

## Il digiuno nella Chiesa ortodossa



*Allora gli si accostarono i discepoli di Giovanni e gli dissero: "Perché, mentre noi e i farisei digiuniamo, i tuoi discepoli non digiunano?", E Gesù disse loro: "Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto mentre lo sposo è con loro? Verranno però i giorni quando lo sposo sarà loro tolto e allora digiuneranno", (Mt 9, 14-15)*

Quasi tutti hanno sentito questo passo delle Scritture, ma generalmente non hanno la più pallida idea di come interpretarlo nella pratica. La Chiesa ortodossa è l'unica tradizione cristiana che ha conservato e che mantiene un programma specifico e rigoroso per seguire la pratica del digiuno, che porta salute e profitto spirituale. Prima di scendere nei dettagli del digiuno nella Chiesa ortodossa, dovremmo prima considerare le ragioni per cui digiuniamo. Se infatti capiamo perché digiuniamo, troveremo spesso che il digiuno è molto più facile da mettere in pratica. Prima di tutto, noi non digiuniamo per punire noi stessi. Questo approccio molto negativo è di fatto un'attitudine che veniva sostenuta un tempo dai cattolici romani, quando praticavano ancora il digiuno. C'è una distinzione delicata ma significativa tra una contrizione fondata sull'esame personale di se stessi e una colpa generica che ha ben poco rapporto con la realtà, e che spesso può rendere una persona psicologicamente invalida. La prima è essenziale alla formazione di un concetto ortodosso del peccato e del pentimento. La seconda è un'aberrazione che trova un esempio nelle nozioni occidentali del peccato originale e del corrispondente modello giuridico di salvezza che cerca di pacificare un Dio "adirato" e "offeso". Ci si lasci sottolineare che noi ortodossi digiuniamo soprattutto per ricordare ed emulare Adamo ed Eva nel loro stato originale

prima della Caduta. A quel tempo, secondo le Scritture, essi non consumavano prodotti animali di alcun tipo, e certamente non uccidevano animali per mangiarne la carne. Il digiuno ortodosso, così, restringe la gamma di cibi che possiamo mangiare, piuttosto che la loro effettiva quantità, in un tentativo di ritornare al cibo che si mangiava nel Giardino dell'Eden. Anche se esistono certi giorni nella Grande Quaresima e nella Grande Settimana in cui non si mangia alcun cibo, lo schema consueto di digiuno comporta l'astinenza da prodotti animali, pesce, vino e olio d'oliva. Perciò, è possibile mantenere il digiuno ortodosso senza sentirsi affatto puniti o sottoposti a ristrettezze. Questa emulazione dei nostri progenitori, Adamo ed Eva, porta anche a una seconda meta del digiuno, la salute del corpo. I Padri della Chiesa hanno a lungo sostenuto che il consumo di carne eccita le passioni ed è insalubre. Anche la scienza medica è giunta a mettere in questione la sicurezza dei cibi animali, provando che il colesterolo (fonte di arteriosclerosi, ipertensione e disordini cardiaci) si trova in tutti i cibi che la Chiesa ortodossa proibisce nei digiuni. Limitando la nostra assunzione di prodotti animali, diamo anche ai nostri corpi la possibilità di depurare le tossine accumulate nel nostro sistema.

La terza ragione per digiunare è forse, almeno per noi in Occidente, una delle più importanti: l'autocontrollo. Ogni giorno la nostra vista e il nostro udito sono inondati di migliaia di messaggi, che ci richiamano, ci seducono e ci incantano ad abbandonarci a una forma o un'altra di eccesso. La ricerca statistica mostra che noi ascoltiamo questi messaggi, e agiamo di conseguenza. L'occidentale medio dei nostri giorni ha un tenore di vita che un tempo era riservato all'alta aristocrazia. Il lusso e il comfort di cui godiamo tende a scacciare la vita spirituale così come le spine soffocarono il seme nella parabola raccontata dal Signore (Mt 13:7). Perciò, addestrare noi stessi al rifiuto e all'autocontrollo, imparare l'arte di astenerci con garbo da un semplice pezzo di formaggio in un giorno inappropriato, è una delle lezioni di maggior valore che la Chiesa ci può offrire. Le regole di digiuno generalmente accettate nella Chiesa ortodossa sono le seguenti:

1. A meno che non sia specificato altrimenti, nei giorni di digiuno non mangiamo alcun tipo di prodotti animali. Questi includono le parti di qualsiasi mammifero (bovini, ovini, suini, etc.), pollame e uccelli, o pesci. Ciò include anche i prodotti derivati da questi animali (latte, formaggi, uova). Anche l'olio d'oliva è incluso nei prodotti da cui ci si astiene nei giorni di digiuno. Questo è per una ragione molto speciale, che rimanda indietro al tempo in cui una colomba riportò nell'Arca un ramoscello d'ulivo come segno della misericordia di Dio sul mondo dopo il diluvio. (Gen 8: 11). Perciò, durante il digiuno mettiamo da parte l'olio d'oliva in anticipazione dei segni di misericordia di Dio. Si può notare la somiglianza tra le parole greche per "olio d'oliva" (*elaion*) e "misericordia" (*eleos*).

