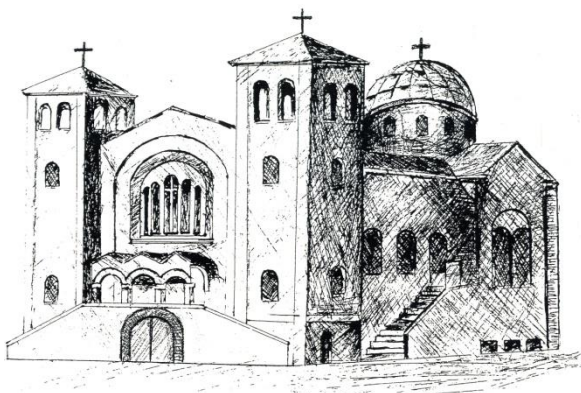


Ecumenical Patriarchate
Greek Orthodox Metropolis of New Jersey
ASCENSION

Greek Orthodox Church
FAIRVIEW - NEW JERSEY
Weekly Bulletin
Sunday, October 11, 2020
Sunday of the 7th Ecumenical Council



Οικουμενικόν Πατριαρχεῖον
Ιερὰ Μητρόπολις Νέας Ιερσέης
Ελληνική Ορθόδοξη Εκκλησία
ΘΕΙΑΣ ΑΝΑΛΗΨΕΩΣ
ΦΕΡΒΙΟΥ ΝΕΑΣ ΙΕΡΣΕΗΣ
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΔΕΛΤΙΟ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
Rev. Christos L. Pappas, Protopresbyter



**Light a Candle & Say a Prayer at
Ascension Church, Fairview, NJ**

*"I am the light of the world;
he who follows me will not walk in darkness
but will have the light of life." (John 8:12)*

To light a candle, please click the link below
and after you select the candle(s)
that you would like us to light and before pressing the
"Place Order" button,
please submit the names of your loved ones,
those who are alive and/or those
who have departed this life.
Your candles will be lit at the next Liturgy or service.
Thank you and God bless!

<http://ascensionfairviewnj.square.site/>

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΚΟΛΟΥΘΙΩΝ

Κυριακή, 11 Οκτωβρίου, 2020

Δ' Λουκά – Αγ. Πατέρων Οικ. Συνόδου

8:30 π.μ. – 11:30 π.μ. Όρθρος, Θ. Λειτουργία

Τρίτη, 13 Οκτωβρίου, 2020

6:00 μ.μ. Παράκληση

Τετάρτη, 14 Οκτωβρίου, 2020

Ελληνικό Σχολείο – διαδυκτιακή διδασκαλία

(Μετά τις 23 Οκτωβρίου θα έχουμε διπλό πρόγραμμα

Διδασκαλία μέσα στο σχολείο και στο διαδύκτιο)

Παρασκευή, 16 Οκτωβρίου, 2020

Ελληνικό Σχολείο – διαδυκτιακή διδασκαλία

(Μετά τις 23 Οκτωβρίου θα έχουμε διπλό πρόγραμμα

Διδασκαλία μέσα στο σχολείο και στο διαδύκτιο)

Κυριακή, 18 Οκτωβρίου, 2020

Ευαγγελιστής Λουκάς

8:30 π.μ. – 11:30 π.μ. Όρθρος, Θ. Λειτουργία

SCHEDULE OF SERVICES

Sunday, October 11, 2020

Sunday of the 7th Ecumenical Council

8:30 a.m. – 11:30 a.m. Orthros, Divine Liturgy

Tuesday, October 13, 2020

6:00 p.m. Paraklisis

Wednesday, October 14, 2020

Greek School Virtual Teaching

(After October 23, Hybrid: In person and Virtual)

Friday, October 16, 2020

Greek School Virtual Teaching

(After October 23, Hybrid: In person and Virtual)

Sunday, October 18, 2020

Luke the Evangelist

8:30 a.m. – 11:30 a.m. Orthros, Divine Liturgy

Prokeimenon. Mode 4.

Daniel 3.26,27

Blessed are you, O Lord, the God of our fathers.

Verse: For you are just in all you have done.

Προκείμενον. Ἦχος δ'.

Δανιήλ 3.26-27

Εὐλογητὸς εἶ, Κύριε, ὁ Θεὸς τῶν Πατέρων ἡμῶν.

Στίχ. Ὅτι δίκαιος εἶ ἐπὶ πᾶσιν, οἷς ἐποίησας ἡμῖν.

The reading is from St. Paul's Letter to Titus 3:8-15

Titus, my son, the saying is sure. I desire you to insist on these things, so that those who have believed in God may be careful to apply themselves to good deeds; these are excellent and profitable to men. But avoid stupid controversies, genealogies, dissensions, and quarrels over the law, for they are unprofitable and futile. As for a man who is factious, after admonishing him once or twice, have nothing more to do with him, knowing that such a person is perverted and sinful; he is self-condemned.

When I send Artemas or Tychicos to you, do your best to come to me at Nicopolis, for I have decided to spend the winter there. Do your best to speed Zenas the lawyer and Apollos on their way; see that they lack nothing. And let our people learn to apply themselves to good deeds, so as to help cases of urgent need, and not to be unfruitful.

All who are with me send greeting to you. Greet those who love us in the faith. Grace be with you all. Amen.

