



Ἐπίκαιρο

Τό στάδιο τῆς Μ. Σαρακοσιῆς

*Ξεκινοῦμε μέ προβολή, ἡ ὁποία συνοδεύει τὴν εἰσαγωγή τοῦ θέματος, ἀκολουθεῖ συζήτηση καί γιά τό τέλος προτείνονται ἀγωνιστικά τραγούδια συνοδευόμενα ἐπίσης ἀπό προβολή, βλ. CD μέ ὕλικό.*

✧ Ποιό εἶναι, παιδιά, στήν πατρίδα μας **τό μεγαλύτερο στάδιο**; Τό Ὀλυμπιακό Στάδιο (ΟΑΚΑ) τῆς Ἀθήνας, ὅπου τό 2004 ἔγιναν οἱ Ὀλυμπιακοί ἀγῶνες.

✧ Ξέρετε ὅτι αὐριο ἀνοίγει ἕνα στάδιο πολύ μεγαλύτερο ἀπό τό Ὀλυμπιακό; **Ξεκινοῦν πολύ σπουδαῖοι ἀγῶνες**, στούς ὁποίους μπορούμε νά πάρουμε μέρος κι ἐμεῖς! Ἀγωνίζονται ὅλοι ὅσοι θέλουν!

✧ Καί **ποιοί εἶναι οἱ θεατές** σ' αὐτό τό στάδιο;

Θά παρακολουθοῦν μέ πολύ ἐνδιαφέρον τούς ἀγῶνες οἱ ἄγγελοι τοῦ οὐρανοῦ, ὅλοι οἱ ἅγιοι καί ὁ Κύριός μας πού θά στεφανώσῃ τούς νικητές.

✧ Τό καταπληκτικότερο· **ποιοί θά εἶναι οἱ νικητές**;

Ἔτσι οἱ ἀγωνιστές! Σ' αὐτούς τούς ἀγῶνες ἔχει ἀπόλυτη ἐφαρμογή αὐτό πού φωνάζουμε στήν Κατασκήνωση: «Ὁ ἀγωνιστής εἶτε

νικαίει είτε νικιέται εἶναι πάντα νικητής!».

✧ **Τό βραβεῖο** ἄραγε ποῖό νά 'ναι;

Ἔνα στεφάνι πού δέν μοιάζει μέ τά στεφάνια αὐτῆς τῆς γῆς· εἶναι ἔνδοξο καί ἀμάραντο (βλ. Α΄ Κο 9,25· Α΄ Πέ 5,4).

✧ **Σέ τί πρέπει ὁμως ν' ἀγωνιστοῦμε** γιά νά κερδίσουμε αὐτό τό στεφάνι;

Εἶναι δύσκολα τά ἀγωνίσματα, ἀλλά πολύ ὠραῖα. Καλοῦμαστε ν' ἀγωνιστοῦμε ἐνάντια στά πάθη καί σίς ἀδυναμίες μας (*ζητοῦμε ἀπό τά παιδιά νά ἀναφέρουν ὀρισμένα*). Naί, νά νικήσουμε τόν θυμό, τήν τεμπελιά, τή ζήλια, τή γκρίνια, τόν ἐγωισμό... Πένταθλο!

✧ **Πῶς λέγεται αὐτό τό περίφημο στάδιο** πού αὔριο ἀνοίγει;

**Μεγάλη Σαρακοστή.** Ἀνοίγει κάθε χρόνο τήν **Καθαρά Δευτέρα.**

Ἀπό τήν προηγούμενη ἡμέρα, **Κυριακή τῆς Τυρινῆς**, ἡ Ἐκκλησία μας ψάλλει στόν Ὅρθρο: «**Τό στάδιον τῶν ἀρετῶν ἠνέφκται, οἱ βουλόμενοι ἀθλῆσαι εἰσέλθετε!**». Δηλαδή: «Τό στάδιο τῶν ἀρετῶν ἔχει ἀνοίξει. Ὅσοι θέλετε ν' ἀγωνισθεῖτε, κατεβεῖτε στόν σίβο!».

