



**Ἔξοδος**  
**15,22-16,36**

**Ἡ πορεία στήν ἔρημο**

Συνεχίζουμε, παιδιά, τίς ἱστορίες μας ἀπό τό δεύτερο βιβλίο τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης, πού ὀνομάζεται **Ἔξοδος**. Πῆρε τ' ὄνομά του ἀπό τή θαυμαστή ἔξοδο τῶν Ἑβραίων, τήν ὁποία παρακολουθήσαμε στήν προηγούμενη συνάντησή μας. Εἶδαμε πῶς κατόρθωσαν νά βγοῦν ἀπό τή χώρα τῶν Αἰγυπτίων, πού γιά πολλά χρόνια σκληρά τούς βασάνιζαν, καί νά περάσουν τήν Ἐρυθρά Θάλασσα.

Οἱ περιπέτειές τους ὅμως δέν τελείωσαν. Μπροστά τους ἀπλω-νόταν μία τεράστια ἔρημος. Ἐπρεπε νά τή διασχίσουν, γιά νά φτά-σουν στή **Χαναάν**, στή **γῆ τῆς ἐπαγγελίας** (=ὑπόσχεσης), στή χώρα δηλαδή πού εἶχε ὑποσχεθεῖ ὁ Θεός στόν Ἀβραάμ καί στό γένος του (δείχνουμε τόν *χάρτη*, βλ. *ἐποπτικό ὑλικό*).

Σᾶς ἔχει συμβεῖ νά διψᾶτε πολύ, τόσο πολύ πού δέν μπορείτε νά σκεφτεῖτε τίποτε ἄλλο ἐκτός ἀπό τό νερό; Ἐ, λοιπόν, ἐπὶ τρεῖς μέρες οἱ Ἰσραηλίτες περπατοῦσαν στήν κάψα τῆς ἐρήμου καί δέν ἔβρισκαν πουθενά νερό νά πιοῦν. Ἡ δίψα τους εἶχε γίνει ἀφόρητη. Γι' αὐτό, ὅταν ἀπό μακριά εἶδαν μία πηγὴ, τὴν πηγὴ **Μερρά**, ἔτρεξαν σάν τὰ διψασμένα ἐλάφια γιά νά ξεδιψάσουν. Ὅμως, τί ἀπογοήτευ -

ση! Τό νερό ἦταν πικρό· ἀδύνατο νά τό πιοῦν. Στράφηκαν ὅλοι στόν Μωυσῆ καί εἶπαν τό παράπονό τους: «Τί θά πιοῦμε;».

Κι ὁ Μωυσῆς στρέφεται πρός τόν Θεό, προσεύχεται. Προσεύχεται μέ πίστη δυνατή. Ἔχει ἐμπιστοσύνη στή δύναμη καί στήν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ. Δέν ἦταν γι' Αὐτόν δύσκολο νά δώσει νερό στόν διψασμένο λαό.

Πραγματικά, παίρνει ἐντολή ἀπό τόν Θεό νά βάλει μέσ στό νερό τῆς πηγῆς **ἓνα κομμάτι ξύλο**. Καί τό θαῦμα ἐγίνε! **Τό νερό ἀπό κατὰπικρο γίνεται πόσιμο!** Πίνει ὁ λαός καί ξεδιψάει καί δοξολογεῖ τόν Θεό γιά τήν παντοδυναμία καί τή στοργή Του.

Πέρασαν ἀπό τότε σχεδόν δύο μῆνες. Τά τρόφιμα ἄρχισαν νά λιγοστεύουν. Γύρω παντοῦ ἐρημιά. Ποῦ νά βρεθοῦν τρόφιμα γιά τόσους ἀνθρώπους; Λιγοψύχησαν οἱ Ἰσραηλίτες, κλονίστηκε πάλι ἡ ἐμπιστοσύνη τους στόν Θεό. Πῶς νά ποῦν ὅμως σέ Κεῖνον τά παράπονά τους; Τά βάζουν μέ τόν Μωυσῆ καί τόν Ἀαρών: «Μακάρι νά πεθαίναμε στήν Αἴγυπτο, ἐκεῖ πού εἴχαμε ἄφθονο τό κρέας καί χορταίναμε τό ψωμί, παρά πού μᾶς φέρατε ἐδῶ στήν ἔρημο, γιά νά πεθάνουμε ὅλοι ἀπό τήν πείνα!», μουρμούριζαν συνεχῶς.

