

## Un'intervista sul "vero digiuno"



Ieromonaco Petru (Pruteanu)

[teologie.net](http://teologie.net)

21/03/2013

**Ogni volta che inizia un periodo di digiuno, la Chiesa ci ricorda che il digiuno corretto non significa semplicemente astenersi da certi piatti, ma anche l'astinenza da certe passioni e cattive abitudini. I membri delle sette addirittura ci criticano per l'astinenza dal cibo, dicendo che la Bibbia insegna tutt'altro riguardo al digiuno. Padre, può dirci qualcosa su questo?**

Le domande sono molto complesse e cercherò di rispondere a loro una per una.

Fin dall'inizio voglio sottolineare che i digiuni non dovrebbero essere momenti del tutto speciali nella nostra vita, ma solo un'intensificazione della lotta di ciascuno contro il peccato e le passioni. Dopo la caduta dei progenitori nel peccato, l'uomo è chiamato a un continuo digiuno e continenza, alla consapevolezza e alla contemplazione, solo che questo lavoro spirituale è fatto con una diversa intensità nel corso dell'anno liturgico, ma non deve fermarsi mai.

Facciamo un paragone. Un buono studente impara sempre, e in un periodo di esami si limita a intensificare lo studio e a integrare le lacune che gli sono rimaste, e se ha superato bene un esame, non si lascia andare completamente, ma riposa solo un attimo, poi continua la sua

strada nel mondo delle conoscenze. Così è stato concepito l'anno liturgico. Ci impegniamo per tutto l'anno, compresi i digiuni del mercoledì e del venerdì di ogni settimana, e nelle più lunghe "sessioni" di digiuno intensifichiamo e colmiamo le lacune della nostra ascesi, per poter vivere più intensamente la gioia e la teologia (!) delle feste. Poi riposiamo un po', liberi in tutte le cose, naturalmente con moderazione, per poi riprendere la nostra ascesi. E questo per tutta la vita...

A proposito del rapporto tra il digiuno alimentare e quello spirituale si può dire molto, ma mi piacerebbe iniziare rispondendo alla domanda sull'approccio dei membri delle sette al digiuno. Il testo di solito invocato dai neoprotestanti è Isaia, capitolo 58, dove il profeta parla del "vero digiuno". Questo testo è ben noto agli ortodossi e gli inni quaresimali fanno numerosi riferimenti al legame tra l'astinenza dal cibo e l'amore per i poveri. La Chiesa ortodossa non ha mai visto il digiuno alla luce di interdizioni: "ciò che è permesso" e "ciò che non è permesso", ma ci richiama sempre a un riposizionamento delle priorità nella nostra vita, a una revisione di scale di valori. Rinunciando ad alcuni piatti, questo esercizio spirituale è molto più efficace. Questo è il motivo per cui il "vero digiuno" di cui parla il profeta Isaia non esclude, ma include necessariamente l'astinenza dal cibo. Chiedete ai membri delle sette, perché Mosè, Elia, Davide, Giovanni il Battista, gli Apostoli e anche lo stesso Cristo il Salvatore hanno tenuto digiuni alimentari molto severi e duraturi? Non conoscevano il testo di Isaia? Certo che lo conoscevano e lo applicavano pure, solo non come immaginano i membri delle sette che, con le pance piene di carne, gridano nei microfoni "Alleluia". Non è questo il modo di entrare nel regno di Dio (cfr Rm 14:17).

**Ma gli stessi membri delle sette dicono che non abbiamo bisogno di digiunare tutti nello stesso tempo, cioè quando lo dicono i sacerdoti, ma chiunque può digiunare quando vuole e come vuole.**

Dicono questo perché il loro liberalismo ascetico non consente loro di digiunare per un lungo periodo. Non hanno più né digiuni, né monachesimo, né prosternazioni, solo musica e danze. La Chiesa ortodossa è invece ascetica, secondo il modello di ascetismo che Cristo stesso e gli Apostoli ci hanno lasciato. Perciò i sacerdoti non dicono nulla che viene da loro stessi.

Ma il fatto che gli ortodossi tengono i digiuni tutti insieme, è perché anche le feste le abbiamo tutti insieme e ci prepariamo per loro con riti che centinaia di generazioni di santi hanno vissuto. Quindi abbiamo una seria "Università" (leggi "Chiesa") con serie "sessioni" e abbiamo fiducia che il "diploma" sarà "riconosciuto" nel cielo.

Naturalmente, non avranno il "diploma" coloro che con il battesimo hanno aderito alla "Università", ma non sono mai andati nemmeno a una "lezione", per non parlare delle "sessioni di esame". Ma grazie a Dio, abbiamo molti seri "studenti"...