Τό στάδιο τῆς Μ. Σαρακοστῆς μένει ἀνοιχτό **μέχρι τήν Κυριακή τῆς Ἀνάστασης**. Ὅπως ὁ **δρομέας** τρέχει μ' ὅλες του τίς δυνάμεις γιά νά φθάσει στό τέρμα, ἔτσι καλοῦμαστε κι ἐμεῖς νά τρέξουμε αὐτές τίς μέρες μ' ὅλες μας τίς δυνάμεις καί νά μή σταματήσουμε πρὶν φθάσουμε στό τέρμα!

(*Στό σημεῖο αὐτό, ἂν θέλουμε, σταματᾷ ἡ προβολή καί ἀρχίζει ἡ συζήτηση. Ἄν τά παιδιά διδάχτηκαν τά προηγούμενα χρόνια τό Βοήθημα Κατωτέρου Κατηχητικοῦ Γ΄, «Ὁ Θεός στήν ἱστορία τῆς Ἐκκλησίας», ἔχουν ἀκούσει σχετικό μάθημα: «Ταξίδι στή Μ. Σαρακοστή» (σ. 117-123). Ὁ κατηχητής συμπληρώνει τίς γνώσεις τους, ἔχοντας ὡς κύριο στόχο του νά προτρέψει τά παιδιά στήν προσευχή, στή συχνότερη Θ. Κοινωνία, στήν Ἐξομολόγηση, στή νηστεία, καί γενικότερα σ' ἓνα ἀγωνιστικό ξεκίνημα τῆς Μ. Σαρακοστῆς.*)

Γιά νά καταφέρουμε, παιδιά, νά τερματίσουμε νικητές, ἡ Ἐκκλησίας μᾶς προσφέρει σ' ὅλο τό διάστημα τῆς Μ. Σαρακοστῆς τρία πολύτιμα **ἐφόδια**. Ποιά, νομίζετε, εἶναι αὐτά;

### **α. Προσευχή**

Ἡ προσευχή εἶναι ἡ **ἰσχυρότερη δύναμη**. Ὅταν προσευχόμεστε, κρατοῦμε τό χέρι τοῦ παντοδύναμου Θεοῦ! Τήν περίοδο τῆς Μ. Σαρακοστῆς, λοιπόν, γίνονται **πυκνότερες καί μεγαλύτερες οἱ προσευχές** τῶν πιστῶν (*ζητοῦμε πρῶτα ἀπό τά παιδιά νά ἀναφέρουν ὅσες Ἀκολουθίες τῆς Μ. Σαρακοστῆς γνωρίζουν καί ἀνακεφαλαιώνουμε*):

✓ Ἡ βραδινή προσευχή τῆς Ἐκκλησίας μας δέν εἶναι, ὅπως κατά τήν υπόλοιπη χρονιά, τό Μικρό ἀλλά τό **Μέγα Ἀπόδειπνο**.

✓ Τήν Κυριακή, ἀντί γιά τή Θεία Λειτουργία τοῦ ἁγίου Χρυσοστόμου τελεῖται ἡ **Θεία Λειτουργία τοῦ Μεγάλου Βασιλείου**, κατά τήν ὁποία οἱ εὐχές πού διαβάζει μυστικά ὁ ἱερέας εἶναι ἐκτενέστερες καί πλουσιότερες.

✓ Κάθε Παρασκευή ἀπόγευμα μᾶς καλεῖ ἡ Ἐκκλησία σέ μιά Ἀκολουθία ἰδιαίτερα λαοφιλή, γνωστή μέ τό ὄνομα **«Ἀκάθιστος Ὑμνος»** ἢ **«Χαιρετισμοί»**, γιά νά προσευχηθοῦμε στήν Παναγία μας, τήν «ὑπέρμαχο στρατηγό», πού προστατεύει καί βοηθαίει πάντοτε τούς ἀγωνιστές τοῦ Χριστοῦ.

**Ὅσο περισσότερο καί θερμότερα προσευχόμεστε, τόσο πῶ νικηφόρος γίνεται ὁ ἀγώνας μας!** (*τό φωνάζουμε μαζί μέ τά παιδιά*).