Ξέχασαν πόσο σκληρά τούς βασάνιζαν οἱ Αἰγύπτιοι, πῶς εἶχε γίνει ἀβάσταχτη ἡ ζωή τους στή χώρα τῆς δουλείας!

Ὁ Θεός ὅμως γιά ἄλλη μιά φορά θά τούς δείξει τήν ἀγάπη Του. Μέσα ἀπό τή **νεφέλη** (=μεγάλο σύννεφο), πού καθημερινά τούς καθοδηγοῦσε καί τούς προσάτευε γιά νά μήν τούς καίει ὁ ἥλιος, ἀκούγεται ἡ φωνή Του: «Απόψε θά φᾶτε κρέας καί αὔριο τό πρωί θά χορτάσετε ψωμί. Ἔτσι θά μάθετε ὅτι ἐγώ εἶμαι ὁ Κύριος ὁ Θεός σας».

Εἶχε ἀρχίσει νά βραδιάζει. Ἐκεῖ ὅπου εἶχαν στήσει τίς σκηνές τους οἱ Ἰσραηλίτες κατέφτασε ἓνα κοπάδι μέ ἀμέτρητα πουλιά, μέ **ὀρνύκια**, πού ἔχουν πολύ νόστιμο κρέας. Πετοῦσαν χαμηλά καί μπόρεσαν ἔτσι πολύ εὐκόλα νά τά πιάσουν. Ἦταν τόσα πολλά, ὥστε ἔφτασαν γιά νά φᾶνε ὅλοι καί νά χορτάσουν.

Τό πρωί τῆς ἄλλης μέρας, μιά ἄλλη ἐκπληξη -δῶρο θεϊκό- τούς περίμενε. Γύρω ἀπό τίς σκηνές τους εἶδαν κάτι **παράξενες λευκές νιφάδες**. Δέν ἦταν χιόνι, δέν ἦταν πάχνη. Ἀπορημένοι ρωτοῦσαν οἱ Ἰσραηλίτες στή γλῶσσα τους: «**Μάννα;**», πού σημαίνει: «**Τί εἶναι αὐτό;**».

Ὁ Μωσῆς τότε τούς ἐξήγησε: «Εἶναι τό ψωμί πού σᾶς δίνει ὁ Θεός νά φαῖτε. Ἡ ἐντολή Του εἶναι νά μαζέψετε ἀπ' αὐτό, ὁ καθένας ὅσο χρειάζεται, ἀνάλογα μέ τόν ἀριθμό τῶν προσώπων πού ἔχει μέσα στή σκηνή του».

Τί ὑπέροχο δῶρο ἦταν αὐτό πού ἔστειλε ὁ Θεός στόν λαό Του! Τούς ἔδειξε μ' αὐτόν τόν καταπληκτικό τρόπο ὅτι φροντίζει γι' αὐ- τούς σάν στοργικός πατέρας.

Σαράντα ὁλόκληρα χρόνια οἱ Ἰσραηλίτες στήν ἔρημο τρέφονταν μ' αὐτό τό ψωμί πού τούς ἔστειλε ὁ Θεός (*δείχνουμε τήν εἰκόνα, βλ. Ἡ Βίβλος, σ. 130-131*). Ἦταν πολύ νόστιμο, σάν γλύκισμα ἀπό μέλι. Τό ὄνόμασαν «**μάννα**» ἀπό τήν ἐρώτηση πού ἦρθε στά χεῖλη τους ὅταν τό ἀντίκρισαν γιά πρώτη φορά. Κάθε μέρα εἶχαν ὅσο ἀκριβῶς χρειάζονταν γιά νά χορτάσουν. Δέν χρειάζóταν νά μα- ζεύουν γιά τήν ἐπόμενη μέρα, ἀφοῦ ὁ Θεός τούς τό ἔστειλε καθη- μερινά. Μόνο τήν Παρασκευή, σύμφωνα μέ δική Του ἐντολή, μάζευαν καί γιά τό Σάββατο, πού ἦταν ἀργία.

### Ἡ Θεία Κοινωνία, τό μάννα τ' οὐρανοῦ

Καταπληκτικά ἦταν τά θαύματα πού ἔκανε ὁ Θεός στήν ἔρημο γιά τόν λαό Του! Σκεφτεῖτε, παιδιά, ὅτι σαράντα ὁλόκληρα χρόνια ἔτρεφε μέ τό μάννα ἕναν ὁλόκληρο λαό. Δέν χρειάστηκε τίποτε ἄλλο γιά τή συντήρησή του. Ἀρκοῦσε αὐτό τό ψωμί ἀπό τόν οὐρανό γιά νά μήν πεθάνει κανεῖς ἀπό τήν πείνα στήν ἀχανῆ ἔρημο.

