

# Νηστεία



Με τις νηστείες η Εκκλησία μάς βοηθά να δυναμώσουμε την ψυχή μας. Να την καθαρίσουμε και από άλλες αδυναμίες που έχουμε. Βάζοντας χαλινάρι στην επιθυμία του φαγητού, να δαμάσουμε όλο τον εαυτό μας. Αλλά με τη νηστεία κάνουμε και κάτι ακόμη σπουδαιότερο: όπως ο Χριστός μας θυσιάστηκε για εμάς πάνω στον Σταυρό, έτσι και εμείς για χάρη Του θυσιάζουμε κάποια από τα φαγητά που μας αρέσουν!

**«Η νηστεία χαλιναγωγεί την ψυχή»**

## Αληθινή χαρά

Γελάει ο κόσμος και νομίζει πως χαμογελάει αληθινά,  
μα από μέσα του φωνάζει, πού είναι η αληθινή χαρά.

Πού είν' η χαρά που δεν τελιώνει όταν σβήνουν τα φώτα τα πολλά,  
η χαρά που δε λογίζει πλούτη, χρήματα, ομορφιά.

Κύριε, πιάσε με απ' το χέρι,  
να βαδίσουμε μαζί,  
να αλλάξουμε τον κόσμο,  
να γυρίσουμε τη γη  
σ' έναν κόσμο που γνωρίζει  
ν' αγαπάει αληθινά,  
σ' έναν κόσμο που για σένα τραγουδά.

Κύριε, χάρισε τα δώρα, δώρα ακριβά και θεϊκά,  
δώρα που μεταμορφώνουν κι ανεβάζουν ψηλά.

Δύο μάτια που γελάνε όταν ο άλλος χαμογελά,  
δύο μάτια που δακρύζουν όταν ο άλλος πονά.

Και δύο χέρια που όλο δίνουν σε οποιονδήποτε ζητά  
κι ένα στόμα που θα ψάλλει ωσαννά αγγελικά.

Κύριε, πιάσε με απ' το χέρι...

