



## Ἐπιστροφή στό οἰκογενειακό τραπέζι

**Π**ραγματικά μέ έντυπωσίασε ὁ τίτλος τῆς ἔρευνας, πού βρῆκα λίγες μέρες πρὶν τὶς πανελληνίες ἐξετάσεις στό γραφεῖο τῆς ἀδελφῆς μου, φοιτήτριας στό τμήμα Ψυχολογίας:

**«Ἐπιστροφή στό οἰκογενειακό τραπέζι!»**

—Ρίξε μιά ματιά, μέ παρότρυνε.

Ἄν καί δέν μοῦ περίσσευε καθόλου χρόνος, ὁμολογῶ κέντρινε ἀμέσως τὴν περιέργειά μου. Βρῆκα τὰ στοιχεῖα έντυπωσιακά. Καμάρωσα καί γιά τὶς παρατηρήσεις καί τὰ σχόλια πού εἶχε γράψει πάνω στό θέμα καί, χωρίς νά τό πολυκαταλάβω, ξύπνησαν μέσα μου ἀναμνήσεις ἀπό ζεστές, οἰκογενειακές στιγμές.

—Καί τί βρῆκες ὅτι φταίει πραγματικά καί κάτι τόσο ὁμορφο ἔχει τόσο ἀλλοιωθεῖ καί ἀτονήσει στίς μέρες μας, γιά νά μή πῶ κινδυνεύει νά χαθεῖ; τί ρώτησα.

Ἡ ἀπάντησή της μέ ἔπεισε ὅτι τὴν εἶχε ἀπασχολήσει σοβαρά τό θέμα:

—«Κάτι ὁ ρυθμὸς τῆς καθημερινότητας καί τὰ ὥραρια μικρῶν καί μεγάλων, πού

δέν μποροῦν νά ταυτιστοῦν, κάτι οἱ δικές μας ἰδιοτροπίες καί προτιμίες γιά fast food καί γρήγορο ἔτοιμο φαγητό, κάτι... ἔχουν καταργήσει τούτη τὴν ἰδιαίτερη αἴσθησι τῆς οἰκογενειακῆς θαλπωρῆς, τοῦ κοινοῦ τραπεζιοῦ. Καί δυστυχῶς τὴν ἔχουν ἀντικαταστήσει μέ τελείως ξενικές ἀπὸ τὴν ἑλληνική παράδοσι συνήθειες». Πρόσεξεστά στοιχεῖα τῆς ἔρευνας;... «Ἡ κατανάλωσι ἔτοιμου φαγητοῦ αὐξήθηκε στὴν Ἑλλάδα, τὰ τελευταῖα 20 χρόνια, σέ ποσοστὸ 1000%! Τό 57% τοῦ ἑλληνικοῦ πληθυσμοῦ τρῶει δύο φορές τὴν ἑβδομάδα ἐκτός σπιτιοῦ!... Τὰ στοιχεῖα εἶναι συντριπτικά καί κρούουν τὸν κῶδωνα τοῦ κινδύνου γιά τὸν ἐπίσης αὐξανόμενο ἀριθμὸ τῶν ἀπρόσωπων γευματῶν μπροστά στὴν τηλεόρασι ἢ τὸν Η/Υ. Φωτογραφίζουν ἀριστα τὴν εἰκόνα τῶν ἀπομονωμένων ἐφήβων, πού τρῶνε μηχανικά, ἀμίλπτα καί βιαστικά, τὶς περισσότερες φορές μόνοι, μέ μόνιμο καί μοναδικὸ προσκεκλημένο μιά ὀθόνη».

—Μερικά πράγματα δέν μποροῦν πιά νά ἀλλάξουν. Ἐκσυγχρονιστικάμε καί οἱ

ανάγκες και τό προφίλ τῆς σύγχρονης οικογένειας δέν ἐπιτρέπει τέτοιες πολυτέλειες και ὀπισθοδρομίσεις, δίλωσα.

—Εἶμαι σίγουρη ὅτι θά ἄλλαζες γνώμη, ἂν συνειδητοποιούσες, πέρα ἀπό στατιστικές και πίνακες, τίς ὀδυνηρές συνέπειες αὐτῆς τῆς κατάργησης τοῦ οικογενειακοῦ τραπέζιου, διαμαρτυρήθηκε, διαβάζοντάς μου ἕνα ἀκόμη τμήμα τῆς ἐργασίας της. «Δέν εἶναι μόνο ἡ ἀπόκτηση κακῶν διατροφικῶν συνηθειῶν, βλαβερῶν γιά τόν ἀνθρώπινο ὀργανισμό. Τό οικογενειακό τραπέζι καθορίζει τή συνολική ἀνάπτυξη και κοινωνικοποίηση ἑνός παιδιοῦ. Βοηθά στήν ἀνάπτυξη δεσμῶν ἀγάπης, ἐμπιστοσύνης και σωστῆς συμπεριφορᾶς μεταξύ τῶν μελῶν τῆς οἰκογένειας. Προσφέρει ἀνεκτίμητα μαθήματα ζωῆς, μοιράζοντας ἄριστα τό ρόλο τοῦ ὀμιλητῆ και τοῦ ἀκροατῆ σέ ὄλες τίς ἡλικίες. Δημιουργεῖ ρίζες, παραδόσεις, ἀξίες, πού θά μεταφέρουν τά παιδιά και στίς δικές τους οἰκογένειες. Οἱ εἰδικοί συμβουλεύουν ὅτι εἶναι ἐπιτακτική ἀνάγκη νά ἐπιστρέψουμε σ' αὐτό».

