

Η ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΤΟΥ ΠΡΟΦΗΤΟΥ ΔΑΝΙΗΛ

(Νά κατανοήσουν τήν άξία τῆς προσευχῆς, νά τήν ἀγαπήσουν καί νά τήν ἀναγνωρίσουν ὡς προσωπική ἐπικοινωνία μέ τό Θεό.)

Βοηθήματα: Συντροφιά μέ τόν Χριστό, ἐκδόσεις ἐν πλῶ.

A. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καθημερινά συναντᾶμε καί ἐπικοινωνοῦμε μέ πολλούς ἀνθρώπους. Αὐτούς ὅμως πού ἀγαπᾶμε περισσότερο, δηλαδή τούς φίλους καί τούς συγγενεῖς μας, θέλουμε νά τούς βλέπουμε πιό συχνά. Νά μιλάμε μαζί τους, νά παίζουμε μαζί, νά περνᾶμε πολλές ὥρες τῆς ἡμέρας κοντά τους χωρίς νά μᾶς κουράζει ἡ παρουσία τους. Ἀντίθετα χαιρόμαστε τή συντροφιά τους καί λυπόμαστε ὅταν εἶμαστε μακριά τους. Ἄλλά καί ὅταν παρουσιάζονται δυσκολίες, προβλήματα, στενοχώριες, αἰσθανόμαστε τήν ἀνάγκη νά μιλήσουμε σέ αὐτούς τούς ἀνθρώπους πού ἀγαπᾶμε, ἐμπιστευόμαστε καί ξέρουμε ὅτι καί αὐτοί μᾶς ἀγαπᾶνε καί θέλουν τό καλό μας.

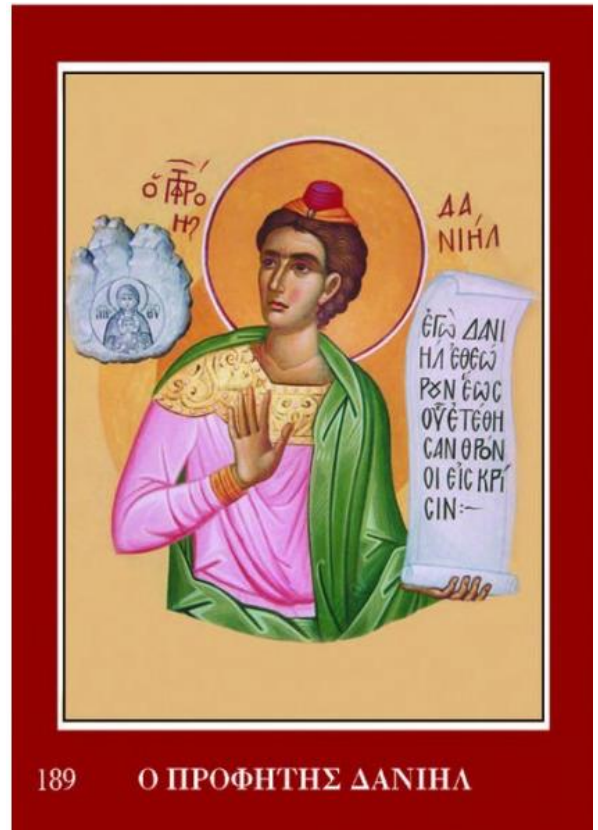
Ἄν αὐτό γίνεται μέ τούς ἀνθρώπους, ἀκόμα περισσότερο πρέπει νά συμβαίνει μέ τόν Δημιουργό καί Σωτήρα μας. Τόν Θεό πού μᾶς ἔδωσε τή ζωή, γνωρίζει τίς ἀνάγκες καί τό συμφέρον μας, νοιάζεται καί μᾶς ἀγαπᾶ περισσότερο ἀπό ὅποιονδήποτε ἄνθρωπο. Ἄν Τόν ἀγαπᾶμε πραγματικά θά πρέπει νά ἀφιερώνουμε κάποιες ὥρες τῆς ἡμέρας καί νά ἐπικοινωνοῦμε μαζί Του μέ τήν προσευχή.

