

# Il digiuno per i non monaci



dal [blog di padre Sergej Sveshnikov](#)

Conferenza di sant'Herman per la gioventù ortodossa  
Mulino, Oregon, 22-26 dicembre 2013

## INTRODUZIONE

Si può osservare un curioso fenomeno nelle interazioni tra i pastori e i loro parrocchiani all'inizio di ogni periodo di digiuno della Chiesa. I pastori cercano di richiamare l'attenzione dei loro pii parrocchiani verso le altezze spirituali del digiuno: la lotta contro il peccato, la conquista delle passioni, l'addomesticamento della lingua, la coltivazione delle virtù. A loro volta, i parrocchiani assillano i loro pastori su questioni meramente alimentari: quando è consentito il pesce, se il latte di soia o gli hot dog di soia sono cibi di digiuno, se l'aggiunta di latte al caffè è una rottura del digiuno, o se c'è qualche dispensa che può essere data ai giovani, agli anziani, a chi studia, a chi lavora, alle donne, agli uomini, ai viaggiatori, ai malati, o coloro che semplicemente non si sentono bene. In risposta alla schiacciante preoccupazione sulle regole alimentari a detrimento del significato spirituale del digiuno, alcuni pastori, apparentemente per frustrazione, hanno cominciato a proporre nelle loro prediche e in articoli internet che le regole alimentari non sono affatto importanti: se volete dello yogurt durante la Quaresima, basta che non facciate pettegolezzi, se volete un hamburger, allora mangiatelo, purché non divoriate un altro essere umano con giudizi e pugnalate alle spalle. Purtroppo, tali suggerimenti raramente aiutano a sradicare pettegolezzi, giudizi o pugnalate alle spalle. Piuttosto, sembrano confondere i fedeli e farli pensare che, dal momento che non hanno ancora conquistato questi e molti altri vizi nei loro cuori, non devono digiunare neppure dagli hamburger. Così, vorrei che discutessimo il tema stesso che affascina tanti laici: quali sono le regole di digiuno e come devono essere seguite da quelli che non hanno preso i voti di castità, povertà e obbedienza.

## **Le regole, le regole, stiamo attenti!**

Quindi, quali sono le regole di digiuno? La maggior parte di noi si riferisce a un calendario

che compriamo nel chiosco della chiesa e che ci dice cosa mangiare e cosa non mangiare in un dato giorno. Ma dove ottengono le loro informazioni quelli che stampano il calendario? Dove dicono davvero come digiunare? Beh, potete avere sentito il detto russo di non andare nel monastero di qualcun altro con le vostre regole. Il fatto è che il digiuno come oggi lo conosciamo è una disciplina monastica, e le regole di digiuno provengono dai monasteri. Le regole che usiamo nella Chiesa ortodossa russa di oggi, per esempio, in gran parte provengono dal monastero di san Sava vicino a Gerusalemme. Ci sono diversi paragrafi nei capitoli 32 e 33 del Tipico che delineano le regole del digiuno. Ci sono anche alcune varianti locali - di solito per rilassare il digiuno - che hanno a che fare sia con le commemorazioni dei santi sia con la vita nei climi nordici. Il monastero di Solovki, per esempio, è un bel po' più a nord del monastero di san Sava, e non vi crescono molte verdure in tutto l'anno, mentre il pesce è abbondante. Ma la maggior parte di noi non vive a Solovki o in Alaska.

Ci sono diversi periodi di digiuno nella Chiesa, e non discuteremo tutti in dettaglio, ma guardiamo alle regole della Grande Quaresima, per esempio, come digiuno di tutti i digiuni. Secondo il Tipico, il lunedì e martedì della prima settimana, nessun cibo è consentito a tutti. Il mercoledì della prima settimana, si servono una volta pane caldo e piatti di verdure calde (o cotte), e quello è l'unico pasto in quel giorno. E chi non riesce a mantenere un digiuno così severo, come per esempio gli anziani, può mangiare del pane, dopo il Vespro al martedì. Il resto della Grande Quaresima è meno rigorosa: un po' di pane e verdure sono permessi una volta al giorno tutti i giorni dopo i vesperi. E "se un monaco distrugge la santa Quaresima con la sua gola mangiando pesce in giorni diversi dalla festa dell'Annunciazione e dalla Domenica delle Palme, non prenda parte alla Comunione a Pasqua". Questa è la regola.

C'è qualcuno che in realtà segue queste regole? Presumo che alcuni lo facciano, probabilmente alcuni monaci e un piccolo numero di laici. Ma se si vede un monaco pranzare in qualsiasi giorno della settimana durante la Grande Quaresima, si può presumere che detto monaco stia modificando in qualche modo le regole per soddisfare le sue esigenze o bisogni particolari. In realtà, la maggior parte dei laici e molti monaci seguono qualche versione modificata della norma che non è quasi mai una versione più rigorosa del digiuno, ma piuttosto un suo rilassamento di esso, sia aumentando il numero dei pasti, la quantità del cibo, il tipo di alimenti, o tutte queste cose. Per esempio, presso l'Accademia Teologica e il Seminario di Mosca, che si trovano nei locali della Lavra della santa Trinità e di san Sergio vicino a Mosca, studenti e personale mangiano pesce in tutta la Grande Quaresima, non solo nei due giorni di festa menzionati nel Tipico. Negli ultimi anni, il pesce viene servito due volte a settimana nella maggior parte delle settimane, ma in un passato non troppo lontano, era servito ben quattro volte alla settimana. Allo stesso modo, coloro che leggono il diario dello tsar martire Nicola II noteranno che il pesce era servito alla famiglia reale in tutta la Grande Quaresima. E questo non è qualcosa che è iniziato in qualche modo nei secoli XIX e XX. La "Cronaca dei cibi" patriarcale del XVII secolo, per esempio, registrava una grande varietà di piatti di pesce serviti al patriarca e ai suoi ospiti ogni sabato e domenica durante la Grande Quaresima. [1]

