

Padre Sergej Sveshnikov: Il digiuno per i non monaci

Con la settimana che inizia, si chiude il tempo ordinario dell'anno liturgico, e ci incamminiamo verso la Grande Quaresima. Tempo buono per riflettere sul nostro digiuno. Padre Sergej Sveshnikov, in un raduno di giovani ortodossi tenuto nell'Oregon lo scorso dicembre, offre spunti preziosi per capire come il digiuno, nato come disciplina monastica, può essere ancora perfettamente proponibile a chi vive nel mondo, e anche nel mondo contemporaneo, con le sue paradossali facilitazioni e al tempo stesso i suoi impedimenti sociali a un digiuno tradizionale. Partendo da dati di assoluto buon senso e di rigore religioso e scientifico, ci invita a considerare quali sono i più importanti adattamenti culturali che dovremmo applicare al digiuno in casi di vere necessità fisiologiche (le gravidanze, l'età evolutiva, il periodo degli studi, i lavori più impegnativi), e dove invece faremmo meglio a non volere a tutti i costi applicare le dispense storicamente concesse dalla tradizione ecclesiastica in situazioni oggettivamente diverse dalle nostre (per esempio, i viaggi). Il [testo di Padre Sergej](#) è veramente utile a molti livelli, e anche chi si è interrogato per molti anni sul senso del digiuno vi troverà approfondimenti interessanti: lo presentiamo nella sezione "Ortoprassi" dei documenti.