

# Regole del digiuno previste nel capitolo 33 del Typicon

È bene sapere che durante il **digiuno dei Santi Apostoli e della Natività di Cristo**, il martedì e il giovedì, non mangiamo pesce, ma solo olio e vino.

Il lunedì, il mercoledì e il venerdì non gustiamo né olio né vino, ma digiuniamo fino all'ora nona, e in questi giorni mangiamo cibi secchi.\* Il sabato e la domenica mangiamo pesce.

Se un Santo che ha la [Grande] Dossologia cade di martedì o di giovedì, mangiamo pesce.

Se di lunedì, allo stesso modo.

Se di mercoledì o venerdì è consentito solo olio e vino; mangiamo una volta al giorno.

Se un Santo che ha la veglia che [cada] di mercoledì o di venerdì, permettiamo olio, vino e pesce.

Se la memoria del Santo a cui è il tempio è dedicato cade di mercoledì o di venerdì, facciamo altrettanto.

## Un'istruzione fornita nel Typicon alla data del 14 novembre

“È opportuno sapere che da domani inizieremo il digiuno per la Natività di Cristo, i santi quaranta giorni. Durante questi quaranta giorni, dobbiamo osservare tre giorni in ogni settimana, digiunando dall'olio e dal vino: lunedì, mercoledì e venerdì.

Solo se ricorre un grande Santo, permettiamo [un allentamento] per la sua memoria, e lo facciamo [questo] per amore del Santo [e] per amore della sua festa, che [durante] questo mese [di novembre] sono i [giorni] 16, 25 e 30, [e in] dicembre [sono] i giorni 4, 5, 6, 9, 17 e 20. Infatti, in questi giorni, se di

martedì e di giovedì, mangiamo pesce. Il lunedì, il mercoledì e il venerdì permettiamo solo olio e vino; non mangiamo pesce, se non [nella festa del] Tempio. Se una di queste [è la festa del] Tempio del monastero, permettiamo pesce e vino. All'ingresso della Theotokos [nel Tempio], in qualunque giorno accada, [anche] se di mercoledì o venerdì, permettiamo anche il pesce.

Alcuni tipici ci comandano di digiunare dal 9 dicembre e non permettono il pesce, tranne il sabato e la domenica e [nella festa del] Tempio o di un santo. Dal 20° giorno, anche fino al 25, se capitano sabato e domenica, non è consentito il pesce.”

## **Di seguito una sintesi delle prescrizioni di cui sopra:**

1. Il pesce è consentito tutti i sabati e le domeniche, esclusi il 20 e 21 dicembre.
2. Il pesce è consentito nei seguenti giorni feriali: 21 novembre/4 dicembre (ingresso della Theotokos nel Tempio), 25 novembre/8 dicembre (Apodosi dell'ingresso della Theotokos nel tempio), 4/17 dicembre (Grande-martire Barbara), 22/9 (Concezione della Theotokos).
3. Vino e olio sono ammessi tutti i martedì e giovedì.
4. Vino e olio sono consentiti anche nei seguenti giorni feriali: 24 novembre/7 dicembre (Grande martire Caterina), 5/18 dicembre (Venerabile Sabbas il Consacrato), 12/25 dicembre (San Spiridione), 17/30 dicembre (Profeta Daniele).
5. Nei giorni di lunedì, mercoledì e venerdì, salvo quanto indicato ai precedenti commi 2 e 4, non sono ammessi pesce, vino e olio.

\*Il termine “cibo secco” si riferisce alla “xerofagia”, che significa cibo non bollito crudo, essiccato, salato o in salamoia, nonché pane semplice.

\*\*Il permesso per olio e vino nella festa della grande

martire Caterina (4/17 novembre) non è menzionato nel Typicon, ma è menzionato nel Menologion che è allegato al Grande Horologion.

\*\*\*Se viene servita una veglia per il Venerabile Sabbas il Consacrato (18 dicembre), allora è consentito il pesce.

Si precisa che le prassi locali potrebbero richiedere la modifica delle disposizioni di cui sopra. Ad esempio, se una commemorazione locale, come quella di Sant'Innocenzo di Irkutsk (26 novembre/9 dicembre) o l'icona di Kursk (27 novembre/10 dicembre), si svolge in un giorno feriale e viene servita una veglia, in quel giorno è consentito il pesce.

