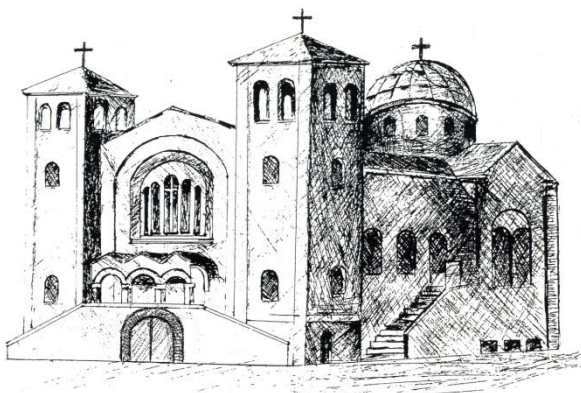


Ecumenical Patriarchate
Greek Orthodox Metropolis of New Jersey
ASCENSION

Greek Orthodox Church
FAIRVIEW - NEW JERSEY
Weekly Bulletin
Sunday, March 14, 2021
Forgiveness Sunday



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/>

For all other donations:

https://tithe.ly/give_new/www/#/tithe/give-one-time/305721?widget=1

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΚΟΛΟΥΘΙΩΝ

Κυριακή, 14 Μαρτίου, 2021

Κυριακή τῆς Τυροφάγου
8:30 π.μ. – 11:30 π.μ. Ὁρθρος, Θεία Λειτουργία
6:00 μ.μ. – 7:00 μ.μ. *Εσπερινός της Συγχωρήσεως*

Δευτέρα, 15 Μαρτίου, 2021

Καθαρά Δευτέρα (Αρχίζει η Νηστεία)
6:00 μ.μ. – 7:00 μ.μ. Απόδειπνο

Τρίτη, 16 Μαρτίου, 2021

6:00 μ.μ. – 7:00 μ.μ. Απόδειπνο

Τετάρτη, 17 Μαρτίου, 2021

Ελληνικό Σχολείο – Διαδικτυακή διδασκαλία
6:00 μ.μ. – 7:30 μ.μ. Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία

Πέμπτη, 18 Μαρτίου, 2021

6:00 μ.μ. – 7:00 μ.μ. Απόδειπνο

Παρασκευή, 19 Μαρτίου, 2021

9:00 π.μ. – 10:30 π.μ. Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία
Ελληνικό Σχολείο – Διαδικτυακή διδασκαλία
7:00 μ.μ. – 8:30 μ.μ. *Α' Χαιρετισμοί*

Σάββατο, 20 Μαρτίου, 2021

Γ' Ψυχασάββατο
9:00 π.μ. – 11:30 π.μ. Ὁρθρος, Θεία Λειτουργία

Κυριακή, 21 Μαρτίου, 2021

Κυριακή τῆς Ὁρθοδοξίας
8:30 π.μ. – 11:30 π.μ. Ὁρθρος, Θεία Λειτουργία
Κατηχητικό Σχολείο

SCHEDULE OF SERVICES

Sunday, March 14, 2021

Forgiveness Sunday - Cheesefare
8:30 a.m. - 11:30 a.m. Orthros, Divine Liturgy
6:00 p.m. – 7:00 p.m. *Vespers of Forgiveness*

Monday, March 15, 2021

Clean Monday (Lent Begins)
6:00 p.m. – 7:00 p.m. Great Compline

Tuesday, March 16, 2021

6:00 p.m. – 7:00 p.m. Great Compline

Wednesday, March 17, 2021

Greek School Virtual Teaching
6:00 p.m. – 7:30 p.m. *Presanctified Liturgy*

Thursday, March 18, 2021

6:00 p.m. – 7:00 p.m. Great Compline

Friday, March 19, 2021

9:00 a.m. – 10:30 a.m. *Presanctified Liturgy*
Greek School Virtual Teaching
7:00 p.m. – 8:30 p.m. *1st Salutations*

Saturday, March 20, 2021

3rd Saturday of the Souls
9:00 a.m. - 11:30 a.m. Orthros, Divine Liturgy

Sunday, March 21, 2021

Sunday of Orthodoxy
8:30 a.m. - 11:30 a.m. Orthros, Divine Liturgy
Catechism School

Prokeimenon. Mode Plagal 4.

Psalm 75.11,1

Make your vows to the Lord our God and perform them.

Verse: God is known in Judah; his name is great in Israel.

The reading is from St. Paul's Letter to the Romans 13:11-14; 14:1-4

Brethren, salvation is nearer to us now than when we first believed; the night is far gone, the day is at hand. Let us then cast off the works of darkness and put on the armor of light; let us conduct ourselves becomingly as in the day, not in reveling and drunkenness, not in debauchery and licentiousness, not in quarreling and jealousy. But put on the Lord Jesus Christ, and make no provision for the flesh, to gratify its desires.

