

## Il digiuno non è un dogma: come digiunare con discernimento

Restando sempre in tema di digiuno, osserviamo come le regole del digiuno ortodosso non sono comandamenti immutabili, ma variano dal contesto monastico (nel quale sono nate le prescrizioni alimentari del Tipico) a quello familiare, e soprattutto variano a seconda delle aree geografiche, della disponibilità di certi cibi, della loro accessibilità e dei loro costi. Scopriamo come esiste un'enorme possibilità di [vivere in diversi contesti lo spirito del digiuno](#), senza fare necessariamente violenza alla lettera, ma anche senza assoggettarvisi supinamente.