In alcune località non viene rispettata la prescrizione di astenersi dal pesce nei giorni feriali successivi al 9/22 dicembre. Se questo è il caso, allora, quando si svolge una commemorazione locale, come quella di Sant'Herman dell'Alaska (12/25 dicembre), e viene servita una veglia, il pesce è consentito in quel giorno.

Fonte: <https://www.orthodox.net/ustav/nativity-fast.html>

---

## **San Giustino (Polyansky): Il Digiuno**

### **DIGIUNIAMO SUL SERIO**

# Sul digiuno e la preghiera

*San Giustino di Ufa e Menzelinsk fu ordinato sacerdote nel settembre 1853. Sua moglie morì nel 1862 e fu tonsurato al monachesimo nel giugno 1863. Prestò servizio in vari monasteri e seminari e il 27 gennaio 1885 fu consacrato Vescovo di Mikhailovsk, vicario della diocesi di Ryazan. Servì in diverse diocesi e il 14 ottobre 1896 fu nominato vescovo di Ufa e Menzelinsk. Si ritirò nel 1900 e trascorse il resto della sua vita, fino al pacifico riposo avvenuto il 26 settembre 1903, nella reclusione monastica. Nel 1988, è stato glorificato come santo venerato a livello locale nella Sinassi dei santi di Crimea.*



Ecco, la Grande Quaresima è arrivata, grazie a Dio! Tutti i cristiani sono ora obbligati a digiunare e pregare.

Come apprendiamo dai Santi Padri della Chiesa e dall'esperienza, il digiuno e la preghiera sono le due ali che aiutano il cristiano ad ascendere al Cielo; cioè lo aiutano a rinunciare a tutto ciò che è peccaminoso e a stabilirsi nel

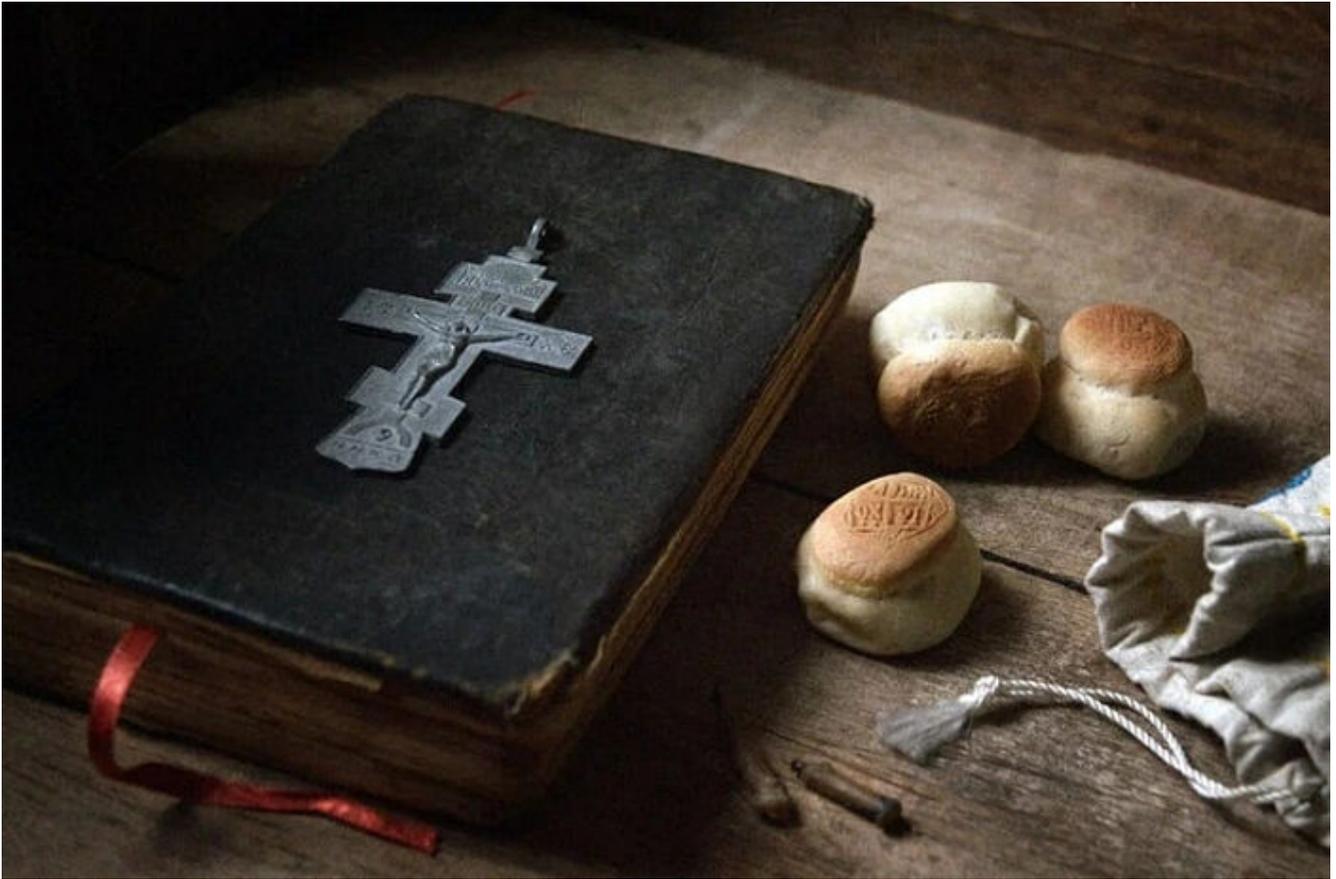
regno di tutto ciò che è santo. Così straordinariamente grande è il potere del digiuno e della preghiera! Ma, miei amati, possiamo acquisire questo potere con l'aiuto della grazia di Dio se comprendiamo adeguatamente il significato e il senso del digiuno e della preghiera e se li pratichiamo come dovremmo.

