

# Le regole del digiuno nella Chiesa Ortodossa

L'insegnamento tradizionale della Chiesa sul digiuno oggi non è ampiamente conosciuto o seguito. Per quei cristiani ortodossi che cercano di tenere un digiuno più disciplinato, le informazioni che seguono possono essere utili.

Anche se le regole possono sembrare molto strette a chi non le ha viste prima, sono state sviluppate tenendo in mente tutti i fedeli, non solo i monaci. (I monaci non mangiano carne, perciò le regole sul consumo della carne non sono state scritte per loro. In maniera simile, le regole sull'astinenza dai rapporti coniugali si applicano solo alle coppie sposate.) Anche se pochi laici sono in grado di mantenere appieno le regole, sembra meglio presentarle senza un giudizio su quale livello sia "appropriato" per i laici, dato che questo è un punto che è meglio che ogni cristiano sviluppi personalmente, sotto la guida del proprio padre spirituale.

Vi sono molte eccezioni alle regole che qui sono date in linee generali: per esempio, quando una festività importante o la festa patronale cadono in un periodo di digiuno. Consultate il vostro prete e un calendario per avere altri dettagli.

## **Periodi liberi dal digiuno**

Per il cristiano, non ci sono cibi impuri. Quando non è prescritto un digiuno, non ci sono cibi proibiti.

## **Digiuni durante la settimana**

Se non si è in un periodo libero dal digiuno, i cristiani ortodossi sono chiamati a tenere un digiuno stretto ogni mercoledì e venerdì. Si evitano i seguenti cibi:

Carne (incluso il pollame), e ogni prodotto a base di carne, come il lardo e i brodi di carne.

Pesce (si intende pesci con lisca; crostacei e molluschi sono permessi).

Uova e latticini (latte, burro, formaggio, etc.)

Olio d'oliva. Un'interpretazione letterale della regola vieta solo l'olio d'oliva. Soprattutto in quei paesi dove l'olio d'oliva non è una parte principale della dieta, la regola è talvolta estesa a includere tutti i tipi di olio vegetale, e talora anche i sottoprodotti dell'olio come la margarina.

Vino e altre bevande alcoliche. In molte tradizioni la birra è permessa nei giorni di digiuno.

### **Quanto?**

Purtroppo, è facile tenere la lettera delle regole di digiuno e continuare a soddisfare la golosità. Quando si digiuna, si dovrebbe mangiare in modo semplice e modesto. I monaci mangiano un solo pasto completo in un giorno di digiuno. I laici non sono incoraggiati a limitare i pasti nello stesso modo: consultate il vostro prete.

### **Eccezioni**

La Chiesa ha sempre esentato dal digiuno stretto i bambini piccoli, i malati, gli anziani, le donne in gravidanza e durante l'allattamento. Mentre le persone che ricadono in questi gruppi non dovrebbero limitare seriamente il loro cibo, non c'è alcun male nell'astenersi da alcuni tipi di cibo per due giorni alla settimana, mangiando semplicemente a sufficienza di tutto quanto è permesso. Le eccezioni al digiuno basate su necessità mediche (come nel caso del diabete) sono sempre permesse.

### **Digiuno eucaristico**

Perché il Corpo e il Sangue del Signore siano il nostro primo cibo e bevanda nel giorno della comunione, ci asteniamo da ogni cibo e bevanda dal momento in cui andiamo a dormire alla sera precedente (o dalla mezzanotte, se questa viene prima). Le coppie sposate dovrebbero astenersi dalle relazioni coniugali nella notte prima della comunione.

Quando la comunione è alla sera, come nelle Liturgie dei Presantificati durante la Quaresima, questo digiuno dovrebbe se possibile essere esteso per tutto il giorno fino al momento della comunione. Per quelli che non possono mantenere questa disciplina, talvolta si prescrive un digiuno totale a partire da mezzogiorno.

### **La Grande Quaresima**

**La Grande Quaresima è la più lunga e stretta stagione di digiuno dell'anno.**

Nella settimana prima della Grande Quaresima ("Settimana dei Latticini"), la carne e i suoi derivati sono proibiti, ma le uova e i latticini sono permessi anche al mercoledì e al venerdì.

Prima settimana di Quaresima: si fanno solo due pasti completi nei primi cinque giorni, al mercoledì e al venerdì dopo la Liturgia dei Presantificati. Non si mangia nulla dal lunedì mattina al mercoledì sera, il più lungo periodo senza cibo nell'anno ecclesiastico (pochi laici seguono questa regola nella sua pienezza). Per i pasti del mercoledì e del venerdì, come per tutti i giorni infrasettimanali di Quaresima, si evitano carne e derivati, uova, latticini pesce,

vino e olio. Al sabato della prima settimana, inizia la consueta regola per i sabati e le domeniche di Quaresima (vedi sotto).

Giorni infrasettimanali dalla seconda alla sesta settimana di Quaresima: la regola stretta di digiuno si segue ogni giorno (si evitano carne e derivati, uova, latticini pesce, vino e olio).