## **È un peccato rompere il digiuno?**

Quindi, è un peccato rompere il digiuno? La risposta a questa domanda dipende da cosa si

intende per rompere il digiuno. Come abbiamo discusso, si scopre che la maggior parte della gente - monaci e laici allo stesso modo, deroga alla regola in qualche modo. Se questa deviazione è significativa e il suo scopo è quello di venire incontro a un vero e proprio bisogno fisiologico, allora, mi sembra che sia nello spirito del digiuno, anche se non è esattamente secondo le regole monastiche. Se, tuttavia, la deviazione è dovuta alla nostra ingordigia, pigrizia, mancanza di disciplina, o a qualche altra debolezza, allora abbiamo qualcosa che deve essere corretto. Forse, il modo migliore di pensare al peccato in relazione al digiuno non è in termini di diritto - leggi, crimini e punizioni - ma in termini di preparazione o di esercizio fisico. Il digiuno è una disciplina ascetica. La parola "ascetico" deriva dal greco ἄσκησις, che significa "esercizio" o "addestramento". In altre parole, immaginate di essere un soldato che si prepara per una missione difficile e pericolosa. Non è tanto un crimine essere pigri all'addestramento o cercare scorciatoie quanto non essere ben preparati per il vostro compito e quindi non essere in grado di completare la missione o addirittura perire nel processo. Quindi, se scegliete di non esercitare la disciplina del digiuno, state barando nell'allenamento necessario per combattere contro il nemico - i peccati e le passioni - e sarete impreparati ad affrontare le insidie del diavolo.

## **IL CONCETTO DEL DIGIUNO**

### **La disciplina del corpo**

Ci sono due aspetti dell'esercizio del digiuno che vorrei discutere. Il primo è la disciplina del corpo. Ogni volta che qualcosa è limitato nella sua libertà, diventa soggetto a qualsiasi forza che lo limita. Così, quando faccio fare al mio corpo ciò che mi serve, invece di ciò che vuole, io divento il suo padrone. In altre parole, se dico ai miei piedi di camminare e dove andare, o se dico alle mie mani di lavorare e cosa fare, o se dico al mio cervello di risolvere un problema e quale - ottengo il controllo su questo dono incredibile di Dio chiamato corpo. D'altra parte, se il mio corpo mi costringe a fare ciò che vuole, allora diventa lui il mio maestro. E non sarebbe, forse, così male se il corpo volesse ciò che è meglio per me. Purtroppo, non è sempre così. Ognuno di noi ha i propri vizi, che sono cessioni alla nostra natura decaduta, ma in generale, sappiamo che a una scelta, il nostro corpo non sceglie sempre con saggezza: vuole essere pigro piuttosto che produttivo, vuole mangiare cibo spazzatura piuttosto che cibo sano, e il nostro cervello vuole solo divertirsi o fare scherzi, spesso a scapito del corpo.

Tutto questo può sembrare abbastanza semplice, ma di che cosa stiamo parlando? Cos'è il corpo, e chi è che dovrebbe essere responsabile? Non possiamo parlare della dicotomia tra corpo e anima nella nostra conversazione, ma per semplicità, cerchiamo di essere d'accordo sul fatto che quando diciamo "corpo" intendiamo tutta la nostra natura: la carne, compreso il cervello, le emozioni, i desideri, la volontà, l'intelletto, ecc. E il "tu" è il tu ipostatico, quello che dice al tuo cervello di risolvere un problema di matematica e il cervello lo risolve con obbedienza, è l' "io" nella frase "io ti amo", ed è il "mio" nella frase "il mio nome è..." Ma si dà il caso che, quando diciamo "corpo", spesso ci riferiamo al corpo fisico. Questo non è, tuttavia, l'uso biblico di questa parola.

Pertanto, la disciplina del corpo si esercita allo scopo di mantenerci in controllo del nostro corpo. Nella nostra condizione decaduta, l'ordine naturale del nostro essere è stato pervertito: la carne con le sue passioni e i suoi desideri è il sovrano del nostro essere, la

nostra mente è schiava della carne e si preoccupa di capire come soddisfare i desideri della carne, l'anima si nutre delle passioni della carne, alla ricerca di piaceri e non trova mai soddisfazione, e lo spirito, la direzione in cui tutto il nostro essere non si muove, non è quello di Dio, ma piuttosto della corruzione, dei rifiuti e della distruzione. In altre parole, lo spirito umano, il vettore, non centra il suo vero obiettivo, che è Dio stesso. Nel cristianesimo, questo è noto come "peccato", o ἁμαρτία in greco, che significa "mancare il bersaglio" o "sbagliare".

