



ΜΑΡΤΙΟΣ
2026

-Ο ΦΑΡΟΣ- Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΤΩΝ ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΕΝΟΡΙΑΣ ΣΤΕΡΝΩΝ



ΦΥΛΛΟ 14
ΕΤΟΣ 2

Η ΜΕΓΑΛΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ 'ΕΝΑΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ'

Του Αρχιμανδρίτου του Οικουμενικού Θρόνου
π Μελχισεδέκ Αμπελικάκης

Για να μπορέσει κανείς να ζήσει πραγματικά τα μεγάλα σωτηριολογικά γεγονότα της Μεγάλης Εβδομάδος και του Πάσχα, το Πάθος και τον σταυρικό θάνατο, την ταφή και την εις Άδου κάθοδο, κυρίως όμως την τριήμερη λαμπροφόρο Ανάσταση του Κυρίου, πρέπει να κάνει την ανάλογη πνευματική προετοιμασία.

Έτσι λοιπόν η Εκκλησία μας για δέκα ολόκληρες εβδομάδες μας προετοιμάζει σταδιακά για το Πάσχα. Οι τρεις πρώτες εβδομάδες (από την Κυριακή του Τελώνου και του Φαρισαίου μέχρι την Κυριακή της Τυρινής) είναι προπαρασκευαστικές για τη Μεγάλη Σαρακοστή, οι επόμενες έξι εβδομάδες (από την Καθαρά Δευτέρα μέχρι την Παρασκευή προ των Βαΐων) αποτελούν τη Μεγάλη Σαρακοστή και η τελευταία εβδομάδα είναι φυσικά η Μεγάλη Εβδομάδα, η Εβδομάδα των Παθών, που αποτελεί το αποκορύφωμα της νηστείας και της εν γένει προετοιμασίας μας για το Πάσχα.

Η Μεγάλη Σαρακοστή ως εκ τούτου είναι μια μακρά και κοπιαστική πορεία προς το Πάσχα. Ο Ορθόδοξος Χριστιανός διέρχεται διά της στενής και τεθλιμμένης οδού της Μεγάλης Σαρακοστής, για να μπορέσει να εισέλθει στην παγκόσμια χαρά της Αναστάσεως του Κυρίου. Η Μεγάλη Σαρακοστή είναι η κατ' εξοχήν περίοδος νηστείας, εγκρατείας, μετανοίας, κατανύξεως, εντατικής προσευχής και εντατικού πνευματικού αγώνα. Είναι η μεγαλύτερη σε διάρκεια, αλλά και η αυστηρότερη περίοδος νηστείας του εκκλησιαστικού μας έτους. Ταυτοχρόνως, η Ορθόδοξη Εκκλησία μας μας υποβοηθεί στην εντονότερη προσευχή και στον εντατικότερο πνευματικό αγώνα μέσα από τις ιδιαίτερες λατρευτικές Ακολουθίες της περιόδου αυτής, που αποτελούν έναν πραγματικό λειτουργικό θησαυρό.

Η λειτουργική ατμόσφαιρα της Μεγάλης Σαρακοστής είναι εντελώς διαφορετική από τη λειτουργική ατμόσφαιρα του υπολοίπου εκκλησιαστικού μας έτους. Οι Ακολουθίες είναι μακρές και κατανυκτικές, κυριαρχούν δε σε αυτές τα πολλά "διαβαστά" (ψαλμοί, αναγνώσματα, ευχές), η λιτότητα και η αρχαιοπρέπεια. Η σημαντικότερη διαφορά της Μεγάλης Σαρακοστής από το υπόλοιπο εκκλησιαστικό έτος είναι η απαγόρευση της τελέσεως της Θείας Λειτουργίας εκτός Σαββάτου και Κυριακής. Αντί της κανονικής Θείας Λειτουργίας τελείται κατά τις καθημερινές της Μεγάλης Σαρακοστής (κυρίως τις Τετάρτες και τις Παρασκευές) η Θεία Λειτουργία των Προηγιασμένων Τιμίων Δώρων, η οποία αποτελεί χωρίς αμφιβολία την καρδιά της Μεγάλης Σαρακοστής.

