ' & ΣΤ').....7:30 - 8:45 π.μ.
Ένάτη ώρα - Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία6:00 - 8:15 μ.μ.

ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ

Όρθρος - Ώρες - Έσπερινός.....7:30 - 9:15 π.μ.
Μέγα Απόδειπνο.....6:00 - 7:00 μμ

ΚΑΘΕ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Όρθρος- Ώρες - Ημερινή Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία.....7:30 - 9:30 π.μ.
Άπογευματινή Άκολουθία Χαιρετισμών.....5:00 - 6:15 μ.μ.
Έσπερινή Άκολουθία Χαιρετισμών.....7:30 - 9:00 μ.μ.
Νυχτερινή Άκολουθία Χαιρετισμών.....9:30 - 10:30 μμ

ΚΑΘΕ ΣΑΒΒΑΤΟ

Όρθρος - Θεία Λειτουργία.....7:30 - 9:15 π.μ.
Μέγας Έσπερινός.....6:00 - 6:45 μμ



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

Ώρες γραφείου Έφημέριου.....9:30 - 11:30 π.μ. καί 7:00 - 8:00 μμ.

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

ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ

Μετάληψη άσθενών κατ' οίκον άπό 8:30 π.μ. (δηλώσεις μέχρι Τετάρτη άπόγευμα).



ΠΕΜΠΤΗ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΟΥ ΚΑΝΟΝΟΣ (26 ΜΑΡΤΙΟΥ)

Όρθρος - Μέγας Κανών & Προηγιασμένη

Θεία Λειτουργία.....7:30 - 10:00 π.μ.

ΙΕΡΟΝ ΕΥΧΕΛΑΙΟΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ 30 ΜΑΡΤΙΟΥ (Απόδειπνο καί Ευχέλαιο)..... 6:00 - 8:00 μ.μ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΕΡΑΣ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΕΩΣ

ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Κάθε Δευτέρα

π. Νικόλαος

Κάθε Τρίτη

π. Νικόλαος

Κάθε Τετάρτη

π. Ευσάθιος

} από τίν ὄρα ἐναρξης
τοῦ Μ. Ἀποδείπνου

Ἡ προσευχή τῆς Μ. Τεσσαροκοστῆς

Κύριε καί Δέσποτα τῆς ζωῆς μου, πνεῦμα ἀργίας, περιεργίας, φιλαρχίας, καί ἀργολογίας μή μοι δῶς.

Πνεῦμα δέ σωφροσύνης, ταπεινοφροσύνης, ὑπομονῆς καί ἀγάπης χάρισαι μοι τῷ σῶ δούλῳ.

Ναί, Κύριε Βασιλεῦ, δώρησαι μοι τοῦ ὄραν τά ἐμά πταίσματα, καί μή κατακρίνειν τόν ἀδελφόν μου, ὅτι εὐλογητός εἶ εἰς τούς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.»

Ἑρμηνευτική ἀπόδοση

Κύριε καί Δέσποτα τῆς ζωῆς μου, μήν ἐπιτρέψεις νά μέ κυριεύσει τό πνεῦμα τῆς ἀργίας, τῆς περιέργειας, τῆς φιλαρχίας, καί τῆς ἀργολογίας.

Χάρισε Ἐσύ σέ μένα, τόν τιποτένιο δούλο Σου, πνεῦμα σωφροσύνης, ταπεινοφροσύνης, ὑπομονῆς καί ἀγάπης.

Ναί, Κύριε, καί Βασιλιά μου, δός μου τό χάρισμα νά βλέπω μόνο τίς δικές μου ἁμαρτίες καί τά λάθη καί νά μή κατακρίνω τόν ἀδελφό μου. Γιά Σένα πού εἶσαι ἄξιος κάθε τιμῆς καί δοξολογίας στους ἀτελεύτητους αἰῶνες. Ἀμήν.

*Ἄς εἶναι εὐλογημένη καί καρποφόρα πνευματικά
ἡ περίοδος τῆς Μ. Τεσσαρακοστῆς.*

ΘΕΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ - ΑΚΟΛΟΥΘΙΕΣ ΜΑΡΤΙΟΥ - ΑΠΡΙΛΙΟΥ

ΚΥΡΙΑΚΗ 22 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ (ΤΥΡΙΝΗΣ)

Όρθρος - Θεία Λειτουργία - Έσπερινός τῆς Συγχωρήσεως.....7:00 - 11:00 π.μ.