Πρὸς Τίτον 3:8-15 τὸ ἀνάγνωσμα

Πιστὸς ὁ λόγος, καὶ περὶ τούτων βούλομαί σε διαβεβαιοῦσθαι, ἵνα φροντίζωσιν καλῶν ἔργων προΐστασθαι οἱ πεπιστευκότες θεῷ. ταῦτά ἐστιν καλὰ καὶ ὠφέλιμα τοῖς ἀνθρώποις · μωρὰς δὲ ζητήσεις καὶ γενεαλογίας καὶ ἔριν καὶ μάχας νομικὰς περιίστασο, εἰσὶν γὰρ ἀνωφελεῖς καὶ μάταιοι. αἰρετικὸν ἄνθρωπον μετὰ μίαν καὶ δευτέραν νουθεσίαν παραιτοῦ, εἰδὼς ὅτι ἐξέστραπται ὁ τοιοῦτος καὶ ἀμαρτάνει, ὃν αὐτοκατάκριτος. Ὅταν πέμψω Ἀρτεμᾶν πρὸς σὲ ἢ Τυχικόν, σπούδασον ἐλθεῖν πρὸς με εἰς Νικόπολιν, ἐκεῖ γὰρ κέκρικα παραχειμάσαι. Ζηνᾶν τὸν νομικὸν καὶ Ἀπολλῶν σπουδαίως πρόπεμπον, ἵνα μηδὲν αὐτοῖς λείπη. μανθανέτωσαν δὲ καὶ οἱ ἡμέτεροι καλῶν ἔργων προΐστασθαι εἰς τὰς ἀναγκαίας χρείας, ἵνα μὴ ὦσιν ἄκαρποι. Ἀσπάζονται σε οἱ μετ' ἐμοῦ πάντες. Ἀσπασαί τοὺς φιλοῦντας ἡμᾶς ἐν πίστει. ἡ χάρις μετὰ πάντων ὑμῶν.

The Gospel According to Luke 8:5-15

The Lord said this parable: "A sower went out to sow his seed; and as he sowed, some fell along the path, and was trodden under foot, and the birds of the air devoured it. And some fell on the rock; and as it grew up, it withered away, because it had no moisture. And some fell among thorns; and the thorns grew with it and choked it. And some fell into good soil and grew, and yielded a hundredfold." And when his disciples asked him what this parable meant, he said, "To you it has been given to know the secrets of the kingdom of God; but for others they are in parables, so that seeing they may not see, and hearing they may not understand. Now the parable is this: The seed is the word of God. The ones along the path are those who have heard; then the devil comes and takes away the word from their hearts, that they may not believe and be saved. And the ones on the rock are those who, when they hear the word, receive it with joy; but these have no root, they believe for a while and in time of temptation fall away. And as for what fell among the thorns, they are those who hear, but as they go on their way they are choked by the cares and riches and pleasures of life, and their fruit does not mature. And as for that in the good soil, they are those who, hearing the word, hold it fast in an honest and good heart, and bring forth fruit with patience." As he said these things, he cried out "He who has ears to hear, let him hear."

Ἐκ τοῦ Κατὰ Λουκᾶν 8:5-15 Εὐαγγελίου τὸ Ἀνάγνωσμα

Εἶπεν ὁ Κύριος τὴν παραβολὴν ταύτην· Ἐξῆλθεν ὁ σπείρων τοῦ σπείραι τὸν σπóρον αὐτοῦ. καὶ ἐν τῷ σπείρειν αὐτὸν ὁ μὲν ἔπεσε παρὰ τὴν ὁδόν, καὶ κατεπατήθη, καὶ τὰ πετεινὰ τοῦ οὐρανοῦ κατέφαγεν αὐτό· καὶ ἕτερον ἔπεσεν ἐπὶ τὴν πέτραν, καὶ φυὲν ἐξηράνθη διὰ τὸ μὴ ἔχειν ἱκμάδα· καὶ ἕτερον ἔπεσεν ἐν μέσῳ τῶν ἀκανθῶν, καὶ συμφυεῖσαι αὐτῷ ἀκανθαὶ ἀπέπνιξαν αὐτό. καὶ ἕτερον ἔπεσεν εἰς τὴν γῆν τὴν ἀγαθὴν, καὶ φυὲν ἐποίησε καρπὸν κατονταπλασίονα. ταῦτα λέγων ἐφώνει· ὁ ἔχων ὦτα ἀκούειν ἀκουέτω. Ἐπηρώτων δὲ αὐτὸν οἱ μαθηταὶ αὐτοῦ λέγοντες· τίς εἴη ἡ παραβολὴ αὕτη; ὁ δὲ εἶπεν· ὑμῖν δέδοται γινῶναι τὰ μυστήρια τῆς βασιλείας τοῦ Θεοῦ, τοῖς δὲ λοιποῖς ἐν παραβολαῖς, ἵνα βλέποντες μὴ βλέπωσι καὶ ἀκούοντες μὴ συνιῶσιν. ἔστι δὲ αὕτη ἡ παραβολή· ὁ σπόρος ἐστὶν ὁ λόγος τοῦ Θεοῦ· οἱ δὲ παρὰ τὴν ὁδόν εἰσιν οἱ ἀκούσαντες, εἴτα ἔρχεται ὁ διάβολος καὶ αἶρει τὸν λόγον ἀπὸ τῆς καρδίας αὐτῶν, ἵνα μὴ πιστεύσαντες σωθῶσιν. οἱ δὲ ἐπὶ τῆς πέτρας οἱ ὅταν ἀκούσωσι, μετὰ χαρᾶς δέχονται τὸν λόγον, καὶ οὗτοι ρίζαν οὐκ ἔχουσιν, οἱ πρὸς καιρὸν πιστεύουσι καὶ ἐν καιρῷ πειρασμοῦ ἀφίστανται. τὸ δὲ εἰς τὰς ἀκάνθας πεσόν, οὗτοί εἰσιν οἱ ἀκούσαντες, καὶ ὑπὸ μεριμνῶν καὶ πλούτου καὶ ἡδονῶν τοῦ βίου πορευόμενοι συμπνίγονται καὶ οὐ τελεσφοροῦσι. τὸ δὲ ἐν τῇ καλῇ γῇ, οὗτοί εἰσιν οἵτινες ἐν καρδίᾳ καλῇ καὶ ἀγαθῇ ἀκούσαντες τὸν λόγον κατέχουσι καὶ καρποφοροῦσιν ἐν ὑπομονῇ. ταῦτα λέγων ἐφώνει· ὁ ἔχων ὦτα ἀκούειν ἀκουέτω.

