

Sul digiuno



dal [blog del sito Orthodox England](#)
9 marzo 2017

1. Il tempo attuale

Oggi il cibo è un tema molto importante. C'è una crisi di obesità in questo paese, ma in altri paesi non è così. Si potrebbe anche dire che metà del mondo mangia troppo e metà del mondo non mangia abbastanza. Ci sono problemi di anoressia (mangiare troppo poco) e di bulimia (mangiare troppo). Molte, molte persone cercano di dimagrire, ricorrendo a diete. La gente cerca di perdere peso, frequentando palestre e centri di fitness, e spendendo un sacco di soldi. Molti sono preoccupati per gli additivi negli alimenti, troppo zucchero o sale o grassi. Altri sono preoccupati per gli alimenti geneticamente modificati. Quello che era semplice ora è complicato. Guardate gli elenchi degli ingredienti su qualsiasi pacchetto di cibo. Qual è la nostra soluzione? Evitare gli estremi, mangiare cibi naturali e freschi, molta frutta e verdura. Questo è il motivo per cui abbiamo il digiuno nella Chiesa.

2. Perché digiunare?

Adamo ed Eva furono cacciati dal paradiso a causa di un cibo. Noi ci asteniamo da certi cibi in certi periodi dell'anno, in modo da poter ri-entrare nel paradiso. Nella storia, nessuno ha mangiato carne fino al tempo di Noè, ai suoi tempi la gente era diventata debole e aveva bisogno di forze. In sostanza, noi siamo ciò che mangiamo. Se mangiamo molti alimenti di origine animale, possiamo diventare simili ad animali.

3. Quando digiunare?

Digiuniamo quasi tutti i mercoledì e i venerdì (il mercoledì è il giorno in cui Giuda ha tradito Cristo e il venerdì è il giorno in cui lo hanno crocifisso) e durante quattro periodi di digiuno all'anno. Questi sono: i quaranta giorni e la Settimana Santa prima di Pasqua; le settimane prima della festa dei santi Pietro e Paolo il 12 luglio; le due settimane alla fine di agosto per la festa della Dormizione della Madre di Dio il 28 agosto; i quaranta giorni prima del Natale. Così digiuniamo per 6 mesi all'anno e per 6 mesi non digiuniamo. Questo è equilibrio. Digiuniamo in modo da poter pregare più facilmente, in modo da poterci sentire più leggeri. Se non pregate quando digiunate, vi sentirete irritabili. Il digiuno e la preghiera vanno sempre insieme. Possiamo usare i soldi che risparmiamo comprando meno cibo, soprattutto carne costosa, per aiutare i poveri o gli enti di beneficenza. Questo si chiama elemosina.

4. Come digiunare?

Digiunare significa non mangiare alimenti che provengono dagli animali e mangiare il resto con moderazione. Il digiuno è puramente volontario e ci sono diversi livelli di digiuno, in base alla nostra età, capacità ed esperienza. In termini semplici, il primo livello è non mangiare carne, il secondo è non mangiare uova, il terzo è non mangiare latticini (formaggio, latte, yogurt, ecc), il quarto è non mangiare pesce. Naturalmente, nessuno si aspetta che i bambini piccoli, le donne in gravidanza e in allattamento e i malati si mettano a digiunare. Ma tutti possono fare almeno uno sforzo!