ΔΕΥΤΕΡΑ 23 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ (ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ)

Όρθρος - Ώρες - Έσπερινός.....7:30 - 9:15 π.μ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

Τρισάγιο.....6:30 μ.μ.

ΣΑΒΒΑΤΟ 28 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ (ΤΟ ΔΙΑ ΚΟΛΛΥΒΩΝ ΘΑΥΜΑ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΥ)

Όρθρος - Θεία Λειτουργία - Τρισάγιο.....7:30 - 9:15 π.μ.

ΚΥΡΙΑΚΗ 1 ΜΑΡΤΙΟΥ Α΄ ΝΗΣΤΕΙΩΝ (ΟΡΘΟΔΟΞΙΑΣ)

Άγιασμός - Όρθρος - Θ. Λειτουργία - Λιτάνευσις Ἱερῶν Εἰκόνων...7:00 - 11:00 π.μ.

ΚΥΡΙΑΚΗ 8 ΜΑΡΤΙΟΥ (Β΄ ΝΗΣΤΕΙΩΝ - ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ ΠΑΛΑΜΑ)

Όρθρος - Θεία Λειτουργία.....7:15 - 10:30 π.μ.

ΚΥΡΙΑΚΗ 15 ΜΑΡΤΙΟΥ (ΣΤΑΥΡΟΠΡΟΣΚΥΝΗΣΕΩΣ)

Όρθρος - Θεία Λειτουργία - Τελετή Σταυροπροσκυνήσεως.....7:00 - 11:00 π.μ.

ΤΕΤΑΡΤΗ 25 ΜΑΡΤΙΟΥ (ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ)

Όρθρος - Θεία Λειτουργία - Δοξολογία (κατάλυσις ἰχθύος).....7:30 - 10:30 π.μ.

Έσπερινός ἀποδόσεως Εὐαγγελισμοῦ6:00 - 6:45 μ.μ.

ΠΕΜΠΤΗ 26 ΜΑΡΤΙΟΥ (ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΟΥ ΚΑΝΟΝΟΣ)

Όρθρος - Μ. Κανών & Προηγ. Θ. Λειτουργία.....7:30 - 10:00 π.μ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27 ΜΑΡΤΙΟΥ (ΑΚΑΘΙΣΤΟΣ ΥΜΝΟΣ)

Απογευματινή ἀκολουθία4:30 - 6:30 μ.μ.

Έσπερινή ἀκολουθία7:00 - 9:00 μ.μ.

Νυχτερινή ἀκολουθία9:30 - 11:00 μ.μ.

ΤΕΤΑΡΤΗ 1 ΑΠΡΙΛΙΟΥ (ΠΡΩΤΟΜΗΝΙΑ)

Όρθρος - Ώρες - Έσπερινός - Άγιασμός.....7:30 - 9:30 π.μ.

ΣΑΒΒΑΤΟ 4 ΑΠΡΙΛΙΟΥ (ΕΓΕΡΣΙΣ ΛΑΖΑΡΟΥ)

Όρθρος - Θεία Λειτουργία.....7:30 - 10:00 π.μ.

Θά τεθεῖ σέ προσκύνηση τεμάχιο Ἱεροῦ Λειψάνου τοῦ Ἁγίου

Έσπερινός Βαΐων.....6:00 - 7:00 μ.μ.



Ἡ προσευχή τοῦ ὀσίου Ἐφραὶμ ἐστιάζει μέσα μας

Μέ τή βοήθεια τοῦ Θεοῦ φθάσαμε στό ξεκίνημα τῆς Μεγάλης Σαρακοστῆς πού θά μᾶς ὀδηγήσει στή μεγάλη ἑορτή τοῦ Πάσχα. Αὐτή ἡ εὐλογημένη περίοδος, εἰδικά στήν ἐποχή μας καί στίς δυσκολίες πού ζοῦμε ὅλοι μας, δέν πρέπει σέ καμία περίπτωση νά μᾶς ἀφήσει ἴδιους... Θά ἦταν μεγάλη ἀδικία γιά καθένα ἀπό ἐμᾶς νά περάσει ἡ Σαρακοστή ἀνεκμετάλλευτη... Θά πρέπει νά κάνουμε κάτι, ὥστε νά ἀλλάξει λίγο ἡ πορεία τῆς ζωῆς μας, νά μεταμορφωθεῖ λίγο ἡ ψυχὴ μας. Στόχος τῆς πνευματικῆς μας πορείας εἶναι ἡ ὁμοίωσή μας μέ τὸν Θεό, ἡ ὁποία ἐπιτυγχάνεται διὰ τοῦ ἐναρέτου βίου.

