



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 ἓνα τέτοιο ταξίδι, καί μάλιστα σέ τόσο μικρό χρονικό διάστημα. Μποροῦμε ὅμως, παιδιά, νά συμμετέχουμε σ' ἓνα 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

εΐδους προετοιμασία άραγε χρειάζεται; Νά, γιά δείτε! Άπαραίτητες εΐναι οί **άποσκευές** καί τό **διαβατήριο**. (*Δείχνουμε στά παιδιά τίς δύο βαλίτσες καί τό διαβατήριο, βλ. έποπτικό ύλικό*).

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

Ξέρετε πότε ξεκίνησαν οί άνθρωποι νά νηστεύουν; Από τόν **παράδεισο** άκόμη ό Θεός έδωσε στους πρωτόπλαστους τήν έντολή τής νηστείας. Τί τούς εΐπε; «Άπό τούς καρπούς όλων τών δένδρων μπορείτε νά τρώτε. Άπό τό δένδρο όμως τής γνώσεως τοϋ καλοϋ καί τοϋ κακοϋ νά μή φάτε» (βλ. Γέ 2,16-17). Γνωρίζουμε ότι σπουδαίοι άνθρωποι στήν Παλαιά Διαθήκη νήστεψαν, καί μάλιστα αύστηρά, γιά σαράντα μέρες: Ό **Μωσής** στό όρος Σινά, τότε πού παρέλαβε τόν Νόμο τοϋ Θεοϋ· καί ό προφήτης **Ήλίας**, τότε πού τόν καταδίωκε ή βασίλισσα Ίεζάβελ. Καί στήν Καινή Διαθήκη διαβάζουμε ότι ό ίδιος ό Κύριός μας Ίησοϋς Χριστός νήστεψε σαράντα μέρες στήν έρημο καί δέν έφαγε τίποτε. Καί οί **άπόστολοι**, στή συνέχεια, καί οί **χριστιανοί όλων τών αΐώνων** νηστεύουν.

Γιατί άραγε νά εΐναι τόσο σημαντική ή νηστεία;

★ Εΐναι καταρχήν **μία εύκαιρία νά δείξουμε στόν Θεό πόσο πολύ Τόν άγαπούμε ύπακούοντας στήν έντολή Του**.

★ Έπίσης, καθώς νικούμε τή λαιμαργία μας, γινόμαστε **πιό δυνατοί στόν χαρακτήρα μας**. Άν βρῶ τή δύναμη νά πῶ «όχι» σέ κάποια φαγητά πού μοϋ άρέσουν, τότε θά έχω τή δύναμη νά πῶ καί σέ κάποια άλλα πράγματα **ένα ήρωικό «όχι»**: στήν περιέργεια, στίς κακές παρέες, στή γκρίνια, στήν τεμπελιά...

Τά μικρά παιδιά, βέβαια, δέν μποροϋν νά νηστεψουν όπως οί μεγάλοι, γιατί κάποιες τροφές εΐναι άπαραίτητες γιά τή σωματική

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

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

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

👉 Δώστε στη μητέρα σας συνταγές νηστήσιμων φαγητών και γλυκών. Μπορείτε μάλιστα πρόθυμα νά τη βοηθήσετε κι έσείς στην κουζίνα.

Δύο άδέρφια στη δική σας ήλικία άκουσαν κάποτε στό Κατηχητικό ότι ή Μεγάλη Σαρακοστή είναι περίοδος νηστείας και θέλησαν κι αυτά νά νηστεψουν. Στό σίπι τους όμως δέν νήστευε κανείς. Έφαξαν πολύ γιά νά βρούν κάποιο τρόπο νά πετύχουν τόν στόχο τους. Τελικά τόν βρήκαν! Έκαναν δώρο στη μητέρα τους ένα τετράδιο μέ νηστήσιμες συνταγές, πού τό έφτιαζαν μόνα τους, και την παρακάλεσαν κάθε Τετάρτη και 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 και τά όσπρια! Αυτό τό περιστατικό έγινε άφορμή νά θαυμάσει ή μητέρα την αποφασιστικότητα και τη σταθερότητά τους και νά ξεκινήσει κι αυτή μαζί μέ όλη την οικογένειά της τη νηστεία, λέγοντας: «Τά παιδιά μου έγιναν οι δάσκαλοί μου γιά τη νηστεία!».

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

καί πιά θερμά. Μήπως ξέρετε κάποιες από τίς Ἀκολουθίες πού γίνονται αὐτή τήν περίοδο; (Καθώς τίς ἀναφέρουμε, δείχνουμε τίς ἀντίστοιχες καρτέλες, βλ. ἐποπικό ὕλικό, 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 **διαβατήριό** (δείχνουμε τό διαβατήριό-Ἐξομολόγηση, βλ. ἐποπικό ὕλικό). Καί διαβατήριό μας εἶναι ἡ **Ἐξομολόγηση**. Ἐχοντας αὐτό μαζί μας, ἀπαλλαγμένοι δηλαδή ἀπό τίς ἁμαρτίες μας, μποροῦμε νά φτάσουμε μέ ἀσφάλεια στόν προορισμό μας. Φανταστεῖτε, παιδιά, ἕναν ἄνθρωπο νά περπατᾷ σέ ὅλη του τή ζωή φορτωμένος μ' ἕνα βάρος 50 κιλῶν! Τί θά αἰσθάνεται; Ἀσφαλῶς ἀβάσταχτη κόυραση! Σκεφτεῖτε τώρα νά τόν ἀπαλλάξει κάποιος ἀπό τό βάρος 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 την αντίστοιχη εικόνα ή τό ανάλογο βαγόνι, ώστε να σχηματιστεί τό τρενάκι της Σαρακοστής, βλ. έποπικό ύλικό).