As for the man who is weak in faith, welcome him, but not for disputes over opinions. One believes he may eat anything, while the weak man eats only vegetables. Let not him who eats despise him who abstains, and let not him who abstains pass judgment on him who eats; for God has welcomed him. Who are you to pass judgment on the servant of another? It is before his own master that he stands or falls. And he will be upheld, for God is able to make him stand.

Προκείμενον. Ήχος πλ. δ'.

ΨΑΛΜΟΙ 75.11,1

Εὐξασθε καὶ ἀπόδοτε Κυρίῳ τῷ Θεῷ ἡμῶν.

Στίχ. Γνωστὸς ἐν τῇ Ἰουδαίᾳ ὁ Θεός,

ἐν τῷ Ἰσραὴλ μέγα τὸ ὄνομα αὐτοῦ.

Πρὸς Ῥωμαίους 13:11-14, 14:1-4 τὸ ἀνάγνωσμα

Ἀδελφοί, νῦν ἐγγύτερον ἡμῶν ἢ σωτηρία ἢ ὅτε ἐπιστεύσαμεν. Ἡ νύξ προέκοψεν, ἡ δὲ ἡμέρα ἤγγικεν· ἀποθώμεθα οὖν τὰ ἔργα τοῦ σκοτόυς, καὶ ἐνδυσώμεθα τὰ ὅπλα τοῦ φωτός. Ὡς ἐν ἡμέρᾳ, εὐσχημόνως περιπατήσωμεν, μὴ κόμοις καὶ μέθαις, μὴ κοίταις καὶ ἀσελγείαις, μὴ ἔριδι καὶ ζήλῳ. Ἀλλ' ἐνδύσασθε τὸν κύριον Ἰησοῦν Χριστόν, καὶ τῆς σαρκὸς πρόνοιαν μὴ ποιῆσθε, εἰς ἐπιθυμίας. Τὸν δὲ ἀσθενοῦντα τῇ πίστει προσλαμβάνεσθε, μὴ εἰς διακρίσεις διαλογισμῶν. Ὃς μὲν πιστεύει φαγεῖν πάντα, ὁ δὲ ἀσθενῶν λάχανα ἐσθίει. Ὁ ἐσθίων τὸν μὴ ἐσθίοντα μὴ ἐξουθενεῖτω, καὶ ὁ μὴ ἐσθίων τὸν ἐσθίοντα μὴ κρινέτω· ὁ θεὸς γὰρ αὐτὸν προσελάβετο. Σὺ τίς εἶ ὁ κρίνων ἀλλότριον οἰκέτην; Τῷ ἰδίῳ κυρίῳ στήκει ἢ πίπτει. Σταθήσεται δέ· δυνατὸς γάρ ἐστιν ὁ θεὸς στηῆσαι αὐτόν.

The Gospel According to Matthew 6:14-21

The Lord said, "If you forgive men their trespasses, your heavenly Father also will forgive you; but if you do not forgive men their trespasses, neither will your Father forgive your trespasses.

"And when you fast, do not look dismal, like the hypocrites, for they disfigure their faces that their fasting may be seen by men. Truly, I say to you, they have received their reward. But when you fast, anoint your head and wash your face, that your fasting may not be seen by men but by your Father who is in secret; and your Father who sees in secret will reward you.

"Do not lay up for yourselves treasures on earth, where moth and rust consume and where thieves break in and steal, but lay up for yourselves treasures in heaven, where neither moth nor rust consumes and where thieves do not break in and steal. For where your treasure is, there will your heart be also."

Ἐκ τοῦ Κατὰ Ματθαῖον 6:14-21 Εὐαγγελίου τὸ Ἀνάγνωσμα

Εἶπεν ὁ Κύριος· Ἐὰν γὰρ ἀφῆτε τοῖς ἀνθρώποις τὰ παραπτώματα αὐτῶν, ἀφήσει καὶ ὑμῖν ὁ πατήρ ὑμῶν ὁ οὐράνιος· ἐὰν δὲ μὴ ἀφῆτε τοῖς ἀνθρώποις τὰ παραπτώματα αὐτῶν, οὐδὲ ὁ πατήρ ὑμῶν ἀφήσει τὰ παραπτώματα ὑμῶν. Ὅταν δὲ νηστεύητε, μὴ γίνεσθε ὥσπερ οἱ ὑποκριταὶ σκυθρωποί· ἀφανίζουσι γὰρ τὰ πρόσωπα αὐτῶν ὅπως φανῶσι τοῖς ἀνθρώποις νηστεύοντες· ἀμὴν λέγω ὑμῖν ὅτι ἀπέχουσι τὸν μισθὸν αὐτῶν. σὺ δὲ νηστεύων ἄλειψαί σου τὴν κεφαλὴν καὶ τὸ πρόσωπόν σου νίψαι, ὅπως μὴ φανῇς τοῖς ἀνθρώποις νηστεύων, ἀλλὰ τῷ πατρί σου τῷ ἐν τῷ κρυπτῷ, καὶ ὁ πατήρ σου ὁ βλέπων ἐν τῷ κρυπτῷ ἀποδώσει σοι ἐν τῷ φανερῷ. Μὴ θησαυρίζετε ὑμῖν θησαυροὺς ἐπὶ τῆς γῆς, ὅπου σὴς καὶ βρῶσις ἀφανίζει, καὶ ὅπου κλέπται διορύσσουσι καὶ κλέπτουσι· θησαυρίζετε δὲ ὑμῖν θησαυροὺς ἐν οὐρανῷ, ὅπου οὔτε σὴς οὔτε βρῶσις ἀφανίζει, καὶ ὅπου κλέπται οὐ διορύσσουσιν οὐδὲ κλέπτουσιν· ὅπου γὰρ ἐστὶν ὁ θησαυρὸς ὑμῶν, ἐκεῖ ἔσται καὶ ἡ καρδία ὑμῶν.