2. Le bevande alcoliche sono permesse come segue: a. I liquori di ogni tipo (vale a dire, le bevande più forti del vino) si possono consumare solo quando sono permessi la carne o i latticini.

b. Il vino è permesso nei giorni specifici di digiuno in cui il Santo del giorno è commemorato con una Dossologia cantata, o in cui è prescritto un Polieleo. Questi giorni sono sempre specificati nel Calendario della Chiesa. Anche l'olio d'oliva è permesso in questi giorni, che vengono comunemente chiamati "giorni di vino e olio".

c. La birra è permessa in ogni periodo, e per i fini del digiuno non è considerata una

bevanda alcolica.

3. Vi sono anche giorni di digiuno in cui è permesso il pesce, in aggiunta a vino e olio. Anche questi giorni sono specificati nel Calendario della Chiesa, e sono generalmente giorni di grandi festività, come la Trasfigurazione o l'Annunciazione, che cadono all'interno di periodi di digiuno.

Talvolta si mangia pesce anche alla Festa patronale di una parrocchia o di un monastero quando questa cade in un giorno di digiuno, anche se questo costume è in violazione delle regole di digiuno più strette.

4. Crostacei e molluschi (gamberi, frutti di mare, lumache, etc.), rettili (e.g. tartarughe) e anfibi (e.g., rane) sono tutti permessi in qualsiasi giorno di digiuno.

5. Spesso si usano durante i digiuni alcuni prodotti sostitutivi di origine non animale, come le carni finte di contenuto vegetariano. Questi prodotti normalmente non violano lo spirito del digiuno, poiché gran parte della ragione di evitare i prodotti animali è quella di evitare gli ormoni e i grassi che sono poco sani e che eccitano le passioni. Inoltre, quando siamo messi nella posizione di dover cercare i prodotti sostitutivi, questa stessa situazione instilla in noi la disciplina che il digiuno intende portare nelle nostre vite. Se, tuttavia, digiuniamo sostituendo costantemente la carne e i prodotti animali con altri cibi che sono stati riempiti di sostanze poco sane per renderli gustosi ed elaborati, allora violiamo il significato e il proposito del digiuno. In questo campo si deve esercitare un onesto controllo.

6. Molti ortodossi sostituiscono oli vegetali all'olio d'oliva in un giorno di digiuno. Strettamente parlando, questa pratica è accettabile. Tuttavia, anche l'uso di questi oli dovrebbe essere ristretto quanto possibile, poiché sono insalubri, e poiché sono spesso usati per aumentare il sapore naturale dei cibi: cose poco coerenti con lo spirito del digiuno. Un digiuno stretto, in cui non è permesso alcun tipo di olio, è detto "xirofagia" (nutrimento asciutto) ed è osservato dai monasteri più stretti nei giorni di digiuno e nei vari periodi quaresimali. Quando è seguita per brevi periodi, questa è una buona pratica anche per i laici.

7. I monaci ortodossi non mangiano mai carne o pollame, neppure nei giorni liberi da digiuno. Possono, tuttavia, mangiare pesce, latticini e uova nei giorni in cui questi sono permessi.

8. Le coppie sposate dovrebbero anche astenersi dai rapporti sessuali nei giorni di digiuno. Questo include anche i giorni liberi da digiuno nei quali si stanno preparando per la Santa Comunione. Questo è chiamato "digiuno del corpo", e può aiutare a rafforzare un matrimonio quando è praticato con il mutuo consenso del marito e della moglie.

Questi sono i tempi in cui digiuniamo nella Chiesa ortodossa:

I. Ogni mercoledì e venerdì dell'anno, tranne che in certe settimane libere dal digiuno (queste eccezioni sono le settimane che seguono la Natività, la Domenica del Pubblicano e del Fariseo, la Pasqua e la Pentecoste). Il digiuno del mercoledì ricorda il tradimento di Cristo da parte di Giuda Iscariota, e il digiuno del venerdì commemora la sua Crocifissione. Nei monasteri, per inciso, anche i lunedì generalmente sono osservati come giorni di

digiuno, in onore dei Santi Angeli.

