



Λκ 22,46

Προσευχή

Ἔχετε ἀκούσει, παιδιά, τόν μύθο γιά τόν Ἀνταῖο; 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 Ἀνταῖο; Κάποιος ὅμως τοῦ ψιθύρισε τό μυστικό: «Ὁ Ἀνταῖος εἶναι τό παιδί τῆς γῆς. Ὅσο παῖα 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 Ἀνταῖο γιά λίγο ἀπό τή γῆ καί τόν νίκησε. Ἔχασε ὁ Ἀνταῖος 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, ξύπνιοι, ἀλλά καί νά προσευχόμαστε γιά νά μὴν πέσουμε σέ πειρασμό. Ἀγρυπνοὶ φρουροὶ στὰ τείχη τῆς καρδιάς μας καί ὀπλισμένοι μέ τό πανίσχυρο ὄπλο τῆς προσευχῆς!

Όμως, παιδιά, **γνωρίζουμε αληθινά νά προσευχόμαστε**; Κρατούμε μέ τήν προσευχή μας στενή ἐπαφή μέ τόν Θεό;

Οί μαθητές τοῦ Χριστοῦ, πού ἦταν εὐσεβεῖς Ἰουδαῖοι, προσεύχονταν ἀπό μικρά παιδιά. Ὄταν ὅμως εἶδαν πῶς προσευχόταν ὁ Χριστός, ὥρες 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 νά προσευχόμαστε!».

Ἐλάτε νά 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 ἀπλᾶ νά Τοῦ τό ζητοῦμε: **«Κυρίέ μας Ἰησοῦ Χριστέ, Σέ παρακαλοῦμε, μάθε μας νά προσευχόμαστε!»**.

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

♦ Ποιά εἶναι ἡ προσευχή πού βάζει πρώτη πρώτη στά χεῖλη μας ὅταν θέλουμε νά 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 ἐρμηνεῖα, βλ. Βοήθημα Κατωτέρου Κατηχητικοῦ Γ', «Ὁ Θεός στήν ἱστορία τῆς Ἐκκλησίας», ἔκδ. «Χριστιανική Ἑλπίς», 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, νά Τόν παρακαλοῦμε μ' ὅλη μας τήν καρδιά νά ἔλθει νά σκηνώσει μέσα μας, γιά νά μπορέσουμε νά προσευχηθοῦμε αληθινά.

◆ Τὴν προσευχή πού συνήθως λέτε καί τή γνωρίζετε ἀπό μικρά παιδιά, τό **«Πάτερ ἡμῶν...»**, ξέρετε ποίος 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 τὴν προσευχή νιώθουμε **τόν Θεό πατέρα** καί μαθαίνουμε τί νά ζητοῦμε ὅταν προσευχόμαστε:

α. Νά ἀρχίζουμε τὴν προσευχή μας μέ **δοξολογία**. Νά μὴν εἶμαστε **«ζητιάνοι»** τὴν ὥρα τῆς προσευχῆς, νά μὴν Τόν παρακαλοῦμε μόνο γιὰ 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 δοξασμένο τό ὄνομά σου», κι ἔπειτα προχωρεῖ στά ἄλλα αἰτήματα. Ὅταν δοξολογοῦμε τό ὄνομα τοῦ Θεοῦ, μοιάζουμε μέ τοὺς ἀγγέλους πού ἀκατάπαυστα Τόν ὑμνοῦν!

β. Νά παρακαλοῦμε τὸν Θεό **πρῶτα γιὰ ὅλο τὸν κόσμο** κι ἔπειτα **γιὰ τίς δικές μας ἀνάγκες**. Λέγοντας **«ἐλθέτω ἡ βασιλεία σου»** (=ἄς ἔλθει ἡ βασιλεία σου) καί **«γενηθήτω τὸ θέλημά σου ὡς ἐν οὐρανῷ καὶ ἐπὶ τῆς γῆς»** (=ἄς γίνει τὸ θέλημά σου ὅπως στὸν οὐρανὸ ἔτσι καί στὴ γῆ), προσευχόμαστε νά ἀπλωθεῖ σέ ὅλη τὴ γῆ ἡ ἀλήθεια τοῦ Χριστοῦ καί νά ἐφαρμόζεται παντοῦ τὸ Εὐαγγέλιό του. Ἀγκαλιάζουμε ἔτσι μέ τὴν προσευχή μας ὅλο τὸν κόσμο. Φαντάζεστε πόσο πιό ὁμορφος θά γινόταν, ἂν ὁλοένα καί περισσότεροι ἄνθρωποι τηροῦσαν τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ; Δέν θά κυριαρχοῦσε γύρω μας ἡ ἀπάτη καί ἡ κακία, ἀλλὰ ἡ εἰρήνη καί ἡ ἀγάπη!