Il digiuno, quindi, ci aiuta a ristabilire nel nostro essere l'ordine divinamente stabilito: lo spirito o vettore deve sempre puntare a Dio, l'anima deve trovare il suo completamento nella comunione con Dio, e il corpo, in tutta la sua complessità, deve servire l'anima nel suo servizio a Dio. Possiamo parlare, e parleremo, di carne, pesce, gamberi e simili, ma il punto principale è: se non puoi avere il controllo del tuo stomaco, se questo semplice sacco di carne è il sovrano tua vita, come puoi sperare di avere il controllo della fisiologia più complessa, o della tua mente, o della tua anima?! Questa non è nemmeno una questione puramente religiosa, ma una questione di essere un essere umano. Ho sentito alcuni adolescenti vantarsi di avere rotto un digiuno come se mangiare un hot dog o un pezzo di pancetta in un giorno di digiuno fosse una specie di realizzazione. In realtà, è semplicemente il segno di un individuo che manca di autocontrollo ed è governato dal suo intestino - niente di cui vantarsi. Se fossi quella persona, non vorrei pubblicizzare questa imbarazzante qualità infantile e cercherei di darmi da fare a sviluppare più auto-disciplina.

## **Unità con la Chiesa**

Il secondo aspetto del digiuno che vorrei menzionare è l'unità della Chiesa, che è il corpo di Cristo. I digiuni e le feste della Chiesa creano un certo tipo di unità fra i suoi membri. Pensate alla vostra famiglia: i parenti fanno i pasti insieme, festeggiano insieme eventi importanti, e stanno insieme nei momenti tristi. Questo aiuta a mantenere la coesione e l'unità all'interno della famiglia, e se qualcuno decide di astenersi dalla vita familiare, essenzialmente si sta tagliando fuori dalla famiglia. È lo stesso nella Chiesa: teniamo digiuni insieme e celebriamo le feste insieme come famiglia di Dio. E se qualcuno decide di non digiunare insieme con la Chiesa o non aderire alla famiglia della Chiesa nei festeggiamenti, allora si separa dalla nostra famiglia, tagliandosi fuori dal corpo. E se non si desidera stare insieme con i propri fratelli e sorelle in questa breve vita temporale, come si può avere l'intenzione di trascorrere l'eternità con loro? La nostra fede non è individualista, ma non si tratta di una sola persona che viene salvata in qualche modo solitario. La salvezza è possibile solo nel corpo di Cristo, e solo come membro di quel corpo. Un ramo che è tagliato fuori dalla vite non eredita più la vita, ma è gettato in un mucchio di sterpi da bruciare.

## **DIGIUNO E FISIOLOGIA**

Ma basta con la teoria e la teologia! Questa conferenza dovrebbe essere su cose pratiche. Supponiamo che tutti qui siano credenti e cerchino di seguire il cammino spirituale che ci è offerto dal cristianesimo ortodosso, e che noi tutti sappiamo che questo percorso include necessariamente la disciplina del corpo, una piccola parte della quale è la disciplina di quel sacco di carne chiamato stomaco. Allora, che cosa sappiamo di questo organo? Troppo spesso le persone vengono da me e dicono che non possono digiunare perché hanno bisogno di proteine. Quando pongo loro domande e cerco di capire perché pensano di avere bisogno

di più proteine della maggior parte degli altri cristiani ortodossi che osservano il digiuno, scopro che queste persone hanno raramente una buona idea di quante proteine il loro corpo abbia davvero bisogno, o di quali alimenti contengano proteine e in quale quantità, o di che altro potrebbero avere bisogno, oltre le proteine. Nella maggior parte dei casi, queste persone vogliono semplicemente un hot dog, vogliono un hamburger, e vogliono un panino al formaggio, e questo è l'unico motivo per cui dicono che hanno bisogno di proteine. Quindi, diamo uno sguardo più da vicino alle reali esigenze dei nostri corpi.

Questo non è un corso universitario sulla fisiologia umana, quindi dovremo mantenere le cose molto semplici. Quando si tratta di cibo, il nostro corpo ha bisogno fondamentalmente di tre cose: carboidrati, proteine e grassi. Anche di vitamine e minerali, naturalmente, ma la gente di solito non si lamenta di non avere abbastanza vitamine durante un digiuno, anche se in realtà non ne riceve abbastanza, ma questo è per un motivo diverso, che non ha nulla a che fare con il digiuno. La quantità di carboidrati, proteine e grassi di cui una persona ha bisogno dipende dall'età della persona, dal genere e dallo stile di vita. Ma prima di arrivare alle quantità esatte, dobbiamo prima discutere di ciò che queste sostanze nutritive fanno per noi.

## **Carboidrati**

Il nostro corpo è un meraviglioso e complesso organismo creato da Dio. Di solito è un errore pensare al nostro corpo come un meccanismo o una macchina, ma per semplificare la nostra discussione, cerchiamo di usare un linguaggio meccanico quando si parla di nutrizione. Nei termini più semplici, per operare, il nostro corpo ha bisogno di carburante. Se non abbiamo abbastanza carburante nel nostro corpo, il corpo rallenta il suo metabolismo (cioè la velocità con cui brucia il carburante) e inizia a bloccare il lavoro non indispensabile, facendoci sentire stanchi e lenti. I carboidrati o glucidi, come la farina d'avena, il grano saraceno o il riso, servono come buona fonte di questo combustibile. Ma le persone che stanno seguendo un digiuno in genere non hanno il problema di non avere abbastanza farina d'avena o grano saraceno. Alcune persone, ovviamente, hanno il problema di mangiare amido troppo altamente trasformato e raffinato, come pane bianco, pasta bianca, ecc, e non abbastanza di buoni carboidrati complessi come la farina d'avena o il grano saraceno, ma, proprio come con le vitamine, questo non è legato alle regole del digiuno, in quanto queste persone possono avere una dieta povera anche se non digiunano. In realtà, alcune persone si lamentano con me perché aumentano di peso durante la Quaresima. E guardando la loro dieta, che contiene enormi quantità di pasta, pane bianco con fette di margarina, e insalate annegate in salse grasse, è facile capire perché aumentano di peso. Aggiungete a questo una porzione regolare di dolci "da digiuno" sovraccarichi di zucchero, e la vostra Quaresima diventa un esperimento pericoloso per cercare di vedere quanta spazzatura può sopportare il vostro corpo prima di guastarsi.