2. La Chiesa ortodossa ha quattro periodi di digiuno nell'anno liturgico. Essi sono:

a. *La Grande Quaresima*. Le regole di digiuno per la Grande Quaresima sono elencate nella maggior parte dei calendari ortodossi.

b. *Il Digiuno degli Apostoli*. Questo periodo di digiuno inizia il lunedì dopo la Domenica di Tutti i Santi. Generalmente è un digiuno meno severo, in cui è ammesso il pesce al fine settimana, e in diversi giorni di festa durante il digiuno. I martedì e i giovedì sono giorni di vino e olio. Il Digiuno degli Apostoli termina il 29 Giugno, Festa dei Santi Apostoli Pietro e Paolo. Se questo giorno cade di mercoledì o venerdì, vi sono permessi pesce, vino e olio.

c. *Il Digiuno della Dormizione*. Tenuto in onore della Dormizione della Madre di Dio, questo è il più breve periodo di digiuno, e dura solo due settimane. Inizia il 1 Agosto e termina il 15. Il pesce è permesso solo alla Festa della Trasfigurazione (6 Agosto). I fine settimana di questo digiuno sono giorni di vino e olio. Se la Dormizione cade di mercoledì o venerdì, in quel giorno sono permessi pesce, vino e olio.

d. *Il Digiuno della Natività*. Questo digiuno inizia quaranta giorni prima della Festa della Natività (Natale), il 15 Novembre. Il digiuno è meno stretto fino al 20 Dicembre. Fino a quella data al fine settimana è permesso il pesce, e in seguito solo vino e olio. I martedì e i giovedì di tutto questo digiuno sono giorni di vino e olio.

Questi periodi di digiuno furono stabiliti molti secoli or sono per permettere ai cristiani ortodossi di prepararsi adeguatamente alle varie Feste del ciclo liturgico della Chiesa. Questo ciclo, come tutta la Santa Tradizione, è divinamente ispirato. Se come cristiani ortodossi dobbiamo partecipare pienamente al Calendario festivo, dobbiamo orientarci al programma di Dio, piuttosto che al nostro. Ciò significa che gli eventi sociali e familiari che ruotano attorno alle feste civili o alle feste religiose occidentali devono essere riveduti e reconsiderati a seconda dei periodi di digiuno con cui coincidono. Dobbiamo essere anche attenti a programmare i matrimoni al di fuori di qualunque periodo di digiuno. Non ha alcun senso che una coppia si sposi in un momento in cui il matrimonio non può essere consumato con la benedizione della Chiesa.

Nessun vescovo o prete, dovremmo aggiungere qui, ha l'autorità di concedere "dispense" da alcun giorno di digiuno, eccetto che per ragioni di salute e su base personale, caso per caso. Una simile pratica tra gli ortodossi in Occidente è una violazione della Santa Tradizione, e introduce nella Chiesa uno spirito di legalismo che compromette il modo di vita ortodosso e lo sottomette a idee e pratiche dell'Occidente moderno.

Il digiuno è uno dei modi principali in cui possiamo addestrarci a essere nel mondo, ma non del mondo, e costituisce una delle sfide più competitive che un cristiano ortodosso segue in Occidente. Siamo circondati da persone che accettano quei messaggi che esaltano le "virtù" e i piaceri dell'indulgenza verso se stessi.

Pochi dei nostri conterranei di oggi ci sosterranno nella nostra Fede ortodossa, anche se tutti osserveranno con interesse i nostri sforzi, aspettando di vedere se siamo davvero seri riguardo a quanto sosteniamo di credere. Ciò è vero in modo speciale per i nostri familiari e

amici eterodossi. Perciò, ci sono poche testimonianze di Ortodossia in Occidente più efficaci di quell'umile anima che si occupa tranquillamente di fare il proprio dovere a mantenere il digiuno.

Riguardo ai problemi di ogni giorno nel digiuno, cerchiamo di ricordare che le recenti mode legate alla salute e ai cibi naturali sono state una manna per gli ortodossi che digiunano in Occidente. I cibi che un tempo erano pieni di lardo o di altri grassi animali oggi sono preparati con oli vegetali. L'enfasi sui consumi consapevoli ha avuto come risultato una buona etichettatura di tutti i cibi, che rende possibile sapere esattamente quel che c'è nel cibo che compriamo. Molti eccellenti sostitutivi della carne, come il tofu e la "carne di soia", oltre a vari piatti vegetariani, sono disponibili per l'acquisto nella maggior parte dei supermercati. Tutte queste cose, sconosciute pochi decenni or sono, rendono il digiuno più facile per i cristiani ortodossi in Occidente.