Τη λειτουργική ατμόσφαιρα της Μεγάλης Σαρακοστής συμπληρώνουν οι Κατανυκτικοί Εσπερινοί των Κυριακών, το Μεγάλο Απόδειπνο που αναγιγνώσκεται από τη Δευτέρα μέχρι την Πέμπτη με ψαλμωδία μέρους του Μεγάλου Κανόνος του Αγίου Ανδρέου Κρήτης κατά την πρώτη εβδομάδα και Κανόνων από το Θεοτοκάριο κατά τις υπόλοιπες εβδομάδες, ο Όρθρος, οι Ώρες και ο Εσπερινός, που έχουν αυτή την περίοδο έντονο κατανυκτικό χρώμα, και φυσικά η ιδιαίτερα λαοφιλής Ακολουθία των Χαιρετισμών στην Υπεραγία Θεοτόκο που τελείται κάθε Παρασκευή.

Με την Ακολουθία των Χαιρετισμών διακόπτεται για δύο ημέρες η πένθιμη και κατανυκτική ατμόσφαιρα των καθημερινών της Μεγάλης Σαρακοστής, για να επανέλθει και πάλι το απόγευμα της Κυριακής με τον Κατανυκτικό Εσπερινό, αφού πρώτα ζήσουμε τη χαρμόσυνη και αναστάσιμη ατμόσφαιρα των Κυριακών της Μεγάλης Σαρακοστής με την τέλεση της Θείας Λειτουργίας του Μεγάλου Βασιλείου και τη διπλή τους θεματολογία.

Η νηστεία, η εντονότερη προσευχή και η κατά το δυνατόν συμμετοχή στις κατανυκτικές Ακολουθίες της περιόδου της Μεγάλης Σαρακοστής μας υποβοηθούν να εντείνουμε όσο μπορούμε περισσότερο τον πνευματικό μας αγώνα, που δεν είναι αγώνας μόνο της Μεγάλης Σαρακοστής, αλλά αγώνας ολόκληρης μας της ζωής, και αποσκοπεί στην καταπολέμηση των παθών, των αδυναμιών και των ελαττωμάτων μας και την καλλιέργεια των χριστιανικών αρετών, στην κάθαρση της ψυχής από ό,τι αμαυρώνει τη στολή της, για να μπορέσει να βρει χώρο μέσα μας η χάρις του Θεού να ενεργήσει. Ο πνευματικός αγώνας όμως, για να φέρει πραγματικά αποτελέσματα, πρέπει να θεμελιωθεί πάνω στη βάση της ταπεινώσεως και να στολιστεί με τους καρπούς της μετανοίας. Αυτές τις δύο αλήθειες μας προβάλλει η Εκκλησία μας προτού ακόμη ξεκινήσουμε το ταξίδι και τον εντατικό πνευματικό αγώνα της Μεγάλης Σαρακοστής μέσα από τα ευαγγελικά αναγνώσματα και τα θαυμάσια τροπάρια των πρώτων εβδομάδων του Τριωδίου, των εβδομάδων προπαρασκευής για τη Μεγάλη Σαρακοστή.

Έτσι με την Παραβολή του Τελώνου και του Φαρισαίου, με την οποία αρχίζει η περίοδος του Τριωδίου, η Εκκλησία μας μας υπενθυμίζει ενόψει της ενάρξεως της Μεγάλης Σαρακοστής μια μεγάλη αλήθεια: Καμιά αρετή και κανένα καλό έργο, άρα ούτε και η νηστεία μας ούτε και ο λοιπός πνευματικός μας αγώνας, δεν έχει αξία, αν δεν συνοδεύεται από την ταπείνωση, αν δεν θεμελιώνεται πάνω στην ταπείνωση, γιατί σε τελευταία ανάλυση δεν μας σώζουν ούτε οι αρετές μας ούτε τα καλά μας έργα, αλλά ο βαθμός της ταπεινώσεως και της μετανοίας μας. Η ταπείνωση και η μετάνοια ελκύουν όντως τη χάρη του Θεού. Με την Παραβολή του ασώτου εξάλλου, που αναγιγνώσκεται τη δεύτερη Κυριακή του Τριωδίου, η Εκκλησία μας μας υπενθυμίζει μια άλλη μεγάλη αλήθεια: Η αγάπη του Θεού είναι τόσο μεγάλη, που καμιά αμαρτία, όσο μεγάλη κι αν είναι, δεν μπορεί να την εμποδίσει, φτάνει όμως να υπάρξει αληθινή μετάνοια. Ο Θεός περιμένει από εμάς να κάνουμε το πρώτο βήμα της μετανοίας, για να κάνει Εκείνος όλα τα υπόλοιπα βήματα.