## **Grassi**

Mentre siamo su questo argomento, di quanto grasso ha bisogno la gente? A seconda del numero totale di calorie si cui avete bisogno ogni giorno (questo numero è calcolato sulla base di età, genere e livello di attività fisica), potete essere in grado di consumare in tutta sicurezza fino a 100 grammi di grassi di alta qualità (anche se, per molti di noi, la metà di tale quantità dovrebbe essere più che sufficiente). Grassi di alta qualità sono, per esempio,

un buon olio di oliva (non raffinato e non spremuto a caldo), l'olio di cocco, le noci, o il pesce, ma non lo strutto, il burro o la margarina. I grassi buoni servono a molte funzioni del corpo - dalla protezione del sistema cardiovascolare, all'aiuto al cervello, a fare in modo che le articolazioni funzionino bene.

## **Proteine**

Infine, arriviamo alla principale preoccupazione di molte persone che sono alla ricerca di una scusa per non digiunare: le proteine. Secondo l'Accademia Nazionale delle Scienze, le femmine adulte hanno bisogno di una media di 46 grammi di proteine al giorno, e i maschi adulti di 52. Questi numeri possono variare a seconda della taglia, ma non necessariamente del peso attuale. Per esempio, se pesate 100 libbre, ma dovrete pesarne solo 75, l'apporto proteico viene calcolato in base al peso ideale e non al peso extra che portate. La quantità di assunzione di proteine dipende anche dal vostro livello di attività: se fate allenamenti sportivi, probabilmente ne avete bisogno di un po' di più, se passate le giornate al computer o a mandare sms, allora probabilmente ne avete bisogno di un po' di meno. Discuteremo di alcune di queste situazioni a tempo debito, ma per ora, ci basta fare una media di circa 50 grammi al giorno e vedere come possiamo ottenere questa quantità di proteine in una dieta di digiuno.

Nei giorni in cui è permesso il pesce, si può effettivamente ottenere buone proteine animali senza troppi problemi. 60 grammi di salmone (lox) affumicato a freddo hanno circa 13 grammi di proteine. Una porzione di pesce in scatola, salmone o tonno ne ha la stessa quantità. E per coloro che scelgono di seguire l'usanza greca di mangiare gamberi, questi contengono all'incirca la stessa quantità di proteine, 12 grammi di proteine per 50 grammi di gamberetti. Ricordate che una porzione - circa 60 grammi, è una quantità piuttosto piccola. In America siamo abituati a mangiare molto di più di una porzione di ogni cosa. Due piccole porzioni di pesce o gamberetti contengono la metà della quantità giornaliera di proteine per un maschio adulto.

Tra gli altri alimenti di digiuno di uso comune, il burro di arachidi ha 7 grammi di proteine per 2 cucchiaini; il riso, il grano saraceno e la farina d'avena circa 6 grammi per tazza di prodotto cotto; il pane buono (non il tipo chimico bianco e soffice) - 6 grammi per porzione; una tazza di fagioli o lenticchie, 15 grammi (sono più proteine di una porzione di pesce); 20 mandorle (una manciata), 5 grammi. In altre parole, se prendete una tazza di farina d'avena e un panino al burro di arachidi a colazione, una tazza di grano saraceno e 100 grammi di pesce a pranzo, e una tazza di riso con fagioli a cena, ottenete 62 grammi di proteine - un po' più del fabbisogno di un maschio adulto medio. Capisco che a molte persone non piace la matematica, e trovano questi calcoli confusi e incredibilmente noiosi, ma pensateci: è una semplice addizione di piccoli numeri, una cosa che dovrete aver imparato in prima elementare.

Che dire delle proteine complete e incomplete? Per capire questa differenza, dobbiamo capire come il nostro corpo assimila le proteine. Quando mangiamo un pezzo di carne, per esempio, il nostro corpo non prende quella carne e la manda direttamente al muscolo bicipite (anche se sarebbe bello). Invece, smonta la proteina contenuta nella carne in piccoli blocchi chiamati amminoacidi e poi rimonta quegli amminoacidi in proteine per il corpo umano. Inoltre, il nostro corpo può creare molti degli amminoacidi da tutti i tipi di blocchi di

costruzione presenti in molti alimenti, ma ci sono otto amminoacidi che il nostro organismo non è in grado di creare. Gli alimenti che contengono questi otto amminoacidi essenziali sono definiti alimenti a proteine complete, gli alimenti che non contengono tutti e otto sono definiti alimenti a proteine incomplete. La carne, sicuramente, non contiene tutti e otto, invece li contengono il pesce, un misto di fagioli e cereali (come il riso) e la quinoa. La quinoa è un cereale che contiene tutti gli otto amminoacidi essenziali: e sono 6 grammi di proteine complete per ogni tazza di prodotto cotto.

Come potete vedere, è più che possibile ottenere abbastanza proteine in una semplice dieta di digiuno. Dal punto di vista nutrizionale, non c'è assolutamente alcun motivo per cui non sia possibile astenersi dalla carne o dalle uova o dal latte per un periodo di tempo. La gente ha praticato il digiuno per migliaia di anni, da ben prima dell'incarnazione di Cristo. Psicologicamente, si può aver voglia di un hot dog o di un gelato, ma questo desiderio non ha nulla a che fare con le esigenze nutrizionali del vostro corpo.