Σήμερα θά ποῦμε μιά ἱστορία ἀπό τήν Παλαιά Διαθήκη γιά νά δεῖτε πόσο ὁ Θεός φροντίζει αὐτούς πού ἀγαποῦν τήν προσευχή.

B. ΔΙΗΓΗΣΗ

Ὅταν οἱ Βαβυλώνιοι πολιόρκησαν τήν Ἱερουσαλήμ καί τήν κατέλαβαν, πῆραν μαζί τους στή Βαβυλώνα πολλούς αἰχμαλώτους. Ἀνάμεσά τους ἦταν καί ὁ Δανιήλ ὁ ὁποῖος ἀπό νεαρή ἡλικία ὀδηγήθηκε μαζί μέ τούς γονεῖς του αἰχμάλωτος στή Βαβυλώνα. Μαζί μέ ἄλλους νέους Ἰσραηλίτες ἐπιλέχτηκε προκειμένου νά προσληφθεῖ στά ἀνάκτορα γιά νά ὑπηρετεῖ τό βασιλιά. Ὅταν βασιλιάς τῆς Βαβυλώνας ἔγινε ὁ Δαρεῖος, ἐντυπωσιάστηκε ἀπό τή σεμνότητα, τήν εὐφυΐα καί τήν ὄλη συμπεριφορά του καί ἔνωσε ἀπέναντί του ἀγάπη καί θαυμασμό. Γιά αὐτό τόν τίμησε μέ μεγάλο ἀξίωμα: πάνω ἀπό ὅλους τούς διοικητές τοποθέτησε τόν Δανιήλ καί εἶχε εὐθύνη γιά ὅλα. Ὁ Δανιήλ δέχτηκε τήν τιμή αὐτή μέ ταπείνωση καί εὐχαριστοῦσε τό Θεό καθημερινά.

Ἡ ἄνοδος τοῦ Δανιήλ στά ὑψηλότερα ἀξιώματα προκάλεσε τή ζήλια καί τό φθόνο τῶν ἄλλων ἀρχόντων. Πῶς εἶναι δυνατόν νά εἶναι ὁ Δανιήλ ἀνώτερος ἀπό αὐτούς στίς τιμές; Πῶς μπορεῖ ὁ βασιλιάς νά ἀγαπάει περισσότερο ἕναν Ἰσραηλίτη; Ἐφαχναν λοιπόν νά βροῦν κάποιο σφάλμα στή συμπεριφορά ἢ τήν ἐργασία του γιά νά τόν συκοφαντήσουν στό βασιλιά. Μά δέν μποροῦσαν νά βροῦν τίποτα. Ἡ τιμιότητα καί ἡ ἀρετή του δέν ἔδιναν περιθώρια στούς ἄλλους γιά