Il primo passo nel digiuno, quindi, è quello di familiarizzarvi con le risorse disponibili nella vostra area. Nelle librerie si trovano ottimi ricettari vegetariani. Prendetene uno o due e studiateli. Determinate gli ingredienti di base che vi serviranno per preparare un pasto vegetariano e cercate di trovarli nel vostro supermercato. Quando avrete provato alcune ricette. Scoprirete che circa il novanta per cento dei sapori di ogni ricetta viene da spezie, aglio e cipolle. La carne è più una questione di consistenza che di altro. Ci sono modi per imitare questa consistenza, che possono essere tanto semplici come mettere nelle zuppe o nelle insalate alcuni pezzetti di prodotti vegetali sostitutivi della carne. Il tofu (formaggio di soia) può imitare molto bene la carne tritata, e non ha alcun grasso. Ci sono sul mercato molti ottimi sostituti del latte, a base di soia e a basso contenuto di zuccheri, che si possono usare anche per la colazione. Ci sono molte altre cose disponibili; è soltanto una questione di tempo per trovarle.

Alcuni consigli serviranno a rendere più facile il digiuno.

*Negli acquisti.* Leggete le etichette! Alcuni pensano che leggendo attentamente le etichette si sviluppa un'attitudine farisaica. Ma questo non è proprio vero. Noi siamo farisei soltanto quando leggiamo le etichette del cibo degli altri (e questa è una cosa che capita). È una cosa perfettamente ragionevole voler sapere esattamente cosa stiamo mangiando, sia che digiuniamo o no. Non date per scontato che un cibo non contenga latticini o carne. Leggete le etichette. Alcuni dolci sono ancora fatti con il lardo. La gelatina è quasi sempre fatta con prodotti animali, e si dovrebbe evitare. Crostini e salatini sono spesso mescolati con parti di formaggio. Diversi prodotti a base di polpa di granchio hanno anche parti di pesce e uova. Tutti questi cibi presentano problemi in un regolare giorno di digiuno. Bisogna osservare con attenzione. La migliore regola generale è di non dare nulla per scontato.

*A casa.* La chiave per mantenere un buon digiuno, soprattutto nei periodi di digiuno più lunghi, è di sviluppare un buon repertorio di piatti. La Grande Quaresima può essere un'esperienza davvero difficile se mangiamo lenticchie tutti i giorni. Le lenticchie vanno bene, ma che dire di un fritto misto vegetariano, una buona insalata di pasta, riso ai gamberetti, o una zuppa di legumi misti? La lista può allungarsi all'infinito. L'essenziale è notare come vi sia una grande varietà di cibi che possiamo mangiare durante un digiuno. Il pane fatto in casa dà sempre a un pranzo un aspetto di festa, ed è ben più nutriente del pane disponibile sul mercato. Ci sono macchine impastatrici che rendono possibile anche

alla famiglia più occupata di gustare questo piacere semplice.

Digiunare come famiglia è una situazione che richiede impegno, particolarmente da parte di marito e moglie. I bambini, soprattutto quelli piccoli, seguiranno qualsiasi programma stabilito dai genitori. Se i genitori si accostano ai giorni di digiuno con un'attitudine negativa, allora i bambini impareranno che i giorni di digiuno sono qualcosa di cui avere paura. Se i genitori non vedono l'ora di poter digiunare, altrettanto faranno i bambini.

La migliore attitudine da sviluppare è quella di un'accettazione umile: "Se oggi è mercoledì, allora di gelato o pizza ai formaggi non se ne parla nemmeno. Le lasceremo ai giorni in cui ne potremo mangiare". Tali parole di incoraggiamento insegnano ai bambini ad accettare i giorni di digiuno senza alcuna sensazione negativa. E in un tempo in cui tanta gente nutre i propri figli con cibi-spazzatura che rovinano la salute, i genitori che insegnano ai loro figli a digiunare sono genitori più responsabili.

Con parenti e amici. Se vi capita di avere ospiti a cena o se avete parenti in casa durante un digiuno, serviteli di quanto mangia la vostra famiglia. Costoro dovrebbero essere consapevoli del fatto che siete cristiani ortodossi, e dovrebbero essere tanto cortesi nell'accettare la vostra ospitalità durante un digiuno come in qualsiasi altro tempo. Non siamo affatto obbligati a servire agli altri qualcosa che noi stessi non mangeremmo. Ciò crea una situazione artificiale che inevitabilmente causa più problemi di quanti ne risolve. I convertiti sanno che le loro famiglie passano spesso attraverso a periodi di sfida ai loro digiuni. Questa è una prova spirituale che passerà con il tempo. Se assumiamo un'attitudine molto umile e trattiamo il nostro digiuno in modo piuttosto naturale, senza alcuna fanfara, alla fine gli altri lo accetteranno come una cosa importante per noi. D'altro canto, se assumiamo un'attitudine di superiorità, o ci mettiamo a giudicare e condannare quelli che non digiunano, allora gli altri inizieranno a evitarci e arriveranno a credere che i cristiani ortodossi siano persone molto altezzose e sgradevoli.