Penso che questo confronto ci spieghi molte cose, ma molti ancora si chiedono come dovrebbe digiunare dal punto di vista alimentare l'uomo moderno, dato che vive nel mondo e lavora molto?

In primo luogo, riprendo l'idea che il digiuno alimentare deve essere accompagnata dalla custodia dei sensi e degli appetiti più nascosti e (apparentemente) "innocenti", e l'ascetismo

stesso deve essere vissuto come un sacrificio di purificazione fatto per amore di Dio e del prossimo. Ecco perché il digiuno richiede molta preghiera e contemplazione spirituale, e una pratica più intensa di buone azioni. Alla fine del IV secolo, san Giovanni Crisostomo diceva che nei digiuni dovremmo scegliere i cibi più economici e più semplici, e che dovremmo condividere con i poveri la differenza di prezzo con i cibi abitualmente consumati, e solo così il digiuno sarà accettabile davanti a Dio. Questo consiglio di san Giovanni Crisostomo è sempre stato una "pietra di inciampo" per i cristiani, soprattutto quando si sono legati più alla lettera del digiuno che non al suo spirito.

Nel corso del tempo, la Chiesa, sulla base di esperienze vissute, ha sviluppato e proposto (!) alcune regole generali di digiuno, fissate nel calendario della Chiesa e che rimangono sempre valide. Secondo tali regole, i cristiani sono chiamati in tutto il periodo della Quaresima ad astenersi da prodotti di origine animale: carne, latte, formaggio, uova, ecc. Inoltre, solo in alcune feste si permettono pesce e vino, e nei monasteri esiste anche la regola dell'astensione dall'olio o dai cibi cotti. In aggiunta a queste norme relative alla preparazione e qualità del cibo, è importante prenderne in considerazione la quantità. Il fatto che abbiamo rinunciato alla carne, non significa che possiamo riempirci di patatine fritte. Quindi dobbiamo cambiare non solo la qualità del cibo, ma anche ridurne la quantità. Ecco perché, in certi giorni di digiuno, la Chiesa indica un pasto al giorno o addirittura ordina il digiuno totale ("nero").

Ci sono cristiani che non vogliono nemmeno provare a digiunare come la Chiesa raccomanda, ma ci sono anche molti che non riescono a rispettare queste restrizioni alimentari. Per esempio, la Chiesa non ha mai chiesto una rigorosa osservanza delle regole del digiuno ai bambini fino a 7 o addirittura a 12 anni, agli anziani deboli, ai malati, alle donne incinte o a quelle che allattano, ai soldati e ad altre categorie più specifiche di persone. Costoro sono invitati a digiunare almeno il mercoledì e il venerdì, e meno che un medico non prescriva espressamente il consumo di carne, sarebbe un bene che anche queste categorie se ne astengano durante il digiuno.

Purtroppo, ci sono molti cristiani che scappano furbescamente o almeno che si spaventano del digiuno, nascondendosi dietro queste deroghe alla regola, chiedendo che le regole del digiuno siano rilassate senza che ce ne sia bisogno. Non tutte le malattie comportano un permesso di mangiare latticini o pesce, perché ci sono malattie che in realtà richiedono un digiuno più duro di disintossicazione. E se una persona mangia cibi di digiuno solo a scopo terapeutico, questo non è un digiuno, ma una dieta; invece se la perdona, insieme con l'alimentazione di digiuno, prega, si confessa, si comunica, allora il digiuno è utile al corpo e all'anima.

Ho volutamente escluso dalla lista delle eccezioni al digiuno quelle per chi è in viaggio, anche se gli antichi Padri slegavano dal digiuno i viaggiatori. Ma qui dobbiamo essere onesti. In passato la gente viaggiava a piedi o in carrozza, e il viaggio poteva richiedere giorni o addirittura mesi. Ora, però, in 5 ore d'aereo si può viaggiare in tutta l'Europa, seduti su comode poltrone e a temperature confortevoli. Quindi, di che tipo di eccezione possiamo parlare? In una situazione diversa sono i camionisti che stanno per mesi sulla strada e mangiano nelle stazioni di servizio. Ma in tal caso non sono più viaggiatori, bensì lavoratori e, in determinate circostanze, il loro lavoro può giustificare qualche dispensa.

Alla fine, dobbiamo capire che il digiuno non è un fine a se stesso, ma un mezzo attraverso il quale purifichiamo le nostre passioni e ci avviciniamo a Dio. Il digiuno non intende uccidere le persone, ma le loro passioni. Per una persona malata, la malattia stessa è un digiuno e non è necessario affaticare tale persona anche con eventuali restrizioni alimentari. Ma se un paziente che è costretto a mangiare latte e carne è ancora governato da passioni, lui e il suo confessore dovrebbero trovare un altro modo ascetico efficace per sbarazzarsi di quelle passioni. Si dovrà trovare una disciplina tale da annullare qualsiasi dipendenza o vizio. Lo stesso vale per i bambini. Questi possono mangiare qualunque cosa sia data loro, ma magari a casa bisogna insegnare loro che non tutto è permesso. Questo li aiuterà nella vita. Infatti, se il bambino sa che quando farà la cena con la sua famiglia, non gli è permesso mangiare carne (soprattutto perché la sua mancanza a tavola non incide sulla crescita e sullo sviluppo) gli sarà molto più facile capire perché invece di due ore di videogiochi gliene è permessa solo mezz'ora.

