



Ταξίδι στη Μεγάλη Σαρακοστή

Θά θέλατε, παιδιά, νά πᾶμε ὅλοι μαζί μέ τό Κατηχητικό μας μία ἐκδρομή τό ἐρχόμενο Σαββατοκύριακο; Σκέφτηκα καί τόν προορισμό: νά πᾶμε στά μέρη ἐκεῖνα ὅπου ὁ Χριστός μας σταυρώθηκε καί ἀναστήθηκε. Τί λέτε; Ναί, καλά καταλάβατε! Στούς Ἁγίους Τόπους! Ἀκούω... κάποιες ἀντιρρήσεις. Ἄλλοι τίς λένε φωναχτά κι ἄλλοι τίς ἔχουν στή σκέψη τους. Σέ τόσο λίγο χρόνο πῶς νά προετοιμαστοῦμε γιά μία τόσο μεγάλη ἐκδρομή; Πότε θά προλάβουμε νά βγάλουμε διαβατήριο, νά κανονίσουμε τό εἰσιτήριο, νά ἐτοιμάσουμε τή βαλίτσα μέ τά πράγματά μας, νά ψάξουμε πληροφορίες γιά τά μέρη πού πρόκειται νά ἐπισκεφτοῦμε, νά συνεννοηθοῦμε γιά ὅλες τίς λεπτομέρειες τοῦ ταξιδιοῦ μέ τό ταξιδιωτικό γραφεῖο;...

Δέν εἶναι εὐκόλο νά κάνουμε ἕνα τέτοιο ταξίδι, καί μάλιστα σέ τόσο μικρό χρονικό διάστημα. Μποροῦμε ὅμως, παιδιά, νά συμμετέχουμε σ' ἕνα ἄλλο ταξίδι, πού ξεκινᾷ αὐριο. **Προορισμός:** Ὁ Σταυρός καί ἡ Ἀνάσταση τοῦ Χριστοῦ. **Διάρκεια:** 40 μέρες. Ποιό εἶναι αὐτό τό ταξίδι; Ναί, καλά τό καταλάβατε! Εἶναι ἡ **Μεγάλη Σαρακοστή**. Καί γι' αὐτό τό ταξίδι, βέβαια, χρειάζεται **προετοιμασία**. Εἶναι ἀνάγκη νά ὀργανωθοῦμε μέ ἐπιμέλεια καί σύστημα. Καί τί

είδους προετοιμασία άραγε χρειάζεται; Νά, για δείτε! Άπαραίτητες είναι οι **άποσκευές** και τό **διαβατήριο**. (*Δείχνουμε στα παιδιά τίς δύο βαλίτσες και τό διαβατήριο, βλ. έποπτικό ύλικό*).

Άς δοϋμε τήν πρώτη βαλίτσα (*γυρίζουμε τή βαλίτσα από τήν πλευρά όπου είναι γραμμένη ή λέξη «νηστεία»*). Από αύριο, **Καθαρά Δευτέρα** και για σαράντα μέρες οι χριστιανοί **νηστεύουμε**, δέν τρώμε δηλαδή κάποιες τροφές, όπως τό όρίζει ή Έκκλησία μας.

Ξέρετε πότε ξεκίνησαν οι άνθρωποι νά νηστεύουν; Από τόν **παράδεισο** άκόμη ό Θεός έδωσε στους πρωτόπλαστους τήν έντολή τής νηστείας. Τί τούς ειπε; «Από τούς καρπούς όλων τών δένδρων μπορείτε νά τρώτε. Από τό δένδρο όμως τής γνώσεως του καλού και του κακού νά μή φάτε» (βλ. Γέ 2,16-17). Γνωρίζουμε ότι σπουδαίοι άνθρωποι στην Παλαιά Διαθήκη νήστεψαν, και μάλιστα άσστηρά, για σαράντα μέρες: Ο **Μωσής** στό όρος Σινά, τότε πού παρέλαβε τόν Νόμο του Θεού· και ό προφήτης **Ήλίας**, τότε πού τόν καταδίωκε ή βασίλισσα Ιεζάβελ. Και στην Καινή Διαθήκη διαβάζουμε ότι ό ίδιος ό Κύριός μας Ήσουϋς Χριστός νήστεψε σαράντα μέρες στην έρημο και δέν έφαγε τίποτε. Και οι **άπόστολοι**, στή συνέχεια, και οι **χριστιανοί όλων τών αίωνων** νηστεύουν.

Γιατί άραγε νά είναι τόσο σημαντική ή νηστεία;

★ Είναι καταρχήν **μία εύκαιρία νά δείξουμε στον Θεό πόσο πολύ Τόν αγαπούμε υπακούοντας στην έντολή Του**.

