



ΜΘ 6,9-13

Ἡ Κυριακή προσευχή

Θυμάστε, παιδιά, νά μοῦ πείτε ποίό σημαντικό θέμα συζητήσαμε στήν προηγούμενη συνάντησή μας;... Πολύ σωστά! Μιλήσαμε γιά τήν προσευχή. Γνωρίσαμε ἕναν ἐκλεκτό ἄνθρωπο τοῦ Θεοῦ: τόν Δανιήλ. Προσευχόταν κάθε μέρα, πρωί καί βράδυ, ἀλλά καί στή διάρκεια τῆς ἡμέρας.

Τί εἶναι ἡ προσευχή; Εἶναι **τό τηλέφωνο τοῦ Θεοῦ!** Γιατί μέ τήν προσευχή μιλοῦμε στόν ἴδιο τόν Θεό. Πῶς ὅμως μπορούμε νά ἐπικοινωνοῦμε σωστά μαζί Του; Τί νά Τοῦ λέμε; Πῶς νά Τόν ἐπικαλούμαστε;

Ἀγιογραφική διήγηση

Τήν ἀπορία αὐτή τήν εἶχαν καί οἱ μαθητές τοῦ Χριστοῦ. Ἔβλεπαν πολλές φορές τόν Δάσκαλό τους, μετὰ ἀπό τήν κούραση ὅλης τῆς μέρας, νά ἀποσύρεται σέ ἕνα ἡσυχό μέρος. Ἦθελε νά ξεκουρασεῖ; Ὁχι, παιδιά! Ἀποσυρόταν ὁ Χριστός στήν ἡσυχία γιά νά προσευχηθεῖ. Μιλοῦσε μέ τόν Θεό Πατέρα ὥρες πολλές. Ἦταν φορές πού ὅλο τό βράδυ **ἀγρυπνοῦσε στήν προσευχή.**

Θαύμαζαν οἱ μαθητές καθώς ἔβλεπαν τόν Χριστό νά προσεύ-

χεται μέ τόση δύναμη καί ἀφοσίωση. Πόσο θά ἤθελαν νά μπορούσαν κι ἐκεῖνοι νά προσεύχονται μέ τόση θέρμη ὅπως ὁ Δάσκαλός τους! **Πόσο θά ἤθελαν νά μάθουν τά μουσικά τῆς ἀληθινῆς προσευχῆς!**

Ἡ ἐπιθυμία τούς παρακινεῖ νά ρωτήσουν. Ἔτσι μιά μέρα, ὅταν ὁ Κύριος τελείωσε τήν προσευχή Του, Τόν πλησιάζουν καί Τόν παρακαλοῦν: **«Κύριε, δίδαξε καί σέ μᾶς πῶς νά προσευχόμαστε!»**. Ἦταν δυνατόν ὁ Χριστός νά μήν ἀκούσει μιά τόσο ὄμορφη ἐπιθυμία; Ἀμέσως, λοιπόν, τούς ἀπαντᾷ. Τούς διδάσκει μιά σύντομη ἀλλά πολύ πλούσια προσευχή, πού εἶναι γνωστή καί σέ σᾶς. Ξέρετε ποιά προσευχή μᾶς δίδαξε ὁ ἴδιος ὁ Κύριός μας; Τό «Πάτερ ἡμῶν». Γι' αὐτό καί τήν ὀνομάζουμε **Κυριακή προσευχή**. Ἄς τήν ποῦμε ὅλοι μαζί!

«Πάτερ ἡμῶν»

Τήν Κυριακή προσευχή τήν ἔχετε ἀκούσει ἀπό μικρά παιδιά εἴτε στό σπίτι εἴτε στό σχολεῖο. Ἄρκετοί ἀπό σᾶς τήν ξέρετε. Καταλαβαίνετε ὅμως τά νοήματά της; Ποιός μπορεῖ νά μοῦ ἐξηγήσει τί θά πεῖ «καί ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν...»; Βλέπετε; Αὐτήν τήν τόσο ὄμορφη προσευχή δέν τήν καταλαβαίνουμε.