Παρακλήσεις προς την Παναγία: Τι είναι και για ποιο λόγο παρακαλούμε

Οι παρακλήσεις προς τη Θεοτόκο αναφέρουν τις επικλήσεις των πιστών με δεήσεις και ικεσίες προς την Παναγία για να λάβουν τη βοήθειά Της στους καιρούς των πειρασμών, των πόνων, των θλίψεων και κάθε είδους προστασία από το θείο πρόσωπό Της. Και τονίζεται χαρακτηριστικά: “Δέξαι παρακλήσεις αναξίων σων ικετών”.

Πρώτον, παρακαλούμε την Παναγία με αίσθημα πίστεως και πόνου για να μας βοηθήσει στη ζωή μας από τους πειρασμούς, λέγοντάς της: “Πολλοίς συνεχόμενοι πειρασμοίς, προς Σε καταφεύγω, σωτηρίαν επιζητών”. Είναι πολλοί οι πειρασμοί που παρασύρουν τον πιστό στο κακό, στην ηδονή, στην κακία, στην εχθρότητα, στην περιφρόνηση του ανθρώπου και του θελήματος του Θεού και τον οδηγούν στην πράξη της αμαρτίας. Ο πειρασμός είναι ο προπομπός της αμαρτίας για να κλονισθεί η πίστη μας και να αδιαφορήσουμε για τις εντολές του Θεού. Γι’ αυτό ζητάμε από το Θεό: “και μη εισενέγκης ημάς εις πειρασμόν” και από την Παναγία: “Πολλοίς συνεχόμενος πειρασμοίς, προς Σε καταφεύγω, σωτηρίαν επιζητών. Ω Μήτηρ του Λόγου και Παρθένε, των δυσχερών και δεινών με διάσωσον”.

Δεύτερον, ζητάμε από την Παναγία να μας ελευθερώσει από τα πάθη μας: “Παθών με ταραττουνσι προσβολαί, πολλής αθυμίας επιπλώσαί μου την ψυχήν”. Όπως το πάθος της υπερηφανείας, του θυμού, της ζήλειας, του φθόνου, της κατακρίσεως, της πολυλογίας, της γαστριμαργίας κ.α. βασανίζουν την καρδιά του ανθρώπου και την καθιστούν ακάθαρτη. Ο αγώνας του χριστιανού πρέπει να είναι καθημερινός για να παραμένει ήσυχος και γαλήνιος στην ψυχή του, χωρίς να τον καταδικάζει για τίποτα η συνείδησή του. Γι’ αυτό ζητάμε

να μας θεραπεύσει τις ασθένειες της ψυχής μας λέγοντας: “Ίασαι αγνή, των παθών μου την ασθένειαν”.

Τρίτον, ζητάμε από την Παναγία να μας ελευθερώσει από τους κινδύνους της καθημερινής ζωής μας διά της θείας προστασίας Της, λέγοντάς Της: “Διάσωσον, από κινδύνους τους δούλους Σου Θεοτόκε”. Πολλοί οι κίνδυνοι του ανθρώπου που φέρουν εύκολα τη συμφορά στη ζωή του. Ατυχήματα, επαγγελματικές δυσκολίες, οικογενειακές ακαταστασίες κ.α. Γι’ αυτό παρακαλούμε την Παναγία να μας λυτρώσει από τους κινδύνους με την προστασία Της και να γίνει “πύργος ασφαλείας”, “τείχος απροσμάχητον”.

Τέταρτον, ζητάμε από την Παναγία με τις δεήσεις μας να μας ενισχύσει και να μας ελευθερώσει από τις θλίψεις και τις ασθένειές μας. “Σού δέομαι της αγαθής εκ φθοράς νοσημάτων ανάστησον” και “επίβλεψον, εν ευμενεία πανύμνητε Θεοτόκε, επί την εμήν χαλεπήν του σώματος κάκωσιν”. Μέσα στον πόνο περισσότερο σκεπτόμεθα το Θεό και αναζητάμε τη θεία βοήθειά Του. Νιώθουμε την ανθρώπινη αδυναμία μας και την Παντοδυναμία του Θεού. Εκείνος που δεν επόνεσε πολύ δεν μπορεί να νιώσει τον πόνο του άλλου. Χρειάζεται ο πόνος της ασθένειας ή των δυσκολιών της ζωής μας για να αισθανθούμε την ανάγκη του άλλου και να νιώσουμε ποιοί μας αγαπούν πραγματικά. Ο πόνος φέρει τη μετάνοια στον άνθρωπο και είναι ένας τρόπος σωτηρίας της ψυχής του. Ο ίδιος ο Κύριος επόνεσε πάρα πολύ πάνω στο σταυρό και έδειξε το δρόμο του πόνου που λυτρώνει και αγιάζει τον άνθρωπο. Ο πόνος νικά τα πάθη του ανθρώπου και φέρει αρετές μέσα στην ψυχή του πιστού. Ο εγωιστής ταπεινώνεται μέσα στον πόνο της ασθενείας του και ζητά η βοήθεια