Se un cristiano ortodosso di Vecchio Calendario invita a tavola un ortodosso neo-calendarista in un periodo che coincide con un digiuno di Nuovo Calendario, allora si può tranquillamente servire cibo di digiuno, anche nel caso che l'ospite appartenga a uno di quegli ambienti modernisti dove il digiuno è poco praticato. Dovremmo sempre incoraggiare i nostri fratelli ortodossi a osservare i digiuni. Va da sé che un ortodosso di ambiente modernista dovrebbe essere servito solo con cibi di digiuno se viene in visita in un periodo di digiuno di Vecchio Calendario.

*Al ristorante.* Possiamo trovarci in situazioni, particolarmente al lavoro, in cui ci viene chiesto di pranzare con altre persone durante un periodo di digiuno. Questa non è una situazione impossibile. La maggior parte dei ristoranti ha qualche forma di insalata o contorno di verdura cotta. Quando si ordina un'insalata, è opportuno chiedere se ci sono uova o formaggio. Se è così, si chieda semplicemente ai camerieri di servire un'insalata senza uova e formaggio. Si tratta di una cosa perfettamente accettabile, visto che molti sono allergici a questi cibi. Talvolta i legumi cotti sono serviti con pancetta. Anche in questi casi ci si può informare. Alcuni ristoranti hanno piatti di frutti di mare. Se non sono serviti con salse a base di uova o di latte, sono un ottimo cibo da digiuno. Nessuno si offenderà se seguite in questo modo le regole di digiuno della Chiesa. In definitiva, non ci sono scuse per accantonare il digiuno di fronte al proverbiale "pranzo d'affari" o qualche altra circostanza

in cui si deve mangiare fuori.

Quando si cena fuori con la famiglia, i ristoranti orientali sono di solito una buona scelta. La maggior parte avrà piatti di mare con crostacei e molluschi, e di solito anche di verdure saltate in padella. Il riso saltato è un problema, dato che è fatto di solito con l'uovo, ma molti ristoranti lasceranno da parte le uova su richiesta. Alcuni piatti e salse contengono pezzi di carne, e dovrebbero ovviamente essere evitati. I ristoranti messicani non sono di solito una buona scelta. La maggior parte cucina il riso e i fagioli, che sono la base di questa cucina, con lardo e derivati della carne, e molti cibi sono mescolati a formaggio. I ristoranti di mare, d'altro canto, sono una scelta eccellente. Oltre a vari tipi di pesce, hanno di solito diversi cibi che si possono mangiare in ogni giorno di digiuno.

Quale che sia la vostra scelta, vi sono alcuni consigli di base da seguire:

1. Quando siete in dubbio, chiedete. Ci sono molte persone che seguono diete o che hanno allergie da cibo. Quasi tutti i ristoranti sono pronti a venire incontro a tali clienti. Perciò, non esitate a chiedere cibi sostitutivi. Chi segue una dieta può chiedere di far cucinare il cibo con la margarina anziché con il burro. Potete chiedere lo stesso anche voi, e pure chiedere di usare margarina nei panini, o prodotti sostitutivi del latte nel caffè.
2. Se il cibo che avete ordinato ha qualcosa di inaspettato, come pezzi di carne, o un'insalata ricoperta di formaggio, spiegate cortesemente che non potete mangiarlo, e chiedete un sostituto. In nessun caso dovete sentirvi obbligati a mangiare consapevolmente un cibo che rompe il digiuno.
3. Quando si beve in società, dovremmo scegliere birra, bibite analcoliche o succhi di frutta (a meno che sia un giorno in cui è permesso il vino). Queste bevande sono comunque più sane degli alcolici forti.
4. Concentratevi su quanto avete ordinato senza farvi ossessionare dai dettagli. Se un panino ha un poco di maionese, non fate una scenata cercando di grattarla via. Una simile ostentazione è più di danno che di beneficio spirituale. C'è una differenza tra mangiare una piccola quantità di condimento in un panino e decidersi o no di consumare un'insalata ricoperta di salsa al formaggio. Di solito c'è una scelta di condimenti per un'insalata, ma ben pochi luoghi di ristoro avranno un sostituto vegetariano della maionese per un panino. In ogni caso dovremo sempre seguire la voce della nostra coscienza, ma non fare sciocche ostentazioni del nostro digiuno.
5. Dite sempre una breve preghiera prima di iniziare a mangiare, sia che le persone che vi circondano siano religiose o no. Potete sempre farvi il segno della Croce, che mostra il vostro impegno di cristiani, e dire una preghiera, in silenzio se necessario. Se qualcuno è offeso dal segno della Croce, probabilmente non dovrete neppure sedervi a tavola con lui. Una sfida che spesso viene posta a un cristiano ortodosso durante un digiuno è l'esperienza di rispondere alle domande della gente sulle nostre usanze di digiuno. Ciò è vero in particolare negli ambienti di lavoro. Inevitabilmente, la gente noterà che vi sono periodi nei quali evitate la carne. Molti lo trovano strano e sono naturalmente curiosi. Alcuni sono apertamente maleducati nella loro curiosità. Quando vi affrontano con domande sulle vostre scelte, limitatevi a rispondere che ci sono certi periodi in cui non mangiate carne. Se

