



## Δανιήλ κεφ. 1

### Ὁ Δανιήλ καί οἱ Τρεῖς Παῖδες στή Βαβυλώνα

Μία ἀπό τίς πῖο ἀγαπημένες ὥρες στό σχολεῖο εἶναι ἡ γυμναστική, δέν συμφωνεῖτε; Γυμνάζουμε τό σῶμα μας γιά νά γίνει γερό καί δυνατό.

Ὅμως, παιδιά, ὅπως ὑπάρχει ἡ γυμναστική τοῦ σώματος, ὑπάρχει καί ἡ **γυμναστική τῆς ψυχῆς**. Καί ποιά εἶναι αὐτή; **Ἡ νηστεία**. Τί εἶναι ἡ νηστεία; Δέν τρῶμε κάποιες νόστιμες τροφές, ὅπως ὀρίζει ἡ Ἐκκλησία μας, δηλαδή κρέας, αὐγά, γάλα, τυρί κι ὅσες τροφές τά περιέχουν.

Θά σᾶς διηγηθῶ σήμερα μία ἱστορία γιά τέσσερα νεαρά παιδιά πού ἔζησαν 600 χρόνια πρὶν γεννηθεῖ ὁ Χριστός καί διακρίθηκαν σ'αὐτήν τήν ὑπέροχη γυμναστική τῆς ψυχῆς, στή νηστεία.

### Ἄγιογραφική διήγηση

Βρισκόμαστε στήν πρωτεύουσα τῆς Ἰουδαίας, στήν Ἱερουσαλήμ (δείχνουμε στόν χάρτη, βλ. Γεν. ἐποπτικό ὑλικό). Ἡ πόλη εἶναι ἀναστατωμένη. Οἱ κάτοικοι ἔχουν μεγάλη ἀγωνία, γιατί **ἕνας πολύ ἰσχυρός βασιλιάς, ὁ Ναβουχοδονόσορ**, πού νικοῦσε τό ἕνα κράτος μετά τό ἄλλο, κυρίευσε καί τήν Ἱερουσαλήμ. Ὅλοι ἔκλαιγαν καί

φοβόντουσαν πώς θά τούς σκοτώσουν. Ὅμως ὁ Ναβουχοδονόσορ ἔδωσε μία ἄλλη διαταγή: νά πάρουν ἀπό τήν πόλη τούς νεαρούς Ἰουδαίους αἰχμάλωτους στή δική του πόλη, **στή Βαβυλώνα**, πού ἦταν στά βάθη τῆς Ἀσίας.

Ἐκλαιγαν οἱ νέοι, ἔκλαιγαν καί οἱ γονεῖς τους τήν ὥρα πού ἔβλεπαν τά παιδιά τους νά τά ὀδηγοῦν μακριά ἀπό τίς οικογένειές τους σέ μία ξένη χώρα.

Τό ταξίδι ἦταν μακρινό καί κουραστικό μέχρι νά φτάσουν στή Βαβυλώνα, τήν πόλη τοῦ βασιλιᾶ. Οἱ νέοι πού εἶχαν ἔρθει αἰχμάλωτοι ἦταν πολύ φοβισμένοι, γιατί δέν ἤξεραν τί θά ἀπογίνουν. Μέ ἔκπληξή τους ὅμως εἶδαν ὅτι δέν τούς φέρθηκαν ἄσχημα.

Μιά μέρα ὁ βασιλιάς Ναβουχοδονόσορ κάλεσε ἕναν ἀξιωματοῦχο του. Τόν διέταξε νά ξεχωρίσει ἀπό τούς αἰχμάλωτους Ἰουδαίους τούς νέους ἐκείνους πού ἦταν ἀπό βασιλική γενιά ἢ κατάγονταν ἀπό ἀρχοντικές οικογένειες. Νά διαλέξει μάλιστα τούς πιό ὁμορφους, τούς πιό μορφωμένους καί ἔξυπνους. Αὐτούς ἤθελε νά τούς μορφώσει καί μέ τή σοφία καί τή γλώσσα τῶν Βαβυλωνίων, γιά νά εἶναι κάποια μέρα ἱκανοί νά τούς χρησιμοποιήσει στό παλάτι σέ σπουδαῖες θέσεις. **Ἔδωσε, ἐπίσης, διαταγή ὅλους αὐτούς νά τούς ταΐζουν μέ τά καλύτερα φαγητά, μέ αὐτά πού ἔτρωγε ὁ ἴδιος ὁ βασιλιάς καί οἱ ἄνθρωποι τοῦ παλατιοῦ, γιά νά γίνουν δυνατοί στό σῶμα.**