Forgiveness Sunday

Glory to Jesus Christ!

My dear friends in our Lord, today we come to the end of our time of preparation for Lent. Now Lent itself, of course, is a time for preparation, it's not an end in and of itself, but it is nevertheless important to prepare ourselves in order to undertake the Lenten fast if we are to do it well.

In fact, if we have been doing what we should have been doing over these past few weeks of the pre-Lent, if we have been learning the lessons that the Church has put before us, and if we have been taking those lessons to heart and putting them into action, then already, now, we will have some spiritual fruit that is ready. Spiritual fruit that can become the nourishment that we need as we go forward in the fast.

First and foremost of these fruits is forgiveness. It is a necessary nourishment for our souls. Think of it in that manner.

We hear it recounted in today's Gospel that the Lord said: "[I]f ye forgive men their trespasses, your heavenly Father will also forgive you: but if ye forgive not men their trespasses, neither will your Father forgive your trespasses.

If we are to be forgiven, then we ourselves must also forgive. This is not a negotiable point.

There are many today who love to claim that questions of morality, ethics, and the like must be approached with a "nuanced" understanding. That word "nuanced" is brought out in order to distract from just about any immorality imaginable. There is, nevertheless, a certain truth to the proposition, as we know. We need only hear the words of the Scriptures themselves that testify to the necessity of understanding both the spirit and the letter of the law, as opposed simply to the letter.

But, true as this may be, there are nevertheless a good many times that our moral duty admits of no nuance whatsoever. It is quite simply and plainly an open and clear duty.

And forgiveness is precisely one of those duties. Our Lord admits of no nuance when He informs us: "[I]f ye forgive not men their trespasses, neither will your Father forgive your trespasses."

Of course, there is nuance even in this, for forgiveness is not indiscriminate or just a thoughtless statement. More than anything, our Lord here tells us to forgive so that we do not let our own hearts become slaves to wrong-doing: either our own, through the sins which we might commit, or that of others, which they may commit against us.

We pile sorrows upon ourselves when we refuse to forgive from our hearts, when we cling to personal grudges, when we remember past wrongs done against us – and we let them become sources of pride within our hearts.

Few are more prideful than the victim who revels in his or her own victimhood. Few are more unforgiving than those who, having no virtue to speak of, cling to their own real or imagined victimhood as if it were itself virtuous.

There is nothing virtuous in wrongdoing in itself, though there may indeed be virtue to be found in being the victim of it, as we hear nearly every day at the Liturgy in the Beatitudes. Remember what our Lord says? "Blessed are ye when they shall revile you, and persecute you, and speak all that is evil against you, untruly, for my sake: Be glad and rejoice, for your reward is very great in heaven."

"Be glad and rejoice," our Lord says. Even in the face of being reviled, persecuted, slandered, and victimized for His sake.

Gladness and joy make forgiveness easy. Gladness and joy do not stay long in a heart which is unforgiving.

Today, on the Sunday of Forgiveness, we each and every one of us, every member of the Church will approach each other and ask for forgiveness, in any and all things in which we may have offended. And we likewise offer forgiveness each and every one of us to each other.

It is in precisely this way – and only in this way – that we can set out on our Lenten fast with the necessary provisions of forgiveness which will sustain us in the way.

My brothers and sisters, forgive me, a sinner.

Through the prayers of our holy fathers, Lord Jesus Christ, Son of God, have mercy on us. Amen.



ΕΣΠΕΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΣΥΓΓΝΩΜΗΣ: Την Κυριακή της Τυρινής, το απόγευμα βιώσαμε όλοι τον Κατανυκτικό Εσπερινό της Συγγνώμης με τον οποίο και εισερχόμαστε στην περίοδο της Αγίας και Μεγάλης Τεσσαρακοστής, γνωστής και ως διαδρομής των αρετών, άσκησης και θεραπείας με αποκορύφωμα το πάθος και την Ανάσταση του Κυρίου. Στο τέλος της ακολουθίας ασπαστήκαμε τις Άγιες Εικόνες και συγχωρέσαμε ο ένας τον άλλον , δηλαδή τι κάναμε; Συγχωρέσαμε μαζί με τον Θεό και μαζί και τους συνανθρώπους μας. Με την συγχώρεση δεν παίρνουμε μια απλή τυπική άφεση αμαρτιών – που είναι μια νομική αντίληψη σωτηρίας. Η συγχώρηση είναι Αναστάσιμη αρετή που μας ανατρέπει την πτωτική μας κατάσταση και μας μετατρέπει σε μετόχους και κοινωνούς της Θείας Χάριτος. Ανοίγουμε την καρδιά μας στον Θεό και εκεί κάνουμε χώρο για τον συνάνθρωπο, με σχέση αλληλοπεριχώρησης όπως τα πρόσωπα της Αγίας Τριάδος.

Η συγγνώμη αρχίζει τη στιγμή που αποφασίζουμε να δεχόμαστε τους αδελφούς μας, χωρίς να περιμένουμε να αλλάξουν, να τους δεχόμαστε όπως είναι, ως πρόσωπα και εικόνες του Θεού, να κάνουμε ελαφρότερο το φορτίο τους, ώστε κάποτε η αλλαγή τους να καταστεί εφικτή.

Με οδηγό το Πάθος του Κυρίου ας τηρήσουμε το «αλλήλων τα βάρη βαστάζετε» όπου είναι η προθυμία μας να αναλάβουμε αυτόν τον σταυρό, αυτό το φορτίο, ώστε οι άλλοι να θεραπευθούν ή τουλάχιστον να προστατευθούν έναντι του κακού.

Αυτό είναι κάτι που μπορεί να το κάνει ο καθένας, δεν χρειάζεται παρά μία στιγμή κατανόησης, συντριβής, αποφασιστικότητας και καλής θέλησης.

Διότι η συνειδητοποίηση της αδυναμίας είναι η αρχή της δυνάμεως.

Μια αρχή που θα αναπροσαρμόσει τη σχέση μας με τον συνάνθρωπο και κατ' επέκταση με τον σωτήρα Χριστό.

Ο σοφός λαός μας λέει ότι δεν μπορείς να δώσεις κάτι που δεν έχεις, γι' αυτό και η συγχώρηση δεν είναι απλά μια εξωτερική εκδήλωση, ή πράξη στείρου ηθικισμού αλλά μια κατάκτηση και μεταβολή εκ της καρδιάς μας, και η εξωτερική έκφραση είναι το αποτέλεσμα αυτής.

Όπως, όταν ο αγαπών θυσιάζεται απροϋπόθετα για τον αγαπημένο Χριστό, δια μέσω του συνανθρώπου, και αυτό το βλέπουμε στους βίους των Αγίων, όπως στον πρωτομάρτυρα Στέφανο που συγχώρησε εκείνους που τον λιθοβολούσαν τη στιγμή του μαρτυρίου.

ΜΕΓΑ ΑΠΟΔΕΙΠΝΟ: Σε όλη την πορεία της ζωής του ο Χριστιανός έχει στραμμένη την προσοχή του στον Θεό και καταγίνεται σε μία κοινωνία μαζί Του μέσω της προσευχής. Η προσευχή είναι το αισθητό εκείνο μέσο όπου ο άνθρωπος αισθάνεται στην καρδιά του τις ενέργειες του Απείρου Θεού να τον επισκέπτονται. Όλη αυτή η προσευχητική κατάσταση του ανθρώπου κορυφώνεται κατά την περίοδο της Μεγάλης Τεσσαρακοστής. Σε αυτό το γεγονός βοηθάει η Εκκλησία με τις συχνές λατρευτικές Ακολουθίες της. Το πρωϊ ψάλλουμε μία πολύ μεγάλη ακολουθία που περιλαμβάνει το Μεσονυκτικό, τον Όρθρο, τις Ώρες καθώς και τον Εσπερινό της επομένης ημέρας.

Ακόμη το Μέγα Απόδειπνο, την Θεία Λειτουργία των Προηγιασμένων Δώρων και τον Μέγα Κανόνα. Κάθε Κυριακή πρωϊ τελείται η Θεία Λειτουργία του Μεγάλου Βασιλείου, ενώ το απόγευμα ο Κατανυκτικός Εσπερινός.

Οι χαιρετισμοί

Τέλος, κάθε Παρασκευή ψάλλουμε τους Χαιρετισμούς στην Υπεραγίας Θεοτόκο. Και βέβαια δεν είναι δυνατόν να αναλύσουμε όλες τις λατρευτικές Ακολουθίες σε ένα μόνο κήρυγμα.

[Όταν οι ενορίτες σώζουν μια Ορθόδοξη Εκκλησία](#)

Γι' αυτό θα περιοριστούμε μόνο στον σχολιασμό του Μεγάλου Αποδείπνου. Η διάρκεια της νύκτας αποτελούσε πάντοτε μία ευκαιρία σχέσεως και επικοινωνίας του ανθρώπου με τον Θεό.