189

Ο ΠΡΟΦΗΤΗΣ ΔΑΝΙΗΛ

νά τόν κατηγορήσουν. Σκαρφίστηκαν λοιπόν ένα σχέδιο για νά τόν παγιδεύσουν. Ήξεραν ότι ο Δανιήλ αγαπάει πολύ τήν προσευχή και ὅπως ὀρίζει ὁ νόμος τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης, πρῶι, μεσημέρι, βράδυ ἀνέβαινε στό δωμάτιό του και προσευχόταν για πολλή ὥρα. Θά προσπαθοῦσαν λοιπόν νά παγιδεύσουν τόν Δανιήλ προσπαθώντας νά τοῦ ἀπαγορεύσουν νά προσεύχεται στό Θεό πού πιστεύει. Γράφουν μιὰ παράξενη διαταγή, τήν πηγαίνουν στό βασιλιά και τοῦ ζητοῦν νά υπογράψει. Ἡ διαταγή ἔλεγε: «Γιά τριάντα ἡμέρες κανένας νά μή ζητήσει χάρη οὔτε ἀπό Θεοῦ, οὔτε ἀπό ἀνθρώπους, παρά μόνο ἀπό τό βασιλιά. Ὅποιος δέν ὑπακούσει θά τιμωρηθεῖ πολύ σκληρά. Θά ριχτεῖ στό λάκκο μέ τά λιοντάρια». Για νά σιγουρέψουν μάλιστα τό σχέδιό τους, ζητοῦν ἀπό τό βασιλιά νά βάλει και τή σφραγίδα του ὥστε νά μήν εἶναι δυνατή καμιὰ ἀλλαγή. Ὁ βασιλιάς ἦταν ἀνυποψίαστος και φυσικά δέν ἀντιλήφθηκε τό φθονερό σχέδιο τῶν ἀρχόντων του. Πίστεψε ὅτι αὐτή ἡ διαταγή γράφτηκε για νά τόν τιμήσουν και για νά δείξουν πόσο σπουδαῖος εἶναι. Σφράγισε τό ἔγγραφο μέ τή βασιλική του σφραγίδα και ἔστειλε ἀπεσταλμένους ὥστε ἡ διαταγή νά γίνει γνωστή σέ ὅλο τό βασίλειο. Καί πολύ σύντομα ἔγινε αὐτό πού ἐπιθυμοῦσαν οἱ ἄρχοντες.

Ὁ Δανιήλ δέν ὑπάκουσε στό φοβερό διάταγμα τοῦ βασιλιά. Ὅταν πῆγε σπιτι του, ὅπως πάντα, πῆγε νά προσευχηθεῖ στό Θεό. Μάλιστα προσευχόταν στό πάνω μέρος τοῦ σπιτιοῦ του ὅπου εἶχε ἀνοικτά τίς πόρτες και τά παράθυρα. Οἱ κακοί βοηθοί τοῦ βασιλιά τόν εἶδαν τό πρῶι, τό μεσημέρι και τό βράδυ, γονατιστό, στραμμένο πρὸς τήν Ἱερουσαλήμ, νά προσεύχεται στό Θεό και ἀμέσως ἔτρεξαν στό βασιλιά και τοῦ τό εἶπαν. Ἀλλά και ὅλοι οἱ ἀνθρωποι σχολίαζαν τή συμπεριφορά τοῦ Δανιήλ: «Μά νά τολμήσει νά παρακούσει τό βασιλικό διάταγμα; Τί θράσος ἦταν αὐτό; Ὁ βασιλιάς τόν τίμησε περισσότερο ἀπό ὅλους, τοῦ ἔδωσε μεγάλο ἀξίωμα και αὐτός τόν περιφρόνησε και ὑπάκουσε μόνο στόν δικό του Θεό; Τώρα νά δοῦμε ποιός θά τόν γλιτώσει ἀπό τά λιοντάρια».

Δέν ὑπῆρχε χειρότερη τιμωρία ἀπό αὐτή. Ὁ λάκκος ἦταν πολύ βαθύς, ὥστε νά μήν μπορεῖ κανείς νά βγεῖ ἀπό ἐκεῖ. Καί τά λιοντάρια ἦταν για μέρες νηστικά για νά εἶναι πεινασμένα και νά κατασπαράξουν ὅποιον ἔβλεπαν μπροστά τους.

Ὁ βασιλιάς ὅμως λυπήθηκε πολύ για τόν Δανιήλ και ἔκανε κάποιες προσπάθειες για νά τόν σώσει. Οἱ φθονεροί ὅμως ἄρχοντες τοῦ εἶπαν πῶς ἂν δέν τιμωροῦσε τόν Δανιήλ, θά ἔχανε τήν ὑπόληψή του. Κανένας βασιλιάς δέν ἀλλάζει τίς διαταγές του. Ἄν τό ἔκανε, ὁ λαός του δέ θά τόν σεβόταν και δέ θά ὑπάκουε σέ αὐτόν. Ἔτσι ὁ βασιλιάς πολύ λυπημένος, ἔδωσε διαταγή νά πιάσουν τό Δανιήλ για νά τόν ρίξουν μέσα στό λάκκο. Πρὶν τόν ρίξουν τοῦ εἶπε: «Ἐλπίζω ὁ Θεός σου πού λατρεύεις συνεχῶς νά σέ σώσει».

