Sul digiuno

del Vescovo e Santo russo, Ignazio Brjanchaninov

Tutte le opere. Volume 1

Sul digiuno

La più alta delle virtù è la preghiera; il suo fondamento è il digiuno.

Il digiuno consiste in una costante moderazione nell'assunzione di cibo, con prudente discernimento.

Uomo orgoglioso! Sogni così tanto e hai una mente così elevata, eppure essa dipende completamente e costantemente dal tuo stomaco.

La legge del digiuno, pur essendo esteriormente una legge per lo stomaco, è in realtà una legge per la mente.

La mente, quel re che è in ognuno di noi, se vuole assumere e mantenere la propria sovranità, deve prima sottomettersi alla legge del digiuno. Solo allora sarà costantemente vigile e lucida; solo allora potrà controllare i desideri del cuore e del corpo; solo con costante sobrietà potrà studiare i comandamenti del Vangelo e seguirli.

Il fondamento della virtù è il digiuno.

All'uomo appena creato, condotto in paradiso, fu dato un solo comandamento: quello del digiuno. Naturalmente, un solo comandamento fu dato perché era sufficiente a preservare l'uomo nella sua purezza.

Il comandamento non parlava di quantità di cibo, ma ne proibiva solo la qualità. Chi definisce il digiuno solo in termini di quantità e non di qualità, taccia. Approfondendo lo studio empirico del digiuno, comprenderà l'importanza della

qualità del cibo.

Il comandamento del digiuno, annunciato da Dio all'uomo in Paradiso, è così importante che, insieme al comandamento stesso, fu pronunciata la minaccia dell'esecuzione per chi lo avesse violato. Questa esecuzione consisteva nell'afflizione dell'umanità con la morte eterna.

Ancora oggi, la morte, causata dal peccato, continua ad affliggere coloro che violano il santo comandamento del digiuno. Chi non osserva la moderazione e la giusta selettività nel cibo non può preservare la verginità o la castità, non può controllare l'ira e diventa schiavo della pigrizia, dello sconforto e della tristezza. Diventa schiavo della vanità, dimora dell'orgoglio generato da uno stato carnale, che il più delle volte è il risultato di un pasto sontuoso e appagante.

Il comandamento del digiuno viene rinnovato o confermato dal Vangelo. «Badate a voi stessi, affinché i vostri cuori non siano appesantiti da gozzoviglie e ubriachezza» (*Luca 21,34*), comandò il Signore. L'eccesso di cibo e l'ubriachezza appesantiscono non solo il corpo, ma anche la mente e il cuore, conducendo, nell'anima e nel corpo, a uno stato carnale.

Al contrario, il digiuno conduce il cristiano a uno stato spirituale. Purificato dal digiuno, si diventa umili nello spirito, casti, modesti, silenziosi, raffinati nei sentimenti del cuore e nei pensieri, leggeri nel corpo, capaci di lotte spirituali e di contemplazione, e capaci di ricevere la grazia divina.

L'uomo carnale è completamente immerso nei piaceri peccaminosi. È lussurioso nel corpo, nel cuore e nella mente, ed è incapace non solo di provare piacere spirituale e di ricevere la grazia divina, ma anche di pentirsi. È incapace di qualsiasi ricerca spirituale: è inchiodato alla terra,

annegato nella materialità, vivo, ma morto nell'anima.

«Guai a voi che ora siete sazi! Perché avrete fame!» (*Luca 6,25*). Questa è la Parola di Dio rivolta *a* coloro che violano il comandamento del santo digiuno. Di cosa vi nutrirete nell'eternità, quando qui avete imparato solo a saziarvi con prelibatezze e piaceri materiali che non esistono in cielo? Di cosa vi nutrirete nell'eternità, quando non avrete assaporato nemmeno una benedizione celeste? Come potrete nutrirvi e godere delle benedizioni celesti quando non avete sviluppato alcuna simpatia per esse, ma avete sviluppato un'avversione?