Il digiuno educa molto bene la volontà e il carattere umano, perché disciplina anche gli istinti più naturali. Pertanto, è una grande occasione per sbarazzarsi di altri vizi come il fumo, la dipendenza dall'alcol, dalla televisione, dai videogiochi o dalla musica e giochi. Proprio un periodo di digiuno è il momento in cui la fame del corpo deve essere completata dalle letture dei Salmi e il Vangelo, mentre il calcio, i teleromanzi e vari divertimenti dovrebbero scomparire dalla nostra vita. E forse dopo il digiuno potremmo anche non volere tornare a quelle cose...

In conclusione, possiamo dire che ogni cristiano, a seconda dell'età, della salute e del lavoro, consultandosi con il suo confessore, sceglie la propria misura di digiuno. Questa misura qualitativa e quantitativa di digiuno deve essere quanto più vicina alle norme generali sperimentate e raccomandate dalla Chiesa. Per esempio, la prima e l'ultima settimana di Quaresima, forse non sarebbe così difficile rinunciare alla colazione, e se qualcuno vuole mangiare solo cibo secco, come raccomandato dal tipico monastico, non dovrebbe essere orgoglioso o immaginare di aver fatto qualcosa di grande. Così ogni per mantenere e per farlo lontano da onesto e Dio...

### **Quale può essere la via di mezzo tra il digiuno molto duro richiesto dalle ordinanze della chiesa e le offerte "di digiuno" dell'industria alimentare moderna?**

È importante capire che nessun cibo in sé è impuro o proibito. Il digiuno è l'astensione volontaria da cibi grassi, gradevoli e costosi. Sostituire la carne con prodotti di soia complementari non è digiunare, anche se a volte queste cose si possono permettere. Una signora in chiesa mi ha dato del cioccolato e ha dichiarato che è 'di digiuno'. Le ho detto: "Grazie, ma per me il cioccolato non è di digiuno". Poi la signora ha iniziato a leggermi gli ingredienti del prodotto, per convincermi che era senza latte. Alla fine ho dovuto ammettere: "Vede, a me piace fin troppo il cioccolato e, quindi, qualunque sia la sua composizione, per me il cioccolato non sarà mai di digiuno". Forse mi sbaglio, ma questa è la mia comprensione del digiuno.

Beninteso, in famiglia, una donna deve saper cucinare piatti diversi di digiuno per alimentare i familiari. Ma quando le donne cercano le più stravaganti ricette "di digiuno" e spendono 2-3 volte tanto per il cibo di digiuno rispetto ad altri periodi, questo già non è più digiuno. Durante i periodi di digiuno la Chiesa permette il consumo di "frutti di mare"

(gamberetti, granchi, vongole, polpo, ecc., senza sangue), ma dato il loro prezzo e i problemi che danno alle cuoche, questi quasi cessano di essere cibi di digiuno. Ricordiamo il principio di san Giovanni Crisostomo: il cibo deve essere semplice e poco costoso, e la differenza di prezzo rispetto al cibo normale è da dare ai poveri. Qui inganniamo noi stessi e in pratica non capiamo il tipo di digiuno che Dio vuole da noi...

### **Ma cosa mangiare quando si è ospiti, ai compleanni e ad altri eventi sociali?**

Prima di tutto dovete sapere che la Chiesa proibisce le feste di compleanno in Quaresima (Canone 52 di Laodicea), e quindi è meglio che i cristiani si astengano da tali eventi. E se si va semplicemente da qualcuno per ospitalità, penso che sia meglio concordare in anticipo con i padroni di casa ciò che mangeremo.

Se si tratta di un digiuno particolare e facoltativo dovremmo mangiare quello che ci viene messo sulla tavola e di non mostrare agli altri che digiuniamo. Ma quando si tratta della Grande Quaresima, questa è obbligatoria per tutti i battezzati nella Chiesa Ortodossa, e se un credente si comporta come i non credenti, questo non aiuta, ma è occasione di offesa e di caduta personale. Mostrando invece la propria fedeltà alla regola generale della Chiesa, si possono incoraggiare anche gli altri, facendo capire che non è poi così difficile digiunare.

