



HOLY TRINITY GREEK ORTHODOX CATHEDRAL



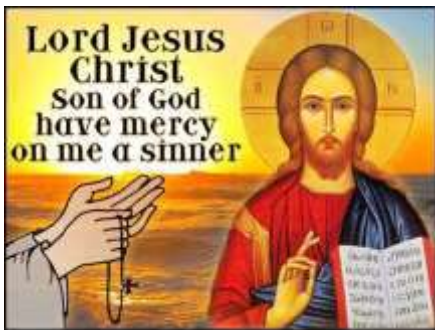
ΙΕΡΟΣ ΚΑΘΕΔΡΙΚΟΣ ΝΑΟΣ ΑΓΙΑΣ ΤΡΙΑΔΟΣ

"Let us begin the all-holy season of fasting with joy; let us shine with the bright radiance of the holy commandments of Christ our God: with the brightness of love and the splendor of prayer, the strength of good courage and the purity of holiness! So, clothed in garments of light, let us hasten to the holy resurrection on the third day, that shines on the world with the glory of eternal life!"
(3rd Kathisma of the Triodion)

Dear beloved Parishioners,

March is here! Spring has begun! After a long and cold winter, the so-much anticipated Spring has arrived. We will soon witness the wake of the nature, and the rebirth of God's creation. And regardless of the persistence of the cold winter to show us its dominion, the resurrection of the creation will be realized with the coming of Spring, which reminds us of the victory of Life over Death that Jesus Christ's Resurrection brings to the world.

Spring follows winter; Death follows Life and then again Life follows Death; The Resurrection follows the Crucifixion, and therefore Easter follows Great Lent. That means that we cannot celebrate Christ's Resurrection if we do not go through the bittersweet journey and spiritual struggle of Great Lent. This year, the beginning of March marks the commencement of this spiritual season, that will prepare us for Easter. Holy and Great Lent is a time of reflection, repentance, tears, and inner transformation; it is a new milestone in our spiritual life. Our Church, like a caring mother looking after her children, has designated this time of Lent as a particularly challenging period, to help us purify ourselves more, to be cleansed, and to draw closer to God, so that we may be worthy to celebrate the great day of the glorious Resurrection, as the above hymn of our Church describes.



The primary purpose of fasting that is practiced during this period, is the purification and sanctification of our soul and body. For this reason, the Holy Fathers refer to it as "*pathoktonos*" (killer of passions) and not "*somatoktonos*" (killer of the body). Fasting is also distinguished between physical and spiritual. **Physical fasting** consists of abstaining from certain foods, particularly those that are rich and indulgent, to subdue the soul-destroying impulses and to humble our body. **Spiritual fasting** is the fasting of the soul, of the inner man, which consists in the struggle against the passions of the soul and their alienation. This is what true fasting consists of, as defined by

St. Basil the Great: "*For true fasting is the alienation from evils.*" And alienation from passions means a conscious struggle to avoid sin in all its expressions and manifestations, through word, deed, and thought.

In our spiritually stripped world, Great Lent stands as a promise of spiritual renewal for Orthodox Christians. If we only focus the course of our fast on abstaining from certain foods then we miss the profound impact Lent has on our spiritual life and transformation. That means that Great Lent is an annual invitation by our Church to slow down, take a breath, look into ourselves, self-examine them, focus on our spiritual well-being, reflect on our lives, change the way we think, repent and return to our Father's house, exactly as the prodigal son did.

Continued next page...

Continued...

This is a process; a process that goes against the “logic” and commandments of the materialistic and secularized world and society we live in. In other words, the Church is inviting us to counterbalance our spiritual priorities over temporal ones. Lent directs us to change our daily routines, where meditation and prayer take precedence, and the care for our fellow neighbors exists. Self-awareness is essential to realize that the more we limit our physical intake, the more sensitive and accepting we become to spiritual things that we often neglect. Great Lent serves as a “reset button” that allows us to reorient our life’s focus toward God and as a “structure” in which we can pursue a deeper inner-reflection and spiritual growth.