Il pane quotidiano dei cristiani è Cristo. L'insaziabile sazietà di questo pane è la pienezza e la gioia salvifica a cui tutti i cristiani sono invitati.

Siate insaziabilmente sazi della Parola di Dio; siate insaziabilmente sazi dell'adempimento dei comandamenti di Cristo; siate insaziabilmente sazi della mensa "preparata contro coloro che vi affliggono" e siate inebriati dal "calice potente" (*Salmo 22,5*).

Da dove dovremmo iniziare, dice san Macario il Grande [1], noi che non abbiamo mai scrutato i nostri cuori? Stando fuori, bussiamo con preghiera e digiuno, come ha comandato il Signore: «Bussate e vi sarà aperto». (*Mt 7,7*)

Questa lotta, che uno dei più grandi maestri del monachesimo ci offre, fu la lotta dei santi apostoli. In mezzo ad essa, fu loro concesso di udire le parole dello Spirito. «A coloro che servivano il Signore», dice l'autore degli Atti, «e digiunavano, il Santo Spirito disse: "Mettetemi da parte Barnaba e Saulo per l'opera alla quale li ho chiamati". Allora essi, dopo aver digiunato e pregato, imposero loro le mani e li mandarono via» *(*Atti *13,2-3)* . In mezzo a questa lotta, in cui digiuno e preghiera si univano, si udì il comando dello Spirito di chiamare i pagani al cristianesimo.

Che meravigliosa combinazione di digiuno e preghiera! La

preghiera è inefficace se non si fonda sul digiuno, e il digiuno è vano se non si basa sulla preghiera. [2]

Il digiuno distacca l'uomo dalle passioni carnali, mentre la preghiera combatte le passioni dell'anima e, dopo averle vinte, pervade l'intero essere umano, purificandolo; nel tempio spirituale così purificato, essa fa entrare Dio.

Chi semina il terreno senza ararlo rovina il grano e raccoglie spine invece di frumento. Allo stesso modo, se seminiamo i semi della preghiera senza coltivare la carne, porteremo il frutto del peccato invece della giustizia. La preghiera sarà distrutta e saccheggiata da vari pensieri e fantasie vani e malvagi, contaminata da sensazioni lussuriose. La nostra carne proviene dalla terra e, se non la coltiviamo come la terra, non potrà mai portare il frutto della giustizia. [3]

Al contrario, se uno coltiva la terra con grande cura e spesa, ma la lascia incolta, essa si ricoprirà fittamente di erbacce. Così, quando il corpo è indebolito dal digiuno e l'anima non è coltivata dalla preghiera, dalla lettura e dall'umiltà, allora il digiuno diventa la madre di numerose erbacce: passioni spirituali come l'arroganza, la vanità e il disprezzo. [4]

Che cos'è la passione della gola e dell'ubriachezza? Un desiderio naturale di cibo e bevande, squilibrato, che richiede una quantità e una varietà di qualità di gran lunga superiori a quelle necessarie per sostenere la vita e la forza fisica. Un'alimentazione eccessiva agisce contro il suo scopo naturale, risultando dannosa, indebolendola e distruggendola.

Il desiderio di cibo si corregge con pasti semplici e l'astinenza da eccessi e indulgenze alimentari. Innanzitutto, bisogna abbandonare gli eccessi e le indulgenze: è così che il desiderio di cibo si affina e raggiunge la sua correttezza. Una volta che il desiderio è diventato corretto, viene soddisfatto con cibi semplici.

Al contrario, il desiderio di cibo, appagato dalla sazietà e

dal piacere, si affievolisce. Per stimolarlo, ricorriamo a una varietà di cibi e bevande deliziosi. Inizialmente, il desiderio sembra soddisfatto; poi diventa più capriccioso e infine si trasforma in una passione morbosa, alla ricerca di un piacere e di una sazietà incessanti, perennemente insoddisfatti.

