

“ Suonate le trombe in Sion! Osservate un digiuno rituale! Convocate un’adunanza!” (GI 2:15)

Definizione del digiuno

Definizione del digiuno dal punto di vista fisico:

Il digiuno è l’astensione dal cibo per un determinato tempo, seguita da un’alimentazione priva di grassi animali.

Periodo di astensione:

E’ necessario un periodo di astinenza, perché se mangiassimo dall’inizio della giornata cibi privi di grassi animali, senza astinenza, saremmo vegetariani e non digiunatori. Anche nel lessico la parola “digiuno” significa astinenza o rinuncia, quindi è necessario astenersi dal cibo per un certo tempo.

Il periodo di astinenza varia da una persona all’altra per diversi motivi, tra cui:

- 1- Le persone sono differenti nel loro livello spirituale, c’è il principiante che non può astenersi a lungo, poi c’è quello allenato che ce la fa per più tempo poi c’è la persona con maturità spirituale che digiuna ancora più a lungo, e più di tutti quanti c’è l’eremita che riesce a digiunare per giorni, come facevano i nostri padri monaci ed eremiti.
- 2- I digiunatori sono diversi per età, il grado di digiuno per un bambino o un ragazzo è diverso da quello del giovane o dell’adulto, ed è ancora diverso per l’anziano.
- 3- I digiunatori variano anche secondo il loro stato di salute. Quello che una persona forte può sopportare è diverso da ciò che può sopportare una persona debole. Una persona malata può avere un regime speciale o può essere esonerata dall’astinenza secondo la sua patologia e la terapia richiesta.
- 4- I digiunatori sono differenti anche secondo la tipologia del loro lavoro , alcuni fanno dei lavori che richiedono un grande sforzo fisico, altri hanno un lavoro per cui sono seduti per alcune ore alla scrivania, la resistenza degli uni all’astinenza dal cibo è diversa dagli altri.
- 5- C’è anche il sistema della gradualità, si comincia nella prima settimana di digiuno con un certo tempo di astinenza che va aumentato gradualmente nelle settimane successive, per arrivare alla fine del digiuno a un tempo di astinenza molto più lungo. Questa gradualità è utile ed è consigliata dai padri spirituali.

Comunque c’è un livello minimo di astinenza, che varia da un digiuno all’altro. Durante la quaresima questo livello è più alto del resto dei digiuni, e aumenta ancora durante la settimana santa; alcuni si astengono dal cibo dopo il giovedì santo fino alla liturgia di Pasqua, e in origine bisogna astenersi durante il baramone, ma ci sono delle facilitazioni per i più deboli.

Con tutto ciò possiamo stabilire una regola importante:

Il tempo di astinenza deve essere stabilito sotto la guida del padre confessore.

Cosicché nessuno esageri provocando malanni fisici e talvolta anche problemi spirituali a causa di pensieri di falsa grandezza, o tralasci perdendo il beneficio del digiuno. Perciò è preferibile la guida del padre confessore.

Il modo spirituale per l'applicazione del digiuno:

1-Il tempo di astinenza deve essere tempo di rinunce, di preghiera e di meditazione.

Non ti devi interessare ai bisogni del corpo, cioè mentre stai in astinenza non puoi pensare a quando mangerai o a cosa mangerai, o compiacerli mentre ti prepari da mangiare, il tempo di astinenza deve essere periodo di distacco e misticismo in cui ti elevi completamente dal livello della materia e del cibo.

2- Dopo il periodo di astinenza non mangiare con avidità

Chi si astiene dal cibo e poi mangia quello che desidera o sceglie le pietanze da lui preferite, non domina il suo corpo né lo sottomette né mortifica i suoi istinti.

Mangiando con avidità quel che si desidera si dimostra di non avere beneficiato del periodo di astinenza e di non avere imparato dal distacco dalla materia e dal misticismo.

3- Non aspettare con ansia la fine del periodo di astinenza per mangiare

Quando arriva l'ora di mangiare non affrettarti a farlo, sarebbe ancora meglio se resistessi ancora per pochi minuti, o in alternativa quando arriva il momento di mangiare, dì a te stesso: "Preghiamo un po' poi mangiamo, o leggiamo la Bibbia e meditiamo per un po' poi mangiamo" e non lanciarti sul cibo..il distacco che hai avuto durante il periodo di astinenza deve continuare e questo è il beneficio spirituale che ottieni.

4- lasciati guidare dalla tua spiritualità e non dall'orologio.

Entra nel profondo. Il profondo del significato dell'astensione dal cibo, che è l'elevazione dal livello del cibo e della materia, dal livello del corpo, da un tempo di astinenza regolato da orario. Magari arrivassi a sentire la fame, questo è molto più proficuo.

Domande della prima settimana:

- 1- Cita cinque esempi dal vecchio testamento di persone che abbiano praticato il digiuno e dimostrato pentimento e mortificazione dinanzi a Dio.
- 2- Si può ripetere il battesimo? Perché? Qual è l'eccezione per questa regola?
- 3- Perché viene eseguito il sacramento del battesimo con l'acqua? L'acqua è normale o ha caratteristiche particolari?
- 4- Perché battezziamo gli infanti? Se aspettiamo che crescano ci saranno dei danni?
- 5- Cita dei versi della Bibbia riguardo " la gioia degli angeli per i convertiti a Dio, la gioia di chi confida in Dio, la gioia di chi dà con piacere, la felicità di chi viene perdonato, la gioia dello Spirito Santo."