Ἐκλείσαν τό λάκκο μέ μιὰ μεγάλη πέτρα για νά μήν μπορεῖ νά βγεῖ ὁ Δανιήλ ἀπό ἐκεῖ, ἀλλά οὔτε και νά τόν βγάλουν ἄλλοι. Ὅλο τό βράδυ ὁ βασιλιάς δέν ἔφαγε οὔτε κοιμήθηκε ἀπό τή στενοχώρια του.

Τό ἐπόμενο πρῶι πῆγε τρέχοντας στόν λάκκο νά δεῖ τί εἶχε γίνει. Γεμάτος ἀγωνία, φώναξε: «Δανιήλ, μήπως ὁ Θεός πού λατρεύεις σέ γλίτωσε ἀπό τά λιοντάρια;» Ὅλοι περίμεναν νά ἀκούσουν. Καί τό θαῦμα εἶχε γίνει. Μέσα ἀπό τό λάκκο ἀκούγεται ἡ φωνή τοῦ Δανιήλ «Βασιλιά μου ὁ Θεός μου μέ γλίτωσε. Ἔστειλε τόν ἄγγελό του και ἔφραξε τά στόματα τῶν λιονταριῶν γιατί οὔτε στό Θεό, οὔτε σέ σένα ἔκανα κακό». Καί ὁ βασιλιάς δίνει διαταγή νά βγεῖ ὁ Δανιήλ ἀπό τό λάκκο και νά τιμωρηθοῦν οἱ κακοί βοηθοί του.



Γ. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

- Γιατί ο βασιλιάς τιμωρε τον Δανιήλ με τόσο μεγάλο αξίωμα;
- Πώς αντέδρασαν οι άλλοι άρχοντες;
- Ποιο ήταν το σχέδιό τους για να του κάνουν κακό;
- Πώς ο Δανιήλ βγήκε αλώβητος από το λάκκο των λεόντων;

Δ. ΤΟ ΣΥΝΘΗΜΑ ΚΑΙ Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ

Βλέπετε παιδιά, ο Δανιήλ δεν φοβήθηκε ούτε δειλίασε από τη διαταγή του βασιλιά και τη φοβερή τιμωρία. Έδειξε μεγάλη σταθερότητα στην προσευχή και δεν σταμάτησε να προσεύχεται με πίστη ξέροντας ότι ο Θεός είναι πάντα δίπλα του και τον προστατεύει. Γιατί όμως δεν σταμάτησε να προσεύχεται; Γιατί η προσευχή δεν ήταν απλά μια υποχρέωση, δεν το έκανε απλά και μόνο για να υπακούσει στο μωσαϊκό νόμο. Το έκανε από αγάπη και η προσευχή του έδινε δύναμη, του έδινε χαρά. Γιατί η προσευχή είναι επικοινωνία με το Θεό, και κάθε επικοινωνία με το Θεό σου δίνει θάρρος και ελπίδα.

Έτσι πρέπει να βλέπουμε και εμείς την προσευχή. Δεν πρέπει να γίνεται βαριεστημένα και βιαστικά. Η προσευχή είναι Θείο δώρο. Είναι μεγάλη τιμή για εμάς να μπορούμε οποιαδήποτε στιγμή να μιλάμε με το Δημιουργό και Σωτήρα μας, με τον Παντοδύναμο Θεό. Μας ανεβάζει κοντά στο θρόνο Του. Αλλά είναι όπως είδαμε και όπλο αποτελεσματικό στις δύσκολες, αλλά και στις ευχάριστες στιγμές γιατί έλκει τη δύναμη του Θεού και μας δίνει δύναμη να αγωνιστούμε, να υπομείνουμε και να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες που συναντάμε στη ζωή μας.

Τι πρέπει όμως να περιλαμβάνει η προσευχή μας; Πρώτα από όλα τη δοξολογία του Θεού. Να δοξάζουμε το Δημιουργό μας για τη σοφία Του, την όλη Δημιουργία, το μεγαλείο και την αγάπη Του.