Cominciamo quindi in questi giorni di digiuno a dedicarci a uno studio attento del digiuno e della preghiera; e allo stesso tempo cominciamo a digiunare e a pregare con impegno.

## **Sul digiuno**

### **1**

Il digiuno non è semplicemente la consueta moderazione nel cibo e nelle bevande prescritta dalla prudenza e dalla scienza medica, finalizzata a preservare la salute del corpo; si tratta piuttosto di un grado più elevato di temperanza, insieme alla distinzione del cibo e delle bevande: temperanza prescritta ai figli della Santa Chiesa per determinati giorni e periodi di digiuno.



Il digiuno, secondo la spiegazione dei Santi Padri, fu istituito da Dio stesso, in Paradiso, quando ai primi uomini, ai nostri antenati, fu proibito di gustare il frutto dell'albero della conoscenza del bene e del male (Gen. 2: 17). Troviamo molti esempi di digiuno nell'Antico Testamento (Nm 29, 1 – 3 Re 7 – Sal 34,13 – 1 Mac 3,47). Nel Nuovo Testamento, il Salvatore stesso, venuto non per abolire ma per dare compimento alla Legge, ha santificato il digiuno con il Suo digiuno di quaranta giorni nel deserto prima di intraprendere il Suo ministero pubblico. Oltre al suo esempio, insegnò anche il digiuno con la sua parola, quando disse ai suoi discepoli: *Badate a voi stessi, affinché i vostri cuori non siano mai sovraccarichi di sazietà e di ubriachezza* (Lc 21,34).

Ciò che Gesù Cristo insegnò e ciò che comandò, la Santa Chiesa lo ha sempre seguito fermamente. Gli Atti degli Apostoli presentano non pochi esempi della stretta osservanza del digiuno da parte dei primi cristiani; e da allora la Santa Chiesa non ha mai dimenticato il digiuno. I Santi Padri e gli

insegnanti della Chiesa hanno molte istruzioni e decreti sul santo digiuno. San Basilio Magno parla direttamente: "Poiché noi, nella persona dei nostri antenati, non abbiamo digiunato, siamo stati cacciati dal Paradiso. Digiuniamo dunque per entrare nuovamente nel Paradiso» ( *Omelia 1 Sul digiuno* ).