του Θεού και της Παναγίας. Μέσα στη δυστυχία των θλίψεών του κατανοεί την ευτέλεια της ζωής του και αναζητά την ευτυχία κοντά στο Θεό. Ο πόνος θεραπεύει αδυναμίες και πάθη που φθείρουν την ψυχή. Ο πόνος φέρει τους ανθρώπους πιο κοντά και ο ένας παρηγορεί τον άλλον και προσφέρει τη βοήθειά του με αγάπη και θυσία. Πολλές φορές ο πόνος της καρδιάς είναι μεγαλύτερος από τον πόνο του σώματος, που φέρει σε μεγάλη αμηχανία πράξεων μέσα στη θλίψη της ψυχής και μπορεί να είναι αποτέλεσμα μοναξιάς, συκοφαντίας, κακίας, μίσους και ζήλειας. Γι' αυτό έχουμε ανάγκη να λέγουμε τον πόνο μας στον άλλο, για να ξαλαφρώνουμε ψυχικά και να αναπαυόμαστε κοντά στην αγάπη του άλλου. Και η Παναγία επόνεσε πολύ ψυχικά για την άδικη κακομεταχείριση και σταύρωση του Υιού Της. Και γίνεται η προστάτις των θλιβομένων και αδικουμένων, όταν την παρακαλούμε: “Υπεραγία Θεοτόκε, σώσον ημάς”.

Και πέμπτον, παρακαλούμε την Παναγία διά της μεσιτείας στον Πανάγαθο να μας εξαλείψει το πλήθος των αμαρτημάτων μας: “Ταίς της Θεοτόκου πρεσβείαις, ελεήμον, εξάλειψον τα πλήθη των εμών εγκλημάτων”, δηλ. τα αμαρτήματά μας. Παρακαλούμε να μας σώσει διά της θείας βοηθείας Της και να μας οδηγήσει σε μετάνοια. Μας προτρέπει ο παρακλητικός κανόνας στην αληθινή μετάνοια, στην εξομολόγηση και τη θεία Κοινωνία. Να ζήσουμε μια ζωή μετανοίας, για να μην μολύνεται η ψυχή μας από πλήθος αμαρτιών. Γι' αυτό η αμαρτία θεωρείται έγκλημα για την ψυχή μας, διότι αυτή αποστατεί από το θέλημα του Θεού και οδηγείται στο σκοτάδι του θελήματος του αμαρτωλού κόσμου. Μακριά από το Θεό “απολλύμεθα υπό πλήθους

πταισμάτων”. Εκείνος που τιμά αληθινά την Παναγία δέεται για τη σωτηρία της ψυχής του και ζεί διαρκώς εν μετανοία παρακλητική.

Η Παναγία είχε πλήρη αφιέρωση στο Θεό με ζήλο υπερανθρώπινο που ξεπερνούσε των αγγέλων την αγιότητα. Άραγε ο δικός μας ζήλος ομοιάζει κατά ένα μέρος στη διάθεση της Παναγίας; Πόσο επιζητούμε την ομοίωση με την Παναγία; Πόσο ελκυόμαστε από την ταπεινή ζωή Της; Πόσο επιζητούμε οι αρετές Της να γίνουν δικές μας; Πόσο η δική μας προσευχή ομοιάζει με της Παναγίας;

β. Πότε εισακούεται η παράκλησή μας;

Εισακούεται η παράκλησή μας προς την Παναγία: ***Όταν η πίστη μας είναι αληθινή*** και δεν παρασύρεται από αμφιβολίες και δυσπιστίες στη θεία βοήθεια. Όταν δεν επηρεάζεται από τις δυσκολίες της ζωής μας, αλλά με θερμή εσωτερική και με βεβαιότητα προστρέχουμε στη στοργική Μητέρα του Θεού για τη λύτρωση των δεινών μας. Εκείνος που στηρίζεται ολοκληρωτικά στο Θεό δεν αμφιβάλλει για τη θεία βοήθειά Του. “Ει δύνασαι πιστεύσαι, πάντα δυνατά τω πιστεύοντι” (Μαρκ. θ' 23).

Όταν προστρέχουμε με ταπείνωση στην Παναγία, γεγονός που κρύβει την ανθρώπινη αδυναμία μας, δείχνουμε την αγάπη μας προς το θείο πρόσωπό Της. Όπως ο Θεός ευλόγησε υπέρ το δέον την Παναγία, καθ' ότι “επέβλεψεν επί την ταπείνωσιν της δούλης αυτού”. Η Υπεραγία Θεοτόκος δεν υπερηνεύεται που κατέστη Μητέρα του Θεού, αλλά αντιθέτως ταπεινώνεται συνεχώς μέσα στην προσευχή της και στη ζωή διαβιώντας ταπεινά και απέριττα χωρίς τη δόξα του κόσμου. Το φρόνημα της ταπεινώσεώς Της παραμένει παράδειγμα προς μίμηση για να αποφεύγουμε κάθε εγωιστική διάθεση της ψυχής μας. Μόνο μια

ταπεινή προσευχή που δείχνει την καθαρή ζωή μας χωρίς εγωισμό γίνεται δεκτή από το Θεό: “επέβλεψεν επί την προσευχήν των ταπεινών και ουκ εξουδένωσε την δέησιν αυτών” (Ψαλμ. ρα΄ 18).