★ Επίσης, καθώς νικούμε τή λαιμαργία μας, γινόμαστε **πιό δυνατοί στον χαρακτήρα μας**. Άν βρω τή δύναμη νά πω «όχι» σε κάποια φαγητά πού μου άρέσουν, τότε θά έχω τή δύναμη νά πω και σε κάποια άλλα πράγματα **ένα ήρωικό «όχι»**: στην περιέργεια, στίς κακές παρέες, στή γκρίνια, στην τεμπελιά...

Τά μικρά παιδιά, βέβαια, δέν μπορούν νά νηστεψουν όπως οι μεγάλοι, γιατί κάποιες τροφές είναι άπαραίτητες για τή σωματική

τους ανάπτυξη. Μπορείτε όμως κι έσείς, παιδιά, να κάνετε τη δική σας νηστεία. Νά κάποιοι άπλοϊ τρόποι:

👉 Νά μήν αγοράσετε από τό περίπερο ή από τό κυλικείο τίποτε άρτύσιμο.

👉 Παρακαλέστε τή μητέρα σας τουλάχιστον τήν **Τετάρτη** καί τήν **Παρασκευή** νά μαγειρεύει νηστήσιμα φαγητά. Τετάρτη ήταν ή μέρα πού ό 'Ιούδας πρόδωσε τόν Χριστό καί Παρασκευή ή μέρα τής σταύρωσης Του. Γι' αυτό, αυτές τίς δύο μέρες νηστεύουμε όλο τόν χρόνο.

👉 Δώστε στή μητέρα σας συνταγές νηστήσιμων φαγητών καί γλυκών. Μπορείτε μάλιστα πρόθυμα νά τή βοηθήσετε κι έσείς στήν κουζίνα.

Δύο άδέρφια στή δική σας ήλικία άκουσαν κάποτε στό Κατηχητικό ότι ή Μεγάλη Σαρακοστή είναι περίοδος νηστείας καί θέλησαν κι αυτά νά νηστεύουν. Στό σίπι τους όμως δέν νήστευε κανείς. Έφαξαν πολύ γιά νά βροϋν κάποιο τρόπο νά πετύχουν τόν στόχο τους. Τελικά τόν βρήκαν! Έκαναν δώρο στή μητέρα τους ένα τετράδιο μέ νηστήσιμες συνταγές, πού τό έφτιαξαν μόνα τους, καί τήν παρακάλεσαν κάθε Τετάρτη καί Παρασκευή νά μαγειρεύει νηστήσιμα. Τό σημαντικότερο είναι ότι καθόλου δέν παραπονέθηκαν, όταν ή μαμά μαγείρεψε κάποια νηστήσιμα φαγητά πού ήξερε ότι δέν τούς πολυαρέσουν! Τά έτρωγαν όλα ευχάριστα, ακόμη καί τά όσπρια! Αυτό τό περιστατικό έγινε άφορμή νά θαυμάσει ή μητέρα τήν άποφασιστικότητα καί τή σταθερότητά τους καί νά ξεκινήσει κι αυτή μαζί μέ όλη τήν οικογένειά της τή νηστεία, λέγοντας: «Τά παιδιά μου έγιναν οί δάσκαλοι μου γιά τή νηστεία!».

Άς δοϋμε τώρα τί κρύβεται πίσω από τή δεύτερη βαλίτσα (τή *γυρίζουμε ώστε νά φαίνεται ή λέξη «προσευχή»*). Γιά τό ταξίδι τής Μεγάλης Σαρακοστής μās χρειάζεται **προσευχή**. Καί ή Έκκλησία μās προτρέπει αυτό τό διάστημα νά προσευχόμαστε περισσότερο

καί πίο θερμά. Μήπως ξέρετε κάποιες από τίς Ἀκολουθίες πού γίνονται αὐτή τήν περίοδο; (Καθώς τίς ἀναφέρουμε, δείχνουμε τίς ἀντίστοιχες καρτέλες, βλ. ἐποπικό ὑλικό, καί τίς βάζουμε μέσα στή βαλίτσα τῆς προσευχῆς).

- ✓ Τό **Μεγάλο Ἀπόδειπνο**, πού γίνεται κάθε βράδυ.
- ✓ Ἡ **Θεία Λειτουργία τοῦ Μεγάλου Βασιλείου**, πού γίνεται κάθε Κυριακή ἀντί γιά τή Θεία Λειτουργία τοῦ ἁγίου Χρυσοστόμου.
- ✓ Ἡ **Λειτουργία τῶν Προηγιασμένων Δώρων** ἢ ἀλλιῶς **Προηγιασμένη**, πού γίνεται μέσα στήν ἐβδομάδα. Σ' αὐτή κοινωνοῦμε τά Τίμια Δῶρα πού ἔχουν προαγιασθεῖ ἀπό τήν Κυριακή.
- ✓ Οἱ **Χαιρετισμοί** στήν Παναγία μας, πού τούς ψάλλουμε κάθε Παρασκευή.
- ✓ Ἀλλά καί γενικά, ὁ κάθε πιστός στό διάστημα τῆς Μεγάλης Σαρακοστῆς κάνει **θερμότερη** τήν **προσευχή** του.

