San Basilio di Cesarea

SOPRA IL DIGIUNO

Edizione a cura di Dario Chioli
23/11/2026



San Basilio di Cesarea detto il Grande: «Dottore della Chiesa (Cesarea di Cappadocia 330 circa - ivi 379). Figlio dei santi Basilio ed Emmelia, fratello di Gregorio di Nissa e di Pietro di Sebaste, studiò in patria, a Costantinopoli e ad Atene, ove si legò con profonda amicizia a Gregorio Nazianzeno»[1].

[1] Cito da *https://www.treccani.it/enciclopedia/basilio-di-cesarea-detto-il-grande-santo/*.

Traggo la traduzione di questo testo da: *Omelie scelte di S. Basilio Magno* tradotte dal greco nell'idioma toscano da Angiol Maria Ricci[2], Stamperia di Bernardo Paperini, Firenze, 1732, pp. 26-40[3]. Essendo antica, è libera da diritti, ed è anche letterariamente gradevole.

Una buona traduzione moderna con testo originale greco a fronte si può leggere in: Basilio di Cesarea, *Omelie sull'Esamerone e di argomento vario*, a cura di Francesco Trisoglio, Bompiani, Milano, 2017, pp. 394-427.

In questa trascrizione ho modernizzato l'uso degli accenti e inserito dei ritorni a capo per facilitare la lettura (nell'originale il testo è continuo). Tre note che erano scritte a margine le ho inserite come note a piè di pagina; ho conformato le citazioni bibliche nelle note all'uso corrente, sciogliendo però le abbreviazioni per facilitare la lettura anche a chi non ha dimestichezza con la Bibbia. Ho infine aggiunto la comoda distinzione in undici paragrafi che è adottata nell'edizione del Trisoglio.

Le note sono quasi tutte del Ricci; le poche mie sono precedute dalla sigla "N.d.C.".

Ho evidenziato in grassetto i passi del testo che più direttamente sembrano deplorare l'uccisione degli animali.

Per quanto San Basilio non sostenga l'obbligo del vegetarianesimo, è però consapevole che l'uccisione e il consumo degli animali corrispondono a una decadenza dell'uomo, in questo avvicinandosi a

[2] Angiol (o Angelo) Maria Ricci (Firenze, 1688-1767), gesuita, fu noto soprattutto come filologo e grecista.
[3] Si trova sul web: *https://ia801507.us.archive.org/20/items/bub_gb_Y9DwS_yUGc0C/bub_gb_Y9DwS_yUGc0C.pdf.*

quanto scriverà San Girolamo (347 circa-420) nell'*Adversus Jovinianum*[4]. La cosa si vede bene soprattutto al §5.

Trovo però ancor più degno di riflessione il passo del §9 dove si parla, in riferimento a *Giona* 3-4, degli animali dei Niniviti che digiunarono con gli uomini. San Basilio afferma che, senza tale digiuno, Ninive stessa sarebbe stata distrutta, il che è un'affermazione notevole, dal momento che la tendenza ricorrente della massima parte dei teologi è stata nei secoli quella di negare distrattamente agli animali la dimensione spirituale. Ma senza dimensione spirituale – ci dobbiamo chiedere – come può essere significativo, e come motivato, il digiuno degli animali?

Dario Chioli
23/11/2026

[4] Cfr. San Girolamo, *Adversus Jovinianum Libri Duo* I, 18, da me tradotto in *https://www.superzeko.net/tradition/SanGerolamoSullaLicenzaDiMangiareCarni.pdf.*

SOPRA 'L DIGIUNO

1. *Date nelle trombe ne' cominciamenti de i mesi, nel notabile giorno della vostra solennità*[1]. Tale è del Profeta l'intimazione[2]. E per vero dire, più forte d'ogni tromba, e più strepitosamente d'ogni musicale strumento, la divina scrittura che or ora leggemmo, la festa, ch'a' sacri giorni va innanzi, ne pubblica. Perocché la grazia de' digiuni abbiamo da Isaia imparata, il quale la giudaica maniera del digiunare ripruova, ed il verace digiuno a noi dimostra: *Non vogliate*, egli dice, *tralle contese e i litigj digiunare, ma sciogliete ogni vincolo d'iniquità*[3]. Ed il Signore: *Non siate malinconosi, ma lavatevi la faccia ed ungetevi il capo*[4].