Συνεχεια σελ 3



Δράσεις Κατηχητικών τον Μήνα Φεβρουάριο – Εκδρομή Κατηχητικών στην Ιερά Μονή Αγίου Ιωάννη Προδρόμου - Κορακίες



Κοπή Πίτας Κατηχητικών Ενορίας Στερνών



Ολοκλήρωση 7ης Ενημερωτικής Ημερίδας Υγείας της Ενορίας Στερνών –

«Ρευματικά Νοσήματα: Ένας πρακτικός οδηγός για την πρόληψή τους σε όλες τις ηλικίες»



Δημιουργίες των παιδιών – Καλή Σαρακοστή!



Η ΜΕΓΑΛΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ ‘ΕΝΑΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ’

Συνέχεια.....

Μια τελευταία γενική παρατήρηση: η Μεγάλη Σαρακοστή είναι ευκαιρία για έλεγχο στα λόγια μας. Ο κόσμος μας είναι υπερβολικά βερμπαλιστικός και μεις συνέχεια πλημμυρίζουμε από λόγια που έχουν χάσει το νόημα τους και συνεπώς τη δύναμη τους. Ο Χριστιανισμός αποκαλύπτει την ιερότητα του λόγου – ένα αληθινά θείο δώρο στον άνθρωπο. Γι’ αυτό ακριβώς η ομιλία μας είναι προικισμένη με τεράστια δύναμη είτε θετική είτε αρνητική. Γι’ αυτό επίσης και θα κριθούμε για τα λόγια μας: «λέγω δε υμίν ότι παν ρήμα αργόν ο εάν λαλήσωσιν οι άνθρωποι αποδώσουσι περί αυτού λόγον εν ημέρα κρίσεως. Εκ γαρ των λόγων σου δικαιωθήση και εκ των λόγων σου καταδικασθήση» (Ματθ. 12,36-37).

Η Μεγάλη Σαρακοστή είναι, όπως είπαμε, μια μακρά και κοπιαστική πορεία προς το Πάσχα. Εκτός όμως από μια ιδιαίτερη περίοδο του εκκλησιαστικού μας έτους, είναι ταυτοχρόνως και ένας τρόπος ζωής

Έτσι, αν η Μεγάλη Σαρακοστή όπως είπαμε στην αρχή, είναι η ανακάλυψη της πίστης από τον άνθρωπο, είναι επίσης και ανόρθωση της ζωής του, του θεϊκού νοήματος της, του κρυμμένου βάθους της. Με το να απέχουμε από την τροφή ξαναβρίσκουμε τη γλύκα της και ξαναμαθαίνουμε πως να την παίρνουμε από το Θεό με χαρά και ευγνωμοσύνη. Αν η ζωή μας γίνει μια διαρκής Μεγάλη Σαρακοστή, τότε θα είναι και μια διαρκής Ανάσταση, ένα αδιάκοπο Πάσχα, που θα μας οδηγήσει στην ανάσταση στην αιώνια ζωή. Έτσι τη νύχτα της Ανάστασης ψέλνουμε:

Νυν πάντα πεπλήρωται φωτός, ουρανός τε και γη και τα καταχθόνια.

Εορταζέτω γουν πάσα κτίσις, την έγερσιν Χριστού, εν η εστερέωται.

Μη μας αποστερήσεις αυτής της προσδοκίας, φιλόανθρωπε Κύριε!