Σήμερα, λοιπόν, παιδιά, θά μάθουμε τήν Κυριακή προσευχή μέ ἀπλά λόγια, ὥστε νά καταλαβαίνουμε τί λέμε ὅταν προσευχόμαστε. Σᾶς δίνω ἕνα φυλλάδιο μέ τό «Πάτερ ἡμῶν» καί τή μετάφρασή του (*μοιράζουμε τό ἀντίστοιχο φυλλάδιο, βλ. ὀπτικοακουστικό ὑλικό*).

Θά διαβάσω πρῶτα μιά φορά τήν προσευχή γιά νά μάθουμε νά τή λέμε σωστά, χωρίς λάθη (*διαβάζουμε καί ἐπισημαίνουμε μερικά σημεῖα πού συνήθως τά παιδιά δέν τά λένε σωστά, π.χ. «ὡς ἐν οὐρανῶ», «δὸς ἡμῖν», «καί ἄφες ἡμῖν...»*). Τά ἐπαναλαμβάνουμε μαζί μέ τά παιδιά).

Ἡ Κυριακή προσευχή

Κείμενο

Πάτερ ἡμῶν, ὁ ἐν τοῖς οὐρανοῖς,
ἀγιασθήτω τὸ ὄνομά Σου.
Ἐλθέτω ἡ βασιλεία Σου.
Γενηθήτω τὸ θέλημά Σου,
ὡς ἐν οὐρανῷ καὶ ἐπὶ τῆς γῆς.

Τὸν ἄρτον ἡμῶν τὸν ἐπιούσιον
δὸς ἡμῖν σήμερον.
Καὶ ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν,
ὡς καὶ ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν.
Καὶ μὴ εἰσενέγκῃς ἡμᾶς εἰς πειρασμόν,
ἀλλὰ ῥῦσαι ἡμᾶς ἀπὸ τοῦ πονηροῦ.
Ἀμήν.

Μετάφραση

Πατέρα μας οὐράνιε,
ἃς δοξάζεται τὸ ὄνομά Σου,
ἃς ἀπλωθεῖ ἡ βασιλεία Σου,
ἃς γίνεται τὸ θέλημά Σου
ὅπως σὸν οὐρανὸ ἔτσι κι ἐδῶ σὴ γῆ.

Τὸ καθημερινό μας τὸ φωμί
δῶσε μας σήμερα Ἐσύ.
Καί συγχώρεσε τίς ἁμαρτίες μας,
ὅπως κι ἐμεῖς συγχωροῦμε ὅσους μᾶς ἀδικοῦνε.
Καί μὴν τὸ ἐπιτρέψεις νά πέσουμε σέ πειρασμό,
ἀλλὰ νά μᾶς γλυτώσεις ἀπὸ τὸν πονηρό.
Ἀμήν: Ναί, ἃς γίνει!

Τώρα θά διαβάζετε έσεις μία-μία σειρά κι εγώ θά σās διαβάζω τή μετάφραση. “Υστερα θά κάνουμε τό αντίστροφο (παρακολουθούμε τήν προβολή, βλ. όπτικοακουσικό ύλικό).

‘Ο Χριστός έκλεισε τήν προσευχή Του μέ τά λόγια: «Δική σου, Θεέ, εἶναι ή βασιλεία και ή δύναμη και ή δόξα σέ όλους τούς αιώνες. Ἀμήν». Τί σημαίνει ή λέξη «Ἀμήν»; **«Ἀμήν» στά έβραϊκά σημαίνει «Ἄς γίνει»**. Παρακαλούμε, λοιπόν, και λέμε: «Πατέρα μας ουράνιε, ἄς γίνουν όλα αυτά πού Σου ζητήσαμε!».