### **β. Θεία Κοινωνία**

Ἡ Θεία Κοινωνία εἶναι τό ἐφόδιο πού ἔκανε **ἀτρόμητους τούς μάρτυρες**, ὥστε νά μή δειλιάζουν οὔτε μποστά στά θηρία οὔτε μπροστά στόν θάνατο! Τήν περίοδο τῆς Μ. Σαρακοστῆς οἱ πιστοί χριστιανοί κοινωνοῦν **συχνότερα**. Δέν περιμένουν νά φθάσει ἡ Κυριακή.

Παρότι ἡ Θεία Λειτουργία τελεῖται μόνο τὴν Κυριακή -ἐπειδὴ ἡ Μ. Σαρακοστή εἶναι πένθιμη περίοδος, ἐνῶ ἡ Θεία Λειτουργία εἶναι ἀναστάσιμη χαρά-, οἱ ἅγιοι Πατέρες καθιέρωσαν τὴ **Λειτουργία τῶν προηγιασμένων Δώρων**: Ἀπὸ τῆ Θεία Λειτουργία τῆς Κυριακῆς φυλάσσεται σὸ εἰδικὸ ἄρτοφόριο Σῶμα καὶ Αἷμα Χριστοῦ, ὥστε καὶ μὲς στὴν ἑβδομάδα -μετὰ ἀπὸ μιὰ σύντομη Ἀκολουθία πού τελεῖται- οἱ πιστοὶ νὰ μποροῦν νὰ κοινωνοῦν.

### γ. Ἐξομολόγηση

**Γιὰ νὰ μποροῦμε νὰ κοινωνοῦμε**, εἶναι ἀναγκαῖο νὰ συμμετέχουμε πρῶτα σ' ἓνα ἄλλο Μυστήριο τῆς Ἐκκλησίας μας, τὴν Ἐξομολόγηση. Τὴν περίοδο τῆς Μ. Σαρακοστῆς ὅλοι οἱ χριστιανοὶ φροντίζουν νὰ ἐξομολογηθοῦν. **Μπορεῖ κανεὶς νὰ τρέχει φορτωμένος μέ βάρη**; Μέ τὴν Ἐξομολόγηση ξεφορτωνόμαστε τὰ βάρη τῶν ἁμαρτιῶν μας καὶ μποροῦμε νὰ τρέχουμε ἀνάλαφροι σὸ στάδιο τῶν ἀρετῶν.

### ❁ Ἡ σημασία τῆς νηστείας

Σέ περίοδο ἀγώνων, παιδιά, οἱ ἀθλητὲς προσέχουν πολὺ τί τρῶνε, ἀποφεύγουν τίς καταχρήσεις. Καὶ οἱ **ἀγωνιστὲς τοῦ Χριστοῦ νηστεοῦν**, ἀπέχουν ἀπὸ κάποιες τροφές ὅπως ὀρίζει ἡ Ἐκκλησία μας. *(Δίνουμε τὸν λόγο πρῶτα σὰ παιδιά νὰ μᾶς ποῦν τί γνωρίζουν γιὰ τὴν καθιέρωση καὶ τὴ σημασία τῆς νηστείας καὶ τονίζουμε τὰ παρακάτω σημεῖα).*

**Ἡ νηστεία στὸν ἀγῶνα μας εἶναι ὄ,τι καὶ ἡ προπόνηση.** Εἶναι δυνατὸ νὰ νικήσει ἓνας ἀθλητὴς δίχως προπονήσεις; Πολὺ δύσκολο, ἀδύνατο. Ἔτσι, ἐκεῖνος πού δέν νηστεύει -ἐκτός κι ἂν ὑπάρχει λόγος ὑγείας- δέν θὰ καταφέρει νὰ νικήσει στὸν πνευματικὸ ἀγῶνα. Ἀντίθετα, ὅποιος νηστεύει ἀποκτᾷ **δυνατὴ θέληση** καὶ μπορεῖ νὰ **νικᾷ τοὺς πειρασμούς.**

