



Λκ 22,46

Προσευχή

Ἔχετε ἀκούσει, παιδιά, τόν μύθο γιά τόν Ἄνταϊο; Πάλεψε μέ τόν περίφημο Ἡρακλῆ καί τόν νίκησε. Ταπεινώθηκε ὁ Ἡρακλῆς· ἦταν ἀπαρηγόρητος γι' αὐτή τήν ἥπα! Αὐτός πέτυχε τόσους λαμπρούς ἀθλους καί νά νικηθεῖ ἀπό τόν Ἄνταϊο; Κάποιος ὅμως τοῦ φιθύρισε τό μυστικό: «Ὁ Ἄνταϊος εἶναι τό παιδί τῆς γῆς. Ὅσο παῖ πάνω στή γῆ εἶναι ἀνίκητος. Ἄν ὅμως τόν ἀποσπάσεις ἀπό τή γῆ, θά κατορθώσεις νά τόν νικήσεις!». Πραγματικά, μ' ἓναν ἔξυπνο ἐλιγμό ὁ Ἡρακλῆς ἀπέσπασε τόν Ἄνταϊο γιά λίγο ἀπό τή γῆ καί τόν νίκησε. Ἔχασε ὁ Ἄνταϊος τή δύναμή του, γιατί ἔχασε τήν ἐπαφή του μέ τή γῆ.

Ἔχεις κι ἐσύ μία δύναμη, πού μπορεῖ νά σέ κάνει ἀνίκητο: τήν ἐπαφή σου ὄχι μέ τή γῆ ἀλλά μέ τόν οὐρανό, **τήν ἐπαφή σου μέ τόν Θεό**. Ποιά εἶναι ἡ δύναμη αὐτή; **Ἡ προσευχή!**

«Γρηγορεῖτε καί προσεύχεσθε, ἵνα μὴ εἰσέλθητε εἰς πειρασμόν!» εἶχε πεῖ ὁ Χριστός στοὺς μαθητές του (Μθ 26,41· Μρ 14,38· Λκ 22,46), καί τό ἴδιο παράγγελμα δίνει καί σέ μᾶς: Νά εἴμαστε σέ ἐγρήγορη, ζύπνιοι, ἀλλά καί νά προσευχόμαστε γιά νά μὴν πέσουμε σέ πειρασμό. Ἄγρυπνοι φρουροί στά τείχη τῆς καρδιάς μας καί ὀπλισμένοι μέ τό πανίσχυρο ὄπλο τῆς προσευχῆς!

Όμως, παιδιά, **γνωρίζουμε αληθινά να προσευχόμαστε;** Κρατούμε μέ την προσευχή μας στενή έπαφή μέ τόν Θεό;

Οί μαθητές τοῦ Χριστοῦ, πού ἦταν εὐσεβεῖς Ἰουδαῖοι, προσεύχονταν ἀπό μικρά παιδιά. Ὅταν ὅμως εἶδαν πῶς προσευχόταν ὁ Χριστός, ὡρες γονατιστός, πῶς ἔλαμπε τό πρόσωπό του μετὰ ἀπό τήν προσευχή, Τόν πλησίασαν κάποια στιγμή καί Τόν παρακάλεσαν: **«Κύριε, δίδαξον ἡμᾶς προσεύχεσθαι»** (Λκ 11,1). «Κύριε, μάθε μας να προσευχόμαστε!».

Ἐλάτε να Τοῦ τό ποῦμε κι ἐμεῖς σήμερα: «Κύριε, δίδαξον ἡμᾶς προσεύχεσθαι» (*ἐπαναλαμβάνουμε τά λόγια αὐτά μαζί μέ τά παιδιά*). Μποροῦμε κάθε φορά πρὶν ἀρχίσουμε τήν προσευχή μας ἀπλά να Τοῦ τό ζητοῦμε: **«Κυρίε μας Ἰησοῦ Χριστέ, Σέ παρακαλοῦμε, μάθε μας να προσευχόμαστε!»**.

Γιά να μᾶς βοηθήσει ἡ **Ἐκκλησία** να μάθουμε να προσευχόμαστε, μᾶς προτείνει διάφορες ὁμορφες προσευχές. Ἄν κατανοοῦμε τά νοήματά τους ὅταν τίς λέμε, θά ἀντιλοῦμε πράγματι ἀπ' αὐτές δύναμη, τή «δύναμη τοῦ Ἄνταιου!»