Συνήθως πρίν από τό «Πάτερ ήμῶν» λέμε και τό **Τρισάγιο**, δηλαδή τό «Ἅγιος ό Θεός» τρεῖς φορές. Μέ άπλά λόγια σημαίνει:

| | |
|------------------------|--|
| Ἅγιος ό Θεός, | Ἅγιος εἶναι ό Θεός, |
| Ἅγιος Ἰσχυρός, | Ἅγιος και Δυνατός, |
| Ἅγιος Ἀθάνατος, | Ἅγιος εἶναι και Ἀθάνατος |
| έλέησον ήμᾶς. | (Ἁγία Τριάδα ό Θεός), έλέήσέ μας. |

Λέγοντας τό Τρισάγιο κάνουμε τρεῖς φορές εύλαβικά και σωστά τόν σταυρό μας. Τελειώνουμε τήν προσευχή μας μέ τό **«Δι’ εύχῶν»** πού μέ άπλά λόγια σημαίνει: **«Μέ τίς εύχές και προσευχές τῶν άγιῶν πατέρων μας, Κύριέ μας Ἰησοῦ Χριστέ, έλέησέ μας και σῶσε μας»**.

Ἄπό σήμερα, λοιπόν, παιδιά, πού μάθαμε μέ άπλά λόγια τί σημαίνει ή Κυριακή προσευχή και τό Τρισάγιο, **ἄς προσευχόμαστε μέ συγκεντρωμένη τή σκέψη μας και μέ άγάπη σión Θεό, τόν πατέρα μας,** πού φροντίζει για όλες τίς άνάγκες μας.

Μπορούμε κάθε βράδυ, όταν προσευχόμαστε, νά έχουμε και τό φυλλάδιο, ὥστε νά λέμε σωστά και μέ προσοχή τήν προσευχή μας και νά μαθαίνουμε σιγά-σιγά τό νόημά της. Ὑπάρχει και ένα σχετικό τραγούδι πού μπορούμε νά τό λέμε κι αυτό πρίν αρχίσουμε τήν προσευχή μας (βλ. όπτικοακουσικό ύλικό).

(Ἄν ἡ πλειοψηφία τῶν παιδιῶν εἶναι τῆς Γ΄ τάξης, μπορούμε νά προσθέσουμε τὰ ἀκόλουθα).

Εἶναι πολύ σημαντικό, παιδιά, **νά εἴμαστε συγκεντρωμένοι τήν ὥρα τῆς προσευχῆς, ἀλλά καί νά τηροῦμε αὐτά γιά τὰ ὁποῖα προσευχόμαστε.** Ζητοῦμε στήν Κυριακή προσευχή ἀπό τόν Θεό νά μᾶς συγχωρέσει γιά τὰ λάθη μας ὅπως κι ἐμεῖς συγχωροῦμε ὅσους μᾶς ἀδικοῦνε. Ἄραγε αὐτό πού ζητοῦμε τό κάνουμε; Συγχωροῦμε δηλαδή τούς ἄλλους, ὅταν μᾶς πικραίνουν; Ἄν μόνο τό λέμε, ἀλλά δέν προσπαθοῦμε νά τό κάνουμε, ἡ προσευχή μας δέν θά φτάσει στόν Θεό.

Εἶναι πολύ διδακτικό τό ἐξῆς περιστατικό:

Στήν Ἀλεξάνδρεια τῆς Αἰγύπτου, γύρω στά 600 μ.Χ., ζοῦσε ἕνας σπουδαῖος πατριάρχης, **ὁ ἅγιος Ἰωάννης ὁ Ἐλεήμων.** Ἦταν ἄνθρωπος ἀγάπης. Ὅλους τούς βοηθοῦσε ὥστε νά μήν ὑπάρχουν στήν πόλη του φτωχοί καί πεινασμένοι. Τήν ἀγάπη του τήν ἔδειχνε ὄχι μόνο μέ τήν ἐλεημοσύνη, ἀλλά καί μέ τή συμπεριφορά του.