Disponghiamoci pertanto al digiuno, conforme siamo stati ammaestrati, non accogliendo con mesto e scuro viso i vegnenti giorni, ma con brio e letizia, siccome conviene a' santi, facendoci loro incontro. Niuno, che s'avvilisca nello spirito riporta la corona. Niuno addolorato essendo, pianta il trofeo. Non ti dare alla tristezza mentre di te s'imprende la curagione. Sarebbe cosa assurda non rallegrarsi della sanità dell'anima, ma attristarsi per lo cambiamento de' cibi, e sembrare d'aver più premura pel piacer del ventre, che per la cura dell'anima.

Il satollamento ha per fine la soddisfazione del ventre; ma il digiuno frutta all'anima un gran guadagno. Rallegrati, che dal medico t'è stata ordinata una medicina, che a distruggere il peccato è valevole. Poiché, siccome i vermini, che negl'intestini si generano de' fanciulli, con alcuni acidi medicamenti si tolgon via, così il peccato, che negl'intimi ripostigli sta appiattato, lo ammazza il digiuno, quando introdotto è

---

[1] *Salmi* 80, 4.
[2] Prima che il vescovo parlasse al popolo adunato nel sacro tempio, usava allora, che si leggesse pubblicamente alcuna parte della divina scrittura; e quindi prendea il vescovo occasione di sermoneggiare.
[3] *Isaia* 58, 4. e 6.
[4] *Matteo* 6, 16.

nell'anima, al quale però una tale appellazione è assaissimo convenevole.

2. *Ungiti il capo e lavati la faccia*. A' misterj la divina parola ti chiama. Chi ungeva altrui è stato unto, e chi altrui lavava è stato lavato. Applica alle interne membra le parole del precetto. Lava l'anima da' peccati; ungi il capo coll'unzione santa, acciò partecipe tu sia fatto di Cristo; ed in sì fatta guisa accostati al digiuno.

Non fare sparir la tua faccia, come gl'infingitori. Si fa sparire la faccia, quando l'interno affetto con una finta esteriore sembianza si ricuopre, e colla menzogna, quasi con un velo tirato sopra, si cela. Infingitore è colui, che nel teatro sotto una sembianza aliena sta nascoso; servo essendo, spesso le sembianze simula di padrone, ed essendo privato quelle di re. Così in questo mondo quasi sulle scene una commedia recitassero, rappresentano molti la lor vita, altre cose nel cuore avendo, altre nell'apparenza agli uomini dimostrando. Non fare adunque la tua faccia sparire. Quale sei, tale comparisci. Non trasfigurar te stesso in una tetra sembianza, la gloria d'essere astinente dal parer tale mendicando. Poiché né alcuna utilità si riporta dal far bene altrui, quando si prende la tromba, né alcun frutto dal digiuno, di cui fassi vana mostra. Imperciocché le cose, che per ostentazione si fanno, al secolo avvenire non estendono il frutto, ma nella lode finiscono degli uomini.

Corri adunque con lieto viso incontro al dono del digiuno. Dono antico è il digiuno; il quale nulladimeno non invecchia, e non s'infievolisce giammai, ma rinnuovasi sempre, e quasi in un perpetuo vigor d'etade fiorisce.

3. Pensi tu forse che l'antica sua origine prendere io voglia a contare dal principio della legge? Più antico della legge medesima è il digiuno. Se tu vogli alcun poco aspettare, troverai esser vero il mio ragionamento. Non ti dare a credere, che il giorno della propiziazione ordinato ad Isdraelle nel mese settimo, il dì dieci del mese, fosse del digiuno il

principio. Or via su, per la storia camminando, l'antichità di esso rintraccia.

Poiché non è un moderno ritrovamento; un tesoro egli è da' padri riposto. Qualunque cosa per antichità si distingue è venerabile. Rispetta adunque la canizie del digiuno. Coetaneo egli è della creazione dell'uomo. Nel paradiso fu comandato il digiuno. Il primo precetto lo ricevé Adamo: *Del legno della scienza del bene e del male non mangerete*[5]. La parola *non mangerete*, del digiuno e dell'astinenza è l'ordinamento.

Se digiunato avesse, astenendosi dal legno Eva, non avremmo bisogno ora di questo digiuno. *Poiché non hanno i sani bisogno del medico, ma gli ammalati*[6]. Procuriamo d'essere per mezzo della penitenza medicati. Ma la penitenza senza il digiuno è poco giovevole. *Maladetta sia la terra; spine e triboli a te produrrà*[7]. Dalle quali parole a vivere tralle astinenze, e non già tralle delizie tu sei avvisato. Per mezzo del digiuno dai tu a Dio le dovute soddisfazioni.

Tanto più che anco la vita, che nel paradiso si menava, immagine è del digiuno; non solo perché praticando l'uomo un tenor di vita conforme agli angeli per mezzo dell'esser contento di poche cose, la simiglianza con essi conseguiva, ma perché ancora quante cose il pensier degli uomini ha dopo ritrovate, non per anco erano state pensate da coloro, che nel paradiso vivevano.