Και αυτό γιατί ο άνθρωπος εκείνη τη στιγμή περιέρχεται σε μία δυνατότητα απομάκρυνσης από την γη, ώστε να αναπτύξη την πορεία του στον ουρανό.

Και ο ίδιος ο Κύριος πολλές φορές προσευχόταν το βράδυ "και ην διανυκτερεύων εν τη προσευχή του Θεού".

[Γιατί ο Ακάθιστος Ύμνος ψάλλεται μέσα στη Μεγάλη Τεσσαρακοστή](#)

Έτσι η Εκκλησία αντιλαμβανομένη αυτήν την ανάγκη του ανθρώπου τοποθέτησε δίπλα στην προσωπική προσευχή μία κοινή προσευχή, που ονομάζεται Απόδειπνο.

Γιατί ονομάστηκε Απόδειπνο

Ονομάστηκε Απόδειπνο, γιατί καθορίστηκε να τελείται μετά το βραδινό δείπνο. Μετά τον ΙΔ' αιώνα φάνηκε επιτακτική η ανάγκη συντόμευσης του Αποδείπνου, που με την πάροδο των χρόνων και με την συνεχή προσθήκη ευχών απέκτησε πλέον μεγάλη διάρκεια.

Τελικά επικράτησε η Ακολουθία του Μικρού Αποδείπνου, το οποίο διαβάζεται κατά το μεγαλύτερο διάστημα του έτους.

Η παλαιότερη και εκτενέστερη Ακολουθία επικράτησε να διαβάζεται κατά την περίοδο της Μεγάλης Τεσσαρακοστής και ονομάζεται Μέγα Απόδειπνο.

Και επειδή η Μεγάλη Τεσσαρακοστή είναι κατανυκτικότερη, η Ακολουθία αυτή "συνιστά δέηση για την άφεση των αμαρτιών της ημέρας και την ασκανδάλιστη διέλευση της νύχτας".

Πότε τελείται

Το [Μέγα Απόδειπνο](#) τελείται το βράδυ της Δευτέρας, Τρίτης, Πέμπτης, στην διάρκεια της Μεγάλης Τεσσαρακοστής.

Το απόγευμα της Τετάρτης τελείται η Θεία Λειτουργία των Προηγιασμένων Δώρων, ενώ την Παρασκευή το απόγευμα, όπως είπαμε και παραπάνω, ψάλλονται οι Χαιρετισμοί στην Υπεραγία Θεοτόκο. Το βράδυ του Σαββάτου τελείται το Μικρό Απόδειπνο.

Στα Μοναστήρια το Μικρό Απόδειπνο διαβάζεται στον νάρθηκα του Καθολικού.

Το Μεγάλο Απόδειπνο σε όλη τη διάρκεια διαβάζεται στον κυρίως Ναό. Ο πιστός με την βοήθεια των Ψαλμών και των ευχών του Μεγάλου Αποδείπνου κάνει κάποιον απολογισμό των γεγονότων της ημέρας που πέρασε.

Αυτή η αυτοκριτική θα τον βοηθήσει να συντριβή και να μετανοήσει για τις πνευματικές του αστοχίες: «Λούσω καθ' ἐκάστην νύκτα τὴν κλίνην μου, ἐν δάκρυσί μου τὴν στρωμνὴν μου βρέξω».

Στη διάρκεια του Μεγάλου Αποδείπνου ψάλλουμε δύο αρχαίους ὕμνους της Εκκλησίας μας: «Μεθ' ἡμῶν ὁ Θεὸς γνῶτε ἔθνη καὶ ἡττάσθε ὅτι μεθ' ἡμῶν ὁ Θεός», προέρχεται ἀπὸ τὴν ᾠδὴ του Ησαΐα, που βρίσκεται στο 9ο κεφάλαιο της Παλαιάς Διαθήκης. Ἀκόμη ψάλλουμε το παρακάτω ποίημα:

«Ἡ ἀσώματος φύσις τὰ Χερουβεὶμ, ἀσιγήτοις σὲ ὕμνοις δοξολογεῖ». Πρόκειται για μία δοξολογία πρὸς τὸν Θεὸ Πατέρα, ἡ οποία ἀποτελεῖ ἐκφραση τῆς ψυχικῆς ἀνάτασης τοῦ ἀνθρώπου στὸν Θεό. Ὁ ἄνθρωπος με αὐτὸ τὸ δοξολογικὸ ποίημα αἰσθάνεται πλέον εγκαταλελειμμένος στὴ χάρις καὶ τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ.

Παρατηροῦμε, λοιπόν, ὅτι ἡ ἀφατος φιλάνθρωπία τοῦ Θεοῦ ἐπεκτείνεται ἀκόμη καὶ ὅταν ὁ ἄνθρωπος κοιμάται. Αὐτὴν τὴν πραγματικότητα τονίζει καὶ ἡ παρακάτω εὐχή: «Κύριε, Κύριε, ὁ ρυσάμενος ἡμᾶς ἀπὸ παντός βέλους πετομένου ἡμέρας...καταξιώσον ἡμᾶς καὶ τὸ νυκτερινόν στάδιον ἀμέμπτως διελθεῖν».