Pertanto, la Santa Chiesa ha stabilito alla fine quattro digiuni, secondo le quattro stagioni dell'anno, come tempi di digiuno comune e di pentimento: due digiuni in onore del Signore Gesù Cristo: la Grande Quaresima e il digiuno della Natività, uno in onore di quello della Madre di Dio: il digiuno della Dormizione, e uno in onore della discesa dello Spirito Santo sugli Apostoli: il digiuno degli Apostoli. Abbiamo anche digiuni di un giorno nella festa dell'Esaltazione della Croce del Signore e della Decapitazione di San Giovanni il Precursore ; mercoledì in ricordo del tradimento di nostro Signore Gesù Cristo alla sofferenza, e venerdì in ricordo della Sua stessa sofferenza e morte. Tutti i digiuni sono obbligatori per ogni cristiano, in quanto figli della Chiesa, ad eccezione dei malati e degli infermi.

Tuttavia, purtroppo, ci sono sempre state persone, e ora ce ne sono molte, che abusano del digiuno o lo rifiutano del tutto, indifferenti al fatto di diventare così figli disobbedienti della Chiesa che ha comandato il digiuno, incorrere in innumerevoli malattie, e vengono costantemente curati e muoiono prima del tempo. Quanto sono pietose queste persone! Sono così stolti e deboli che preferiscono ammalarsi e morire prematuramente piuttosto che smettere di mangiare qualcosa di dolce. Oh, bambini, bambini!

D'altra parte, quanti grandi e sensibili digiunatori ha la Chiesa di Cristo, sia nell'Antico che nel Nuovo Testamento: lì Mosè, Elia e Davide; qui il Battista e i suoi innumerevoli imitatori che vissero tutti una vita lunga e sana; hanno vissuto e commesso grandi azioni. Nel sabato della Settimana dei Latticini, la Santa Chiesa ricorda e glorifica l'innumerevole schiera di santi di Dio di ogni genere, rango,

età e sesso che hanno brillato nel digiuno. La Santa Chiesa lo fa prima della Grande Quaresima, tra l'altro, per darci esempi di digiuno.

*Perciò, poiché anche noi siamo circondati da un così grande nuvolo di testimoni, deponiamo ogni peso e il peccato che così facilmente ci opprime, e corriamo con pazienza la corsa che ci è posta davanti, guardando a Gesù Cristo. autore e perfezionatore della nostra fede. Il quale, per la gioia che gli era posta dinanzi, sopportò la croce, disprezzando l'infamia, e si è seduto alla destra del trono di Dio (Eb 12,1-2).*

Amen.

## **Il significato e il senso del digiuno**

### **2**

Dopo aver stabilito un concetto generale di digiuno, dopo averne brevemente rivelato il significato e il senso per noi, ora, amati, cominciamo a scoprirne l'essenza.

Secondo il nostro duplice essere – corporeo e spirituale – la Chiesa ha comandato un duplice digiuno: corporeo e spirituale. Parliamo prima del digiuno fisico.

Cos'è il digiuno corporeo?

Il digiuno corporeo è il consumo misurato di cibi e bevande, in particolare il digiuno di cibo. Il tipico della Chiesa stabilisce chiaramente sia il tempo di consumo che la qualità del cibo a digiuno. E con quanta saggezza e amore viene fatto tutto questo! A volte, quando necessario, non viene prescritto alcun cibo; a volte viene indicato il cibo più magro: solo pane con sale e acqua; a volte vengono fornite frutta e verdura; a volte una specie di brodo; a volte viene previsto un solo piatto per pasto, a volte due; a volte è consentito il

vino e anche il pesce nelle feste più importanti. **Tutto è rigorosamente calcolato, allo scopo di indebolire i moti appassionati della carne che suscitano il mangiare abbondante e dolce; ma non per indebolire completamente la nostra natura corporea, ma, al contrario, per renderla leggera, forte e pienamente capace di obbedire ai moti dello spirito e di soddisfarne energicamente le esigenze.**

Chi ha deciso di digiunare secondo i precetti del Typicon della Chiesa riguardo al consumo dei cibi conosce per esperienza tutta la bontà e la salubrità della xerografia prescritta. Innumerevoli schiere di santi che hanno brillato nel digiuno hanno sperimentato questo. Tutti rispettavano rigorosamente le regole prescritte una volta per tutte e ordinavano la quantità e la qualità del cibo. E allora? Erano sempre sani; non avevano quasi mai bisogno di cure; e se qualche volta ne avevano bisogno, venivano curati con il digiuno e l'astinenza; ecco perché vissero cento anni, compiendo imprese incredibili.