Στήν Ἀλεξάνδρεια ζοῦσε κι ἕνας πλούσιος ἄρχοντας πού εἶχε τσακωθεῖ ἔντονα μέ ἕνα ἄλλο ἐπίσημο πρόσωπο τῆς πόλης. Δέν ἤθελε οὔτε νά τό δεῖ, τό μισοῦσε. Ὁ ἅγιος Ἰωάννης στενοχωριόταν μ' αὐτό τό γεγονός. Χριστιανοί ἄνθρωποι καί νά ἔχουν μίσος μεταξύ τους! Προσπάθησε νά συμβουλευε τόν πλούσιο ἄρχοντα, ἀλλά ἐκεῖνος δέν ἄλλαζε συμπεριφορά. Προσευχήθηκε τότε θερμά ὁ Ἅγιος καί σκέφτηκε νά ἐφαρμόσει ἕνα σοφό σχέδιο.

Κάλεσε μιά μέρα τόν πλούσιο ἄρχοντα στό πατριαρχεῖο. Ἐκεῖνος δέχτηκε μέ χαρά τήν πρόσκληση. Στήν αἴθουσα ὑποδοχῆς βρισκόταν κι ἕνας ἱερέας, βοηθός τοῦ ἁγίου Ἰωάννη. Πρὶν ἀρχίσει ἡ συζήτηση, ὁ Ἅγιος ζήτησε πρῶτα νά προσευχηθοῦν. Σηκώθηκαν καί οἱ τρεῖς κι ἄρχισαν νά προσεύχονται μαζί. Ἦρθε ἡ ὥρα νά ποῦν τό «Πάτερ ἡμῶν». Ὅταν ἔφτασαν ὁμως στό σημεῖο «καί ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν, ὡς καί ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν», ὁ ἅγιος Ἰωάννης καί ὁ βοηθός του, πού ἦταν συνεννοημένοι, σταμά-

τησαν τήν ἀπαγγελία. Ὁ πλούσιος συνέχισε νά ἀπαγγέλλει. Στήν αἴθουσα ἀκουγόταν μόνο ἡ φωνή του: «Συγχώρεσέ μας, ὅπως κι ἐμεῖς συγχωροῦμε». Ξαφνιασθήκε! Σάν νά ἄκουγε πρώτη φορά τά λόγια. Κατάλαβε τότε ὅτι δέν λέει τήν ἀλήθεια μπροστά στόν Θεό, ἀφοῦ δέν εἶχε συγχώρεσει τόν ἐχθρό του. Συγκλονίστηκε κι ἔνιωσε ντροπή.

Ὅταν τελείωσε ἡ προσευχή, ταπεινωμένος γονάτισε μπροστά στόν πατριάρχη καί τόν εὐχαρίστησε πού τόν βοήθησε νά καταλάβει τό λάθος του. Ἐφυγε μετανιωμένος καί ἀποφασισμένος νά συγχωρέσει τόν ἐχθρό του.

(Προτεινόμενο τραγούδι: «Προσευχή» ἀπό «Πνευματικές Ὁδές Β΄», σ. 283, CD «Χαμόγελα σέ νότες ἐφτά», ἀρ. 1).

**Ὁ Κύριος μᾶς δίδαξε
τήν Κυριακή προσευχή
καί θέλει νά προσεύχομαι
μέ πίστη καί μέ προσοχή.**

ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ



1. Φυλλάδιο μέ τήν Κυριακή προσευχή.
2. Προβολή: «Ἡ Κυριακή προσευχή».
3. Τό σύνθημα τοῦ μαθήματος.
4. Ἡ Κυριακή προσευχή σέ ζωγραφιές.
5. Τραγούδι σέ ἀρχεῖο ἤχου: «Προσευχή».

Ἵποσημείωση: Σκοπός τοῦ μαθήματος δέν εἶναι ἡ ἐρμηνεία τῆς Κυριακῆς προσευχῆς ἀλλά ἡ σωστή ἐκμάθησή της ἀπό τά παιδιά.