Η Νηστεία των Χριστουγέννων



Η Νηστεία των Χριστουγέννων, γνωστή και ως **Σαρανταήμερο**, είναι η περίοδος κατά την οποία η Εκκλησία μάς προετοιμάζει πνευματικά για τη μεγάλη εορτή της Γεννήσεως του Χριστού.

Αρχίζει στις 15 Νοεμβρίου και ολοκληρώνεται στις 24 Δεκεμβρίου, την παραμονή των Χριστουγέννων. Διαρκεί δηλαδή σαράντα ημέρες και μας οδηγεί στη μεγάλη εορτή της Γεννήσεως του Κυρίου, στις 25 Δεκεμβρίου. Η Γέννηση του Χριστού εορτάζεται στις 25 Δεκεμβρίου.

Πώς νηστεύουμε;

Σύμφωνα με τη συνήθη ορθόδοξη εκκλησιαστική πράξη, κατά τη διάρκεια της νηστείας απέχουμε από **κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα και αυγά.** Η νηστεία του λαδιού, του κρασιού και του ψαριού διαφοροποιείται ανάλογα με την ημέρα και την περίοδο.

Σε γενικές γραμμές, **το ψάρι επιτρέπεται σε αρκετές ημέρες μέχρι τις 17 Δεκεμβρίου**, ενώ όσο πλησιάζουν τα Χριστούγεννα η νηστεία γίνεται αυστηρότερη. Υπάρχουν επίσης διαφοροποιήσεις όταν συμπίπτουν μεγάλες εορτές ή ανάλογα με το κατά τόπον εκκλησιαστικό τυπικό.

Όμως η νηστεία **δεν είναι μόνο αποχή από τροφές.** Μαζί με τη σωματική νηστεία χρειάζεται προσευχή, μετάνοια, συγχώρηση, ελεημοσύνη και περισσότερη αγάπη προς τον συνάνθρωπο.

Σκοπός της δεν είναι απλώς να αλλάξει το καθημερινό μας διαιτολόγιο, αλλά να μας βοηθήσει να **αλλάξουμε την καρδιά μας.**

Έτσι, από τις **15 Νοεμβρίου έως τις 24 Δεκεμβρίου,** βαδίζουμε πνευματικά προς τη Βηθλεέμ, ώστε να υποδεχθούμε τη Γέννηση του Χριστού με καθαρότερη καρδιά, περισσότερη προσευχή και αγάπη.

Καλή και ευλογημένη Σαρακοστή των Χριστουγέννων!

Σημείωση: για αυστηρή εφαρμογή των ημερήσιων καταλύσεων, είναι προτιμότερο να ακολουθείται το εκκλησιαστικό ημερολόγιο και η καθοδήγηση του πνευματικού, καθώς υπάρχουν εξαιρέσεις.