◆ Ποιά εἶναι ἡ προσευχή πού βάζει πρώτη πρώτη στά χεῖλη μας ὅταν θέλουμε να προσευχηθοῦμε; Μέ ποιά προσευχή ἀρχίζουν ὅλες οἱ Ἀκολουθίες τῆς Ἐκκλησίας μας; **«Βασιλεῦ οὐράνιε...»** (τό δείχνουμε στά παιδιά γραμμένο, βλ. *CD μέ ὑλικό, καί τό διαβάζουμε μαζί τους· γιά μιά ἀπλή ἐρμηνεία, βλ. Βοήθημα Κατωτέρου Κατηχητικοῦ Γ΄, «Ὁ Θεός στήν ἱστορία τῆς Ἐκκλησίας», ἔκδ. «Χριστιανική Ἐλπίς», σ. 10*). Ποιός εἶναι ὁ οὐράνιος Βασιλιάς στόν ὁποῖο ἀπευθυνόμαστε; **Τό Ἅγιο Πνεῦμα, τό τρίτο πρόσωπο τῆς Ἁγίας Τριάδας.** Ὀνομάζεται καί **«Παράκλητος»**, γιατί μᾶς «παρακαλεῖ», πού σημαίνει μᾶς στηρίζει καί μᾶς καθοδηγεῖ. Μέ τήν προσευχή στόν Παράκλητο **ἀνοίγει τ' οὐρανοῦ ἡ γραμμή.** Γι' αὐτό, κάθε φορά πού ξεκινοῦμε τήν προσευχή μας, να Τόν παρακαλοῦμε μ' ὅλη μας τήν καρδιά να ἔλθει να σκηνώσει μέσα μας, γιά να μπορέσουμε να προσευχηθοῦμε αληθινά.

◆ Τήν προσευχή πού συνήθως λέτε καί τή γνωρίζετε από μικρά παιδιά, τό **«Πάτερ ἡμῶν...»**, ζέρετε ποιός μᾶς τή δίδαξε; Ὁ Κύριός μας Ἰησοῦς Χριστός. Γι' αὐτό ὀνομάζεται **«κυριακή προσευχή»**. *(Μοιράζουμε στά παιδιά τό πολύπτυχο, βλ. CD μέ ὑλικό, ἐξηγοῦμε τίς ἀγνωστες λέξεις τῆς προσευχῆς κι ἔπειτα προχωροῦμε)*. Μ' αὐτήν τήν προσευχή νιώθουμε **τόν Θεό πατέρα** καί μαθαίνουμε τί νά ζητοῦμε ὅταν προσευχόμαστε:

α. Νά ἀρχίζουμε τήν προσευχή μας μέ **δοξολογία**. Νά μήν εἶμαστε **«ζητιάνοι»** τήν ὥρα τῆς προσευχῆς, νά μήν Τόν παρακαλοῦμε μόνο γιά τίς ἀνάγκες μας: «Θεέ μου, δῶσ' μου αὐτό! Θεέ μου, δῶσ' μου κι ἐκεῖνο! Θεέ μου, Σέ παρακαλῶ χάρισέ μου καί τό ἄλλο...». Ἡ κυριακή προσευχή ξεκινᾷ μέ τό **«ἀγιασθήτω τὸ ὄνομά σου»**, πού σημαίνει «ἄς εἶναι δοξασιμένο τό ὄνομά σου», κι ἔπειτα προχωρεῖ στά ἄλλα αἰτήματα. Ὅταν δοξολογοῦμε τό ὄνομα τοῦ Θεοῦ, μοιάζουμε μέ τούς ἀγγέλους πού ἀκατάπαυστα Τόν ὑμνοῦν!

