

## Il digiuno della Natività e le feste natalizie



dal [blog di padre John Whiteford](#)  
12 dicembre 2015

**Ora che è iniziato il periodo natalizio - chiamato nella nostra società secolarizzata "la stagione delle feste" - ci arrivano inviti a feste nei luoghi di lavoro, ma noi stiamo ancora digiunando. Cosa consiglia ai cristiani ortodossi su questo argomento?**

Negli ultimi 50 anni, la nostra cultura è passata dalla precedente pratica di mettere le decorazioni natalizie alla vigilia di Natale, e poi festeggiare il Natale il giorno stesso (anche se secondo il nuovo calendario), e continuando quella celebrazione o fino a Capodanno, o fino all'Epifania (che noi di solito chiamiamo Teofania) il 6 gennaio. Questo si nota chiaramente nei vecchi classici film di Natale, come "La vita è meravigliosa", "La moglie del vescovo", e anche nello speciale cartone natalizio di Charlie Brown (la prossima volta che guardate uno di questi film, prestate attenzione a quando sono decorati gli alberi di Natale).

Naturalmente, durante il periodo che precede il Natale c'è sempre stata una grande attesa e di preparazione. Tuttavia, la maggior parte degli americani ora comincia a festeggiare sul serio il Natale dopo il Ringraziamento, e le settimane e i giorni precedenti il Natale sono costituiti da una festa natalizia dopo l'altra. Poi, il giorno di Natale, la gente difa le decorazioni, vedete alberi di Natale sul marciapiede in attesa di essere portati via alla discarica, la musica di Natale alla radio cessa di solito a mezzogiorno, al più tardi, e il tempo che precede il Natale si osserva in un modo che è completamente opposto all'ordine tradizionale delle cose. Si suppone che i quaranta giorni precedenti il Natale siano un

momento di preghiera e di digiuno. Non è un digiuno così rigoroso come quello della Grande Quaresima, ma non dovrebbe certamente essere la maratona di gola che è diventato nella cultura popolare. Per quelli di noi che seguono il vecchio calendario, questo è reso ancora più difficile dal fatto che il nostro digiuno continua fino a quando lo si rompe il 7 gennaio, secondo il calendario civile (che è il 25 dicembre del vecchio calendario).

Così come dovrebbero affrontare questa situazione i cristiani ortodossi? Abbiamo familiari, amici e colleghi di lavoro che ci invitano regolarmente a partecipare a queste feste, ma come possiamo mantenere il digiuno e prepararci correttamente per la celebrazione della Natività di Cristo? Ovviamente, dobbiamo fare lo sforzo di mantenere il digiuno, ma fino a quanto è una questione di saggezza, e così permettetemi di raccontarvi come faccio io, tenendo presente che ci sono altri modi con cui trattare alcuni di questi problemi.

Come cristiani abbiamo alcune priorità che a volte devono essere soppesate l'una contro l'altra:

1. Il digiuno è un'importante disciplina spirituale. La Chiesa ci invita a digiunare collettivamente in determinati periodi dell'anno, e questo è uno di quei tempi (Matteo 9:15; Canone 69 dei santi Apostoli)
2. Non dobbiamo fare uno spettacolo del nostro digiuno, né dovremmo andare in giro con uno sguardo aspro sui nostri volti, lamentandoci di come sia difficile mantenere il digiuno (Matteo 6:16-18).
3. Il digiuno non è un fine in sé e per sé, ma un mezzo per raggiungere un fine. Ci sono alcuni (rari) casi in cui è meglio rompere il digiuno che essere privi di amore per gli altri. Ci sono anche alcuni casi in cui la rottura del digiuno potrebbe essere necessaria per qualche altro motivo (per esempio, problemi di salute, o circostanze estreme come per quelli che servono nelle forze armate, e non possono digiunare a causa delle esigenze del loro dovere, ecc).

Se in un giorno di digiuno qualche vostro caro non ortodosso vi sorprende con un pasto speciale che ha fatto una gran fatica a preparare, senza sapere che era un giorno in cui non dovrete mangiare la maggior parte delle cose che vi ha servito, questo probabilmente sarebbe uno di quei rari casi in cui sarebbe meglio rompere il digiuno piuttosto che offenderli insistendo a digiunare. Tuttavia, non si dovrebbe esagerare a visitare familiari e amici non ortodossi durante i digiuni, utilizzando quindi la carità come una scusa per rompere regolarmente il digiuno.

Inoltre, se è vero che non dobbiamo fare uno spettacolo del nostro digiuno, se si è in contatto regolare con familiari o amici non ortodossi, penso che sia una necessità pratica far loro sapere che ci sono molte volte durante l'anno in cui non si potete mangiare alcuni tipi di alimenti. Non avete bisogno di farne un grande dramma. Certamente non dovrete pretendere che gli altri si adattino a voi, preparando per voi pasti speciali, ma se avete intenzione di mantenere i digiuni, dovrete far sapere loro delicatamente che questo è il modo in cui vivete. Soprattutto negli ultimi tempi, l'idea di persone che seguono diete speciali non è rara.

Se persone che realmente non conoscete vi chiedono il motivo per cui non mangiate certi tipi di alimenti, è probabilmente meglio dire semplicemente che seguite una dieta speciale (cosa certamente vera durante i digiuni), o dire semplicemente, "Non lo posso mangiare". La maggior parte delle persone che non vi conoscono probabilmente non indagherà ulteriormente. Tuttavia, se lo fanno, basta rispondere alle domande che chiedono senza darvi più importanza del necessario. Non avete bisogno di informare gli altri che voi digiunate, quando non vi è alcuna necessità che lo sappiano.

Se lavorate con persone non ortodosse su base regolare, penso che sia praticamente impossibile mantenere i digiuni senza che alla fine lo vengano a sapere. Specialmente durante il tempo tra il Ringraziamento e il Natale, vi è spesso un flusso costante di alimenti non quaresimali che sono portati al lavoro. Le intenzioni di coloro che portano questi alimenti sono amichevoli, ma potete rifiutare gentilmente queste cose con un sorriso e con buon umore, senza offendere nessuno.

Se c'è una festa in ufficio durante un digiuno, non vorrete attirare più attenzione del necessario, e non dovrete chiedere a nessun altro di pianificare queste cose per accontentarvi, ma potete essere socievoli e partecipare a questi pasti, cercando ciò che è disponibile e di digiuno (di solito, ci sono almeno alcune verdure). Potreste cercare di portare voi stessi qualcosa di quaresimale.

E quando il digiuno finalmente giunge al termine, è possibile invitare gli amici e i familiari non ortodossi a venire e unirsi a voi nel celebrare la festa. Ad esempio, la maggior parte delle parrocchie ha una sorta di una festa di Natale (una "*Jolka*", dal nome dell'abete natalizio), la domenica dopo il Natale. Questa è una grande occasione per invitare queste persone a visitare la vostra Chiesa e unirsi ai divertimenti. Forse potreste anche portare alcuni dolci al lavoro appena tornate a lavorare dopo il Natale, e offrire i dolci ai vostri colleghi, tanto per cambiare. È importante digiunare, ma è anche importante che noi celebriamo le feste con gioia, e se vogliamo che gli altri siano attratti dalla nostra fede, dobbiamo fare in modo di non lasciarli con l'impressione che non sappiamo fare altro che digiunare, e invece dimostrare che sappiamo anche come entrare nella gioia delle nostre feste, alla fine di quei digiuni.