Non per anco la bevanda del vino, non per anco l'uccisione degli animali, né quant'altre cose la mente umana perturbano.

4. Ma perché non digiunammo, dal paradiso fummo cacciati. Digiuniamo adunque, acciò facciamo in esso ritorno.

---

[5] *Genesi* 2, 17.
[6] *Matteo* 9, 12.
[7] *Genesi* 3, 17.

Non vedi tu Lazzaro, come per mezzo del digiuno entrò in paradiso? Non immitare la disubbidienza d'Eva, non ascoltar di nuovo le suggestioni del serpente che col pretesto di soccorrere alla carne, a prendere il cibo ti consiglia. Non addur per iscusa la malattia e l'impotenza del corpo. Poiché le scuse tu non le di' mica a me, ma a colui che il tutto sa. Tu non puoi digiunare, ma dimmi, empierti però strabocchevolmente di cibo, e logorarti il corpo col grave peso delle vivande, tu puoi farlo. E pure io so, che agl'infermi, non la varietà de' cibi, ma la dieta e l'astinenza ordinano i medici. Come dunque potendo tu reggere a que' disordini, ti scusi di non poter praticare la salubre astinenza?

Che è più facile al ventre con un vitto tenue passar la notte, o giacere aggravato dalla copia e lautezza de' cibi? Ma che dissi giacere? Doveva anzi io dire qua e là rivoltarsi sovente, non potendo la noja e lo stiramento sofferire. Se per avventura tu non dicessi, che i marinari più facilmente salvano una nave di mercanzie, o d'altri pesi eccessivamente carica, che un altro legno che spedito sia e leggiero. Imperciocché quella nave, che dal troppo peso è oppressa, anco un piccolo flutto che l'assalisca, l'affonda; dovecché l'altra, che moderato carico ha sovra di sé, agevolmente l'impeto dell'onde sostiene, non venendo da alcuna cosa impedita a potersi più alta de' marosi tenere.

Nella stessa guisa i corpi degli uomini dall'assiduo satollamento aggravati facili sono ad essere dalle malattie mandati a fondo. Ma quelli che tenue e leggiero alimento prendono, non solo il danno, che dalla malattia essere soprastante si temeva, come l'assalimento d'una procella scansano, ma il male ancora che sia già presente, quasi l'empito d'un qualche turbine indietro rispingono, e per l'aere dispergono.

Dunque secondo te anche lo stare in riposo sarà cosa più laboriosa del correre, e più del lottare lo stare in ozio; dappoiché tu di', che il gozzovigliare è per gl'infermi del parco e moderato cibo più convenevole. Perocché la virtù, che l'animale regge e sostiene, il sufficiente e semplice alimento facilmente concuoce, e nella sostanza del corpo, che è nutrito, converte. Ma quando le squisite e diverse vivande riceve,

non essendo bastevole a digerirle del tutto, varj generi cagiona d'infermitadi.

5. Ma si rivolga alla storia l'orazion nostra, l'antichità del digiuno viepiù dichiarando; e come i santi tutti quasi una certa paterna eredità ricevutolo l'abbiano sempre custodito di padre in figliuolo trasmettendolo; talché anco a noi pel filo d'una continuata successione questo bene è pervenuto. Non eravi nel paradiso il vino; non per anco s'ammazzavano gli animali[8]; non per anco si mangiavano le carni. Dopo il diluvio è venuto il vino; dopo il diluvio la permissione di mangiar tutte le cose, quasi erbaggi fossero, dalla terra germogliati. Quando fu disperata la perfezione, allora fu conceduto d'ogni cibo il godimento.

E per vero dire che niuna sperienza vi fosse del vino, il dimostrò Noè, che come usar si dovesse certamente non sapeva. Poiché non per anco era il vino nell'umana vita comparso, non per anco la continova consuetudine degli uomini lo aveva abbracciato. Non avendo adunque altra persona, che il vino bevesse, giammai veduta, né fattane per avanti esso medesimo la pruova, nel danno che della bevanda di esso proviene, incautamente cadde. Imperciocché piantò Noè la vite, e del frutto di lei bevve, ed imbriacossi; non già perché fosse solenne bevitore, ma perché pratico non era della misura, che si doveva nel beverlo osservare.

Sicché più moderna del paradiso è l'invenzione del bere il vino; laonde chiaro apparisce quanto orrevole sia per la sua antichitade il digiuno.