—Και ἐπειδή τό λένε οἱ εἰδικοί, οἱ στατιστικές και οἱ ἔρευρες;

—Σ' αὐτό συμφωνοῦμε. Αὐτό πού πραγματικά ἔχει σημασία εἶναι τά βιώματα. Θυμᾶσαι τί μᾶς ἔλεγε ἡ μητέρα κάθε φορά πού βιαζόμασταν νά σπκωθοῦμε ἀπό τό τραπέζι, γιά νά συνεχίσουμε τό παιχνίδι, ἡ ὅταν κάποια μικροδιαφωνία μας ἀπειλοῦσε νά χαλάσει τήν ἀτμόσφαιρα; «Εἶναι ἱερή ἡ ὠρα τοῦ τραπέζιου! Εἶναι μαζί ὁ Θεός!». Ξεκινούσαμε και τελειώναμε πάντα μέ τήν κοινή προσευχή. Δέ νοσταλγεῖς αὐτή τήν ὠρα; Γεμάτη μυρωδιές, φροντίδα, ἀγάπη και ἀνοιχτοσύνη καρδιάς, ὅπου ὄλοι και ὄλα ἔχουν τή θέση τους και τό ρόλο τους και νιώθεις τήν οἰκογένεια τό πιό ἀσφαλές καταφύγιο, γιά νά μοιραστεῖς τά νέα τῆς ἡμέρας και νά ἀνταλλάξεις ἐμπειρίες...

Δέν τῆς ἀπάντησα. Ὅμως βαθιά μέσα

μου συμφωνοῦσα. Ἔκλεισα ἀργά τήν ἔρευρα-ἐργασία και διάβασα ξανά τόν τίτλο, πού τά ἔλεγε ὄλα: «Ἐπιστροφή στό οικογενειακό τραπέζι!»

Φ.

## ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΤΡΑΠΕΖΗΣ

### Πρὶν ἀπό τό γεῦμα

Πάτερ ἡμῶν, ὁ ἐν τοῖς οὐρανοῖς· ἀγιασθήτω τό ὄνομά σου, ἐλθέτω ἡ βασιλεία σου, γεννηθῆτω τό θέλημά σου, ὡς ἐν οὐρανῷ, και ἐπί τῆς γῆς. Τόν ἄρτον ἡμῶν τόν ἐπιούσιον δός ἡμῖν σήμερον. Και ἄφες ἡμῖν τά ὀφειλήματα ἡμῶν, ὡς και ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν. Και μή εἰσενέγκῃς ἡμᾶς εἰς πειρασμόν, ἀλλά ρῦσαι ἡμᾶς ἀπό τοῦ πονηροῦ. Ἀμήν.

Δόξα Πατρί και Υἱῷ και Ἁγίῳ Πνεύματι. Και νῦν και αἰεῖ και εἰς τούς αἰῶνας τῶν αἰῶνων. Ἀμήν.

Κύριε, ἐλέησον (γ' ).

Χριστέ, ὁ Θεός ἡμῶν, εὐλόγησον τήν βρωσιν και τήν πόσιν τῶν δούλων σου, ὅτι ἅγιος εἶ πάντοτε, νῦν και αἰεῖ και εἰς τούς αἰῶνας τῶν αἰῶνων. Ἀμήν.

### Εὐχαριστία μετὰ τό γεῦμα

Εὐχαριστοῦμεν σοι, Χριστέ ὁ Θεός ἡμῶν, ὅτι ἐνέπλησας ἡμᾶς τῶν ἐπιγειῶν σου ἀγαθῶν· μή στερήσης ἡμᾶς και τῆς ἐπουρανίου σου βασιλείας, ἀλλ' ὡς ἐν μέσῳ τῶν μαθητῶν σου παρεγένου, Σωτήρ, τήν εἰρήνην διδούς αὐτοῖς, ἐλθέ και μεθ' ἡμῶν και σώσον ἡμᾶς. Ἀμήν.

Δόξα σοι ὁ Θεός (γ' ).

Δι' εὐχῶν τῶν ἁγίων Πατέρων ἡμῶν, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ὁ Θεός, ἐλέησον και σώσον ἡμᾶς. Ἀμήν.

Ἀπό τό νεανικό προσευχητῆριο «Κύριε, εἰσάκουσον τῆς προσευχῆς μου...», ἐκδ. «Ο ΣΩΤΗΡ», σελ. 54-55.

**Βρωσιν:** τό φαγητό / **πόσιν:** ὅ,τι πίνεται στό γεῦμα / **ὅτι ἅγιος εἶ:** διότι ἅγιος εἶσαι **ἐνέπλησας ἡμᾶς:** μᾶς χόρτασες / **ὡς ἐν μέσῳ τῶν μαθητῶν σου παρεγένου:** ὅπως βρέθηκες ανάμεσα στους μαθητές σου.