Diamo ora uno sguardo ad alcune circostanze speciali nella nostra vita, e a come possiamo osservare i digiuni della Chiesa durante gli studi, il lavoro, lo sport, i viaggi, ecc.

## **DIGIUNO PER NON MONACI**

### **Digiuno e stagioni della vita**

La nostra vita non è una continuità uniforme e monotona. Piuttosto, è una varietà di stagioni. Alcune vengono in mente facilmente - l'infanzia, l'età adulta, la vecchiaia, ma ce ne sono altre: la gravidanza, per esempio, o la preparazione di un esame, o la formazione per un concorso, o un viaggio. Toccheremo tutte queste stagioni, ma cominciamo con le stagioni naturali della nostra vita: l'infanzia, l'età adulta e la vecchiaia.

La maggior parte di voi probabilmente sa che i bambini, con l'eccezione di san Sergio di Radonezh, non digiunano. Si dice che da bambino Sergio (il cui nome era Bartolomeo prima di diventare monaco) rifiutava il latte di sua madre il mercoledì e il venerdì, ma anche in questo racconto miracoloso non leggiamo che egli si sia astenuto dal latte durante i digiuni più lunghi, di cui ne avrebbe avuti quattro nel suo primo anno di vita. C'è un limite a quanto tempo un bambino può stare senza latte.

Circa all'età di tre anni, è consuetudine iniziare a insegnare a un bambino le basi dell'autocontrollo. A quell'età, non c'è ancora bisogno che un bambino segua una regola di digiuno monastico, ma anche a un bambino di tre anni si può insegnare a rinunciare a un pasticcino al venerdì.

Dall'età di circa sette anni, i bambini dovrebbero mangiare per lo più ciò che mangiano i genitori, forse con alcuni aggiustamenti. E, ovviamente, si presume che la famiglia segua i digiuni della Chiesa. Un genitore, per esempio, può provare a mangiare solo una volta al giorno dopo i vespri, ma un bambino probabilmente non dovrebbe, certo non per tutta la Quaresima. Anche se un bambino vuole provare un po' di ascetismo più rigoroso, un genitore, naturalmente, vorrà guidare il bambino in modi che sono adatti alla sua età.

Molti di voi sono adolescenti o giovani adulti. Questa è una stagione di molte tensioni nella vostra vita: scuola, sport, relazioni sentimentali per le quali si rimane alzati fino a metà della

notte e poi ci si sente male per la maggior parte del giorno seguente. Tutto questo rende molto difficile aggiungere ancora un altro fattore di stress. Il digiuno è un fattore di stress. Quando digiunate, è necessario esercitare forza di volontà, dovete controllare voi stessi, limitare l'appetito, e pensare a quello che verrà. Ma questa stagione nella vita è anche quella in cui si ha realmente bisogno di praticare capacità di autocontrollo e autodisciplina. Non siete più bambini, e i vostri genitori non sono sempre lì per essere la vostra spina dorsale. A questo punto, è meglio avere la propria spina dorsale. Questo è il motivo per cui è così importante iniziare in qualche modo a digiunare e ad apprendere l'auto-disciplina quando si è ancora bambini.

A seguito delle turbolenze dei vostri anni di giovani adulti, circa la metà delle donne rimane incinta. I maschi possono pensare che questo non li riguarda, ma le nuove leggi comportano benefici di gravidanza anche per i giovani padri. Quindi, non abbiate paura! Scherzi a parte, però, sarebbe meglio che la gravidanza non sia l'esperienza di una singola giovane donna, ma di una coppia. Cura, amore, sostegno, comprensione e - sì! - anche la cucina è ciò che i ragazzi imparano da questa esperienza. Non c'è assolutamente alcuna buona ragione per una donna incinta di seguire una dieta monastica, e io non sono certo a conoscenza di alcuna regola della Chiesa che dica il contrario. Una cosa che dico sempre alle donne in gravidanza è che devono ancora digiunare. Noi tutti lo facciamo! Ma il loro digiuno consiste nel mangiare nel modo più sano possibile, che è una disciplina in sé e per sé. Se un cibo è sano, mangialo, se non lo è, non mangiarlo, anche se non contiene carne o latticini. Questo non significa che una donna incinta dovrebbe riempirsi di carne a ogni pasto. Questo non sarebbe salutare, soprattutto se parliamo di carni trasformate piene di sodio e di nitrati. Ma la stagione della gravidanza non è il momento per stare solo a pane e acqua dopo i vesperi. Sicuramente, ci sono un sacco di vegetariani che non mangiano carne, nemmeno durante la gravidanza e partoriscono bambini sani, e anche loro crescono senza mangiare carne. Non dovete necessariamente mangiare carne solo perché siete in gravidanza. Ma non dovete neppure seguire un digiuno monastico.

Infine, la maggior parte di noi percepisce sintomi di invecchiamento - dopo i 40 anni, o anche più tardi. Questa è una buona stagione per una rinnovata attenzione alla nostra vita spirituale. Una persona anziana può avere più tempo per la preghiera, maggiori opportunità di fare digiuno stretto. Certo, quanto più anziani diventiamo, tanti più disturbi possiamo avere. Ma avremo questi disturbi anche se non preghiamo e non digiuniamo. Guardare la televisione invece di pregare, o mangiare hot dog invece di digiunare, non può curare tali disturbi. In effetti, potrebbe aumentarli. La preghiera e il digiuno, invece, ringiovaniscono l'anima e il corpo. In un recente studio (2012), i ricercatori del National Institute of Aging di Baltimora hanno scoperto che un rigoroso digiuno due volte alla settimana aiuta a ridurre il rischio di sviluppare molte malattie del cervello, come il morbo di Alzheimer o quello di Parkinson, e ritarda l'invecchiamento in generale. Anche se non è per questo che digiuniamo, è comunque bello sapere che il digiuno è veramente buono per il nostro corpo fisico. La mancanza di autocontrollo e autodisciplina, d'altra parte, è davvero dannosa a qualsiasi età.