Τὴ νηστεία τὴν καθιέρωσε ὁ ἴδιος ὁ Θεός. Δέν εἶναι «ἐφεύρεση

των παπάδων», όπως κάποιοι θέλουν να υποστηρίζουν. Είναι η **ἀρχαιότερη ἐντολή του**. Τὴν ἔδωσε στους πρωτοπλάστους μέσα στὸν παράδεισο (βλ. Γέ 2,16-17). Ἐνῶ μπορούσαν νὰ τρῶνε ἀπὸ τοὺς καρπούς ὄλων τῶν δένδρων, τοὺς ζήτησε νὰ μὴ φᾶνε ἀπὸ ἓνα μόνο δένδρο. Ἄν τηροῦσαν τὴν ἐντολή του, θὰ ἔδειχναν ὅτι Τὸν ἀγαποῦν καὶ Τὸν ἐμπιστεύονται καὶ θὰ τοὺς κρατοῦσε αἰῶνια κοντά του. Μὲ τὴν παρακοή τους ὅμως ξεκόπηκαν ἀπὸ τὸν Θεὸ καί, ὅπως τοὺς εἶχε προειδοποιήσει, ἔχασαν τότε τὴν ἀθανασία καὶ τὴν χαρὰ τοῦ παραδείσου. Καὶ γιὰ μᾶς ἡ νηστεία εἶναι **μιά εὐκαιρία: νὰ δεῖξουμε στὸν Θεὸ τὴν ἀγάπη καὶ τὴν ὑπακοή μας**. (*Ἄν ὁ κατηχητὴς τὸ κρίνει καλὸ, προσθέτει ὅσα σημειώνονται στὴν πρώτη ὑποσημείωση*).

Ἐπειδὴ ὅμως δὲν μᾶς εἶναι πάντα τόσο εὐκόλο νὰ στερηθοῦμε κάτι πού μᾶς ἀρέσει, βρίσκουμε συχνὰ **διάφορες δικαιολογίες** γιὰ νὰ ἀποφύγουμε τὴ νηστεία: «Εἶμαι ἀκόμη μικρός... Πολλοὶ συμμαθητές μου δὲν νηστεύουν... Μήπως βλάψει τὴν ὑγεία μου... Ἡ μητέρα μου στό σπίτι δὲν μαγειρεύει νηστήσιμα...». (*Παρακινοῦμε τὰ παιδιά νὰ ἐκφράσουν τίς δυσκολίες καὶ τίς δικαιολογίες τους, ὥστε νὰ βοηθήσουμε τὸ καθένα μὲ τίς ἀνάλογες ἀπαντήσεις, βλ. ὑποσημείωση<sup>2</sup>*).

Σέ ὥρες πού σᾶς σπρώχνει, παιδιά, ὁ πειρασμὸς νὰ καταλύσετε τὴ νηστεία, νὰ θυμάστε τὸν **ἅγιο Ἰωάννη τὸν ἀνυποχώρητο** (βλ. Μάθημα 16ο). Θὰ μπορούσε νὰ ἐπικαλεσεῖ διάφορους λόγους γιὰ νὰ μὴ νηστέψει. Τί ἀπάντησε ὅμως στὴ μητέρα του; **«Ἄν δὲν φυλάζουμε τὰ μικρά, μητέρα, πῶς θὰ φυλάζουμε τὰ μεγαλύτερα;»**. Καὶ εἶχε τόσο δίκιο!

⇒ Ἄν δὲν μπορῶ νὰ πῶ «ὄχι» σ' ἓνα φαγητό, **πῶς θὰ πῶ «ὄχι» στὴν παρέα μου**, ὅταν μοῦ ζητᾶ νὰ κάνω πράγματα πού δὲν ἀρέσουν στὸν Θεό;

⇒ Ἄν δὲν μπορῶ νὰ νικήσω τὴ λαιμαργία μου, **πῶς θὰ ἀντισταθῶ στά ἄλλα πάθη μου;**