Con l'intento di dedicarci al servizio di Dio, facciamo del digiuno il fondamento della nostra lotta ascetica. La qualità essenziale di ogni fondamento deve essere una solidità incrollabile: altrimenti, sarebbe impossibile per l'edificio stesso reggersi su di esso, per quanto robusto esso sia. E non permetteremo mai, sotto alcun pretesto, di interrompere il digiuno con eccessi, soprattutto con l'ubriachezza.

I Santi Padri ritengono che il miglior digiuno sia quello di consumare un solo pasto al giorno, senza arrivare alla sazietà. Un tale digiuno non indebolisce il corpo con un'astinenza prolungata né lo appesantisce con eccessi alimentari, ma lo preserva in grado di svolgere attività che salvano l'anima. Un digiuno di questo tipo non presenta caratteristiche eclatanti, e pertanto chi digiuna non ha motivo di nutrire l'arroganza a cui le persone sono così inclini quando si tratta della virtù stessa, soprattutto quando essa è ostentata in modo così sfacciato.

Chiunque svolga un lavoro fisico o sia così debole di corpo da non potersi accontentare di un solo pasto al giorno, dovrebbe mangiarne due. Il digiuno è per l'uomo, non l'uomo per il digiuno.

Ma con qualsiasi consumo di cibo, sia raro che frequente, l'eccesso è severamente proibito: rende la persona incapace di compiere imprese spirituali e apre la porta ad altre passioni carnali.

Il digiuno smodato, cioè l'astinenza prolungata ed eccessiva dal cibo, non è approvato dai Santi Padri: da un'astinenza

incommensurabile e dalla conseguente spossatezza, la persona diventa incapace di compiere imprese spirituali, spesso si abbandona alla gola, spesso cade nella passione dell'arroganza e della superbia.

La qualità del cibo è di fondamentale importanza. Il frutto proibito del paradiso, sebbene bello da vedere e delizioso, ebbe un effetto deleterio sull'anima: le conferì la conoscenza del bene e del male, distruggendo così la purezza in cui i nostri antenati furono creati.

Ancora oggi, il cibo continua ad avere un potente effetto sull'anima, particolarmente evidente quando si beve vino. Questo effetto del cibo si basa sui suoi molteplici effetti su carne e sangue, e sul fatto che i vapori e i gas prodotti dallo stomaco salgono al cervello influenzando la mente.

Per questo motivo, tutte le bevande inebrianti, specialmente quelle a base di frumento, sono proibite all'asceta, poiché privano la mente della sobrietà e quindi della vittoria nella battaglia mentale. Una mente conquistata, soprattutto da pensieri lussuriosi, privata della grazia spirituale; ciò che è stato acquisito con molta e prolungata fatica viene perduto in poche ore, in pochi minuti.

Un monaco non dovrebbe assolutamente bere vino, disse san Pimen il Grande [5] . Ogni pio cristiano che desidera preservare la sua verginità e castità dovrebbe seguire questa regola. I Santi Padri seguirono questa regola, e se bevevano vino, era molto raramente e con la massima moderazione.

I cibi piccanti dovrebbero essere esclusi dalla dieta di chi si astiene dal sesso, poiché stimolano le passioni corporee. Tra questi, il pepe, lo zenzero e altre spezie.

Il cibo più naturale è quello che il Creatore aveva destinato all'uomo subito dopo la sua creazione: il cibo proveniente dal regno vegetale. Dio disse ai nostri antenati: "Ecco, io vi ho dato ogni erba che produce seme sulla superficie di tutta la

terra; e ogni albero che porta frutto con seme sarà per voi cibo” (*Genesi 1,29*). Dopo il diluvio, fu permesso il consumo di carne. *(*Genesi *9,3*)

Gli alimenti vegetali sono i migliori per un asceta. Riscaldano meno il sangue, ingrassano meno la carne; i vapori e i gas che si sprigionano da essi e salgono al cervello hanno un effetto minimo su di esso; infine, sono i più salutari, poiché producono meno muco nello stomaco. Per queste ragioni, consumandoli, la purezza e il vigore della mente si preservano in modo particolare, e con essi, il suo potere su tutta la persona; consumandoli, le passioni sono meno intense e si è più capaci di dedicarsi ad attività pie.