Non escludo che ci possano essere situazioni in cui si può mangiare tutto ciò che vi è messo dinanzi (come dice anche il Vangelo), ma in questo caso dobbiamo essere onesti con noi stessi e non approfittare di tali opportunità, soprattutto di fronte a questa società ipocrita e immorale.

Accade spesso che mentre sei seduto a tavola con gli altri, nessuno se accorge se mangi il pane oppure no, se hai assaggiato l'insalata oppure no, ma tutti seguono se hai mangiato carne e hai bevuto alcolici tanto quanto hanno mangiato e bevuto loro. E se non hai fatto come loro, prendono a ridere e ti additano. Perciò abbiamo bisogno di molta forza spirituale e di coraggio.

### **Ma come dovrebbero essere i rapporti coniugali durante il digiuno?**

Avendo una certa esperienza pastorale, vorrei, in primo luogo, "deludere" le persone non sposate che vengono a confessarsi e dicono che hanno avuto rapporti con i loro "partner" in giorni di digiuno. Nel loro caso, tali rapporti sono vietati anche al di fuori dei digiuni, per non parlare dei periodi di digiuno. E se tuttavia ci sono coppie conviventi che riescono ad astenersi dai rapporti intimi durante i digiuni, questo è lodevole, ma non è ancora abbastanza per dare loro l'assoluzione per comunicarsi.

E ora torniamo alla vostra domanda e iniziamo a precisare che, a differenza del digiuno alimentare, il digiuno coniugale copre due persone distinte e proprio per questo la misura del digiuno coniugale deve essere stabilita di comune accordo. Ecco cosa dice san Paolo a questo proposito: "La moglie non è arbitra del proprio corpo, ma lo è il marito; allo stesso modo anche il marito non è arbitro del proprio corpo, ma lo è la moglie. Non astenetevi tra voi se non di comune accordo e temporaneamente, per dedicarvi alla preghiera, e poi ritornate a stare insieme, perché satana non vi tenti nei momenti di passione" (I Corinzi 7:4-5).

Sarebbe ideale che tutte le coppie cristiane mantengano la castità per tutta la durata del digiuno, ma molto spesso questo non è possibile, e il rifiuto di un coniuge di avere rapporti porta a scandali e anche a delusioni. Se, per esempio, in tal caso l'uomo va con un'altra donna, la maggior parte della colpa è della moglie che si è rifiutata al marito. Naturalmente anche marito deve essere comprensivo, e se non vuole confessarsi e comunicarsi, dovrebbe almeno lasciare che la moglie si prepari debitamente alla comunione (e non solo durante i periodi di digiuno, ma anche negli altri periodi).

Perciò, le relazioni carnali tra coniugi durante un digiuno non possono essere considerate un peccato maggiore dei giudizi nei confronti del prossimo, della menzogna, della dipendenza dalla televisione o del piacere di mangiare cioccolato. Alla fin fine i coniugi sono benedetti da Dio per essere una carne sola, e dopo il matrimonio dovrebbe esserci una misura concordata dalle due parti dello stesso corpo, perché non è possibile che metà del corpo vada a destra, e l'altra a sinistra.

Soprattutto con le famiglie giovani i sacerdoti sono abbastanza indulgenti in questo senso (anche se alcune donne si scandalizzano), ma penso che le persone che hanno già più di 40-50 anni abbiamo bisogno di mostrare più moderazione, soprattutto perché la maggior parte al raggiungimento di questa età non vuole o non può avere figli.

### **Ma quante volte dovremmo comunicarci in un periodo di digiuno?**

Il digiuno è un periodo più favorevole per il pentimento, la confessione e la comunione, ma la comunione stessa si può e si deve fare non solo nei periodi di digiuno, ma durante tutto l'anno liturgico, non meno di una volta ogni tre domeniche (cfr. can 80 Trullo). Durante un digiuno davvero non c'è alcun motivo per non comunicarsi, quindi è bene che i cristiani che non hanno peccati da scomunica ricevano la comunione almeno ogni domenica della Grande Quaresima.

Purtroppo, di solito c'è tra la gente un'abitudine sbagliata a comunicarsi solo una volta in tutta la Grande Quaresima, e subito dopo di interrompere il digiuno. Il digiuno si interrompe solo nella notte di Pasqua e solo chi ha digiunato per l'intero periodo come si deve potrà godere correttamente della festa della Resurrezione. In caso contrario, la Pasqua è semplicemente un modo di mangiare e bere, ma senza un risurrezione spirituale dell'anima. E la risurrezione è Cristo stesso, ed è lui a cui partecipano coloro che si comunicano continuamente (Giovanni 6:47-58).

### **Padre, la ringraziamo e la preghiamo di benedirci.**

Il Signore ci benedica tutti perché possiamo percorrere la Grande Quaresima con molto beneficio spirituale e per giungere più illuminati alla gloriosa festa della Risurrezione.