Ὁ ἀξιωματοῦχος ἀμέσως ἀνακοίνωσε στά αἰχμάλωτα ἀρχοντόπουλα τῶν Ἰουδαίων τή διαταγή τοῦ βασιλιᾶ. Φανταστεῖτε τί χαρά θά ἔκαναν ὅσοι ἐπιλέγονταν γιά νά ζήσουν τόσο ἄνετα, νά σπουδάσουν καί νά ἐλπίζουν πώς ἴσως γίνουν μία μέρα κι αὐτοί ἀξιωματοῦχοι τοῦ βασιλιᾶ!

Ὅμως τέσσερις νέοι, **ὁ Δανιήλ** καί οἱ φίλοι του, ὁ Ἀνανίας, ὁ Ἀζαρίας καί ὁ Μισαήλ, **οἱ Τρεῖς Παῖδες** ὅπως τούς ὀνομάζει ἡ Ἐκκλησία (βλ. «*Ἡ Βίβλος*», σ. 314-315), δέν ἐνθουσιάστηκαν μέ τήν καλοπέραση πού τούς ὑπόσχονταν. Ἀγαποῦσαν πολύ τόν ἀληθινό

Θεό. Αὐτοί εἶχαν μάθει στήν πατρίδα τους **νά Τόν σέβονται καί νά προσπαθοῦν νά ἐφαρμόζουν στή ζωή τους ὅλες τίς ἐντολές Του. Καί μία ἀπό τίς ἐντολές τοῦ Θεοῦ ἦταν ἡ νηστεία.** Τότε, στά χρόνια τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης -πρὶν γεννηθεῖ ὁ Χριστός- δέν ἐπιτρεπόταν στούς Ἰουδαίους νά τρῶνε χοιρινό κρέας. Ἔτσι ὄριζε ὁ νόμος τοῦ Θεοῦ, αὐτή ἦταν ἡ νηστεία τους. Τί θά ἔκαναν, λοιπόν, τώρα πού διέταξε ὁ βασιλιάς νά τρῶνε φαγητά μέ ἐκλεκτά χοιρινά κρέατα;

Ὁ Δανιήλ καί οἱ Τρεῖς Παῖδες τό συζήτησαν μεταξύ τους. Οὔτε μία στιγμή δέν ἐπιθύμησαν αὐτά τά νόστιμα φαγητά. Ἐνα μόνο τούς ἐνδιέφερε: **νά μὴν παραβοῦν τήν ἐντολή τοῦ Θεοῦ,** ἔστω καί ἂν οἱ ἄλλοι νέοι, πού ἦταν κι αὐτοί Ἰουδαῖοι, θά ἔτρωγαν ὅ,τι τούς ἔδιναν. Πῶς ὅμως νά παρακούσουν τή διαταγή τοῦ βασιλιά; Θά τούς τιμωροῦσε σκληρά. Ἐκαναν προσευχή καί ζήτησαν τή βοήθεια τοῦ Θεοῦ. Ἔτσι πῆραν θάρρος καί ὁ μεγαλύτερος ἀπ' αὐτούς, ὁ Δανιήλ, πλησίασε τόν ὑπεύθυνό τους, τόν Ἀμελσάδ, γιά νά τοῦ μιλήσει. Τόν παρακάλεσε νά μὴν δίνει σ' αὐτούς τούς τέσσερις ἀπό τά φαγητά πού δέν ἐπέτρεπε ὁ νόμος τοῦ Θεοῦ, ἀλλά ἀπό τά ὑπόλοιπα ἀπλά φαγητά.

Ὁ ὑπεύθυνός τους δέν θύμωσε μέ ὅσα ἄκουσε. Ὁ Θεός εἶχε μαλακώσει τήν καρδιά του καί συμπάθησε τόν Δανιήλ. Τοῦ εἶπε ὅμως ὅτι φοβόταν νά παρακούσει τόν βασιλιά.

- Πῶς θά τό κάνω αὐτό; Ἄν ἐσεῖς δέν τρῶτε κρέατα, θά ἀδυνατίσετε καί τά πρόσωπά σας θά φαίνονται πιό ταλαιπωρημένα ἀπό τῶν ἄλλων συνομηθίκων σας. Τότε ὁ βασιλιάς θά μοῦ κόψει τό κεφάλι γιά τήν ἀνυπακοή μου.