Tutto questo, naturalmente, è molto lontano dalla maggior parte di voi, o, almeno, può sembrare molto lontano. C'è bellezza e un beneficio spirituale enorme nel vivere il momento,



nel fare di oggi il giorno che conta, come se non ci fosse un domani. Ma è anche importante "tenere d'occhio la palla" della nostra vita, e rendersi conto che ciò che seminiamo oggi dovrà essere raccolto domani. Ma oggi siete giovani, e così cerchiamo di discutere alcune circostanze della vita in cui si ritrovano i giovani.

## **Digiuno e studio**

La cosa più comune che i giovani fanno nelle società occidentali è lo studio. In America, si può studiare per dodici, sedici, diciotto, venti, o anche più anni, e a questo punto è praticamente tutta la vita. Lo studio è compatibile con il digiuno? Assolutamente sì! Ma si possono fare alcune modifiche alla regola del digiuno possono essere effettuate, sia a causa dell'età e anche il compito di studiare. È una cosa ben studiata e documentata [2], per esempio, che la colazione è importante per il rendimento scolastico. C'è una spiegazione semplice: se si fa la cena alle sette o alle otto di sera, alle sette o alle otto di mattina avrete digiunato per dodici ore. Se non rompete il digiuno, all'ora di pranzo avrete digiunato per sedici ore. Quando il corpo non riceve carburante sotto forma di buoni carboidrati complessi, inizia a rallentare il suo metabolismo e ad arrestare le funzioni non essenziali - vi sentite dunque stanchi, assonnati, pigri, e non può pensare bene o con velocità, perché il vostro cervello in realtà consuma circa il 20% del vostro apporto calorico totale. In altre parole, i bambini della scuola non devono seguire la regola monastica di mangiare una volta al giorno dopo i vesperi, almeno, non per un tempo prolungato.

Inoltre, come ho detto prima, alcuni seminari e accademie teologiche di spicco servono pesce durante la Grande Quaresima. Se i futuri sacerdoti e i loro istruttori, molti dei quali sono monaci, sento che hanno bisogno di pesce perché studiano o insegnano, credo che gli altri studenti possono beneficiare della stessa cosa. Certamente non c'è bisogno di fare cene sfarzose a base di aragosta, ma se voi o i vostri genitori ritenete che potrebbe essere necessaria una scatoletta di tonno in un giorno "non di pesce", questa può essere una pratica accettabile.

Può anche essere il caso che vi servano i pasti a scuola. È difficile osservare tutte le regole di digiuno quando non si ha alcun controllo su ciò che va a finire nel vostro cibo. Per esempio, vi possono dare un'insalata con formaggio o una salsa ai latticini. È meglio ringraziare Dio e mangiare quell'insalata piuttosto che andarsene affamati o mangiare un sacchetto di patatine, che possono essere perfettamente da digiuno da un punto di vista legalistico, ma non sono certo buone per voi se scegliete sempre le patatine al posto dell'insalata. È sempre possibile astenersi dalla carne, anche a scuola, e si può osservare un digiuno rigoroso tanto quanto si desidera quando si fanno colazione e cena a casa. Ma è normale avere un poco di elasticità alle mense scolastiche, e ancor meglio portarvi da casa il vostro pranzo.

## **Digiuno e lavoro**

La maggior parte di voi o ha un lavoro o avrà presto un lavoro. E sì, proprio come lo studio, tutti i lavori sono perfettamente compatibili con il digiuno. Se il vostro lavoro non è fisicamente molto impegnativo, si può e si deve osservare un digiuno più rigoroso. Se come

lavoro si sollevano molti oggetti pesanti, o si lavora fuori al freddo, o si esegue qualche altro compito fisicamente impegnativo, probabilmente si dovrebbe aumentare l'assunzione di calorie e rilassarsi alcuni dei giorni "senza olio". Non c'è nessun consiglio del genere "una taglia per tutti", e dovrete spingevi a digiunare più strettamente possibile. Ma se si vede che le vostre prestazioni di lavoro ne soffrono, allora dovrete considerare la possibilità di alcuni adattamenti e rilassare la regola del digiuno appena quel tanto che basta per fare bene il vostro lavoro. In ogni caso, personalmente ritengo che tutti coloro che hanno obblighi importanti al mattino - studenti, genitori, lavoratori, non dovrebbero saltare la prima colazione. I sacerdoti, ovviamente, non fanno colazione prima di servire la Liturgia, e forse è per questo che alcune delle nostre prediche non sono così buone come potrebbero essere. Anche i laici dovrebbero osservare digiuno liturgico, sia che si stiano stanno preparando per la comunione o meno. Ma questo è un caso speciale, e un tempo speciale. Nella maggior parte degli altri casi, a mio parere, una buona colazione con cereali interi è il pasto più importante della giornata e può risolvere molti problemi di "non sentirsi bene" quando si osserva un digiuno.