Quindi, carissimi, il digiuno consiste nel consumare il cibo secondo la determinazione della Chiesa riguardo alla sua quantità, tempo e soprattutto qualità. Durante il digiuno, i fedeli non dovrebbero consumare cibo prima di mezzogiorno, dovrebbero consumare solo cibo a digiuno e, inoltre, con moderazione; si astengano non solo da tutte le bevande che infiammano il sangue o gratificano il gusto, ma anche da tutti i divertimenti, i giochi, i piaceri e le riunioni oziose; in generale, tutto ciò che suscita sensualità.

È dovere di ogni figlio della Chiesa ortodossa preservare i digiuni come istituzione divina e come azione o mezzo per adorare Dio. Il Signore stesso comanda: *Santifica il digiuno* (Gioele 1,14, 2,15); *volgetevi a me con tutto il cuore, con digiuni, con pianti e con lamenti* (Gioele 2,12). Per la violazione dei digiuni, l'ira di Dio si abbatte sulle famiglie, sulle nazioni e sui regni con grandi calamità (Salmo 77,29-30, Luca 21,34). Non osservando i digiuni,

mancando di rispetto alle leggi della Chiesa, un uomo non può essere un vero figlio della Chiesa. Ci si può aspettare che un figlio della Chiesa ortodossa che è disobbediente nelle piccole questioni esterne mantenga l'obbedienza negli obblighi più importanti?

Il digiuno è un mezzo necessario per avere successo nella vita spirituale e per raggiungere la salvezza; poiché il digiuno, privando la carne di cibi e bevande eccessivi, indebolisce la forza delle pulsioni sensuali. Da ciò si può vedere che il digiuno ha diversi benefici:

a) Il digiuno mostra rapidamente e chiaramente a un uomo che poco è necessario per la sua vita, e la sua salute non dipende da cibi e bevande raffinati, ma semplici;

b) il digiuno rivela molto presto le passioni e i vizi che regnano nell'uomo, a cui si è aggrappato con il cuore, e che la sua carne ama più di tutto;

c) il digiuno ci rende capaci di preghiera e di riflessione su Dio e sul Divino. "Chi digiuna prega con buon animo", dice San Giovanni Crisostomo.

In generale, il digiuno è un mezzo di preparazione molto potente per tutte le azioni grandi e salvifiche. Ciò è profondamente sentito da tutte le persone prudenti e amanti di Dio, sempre e ovunque. Tutti i santi digiunavano molto rigorosamente e all'unanimità consigliavano agli altri di digiunare.

Miei amati ascoltatori! Avendo compreso l'essenza e compreso il significato e il senso del digiuno, naturalmente, come figli obbedienti della Chiesa, non ci opponiamo più all'insegnamento della Chiesa sul digiuno, ma decidiamo di osservare tutti i digiuni prescritti dalla santa Chiesa, secondo il Typicon. Ma dobbiamo prepararci gradualmente al digiuno: non si può diventare digiunatori tutto in una volta.

Amen.

## **Abituarsi al digiuno**

### **3**

Come, amati, possiamo abituarci al digiuno? Prima di tutto, richiede un'acclimatazione graduale. Alcuni si lanciano in modo avventato e frettoloso e iniziano a digiunare oltre le loro forze. Un simile digiuno non è sostenibile, non è utile, ma piuttosto dannoso. O danneggiano la loro salute, oppure diventano impazienti e irritabili per la fame, si arrabbiano con tutto e tutti inutilmente, oppure il loro digiuno diventa presto insopportabile e lo abbandonano. Per rendere salda la nostra disposizione al digiuno, dobbiamo abituarci a digiunare lentamente, con attenzione, non tutto in una volta, ma gradualmente, poco a poco.