β. Νά παρακαλοῦμε τόν Θεό **πρῶτα γιά ὅλο τόν κόσμο κι ἔπειτα γιά τίς δικές μας ἀνάγκες**. Λέγοντας **«ἐλθέτω ἡ βασιλεία σου»** (=ἄς ἔλθει ἡ βασιλεία σου) καί **«γενηθήτω τὸ θέλημά σου ὡς ἐν οὐρανῷ καί ἐπὶ τῆς γῆς»** (=ἄς γίνει τό θέλημά σου ὅπως στόν οὐρανό ἔτσι καί στή γῆ), προσευχόμαστε νά ἀπλωθεῖ σέ ὅλη τή γῆ ἡ ἀλήθεια τοῦ Χριστοῦ καί νά ἐφαρμόζεται παντοῦ τό Εὐαγγέλιό του. Ἀγκαλιάζουμε ἔτσι μέ τήν προσευχή μας ὅλο τόν κόσμο. Φαντάζεστε πόσο πιό ὁμορφος θά γινόταν, ἂν ὀλοένα καί περισσότεροι ἄνθρωποι τηροῦσαν τό θέλημα τοῦ Θεοῦ; Δέν θά κυριαρχοῦσε γύρω μας ἡ ἀπάτη καί ἡ κακία, ἀλλά ἡ εἰρήνη καί ἡ ἀγάπη!

γ. Νά προσευχόμαστε **γιά τίς ἀνάγκες καί τοῦ σώματός μας ἀλλά καί τῆς ψυχῆς μας**. Μέ τό αἶτημα **«τὸν ἄρτον ἡμῶν τὸν ἐπιούσιον δὸς ἡμῖν σήμερον»** (=τό ψωμί πού χρειαζόμαστε δώσε μας σήμερα) ζητοῦμε ἀπό τόν Θεό τήν καθημερινή μας τροφή καί ὅ,τι ἄλλο μᾶς χρειάζεται στή ζωῆ μας. Μέ τά δύο τελευταῖα αἰτήματα Τόν παρακαλοῦμε νά μᾶς συγχωρέσει γιά τίς ἁμαρτίες μας -«καὶ ἄφες

ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν, ὡς καὶ ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν» (= συγχώρεσε τὰ ἁμαρτήματά μας, ὅπως κι ἐμεῖς συγχωροῦμε αὐτούς πού μᾶς ἔφταιξαν)-, καὶ **νά μᾶς σώσει ἀπό τούς πειρασμούς, «μὴ εἰσενέγκῃς ἡμᾶς εἰς πειρασμόν, ἀλλὰ ῥῦσαι ἡμᾶς ἀπὸ τοῦ πονηροῦ»** (= μὴ μᾶς ἀφήσεις νά πέσουμε σέ πειρασμό, ἀλλὰ σῶσε μας ἀπὸ τόν πονηρό).

Ἡ προσευχή πού μᾶς δίδαξε ὁ Χριστός μας εἶναι μιά πολύ γλυκιά καὶ δυνατή προσευχή, ἀρκεῖ βέβαια νά τή λέμε μέ **συγκεντρωμένο τόν νοῦ καὶ μέσα ἀπὸ τὴν καρδιά μας.**

◆ Ὑπάρχουν κι ἄλλες πολλές προσευχές πού μπορούμε νά τίς βροῦμε στά **προσευχητάρια** πού κυκλοφοροῦν. Κι εἶναι ὥρα, παιδιά, ν' ἀποκτήσετε ὁ καθένας **τό προσωπικό του προσευχητάριο.** (Στό τέλος τοῦ μαθήματος θά ἦταν καλό νά συστήσουμε στά παιδιά *διάφορα προσευχητάρια*). Ξεχωριστή θέση ἀνάμεσα σ' ὅλα τὰ προσευχητάρια κατέχει τό **Ψαλτήρι** (τό δείχνουμε). Τό χρησιμοποιεῖ ἡ Ἐκκλησία μας σέ κάθε Ἀκολουθία της. Εἶναι ἓνα ἀπὸ τὰ βιβλία τῆς Ἁγίας Γραφῆς, τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης, γι' αὐτό **οἱ προσευχές του εἶναι θεόπνευστες**, γραμμένες μέ τόν φωτισμό τοῦ Ἁγίου Πνεύματος!