γ. Νά προσευχόμαστε **γιὰ τίς ἀνάγκες καί τοῦ σώματός μας ἀλλὰ καί τῆς ψυχῆς μας**. Μέ τό αἶτημα **«τὸν ἄρτον ἡμῶν τὸν ἐπιούσιον δὸς ἡμῖν σήμερον»** (=τό ψωμί πού χρειαζόμαστε δώσε μας σήμερα) ζητοῦμε ἀπὸ τὸν Θεό τὴν καθημερινή μας τροφή καί ὅ,τι ἄλλο μᾶς χρειάζεται στὴ ζωὴ μας. Μέ τὰ δύο τελευταῖα αἰτήματα Τόν παρακαλοῦμε νά μᾶς συγχωρέσει γιὰ τίς ἁμαρτίες μας -«καὶ ἄφες

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

Ἡ προσευχή πού μᾶς δίδαξε ὁ Χριστὸς μας εἶναι μιά πολὺ γλυκιά καὶ δυνατὴ προσευχή, ἀρκεῖ βέβαια νά τή λέμε μέ **συγκεντρωμένο τὸν νοῦ καὶ μέσα ἀπὸ τὴν καρδιά μας**.

◆ Ὑπάρχουν κι ἄλλες πολλὲς προσευχές πού μπορούμε νά τίς βροῦμε στὰ **προσευχητάρια** πού κυκλοφοροῦν. Κι εἶναι ὥρα, παιδιά, ν' ἀποκτήσετε ὁ καθένας **τό προσωπικὸ του προσευχητάριο**. (Στὸ τέλος τοῦ μαθήματος θά ἦταν καλὸ νά συστήσουμε στὰ παιδιά *διάφορα προσευχητάρια*). Ξεχωριστὴ θέση ἀνάμεσα σ' ὅλα τὰ προσευχητάρια κατέχει τὸ **Ψαλτήρι** (τό δείχνουμε). Τό χρησιμοποιεῖ ἡ Ἐκκλησία μας σέ κάθε Ἀκολουθία της. Εἶναι ἓνα ἀπὸ τὰ βιβλία τῆς Ἁγίας Γραφῆς, τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης, γι' αὐτὸ **οἱ προσευχές του εἶναι θεόπνευστες**, γραμμένες μέ τὸν φωτισμὸ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος!

Αὐτὸ ἦταν **τό ἀγαπημένο προσευχητάρι τῆς νεαρῆς Ἑλένης**. Μ' αὐτὸ ἔνιωθε νά ξεκουράζεται ἡ ψυχὴ της, νά παίρνει δύναμη, νά κρατᾷ πολὺ στενὴ τὴν ἐπαφὴ της μέ τὸν Θεό. Ζοῦσε **στά δύσκολα χρόνια τῆς Τουρκοκρατίας**, τότε πού «ὅλα τὰ ὅσκιζε 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, ὅρμησε πάνω στό

νεαρό κορίτσι. Ἀλλά ἡ Ἑλένη κρατοῦσε ἓνα ὄπλο, **ἀθέατο μά ἀκατανίκητο ὄπλο: τὴν προσευχή.** Μυστικά μέσ στήν καρδιά της δέν σταματοῦσε νά προσεύχεται. Ἔλεγε συνεχῶς τόν **Ἐξάψαλμο**· τίς ἔξι προσευχές ἀπό τό Ψαλτήρι μέ τίς ὁποῖες ἀρχίζει ὁ **Ὁρθρος**, ἡ πρωινή Ἀκολουθία τῆς Ἐκκλησίας μας. Τούς ἤξερε ἀπ' ἔξω καί τούς ἔξι ψαλμούς. Καί ἡ **προσευχή της νικᾷ** τόν τοῦρκο ἀγά. Ἐνα **τεῖχος** ὀρθώνεται ἀνάμεσά τους. Ἀδύνατον νά τήν ἀγγίξει. Ἐπιχειρεῖ καί πάλι καί ξανά, μά τό τεῖχος μένει ἀδιαπέραστο. Ἡ **προσευχή φύλαξε τὴν ἀγνότητα τῆς Ἑλένης.** Ὁργισμένος ὁ πασάς διατάσσει νά τή βασανίσουν σκληρά καί νά τήν ἀποκεφαλίσουν. Νικήτρια τὴν ὑποδέχτηκε ὁ οὐρανός. Ὀλόαγνη καί καθάρια τή στεφάνωσε ὁ Χριστός. **Ἡ ἁγία Ἑλένη τῆς Σινώπης στά δεκαπέντε της χρόνια νιρόπιασε τόν τοῦρκο δυνάστη μέ μόνο ὄπλο της τὴν προσευχή!**