Έπειτα να Τον ευχαριστούμε για όλα τα αγαθά Του, υλικά και πνευματικά, την οικογένεια και τους φίλους μας, τα Ίερά Μυστήρια, το κατηχητικό, τον πνευματικό μας όλα όσα έχει κάνει για τη σωτηρία μας.

Τρίτο να ζητάμε συγχώρεση για τις αμαρτίες και τις συνεχείς πτώσεις μας.

Τέλος τα αιτήματά μας. Να ζητάμε από το Θεό ό,τι έχουμε ανάγκη, να του εκφράζουμε τους πόθους, τις επιθυμίες, τους φόβους μας και να περιμένουμε από Αυτόν να μας δώσει αυτό που πραγματικά μας χρειάζεται.

Ο Δανιήλ μας δίνει και ένα άλλο παράδειγμα. Πρέπει να προσευχόμαστε καθημερινά, πρωί, μεσημέρι, βράδυ. Πριν ξεκινήσουμε για το σχολείο, πριν και μετά το φαγητό, πριν κοιμηθούμε, αλλά και οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας. Όποτε νιώσουμε φόβο, μοναξιά, όποτε συναντάμε εμπόδια και πειρασμούς στον αγώνα μας.



Δέν πρέπει όμως νά προσευχόμεστε μόνο γιά τόν έαυτό μας, αλλά καί γιά όσους έχουν ανάγκη, τήν οίκογένεια, τούς φίλους καί συμμαθητές μας, τόν πνευματικό καί τούς κατηχητές μας. Κυρίως νά προσευχόμεστε γιά αυτούς πού δέν είναι κοντά στό Θεό, δέν τόν έχουν άκόμα γνωρίσει. Η προσευχή μας νά άγκαλιάζει όλο τόν κόσμο καί έτσι ό Θεός θά εύλογεί καί θά χαριτώνει τή ζωή μας. Μιά πολύ σύντομη μά μέ πολύ δύναμη προσευχή είναι ή λεγόμενη προσευχή του Ιησοϋ «Κύριε Ιησοϋ Χριστέ, έλέησον μέ». Μπορούμε νά επαναλαμβάνουμε αυτή τήν προσευχή συνέχεια, κάθε στιγμή τής ημέρας, όταν νιώθουμε φόβο, λύπη, στίς δύσκολες καί όχι μόνο στιγμές. Η μικρή αυτή προσευχή μας βοηθά νά σκεφτόμαστε πιό συχνά τό Χριστό καί συμπεριλαμβάνει όλα τά αίτήματά μας. Καί μπορούμε νά τή λέμε καί γιά τούς άλλους συνανθρώπους μας.

Καί νά ξέρετε ότι ό διάβολος ξέρει πολύ καλά τήν ώφέλεια πού παίρνουμε από τήν προσευχή, γι' αυτό προσπαθεί μέ κάθε τρόπο νά μάς φέρει έμπόδια γιά νά ματαιώσει τήν προσευχή μας. Άλλοτε έχουμε μαθήματα ή είμαστε κουρασμένοι, θέλουμε νά παίξουμε ή νά δοϋμε τηλεόραση. Πολλές δικαιολογίες θά μάς έρθουν στό μυαλό, πρέπει όμως νά άγωνιστούμε καί νά διώξουμε αυτές τίς σκέψεις. Η επικοινωνία μέ τό Θεό είναι πιό σημαντική από ό,τιδήποτε άλλο στή ζωή μας,

Η προσευχή μας τέλος πρέπει νά γίνεται μέ πίστη, άγάπη, μέ έπιμονή καί μέ συγκεντρωμένο νοϋ. Τότε θά νιώθουμε μεγάλη χαρά καί άνάπαυση στήν προσευχή, οί προσευχές μας θά είσακούονται καί όπως ό Δανιήλ δέ θά τήν παραλείπουμε ποτέ καί γιά κανένα λόγο.