qualcuno prosegue a far domande, fate notare che è una disciplina che avete accettato come salutare e benefica, come l'esercizio fisico o la perdita di peso. Potrete anche spiegare le vostre usanze di digiuno come un esercizio spirituale di autocontrollo. State sempre attenti a fare simili dichiarazioni con un'attitudine di umiltà. Non dovremmo mai permetterci di apparire orgogliosi o superiori. Una risposta umile unita a una breve preghiera prima di mangiare è una testimonianza molto forte a favore dell'Ortodossia. E se per questo c'è chi sceglie di prendervi in giro o di mettervi in ridicolo, allora accettatelo come una prova mandata da Dio. Una simile accettazione costruisce forza spirituale. Se certa gente "vi dà sui nervi" ripetutamente, evitate semplicemente di mangiare con loro.

*In viaggio.* Alcuni scelgono di citare (a volte a sproposito) gli antichi Canoni che permettono di alleggerire il digiuno a una persona che viaggia, e pertanto si esentano dal digiuno quando sono in viaggio. Ma questo è davvero necessario? Questi canoni furono scritti in un tempo in cui viaggiare era un'avventura pericolosa e piena di rischi, e in ogni caso non permettono un totale abbandono del digiuno. Queste situazioni semplicemente non esistono nell'Europa di oggi. Ci sono dovunque ristoranti, e, come abbiamo detto, tutti servono cibi che possono essere mangiati anche nel più stretto periodo di digiuno. Anche il viaggio in aereo non presenta problemi. Tutte le linee aeree che servono pasti forniranno a richiesta pasti vegetariani o di mare, anche se dovrete aver cura di ordinare i pasti speciali prima di salire a bordo. Non pensate in alcun modo che ciò causi problemi alla linea aerea. Si tratta di una pratica molto comune, soprattutto nei voli internazionali. Gli ebrei, musulmani e hindu veramente devoti richiedono tutti pasti speciali. Oltre alle considerazioni religiose, molti richiedono pasti speciali per ragioni di salute. Le linee aeree sono tutte in concorrenza per questi servizi, e sono più che felici di venire incontro alle necessità dei loro passeggeri. Qui vi sono alcune regole basilari da seguire per i viaggi aerei:

1. È saggio richiedere i pasti speciali al momento in cui prenotate il volo. Ciò significa che dovrete consultare il Calendario della Chiesa e verificare se il giorno del viaggio è un giorno di digiuno, e se sono permessi, olio, vino e pesce. Richiedete un pasto completamente vegetariano, o un pasto con frutti di mare. Assicuratevi che molluschi e crostacei siano davvero tali e non, per esempio, polpa di granchio fatta con il pesce.

2. Fate un controllo alla linea aerea il giorno precedente alla partenza per assicurarvi che il vostro pasto speciale sia stato assegnato alla vostra prenotazione; se no, ordinatelo nuovamente.

3. Al check-in, prima di salire a bordo, verificate che il pasto speciale appaia sulla vostra prenotazione. La linea aerea dovrebbe avere alcuni pasti vegetariani a disposizione, anche se non apparivano sulle prenotazioni. Questi sforzi di controllo sono forse un poco frustranti, ma possiamo dirvi per esperienza che è l'unico metodo per assicurarvi di non essere serviti con una scelta di pollo e formaggi in un volo del mercoledì.

Se viaggiate in treno o in autobus, le opzioni sono più limitate. Tuttavia, abbiamo scoperto che portarsi dietro il proprio cibo, soprattutto in un viaggio breve, è una valida alternativa. Un minimo di preparazione può rendere il viaggio molto più piacevole.