I piatti a base di pesce, soprattutto quelli preparati con pesci di mare di grandi dimensioni, hanno una qualità completamente diversa: hanno un effetto più evidente sul cervello, fanno ingrassare, riscaldano il sangue e riempiono lo stomaco di muco dannoso, specialmente con un consumo frequente e costante.

Gli effetti del consumo di carne sono incomparabilmente più potenti: ingrassa notevolmente la carne, conferendole un aspetto particolarmente paffuto, e infiamma il sangue; i suoi vapori e gas appesantiscono molto il cervello. Per questo motivo, i monaci non la consumano affatto; è prerogativa di chi vive in mezzo al mondo, sempre impegnato in un intenso lavoro fisico. Ma anche per loro, il suo consumo costante è dannoso.

Cosa! I presunti sapienti esclameranno qui: la carne è permessa all’uomo da Dio, e voi ne proibite il consumo? – A ciò rispondiamo con le parole dell’Apostolo: “Tutto mi è lecito, ma non tutto è utile: tutto mi è lecito, ma non tutto edifica” (*1 Cor 10,23*). Evitiamo di mangiare carne non perché la consideriamo impura, ma perché produce una particolare pesantezza in tutto il nostro essere e ostacola il progresso spirituale.

La Santa Chiesa, attraverso le sue sagge istituzioni e i suoi decreti, pur permettendo ai cristiani che vivono nel mondo di consumare carne, non ne ha consentito il consumo costante. Ha invece separato i periodi in cui si mangia carne da periodi di astinenza, periodi durante i quali i cristiani si allontanano dalle loro abitudini alimentari. Chiunque osservi i digiuni può sperimentare questo frutto.

Ai monaci è vietato mangiare carne, sebbene sia loro consentito consumare latticini e uova durante i periodi in cui è permesso mangiarla. In determinati momenti e giorni, è loro concesso di mangiare pesce. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, possono consumare solo alimenti di origine vegetale.

Gli alimenti vegetali sono usati quasi esclusivamente dagli asceti più zelanti e devoti, soprattutto da coloro che hanno sentito la presenza dello Spirito di Dio in sé (*2 Cor 6,17*), per la già citata praticità di questo cibo e per il suo basso costo. Come bevande, usano solo acqua, evitando non solo bevande calde e inebrianti, ma anche quelle nutrienti, come tutte le bevande a base di frumento. [6]

La Chiesa ha stabilito le regole del digiuno per aiutare i suoi figli e come guida per l'intera comunità cristiana. Ciascuno è esortato a esaminare se stesso con l'aiuto di un padre spirituale esperto e saggio e a non imporsi un digiuno superiore alle proprie forze: poiché, ripetiamo, il digiuno è fatto per l'uomo, non l'uomo per il digiuno; il cibo dato per sostenere il corpo non deve essere usato per distruggerlo.

«Se controlli il tuo stomaco», disse san Basilio Magno, «salirai in paradiso; se non lo controlli, sarai vittima della morte». [7] Per paradiso dobbiamo qui intendere uno stato beato e di preghiera, e per morte uno stato di passione. Lo stato beato di una persona durante la sua permanenza sulla terra è garanzia della sua eterna beatitudine nell'Eden celeste; la caduta nel potere del peccato e in uno stato di morte spirituale è garanzia di una caduta nell'abisso

dell’inferno per il tormento eterno.

Amin.

[1] Discorso 1, capitolo 4.

[2] San Marco l’Asceta. Discorso 8, sul digiuno e l’umiltà.

[3] Ibidem

[4] Ibidem

[5] Patericon alfabetico.

[6] Scala del Paradiso. Discorso 14, cap. XII.

[7] San Nilo *S*orskij. Discorso 5. Il pensiero della gola.