ΣΥΝΟΗΜΑ: Η ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΜΑΣ ΦΕΡΝΕΙ ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟ ΘΕΟ.

ΡΗΤΟ: ΑΙΤΕΙΤΕ ΚΑΙ ΔΟΘΗΣΕΤΑΙ ΥΜΙΝ.

(Ματθ. Ζ' 7) Ζητείτε καί θά σάς δοθεΐ αυτό πού ζητάτε.

Ε. ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΙΣΤΗ ΜΟΥ ΠΡΟΣΕΥΧΟΜΕΝΟΣ

ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΤΩΝ ΠΑΤΕΡΩΝ ΤΗΣ ΟΠΤΙΝΑ

ΚΥΡΙΕ, βοήθησε μέ νά αντιμετώπισω μέ ψυχική γαλήνη όλα όσα θά μου φέρει ή σημερινή ημέρα. Βοήθησέ με νά παραδοθώ ολοκληρωτικά στό άγιο θέλημά Σου.

Στήν κάθε ώρα αυτής τής ημέρας φώτιζε με καί δυνάμωνέ με γιά τό κάθε τί.

Όποιες είδήσεις κι αν λάβω στό διάστημα τής σημερινής ημέρας, διδάξε με νά τίς δεχθώ μέ ήρεμία καί μέ τήν πεποίθηση ότι προέρχονται από τό άγιο θέλημά Σου.

Καθοδήγησε τίς σκέψεις καί τά συναισθήματά μου σέ όλα τά έργα μου καί τά λόγια μου.

Σ' όλες τίς άπρόοπτες περιστάσεις μή μέ αφήσεις νά ξεχάσω, ότι τά πάντα προέρχονται από Σένα.

Δίδαξε με νά συμπεριφέρομαι σέ κάθε μέλος τής οίκογενείας μου μέ εύθύτητα καί σύνεση, ώστε νά μήν συγχύσω καί στενοχωρήσω κανένα.

ΚΥΡΙΕ, δός μου τήν δύναμη νά υποφέρω τόν κόπο καί όλα τά γεγονότα τής ημέρας αυτής καθ' όλη τήν διάρκειά της.

Καθοδήγησε τήν θέλησή μου καί διδάξε με νά προσεύχομαι, νά πιστεύω, νά υπομένω, νά συγχωρώ καί νά αγαπώ.

ΑΜΗΝ.



ΣΤ. ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΙΣΤΗ ΜΟΥ ΤΡΑΓΟΥΔΩΝΤΑΣ

(Τά παρακάτω τραγούδια θά τά βρείτε σέ μουσική εκτέλεση στά πολυμέσα τής ιστοσελίδας μας)

ΕΛΑ ΚΑΙ ΑΠΟΨΕ

Ἔλα κι ἀπόψε
νά μᾶς φέρεις τή χαρά.
Κύριε, τά δεσμά μας κόψε
δῶσε μας φτερά.

Ἡ ψυχή μας λαχταράει
τό δικό Σου φῶς.
Κύριε, φώτισε τά χάη,
γίνε μας ὁδηγός.

Σε περιμένει
μιὰ βασανισμένη γῆ,
ματωμένη, σταυρωμένη,
μέ βαθειά πληγή.

Ἄκουσε τήν προσευχή μας,
Κύριε τ' οὐρανοῦ,
ὦ ἐλπίδα, δύναμή μας,
Σύ μεθ' ἡμῶν γενοῦ.

Χρόνο, μέ χρόνο
ζῆσε μέσα μας Ἐσύ.
Κύριε, σβῆσε μας τόν πόνο,
Κύριε, δόξα Σοι!

ΣΕ ΣΕΝΑ ΠΛΑΣΤΗ ΚΑΙ ΘΕΕ

Σέ σένα, Πλάστη καί Θεέ,
έτούτη τή στιγμή
ὕψωνουμε καρδιά καί νοῦ
παράκληση θερμή.