Ὁ Δανιήλ ἀμέσως τοῦ πρότεινε:

- Κάνε μία δοκιμὴ δέκα μέρες. **Μὴ μᾶς δίνεις κανένα κρεατικό, μόνο λαχανικά, ὄσπρια καί νερό.** Δές τό ἀποτέλεσμα. Κι ἂν δεῖς τά πρόσωπα τά δικά μας νά φαίνονται πιό ταλαιπωρημένα ἀπό τῶν ἄλλων νέων, τότε κάνε ὅ,τι καταλαβαίνεις.

Ὁ Ἀμελσάδ δέχθηκε τήν πρόταση αὐτή καί ὁ Δανιήλ καί οἱ τρεῖς

φίλοι του έτρωγαν για δέκα μέρες νηστήσιμα φαγητά. Κατόπιν ο Άμελσάδ τούς έξετάσε. Καί τί νομίζετε, παιδιά, ότι διαπίστωσε;... Βέβαια! Δέν είχαν αδυνατίσει. Σωστά τό καταλάβατε. **Γιατί νηστεύοντας είχαν τήν εύλογία του Θεού.** Καί όχι μόνο δέν αδυνατίσαν, αλλά τά πρόσωπά τους φαίνονταν ροδοκόκκινα, όλο ύγεία. **Φαίνονταν πολύ ώραιότερα από τά πρόσωπα των άλλων νέων** πού έτρωγαν από τά πλούσια φαγητά καί τά κρέατα. Έτσι, τούς επέτρεψε νά τρώνε όλον τόν καιρό τής προετοιμασίας τους μόνο νηστήσιμα φαγητά.

Όταν πέρασαν τά χρόνια των σπουδών καί τής προετοιμασίας, ό βασιλιάς κάλεσε μπροστά του όλους τούς νέους πού εκπαιδεύτηκαν καί τούς έκανε διάφορες έρωτήσεις, για νά δεϊ τίς γνώσεις καί τήν έξυπνάδα τους. Καί τί λέτε νά διαπίστωσε;... Οί καλύτεροι ανάμεσά τους ήταν ό Δανιήλ καί οί Τρεϊς Παϊδες. **Βγήκαν σέ όλα πρώτοι!** Καί όχι μόνο από αυτούς πού έξετάστηκαν εκείνη τήν ώρα, αλλά καί από όλους τούς σοφούς πού ήταν στή Βαβυλώνα καί σέ όλο τό άπέραντο βασίλειό του αυτοί ήταν δέκα φορές άνωτεροι. Αυτούς, λοιπόν, κράτησε κοντά του ό βασιλιάς καί τούς έδωσε σπουδαϊες θέσεις: τούς έκανε ύπουργούς καί συμβούλους στό βασίλειό του.

## Νηστεία

Γιατί λέτε, παιδιά, ό Δανιήλ καί οί Τρεϊς Παϊδες βγήκαν πρώτοι σέ όλες τίς δοκιμασίες;...

Πολύ σωστά! **Εΐχαν τή βοήθεια του Θεού, γιατί τηρούσαν τίς έντολές Του.** Καί ποιά έντολή τήρησαν ιδιαίτερα; **Τήν έντολή τής νηστείας.** Δέν έπηρεάστηκαν από τούς άλλους νέους πού δέν νήστευαν.

Αυτοί οί τέσσερις νέοι έμειναν παράδειγμα σέ όλους τούς αιώνες για τή νηστεία τους.

Ὁ Δανιὴλ καὶ οἱ Τρεῖς Παῖδες  
δοξάστηκαν σὴ Βαβυλώνα  
κι ἔμειναν παράδειγμα  
νηστείας στὸν αἶωνα.

Ἄς τό ποῦμε ὅλοι μαζί!

Ἐμεῖς, παιδιά, οἱ χριστιανοὶ μπορούμε νά τρῶμε ἀπὸ ὅλες τίς τροφές. Ὡστόσο, ἡ Ἐκκλησία μας ἔχει ὀρίσει κάποιες μέρες ἢ περιόδους ὅπου νηστεύουμε. Μάλιστα ἔχει καθιερώσει νά ἔχουμε νηστεία **κάθε Τετάρτη καὶ Παρασκευή**.