### **Digiuno e sport**

Forse, l'argomento più difficile è il digiuno per gli atleti seri. È importante sottolineare che stiamo parlando di atleti seri. Una passeggiata nel parco o l'ora di educazione fisica al liceo non costituiscono un serio esercizio atletico e non richiedono alcun allentamento delle regole di digiuno. Allo stesso modo, non discuteremo degli atleti di livello olimpica - il loro allenamento è così faticoso che spesso richiede una dieta rigorosa speciale e non sono suscettibili di essere in grado di seguire una regola di digiuno monastico. Ma cosa succede se siete seriamente coinvolti in attività agonistiche al liceo o all'università?

Le persone che si impegnano in attività fisica hanno bisogno di due elementi nutritivi fondamentali: carboidrati e proteine. I carboidrati sono il carburante dei vostri muscoli. Durante qualsiasi attività fisica, i muscoli bruciano i carboidrati immagazzinati in loro, e poi durante il periodo di recupero, i carboidrati nei muscoli vengono sostituiti. Se l'esercizio è già abbastanza difficile - e questo è l'unico modo per aumentare le prestazioni - i muscoli sono effettivamente danneggiati (è per questo che ci si sente indolenziti) e ci vogliono proteine per ripararli. Quando i muscoli danneggiati vengono riparati, diventano un po' più forti e più grandi di quanto lo fossero prima dell'allenamento.

In altre parole, è quasi impossibile osservare una regola monastica di pane e acqua dopo i vesperi e fare duri allenamenti regolari. Certamente lo si può fare per un giorno o due, ma non per quaranta o 49 giorni - il rendimento ne risente. Quindi, al fine di mantenere le prestazioni atletiche, probabilmente avete bisogno di almeno tre buoni pasti al giorno con molti carboidrati complessi e il 30% in più di proteine rispetto a quelle persone che conducono uno stile di vita meno attivo. Ma potete ancora mantenere il digiuno. Per esempio, non c'è bisogno di mangiare carne. Ci sono molti atleti di successo che sono vegani e vegetariani. Se pensate che dovete assolutamente avere proteine animali nella dieta, il pesce è una scelta molto più quaresimale rispetto al manzo. È possibile ottenere molte proteine vegetali da molte fonti - gli animali più forti e muscolosi sul pianeta Terra sono tutti erbivori. (Naturalmente, il sistema digestivo di questi animali è molto diverso dal sistema digestivo umano, ma la Chiesa non ci chiede di mangiare solo erba.)

Molti atleti ritengono, inoltre, di avere bisogno di prendere vari integratori. Qui non discuteremo l'ampia varietà di prodotti che le aziende di integratori stanno cercando di vendere a chiunque voglia ascoltare la loro pubblicità, ma la gente spesso chiede integratori proteici, come frullati di proteine o polveri. A mio parere, cose come integratori, erbe, vitamine, ecc, non sono cibo e non vi è alcuna buona ragione per preoccuparsi troppo se una capsula è costituita da gelatina o se un isolato proteico è stato derivato dal siero di latte. Se dovete assolutamente prendere proteine in polvere, può essere più salutare per il vostro corpo prendere proteine di siero di latte piuttosto che proteine di soia. Si può ancora essere molto severi con il cibo: nessun gelato o hot dog (e se siete atleti seri, probabilmente non mangiate comunque cibo spazzatura). Ma se pensate che dovete prendere proteine in più (e questo è un grosso "se"), scegliete l' opzione più sana, che probabilmente non è un isolato di soia.

Tuttavia, l'idea di bere un frullato di proteine di siero di latte durante la Quaresima può disturbarvi, e probabilmente dovrebbe. Ci sono molte persone che vivono vita sane e produttive con una dieta puramente vegetariana. Ci sono anche molti atleti vegani di successo, inclusi maratoneti, culturisti, velocisti olimpici, combattenti di arti marziali, ciclisti, pugili, giocatori di basket, calciatori e molti altri che non mangiano alcuna proteina animale. Questi vincono campionati e tornei con una dieta completamente quaresimale, e così è possibile. Ci vorrà qualche ricerca e accortezza, ma si può assolutamente essere un atleta e osservare il digiuno. I benefici per la salute ottenuti dall'esercizio fisico sono molto importanti, ma solo per pochi anni o pochi decenni. I benefici spirituali che si ottengono con il digiuno durano per l'eternità. Tutto dovrebbe essere messo al suo giusto posto: le cose eterne al primo posto, quelle temporanee al secondo.

## **Digiuno e viaggi**

Si tratta di una credenza comune che le persone che viaggiano sono in qualche modo esenti dal digiuno o che le loro regole di digiuno sono rilassate. Quindi, cerchiamo di esplorare questo tema un po' più a fondo. In passato, la gente viaggiava spesso a piedi, camminando decine di chilometri ogni giorno e portandosi i propri bagagli. A volte dovevano sopportare la pioggia, a volte la neve, e talvolta il calore. Dovevano anche accamparsi e dormire nei campi o nelle foreste. Infine, non erano in grado di cucinare per se stessi durante il loro viaggio e dovevano accontentarsi di tutto ciò che potevano trovare lungo la strada. A causa di queste difficoltà, le regole di digiuno per i viaggiatori erano rilassate: avevano bisogno di più energia e non potevano essere pignoli sul loro cibo.

Oggi, i viaggi sono un po' diversi. Non camminiamo più molto, ma di solito viaggiamo in ambiente confortevoli, auto con aria condizionata, o in aerei con sedili reclinabili, con un iPod, iPad, o qualche altro dispositivo che ci tiene occupati. Non camminiamo per ore, ci sediamo per ore, e ci lamentiamo molto. Quando è il momento di fare una sosta, non siamo più in un campo a cielo aperto o a dormire sulla terra dura e fredda. Invece, dormiamo in una camera d'albergo con un letto comodo, una doccia e un televisore. E poi ci lamentiamo ancora di più. Questo non vuol dire che viaggiare non possa essere faticoso e scomodo. Ma semplicemente non è così faticoso e scomodo come era un tempo.