Τί ἄλλο χρειαζόμαστε γιά τό ταξίδι μας, θυμάστε; Πολύ σωστά, τό **διαβατήριο** (δείχνουμε τό διαβατήριο-Ἐξομολόγηση, βλ. ἐποπικό ὑλικό). Καί διαβατήριό μας εἶναι ἡ **Ἐξομολόγηση**. Ἐχοντας αὐτό μαζί μας, ἀπαλλαγμένοι δηλαδή ἀπό τίς ἁμαρτίες μας, μπορούμε νά φτάσουμε μέ ἀσφάλεια στόν προορισμό μας. Φανταστεῖτε, παιδιά, ἕναν ἄνθρωπο νά περπατᾷ σέ ὅλη του τή ζωή φορτωμένος μ' ἕνα βᾶρος 50 κιλῶν! Τί θά αἰσθάνεται; Ἀσφαλῶς ἀβάσταχτη κούραση! Σκεφτεῖτε τώρα νά τόν ἀπαλλάξει κάποιος ἀπό τό βᾶρος αὐτό. Δέν θά περπατάει πλέον ἀνάλαφρα καί ξεκούραστα; Αὐτό κάνει καί ἡ Ἐξομολόγηση στόν ὁδοιπόρο τῆς Μεγάλης Σαρακοστῆς: **Τόν ξεφορτώνει ἀπό τά βάρη του**, ἀπ' ὅ,τι βαραίνει τήν καρδιά του.

Ἔτοιμοι, λοιπόν, γιά τό ταξίδι μας! Κάτι ξεχάσαμε ὅμως: Δέν κανονίσαμε τίς στάσεις πού θά κάνουμε. Εἶναι ἀπαραίτητο νά κάνουμε κάποιες στάσεις, γιά νά ξεκουραζόμαστε καί νά ἀνεφοδιαζόμαστε. Στάσεις στό ταξίδι μας αὐτό εἶναι **οἱ Κυριακές τῆς Μεγάλης Σαρακοστῆς**.

(Στό σημείο αυτό, παρουσιάζουμε για κάθε Κυριακή τήν αντίστοιχη εικόνα ή τό ανάλογο βαγόνι, ώστε νά σχηματισεῖ τό τρενάκι τῆς Σαρακοστῆς, βλ. ἐποπικό ὑλικό).

○ Πρώτη στάση: **Κυριακή τῆς Ὁρθοδοξίας**. Ὀνομάζεται ἔτσι γιατί γιορτάζουμε τή **νίκη τῆς Ὁρθοδοξίας κατά τῶν αἱρέσεων καί τήν ἀναστήλωση τῶν ἱερῶν εἰκόνων**. Σέ κάθε ναό αὐτή τή μέρα γίνεται ἡ περιφορά τῶν ἁγίων εἰκόνων.

○ Δεύτερη στάση: **Κυριακή τοῦ ἁγίου Γρηγορίου τοῦ Παλαμᾶ**. Ὁ ἅγιος Γρηγόριος ἦταν **ἀρχιεπίσκοπος Θεσσαλονίκης**. Μέ πολλή προσευχή καί μέ τόν φωτισμό τοῦ Θεοῦ **καταπολέμησε τίς πλάνες τοῦ παπισμοῦ**.

○ Τρίτη στάση: **Κυριακή τῆς Σταυροπροσκυνήσεως**. Βρισκόμαστε ἀκριβῶς στή μέση τῆς Μεγάλης Σαρακοστῆς, στή μέση τοῦ ταξιδιοῦ μας. Γιά νά πάρουμε δύναμη, ἡ Ἐκκλησία ὑψώνει μπροστά μας τόν **τίμιο Σταυρό**. Σέ κάθε ναό γίνεται ἡ περιφορά τοῦ Σταυροῦ καί τοποθετεῖται στή μέση τοῦ ναοῦ γιά νά τόν προσκυνήσουμε ὅλοι.