Ecco come hanno fatto i digiunatori esperti. Il venerabile Dorotheos abituò così il suo discepolo Dositheos alla moderazione (temperanza nel cibo). Per prima cosa gli ha chiesto quanto pane mangia al giorno. Lui rispose: un pezzo e mezzo. L'insegnante gli ordinò di mangiarne un quarto e un quarto. Dopo un po' gli chiese di nuovo se fosse sazio o affamato. Il discepolo rispose: Mi sembra un po' poco, ma sono soddisfatto; Io non ho fame. L'anziano allora gli ordinò di mangiarne solo un pezzo. In questo modo conduceva il suo discepolo fino al limite estremo, quando mangiava poco ma si sentiva sano, sazio, leggero e pronto a lavorare. Il maestro non permetteva al discepolo di diminuire ulteriormente la somma, per non diventare debole e incapace di compiere le sue obbedienze.

La cosa principale qui è la gradualità, con la quale un uomo può facilmente familiarizzare con tutto ciò che è buono, anche con le cose difficili; ma afferrandosi a questo e a quello senza ordine, quasi nessuno può abituarsi a qualcosa di

decente. Quindi, seguendo questo esempio, ognuno guardi il suo stomaco e determini di quanto cibo e bevande ha bisogno in un giorno. Poi riduca gradualmente la quantità di cibo che consuma, fino al punto in cui non è più possibile ridurla ulteriormente, per non diventare debole, esausto e incapace di lavorare. Ecco la regola principale data dal Signore stesso: non gravate i vostri cuori con l'eccesso di cibo e l'ubriachezza. Riguarda la quantità di cibo, quanto consumi.

E per quanto riguarda la qualità, o in altre parole, quale preciso tipo di cibo dovremmo mangiare, la nostra amorevole madre, la Santa Chiesa, ha saggiamente decretato. Non ci prescrive il digiuno continuo, poiché molti di noi si prescrivono il consumo continuo di carne. No, la Santa Chiesa conosce meglio di noi le vie del nostro nutrimento. Ha stabilito quattro periodi di digiuno all'anno e due giorni alla settimana. Perché la Chiesa ha organizzato i suoi digiuni in questo modo? Oltre agli obiettivi morali – indebolire il corpo e renderlo uno strumento più obbediente dello spirito e quindi purificarlo da ogni sporcizia peccaminosa – la Santa Chiesa aveva in mente anche obiettivi di guarigione quando organizzava giorni e orari di digiuno. Se il nostro corpo fosse nutrito durante tutto l'anno con lo stesso tipo di cibo – sia senza digiuno che a digiuno, allora il nostro stomaco potrebbe facilmente ingrossarsi, indebolirsi o ostruirsi. Bisogna quindi pulirlo di tanto in tanto, oppure rimetterlo in ordine, come fanno e consigliano i medici. Con questo in mente, la Chiesa ha organizzato i suoi digiuni in modo che possano essere curativi per noi: dopo un consumo prolungato di cibo non a digiuno, ci dà un digiuno per purificare e ripristinare l'attività dello stomaco; e avendo fatto ciò, la Chiesa permette nuovamente il cibo non a digiuno.

L'orario per mangiare durante i digiuni è fissato non prima di mezzogiorno. Devi anche abituarti gradualmente a questo. Dopo esserti abituato alla quantità di cibo, non sarà difficile da

fare. Ma il solo digiuno fisico non basta; il digiuno spirituale è indissolubilmente legato ad esso.

Amen.

## **Digiuno spirituale**

### **4**

Cos'è il digiuno spirituale?

Il digiuno spirituale è strettamente connesso con il digiuno corporeo, allo stesso modo in cui la nostra anima è collegata al corpo, lo penetra, lo anima e insieme ad esso costituisce un tutt'uno; come l'anima e il corpo costituiscono una persona vivente. E perciò, mentre digiuniamo corporalmente, è necessario digiunare anche spiritualmente: "Mentre digiuniamo con il corpo, fratelli, digiuniamo anche nello spirito. Sciogliamo ogni vincolo di iniquità», comanda la santa Chiesa. Come possiamo mantenere questo digiuno spirituale?