Γιατί μόνο ὁ Θεός μπορεῖ νὰ ἐξασφαλίσῃ τὴν πραγματικὴ ἀρωγὴ στὸ πλᾶσμα τοῦ σε ὅλα τὰ στάδια καὶ ἐιδικά ὅταν δοκιμάζεται.

Γιατί ὁ ἄνθρωπος δοκιμάζεται καὶ θλίβεται ἡμέρα καὶ νύκτα, ὥστε νὰ προσφωνή:

«Κύριε τῶν δυνάμεων μεθ' ἡμῶν γενοῦ, ἄλλον γὰρ ἐκτός Σου βοηθὸν ἐν θλίψεσιν οὐκ ἔχομεν, Κύριε τῶν δυνάμεων ἐλέησον ἡμᾶς».

The Greek word for “Compline” is “Apodeipnon” which literally means “after dinner.” There are many prescribed intervals of prayer during the day, and one of them is prayer before sleeping. There is a “service” of the “small compline” which can be read by anyone. It does not require a priest and it does not need to be read in a church. There are many pious Christians who pray the “Small compline” throughout the year.

The “Great Compline” is a service reserved for the period of Great Lent. It is traditionally prayed in the evening. In most parishes, if it is done, it is celebrated on Monday, Tuesday and/or Thursday evenings. (In Tampa, we offer it on Monday evenings). On Wednesday evenings is the Pre-Sanctified Liturgy and on Fridays is the Salutations to the Virgin Mary.

The Great Compline lasts about an hour. The curtain of the Royal Doors is generally closed during this service, until the very end, obscuring the altar from view. There is very little movement in this service by the priest, and there are no Gospel readings (except

for the first week of Lent). The service consists of about dozen Psalm readings, several prayers and several hymns. The most well-known hymn of the service is called “Lord of the Powers” and includes these words:

Lord of the Powers, be with us. For in times of distress, we have no other help but You.

Lord of the Powers, have mercy on us.

This hymn is popular at our summer camps and at youth retreats because it is easy to learn and sing. However, the hymn has its origin from the Compline service.

I like this service, in fact it is my favorite service of Lent. Because it captures the spirit of Lent the best—it is simple yet profound, it is challenging yet comforting, sobering yet encouraging. In this service, I realize that I am a sinner, but that through God’s grace and my repentance, I can be forgiven. It makes me realize that my sins are as many as the grains of the sand on the seashore, and yet God’s mercy is more infinite than the widest sea. Today’s prayer comes from the Great Compline, and is a prayer I try to pray every day of Great Lent. Pray this prayer today, slowly and purposefully, and consider making it part of your daily prayers this Lent.

Τι είναι οι Χαιρετισμοί της Παναγίας;



Ο Ακάθιστος Ύμνος ή αλλιώς Χαιρετισμοί, είναι ένα μεγάλο και σπουδαίο ποίημα, γραμμένο τον 6ο αιώνα μ.Χ., που μιλάει στην Παναγία και της λέει επαίνους, ευχαριστίες και προσευχές.

Οι Χαιρετισμοί εμπερικλείουν σε ποιητική μορφή, με πανέμορφα λόγια, όλες οι βασικές διδασκαλίες της Ορθοδοξίας για το Χριστό, την ενανθρώπισή του, το ρόλο της Παναγίας για τη σωτηρία του ανθρώπου, την αγνότητα και την αγιότητά Της κ.λ.π., αλλά και για τον αγώνα του ανθρώπου για ένωση με το Θεό και τη βοήθεια που ζητάει από το Χριστό και την Παναγία γι’ αυτό τον αγώνα.

Ποιητής των Χαιρετισμών είναι μάλλον ο άγιος Ρωμανός ο Μελωδός, ένας από τους μεγαλύτερους ελληνόγλωσσους ποιητές όλων των εποχών. Το ποίημα είναι μελοποιημένο, έχει μουσική

και ανήκει στο είδος κλασικής μουσικής του Βυζαντίου που λέγεται «κοντάκιο». Έχει 24 στροφές «οίκους», οι οποίοι αρχίζουν, με τη σειρά, από τα 24 γράμματα της αλφαβήτου.

Πολύ όμορφοι Χαιρετισμοί έχουν γραφτεί και για πολλούς άλλους αγίους, αλλά οι Χαιρετισμοί της Παναγίας είναι η βασική έμπνευση για όλους τους άλλους που έχουν γραφτεί μετά.

Τον 7ο αιώνα, όταν ο λαός της Κωνσταντινούπολης σώθηκε από την επίθεση των Αβάρων μετά από παρέμβαση της Παναγίας, όλοι έψαλλαν στην Αγία Σοφία τον Ακάθιστο Ύμνο όρθιοι, εξ' ου και το όνομά του. Τότε, μάλλον, γράφτηκε το πασίγνωστο αρχικό τροπάριο «Τη Υπερμάχῳ Στρατηγῶ».