Τί ὥραϊα θά ἦταν νά ἔστειλε καί σήμερα ὁ Θεός τό μάννα!

Πόσοι άνθρωποι θά χόρταιναν πάνω στή γῆ! Βέβαια, καί τό ψωμί πού τρώει ὅλη ἡ ἀνθρωπότητα ἓνα θαῦμα τῆς ἀγάπης τοῦ Θεοῦ εἶναι. Ὁ Θεός δίνει τό σιτάρι, ὅπως καί τά τόσα ἄλλα ἀγαθά πού μᾶς τρέφουν.

Ἀλλά νά σᾶς πῶ, παιδιά, κι ἓνα μεγάλο μυστικό: **Ὁ Θεός στέλνει καί σήμερα τό μάννα.** Τό στέλνει αἰῶνες τώρα ὄχι γιά νά θρέψει τό σῶμα μας, πού κάποτε θά πεθάνει, ἀλλά **γιά νά θρέψει τήν ψυχή μας,** ἡ ὁποία ζεῖ αἰώνια, δέν πεθαίνει ποτέ! Καί τό στέλνει ὄχι μόνο σ' ἓναν τόπο, ὅπως τότε στήν ἔρημο, ἀλλά **σέ κάθε γωνιά τῆς γῆς!**

Μά θά μοῦ πεῖτε: «Δέν ἀκούσαμε ἐμεῖς ποτέ νά πέφτει κάπου τό μάννα, δέν τό εἶδαμε ποτέ. Ὑπάρχει στ' ἀλήθεια;». Ναί, παιδιά, ὑπάρχει! Αὐτό τό οὐράνιο μάννα θά τό βροῦμε μέσα **σέ κάθε ὀρθόδοξο ναό** τήν Κυριακή καί κάθε φορά πού τελεῖται ἡ Θεία Λειτουργία. Βρίσκεται **πάνω στήν Ἀγία Τράπεζα, μέσα στό Δισκοπότηρο.** Αὐτό εἶναι τό οὐράνιο μάννα πού μᾶς χαρίζει τήν αἰώνια ζωή: **ἡ Θεία Κοινωνία!** Μᾶς τό εἶπε ὁ Χριστός: «Εγώ εἶμαι τό ψωμί πού κατεβαίνει ἀπό τόν οὐρανό, τό μάννα τό ζωντανό. Ὅποιος φάει ἀπ' αὐτό θά ζήσει αἰώνια... Τό σῶμα μου σ' ἀλήθεια τρώγεται καί τό αἷμα μου σ' ἀλήθεια πίνεται. Ὅποιος τρώει τό σῶμα μου καί πίνει τό αἷμα μου μένει ἐνωμένος μαζί μου κι ἐγώ μ' αὐτόν» (Ἰω 6,51. 55-56).

Σέ κάθε Θεία Λειτουργία ἐκεῖνο τό ψωμί πού προσφέρουν οἱ πιστοί, τό **πρόσφορο** ὅπως ὀνομάζεται, κι ἐκεῖνο τό κρασί, πού ὀνομάζεται **νάμα,** μεταβάλλονται σέ **Σῶμα καί Αἷμα Χριστοῦ.** Στήν πιό ἱερή στιγμή, ὅταν ὁ ἱερέας λέει «**τὰ σὰ ἐκ τῶν σῶν...**», τελεῖται ἓνα **Μυστήριο:** Κατεβαίνει τό Ἅγιο Πνεῦμα καί μεταβάλλει τό ψωμί σέ Σῶμα Χριστοῦ καί τό κρασί σέ Αἷμα Χριστοῦ. Μέσα στό Δισκοπότηρο βρίσκεται ὁλοζώντανος ὁ Χριστός. Κάθε φορά πού κοινωνοῦμε Τόν παίρνουμε μέσα μας καί γινόμαστε ἓνα μαζί Του! Μᾶς τρέφει καί μᾶς ἀγιάζει μέ τόν ἴδιο τόν ἑαυτό Του! Αὐτό εἶναι θαῦμα μεγαλύτερο ἀπ' ὅλα τά θαύματα πού ἔκανε ὁ Θεός στήν ἔρημο γιά τούς