Another very basic focus of Lent is the Sacramental life. The Church invites us to increase our participation in the liturgical life throughout this season, in order to come closer to God and His people. For this reason, our Parish will have many liturgical and spiritual opportunities on a weekly basis until Easter. We lovingly ask that you take care of your spiritual wellness and enrichment by coming to Church more often!

On “Forgiveness” Sunday, March 2, we will be asked by our Church to offer our forgiveness to everyone, even to our enemies, to begin the “good fight” of Lent. On “Clean Monday”, March 3, we begin Lent and we will have the first Great Compline Service at 6pm, followed by an Orthodox Lecture-Discussion, where we will have the opportunity to learn more about Lent and other topics that concern our spiritual lives.

Every Wednesday evening, beginning March 5th, we will be celebrating the Liturgy of the Presanctified Gifts, a very special and unique liturgical service. The Presanctified Liturgy is a solemn Lenten Vespers Service with the administration of Holy Communion added to it. This gives us the chance to receive the most precious Body and Blood of Christ in the middle of the week, allowing us to obtain strength and grace to continue our spiritual fight and struggle. The evening Liturgy will be followed by a community meal.

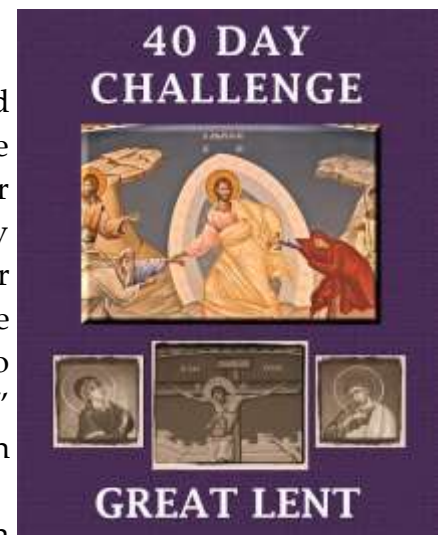
Every Friday of Lent, beginning March 7th, and for five Fridays, we will be celebrating the Salutations Service to the Theotokos. This beautiful Service is dedicated to the Virgin Mary and helps us advance and progress in our spiritual life by coming closer to Her and entrusting ourselves to the Mother of God, Panagia.

Let us then welcome Holy and Great Lent with joy and anticipation! Let us work more for the betterment of our spiritual lives. This is not impossible; we can all do this, everyone according to their physical abilities. What will help us a lot is to see things and life through the lens of Great Lent; to understand that our personal transformation is not a mechanical and outwardly concept but a practical reality, which Jesus Christ wants from us. If we try our best this year, we will see and enjoy the results at the end of this season, when Easter arrives, as we will have prepared and cleansed ourselves for the love of Jesus Christ; we will have been transformed to Christ-like people!

I pray that we all have a blessed month and a most fruitful Great Lent, filled with the Grace of God.



Archimandrite of the Ecumenical Throne
Christoforos Oikonomidis, Presiding Priest



*Τὸν τῆς Νηστείας καιρὸν, φαιδρῶς ἀπαρξώμεθα, πρὸς ἀγῶνας πνευματικούς ἐαυτοὺς ὑποβάλλοντες, ἀγνίσωμεν τὴν ψυχὴν, τὴν σάρκα καθάρωμεν, νηστεύσωμεν ὡσπερ ἐν τοῖς βρώμασιν ἐκ παντὸς πάθους, τὰς ἀρετὰς τρυφῶντες τοῦ Πνεύματος, ἐν αἷς διατελοῦντες πόθῳ, ἀξιωθῆμεν πάντες, κατιδεῖν τὸ πάνσεπτον Πάθος Χριστοῦ τοῦ Θεοῦ, καὶ τὸ ἅγιον Πάσχα, πνευματικῶς ἐναγαλλιώμενοι.
(Τροπάριον Ἑσπερινοῦ Συγχωρήσεως)*