*A scuola.* Una volta che una routine di digiuno è stata stabilita a casa, i figli sono molto meglio preparati a trattare seriamente il digiuno a scuola. I bambini alle scuole elementari



sono di solito molto zelanti nel seguire le regole di digiuno a scuola. I bambini di quell'età hanno una predilezione per la struttura delle cose, e una volta che hanno una routine definita, la seguono alla lettera. Di solito, la scuola non avrà alcun cibo appropriato di digiuno per il pranzo, così il pasto deve essere portato da casa. Ma questa non è una cosa negativa, dato che i pasti scolastici sono ben noti per i loro ingredienti poco sani e per le carenze di preparazione. Quando si fanno delle feste a scuola in un giorno di digiuno. Parlate con gli insegnanti e spiegate loro la situazione dei bambini. Offrite di portare alla festa qualcosa che i bambini possono mangiare. Assicuratevi che ce ne sia abbastanza perché anche gli altri bambini ne possano condividere. Ciò accentua per un bambino i lati positivi del digiuno, piuttosto che lasciarlo sentire emarginato. Allo stesso tempo, permette al bambino di sentirsi differente in un senso positivo e di sviluppare una nozione sana di ciò che significa essere uno di quel "popolo speciale" (Tito 2:14) della Chiesa di Cristo. Nei nostri paesi, non è insolito che un bambino si trovi in classe con musulmani, ebrei, hindu, buddisti o testimoni di Geova. Ciascuna di queste fedi ha particolari restrizioni alimentari e sociali. Se noi, come cristiani ortodossi, per una falsa preoccupazione che i nostri figli non appaiano differenti dagli altri bambini, li esentiamo dal digiuno alla festa natalizia della scuola, allora non porteremo alcuna testimonianza di fronte al bambino musulmano che mantiene uno stretto digiuno del Ramadan, o del bambino buddista che rimane vegetariano in ogni momento. I nostri figli percepiranno rapidamente una simile attitudine come ipocrisia da parte nostra, e non saremo capaci di insegnar loro più nulla su come vivere la nostra Fede.

Ogni sincero cristiano ortodosso apparirà differente da quanti lo circondano. Ciò era vero ai tempi di San Paolo, quando parlava della peculiarità dei cristiani, ed è vero oggi. I bambini sanno affrontare queste differenze solo fino a quando hanno un robusto sostegno da parte dei genitori. Ma se i genitori vacillano nelle loro decisioni o sono indifferenti al digiuno, i bambini ne seguiranno decisamente i passi. Questa è una delle gravi responsabilità dell'essere genitori. I bambini imparano sempre dai loro genitori. La domanda è questa: impareranno cose pie, nobili e salutari, o cose distruttive per l'anima e per il corpo? La risposta è tutta nelle mani dei genitori.

*Quando si è invitati da amici durante un digiuno.* Durante un digiuno, dovremmo generalmente evitare i ritrovi sociali; tuttavia, quando questo è impossibile, vi sono alcune indicazioni utili che possiamo seguire:

1. Se l'occasione comporta una cena, dovremmo chiedere cosa si serve in tavola. Se spieghiamo ai padroni di casa la nostra situazione, essi potranno sicuramente preparare qualcosa di adeguato. Se non sono in grado di farlo, o non vogliono farlo, allora è meglio rimandare l'invito a un momento più appropriato. Questa è una cosa che si può fare educatamente, in modo da non causare offesa.

2. A una cena a buffet, se è possibile portare con se qualcosa, si possono sentire i padroni di casa, e contribuire al buffet con il proprio cibo da digiuno.

*Il digiuno nelle feste civili e non ortodosse.* Il nostro sistema di feste civili crea particolari sfide ai cristiani ortodossi. Le feste civili (o le feste religiose non ortodosse) talvolta cadono in periodi di digiuno. Il Natale occidentale (25 Dicembre del Nuovo Calendario, o 12 Dicembre del Calendario della Chiesa) cade sempre durante il Digiuno della Natività, il che

significa che noi siamo in un periodo di preparazione per la nascita di Cristo, mentre la società attorno a noi sta iniziando il suo giro di festeggiamenti natalizi. Mentre i legami familiari e uno spirito di generosità sono qualità ammirevoli in se stesse, gli interessi commerciali si sono mossi per avvantaggiarsi dello "Spirito del Natale", introducendo "tradizioni" relativamente nuove di doni costosi e di intrattenimenti sfarzosi. Queste cose non solo compromettono il Digiuno della Natività dei cristiani ortodossi, ma violano anche lo spirito della celebrazione occidentale del Natale. Per trattare parenti e amici con sensibilità, e mantenere allo stesso tempo un'attitudine di preparazione e di preghiera per la Natività di Cristo, dovremmo progettare accuratamente le nostre attività durante questa stagione.

Per gli incontri e le visite a familiari e amici in queste occasioni, ci sono due situazioni che possono verificarsi: o siamo noi a invitare parenti e amici, oppure siamo ospiti da loro. Se tocca a noi servire i pasti, allora la cosa migliore è servire cibi di digiuno, e rimandare i pasti più ricchi ad altri momenti. Le persone sincere che hanno affetto per noi saranno liete di venirci incontro. Altrimenti, è meglio evitare del tutto un'occasione di scontro. Molte situazioni familiari non sono del tutto sane. Le contese sul cibo sono un chiaro segno di problemi che vanno ben più a fondo del menu di una cena. Piuttosto che mettere in scena una festa di circostanza, è meglio darsi da fare per risolvere questi problemi più profondi. Ci potrebbero volere alcuni anni per risolvere tali difficoltà: con pazienza, umiltà e un'attitudine benevola, la situazione alla fine migliorerà.

