

Come prepararsi adeguatamente per il Digiuno degli Apostoli, e se una persona moderna ha bisogno di digiunare

intervista al metropolita Onufrij (Berezovskij)
Orthochristian.com, 4 giugno 2018

In questa breve intervista, sua Beatitudine il Metropolita Onufrij di Kiev e di tutta l'Ucraina parla del digiuno, dell'uomo moderno e dei modelli del digiuno.



foto: Sergej Rizhkov

Vostra Beatitudine, la Pentecoste conclude il ciclo pasquale. Ricominciamo a contare le settimane a partire da questa. In che modo questo periodo differisce dagli altri cicli dell'anno?

La santa Chiesa è nata a Pentecoste, e dopo questa festa ha cominciato a operare e a predicare attivamente; similmente, dopo la Pentecoste, inizia una nuova enumerazione di ogni domenica successiva nell'anno liturgico della Chiesa, nella quale vengono ricordati, oltre al mistero della risurrezione, notevoli avvenimenti evangelici o avvenimenti della storia

cristiana. Per esempio, la prima domenica si ricorda la Sinassi di Tutti i Santi, la seconda Tutti i Santi che sono stati glorificati nella terra della Rus', e così via.

Il Digiuno degli Apostoli inizia oggi. Per quanto riguarda il digiuno, spesso si sente dire che nella nostra era nervosa il digiuno è solo uno stress aggiuntivo. In che modo il digiuno è utile per l'uomo moderno?

Dopo il diluvio universale, a causa dell'infermità dell'uomo, il Signore permise il consumo di carne; cioè, le persone iniziarono a mangiare la carne di animali e uccelli. Ma la precedente aspettativa di vita dell'uomo era già svanita. Questo ci mostra che il digiuno non è una sorta di crudeltà da parte del Signore verso la sua creazione. Il Signore vuole che ritorniamo, attraverso il digiuno, all'ordine precedente, alla meravigliosa dispensazione che l'uomo ebbe in Paradiso. In altre parole, il digiuno non è uno stress per l'uomo, ma un mezzo che allevia lo stress.

Qual è il modo corretto di prepararsi per un digiuno? Cosa possiamo fare durante un digiuno e cosa non possiamo fare?

Nei digiuni ci limitiamo, in primo luogo dal cibo che non è di digiuno. Il consumo di vegetali è naturale per l'uomo ed è il più benefico per la sua salute. Quando le persone sono gravemente malate o quando arriva la vecchiaia, anche i medici sconsigliano di mangiare carne e cibi pesanti, adatti per i giovani, per chi ha corpi forti e fa un lavoro fisico duro. E la santa Chiesa, sapendo ciò che è bene per l'uomo, consiglia di astenersi dai prodotti a base di carne durante la Grande Quaresima per ridare armonia al nostro corpo e quell'ordine naturale che Dio ha stabilito in ogni uomo. Quando digiuniamo, i nostri corpi si ristrutturano. Se qualcuno mangia sempre carne, all'inizio potrebbe trovare difficile vivere solo di vegetali. Ma questa è una reazione positiva e dopo un po' tutto si ripristina e la persona si sentirà bene. Se qualcuno che ha fumato per molto tempo è costretto a smettere, inizia ad avere psicosi e alcuni spiacevoli cambiamenti nel suo corpo. Ma questo non significa che abbia bisogno di fumare per un tale malessere, è solo una reazione positiva alla sua guarigione.



Cosa può succedere a chi non digiuna?

Chi digiuna ha esperienza personale del superamento di varie difficoltà e tentazioni della vita, ma chi non digiuna è privato di tale esperienza. Vorrei che tutti noi fossimo arricchiti dall'esperienza della lotta spirituale, attraverso la quale camminiamo verso la perfezione spirituale. A questo ci chiama oggi la santa Chiesa attraverso la benedizione del digiuno degli Apostoli. Va anche ricordato che quando una persona si unisce al digiuno corporeo e spirituale, allora inizia uno sviluppo spirituale particolarmente intenso, ascendente di grado in grado, o, come dice la santa Chiesa, perfezione spirituale, che inizia sulla Terra e continua eternamente in la vita celeste.

Un'ultima domanda personale. Lei segue un modello?

Tutti noi cristiani cerchiamo di emulare il nostro Salvatore e Creatore; dopo tutto, ognuno ha Dio dentro di sé: appena nasce un uomo, la divinità già lo santifica e lo riempie. Alcuni santi hanno avuto l'opportunità di vedere Dio anche con i propri occhi; erano riempiti interiormente di luce divina, che espandeva i loro cuori e le loro anime fino a poter vedere Dio stesso. Tuttavia, ci sono state poche persone di questo genere, a cui è apparso il Signore stesso. Tra loro c'era san Silvano l'Athonita. Quando il Signore era un po' lontano da lui, san Silvano soffriva molto perché non vedeva più Cristo durante la preghiera, che allora diventava infinitamente più difficile per lui. San Silvano è un modello, perché ci mostra come dobbiamo avvicinarci a Cristo anche in questa vita terrena attraverso il lavoro e la preghiera. Un altro esempio di santità, molto benefico per l'uomo moderno, è santa Maria l'Egiziaca, che attraverso le fatiche e la preghiera si trasformò da grande peccatrice in grande santa. Noi non siamo capaci di tali esempi di podvig, ma dobbiamo sapere che quando una persona gradualmente, di digiuno in digiuno, di giorno in giorno di digiuno, cerca di astenersi, di mantenersi entro i limiti della legge divina, arriva anche alla propria misura di perfezione, e le è concessa la misericordia di Dio sia qui, sulla Terra, sia in

Cielo, nel Regno eterno.