Του Αρχιμανδρίτου του Οικουμενικού Θρόνου
π Μελχισεδέκ Αμπελικάκης



Ανακοίνωση για την χειροτονία του Μητροπολίτου Κυδωνίας και Αποκορώνου κ.κ. Τίτου



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Με αισθήματα βαθιάς χαράς και συγκίνησης, ανακοινώνουμε τη χειροτονία του νέου Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτου Κυδωνίας και Αποκορώνου κ.κ. Τίτου. Η Εκκλησία μας υποδέχεται έναν νέο Ποιμενάρχη, ο οποίος καλείται να διακονήσει το πλήρωμα της τοπικής μας Εκκλησίας με πίστη, ταπείνωση, αγάπη και πνεύμα θυσιαστικής προσφοράς. Η αρχιερατική του διακονία αποτελεί ευλογία για τον τόπο μας και ελπίδα για μια πορεία καρποφόρα, φωτισμένη και δημιουργική. Ευχόμαστε ολόψυχα ο Πανάγαθος Θεός να τον ενισχύει στο δύσκολο και ιερό έργο του, να του χαρίζει υγεία, μακροήμερευση, σοφία και πνευματική δύναμη, ώστε η αρχιερατική του πορεία να είναι γεμάτη καρπούς πίστεως, αγάπης και προσφοράς προς τον άνθρωπο και την Εκκλησία.

Αξιος! Είς πολλά έτη, Δέσποτα!

ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΣΤΟΜ ΑΡΧΑΓΓΕΛΟ ΜΙΧΑΗΛ

Κύριε Θεέ, Βασιλεῦ Μέγα, Ἀναρχε! Ἀπόστειλον, Κύριε, τόν Σόν Ἀρχάγγελον Μιχαήλ, ἐπὶ τόν δοῦλον Σου (ὄνομα) ἵνα ρύσης με ἀπό ἐχθρῶν ὁρατῶν καί ἀοράτων.

Ἀρχάγγελε Κυρίου Μιχαήλ, δός εἰρήνην καί εὐημερίαν τῷ Σῷ δούλῳ (ὄνομα).

Ἀρχάγγελε Κυρίου Μιχαήλ, τῶν δαιμόνων μαχητά, πολέμησον τοὺς ἐχθροὺς τοὺς πολεμοῦντας με, ποίησον αὐτοὺς ὥσπερ ἄμνους καί ἀπόστρεψον αὐτοὺς ὡς ὁ ἄνεμος τήν κόνιν.

Ὡ Μέγα Ἀρχάγγελε Κυρίου Μιχαήλ! Ἀρχιστράτηγε, Πρῶτε τῶν ἐξαπτερύγων Χερουβεὶμ καί Σεραφεὶμ καί πάντων τῶν Ἁγίων, γενοῦ μοι προστάτης καί βοηθός ἐν ταῖς θλίψεσι καί ταῖς στενοχωρίαις μου, ἐν τῇ ἐρήμῳ, εἰς τὰς ὁδοὺς, εἰς τοὺς ποταμούς, καί ἐν τῇ θαλάσῃ γενοῦ μοι γαλήνιος λιμὴν.

Σῶσον με, Ἀρχάγγελε Μιχαήλ, ἀπό τῶν πονηριῶν τοῦ διαβόλου, ὅταν ἀκούσης με, τόν ἁμαρτωλὸν δοῦλον (ὄνομα), καλοῦντα τό ὄνομά Σου τό Ἅγιον. Γενοῦ μοι βοηθός ταχύς καί ἐπάκουσον τῆς προσευχῆς μου.

Ὡ Μέγα Ἀρχάγγελε Μιχαήλ! Νίκα πάντας τοὺς ἐναντίους μου τῇ δυνάμει τοῦ Τίμιου καί Ζωοποιοῦ Οὐράνιου Σταυροῦ τοῦ Κυρίου, εὐχαῖς τῆς Ὑπεραγίας Θεοτόκου, τῶν Ἁγίων Ἀγγέλων, τῶν Αποστόλων, τοῦ Ἁγίου Προφήτου Ἡλιοῦ, τοῦ Ἁγίου Νικολάου τοῦ Θαυματουργοῦ, τοῦ Ἁγίου Ἀνδρέου τοῦ διά Χριστόν Σαλοῦ, τοῦ Ἁγίου Μεγαλομάρτυρος Νικῆτα καί Εὐσταθίου καί πάντων Σου τῶν Ἁγίων.