Αγαπητοί μου Ενορίτες,

Ἡ Χάρις τοῦ Τριαδικοῦ Θεοῦ μας αξιώνει νὰ εἰσέλθουμε καὶ πάλι στὴν Ἁγία καὶ Μεγάλη Τεσσαρακοστή καὶ νὰ ζήσουμε μιὰ πνευματικὴ ἀλλαγὴ στὴ ζωὴ μας, ποὺ τόσο πολὺ ἔχουμε ἀνάγκη. Ἡ Σαρακοστή φέτος μας βρίσκει στὴν ἀρχὴ τοῦ Μαρτίου, ὁ ὁποῖος εἶναι ὁ πρῶτος μῆνας τῆς Ἀνοιξῆς. Ἐδῶ ὑπάρχει ἓνας συμβολισμὸς: ἀν καὶ ἀκόμα κάνει κρῦο, ἀν καὶ περάσαμε ἓνα βαρὺ χειμῶνα, ἀν καὶ οἱ ὥρες τῆς νύχτας καὶ τοῦ σκοταδιοῦ ἦταν περισσότερες ἀπὸ τὴν ἡμέρα με τὸ ζεστὸ τῆς φως, παρόλα αὐτὰ ἐρχεται ἡ Ἀνοιξη, ἡ ἀλλαγὴ, ἡ ἀναγέννηση τῆς φύσης, ἡ ἀνάσταση τῶν πάντων. Ὁ συμβολισμὸς λοιπὸν εἶναι ὅτι σύντομα ἐρχεται ἡ Ἀνάσταση τοῦ Χριστοῦ, ἡ ὁποία διαλύει τὰ σκοτάδια, συντρίβει τὸ κρῦο, φωτίζει τὸ νοῦ καὶ τὶς ψυχές μας. Καὶ ἐκεῖ ποὺ φαίνεται ὅτι ὁ χειμῶνας εἶναι βαρὺς καὶ τὸ σκοτάδι βαθύ, ἐρχεται ὁ Χριστὸς νὰ μας πάρει ἀπὸ τὸ χέρι καὶ νὰ μας ὁδηγήσει στὴν ἀληθινὴ χαρὰ δια τῆς Ἀναστάσεώς Του.

Ἡ Ἁγία καὶ Μεγάλη Τεσσαρακοστή, ὅπως μας περιγράφει τὸ παραπάνω τροπάριο, εἶναι ὁ κατάλληλος καιρὸς ποὺ μας προσφέρει ἡ Ἐκκλησία μας ὥστε «φαιδρῶς» δηλαδὴ με χαρὰ, νὰ τὸν υποδεχθούμε καὶ νὰ ἀρχίσουμε τοὺς πνευματικούς μας ἀγῶνες. Νὰ ἐξαγνίσουμε τὴν ψυχὴ μας, νὰ καθαρίσουμε τὸ σῶμα μας, νὰ νηστεύσουμε ὄχι μόνον ἀπὸ τροφές ἀλλὰ κυρίως ἀπὸ τὰ πάθη ποὺ μας κατατρῶγουν, νὰ χαρούμε τὶς ἀρετές τοῦ Ἁγίου Πνεύματος ποὺ θὰ λάβουμε ἀπὸ τὸν ἀγῶνα μας, καὶ ἔτσι νὰ ἀξιωθούμε νὰ ζήσουμε με πνευματικὴ χαρὰ τὸ σεπτὸ Πάθος καὶ τὴν Ἀνάσταση τοῦ Χριστοῦ μας. Σὲ αὐτὸ τὸ τροπάριο συνοψίζεται ὁλόκληρη ἡ σημασία καὶ ἡ ἀξία τῆς Μεγάλῃς Σαρακοστῆς. Βλέπετε λοιπὸν ὅτι τὰ τροπάρια καὶ οἱ ὕμνοι τῆς Ἐκκλησίας μας ἀποτελοῦν τὸν καλύτερο δάσκαλο καὶ ὁδηγὸ μας, ἀφοῦ με λίγα λόγια μας ἐξηγοῦν τὴν σημασία τῆς πίστεως μας, τὴν ὁποία πολλὲς φορὲς δὲν καταλαβαίνουμε, κι ας πηγαίνουμε στὴν Ἐκκλησία ὅλη μας τὴ ζωὴ.