Όταν δείχνουμε απεριόριστη αγάπη στο Θεό, που φαίνεται από την καθαρή προσευχή μας και την τήρηση των εντολών Του. “Ο έχων τας εντολάς μου και τηρών αυτάς, εκείνος εστιν ο αγαπών με” (Ιωάν. ιδ΄ 21). Είναι σημαντικό να αγαπούμε το Θεό με όλη μας την καρδιά, για να ευεργετηθούμε πλουσιοπάροχα με τις θείες δωρεές Του. Η καρδιά μας μας φανερώνει πόσο αγαπούμε το Θεό, από το πόσο χρόνο σκεπτόμαστε Αυτόν. Όσο περισσότερο αγαπούμε το Θεό, τόσο περισσότερο ζούμε αληθινά εν Χριστώ και τιμούμε την Παναγία και όλους τους αγίους. Γι’ αυτό μια προσευχή αγαπητική προς το Θεό θα είναι περισσότερο ευπρόσδεκτη, διότι θα δείχνει την καρδιά μας, πόσο τον αγαπούμε και τον τιμούμε με τη ζωή μας.

Και το σπουδαιότερο, όταν έχουμε υπομονή στις παρακλήσεις μας. Μέσα στην υπομονή μας δοκιμάζεται η πίστη μας, πόσο ανθεκτική είναι στους ανέμους της αμφιβολίας και της ολιγοπιστίας. “Το δοκίμιον υμών της πίστεως κατεργάζεται υπομονήν” (Ιακ. α΄ 2). Η υπομονή γίνεται γέφυρα ενώσεως μετά του Θεού, ώστε να εισακουσθεί η προσευχή μας. Χαρακτηρίζει ανθρώπους με υπομονή, εκείνους που έχουν διαπεράσει από πολλές θλίψεις στη ζωή τους και είναι ανθεκτικοί στους ερχόμενους πειρασμούς, διότι η πίστη μας είναι στήριγμα στα δεινά της ζωής μας.

Όταν υπάρχει θερμή προσευχή που να συγκλονίζει την καρδιά μας από την αγάπη προς το Θεό. Μια προσευχή που έχει δείγματα απόλυτης εμπιστοσύνης και αφοσιώσεως στο Θεό γίνεται δεκτή και

ευάρεστη. Η προσευχή μας βοηθεί να ελευθερωθούμε από τα πάθη μας και κάθε κακή επιθυμία μας. Η καθαρή προσευχή δείχνει πόσο αγαπούμε το Θεό και πόσο εισακούει ο Θεός την καρδιακή προσευχή μας. Αναφέρεται ότι κάποτε ασκήτευε στην έρημο του Σινά ένας άγιος γέροντας. Μια μέρα τον συναντά ένας μοναχός και του λέγει:

- Πάτερ μου, ταλαιπωρούμαστε πολύ εξ αιτίας της ανομβρίας.
- Γιατί, ρώτησε ο γέροντας, δεν προσεύχεσθε και δεν παρακαλείτε το Θεό να βρέξει;
- Και προσευχόμαστε, απάντησε ο αδελφός, και λιτανείες κάνουμε. Αλλά δεν βρέχει.
- Ασφαλώς, λέει πάλι ο ασκητής, δεν θα προσεύχεσθε εντατικά και από τα βάθη της ψυχής σας. Θέλεις, λοιπόν, να το διαπιστώσεις και συ; Ας προσευχηθούμε μαζί.
- Τότε ο γέροντας ασκητής ύψωσε τα χέρια του προς τον ουρανό και προσευχήθηκε. Και αμέσως άρχισε να βρέχει. Μόνο μια θερμή προσευχή που βγαίνει μέσα από την καρδιά μας εισακούεται από το Θεό.

Ανάγκη είναι να συνεργεί με την προσευχή και η νηστεία, διότι λέγει ο Κύριος: “τούτο δε το γένος ουκ εκπορεύεται ει μη εν προσευχή και νηστεία” (Ματθ. ιζ΄ 21). Η προσευχή και η νηστεία συμπορεύονται για να ταπεινώσουν το σώμα και την ψυχή. Είναι ένας αγώνας πνευματικός που διέρχεται από την καθολική ψυχοσωματική άσκηση. Η νηστεία χρειάζεται για την πάλη εναντίον των δαιμόνων και των σαρκικών παθών. Η νηστεία δυναμώνει την ψυχή στις αρετές και ενισχύει κατά πολύ την προσευχή, με αποτέλεσμα να ανυψώνεται πιο εύκολα ο νούς μας στο Θεό.

Να υπάρχει ειλικρινής μετάνοια, που να φανερώνει την εσωτερική συντριβή της καρδιάς μας και τη μεταστροφή μας προς το θέλημα του Θεού. “Ροήν μου των δακρύων μη αποποιήσης”. Η μετάνοια εκδηλώνεται στην ταπεινή ψυχή που διψά για τη συγχώρεση των αμαρτημάτων της και δέεται για τη σωτηρία της. Και συγχρόνως παρακαλεί για τη βοήθεια στα προβλήματά της. Η εσωτερική μετάνοια του ανθρώπου οδηγεί στο να προκαλέσει την ευσπλαχνία του Θεού προς βοήθειά Του. Η μετάνοια δεν ανορθώνει μόνο την πεσμένη ψυχή του ανθρώπου από την αμαρτία αλλά και την πεσμένη ζωή του από τα δεινά και τις θλίψεις του.

γ. Πότε δεν εισακούεται η παράκλησή μας;

α. Όταν κάνουμε αμαρτωλή ζωή και δεν μετανοούμε για τις αμαρτίες μας.

β. Όταν υπάρχει μέσα μας υπερηφάνεια και έπαρση.

γ. Όταν υπάρχει ολιγοπιστία.

δ. Όταν ξεχνούμε τις ευεργεσίες του Θεού στη ζωή μας.

ε. Όταν δεν είναι για το συμφέρον της ψυχής μας.