○ Πρώτη στάση: **Κυριακή της Όρθοδοξίας**. Όνομάζεται έτσι γιατί γιορτάζουμε τή **νίκη της Όρθοδοξίας κατά τών αίρέσεων καί τήν άναστήλωση τών ιερών εικόνων**. Σέ κάθε ναό αυτή τή μέρα γίνεται ή περιφορά τών άγιων εικόνων.

○ Δεύτερη στάση: **Κυριακή του άγίου Γρηγορίου του Παλαμά**. Ό άγιος Γρηγόριος ήταν **άρχιεπίσκοπος Θεσσαλονίκης**. Μέ πολλή προσευχή καί μέ τόν φωτισμό του Θεού **καταπολέμησε τίς πλάνες του παπισμού**.

○ Τρίτη στάση: **Κυριακή της Σταυροπροσκυνήσεως**. Βρισκόμαστε ακριβώς στή μέση της Μεγάλης Σαρακοστής, στή μέση του ταξιδιού μας. Για νά πάρουμε δύναμη, ή Έκκλησία ύψώνει μπροστά μας τόν **τίμιο Σταυρό**. Σέ κάθε ναό γίνεται ή περιφορά του Σταυρού καί τοποθετείται στή μέση του ναού για νά τόν προσκυνήσουμε όλοι.

○ Τέταρτη στάση: **Κυριακή του άγίου Όωάννη της Κλίμακος**. Ό άγιος Όωάννης ήταν μεγάλος άσκητής, πού έζησε τόν **6ο αιώνα**. Έγραψε ένα περίφημο βιβλίο μέ τίτλο **«Κλίμαξ»**, πού σημαίνει **«σκάλα»**. Στο βιβλίο αυτό μάς δείχνει ποιά σκαλοπάτια πρέπει νά ανεβούμε, δηλαδή **ποιές άρετές πρέπει ν' αποκτήσουμε, για νά φτάσουμε στον ούρανό, κοντά στον Χριστό**.

○ Πέμπτη στάση: **Κυριακή της όσίας Μαρίας της Αιγυπτίας**. Η Άγία αυτή πρίν γνωρίσει τόν Χριστό ήταν πολύ άμαρτωλή. Μετάβησε όμως άληθινά, έξομολογήθηκε καί έζησε τά υπόλοιπα χρόνια της ζωής της σάν επίγειος άγγελος, μέ δυνατή άγάπη στον Χριστό. Τό παράδειγμά της μάς διδάσκει τή δύναμη πού έχει ή μετάνοια. Άν ειλικρινά μετανοούμε για τά λάθη μας καί τά έξομολογούμαστε, μπορούμε νά είμαστε κι έμεις παιδιά του Θεού άγαπημένα.

○ Ἐκτη στάση: **Κυριακή τῶν Βαΐων**. Ὁ Χριστός μπαίνει στό Ἱεροσόλυμα καθισμένος σ' ἓνα γαϊδουράκι, ἐνῶ ὁ κόσμος Τόν ὑποδέχεται πανηγυρικά σάν βασιλιά, στρώνοντας στόν δρόμο **βάλια** 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 τέλος τοῦ ταξιδιοῦ μας, στήν **Ἀνάσταση**.

Στ' ἀλήθεια, ἡ Μεγάλη Σαρακοστή εἶναι **μία ἀπό τίς πιό εὐλογημένες περιόδους στή ζωή τῆς Ἐκκλησίας μας**, γιατί μᾶς ὁδηγεῖ 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 νηστείας 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 ἔξι 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 τή νηστεία
ἀλλά καί τήν προσευχή,
διαβατήριο τή μετάνοια
καί καλή Σαρακοστή!**

ΕΠΟΠΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ



1. Είκόνες για τις Κυριακές της Μ. Σαρακοστής.
2. Οί βαλίτσες για τό ταξίδι της Μ. Σαρακοστής.
2. Τό διαβατήριο για τό ταξίδι της Μ. Σαρακοστής.
3. Καρτέλες μέ τίς Ἀκολουθίες της Μ. Σαρακοστής.
4. Τό τρενάκι της Μ. Σαρακοστής.
5. «Μεθ' ἡμῶν ὁ Θεός» σέ ἀρχεῖο κειμένου-ἤχου.
6. Τραγούδι (στή μουσική «Τό ταξίδι», βλ. ἐποπτικό
ύλικό του Μαθήματος).