

## Perché (non) digiuniamo?



Padre Petroniu (Tănase), „Chemarea Sfintei Ortodoxii”  
[ortodoxia.md](http://ortodoxia.md)

### **La civiltà materialista ha distorto l'interpretazione del digiuno**

Mi ricordo della mia infanzia, con quanta devozione si teneva allora il digiuno! Non si faceva alcuna eccezione al digiuno, né per malattia, né per i più piccoli, tutti lo tenevamo con severità. Si aspettava la Santa e Grande Quaresima come un grande evento.

C'erano pentole conservate apposta per la Quaresima. E con quanto rinnovamento spirituale giungevamo alla santa Pasqua! "Si può non osservare il digiuno? Il Signore Cristo ha digiunato quaranta giorni per i nostri peccati e noi non digiuniamo? È un grande peccato rompere la regola del digiuno!" Così pensavano i cristiani ortodossi di un tempo.

La nostra civiltà materialista e amante dei piaceri ha distorto questa comprensione. Mi ricordo ancora di una conversazione tra un rappresentante di questo spirito e un padre spirituale, che insisteva sulla grandi necessità del digiuno per la vita cristiana. "Venerabile padre, diceva il primo, il tempo è passato, le cose ora sono cambiate! Un uomo, per essere produttivo sul posto di lavoro, ha bisogno di molte calorie al giorno e di una dieta ricca di vitamine". Calorie e vitamine regolano la nutrizione umana di oggi, e le regole cristiane tradizionali sul digiuno sembrano non scientifiche e superate.

In effetti, è un fatto ben noto che il mondo di oggi e soprattutto quello di città, per una serie di ragioni, tiene sempre di meno i digiuni ecclesiastici. (...) Forse che il digiuno nel nostro tempo ha perso il suo valore spirituale e il suo potere di rinnovare l'anima?

### **Se fai digiuno solo dal cibo, sei come i demoni**

Dall'inizio osserviamo che questo tipo di comprensione vede il digiuno in particolare sotto il suo aspetto materiale, esterno: cambiamento della dieta, riduzione della quantità di cibo. Ma questa comprensione del digiuno non è quella vera, l'insegnamento della nostra Chiesa ce lo dice con tutta chiarezza. " Se fai digiuno solo dal cibo, dice un inno del Triodio, e non lasci il peccato, sei come i diavoli scaltri, che non mangiano". Oppure un altro: "Facciamo un digiuno gradito al Signore. Il vero digiuno è l'estraniamento dalla malvagità, la custodia della lingua, l'abbandono della rabbia, l'allontanamento dalla lussuria, dalla calunnia, dalla menzogna e dal falso giuramento. La loro mancanza è digiuno vero e ben accolto".

E il grande Crisostomo dice: "Digiuno? Mostramelo nei fatti. Come? Se vedi un povero, abbi misericordia di lui; se vedi un nemico, riconciliati con lui; se vedi un amico con una buona reputazione, non invidiarlo. Non solo la bocca e lo stomaco digiunino, ma anche gli occhi e le orecchie, e piedi, le nostre mani rimangano pure dall'avidità e dall'avarizia...".

### **Il diavolo non ha potere su chi digiuna**

Collegare il digiuno solo al cambiamento e alla diminuzione del cibo è una comprensione incompleta, unilaterale. Il digiuno non è solo cambiamento di regime alimentare, ma qualcosa di molto più complesso, un lavoro di profonda trasformazione e di rinnovamento di tutta la vita spirituale e corporea del cristiano. Ci insegna a questo proposito chi ha fatto del digiuno un caro amico per la vita, i grandi digiunatori, i santi.

"Il digiuno", dice sant'Isacco il Siro, "è la strada santa verso Dio, il fondamento di tutte le virtù. È la corona dei continenti, la bellezza della verginità e della santità, la madre della preghiera, il precursore di tutte le buone azioni...". (Discorso 85). (...) Il Salvatore stesso ci dice nel santo Vangelo che il digiuno è l'arma invincibile contro i demoni (Mc 9, 29). E di nuovo il canto ecclesiastico della Quaresima dice: "I diavoli non osano assalire colui che digiuna e gli angeli sono più vicini a coloro che si purificano con il digiuno" (Triodio).

### **Quale cristiano può fare a meno del digiuno?**

Così, il digiuno si mostra come una professione spirituale, che impiega tutto il nostro essere: la salute del corpo, la santificazione spirituale e corporea, il perdono dei peccati, la via verso il cielo, un'arma infallibile contro i demoni, tutto questo e ben più di questo è mediato dal digiuno. Quale cristiano può fare a meno del suo aiuto?

Cristo il Salvatore, che non aveva bisogno di digiunare, tuttavia ha digiunato per insegnarci con l'esempio quanto sia benefico il digiuno. Per questo, sant'Isacco il Siro aggiunge: "Il digiuno è un'arma realizzata da Dio. E se lo stesso legislatore ha digiunato, chi tra coloro che osservano la legge non dovrebbe digiunare? E chi tra quelli che lo disprezzano non sarà condannato? "

Poiché il digiuno è assolutamente necessario per la vita cristiana, la Chiesa lo ha regolato

nel corso dell'intero anno, in periodi di un giorno o più, perché incontrandoci più spesso con il digiuno, questo diventi per noi un buon amico sulla strada verso la perfezione cristiana, e ha e fermamente ordinato che tutti i cristiani lo mantengano, e quelli che lo disprezzano siano rimossi dalla Chiesa. La severità della Chiesa Ortodossa è pienamente giustificata, perché non è possibile la perfezione cristiana, la salvezza dell'anima, senza l'aiuto del digiuno. Ecco alcuni esempi edificanti.

### **La preghiera senza digiuno non porta crescita**

La preghiera è l'ossigeno della vita dell'anima. Come il corpo muore senza ossigeno, così l'anima non può vivere senza la preghiera. I santi Padri chiamano la preghiera "ascensione della mente verso Dio", "colloquio con Dio". Ma chi non sa che l'uomo carico di cibo e bevande non ha una mente agile neppure per le cose terrene, né tanto meno per l'ascensione verso Dio nella preghiera. E viceversa, la mente di chi si solleva con la continenza e il digiuno è agile e ascende facilmente sulle ali della preghiera. La preghiera e il digiuno sono strettamente collegate tra loro e tutti i venerabili e santi, che sono stati grandi uomini preghiera, lo sono stati anche nel digiuno.

La penitenza, dicono i santi Padri, è la più alta delle virtù, un mezzo di continuo perfezionamento del cristiano, un'opera permanente dell'anima, che ci porta al di sopra del mare della vita al cielo eterno. Ma è così collegata con il digiuno che si fonde con esso. Il pentimento è inconcepibile senza il digiuno.

Possiamo dire lo stesso della misericordia, dell'umiltà, della purificazione da tutte le passioni che rendono l'uomo schiavo e di tutte le virtù, tutto si basa sul digiuno. In verità, come dice sant'Isacco il Siro: "Il digiuno è il fondamento di tutte le virtù".

Se è così, allora perché i cristiani di oggi non fanno più digiuno, o ne fanno così poco?