○ Τέταρτη στάση: **Κυριακή τοῦ ἁγίου Ἰωάννη τῆς Κλίμακος**. Ὁ ἅγιος Ἰωάννης ἦταν μέγας ἀσκητής, πού ἔζησε τόν **6ο αἰώνα**. Ἐγραψε ἕνα περίφημο βιβλίο μέ τίτλο **«Κλίμαξ»**, πού σημαίνει **«σκάλα»**. Στό βιβλίο αὐτό μᾶς δείχνει ποιά σκαλοπάτια πρέπει νά ἀνεβούμε, δηλαδή **ποιές ἀρετές πρέπει ν' ἀποκτήσουμε, γιά νά φτάσουμε στόν οὐρανό, κοντά στόν Χριστό**.

○ Πέμπτη στάση: **Κυριακή τῆς ὁσίας Μαρίας τῆς Αἰγυπτίας**. Ἡ Ἁγία αὐτή πρὶν γνωρίσει τόν Χριστό ἦταν πολύ ἁμαρτωλή. Μετάβηκε ὅμως ἀληθινά, ἐξομολογήθηκε καί ἔζησε τά ὑπόλοιπα χρόνια τῆς ζωῆς της σάν ἐπίγειος ἄγγελος, μέ δυνατή ἀγάπη στόν Χριστό. Τό παράδειγμά της μᾶς διδάσκει τή δύναμη πού ἔχει ἡ μετάνοια. Ἄν εἰλικρινά μετανοοῦμε γιά τά λάθη μας καί τά ἐξομολογοῦμαστε, μπορούμε νά εἴμαστε κι ἐμεῖς παιδιά τοῦ Θεοῦ ἀγαπημένα.

○ Ἐκτη στάση: **Κυριακή τῶν Βαΐων**. Ὁ Χριστός μπαίνει στά Ἱεροσόλυμα καθισμένος σ' ἓνα γαϊδουράκι, ἐνῶ ὁ κόσμος Τόν ὑποδέχεται πανηγυρικά σάν βασιλιά, στρώνοντας στόν δρόμο **βάνια** καί φωνάζοντας «**ῶσαννά, εὐλογημένος ὁ ἐρχόμενος!**». Ἀπό τό σημεῖο αὐτό ἀρχίζει ἡ **Μεγάλη Ἑβδομάδα**. Θά ζήσουμε τά **Πάθη** τοῦ Κυρίου μας καί θά καταλήξουμε στό τέρμα τοῦ ταξιδιοῦ μας, στήν **Ἀνάσταση**.

Στ' ἀλήθεια, ἡ Μεγάλη Σαρακοστή εἶναι **μία ἀπό τίς πιό εὐλογημένες περιόδους στή ζωή τῆς Ἐκκλησίας μας**, γιατί μᾶς ὀδηγεῖ στό πιό χαρούμενο γεγονός, στήν Ἀνάσταση τοῦ Χριστοῦ μας. Γι' αὐτό καί ἡ Ἐκκλησία μας σάν στοργική μητέρα μᾶς δίνει ὅλα τά ἐφόδια γιά νά προετοιμαστοῦμε σωστά. Μέ ἀποσκευές τῆ νηστεία καί τήν προσευχή, ἀλλά καί μέ διαβατήριο τήν Ἐξομολόγηση, μᾶς προτρέπει νά πορευτοῦμε αὐτό τό ἅγιο ταξίδι πού ξεκινᾷ αὔριο καί φτάνει στό Πάσχα. Ἄν ἀξιοποιήσουμε κι ὅλες τίς στάσεις τοῦ ταξιδιοῦ -τίς ἕξι Κυριακές της- τότε θά συναντήσουμε φέτος μέ μεγαλύτερη ἀγάπη καί χαρά τόν ἀναστημένο Κύριό μας!

**Τή Σαρακοστή ἀρχίζει
ἓνα ταξίδι θαυμαστό.
Καθαρή Δευτέρα φεύγω
καί τό Πάσχα σταματῶ.**

**Ἔχω βαλίτσα τῆ νηστεία
ἀλλά καί τήν προσευχή,
διαβατήριο τῆ μετάνοια
καί καλή Σαρακοστή!**

ΕΠΟΠΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ



1. Είκόνες για τις Κυριακές τῆς Μ. Σαρακοστῆς.
2. Οἱ βαλίτσες γιά τό ταξίδι τῆς Μ. Σαρακοστῆς.
2. Τό διαβατήριο γιά τό ταξίδι τῆς Μ. Σαρακοστῆς.
3. Καρτέλες μέ τίς Ἀκολουθίες τῆς Μ. Σαρακοστῆς.
4. Τό τρενάκι τῆς Μ. Σαρακοστῆς.
5. «Μεθ' ἡμῶν ὁ Θεός» σέ ἀρχεῖο κειμένου-ἤχου.
6. Τραγουδί (στή μουσική «Τό ταξίδι», βλ. ἐποπτικό ὑλικό 8ου Μαθήματος).