Αὐτό ἦταν **τό ἀγαπημένο προσευχητάρι τῆς νεαρῆς Ἑλένης.** Μ' αὐτό ἔνιωθε νά ξεκουράζεται ἡ ψυχὴ της, νά παίρνει δύναμη, νά κρατᾶ πολύ στενὴ τὴν ἐπαφή της μέ τόν Θεό. Ζοῦσε **στά δύσκολα χρόνια τῆς Τουρκοκρατίας**, τότε πού «ὅλα τὰ ἴσκιαζε ἡ φοβέρα καὶ τὰ πλάκωνε ἡ σκλαβιά». Βαρειὰ ἔπεσε καὶ πάνω της ἡ φοβέρα τοῦ δυνάστη. Ὁ **πασάς τῆς Σινώπης** τὴν ἔβαλε στό μάτι. Ἀρνήθηκε αὐτὴ τίς ἁμαρτωλές του προτάσεις, ἀλλὰ ὁ τοῦρκος ἀφέντης τὴν ἄρπαξε μέ τὴ βία στό κονάκι του. Μιά ἀγωνία κυριαρχοῦσε στὴν καρδιά τῆς Ἑλένης: μὴ χάσει τὴν ἀγνότητά της! Ὁ πασάς ὅμως φαινόταν ἀποφασισμένος. Καὶ σάν εἶδε ὅτι δέν πιάνουν τὰ δελεάσματα καὶ οἱ κολακεῖες του οὔτε οἱ ἀπειλές καὶ οἱ φοβέρες του, ὄρμησε πάνω στό

νεαρό κορίτσι. Ἀλλά ἡ Ἑλένη κρατοῦσε ἓνα ὄπλο, **ἀθέατο μὰ ἀκατανίκητο ὄπλο: τὴν προσευχή.** Μυστικά μές στήν καρδιά της δέν σταματοῦσε νά προσεύχεται. Ἔλεγε συνεχῶς τόν **Ἐξάψαλμο** τὶς ἕξι προσευχές ἀπὸ τὸ Ψαλτήρι μὲ τὶς ὁποῖες ἀρχίζει ὁ **Ὁρθρος**, ἡ πρωινή Ἀκολουθία τῆς Ἐκκλησίας μας. Τούς ἤξερε ἀπ' ἔξω καὶ τούς ἕξι ψαλμούς. Καὶ ἡ **προσευχή της νικᾷ** τόν τοῦρκο ἀγά. Ἔνα **τεῖχος** ὀρθώνεται ἀνάμεσά τους. Ἀδύνατον νά τὴν ἀγγίξει. Ἐπιχειρεῖ καὶ πάλι καὶ ζανά, μὰ τὸ **τεῖχος** μένει ἀδιαπέραστο. Ἡ **προσευχή φύλαξε τὴν ἀγνότητα τῆς Ἑλένης.** Ὁργισμένος ὁ πασάς διατάσσει νά τὴ βασανίσουν σκληρά καὶ νά τὴν ἀποκεφαλίσουν. Νικήτρια τὴν ὑποδέχτηκε ὁ οὐρανός. Ὀλόαγνη καὶ καθάρια τὴ στεφάνωσε ὁ Χριστός. **Ἡ ἅγια Ἑλένη τῆς Σινώπης στά δεκαπέντε της χρόνια ντρόπιασε τόν τοῦρκο δυνάστη μὲ μόνο ὄπλο της τὴν προσευχή!**

Μέ τὸ ἴδιο ὄπλο κέρδισαν μεγάλες μάχες **ὄλοι οἱ ἅγιοι τῆς Ἐκκλησίας μας**, μέχρι καὶ σὶς μέρες μας. Ὁ **ἅγιος Νεκτᾶριος**, ὁ ἅγιος τοῦ εἰκοστοῦ αἰῶνα, πάλεψε μὲ τὴ φτώχεια, τὴ μοναξιά, τὴ σκληρότητα τῶν ἀνθρώπων. Ἦρθε ἀντιμέτωπος μὲ ἀδικίες, μὲ αἰσχρὲς συκοφαντίες. Μάτωσε ἡ καρδιά του, μὰ βρῆκε τὴ δύναμη νά συγχωρέσει τούς ἐχθρούς του. Πῶς; **Ἀπὸ μικρὸ παιδί εἶχε μάθει νά προσεύχεται.** Κάποια στιγμή ἡ ἰδιοκτήτρια τοῦ σπιτιοῦ τὸ ὁποῖο νοίκιαζε ἔμεινε ἀναυδη ὅταν διαπίστωσε πῶς ὁ δεσπότης εἶχε μείνει μέρες νηστικός, δίχως νά βάλει μπουκιά στό στόμα του! Τόν βρῆκε ἀδυνατισμένο, ἐξαντλημένο, μὰ **γονατιστό νά προσεύχεται!** Κατάλαβε τότε ἡ ἀπλή γυναίκα πῶς φιλοξενεῖ ἓναν ἅγιο στό σπίτι της. Πραγματικά, ἀμέσως μετὰ τὸν θάνατό του ἄρχισε νά ἐπιτελεῖ θαύματα καὶ σήμερα ἀσπαζόμαστε τὰ ἅγια λείψανά του.