Nel digiuno corporeo, l'astinenza da cibi abbondanti, deliziosi e dolci è in prima linea; nel digiuno spirituale, è l'astinenza da movimenti peccaminosi appassionati che deliziano le nostre inclinazioni sensuali e i nostri vizi. In questo caso si rinuncia al cibo non a digiuno più sostanzioso in favore del cibo a digiuno meno saziante; lì rinunciamo ai nostri peccati e alle nostre trasgressioni preferiti e pratichiamo le virtù opposte. Il digiuno spirituale significa digiunare con tutti i poteri e le capacità della nostra anima, così come con tutte le membra del nostro corpo.

Lascia che la mente digiuni, non permettendo pensieri vuoti e cattivi; digiuni il cuore, astenendosi da sentimenti peccaminosi; digiuni la nostra volontà, indirizzando tutti i nostri desideri e intenzioni all'unica cosa necessaria; digiuni la lingua dalle parole vergognose e dalle

calunnie; infatti a che serve se ci asteniamo dal pollame e dal pesce, ma rosicchiamo e divoriamo i nostri fratelli con la nostra lingua malvagia? “Chi calunnia, divora la carne del suo fratello, rosicchia la carne del suo prossimo”, dice San Giovanni Crisostomo. Lasciamo che i nostri occhi digiunino, imparando a non correre dietro ai bei volti, a non fissare la bellezza di qualcun altro; poiché il cibo degli occhi è la contemplazione. Nuoce il digiuno e sovverte la salvezza dell'intera anima se è illegale e non consentito, ma adorna anche il digiuno se è lecito e senza peccato.

Sarebbe molto stolto astenersi con la bocca mediante il digiuno dai cibi e anche da quelli consentiti, lasciando agli occhi anche ciò che non è consentito. Non mangi carne, non consumare la sensualità con gli occhi (Crisostomo). Le vostre orecchie siano ben tese, senza badare a pettegolezzi o calunnie: *non riceverete notizie vane*, dice la Scrittura (Es 23,1). Anche le mani digiunino, purificandosi dal furto di ciò che appartiene ad altri e dall'avidità; e digiunino i piedi, cessando di correre verso spettacoli poco raccomandabili e feste dannose per l'anima, verso danze seducenti e vergognose. “Stai digiunando”, dice San Giovanni Crisostomo, “lascia che ciò esprima con le tue stesse azioni. Quali azioni, potresti chiedere. Se vedi un povero, dagli l'elemosina; se vedi un nemico, fai pace con lui; se vedi un amico compiere azioni lodevoli, non invidiarlo; se vedi una bella donna, passa oltre”.

In breve, l'essenza del digiuno è espressa nel seguente inno della Chiesa:

Se digiuni dal cibo, anima mia, e non ti purifichi dalle passioni, invano ti rallegrerai della tua astinenza. Perché se non cerchi la correzione, come un bugiardo sei odioso agli occhi di Dio, simile agli spiriti malvagi, che non mangiano affatto. Non rendere inutile il digiuno peccando, ma resisti fermamente a tutti gli impulsi malvagi. Immagina di stare accanto al Salvatore crocifisso, o meglio, di essere

crocifisso con Colui che è stato crocifisso per te; e grida a Lui: Ricordati di me, o Signore, quando verrai nel tuo Regno. (Settimana dei latticini, Mattutino del Mercoledì, Aposticha, 1^ stichera)

Questo è il vero digiuno!

Se, amati, proviamo a combinare il digiuno spirituale con il digiuno corporeo, allora il nostro digiuno sarà “vero e accettabile”. (Prima Settimana della Grande Quaresima, Vesperi del lunedì, Aposticha, 1^ stichira) E se eseguiamo un tale digiuno nella pratica, faremo crescere un’ala del digiuno forte e sana. Ma non puoi volare con un’ala: devi prestare attenzione all’altra, l’ala della preghiera.

Amen.

---

## **LEGGI ANCHE:**

[\*San Paisio Velichkovsky: il digiuno\*](#)

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