Μέ τό ἴδιο ὄπλο κέρδισαν μεγάλες μάχες **ὄλοι οἱ ἅγιοι τῆς Ἐκκλησίας μας**, μέχρι καί στίς μέρες μας. Ὁ **ἅγιος Νεκτάριος**, ὁ ἅγιος τοῦ εἰκοστοῦ αἰῶνα, πάλεψε μέ τή φτώχεια, τή μοναξιά, τή σκληρότητα τῶν ἀνθρώπων. Ἦρθε ἀντιμέτωπος μέ ἀδικίες, μέ αἰσχρές συκοφαντίες. Μάτωσε ἡ καρδιά του, μά βρῆκε τή δύναμη νά συγχωρέσει τούς ἐχθρούς του. Πῶς; **Ἀπό μικρό παιδί εἶχε μάθει νά προσεύχεται.** Κάποια στιγμή ἡ ἰδιοκτήτρια τοῦ σπιτιοῦ τό ὁποῖο νοίκιαζε ἔμεινε ἄναυδη ὅταν διαπίστωσε πῶς ὁ δεσπότης εἶχε μείνει μέρες νηστικός, δίχως νά βάλει μπουκιά στό στόμα του! Τόν βρῆκε ἀδυνατισμένο, ἐξαντλημένο, μά **γονατιστό νά προσεύχεται!** Κατάλαβε τότε ἡ ἀπλή γυναίκα πῶς φιλοξενεῖ ἓναν ἅγιο στό σπίτι της. Πραγματικά, ἀμέσως μετά τόν θάνατό του ἄρχισε νά ἐπιτελεῖ θαύματα καί σήμερα ἀσπαζόμαστε τά ἅγια λείψανά του.

Ἡ προσευχή εἶναι δύναμη πού ξεπερνᾷ ὅλες τίς δυσκολίες τῆς ζωῆς καί ἀνεβάζει τόν ἄνθρωπο σέ ὕψη ἀγιότητας! Αὐτή ἡ δύναμη μπορεῖ νά γίνει δική μας, παιδιά, ἂν μάθουμε νά προσευχομαστε. **Νά τό ζητοῦμε ἐπίμονα** ἀπό τόν Κύριό μας καί νά ἐπιδιώκουμε **κάθε μέρα** νά στέλνουμε θερμές προσευχές στόν οὐρανό! Ἐξάλλου,

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

(Προτεινόμενα τραγούδια: α) «Ἐλθέ, Παράκλητε ἀγαθέ» ἀπὸ τὸ CD «Μεῖνον μεθ' ἡμῶν», ἀρ. 4, β) «Προσευχή» ἀπὸ «Πνευματικές Ὁδὲς Β'», σ. 283, CD «Χαμόγελα σέ νότες ἐφτά», ἀρ. 1, βλ. CD με ὕλικο).

ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ



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

Ὑποσημειώσεις

α) Ἄν τὰ παιδιά δέν ἔχουν διδαχθεῖ τὸ Βοήθημα τοῦ Κατωτέρου Κατηχητικοῦ «Ὁ Θεὸς σὴν Καινὴ Διαθήκη», ἔκδ. «Χριστιανικὴ Ἑλπίς», θά ἦταν σκόπιμο νά μεταφέρει στὰ παιδιά ὁ κατηχητὴς ὅ,τι κρίνει ἀναγκαῖο ἀπ' ὅσα λέγονται ἐκεῖ γιὰ τὸ θέμα τῆς προσευχῆς (βλ. σ. 21-23). Ἀπαραίτητο εἶναι νά τοὺς δείξει πῶς νά κάνουν σωστά τὸ σημεῖο τοῦ σταυροῦ καί νά συστήσει τὴν εὐλάβεια σὴν προσευχή, κάνοντας ἰδιαίτερη ἀναφορά σὴ σχολικὴ προσευχή.

β) Στὰ κατηχητικά τῶν θηλέων θά μπορούσε νά παραληφθεῖ ἡ διήγηση γιὰ τὸν ἅγιο Νεκτάριο, ἐνῶ στὰ τμήματα τῶν ἀρρένων νά εἰπωθεῖ μόνο αὐτὴ ἐκτενέστερα (βλ. «Ὁ Θεὸς σὴν ἱστορία τῆς Ἐκκλησίας», σ. 42-46).

γ) Τὴ μνήμη τῆς ἁγίας νεομάρτυρος Ἑλένης ἐκ Σινώπης τιμᾷ ἡ Ἐκκλησία μας τὴν 1η Νοεμβρίου, ἐνῶ τοῦ ἁγίου Νεκταρίου σὺς 9 Νοεμβρίου.