Γιατί; Ἐπειδὴ ἰδιαίτερα αὐτές οἱ δύο ἡμέρες, ἡ Τετάρτη καὶ ἡ Παρασκευή, μᾶς θυμίζουν τὸν σταυρικό θάνατο τοῦ Χριστοῦ μας. Καὶ γιὰ νά Τόν εὐχαριστήσουμε γιὰ τὴ μεγάλη Του θυσία, κάνουμε κι ἔμεῖς γιὰ χάρη Του μία μικρὴ θυσία: **νηστεύουμε**. Δέν τρῶμε αὐτές τίς μέρες κρέας, τυρί, αὐγά, γλυκά ἀρτήσιμα ἢ ἄλλες λιχουδιές. Ἔτσι γυμνάζουμε τὸν ἑαυτό μας νά μὴν παρασύρεται ἀπ' ὅ,τι βλέπει. Ὅπως θά ἔχει τὴ δύναμη νά λέει «ὄχι» σέ νόστιμα φαγητά καὶ λιχουδιές, ἔτσι νά μπορεῖ νά λέει «ὄχι» σέ καθεὶ κακό.

Βέβαια, παιδιά, ἐσεῖς εἶστε μικροὶ καὶ δέν ἐξαρτᾶται ἀπὸ σᾶς τό φαγητό, ἀλλὰ ἀπὸ τούς γονεῖς σας. **Μπορούμε ὅμως νά παρακαλέσουμε τὴ μητέρα μας Τετάρτη καὶ Παρασκευή νά μαγειρεῖ νησιήσιμα φαγητά, χωρὶς κρέας**. Ἐξάλλου, τό λένε καὶ οἱ γιατροὶ πὼς τό πολὺ κρέας δέν εἶναι ὠφέλιμο. Ἐκεῖνο, ἐπίσης, πού μπορούμε σίγουρα νά κάνουμε εἶναι νά μὴν ἀγοράζουμε ἀπὸ μόνοι μας τίς μέρες τῆς νηστείας διάφορες λιχουδιές. Ἄς ἀγοράζουμε κάτι νησιήσιμο.

Ἔτσι θά ἔχουμε κι ἔμεῖς τὴ χαρὰ νά νηστεύουμε, ἀλλὰ **θά ἔχουμε καὶ τὴν εὐλογία τοῦ Θεοῦ στό σπίτι μας**. Τότε θά μοιάσουμε στοὺς τέσσερις νέους πού τόσο δοξάστηκαν ἀπὸ τὸν Θεό.

(*Ἄν ἡ πλειοψηφία τῶν παιδιῶν εἶναι τῆς Γ' τάξης, μπορούμε νά προσθέσουμε τά ἀκόλουθα).*

1. Οἱ πῶ γνωστές νηστεῖες τῆς Ἐκκλησίας εἶναι:

\* Ἡ **Σαρακοστή τῶν Χριστουγέννων καί τοῦ Πάσχα**, δηλαδή σαράντα μέρες πρὶν τὰ Χριστούγεννα καί πρὶν τὸ Πάσχα.

\* Δύο ἐβδομάδες **πρὶν τὸν Δεκαπενταύγουστο**, πού γιορτάζει ἡ Παναγία μας.

2. Κάνοντας νηστεία: **α) ὑπακοῦμε στὴν ἐντολή τοῦ Θεοῦ**

**β) γυμνάζουμε τὴν ψυχὴ μας**

**γ) κάνουμε καλὸ καί στὴν ὑγεία μας,**

ὅπως συνέβη μέ τὸν Δανιὴλ καί τοὺς Τρεῖς Παῖδες.

3. Ὁ ἴδιος ὁ Χριστός μας, ὅταν ἔζησε ἐδῶ στὴ γῆ, νήστεψε σαράντα μέρες.

**Ὁ Δανιὴλ καί οἱ Τρεῖς Παῖδες  
δοξάστηκαν στὴ Βαβυλώνα  
κι ἔμειναν παράδειγμα  
νηστείας στὸν αἰῶνα.**

## **ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ**



1. Τὸ σύνθημα τοῦ μαθήματος.

2. Ζωγραφιά.

3. Παιχνίδι μέ προβολή: «*Νηστήσιμες τροφές*».

4. Προτεινόμενο παιχνίδι: «*Ὁ σερβιτόρος*».

5. Συνταγή: *Νηστήσιμα κουλουράκια.*