Ἡ Ἁγία καὶ Μεγάλη Τεσσαρακοστή ἐπομένως εἶναι ἡ περίοδος τῶν σαράντα ἡμερῶν ποὺ προηγούνται τῆς Μεγάλῃς Ἑβδομάδας, καὶ ὀνομάζεται ἔτσι σὲ ἀνάμνηση τῶν σαράντα ἡμερῶν ποὺ νήστεψε ὁ ἴδιος ὁ Κύριος μας στὴν ἔρημο πρὶν ἀρχίσει τὴν δημόσια δράση Του. Ἡ νηστεία αὐτὴ εἶναι ἀρχαία καθὼς ἔχει τὶς ρίζες τῆς στους Ἀποστολικούς χρόνους ἀλλὰ ἐξελίχθηκε καὶ καθιερώθηκε τὸν 4^ο αἰῶνα μ. Χ. Ὄνομάζεται «Μεγάλη» ὄχι μόνον λόγῳ τῆς ἐκτασης καὶ διάρκειάς τῆς, ἀλλὰ ἐπειδὴ μας προετοιμάζει «μεγαλοπρεπῶς» γιὰ τὰ «μεγάλα» γεγονότα ποὺ θὰ ἀκολουθήσουν, δηλαδὴ τὴν σύλληψη, τὰ Θεῖα πάθη, τὴν Σταύρωση καὶ τὴν Ἀνάσταση τοῦ Χριστοῦ μας. Ταυτόχρονα, ἡ Μεγάλη Σαρακοστή μας ζητᾷ νὰ κάνουμε «μεγάλα» πράγματα, «μεγάλο» ἀγῶνα μέσα ἀπὸ τὴ νηστεία, τὴν ἐξομολόγηση, τὴν προσευχὴ, τὴν ἐλεημοσύνη, τὶς ἱερὲς ἀκολουθίες, καὶ τὴν πνευματικὴ ἀσκήση ὥστε καὶ ἐμεῖς -μαζὶ με τὸν Χριστό- νὰ ἀναστηθούμε ἀπὸ τὰ πάθη καὶ τὶς ἀμαρτίες μας, ὅσο τὸ δυνατόν περισσότερο.



Continued next page...



Πολλές φορές οι Χριστιανοί πιστεύουμε ότι η Σαρακοστή έχει να κάνει μόνο με τη νηστεία. Νομίσουμε ότι αν νηστεύουμε στα φαγητά, ακολουθούμε αυτό που μας λέει η Εκκλησία μας. Αυτό όμως είναι λάθος. Η Εκκλησία δεν μας ζητά να νηστεύουμε μόνο από τα φαγητά. Άλλωστε οι τροφές δεν είναι αμαρτία, δεν υπάρχουν «αμαρτωλά» και «άγια» φαγητά. Αμαρτία είναι ο τρόπος που τα καταναλώνουμε. Αμαρτία είναι όταν τρώμε με λαιμαργία χωρίς να σκεφτόμαστε τίποτα και κανέναν. Αυτό που μας ζητά η Εκκλησία μας αυτές τις άγιες ημέρες είναι να περιορίσουμε τις τροφές ώστε να μπορέσουμε να περιορίσουμε και τα υπόλοιπα πάθη μας. Αν μπορούμε να πούμε όχι σε μια λαχταριστή μπιριζόλα ή ένα πλούσιο και ζηλευτό γεύμα, τότε θα μπορέσουμε να πούμε όχι και σε κάτι μεγαλύτερο. Θα μπορέσουμε να πούμε όχι όταν η παρέα μας θα θελήσει να μας παρασύρει στο κουτσομπολιό και την κατάκριση. Θα μπορέσουμε να πούμε όχι στα ψέματα και την φλυαρία. Αυτός λοιπόν είναι ένας από τους κύριους

σκοπούς της νηστείας: μέσα από την προσοχή μας στα φαγητά, να προσέξουμε το στόμα μας, τα μάτια μας, τα χέρια μας, το μυαλό μας.