Πατέρα, ρίξε σπλαχνικά,
στά πλάσματά Σου μιὰ ματιά
καί φῶς σάν οὐράνια χαραυγή,
σκόρπα ἀπ' τό θρόνο Σου στή γῆ,
καί φῶς στή γῆ,
σκόρπα ἀπ' τό θρόνο Σου στή γῆ.

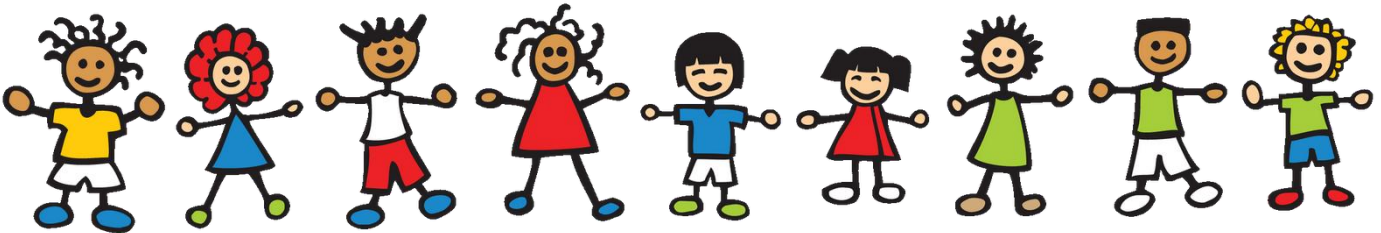
Μήν ἀποστρέψεις ἀπό μᾶς
τήν ἅγια Σου θωριά,
μή μᾶς ἀφήσεις μοναχούς
χωρίς παρηγοριά.

Κι ὁδήγησέ μας τήν ψυχή
τό δρόμο Σου ν' ἀκολουθεῖ,
τῶν ἀδυνάτων βοηθέ,
Μεγάλε Πλάστη Ἀγαθέ,
Σύ βοηθέ,
ΚΙ
Μεγάλε Πλάστη κι Ἀγαθέ.



ΟΙ ΚΥΝΗΓΟΙ

Σέ μικρά χαρτάκια γράφουμε όνόματα ζώων, πουλιών, πόλεων κ.λ.π. καί τά καρφίτσώνουμε στίς πλάτες τών παικτών. Όταν δοθεί τό σύνθημα κάθε παίκτης προσπαθεί νά διαβάσει όσο τό δυνατό περισσότερες λέξεις από τίς πλάτες τών άλλων, προσέχοντας νά μή διαβάσουν οί άλλοι τό δικό του χαρτάκι. Κερδίζει όποιος γράψει σ' ένα χαρτάκι τίς περισσότερες λέξεις από αυτές πού διάβασε στίς πλάτες τών άλλων.



ΤΟ ΙΠΠΙΚΟ

Τό κάθε παιδί παριστάνει ένα άλογο. Όλόκληρη ή ομάδα μας τό ίππικό. Μέ τό σύνθημα του Κατηχητή «*τό ίππικό τρέχει στό δρόμο*» οί παίκτες αρχίζουν νά κτυπούν μέ τίς παλάμες τους τά γόνατά τους. Όταν πεί «*τό ίππικό περνάει γέφυρα*» όλοι κτυπούν έλαφρά γροθιές στό στήθος τους. «*Στή Λάσπη*» όλοι δένουν τά χέρια τους (τά συμπλέκουν όπως στό σχολείο) καί κτυπούν τίς παλάμες τους, (όχι χειροκροτήματα). Όταν «*τό ίππικό φθάσει σέ χόρτο*» τότε οί παίκτες τρίβουν τίς παλάμες τους. Στά «*έμπόδια*» (ανάλογως άν είναι μικρό ή μεγάλο), φωνάζουν ένα μικρό ή μεγάλο «*όπα*» σηκώνοντας τά χέρια καί κατεβάζοντάς τα ύστερα σαν νά περνούν ένα έμπόδιο.

Η. ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΙΣΤΗ ΜΟΥ ΖΩΓΡΑΦΙΖΟΝΤΑΣ.