Una cosa, tuttavia, rimane più o meno la stessa: non possiamo cucinare molto bene da noi mentre viaggiamo e dobbiamo essere soddisfatti del cibo che possiamo trovare lungo la

strada. In molti casi, la soluzione è molto semplice: se si sta per fare un volo lungo due ore, si può fare un buon pasto prima di uscire di casa per evitare di dover cercare cibo in un aeroporto. Se si deve fare un lungo volo o un lungo viaggio, si dovrebbe cercare di confezionare il cibo quaresimale per il viaggio. Se si finisce per dover comprare cibo, si può scegliere l'opzione più sano, più quaresimale che si può ragionevolmente trovare. Le patatine fritte, pur quaresimali, non sono necessariamente l'opzione più sana. Spesso è possibile trovare un'insalata, frutta, o un sandwich di pesce, o del buon pane con alcune verdure. Qualunque sia la scelta possono esserci condimento per l'insalata a base di latticini o maionese nel pesce, e non c'è molto che si possa fare, anche se soprattutto qui, sulla costa occidentale d'America, la maggior parte degli stabilimenti offre opzioni vegan. Ringraziate Dio, gustate il cibo, e continuate con un digiuno più rigoroso quando il viaggio è finito. Ma non è certo una buona ragione per cercare opportunità per rompere il digiuno solo perché vi ritrovate seduti in un aeroporto in attesa di un aereo. Una regola di digiuno rilassato durante il viaggio non è una dispensa automatica, si tratta di un accomodamento.

## **CONCLUSIONE**

Quando siete bambini piccoli, i vostri genitori vi dicono di fare ciò che è bene per voi. Vi danno regole da seguire, e le seguite, e non perché vi rendete conto che è bene per voi, ma perché quelle regole sono imposte su di voi. Quando crescete, cominciate a capire ciò che è bene per voi, e lo seguite liberamente. È lo stesso con le regole della Chiesa. Quando siamo bambini nella fede, seguiamo regole e canoni spesso senza avere una buona idea del perché. Ma quando avanziamo nell'età spirituale, cominciamo a capire che queste non sono regole arbitrarie e senza senso, ma un percorso per la salute spirituale e la comunione con Dio. Con l'età arrivano libertà e responsabilità, e ci troviamo a dover decidere come applicare le regole nella nostra vita e se siamo in grado di romperle. Ma come è segno di un bambino rispettare le regole senza capire quello che si fa, è parimenti infantile e immaturo voler rompere le regole solo perché le si può rompere.

Immaginate che i vostri genitori vi dicano di non infilare oggetti metallici in una presa elettrica; possono addirittura darvi uno schiaffo se ci provate. A una certa età, vi accorgete che non c'è nessuno a fermarvi, siete abbastanza vecchi per fare ciò che desiderate. E quindi scoprite che è ancora una buona regola non infilare oggetti metallici in una presa elettrica. Forse i vostri genitori vi hanno imposto di lavarvi i denti. Quando siete in un college, i vostri genitori non sono lì per dirvi di lavarvi i denti, ma se avete buon senso, lo faranno da soli senza che qualcuno ve lo dica. E se scegliete di non lavarvi i denti, non solo darette fastidio agli altri con un alito cattivo, ma lascerete anche che i vostri denti si guastino.

La nostra Chiesa, come una madre amorevole, ci dà regole da seguire. Se non seguiamo queste regole, il risultato sarà un cattivo odore e un guasto nella nostra anima. E così, il nostro compito non dovrebbe essere quello di trovare il maggior numero di scuse per rompere il più possibile il digiuno. Sia che siate giovani o che stiate invecchiando, che lavoriate o studiate, che vi alleniate o viaggiate - i cristiani di tutti i tempi nella storia della Chiesa sono stati giovani e vecchi, lavoratori e studenti, atleti e viaggiatori, e hanno tenuto il digiuno. Il compito dovrebbe essere quello di mantenere la vostra fede, di disciplinare il vostro corpo, e di crescere nello Spirito in ogni situazione e in ogni circostanza.

Il digiuno è solo un aspetto della nostra pratica spirituale, ma è importante. Si tratta di una delle due ali che ci aiutano ad alzarci verso il cielo. Un uccello con una sola ala non può volare, e un cristiano che non può controllare il suo ventre non ha libertà spirituale.

Indubbiamente, avrete già sentito queste riflessioni teoriche prima d'ora. Ma spero di dimostrarvi che, come questione pratica, il digiuno è più che possibile nella maggior parte, se non in tutte le situazioni. Decidete di smettere la ricerca di ragioni per rompere il digiuno e iniziate invece la ricerca di modi per tenerlo, imparate una nuova ricetta o due, e cercate di esercitare la forza di volontà e l'autodisciplina. Si raccoglie ciò che si semina. Seminate i semi buoni dell'ascesi nella vostra vita, e raccoglierete la libertà dalla schiavitù del vostro ventre, la libertà dalle passioni della carne, e una benedizione nel seguire le orme dei più grandi santi e del nostro Signore stesso.

## **Note**

[1] Si veda il capitolo «Кормовая книга 7132-го года» in Писарев Н.Н., Домашний быт Русских патриархов. Kazan', 1904.

[2] Gli studi sono numerosi e facili da individuare. Se volete saperne di più su questo argomento, non avete che da fare una ricerca su Google.