Ὡ Μέγα Ἀρχάγγελε Μιχαήλ! Βοήθει με τόν ἁμαρτωλὸν δοῦλον Σου (ὄνομα), σῶσον με ἀπό σεισμοῦ, πλημμύρας καί πυρός, ἀπό ἀοράτων ἐχθρῶν, ἀπό ἀνοήτου θανάτου, ἀπό παντός κακοῦ καί ἀπό πονηρῶν δαιμόνων, Μέγα Μιχαήλ Ἀρχάγγελε Κυρίου, νῦν καί ἀεὶ καί εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

ΧΡΗΣΙΜΑ

ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΥΠΕΡ ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Δέσποτα Θεέ, Πάτερ Παντοκράτορ, Κύριε του ουρανού και της γης, ο διά την ημετέραν σωτηρίαν εκ Παρθένου τεχθείς και διδάξας τοις ανθρώποις αγάπην και ειρήνην έχειν προς αλλήλους, κατάπεμψον την χάριν σου την επουράνιον και ελέησον ημάς, κατά το μέγα σου έλεος, πάσης ανάγκης ρυόμενος.

Παύσον τα Φρυάγματα των εθνών, ειρήνευσον ημών την ζωήν, λύτρωσαι ημάς και τον κόσμον σου από πάσης απειλής εναντίας και δίδαξον τοις ηγέταις των εθνών εν ειρήνη επιλύειν τας διαφοράς αυτών και εν παντί ειρηνεύειν, υπόταξον δε πάντα τα βάρβαρα έθνη τα τους πολέμους θέλοντα.

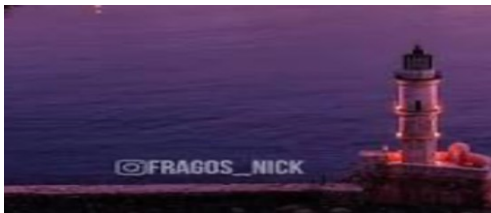
Εξαπόστειλον περιστεράν, κλάδον ελαίας έχουσαν επί του στόματος, καταλλαγής σύμβολον, τους εν αιχμαλωσία αδελφούς ημών ανάρρυσαι, τους άρχοντας ημών εν ειρήνη και ομονοία διατήρησον, δώρησαι δε ημίν βαθείαν και αναφαίρετον ειρήνην, την πάντα νούν υπερέχουσαν, ίνα ήρεμον και ησύχιον βίον διάγωμεν, σου δεόμενοι υπέρ ειρήνης του σύμπαντος κόσμου και του ευσεβούς ημών έθνους, την συμμαχίαν έχοντες την σήν, όπλον ειρήνης, αήττητον τρόποιον.

Συ γαρ ει ο Βασιλεύς της ειρήνης και Σωτήρ των ψυχών ημών και σοιτην δόξαν αναπέμπομεν, τω Πατρί και τω Υιώ και τω Αγίω Πνεύματι, νυν και αεί και εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν.