Ἰσραηλίτες! Ὁ ἄπειρος Θεός, πού δέν Τόν χωράει ὅλη ἡ γῆ κι ὁ οὐρανός, καταδέχεται νά γίνει τόσο μικρός ὥστε νά χωρᾷ σ' ἓνα δισκοπότηρο καί μέσα στήν καρδιά μας! Αὐτό εἶναι **τό μεγαλύτερο θαῦμα ὅλων τῶν ἐποχῶν!**

Μήπως ξέρετε, παιδιά, νά μοῦ πεῖτε πότε γιά πρώτη φορά ἔκανε αὐτό τό θαῦμα ὁ Χριστός; Στό **Μυστικό Δεῖπνο**, λίγο πρὶν Τόν συλλάβουν. Ἐνῶ καθόταν στό τραπέζι μέ τούς μαθητές Του, πῆρε τό ψωμί καί τό κρασί, τά εὐλόγησε καί τά πρόσφερε λέγοντας: «λάβετε, φάγετε· τοῦτο ἐστὶ τὸ σῶμά μου... πῖετε ἐξ αὐτοῦ πάντες· τοῦτο γάρ ἐστὶ τὸ αἷμά μου» (Μθ 26,26-27). Τότε κοινώνησαν γιά πρώτη φορά οἱ ἀπόστολοι.

Ἀπὸ τότε μέχρι σήμερα **σέ κάθε Θεία Λειτουργία** ὁ Χριστός, μέ τά πιό ἀπλά δῶρα -τό ψωμί καί τό κρασί- πού ἀγιάζονται καί γίνονται ἡ Θεία Κοινωνία, προσφέρεται γιά νά τραφεῖ ὄχι μόνο ἓνας λαός, ἀλλὰ οἱ πιστοὶ ὅλων τῶν αἰώνων!

Κι ἐμεῖς, παιδιά, παίρνουμε αὐτὴ τὴ θεϊκὴ τροφή, κάθε φορά πού πλησιάζουμε στό ἅγιο Δισκοπότηρο γιά νά μεταλάβουμε. Κοινωνοῦμε καί παίρνουμε μέσα μας τὸν ἴδιο τὸν Χριστό! Εἶναι πολὺ ἱερὴ αὐτὴ ἡ στιγμή. Γι' αὐτό, εἶναι ἀνάγκη νά μάθουμε πῶς νά κοινωνοῦμε σωστά καί εὐλαβικά:

Ὅταν ὁ ἱερέας κρατώντας τό ἅγιο Ποτήριο μᾶς καλεῖ λέγοντας **«μετὰ φόβου Θεοῦ, πίστεως καὶ ἀγάπης προσέλθετε»**,

- προχωροῦμε σιωπηλά
- ὅταν πλησιάζει ἡ σειρά μας, κάνουμε τὸν σταυρό μας
- μπροστὰ στό Δισκοπότηρο κρατοῦμε μέ προσοχὴ τό μάκτρο
- κλίνουμε λίγο πρὸς τὰ πίσω τό κεφάλι καί ἀνοίγουμε καλὰ τό στόμα μας
- μεταλαμβάνουμε τό Σῶμα καί τό Αἷμα τοῦ Χριστοῦ
- παίρνουμε τό ἀντίδωρο καί ἐπιστρέφουμε πάλι στὴ θέση μας μέ τὴν καρδιά μας γεμάτη εὐχαριστία στὸν Θεό.

Ευλογημένα είναι τά παιδιά πού κοινωνοῦν **τακτικά** καί **σωστά!**  
Ἡ χάρη καί ἡ εὐλογία τοῦ Θεοῦ διαποτίζει ὅλη τή ζωή τους.

**Ἡ Θεία Κοινωνία εἶναι  
μάννα τ' οὐρανοῦ,  
τό Σῶμα καί τό Αἷμα  
τοῦ ἴδιου τοῦ Χριστοῦ!**

**Ὑποσημείωση:** Θά ἦταν βοηθητικό νά δείξει στά παιδιά ὁ κατη-  
χητής τήν ὑποδειγματική στάση γιά τή Θεία Κοινωνία.

### ΕΠΟΠΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ



1. Ἐγχρωμες εἰκόνες.
2. Χάρτης.
3. Δίπτυχο σχετικό μέ τή Θεία Κοινωνία.
4. Τό σύνθημα τοῦ μαθήματος.