Ἐπίσης ἡ προσευχή, πού εἶμαι βέβαιος πὼς οἱ περισσότεροι ἀπὸ μᾶς τὴ γνωρίζουν. Εἶναι μία προσευχή πού προσδιορίζει τὴ Μεγάλη Τεσσαρακοστή, τὴ λέμε μόνο σὲ αὐτὴν τὴν περίοδο. Μία προσευχή μετανοίας, πού ἀνοίγει τοὺς ὀρίζοντές μας. Μία προσευχή ἡ ὁποία ὑπάρχει σὲ ὅλες ἀνεξαιρέτως τὶς ἀκολουθίες. Μία πολὺ παλιὰ προσευχή, ἡ ὁποία ὅμως πολὺ βαθειὰ περιγράφει τὴν ἀνθρώπινη ψυχὴ καὶ τὸν ἀγῶνα τῆς, τὸ μυστήριο καὶ τὴν προοπτικὴ τῆς. Εἶναι ἡ προσευχή τοῦ ὀσίου Ἐφραὶμ.

**«Κύριε καὶ Δέσποτα τῆς ζωῆς μου, πνεῦμα ἀργίας, περιεργείας, φιλαρχίας καὶ ἀργο-
λογίας μὴ μοι δῶς. Πνεῦμα δὲ σωφροσύνης, ταπεινοφροσύνης, ὑπομονῆς καὶ ἀγάπης,
χάρισά μοι τῷ σῶ δούλῳ. Naί, Κύριε Βασιλεῦ, δώρησαί μοι τοῦ ὄραν τὰ ἐμὰ πταισματα,
καὶ μὴ κατακρίνειν τὸν ἀδελφόν μου, ὅτι εὐλογητός εἶ, εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰῶνων. Ἀμήν».**

Ἡ προσευχή αὐτὴ ἔχει σὰν στόχο τὸ συμμαζεμα τοῦ ἑαυτοῦ, τὸ νά ἔλθει κανεὶς «εἰς ἑαυτόν». Ἐὰν ὁ σκοπὸς μας εἶναι ἡ στροφή μας πρὸς τὸν Θεό, τότε πρέπει ὁποσοῦν νά προηγηθεῖ ἡ στροφή πρὸς τὰ μέσα μας. Γι' αὐτὸ καὶ τὰ τέσσερα πάθη γιὰ τὰ ὁποία μιλάει εἶναι πάθη πού δέν φαίνονται μεγάλα, ἀλλὰ ἔχουν καταστροφικὴ δράση μέσα μας. Εἶναι πάθη διασπορᾶς τῆς σκέψης καὶ σκορπισμοῦ τῆς καρδιάς, πάθη πού ξεοδεύουν τὸν πλοῦτο τῆς: Ἡ ἀργία τὸν χρόνο τῆς ἢ περιέργεια τὴν ἀλήθειά τῆς, τὴν στροφή στὸ ἓνα «οὐκ ἐστὶ χρεῖα» ἢ φιλαρχία τὴν ἀγάπη τῆς, τὴ σχέση τῆς μέ τὸν ἀδελφόν· καὶ ἡ ἀργολογία τὸν λόγο τῆς. Ὅλα μαζί καταναλώνουν τὸ δυναμικὸ τῆς ψυχῆς στὰ μὴ οὐσιώδη.

Ἄν ὅμως συμμαζευτεῖ ὁ νοῦς, τότε μπορεῖ νά κάνει προσευχή καὶ νά στραφεῖ πρὸς τὸν Θεό. Βλέπετε καὶ ἀπὸ τὶς ἀρετὲς δέν ἐπιλέγει τὴν προσευχή, τὴ μετάνοια, τὴν πίστη, τὴν ἐγκράτεια, τὴν ἐλεημοσύνη, τὴ νηστεία. Ἀλλὰ διαλέγει ἀρετὲς πού ἡσυχάζουν τὸν ἔσω ἀνθρωπο καὶ τὸν συμμαζεύουν, ὅπως ἡ σωφροσύνη καταστέλλει τὶς κινήσεις τῆς σάρκας, ἡ ταπεινοφροσύνη τὰ πετάγματα τοῦ ἐγωισμοῦ, ἡ ὑπομονὴ τὰ ξαφνιάσματα τοῦ χρόνου καὶ ἡ ἀγάπη τὶς ἐνοχλήσεις τῶν ἀδελφῶν. Κάποιες διαλέγει ἀπὸ τὶς ἀρετὲς καὶ κάποια ἀπὸ τὰ πάθη. Αὐτὰ τὰ πάθη τὰ ὁποία εἶναι πολὺ λεπτὰ καὶ ἀποτελοῦν τὴ βάση τῆς ἀρρώστιας τῆς ψυχῆς καὶ αὐτὲς τὶς ἀρετὲς πού ἀποτελοῦν τὸ θεμέλιο τῆς ἀνάστασης καὶ τῆς ἀνάστασής τῆς.

