

Σεμινάριο Επιμόρφωσης Κατηχητών: Η Ορθόδοξη ζωή στην πράξη

[Αυτοκέφαλες Εκκλησίες](#) / [Εκκλησία της Ελλάδος](#)



Με την ευλογία του Μακαριωτάτου Αρχιεπισκόπου Αθηνών και πάσης Ελλάδος κ.κ. Ιερωνύμου Β΄, πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 16 Φεβρουαρίου 2026, η έβδομη συνάντηση του Σεμιναρίου Επιμόρφωσης Κατηχητών-τριών, που διοργανώνει το [Ίδρυμα Νεότητας και Οικογένειας της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών](#) για δέκατη ένατη συνεχή χρονιά.

Εισηγητής ήταν ο κ. Γεώργιος Μπουκουβάλας, Κατηχητής – Ιατρός, που μίλησε με θέμα: «**Ορθοδοξία και Ορθοπραξία. Η Ορθόδοξη ζωή στην πράξη. Μαθαίνουμε να παρασκευάζουμε λιβάνι.**».

Αυτή τη φορά η σεμιναριακή συνάντηση είχε πιο βιωματικό χαρακτήρα, ο οποίος προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα, καθώς μετατοπίζει το βάρος από τη στεία θεωρητική γνώση στην εφαρμοσμένη μάθηση και επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αξιοποιήσουν άμεσα τις γνώσεις που απέκτησαν.

Εισαγωγικά ο κ. Μπουκουβάλας τόνισε τη σημασία της διαδραστικής μάθησης στις κατηχητικές συναντήσεις και υπήρξε ένας σύντομος διάλογος με τους συμμετέχοντες. Παράλληλα αναφέρθηκε στην Αγία Γραφή, όπου το μοσχοθυμίαμα

κατέχει κεντρική θέση στη λατρεία, συμβολίζοντας την προσευχή που ανεβαίνει προς τον Θεό. Η ιστορία και η χρήση του αναπτύσσονται σε διάφορα βιβλία της Παλαιάς Διαθήκης (Έξοδος, Ψαλμοί και Ησαΐας), αλλά και στην Καινή Διαθήκη (Λουκάς 1, 9-11) και την Αποκάλυψη (5,8, 8,3-4).

Στη συνέχεια παρουσίασε στους συμμετέχοντες πώς μπορούν και οι ίδιοι, με τα παιδιά των Κατηχητικών Συντροφιών, να φτιάξουν μοσχοθυμίαμα.

Τα υλικά που χρησιμοποίησε ήταν:

Φυσικό Λιβάνι (Ρητίνη): Σε μορφή δακρύου ή σκόνης

Άρωμα: Ειδικό ελαιώδες άρωμα για λιβάνι (π.χ. Τριαντάφυλλο, Βυζαντινό, Μύρο)

Αγιασμό

Μαγνησία (Πούδρα): Για να μην κολλάνε οι κόκκοι μεταξύ τους.

Τα πέντε βασικά βήματα παρασκευής είναι:

Θρυμματισμός: Αλέθουμε το φυσικό λιβάνι σε ένα γουδί μέχρι να γίνει λεπτή σκόνη.

Ζύμωμα: Προσθέτουμε σταδιακά το άρωμα (περίπου 100 ml ανά κιλό λιβανιού) και 100 ml Αγιασμού και ζυμώνουμε το μείγμα μέχρι να γίνει μια ομοιόμορφη “ζύμη”.

Πλάσιμο: Απλώνουμε τη ζύμη και την κόβουμε σε μικρά κομμάτια ή την πλάθουμε σε λεπτό “κορδόνι” και το κόβουμε με ψαλίδι.

Πασπάλισμα: Ρίχνουμε τη μαγνησία πάνω στα κομμάτια και τα ανακατεύουμε καλά για να καλυφθούν παντού.

Στέγνωμα: Αφήνουμε το λιβάνι να “ξεκουραστεί” και να στεγνώσει σε σκιερό μέρος πριν το χρησιμοποιήσουμε.

Στο τέλος της ομιλίας οι Κατηχητές υπέβαλλαν ερωτήσεις στον κ. Μπουκουβάλα και τον ευχαρίστησαν για την εξαιρετική αυτή παρουσίαση. Η επόμενη σεμιναριακή συνάντηση θα πραγματοποιηθεί, συν Θεώ, τη Δευτέρα 2 Μαρτίου με ομιλήτρια την κ. Μαρία Ξηρουχάκη, Ψυχολόγο, επιστημ. Συνεργάτη του Ιδρύματος Νεότητας και Οικογένειας Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών με θέμα: «**Η έννοια της Ομάδας. Διαχείριση δύσκολων συμπεριφορών**».