

Le quattro Quaresime della chiesa ortodossa

La chiesa ortodossa prevede quattro Quaresime corrispondenti a periodi di digiuno totale alternati a giorni di astinenza da alcuni cibi:

- Grande Quaresima in preparazione della Pasqua;
- Quaresima dell'Avvento (sei settimane prima della Natività);
- Quaresima dei Santi Apostoli (da 8 giorni dopo Pentecoste fino alla festa degli Apostoli Pietro e Paolo);
- Quaresima della Dormizione (due settimane prima della Dormizione della Madre di Dio).

Il digiuno non si applica in "periodi liberi" che sono: la settimana seguente la Pasqua detta "Settimana Luminosa" e il periodo tra Natale e la Vigilia dell'Epifania.

La Grande Quaresima è il più lungo e rigido periodo di digiuno dell'anno: il periodo di preparazione inizia **10 settimane prima di Pasqua** di cui le prime tre di preparazione e sei di Quaresima vera e propria cui segue l'inizio della Settimana Santa. Nella settimana prima della Grande Quaresima, detta **settimana dei latticini**, la carne e i suoi derivati sono proibiti ma le uova e i latticini sono permessi anche al mercoledì e al venerdì.

Nella prima settimana di Quaresima sono previsti due pasti completi al giorno nei primi 5 giorni, che al mercoledì e venerdì vengono consumati dopo la Liturgia dei Presantificati, evitando carne e derivati, uova, latticini, pesce, vino e olio.

Al **sabato della prima settimana di Quaresima** inizia l'osservanza della regola per i sabati e le domeniche di Quaresima che consiste nell'evitare ogni giorno carne e derivati, uova, latticini, pesce, vino e olio tranne i sabati e le domeniche dalla seconda alla sesta settimana di Quaresima in cui vino e olio sono permessi.

Pesce, olio e vino sono altresì permessi nel giorno della **Festa dell'Annunciazione** (25 marzo) e nella **domenica delle Palme**. Il pasto della sera del **Giovedì Santo** è idealmente l'ultimo pasto prima della Pasqua, in cui è permesso consumare vino e olio, prima del digiuno del **Grande Venerdì** che è il più stretto dell'anno e si conclude al **sabato notte dopo la Resurrezione** o, al più tardi, dopo la **liturgia di Pasqua**.

Le regole del digiuno, molto severe durante la Grande Quaresima e la Quaresima della Dormizione (digiuno stretto dal lunedì al venerdì, vino e olio sono permessi solo al sabato e alla domenica, a parte alcuni giorni di festa e viglie) sono meno restrittive ma ugualmente rigorose durante la Quaresima dell'Avvento e la Quaresima dei Santi Apostoli: digiuno stretto il lunedì, mercoledì e venerdì; è permesso il consumo di olio e vino il martedì e il giovedì e di olio, vino e pesce il sabato e la domenica.

Il digiuno non si applica in "**periodi liberi**" che sono:

- la settimana seguente la Pasqua, detta "Settimana Luminosa";
- il periodo tra Natale e la Vigilia dell'Epifania.

Tuttavia, dal momento che per gli ortodossi la legislazione ecclesiastica ha **carattere pedagogico** ed **educativo** alla vita spirituale più che precettistico non si parla di **trasgressione "morale"** nel caso della non osservanza e i fedeli che sono impossibilitati ad osservare rigorosamente il digiuno ne parlano col loro padre spirituale che nell'ortodossia ha una parte più importante che in occidente nella vita spirituale dei fedeli osservanti.