

# San Paisio Velichkovsky: il digiuno

*Quella del Natale è l'altra lunga quaresima cui la Santa Madre Chiesa invita i suoi figli. Un periodo di preparazione, di distacco dalle cose del mondo, di conversione per l'accoglienza del Teantropo. Mai come oggi, nella nostra società secolarizzata, dove interessa solo il godimento individuale e l'appagamento egocentrico, è necessario fare esperienza della nostra finitezza per comprendere che c'è altro oltre noi stessi e dentro di noi. Da sempre la spiritualità ortodossa si basa sull'entrare in sé stessi, placare i tumulti della mente per purificare il nous e pacificare il cuore. La preghiera ed il digiuno sono certamente i mezzi, mai i fini, per diradare la nebbia e raffinare la mente per permettere l'ingresso della luce divina. Come in un lago increspato dal vento, come in una pozzanghera fangosa non è possibile vedere in trasparenza il fondo, così non è possibile 'incontrare' il nostro Dio unitrino se non spazzando via i nostri pensieri di vanagloria e le nostre pulsioni mondane. Preparandoci alla nascita storica del Signore nostro Gesù Cristo in un ameno rifugio in Betlemme, ci prepariamo ad accoglierlo nei nostri cuori purificati. Di seguito il lettore troverà uno scritto del Santo Paisio Velichkovsky che descrive il corretto modo di digiunare in questo tempo quaresimale secondo i Santi Padri.*



di *San Paisio Velichkovsky (1722-1794)*

“Chiamo digiuno il mangiare un po’ una volta al giorno. Alzarsi da tavola quando si è ancora affamati, prendere il cibo, il pane, il sale e l’acqua da bere, che le sorgenti stesse producono. Ecco il modo regale di ricevere il cibo; in effetti molti sono stati salvati per questo cammino, così ci hanno detto i Santi Padri. Astenersi dal cibo per un giorno, o due giorni, tre, quattro, cinque o una settimana, un uomo non può farlo sempre. Ma siccome ogni giorno si mangia pane e si beve, si può sempre fare così; solo che, dopo aver mangiato, si deve avere un po’ di fame affinché il corpo sia sottomesso allo spirito per capace di fatiche e sensibile ai movimenti mentali, e così che le passioni corporee siano

vinte. Il digiuno completo non può mortificare le passioni corporee così come il cibo povero le mortifica. Alcuni digiunano per un po' e poi si dedicano a cibi deliziosi, perché molti cominciano a digiunare oltre le loro forze e anche altri che fanno lavori pesanti e poi si indeboliscono per la mancanza di misura e l'irregolarità di questo lavoro e quindi cercano cibi gustosi e riposo per il rafforzamento del corpo. Agire così significa costruire e poi ancora distruggere, poiché il corpo per la magrezza dovuta al digiuno brama i dolci e cerca consolazione e i cibi dolci accendono le passioni. Ma se qualcuno si stabilisce una misura precisa di quanto cibo mangiare in un giorno, ne trarrà un grande profitto. Tuttavia, per quanto riguarda la quantità del cibo, bisogna stabilire come regola che sia tanto quanto è necessario per rafforzarsi. Una persona del genere può compiere ogni tipo di lavoro spirituale. Ma se qualcuno digiuna oltre questo limite, in un altro momento si consegnerà al riposo. Il lavoro ascetico secondo misura non ha prezzo. Infatti anche alcuni dei grandi Padri prendevano il cibo con misura e ogni cosa usavano a suo tempo, avendo in tutto misura: fatiche ascetiche, bisogni corporali, possedimenti in cella: tutto secondo una regola determinata e moderata. Pertanto i Santi Padri non comandano di cominciare a digiunare al di sopra delle proprie possibilità e di indebolirsi. Prendi come regola il mangiare tutti i giorni; quindi ci si può astenere in modo più deciso, ma se si digiuna più di così, come si potrà poi astenersi dal mangiare a sazietà e dal mangiare troppo? In nessun modo si potrà farlo. Un inizio così smisurato deriva o dalla vanagloria o da mancanza di comprensione, mentre la continenza è una delle virtù, che aiuta a sottomettere la carne. La fame e la sete sono date all'uomo per la purificazione del corpo, dalla preservazione dai pensieri impuri e dalle passioni lussuose. Mangiare poco ogni giorno è un mezzo per raggiungere la perfezione, come hanno detto alcuni, e chi mangia ogni giorno ad un'ora determinata non si abbassa in alcun modo moralmente né subisce alcun danno all'anima. San

Teodoro Studita loda queste persone nella sua istruzione del venerdì della prima settimana del Grande Digiuno, dove a conferma delle sue parole cita i santi Padri teofori e il Signore stesso. Così dobbiamo agire anche noi.

Il Signore sopportò un lungo digiuno, come fecero Mosè ed Elia, ma solo una volta. E alcuni altri talvolta, supplicando qualcosa al Creatore, si imponevano un certo tempo di digiuno, ma secondo le leggi naturali e l'insegnamento della Divina Scrittura. Dall'attività dei Santi, dalla vita del nostro Salvatore, e dalle regole di coloro che hanno vissuto nel buon ordine, risulta evidente che è splendido e proficuo essere sempre pronti e trovarsi nel lavoro ascetico, nel lavoro e nella resistenza; non indebolirsi però con digiuni smodati e non portare il corpo in uno stato di inattività. Se la carne è infiammata per la giovinezza, bisogna astenersi molto; ma se uno è infermo, bisogna prenderne molto o poco a secondo dalla sua condizione. Guarda e giudica in base alla tua infermità quanto puoi fare. Per ognuno c'è una misura e il maestro interiore è la coscienza; non tutti possono avere la stessa regola e la stessa fatica ascetica, perché alcuni sono forti e altri sono deboli. Alcuni sono come il ferro, altri come il rame, altri ancora come la cera. E così, trovando correttamente la propria misura, prendete il cibo una volta al giorno, esclusi il sabato, la domenica e le grandi feste del Signore. Un digiuno moderato e sensato è il fondamento e il capo di tutte le virtù. Si dovrebbe combattere il male come si combatte un leone e un serpente feroce, nell'infermità del corpo e nella povertà spirituale. Chi desidera che la sua mente sia salda contro i pensieri contaminanti dovrebbe affinare il suo corpo attraverso il digiuno.

Non è possibile, senza il digiuno, servire come sacerdote. Come è indispensabile respirare, lo è anche digiunare. Il digiuno, una volta entrato nell'anima, uccide nel profondo il peccato che vi risiede.

Dalla *Piccola Filocalia Russa*, vol. IV: *San Paisius Velichkovsky*, St. Herman Press, Platina, 1994, p. 74-75.

---

## **LEGGI ANCHE:**

[\*San Giustino \(Polyansky\): Il Digiuno\*](#)

[\*Regole del digiuno previste nel capitolo 33 del Typicon\*](#)