Ἡ **προσευχή εἶναι δύναμη** πού ξεπερνᾷ ὅλες τὶς δυσκολίες τῆς ζωῆς καὶ ἀνεβάζει τόν ἄνθρωπο σέ ὕψη ἀγιότητας! Αὐτὴ ἡ δύναμη μπορεῖ νά γίνει δική μας, παιδιά, ἂν μάθουμε νά προσευχόμαστε. **Νά τὸ ζητοῦμε ἐπίμονα** ἀπὸ τὸν Κύριό μας καὶ νά ἐπιδιώκουμε **κάθε μέρα** νά στέλνουμε θερμὲς προσευχὲς στὸν οὐρανό! Ἐξάλλου,

ὅπως διδάσκει ὁ ἅγιος Χρυσόστομος, «δέν ὑπάρχει τίποτε γλυκύτερο ἀπό τήν προσευχή» (ΕΠΕ 36,604).

(Προτεινόμενα τραγούδια: α) «Ἐλθέ, Παράκλητε ἀγαθέ» ἀπό τό CD «Μεῖνον μεθ' ἡμῶν», ἀρ. 4, β) «Προσευχή» ἀπό «Πνευματικές Ὁδές Β'», σ. 283, CD «Χαμόγελα σέ νότες ἐφτά», ἀρ. 1, βλ. CD μέ ὕλικό).

ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ



1. «Βασιλεῦ οὐράνιε...» σέ ἀρχεῖο κειμένου.
2. Πολύπυχο μέ τό «Πάτερ ἡμῶν».
3. Προσευχητάρι.
4. Ψαλμός.
5. Ἀφίσα.
6. Τροπάριο σέ ἀρχεῖο κειμένου καί ἤχου.
7. Τραγούδια σέ ἀρχεῖο κειμένου, ἤχου καί προβολή.

Ἵποσημειώσεις

α) Ἄν τά παιδιά δέν ἔχουν διδαχθεῖ τό Βοήθημα τοῦ Κατωτέρου Κατηχητικοῦ «Ὁ Θεός στήν Καινή Διαθήκη», ἔκδ. «Χριστιανική Ἐλπίς», θά ἦταν σκόπιμο νά μεταφέρει στά παιδιά ὁ κατηχητής ὅ,τι κρίνει ἀναγκαῖο ἀπ' ὅσα λέγονται ἐκεῖ γιά τό θέμα τῆς προσευχῆς (βλ. σ. 21-23). Ἀπαραίτητο εἶναι νά τοὺς δείξει πῶς νά κάνουν σωστά τό σημεῖο τοῦ σταυροῦ καί νά συστήσει τήν εὐλάβεια στήν προσευχή, κάνοντας ἰδιαίτερη ἀναφορά στή σχολική προσευχή.

β) Στά κατηχητικά τῶν θηλέων θά μπορούσε νά παραληφθεῖ ἡ διήγηση γιά τόν ἅγιο Νεκτάριο, ἐνῶ στά τμήματα τῶν ἀρρένων νά εἰπωθεῖ μόνο αὐτή ἐκτενέστερα (βλ. «Ὁ Θεός στήν ἱστορία τῆς Ἐκκλησίας», σ. 42-46).

γ) Τή μνήμη τῆς ἁγίας νεομάρτυρος Ἑλένης ἐκ Σινώπης τιμᾷ ἡ Ἐκκλησία μας τήν 1η Νοεμβρίου, ἐνῶ τοῦ ἁγίου Νεκταρίου σίς 9 Νοεμβρίου.