δ. Πως ευχαριστούμε την Παναγία;

Πρέπει να ευχαριστούμε την Υπεραγία Θεοτόκο με ύμνους και δεήσεις δοξολογικές, για να τιμούμε άξια τη θεία βοήθειά Της. Το “Άξιόν εστι ως αληθώς μακαρίζειν Σε την Θεοτόκον, την αιμακάριστον και παναμώμητον και μητέρα του Θεού ημών...”, πρέπει να το λέγουμε τακτικά. Ακόμη και άλλους ύμνους που δείχνουν τη δόξα της Παναγίας στη Βασιλεία του Θεού και στη γη, που παρουσιάζει ο παρακλητικός κανόνας.

Την Παναγία ευχαριστούμε για όλες τις δωρεές Της που προσφέρει σε μας διά της θείας ευλογίας Της: “απολαύοντες Πάναγνε, των Σων δωρημάτων ευχαριστήριον, αναμέλομεν εφύμνιον, οι γινώκοντές σε Θεομήτορα” (Μικρός Παρακλητικός Κανών). Ευχαριστούμε την Παναγία, όταν αναγνωρίζουμε τη θέση Της μέσα στην εκκλησία. Είναι η Θεοτόκος, η Μητέρα του Θεού που εγέννησε ασπύρως τον Υιόν του Θεού για τη σωτηρία του ανθρώπου. Είναι η Θεομήτωρ. Ο άγιος Ιωάννης ο Δαμασκηνός γράφει: “Θεοτόκον κυρίως και αληθώς την Αγίαν Παρθένον κηρύττομεν· ως γαρ Θεός αληθής ο εξ αυτής γεννηθείς, αληθής Θεοτόκος η τον αληθινόν Θεόν εξ αυτής σεσαρκωμένον γεννήσασα”[1].

Ευχαριστούμε την Παναγία διότι εγέννησε τον Υιόν του Θεού, τον Ιησού Χριστό. Μας πρόσφερε ένα και μοναδικό δώρο, τη σάρκωση του Υιού του Θεού. Εδώρισε το τίμιον και αγνό σώμα Της για τη σωτηρία μας. Η προσφορά Της αυτή είναι το δώρο προς το ανθρώπινο γένος.

Ευχαριστούμε την Παναγία με ύμνους και λόγους, με τους οποίους τονίζουμε το θείο έργο Της επί της γης. Ύμνους δοξαστικούς που έχει καθιερώσει η εκκλησία για να δοξάσει το υπερύμνητο θείο πρόσωπό Της. Ο άγιος Ιωάννης ο Δαμασκηνός γράφει: “Αληθινά δεν υπάρχει γλώσσα ανθρώπου, μήτε υπερκόσμιος, αγγελικός νούς που να μπορεί επάξια να υμνήσει Εκείνη, με την οποία μας δόθηκε η δυνατότητα να θεωρούμε καθαρά τη δόξα του Κυρίου”[2]

Ευχαριστούμε την Παναγία, όταν προσευχόμαστε για όλους τους ανθρώπους. Για εκείνους που είναι μακριά από το Θεό. Μας ζητά να προσευχόμαστε για τη μεταστροφή των ανθρώπων στον Υιό Της. Να πλησιάζουμε τον Κύριο με αγάπη, για να λάβουμε πλούσιους καρπούς.

Να προσευχόμαστε πάντοτε, και σε καλές στιγμές της ζωής μας, όπου υπάρχει η χαρά και η ευτυχία. Να τον δοξολογούμε και να τον υμνούμε με την καθαρή ζωή μας. Να τηρούμε τις εντολές Του. Αυτός να είναι ο οδηγός και ο φάρος της ζωής μας. Να είμαστε υπάκουοι στο άγιο θέλημά Του. Να προοδεύουμε στην πνευματική ζωή και να έχουμε πνευματική ένωση με το Θεό.

Όπως εμείς παρακαλούμε την Υπεραγία Θεοτόκο για τη δική μας βοήθεια, το ίδιο παρακαλεί και Αυτή εμάς να ακούμε τον Υιό Της, να ακούμε και να τηρούμε τις θείες εντολές Του για τη δική μας σωτηρία.

Η Παναγία μας δείχνει το δρόμο προς τον ουρανό, αρκεί να τον διαβούμε με τις αρετές Της, ώστε να γίνουμε άξιοι της αγάπης Της.

.....

Οι ακολουθίες στην Εκκλησία μας

Από μικροί όλοι οι Χριστιανοί, με τη βοήθεια των γονιών τους, μαθαίνουν να προσεύχονται. Μέσα σε μια οικογένεια, οι γονείς και τα παιδιά μαζεύονται κάποιες στιγμές της μέρας και απευθύνονται στον Θεό Πατέρα με την Κυριακή Προσευχή, το γνωστό «Πάτερ ημών...». Σ' αυτή την προσευχή κάθε οικογένεια προσθέτει όποια άλλη θέλει, προκειμένου να δοξολογήσει, να ευχαριστήσει, να παρακαλέσει τον Θεό.

Αυτή είναι μια μικρή ακολουθία, που ο καθένας την κάνει μόνος του, συνήθως όταν μεγαλώνει. Την ώρα της ακολουθίας μας είναι καλό να έχουμε μπροστά μας μια εικόνα του Χριστού ή της Παναγίας ή κάποιου Αγίου, που μας βοηθάει στη συγκέντρωση του νου.

Εκτός όμως από τις ακολουθίες που ο κάθε Χριστιανός τελεί μόνος του ή με την οικογένειά του, η Εκκλησία έχει καθιερώσει από τους πρώτους αιώνες ακολουθίες για όλους τους πιστούς, οι οποίες γίνονται με την παρουσία ιερέα. Αυτές λέγονται Ιερές Ακολουθίες και η πιο γνωστή σε όλους μας είναι η Θεία Λειτουργία, που γίνεται κάθε Κυριακή. Έτσι, μπορούμε να πούμε ότι:

Ιερές ακολουθίες ή απλά **ακολουθίες** λέγονται οι διάφοροι τύποι δημόσιας προσευχής. Σε κάθε ακολουθία περιλαμβάνονται ψαλμοί, δεήσεις, αναγνώσματα, ευχές και ύμνοι, που λέγονται με ορισμένη τάξη και σειρά.