Ἐτσι ἂν ξεκινήσουμε τὴν πορεία μας τὴν πνευματικὴ, μέ αὐτὸ τὸ φρόνημα καὶ σὲ αὐτὸ τὸ πνεῦμα ἂν τὴν ἀναβαπτίσουμε, θά μπορέσουμε, νά προχωρήσουμε ἀπὸ τὸ ἦθος, ὅπως εἶπαμε προηγουμένως, στὴν κατάστασι τῶν ἀρετῶν. Τότε ὁ Θεὸς θά δώσει αὐτὲς οἱ ἀρετὲς νά διακρίνουν καὶ τὴ ζωὴ τοῦ καθενὸς μας σὲ κάποιο βαθμὸ, ἀλλὰ κυρίως θά δώσει νά ἀνθίσουν στὸ ἔδαφος τῶν πνευματικῶν κοινοτήτων μας, τῆς ἴδιας μας τῆς Ἐκκλησίας. Νὰ δώσει ὁ Θεὸς ἡ προσευχὴ τοῦ ὀσίου Ἐφραὶμ νά εἶναι μία προσευχὴ πού αὐτὸς μὲν τὴν ἔγραψε, ἐμεῖς ὅμως ὡς Ἐκκλησία καὶ πρόσωπα τὴ ζοῦμε. Μία προσευχὴ πού θά βγαίνει ἀπὸ τὴν καρδιά μας, θά βγαίνει ὅμως καὶ ἀπὸ τὴ ζωὴ μας.

Τότε, καθὼς θά φθάσουμε στὸ Πάσχα, ἡ ψυχὴ μας θά εἶναι ἕτοιμη καὶ καθαρὴ σὰν τὸν κενὸ τάφο νά δεχθεῖ τὸν Ἀναστημένο Χριστό. Νὰ δώσει λοιπὸν ὁ Θεὸς πλοῦσια τὴν εὐλογία Του καὶ κατὰ τὸ ὑπόλοιπο διάστημα τῆς Τεσσαρακοστῆς, καὶ ὅλους νά μᾶς ἀξιώσει νά φθάσουμε ἐνωμένοι καὶ ἀγαπημένοι ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ ὡς δούλοι καὶ μεταξύ μας ὡς ἀδελφοί, γιὰ νά μπορέσουμε ὅλοι μαζί καὶ ὁ καθένας ξεχωριστὰ νά τὸν ἀντικρύσουμε Ἀναστάντα.

Ἀμήν.
M. N.

Ιερά Μητρόπολις Θεσσαλονίκης
Ιερός Ναός Μεταμορφώσεως του Σωτήρος

ζήσε την εμπειρία από κοντά!



το Θαβώρ

καλοκαίρι 2026

ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ

Για παιδιά και εφήβους

Α' περίοδος: 29 Ιουνίου έως και 6 Ιουλίου 2026
για αγόρια και κορίτσια από Γ' Δημοτικού* έως και Α' Γυμνασίου*

Β' περίοδος: 6 Ιουλίου έως και 13 Ιουλίου 2026
για αγόρια και κορίτσια από Γ' Δημοτικού* έως και Α' Γυμνασίου*

Γ' περίοδος: 13 Ιουλίου έως και 22 Ιουλίου 2026
για αγόρια και κορίτσια από Β' Γυμνασίου* έως και Γ' Λυκείου*

**πρόκειται για την σχολική τάξη που θα φοιτήσουν*



·Τιμή συμμετοχής: 150 ευρώ

·Συμμετοχή με voucher ΔΥΠΑ, ΕΦΚΑ & ΔΕΗ και οποιοδήποτε φορέα

Πληροφορίες: 697 20 56 408 (π. Νικόλαος)

Δελφών και Μιαούλη,

www.inmetamorfoseos.gr www.tothavor.gr

Facebook: το Θαβώρ, Instagram: tothavor