Η Ορθόδοξη Εκκλησία ψάλλει τους Χαιρετισμούς κάθε Παρασκευή βράδυ, τις πρώτες 5 εβδομάδες της Μεγάλης Σαρακοστής.

Για την ακρίβεια, κόβουμε τους Χαιρετισμούς σε 4 κομμάτια, λέγονται «4 στάσεις» και λέμε από ένα κάθε Παρασκευή, ενώ την 5η Παρασκευή λέγεται ολόκληρο το έργο.

Τους Χαιρετισμούς τους απαγγέλλει με τη μουσική τους ο ιερέας. Πριν απ' αυτό, οι ψάλτες έχουν ψάλλει ένα άλλο περίφημο μουσικό και ποιητικό έργο, που λέγεται «κανόνας των Χαιρετισμών» (οι κανόνες είναι ένα άλλο είδος βυζαντινής κλασικής μουσικής) και δημιουργός του είναι ένας ακόμη

κορυφαίος ποιητής και μουσικός του Βυζαντίου, ο άγιος Ιωσήφ ο Υμνογράφος.

Πολλοί ορθόδοξοι χριστιανοί μέσα στους αιώνες (και σήμερα) συνηθίζουν να διαβάζουν τους Χαιρετισμούς κάθε βράδυ, πριν κοιμηθούν, αντί για άλλη προσευχή. Από τις πολλές φορές, συχνά τους μαθαίνουν απ' έξω. Η συνήθεια αυτή είναι πολύ ωραία και σωστή, αφού οι ορθόδοξοι προτιμούμε να προσευχόμαστε με τις προσευχές της Εκκλησίας, παρά με προσευχές που δημιουργούμε εκείνη τη στιγμή (αν και λέμε στο Θεό και τέτοιες, αυτοσχέδιες, προσευχές). Ένας λόγος είναι ότι έτσι ο νους μας ξεκουράζεται και μπορεί να γίνει η προσευχή κυρίως με την καρδιά, δηλ. να στραφούμε ψυχικά προς το Θεό, χωρίς να απασχολούμαστε με το να φτιάξουμε εκείνη την ώρα τα λόγια που θα του πούμε. Και φυσικά, όταν διαβάζουμε μια προσευχή από βιβλίο (π.χ. τους Χαιρετισμούς ή ένα παρακλητικό κανόνα), ξέρουμε τι ακριβώς θέλουμε να πούμε στην Παναγία, στο Θεό ή σε έναν άγιο – κι εκείνος επίσης το ξέρει (ακόμα κι αν εμείς δεν ξέρουμε τι θέλουμε να του πούμε, εκείνος ξέρει τι υπάρχει στην καρδιά μας και, καθώς στρεφόμαστε προς αυτόν πνευματικά μέσω της προσευχής που διαβάζουμε, είναι σα να του το λέμε).

The Salutations to the Theotokos in Great Lent Dear Beloved Brothers & Sisters in the Lord, Our Holy Orthodox Church offers us the Great Lenten period each and every year to help us change our lifestyle in preparation for Pascha.

It is a difficult time of self-examination and self-denial; a time for taking control of our lives and bodies. One hymn of our Church describes Great Lent as a time to “. . .put away the works of darkness, and put on the armor of light, so that we may navigate the immense ocean of Lent” (Hymn from Forgiveness Vespers). The Fathers of the Church teach us that this great “ocean of Lent” when lived properly and spiritually, can be a source of strength that will carry us throughout the year.

Another purpose of the Great Fast is to give us a greater awareness of our dependence on God. It is a time to improve ourselves and our relationship with God and our neighbor. Like anything else in life, the more we understand what is happening, the more we indulge in the feast, the more we will experience God’s healing presence in our lives. The worship life of our Church contains beautiful and solemn services, such as the Great Compline, Pre-Sanctified Liturgy, as we all as the Salutations of the Theotokos which give us special strength during this period. Our Panagia, as we know, is the greatest intercessor to our loving God. The reason why our Church has integrated the Salutations to the first 5 Friday evenings of Great Lent is due to her role in

our lives as one who mediates on our behalf to her Son. As one theologian as stated: “Within this service, we all supplicate our Mother to support us in our struggle [of Great Lent]. To intercede for us to God for the salvation of our souls and for a happy ending to this struggle, that it may be peaceful and sinless, so that with pure souls we will experience the Holy and Awesome Passion of our Lord and then His bright Resurrection. And the presence of the Panagia in the world is great and salvific in our daily life...”



Lenten Prayer of St. Ephrem the Syrian

O Lord and Master of my life!

Take from me the spirit of sloth,
faint-heartedness, lust of power, and idle talk.

But give rather the spirit of chastity,
humility, patience, and love to Thy servant.