Στην ορθόδοξη λατρεία έχουμε:

α) τις **ακολουθίες του νυχθημέρου**, δηλαδή εκείνες που τελούνται κάθε μέρα σε ορισμένες ώρες

β) τις **ακολουθίες των μυστηρίων**

γ) τις **υπόλοιπες ακολουθίες** (αγιασμούς, παρακλήσεις, εγκαίνια ναών, νεκρώσιμες ακολουθίες κτλ.)

Οι Άγιοι ακούνε τις παρακλήσεις μας...

Η ομολογία της πίστεως αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία για τη ζωή μας...

Οι Άγιοι Πάντες διά της πίστεως πέτυχαν το στέφανος της αγιότητας. Οι Άγιοι πρεσβεύουν για μας, δέονται για μας, ακούνε οι Άγιοι τις παρακλήσεις μας.

Οι Άγιοι πρεσβεύουν για μας, γι' αυτό και είμαστε μαζί με τους Αγίους εις την Προσκομιδή, εκεί εις το Άγιο Δισκάριο. Πρεσβεύουν για μας οι Άγιοι, δέονται για μας, ακούνε οι Άγιοι τις παρακλήσεις μας. Έρχονται παράκλητοι δίπλα μας. Και τα θαύματα δια του Ιησού Χριστού τα πραγματοποιούν για την δική μας σωτηρία.

Οι Άγιοι όντως μας παρηγορούν και μας γαληνεύουν. Η παρουσία των Αγίων εμπνέει, εμπνέει την ζωή μας. Άλλωστε, τα θαυμάσια συγγράματά τους, η σοφία τους, τα κείμενα, τα οποία έγραψαν οι Θεοφόροι Πατέρες και οι Άγιοι, μα και η ίδια τους η ζωή έρχεται και εμπνέει τον άνθρωπο και τον πιστό. Μας εμπνέουν σε έργα αγαθά, τα οποία πρώτοι εκείνοι πραγματοποίησαν, σε έργα Ιεραποστολής, σε έργα ευεργεσίας. **Τιμούμε όχι μόνον τους γνωστούς, αλλά και τους αγνώστους σε εμάς, τους αφανείς Αγίους.**

One of the most beautiful prayers passed on through holy tradition is the service of Paraklesis. Any time you have a need, you can bring it in humility to the feet of the Theotokos or the saint you are asking for intercession. The nine canons are like roses of prayer that are offered to our intercessors. This service became really dear to my heart after praying it at OCF retreats and with my OCF chapter. It made me feel closer to them and closer to the Theotokos.

Just like we can ask our friends and family to pray for us, we can ask the saints and the Theotokos to pray for us in our daily struggle towards the kingdom. Throughout this post, I will include some lines from the poetry of the service that help illustrate the love of the Theotokos, and encourage you to respond in love to her.



Paraklesis translated from Greek literally mean “**a pleading.**” Bring all you worries and fears, and place them in the hands of God, and know that He will take care of them in the way that is best for you:

I entreat you, O Virgin, disperse the storm of my grief, and the soul's most inward confusion, scatter it far from me; you are the Bride of God, for you have brought forth the Christ, the Prince of Peace; O all-blameless one.

The Paraklesis is a service where you can bring down the walls you put around you, bring all your stresses, wishes, hopes, failures and anguishes for you and for whomever you want to pray and offer a supplication to God through an intercession. No person is closer to Him than His mother, the Virgin Theotokos. She looks after us as our spiritual mother.

Deliver us, all of your servants, from danger, O Theotokos; after God, we all flee to you, for shelter and covering, as an unshakable wall and our protection.

Throughout the service, descriptions of the holy life of the Theotokos and the help she has given to the people who have loved her throughout the ages. She will protect you, no matter where you are in life she is there, praying and talking to Christ on our behalf.

No one is turned away from you, ashamed and empty, who flee to you, O pure Virgin Theotokos; but one asks for the favor, and the gift is received from you, to the advantage of their own request.

The Theotokos loves us and prays for us as if she were our own mother. She knows what its like to be a human being, and she endured one of the most painful experiences known to humanity—witnessing the death of her Son. She gets it. To me, the Paraklesis service is special because I feel like I am not alone in my worries and stresses and I can share them with the Mother of God. I also really love that when I know someone is going through hardship I can *actually do something* to help them. Not only can I offer my struggles, but I can offer the struggles of others through my prayer.

Oppressed I am, O Virgin; in a place of sickness, I have been humbled; I ask you: bring remedy, transform my illness, my sickness, into a wholesomeness.

The walk towards the kingdom is not a lonely one. We walk together as Christ's Church. We can come together to pray, to support, and to love one another and help make this life more like the kingdom through our conscious effort. We can come together to pray for each other and strengthen each other. We are a community of Orthodox Christians, and we stand together in fighting each of our good fights. Don't be ashamed to be a

“mama’s boy” or a “mama’s girl” because we can all use the help and shelter that she provides.

My numerous hopes are placed before you, most-holy one; Mother of our God, guard me with care, within your sheltered arms.

Just like a child clings to its mother, crying for the even the smallest boo-boo, we have our Holy Mother that will comfort us in our times of need. Each time you pray a Paraklesis service, let God and the Theotokos speak to you through the service, and become closer to them.