Se siamo invitati a casa d'altri in uno di questi giorni di festa, dovremmo essere molto franchi sul fatto che si tratta di un giorno di digiuno per gli ortodossi, e che saremmo felici di fare una visita dopo cena. Sedersi a tavola senza mangiare causerà probabilmente più tensioni e problemi di quanti ne risolverebbe. Accordatevi per portare un dessert di digiuno o qualche bevanda dopo cena: è un'alternativa molto migliore. Se portiamo qualcosa, dovremmo mantenere un'attitudine sobria, e sottolineare che è qualcosa da condividere tra tutti. Questo tipo di testimonianza tranquilla parla più di molti libri col passare degli anni.

*Il Natale occidentale.* Questo giorno ha preso negli ultimi cinquant'anni una dimensione che, sfortunatamente, fa sì che la gente abbia paura del suo avvicinarsi e mandi un sospiro di sollievo quando è finito. Le statistiche di polizia mostrano che i suicidi e le violenze familiari crescono in questo periodo in modo drammatico. Quanto è triste che la nascita di Cristo sia così spesso dimenticata nel mezzo di quelli che sono diventati i Saturnali delle emozioni, con la famiglia elevata a uno stato al di sopra di Dio, e le emozioni trasformate in un sostituto delle sensazioni spirituali. La depressione associata a questa festività è il risultato di feste senza piacere, frivolezze senza gioia, e un desiderio inconscio del significato spirituale del Natale. Non dovremmo soffermarci su questi aspetti negativi, ma come cristiani ortodossi dobbiamo capire che la Tradizione ha in serbo per noi qualcosa di molto migliore. E in questa comprensione dovremmo separarci dalla festa del registratore di cassa che è diventato il Natale occidentale. Le feste e il vortice sociale che circondano questa stagione non devono causarci una preoccupazione fuori luogo. Dovremmo evitare di partecipare a molti festeggiamenti, dato che ciò sarebbe incoerente con la nostra preparazione per la Natività. Ma andare a trovare diversi familiari o amici non ortodossi è una cosa che non causa alcun problema. Dovremmo, tuttavia, evitare assiduamente gli incontri sfarzosi con tanta gente che non conosciamo, dato che queste feste spesso degenerano in occasioni di ebbrezza e mondanità. Quando rifiutiamo simili inviti, dovremmo mantenere uno spirito

tranquillo e umile, e limitarci a dire che abbiamo altri progetti.

Il giorno del Natale occidentale, dovremmo visitare quei parenti e amici eterodossi (oppure ortodossi neo-calendaristi) che normalmente visitiamo, e scambiare doni con coloro con i quali normalmente siamo abituati a scambiare doni. Dovremmo mantenere i nostri doni semplici, preferibilmente cose fatte con le nostre mani, e dovremmo essere molto comprensivi e cortesi. Ancora una volta, possiamo sempre portare con noi un dessert di digiuno, se c'è di mezzo un pasto. Se ci sentiamo emarginati dalle festività natalizie, possiamo consolarci quando comprendiamo che questo giorno è per molte persone l'apice di una stagione di acquisti e spostamenti frenetici. Possiamo ricordarci che entro due settimane romperemo anche noi il digiuno, e seguirà un periodo di celebrazione spirituale libero da digiuno, mentre i nostri familiari e amici non ortodossi saranno nel mezzo dello stress che segue alle vacanze.

*Capodanno.* Le celebrazioni di Capodanno sono qualcosa che dovremmo restringere ai familiari e a pochi amici. Da un lato, il 1 gennaio coincide con un giorno di festa della Chiesa: la Circoncisione di Cristo, e la festa di San Basilio il Grande, e va pertanto celebrato in modo sobrio. Inoltre, l'anno della Chiesa ortodossa, attorno al quale ruota il nostro culto, inizia il 1 settembre, e non il 1 gennaio. Dovremmo evitare le ampie riunioni che segnano la celebrazione del nuovo anno secolare del Nuovo Calendario, dato che anche queste sono di solito occasioni di ebbrezza e mondanità. Il nostro digiuno termina una settimana dopo, dopo la festa della Natività, e in quel momento avremo modo di celebrare in modo retto e gioioso. Se ci prepariamo adeguatamente ed esultiamo di tutto cuore nella nostra Fede, le nostre celebrazioni della Natività di Cristo diventeranno gradualmente occasioni di gioia anche per le nostre famiglie e i nostri amici. Giungeremo a evitare i festeggiamenti secolari della stagione natalizia occidentale, invece di averne paura.