Sabati e domeniche dalla seconda alla sesta settimana di Quaresima: sono permessi vino e olio; altrimenti, si tiene la regola del digiuno stretto.

Settimana Santa: Il pasto della sera del Giovedì Santo è idealmente l'ultimo pasto prima della Pasqua. In questo pasto sono permessi vino e olio; il digiuno del Santo e Grande Venerdì è il più stretto dell'anno: anche a quelli che non hanno tenuto uno stretto digiuno quaresimale è chiesto di non mangiare nulla in questo giorno. Dopo la Liturgia di San Basilio al Sabato Santo, si può prendere un po' di vino e frutta per sostenersi. Il digiuno si conclude al sabato notte dopo il Mattutino della Risurrezione, o al più tardi dopo la Divina Liturgia di Pasqua.

Vino e olio sono permessi in diversi giorni di festa, se questi cadono in un giorno infrasettimanale di Quaresima. Consultate il vostro calendario parrocchiale. All'Annunciazione e alla Domenica delle Palme, è permesso pure il pesce.

### **Digiuno degli Apostoli**

La regola per questo digiuno di lunghezza variabile è meno rigida di quella della Grande Quaresima.

Lunedì, mercoledì, venerdì: digiuno stretto.

Martedì, giovedì: permesso di olio e vino.

Sabato, domenica: permesso di olio, vino e pesce.

Questa è la regola seguita da molti monasteri durante i periodi liberi da digiuno.

### **Digiuno della Dormizione**

Il digiuno durante il periodo di due settimane che precede la Dormizione è come quello della maggior parte della Grande Quaresima:

Da lunedì a venerdì: digiuno stretto.

Sabato e domenica: permesso di olio e vino.

### **Digiuno della Natività**

Durante la prima parte del digiuno, la regola è identica a quella del Digiuno degli Apostoli. Durante l'ultima parte, non si mangia più il pesce il sabato e la domenica. In differenti tradizioni, questa intensificazione del digiuno avviene o nell'ultima settimana o nelle ultime due settimane.

### **Altri digiuni**

La vigilia della Teofania, l'Esaltazione della Croce e la Decapitazione di Giovanni Battista sono giorni di digiuno, con permesso di vino e di olio.

### **Periodi liberi da digiuno**

Come complemento delle quattro stagioni di digiuno della Chiesa vi sono quattro settimane libere da digiuno:

Dalla Natività alla vigilia della Teofania.

La settimana dopo la domenica del Pubblicano e del Fariseo.

Settimana Luminosa — la settimana dopo la Pasqua.

Settimana della Trinità — la settimana dopo Pentecoste, che termina con la Domenica di tutti i Santi.

### **Il digiuno coniugale**

Alle coppie sposate è richiesto di astenersi dalle relazioni sessuali per tutte le quattro stagioni di digiuno della Chiesa, così come nei digiuni settimanali del mercoledì e del venerdì. Questo aspetto delle regole del digiuno è forse ancor più ampiamente ignorato, e per molti è più difficile di quelli relativi al cibo. In considerazione di questo, alcune fonti suggeriscono una regola più modesta e minimale: le coppie dovrebbero astenersi dalle relazioni sessuali la notte prima di ricevere la Santa Comunione e per tutta la Settimana Santa.

### **Questioni di salute**

Durante le stagioni di digiuno, evitare i cibi proibiti non crea rischi per la salute fintanto che si consumano dosi adeguate degli altri cibi.

L'apporto di calcio e un adeguato regime calorico possono essere una preoccupazione per alcune persone. Gli integratori di calcio sono un modo per garantire un apporto significativo di calcio in assenza di prodotti caseari. Noci e frutta secca sono una buona fonte di calorie per chi ha bisogno di mantenere il peso in un periodo di digiuno.

Se il digiuno è per voi una novità, potete trovare stressante l'inizio di sintomi di fame. Questi sintomi non sono dannosi: sono semplicemente una parte del digiuno.

I primi giorni di un lungo periodo di digiuno sono spesso i più difficili. Non fatevi scoraggiare da mal di testa, fatica, e così via, all'inizio di una stagione di digiuno: spariranno presto, o si ridurranno di intensità. Se avete paura del torpore dell'inattività, fate esercizio fisico moderato. Una breve camminata può portare una sorprendente differenza alla vostra energia.

Nei negozi di alimentari, leggete con attenzione le etichette. Spesso si usano burro, derivati del latte, estratti di carne e lardo come additivi.

Se non sapete cosa cucinare durante il digiuno, consultate uno dei numerosi ricettari vegetariani oggi disponibili. Sono in vendita diversi buoni "ricettari quaresimali".

Le regole qui descritte sono naturalmente solo una parte, la più esterna, di un vero digiuno, che includerà preghiere più intense e altre discipline spirituali, e può includere l'impegno di mettere da parte altri aspetti di vita quotidiana (come la caffeina o la televisione), o di intraprendere pratiche come le visite ai malati.

Ovviamente, molti ortodossi non seguono la regola tradizionale. Se la adottate, state attenti a non inorgoglierli, e non fate attenzione al digiuno degli altri, ma solo al vostro. Come disse un monaco, dobbiamo "tenere gli occhi fissi sul nostro piatto".