At the center of the life of the Church is the Holy Eucharist, which is the principal celebration of our faith and the means through which we participate in the very life of the Holy Trinity. The major Sacraments are closely related to the Eucharist and they bear witness to the continuing presence of Christ in the lives of His people.

Besides the Eucharist and the major SACRAMENTS, the Orthodox Church has a number of Special Services and Blessings which are associated with the needs, events, and tasks of human life. In celebrating these various Services and Blessings, the Church is constantly bearing witness to the presence and action of God in our lives. Our God is one who loves us, cares for us, and is near to us. The liturgical Services and Blessings also serve to remind us that all of life is important, and that the many events and gifts of life can be directed toward God and receive their fulfillment in Him.

The Service of Supplication (Paraklisis)

The Service of Supplication, which is also known as *Paraklisis*, is one offered especially at times of sickness, temptation, or discouragement. The various prayers ask the Lord for guidance, personal strength, and healing. Many of the hymns and prayers are directed toward Mary, the Theotokos, and they ask for her assistance. Orthodoxy affirms that each of us, with Mary, the Saints, and the faithful departed is united in a bond of faith and love in Christ. Therefore, just as in this life we can turn to each other for prayer, the Church believes that we can also turn to Mary - the human being closest to God - and ask her to pray to God for us. This belief is expressed in the hymn which says:

"O never failing protectress of Christians and their ever-present intercessor before the Creator; despise not the petitions or sinners who have recourse to you, by your goodness extend your help to us to call upon you with confidence. Has O Theotokos, to intercede for us, O who have always protected those who honor you."

There are two forms of the Service of Supplication: the Greater and the Lesser. It is Lesser Service of Supplication which is briefer and the one most frequently offered. Both forms of the Service are offered during first fourteen days of August which precedes the Feast of the Dormition of the Theotokos celebrated on August 15th.

ASCENSION PHILOPTOCHOS IS COLLECTING DONATIONS OF ITEMS FOR

HELLENIC RELIEF FOUNDATION

Since January 2012, the Hellenic Relief Foundation has continued its mission to help families in Greece overcome the needs of those facing economic hardship. The Foundation raises money in the USA with which it purchases food and other necessities in Greece for distribution to vulnerable families. Since its efforts started, the Foundation has provided 140 tons of food that has been purchased through the contributions of the generous Greek American community.

This year in addition to providing Christmas dinners, they will also be distributing:

DIAPERS
and
NEW OR GENTLY USED CLOTHING AND
SNEAKERS FOR BOYS AND GIRLS
(INFANTS TO 14 YEARS OF AGE)

Our community will be collecting those items beginning October 1, 2020 through October 25th, 2020, which will be picked up at our Church and shipped to Greece by Hellenic Relief for distribution at Christmastime.

Let us all support this worthy cause. Bring your donations to the Church and place the items in the boxes marked HELLENIC RELIEF FOUNDATION.

THANK YOU FOR YOUR GENEROSITY.

Ascension Catechism Online Get Together

Start date: Sunday, October 4, 2020 at 1:00PM

I urge all parents to complete the Catechism Registration Form as soon as possible in order not to miss the first day.

Please reach out to the Catechism Teacher as soon as possible with the following information: Your Name, Child's Name, Email Address, and Telephone Number. This will ensure that the teacher has the necessary information so your child will be able to join the Catechism group on the first day. (You should receive a link to your email the day before the group meets. If you do not receive it, reach out to your child's teacher.)

_Pre-K and Kindergarten	Vicky Sekkas	vsekkas@gmail.com
1 st & 2 nd Grades	Maria Bonitsis	mariakbonitsis@gmail.com
	Eugenia Mihalatos	eugenia70@yahoo.com
3 rd & 4 th Grades	Michaela Toumazou	m.liperis@outlook.com
5 th & 6 th Grades	Elizabeth Baltzis	elizabethbaltzis@gmail.com
7 th & 8 th Grades	Stacy Pinou-Melinzanis	pinoustacy@hotmail.com
9 th – 12 th Grades	Noelle Mironis	noelle.ioanna@gmail.com

"ALL GREEK SCHOOL STUDENTS WILL RECEIVE AN INVITATION TO JOIN"

WE WILL MEET AS FOLLOWS:

Sun. Oct. 4 and Sun. Oct. 18 at 1:00 pm
Sun. Nov. 1, Sun. Nov. 15, and Sun. Nov. 29 at 1:00 pm
Sun. Dec. 6 and Sun. Dec. 20 at 1:00 pm

We are all looking forward to working with your children, keeping a strong connection with God, Father Chris, their friends, and teachers. Please reach out to me if you have any questions.

Thank you, Addie Toumazou, 201-365-8907, addietoumazou@hotmail.com

Ascension Greek Orthodox Church
101 Anderson Ave. Fairview New Jersey

201-945-6448, Fax 201-945-6463

email: info@ascensionfairview.org website

Visit our website: www.AscensionFairview.org

Like us on Facebook:

"Ascension Greek Orthodox Church"

Want to be added to our email list? Contact us:

info@ascensionfairview.org

THE WEEKLY BULLETIN

SUNDAY, October 11, 2020

Sunday of the 7th Ecumenical Council

ΚΥΡΙΑΚΗ, 11 Οκτωβρίου, 2020

Δ' Λουκά – Αγ. Πατέρων Οικ. Συνόδου



Ascension Church Pandemic Appeal Offering

Thank you for your contribution to Ascension Church during these unprecedented times. Your support is greatly appreciated and will help maintain our Community as it belongs to each of us. All donations are tax-deductible to the extent allowed by law. God bless!

Donation amount

\$50	\$100
\$250	\$500
\$0.00	

Donate

<http://ascensionfairviewnj.square.site/>