⇒ Ἄν δὲν κάνω αὐτὴ τὴ θυσία γιὰ τὸν Χριστό, **θὰ μπορέσω νὰ**

**κάνω άλλες μεγαλύτερες θυσίες για την αγάπη του;**

Τήν καινούργια περίοδο πού ανοίγεται μπροστά μας, παιδιά, νά ξεκινήσουμε **μέ φρόνημα αγωνιστικό· μέ ἐπιθυμία** νά προσευχηθούμε λίγο περισσότερο, νά ἐξομολογηθούμε καί νά κοινωνήσουμε, νά νηστέψουμε χαρούμενα! Νά μποῦμε στό στάδιο τῆς Μ. Σαρακοσιῆς **μέ τήν ἀπόφαση** νά παλέψουμε μέ τά πάθη καί τίς ἀδυναμίες μας! Νά ποῦμε «ὄχι!» σέ ὅ,τι μᾶς ζητᾷ ὁ πονηρός καί ὁ κακός μας ἑαυτός, σέ ὅ,τι δέν θέλει ὁ Χριστός! Θά εἶναι τότε πιό λαμπρή ἡ χαρά μας στή γιορτή τῆς Ἀνάστασης!

(Προτεινόμενος ὕμνος: «Ἀγωνίζου τὸν καλὸν ἀγῶνα...», CD «Εὐλόγησω τὸν Κύριον», ἀρ. 29, βλ. CD μέ ὑλικό. Προτεινόμενα τραγούδια ἀπό «Πνευματικές Ὠδές Β΄»: α) «Γρηγορεῖτε, ἀδελφοί!», σ. 65, β) «Ὡρα ἡμᾶς ἐξ ὕπνου ἐγερθῆναι» (Ρω 13,11), σ. 76· βλ. CD μέ ὑλικό).

## ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ



1. Παρουσίαση τοῦ θέματος μέ προβολή.
2. Βιβλικὸς ὕμνος σέ ἀρχεῖο κειμένου καί ἤχου.
3. Ἀγωνιστικά τραγούδια σέ ἀρχεῖο κειμένου καί προβολή.
4. Δίπτυχο μέ τίς κυριότερες νησιτεῖες τῆς Ἐκκλησίας.
5. Παιχνίδι.
6. Ἀφίσα.
7. Συνταγές.



### **‘Υποσημείωση<sup>1</sup>**

Στήν Άγία Γραφή συναντούμε λαμπρά παραδείγματα νηστείας: α) τόν Μωυσή, ό όποϊος νήστεψε σαράντα μέρες, πρίν πάρει από τόν Θεό τόν Νόμο (βλ. Ήξ 24, 18) β) τόν προφήτη Ήλία, ό όποϊος νήστεψε επίσης σαράντα μέρες καί μετά συνάντησε τόν Θεό (βλ. Γ΄ Βα 19) γ) τόν άγιο Ίωάννη τόν Πρόδρομο, ό όποϊος σ΄ όλη του τή ζωή νήστευε αύστηρά. Άλλά καί ό Ίδιος ό Κύριός μας νήστεψε σαράντα μέρες στήν έρημο (βλ. Μθ 4,2), πρίν άρχίσει τή δημόσια δράση του, γιά νά δώσει σέ όλους μας τό παράδειγμα τής νηστείας.

### **‘Υποσημείωση<sup>2</sup>**

α) Άν κάποιος δέν άρχίσει μικρός τόν άγώνα τής νηστείας, θά δυσκολευτεί περισσότερο άργότερα καί Ίσως γιά λόγους ύγείας νά μήν έχει τότε τή δυνατότητα. β) Ή νηστεία εΐναι καί μιá όμολογία τής πίστης μας. Θά εΐναι πολύ ώραϊο νά γίνουμε γιά τούς συμμαθητές μας, Ίσως καί γιά τούς γονεΐς καί τ΄ άδελφια μας έμπνευση καί παράδειγμα νηστείας. γ) Στούς άρρώστους έπιτρέπει ή Έκκλησία κατάλυση νηστείας όπως κανονίσει ό πνευματικός. Άλλά σίς περισσότερες περιπτώσεις, όπως άποδεικνύουν οί σχετικές έρευνες, ή νηστεία ώφελεϊ τήν ύγεία μας· ή άποτοξίνωση από κάποιες τροφές κάνει πολύ καλό στόν όργανισμό του άνθρώπου. δ) Κι άν άκόμη γιά λόγους ύγείας ή γιά όποιοδήποτε άλλο λόγο αναγκάζεσαι νά τρώς στό σπίτι σου άρτύσιμο φαγητό, μπορείς νά άποφεύγεις κατά τήν περίοδο τής νηστείας τίς άρτύσιμες λιχουδιές!