Non sostituite la nozione di "decidere cosa abbandonare per la Quaresima" alla regola che la Chiesa ci ha dato. Prima, mantenete la regola di digiuno della Chiesa per quanto ne siete capaci, poi deciderete riguardo a discipline aggiuntive, consultandovi con il vostro prete.

Ci è sempre consigliato di digiunare secondo le nostre forze, e potete scoprire dall'esperienza che avete bisogno di modificare la regola del digiuno per adattarla alle vostre forze e alla vostra situazione. Ma non considerate dal principio che la regola è troppo difficile per voi. Il Signore è la nostra forza, e ci può sostenere in modi meravigliosi e imprevedibili.

Chi cerca di mantenere il digiuno tradizionale della Chiesa troverà che, anche se le tentazioni di orgoglio e legalismo sono reali, i benefici spirituali sono grandi. Un ritorno a un digiuno più diligente può avere una grande parte nel rinnovamento spirituale delle nostre chiese ortodosse.

## **Detti sul digiuno**

San Simeone il Nuovo Teologo: 'Che ciascuno di noi tenga a mente I benefici del digiuno... Questo guaritore delle nostre anime riesce in un caso a quietare le febbri e gli impulsi della carne, in un altro a mitigare il cattivo temperamento, in un altro ancora a scacciare il sonno, in un altro a risvegliare lo zelo, e in un altro ancora a ridare purezza di mente e a liberare

dai cattivi pensieri. In uno controllerà la lingua sciolta, lo custodirà con timor di Dio e lo preverrà dal pronunciare parole vane e corrotte. In un altro custodirà invisibilmente i suoi occhi e li fisserà verso l'alto, invece di permettere loro di vagare qua e là, e così lo farà guardare a se stesso, insegnandogli a essere attento alle proprie colpe e mancanze. Il digiuno disperde e scaccia gradualmente l'oscurità spirituale e il velo del peccato che è steso sull'anima, così come il sole scaccia la nebbia. Il digiuno ci mette in grado di vedere l'aria spirituale in cui Cristo, il sole che non conosce tramonto, non sorge, ma risplende senza fine. Il digiuno, aiutato dalla veglia, penetra e addolcisce la durezza del cuore. Dove un tempo c'erano i vapori dell'ubriachezza, fa sgorgare fontane di compunzione. Vi supplico, fratelli, che ognuno di noi si sforzi perché questo si realizzi in noi! Quando si realizzerà passeremo prontamente, con l'aiuto di Dio, attraverso tutto il mare delle passioni e le onde delle tentazioni inflitte dal crudele tiranno, e arriveremo così a mettere ancora nel porto dell'impassibilità'.

'Fratelli miei, non è possibile che queste cose si compiano in un giorno o in una settimana! Prenderanno molto tempo, fatica e dolore, secondo l'attitudine e la buona volontà di ciascuno, secondo la misura della fede e il proprio disprezzo per gli oggetti della vista e del pensiero. Inoltre, è anche secondo il fervore della propria incessante penitenza e il suo lavoro incessante nella camera segreta del proprio cuore che ciascuno realizzerà questo compito più velocemente o più lentamente per il dono e la grazia di Dio. Ma senza il digiuno nessuno è mai stato capace di raggiungere qualsiasi virtù, perché il digiuno è l'inizio e il fondamento di ogni attività spirituale.

— Simeone il Nuovo Teologo: *I Discorsi*.

La Madre Gavrilia di beata memoria passò molto tempo viaggiando al servizio di Cristo in luoghi che la separavano dalla vita liturgica quotidiana della Chiesa. Specialmente durante questi tempi, il consiglio del suo padre spirituale, l'Archimandrita Lazarus Moore, la mise su un buon cammino:

'Il digiuno è una delle nostre armi più grandi contro il maligno. Ripeterò ciò che Padre Lazarus mi disse una volta. Nel 1962, andai negli Stati Uniti. Vi rimasi per lungo tempo, viaggiando in molti stati. Le lettere di Padre Lazarus erano di grande aiuto... Era solito dire: "Vai dovunque vuoi, fai quello che vuoi, fintanto che osservi il digiuno"... Poiché non una singola freccia del maligno può raggiungerti mentre digiuni. Mai.'

— *Asceta dell'amore* (la biografia di Madre Gavrilia).

San Serafino di Sarov sul digiuno: 'Un giorno venne da lui una madre preoccupata di come combinare il miglior matrimonio possibile per la sua giovane figlia. Quando andò da San Serafino a chiedere consiglio, egli le disse: "Prima di tutto, assicurati che colui che tua figlia sceglierà come compagno di vita tenga i digiuni. Se non lo fa, non è un cristiano, qualsiasi cosa ritenga di essere."

— Da un sermone del Metropolita Filaret, citato ne *La scala dell'ascesi divina*.

Abba Daniel di Scete: 'Nella proporzione in cui il corpo si ingrassa, l'anima si assottiglia.'