Yea, Lord and King! Grant me to see my own errors
and not to judge my brother,
for Thou art blessed unto ages of ages. Amen.



OUR JOURNEY TO PASCHA! 2021

Created by Fr. Jonathan Bannon (ACROD)

SUNDAYS	THEMES / GOSPEL READING	HOW TO PARTICIPATE:
Fast - Free Week FEBRUARY 21st	 Publican and the Pharisee Epistle: 2 Timothy 3:10-15 Gospel: Luke 18:10-14	TRIDION WEEKS Show compassion on the poor and distressed. Trust in God, not yourself and ask for His help before every task this week.
Normal Fast Week FEBRUARY 28th	 The Prodigal Son Returns! Epistle: 1 Corinthians 6:12-20 Gospel: Luke 15:11-32	Schedule a Confession. Every morning say, "Today I will be humble." Use up/freeze meats this week.
Meatfare MARCH 7th FAREWELL TO MEAT TODAY	 The Last Judgement Epistle: 1 Corinthians 8:8-9:2 Gospel: Matthew 25:31-46	Pray facing East this week. Christ is returning from the East and we wait for Him! Use up/freeze dairy this week.
Cheesefare MARCH 14th FAREWELL TO CHEESE TODAY	 Adam and Eve are cast from Paradise! FORGIVENESS SUNDAY Epistle: Romans 13:11-14:4 Gospel: Matthew 6:14-21	Ask each other for forgiveness each evening this week before bed.
1st Sunday of Lent MARCH 21st	 SUNDAY of ORTHODOXY Epistle: Hebrews 11:24-26, 32:12-2 Gospel: John 1:43-51	GREAT LENT BEGINS WITH FORGIVENESS VESPERS Bring an icon to church for a procession.
2nd Sunday of Lent MARCH 28th	 ST GREGORY PALAMAS Epistle: Hebrews 1:10-2:3 Gospel: Mark 2:1-12	Bring a prayer rope to be blessed today! Use it and pray the Jesus Prayer each day this week.
3rd Sunday of Lent APRIL 4th	 VENERATION OF THE HOLY CROSS HALF WAY TO PASCHA! Epistle: Hebrews 4:14-5:6 Gospel: Mark 8:34-9:1	Wear your cross to church and kiss the cross each morning with a bow!
4th Sunday of Lent APRIL 11th	 ST JOHN of the LADDER Epistle: Hebrews 6:13-20 Gospel: Mark 9:17-31	Every time you climb stairs this week ask St. John to help you reach Paradise with the sign of the cross!
5th Sunday of Lent APRIL 18th	 ST MARY of EGYPT Epistle: Hebrews 9:11-14 Gospel: Mark 10:32-45	Ask the Theotokos to offer you and the world pure thoughts and ideas this week.
FLOWERY (PALM) SUNDAY! APRIL 25th GREAT WEEK BEGINS	 ENTRY OF OUR LORD INTO JERUSALEM Epistle: Philippians 4:4-9 Gospel: John 12:1-18	GREAT AND HOLY WEEK Place your palm branches and pussywillows behind an icon at home and in your car!
GREAT AND HOLY FRIDAY APRIL 30th	 GREAT AND HOLY FRIDAY JESUS DIES ON THE CROSS CHECK WITH YOUR PARISH FOR ROYAL HOURS AND VESPERS SCHEDULE	Refrain from TV, Internet & Phones to honor Christ's Death.
FEAST OF FEASTS! MAY 2nd NO FASTING!	 HOLY PASCHA! (CHRIST IS RISEN!) Epistle: Acts 1:1-8 Gospel: John 1:1-17	BRIGHT WEEK Greet everyone with "CHRIST IS RISEN!" & say it before good morning and goodnight!

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, March 14, 2021

Forgiveness Sunday (Cheesefare Sunday)

ΚΥΡΙΑΚΗ, 14 Μαρτίου, 2021

**Κυριακή τῆς Συγχωρήσεως
(Τῆς Τυροφάγου)**



The Holy Fathers have appointed the commemoration of Adam's exile from the Paradise of delight here, on the eve of the holy Forty-day Fast, demonstrating to us not by simple words, but by actual deeds, how beneficial fasting is for man, and how harmful and destructive are insatiety and the transgressing of the divine commandments. For the first commandment that God gave to man was that of fasting, which the first-fashioned received but did not keep; and not only did they not become gods, as they had imagined, but they lost even that blessed life which they had, and they fell into corruption and death, and transmitted these and innumerable other evils to all of mankind. The God-bearing Fathers set these things before us today, that by bringing to mind what we have fallen from, and what we have suffered because of the insatiety and disobedience of the first-fashioned, we might be diligent to return again to that ancient bliss and glory by means of fasting and obedience to all the divine commands. Taking occasion from today's Gospel (Matt. 6:14-21) to begin the Fast unencumbered by enmity, we also ask forgiveness this day, first from God, then from one another and all creation.