ΜΑΡΤΙΟΣ 2026		
1	Κ	† Α΄ ΝΗΣΤΕΙΩΝ (Ορθοδοξίας), Εύδοκίας όσιομ.
2	Δ	Νικολάου Πλανᾶ, Ήσυχιου καί Εὐθαλίας μαρτύρων
3	Τ	Εὐτροπίου, Κλεονίκου, Βασιλίσκου μαρτύρων
4	Τ	Γερασίου τοῦ Ἰορδανίτου, Παύλου καί Ἰουλιανῆς μ.
5	Π	Μάρκου όσ. Ἀθηναίου, Κόνωνος όσιομ., Ἀρχελάου
6	Π	† Β΄ ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ, Τῶν ἐν Ἀμορίῳ 42 μ., Εὐρεῖς Τιμ. Σταυροῦ
7	Σ	Εὐγενίου, Λαυρεντίου όσίων, Ἐφραίμ Ἀντιοχείας
8	Κ	† Β΄ ΝΗΣΤΕΙΩΝ (Γρηγορίου Παλαμᾶ), Θεοφυλάκτου
9	Δ	† Ἀγίων 40 Μαρτύρων ἐν Σεβαστείᾳ, Καισαρίου
10	Τ	Ἀναστασίας Πατρικίας, Κοδράτου ἐν Κορίνθῳ
11	Τ	Σωφρονίου Ἱεροσ., Θεοδώρας βασ. τῆς ἐν Ἄρτῃ
12	Π	Θεοφάνους όσ. όμολ., Συμεῶν τοῦ Νέου Θεολόγου
13	Π	† Γ΄ ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ, Νικηφόρου ΚΠόλεως, Πουπλίου Ἀθηνῶν
14	Σ	Βενεδίκτου όσ., Εὐσχήμονος ἐπισκ. Λαμψάκου
15	Κ	† Γ΄ ΝΗΣΤΕΙΩΝ (Σταυροπροσκυνήσεως), Ἀγαπίου μάρτ.
16	Δ	Σαββίνου, Ρωμανοῦ μ., Χριστοδοῦλου ἐν Πάτμῳ
17	Τ	† Ἀλεξίου ἀνθρώπου τοῦ Θεοῦ, Θεοσηρίκτου όμ.
18	Τ	Κυρίλλου πατρ. Ἱεροσολύμων, Τροφίμου, Εὐκαρπίωνος
19	Π	Χρυσάνθου καί Δαρείας μαρτ., Δημητρίου Τορναρᾶ νεομ.
20	Π	† Δ΄ ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ, Τῶν ἐν Ἀγ. Σάββα ἀναιρεθέντων
21	Σ	Ἰακώβου όμολογητοῦ, Θωμᾶ πατρ. ΚΠόλεως
22	Κ	† Δ΄ ΝΗΣΤΕΙΩΝ (Ἰωάννου τῆς Κλίμακος), Καλλινίκης μ.
23	Δ	Νίκωνος όσιου καί 199 μαρτύρων, Λουκᾶ νεομάρτυρος
24	Τ	Ἀρτέμωνος, Ζαχαρίου, Παρθενίου ΚΠόλεως
25	Τ	† ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΥΠΕΡΑΓΙΑΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ, Μέγας Κανὼν
26	Π	Σύναξις Ἀρχαγγέλου Γαβριήλ, Τῶν ἐν Γοτθίᾳ 26 μαρτύρων
27	Π	† ΑΚΑΘΙΣΤΟΣ ΥΜΝΟΣ, Ματρώνης, Φιλητοῦ καί Λυδίας μ.
28	Σ	Ἰλαρίωνος όσιου, Ἡρωδίωνος ἐκ τῶν 70 ἀποστόλων
29	Κ	† Ε΄ ΝΗΣΤΕΙΩΝ (Μαρίας τῆς Αἰγυπτίας), Μάρκου ἐπισκ.
30	Δ	Ἰωάννου τῆς Κλίμακος, Εὐβούλης μ., Ζαχαρίου Κορίνθου
31	Τ	Υπατίου καί Ἀκακίου ἱερομαρτύρων



Ευχαριστίες στον κ. Νικόλαο
Φράγκο για φωτογραφικό υλικό
σε Ημερολόγιο Ενορίας 2026



Ευχαριστίες στον κ.
Γεώργιο Λυγερό για
υποστήριξη της
Ενορίας στη
δημιουργία
Λειτουργικών
Προγραμμάτων -
Εκδηλώσεων



Εφημερίδα
ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΕΝΟΡΙΑΣ ΣΤΕΡΝΩΝ
-Ο ΦΑΡΟΣ-
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΗΣ:
Δημήτριος Βλαντής
ΣΥΝΤΑΞΗ - ΕΠΙΜΕΛΙΑ
Παρασκευή Βαίτση
Ευτυχία Λούη
Ειρήνη Δασκαλάκη
Δημήτριος Βλαντής
ΣΧΕΔΙΑΣΗ-ΓΡΑΦΙΚΑ
Δημήτριος Βλαντής
Τήλ:6908768673