Η νηστεία μπορούμε να πούμε ότι είναι το «αυτοκίνητο» που θα μας οδηγήσει στο Πάσχα του Κυρίου. Είναι το «μέσο» και όχι ο σκοπός. Ο σκοπός μας είναι να γίνουμε καλύτεροι Χριστιανοί, που σημαίνει καλύτεροι άνθρωποι. Για αυτό το λόγο, η νηστεία δεν πρέπει να είναι μόνη της. Πρέπει να συνδυάζεται και με άλλες αρετές, όπως η ελεημοσύνη, η συγχώρεση, η καλοσύνη. Αν νηστεύουμε χωρίς να βοηθούμε τους φτωχούς αδελφούς μας, τότε δεν έχει νόημα. Αν δεν συγχωρούμε τους άλλους -ακόμα και αυτούς που μας έκαναν κακό- τότε δεν θα συγχωρεθούμε. Αν νηστεύουμε και ταυτόχρονα κατακρίνουμε και κουτσομπολεύουμε τους συνανθρώπους μας, τότε η νηστεία μας είναι άκυρη και ανούσια.

Προσπάθησα αδελφοί μου να σας εξηγήσω με πολύ απλά λόγια τα βασικά σημεία της και το νόημα της Μεγάλης Σαρακοστής. Είπαμε ότι αυτή είναι η χρονική περίοδος της νηστείας και της πνευματικής, ψυχικής και σωματικής προετοιμασίας για το Πάσχα. Ας προσπαθήσουμε λοιπόν, με όσες δυνάμεις έχουμε, να ζήσουμε την φετινή Σαρακοστή όσο το δυνατόν πιο έντονα και αληθινά. Σε αυτό τον αγώνα δεν είμαστε μόνοι, έχουμε την Εκκλησία μας, που ως καλή μητέρα ενδιαφέρεται για τα παιδιά της. Αυτές τις ημέρες λοιπόν έχουμε πολλές ιερές ακολουθίες. Την Καθαρά Δευτέρα, 3 Μαρτίου, και κάθε Δευτέρα, θα τελούμε το Μεγάλο Απόδειπνο στις 6 το απόγευμα και θα ακολουθεί πνευματική ομιλία. Από την Τετάρτη 5 Μαρτίου και κάθε Τετάρτη στις 6.30 το απόγευμα θα τελούμε την όμορφη και κατασκευτική Λειτουργία των Προηγιασμένων Δώρων και θα ακολουθεί νησιτίσιμο γεύμα. Από την Παρασκευή 7 Μαρτίου και κάθε Παρασκευή θα τελούμε τους Χαιρετισμούς της Παναγίας μας στις 6.30 το απόγευμα. Σας παρακαλώ να έρχεστε στις Ακολουθίες με χαρά και μέσα από την ενεργή συμμετοχή μας στη ζωή της Εκκλησίας μας, να λάβουμε τη δύναμη ώστε να κάνουμε τον αγώνα μας, να βελτιώσουμε τη ζωή μας, να καθαρίσουμε τον εαυτό μας, να αλλάξουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε και πράττουμε και να αξιωθούμε να εορτάσουμε όσο το δυνατόν πιο σωστά το Πάθος και την Ανάσταση του Κυρίου μας!

Καλό και ευλογημένο μήνα και καλή Σαρακοστή!

π. Χριστοφόρος Οικονομίδης

Αρχιμανδρίτης του Οικουμενικού Θρόνου, Ιερατικός Προϊστάμενος