Ma anco Mosè, noi sappiamo, che per mezzo del digiuno salì sul monte; perocché non si sarebbe a tanto arrischiato di portarsi incontro alla fumante cima, né tanto coraggio avrebbe avuto d'entrar nella nuvola, se non si fosse del digiuno messa in dosso l'armatura. Per mezzo del digiuno i precetti ricevé col dito di Dio nelle tavole descritti.

[8] N.d.C. – Cfr. San Girolamo, *Adversus Jovinianum Libri Duo* I, 18, cit.

E mentre su alto nel monte il digiuno impetrò le leggi, giù basso la crapola fece il popolo ad idolatrare forsennato e furioso. Poiché *sedette il popolo a mangiare ed a bere, e s'alzò poscia a bruttamente scherzare*[9]. Ciò che per lo spazio di 40. giorni conversando con Dio concluso aveva il servo Mosè co' digiuni e colle preghiere, tutto rendé vano ed inutile una sola ubriachezza. Poiché quelle tavole che scritte col dito di Dio ricevé il digiuno, quelle le mandò in pezzi l'ebrietà, non giudicando il Profeta esser decente cosa, che il popolo essendo ubriaco da Dio ricevesse la legge. In un momento di tempo per l'intemperanza del ventre quel popolo che la cognizione di Dio per mezzo di strepitosi prodigj aveva imparata, alla pazza adorazione degl'idoli giusta il costume degli Egiziani, si rivolse. Poni ambedue queste cose al confronto fra di loro; ed apprendi come da una banda il digiuno conduce a Dio, e come dall'altra l'intemperanza la salute tradisce. Discendi seguitando la via più giù a basso.

6. Che cosa rese esecrabile Esaù, e fecelo servo del fratello? Forse non una sola vivanda, per cui i diritti perdette di primogenito? E Samuello non lo donò alla madre l'orazione accompagnata col digiuno? Che cosa fece inespugnabile quel gran campione di Sansone? Forse non il digiuno, con cui nel ventre della madre fu concepito? Il digiuno lo partorì; il digiuno lo allevò; il digiuno alla virilità lo fé pervenire; il qual digiuno avealo alla madre ordinato l'angelo: *Tutto ciò che si produce dalle viti non mangerà; ed il vino ed il sidro ei non berrà*[10].

Il digiuno i profeti genera, i forti avvalora; il digiuno a' legislatori procaccia la sapienza; il digiuno è la fedele custodia dell'anima, l'assessore sicuro del corpo, l'armatura de' combattenti, l'esercitamento degli atleti. Egli le tentazioni ributta; egli unge per la pietade; fedel compagno del vegghiamento, producitore della sobrietà. Nelle guerre reca fortezza, nella pace insegna la quiete. Il Nazzareo santifica, il sacerdote perfeziona. Perocché non è possibile senza digiuno arrischiarsi

[9] *Esodo* 32, 6.
[10] *Giudici* 13, 14.

ad offerire il sacrifizio, non solo nel mistico e verace culto d'adesso, ma in quello ancora che secondo la legge nelle figure compivasi.

Il digiuno spettatore della gran maraviglia fece Elia. Perocché avendo col digiuno di 40. giorni l'anima purificata, fu per tal maniera nella spelonca, che è in Coreb, fatto degno di vedere, per quanto è possibile di vederlo all'uomo, il Signore. Digiunando restituì alla vedova il figliuolo, poiché possente contra la morte divenne per mezzo del digiuno. Una voce, che dalla bocca digiuna uscì fuora, al popolo prevaricatore il cielo chiuse per tre anni e sei mesi. Imperocché per raumiliare l'indomito cuore di coloro, che pertinacemente erano a Dio rubelli, elesse di condannare insieme cogli altri anco se stesso a quella calamità. Perciò: *Vive il Signore*, egli disse, *acqua sulla terra non cadrà, se non per mezzo della mia bocca*[11]; e presentò al popol tutto il digiuno per mezzo della fame, acciocché la malvagità, che dalla dilicata e molle vita l'origin traea, correggessero.

Ed Eliseo di qual vitto mai si vals'egli? Quale accoglimento d'ospitalità godette appresso la Sunamitide? Come esso medesimo i profeti accolse? Non furon forse salvatiche erbe ed un poco di farina, dell'ospitalità tutto quanto il trattamento? Allorché mangiate insieme coll'erbe anco della colliquintida, eran per correr pericolo quei che l'avean gustata, se in virtù delle preghiere del digiunatore non fosse stato annichilato il veleno.

E, per dir tutto in una sola parola, troverai, che il digiuno i santi tutti come per mano condusse a quella vita, che è secondo Dio.

Avvi una pietra chiamata amianto di tal natura, che non può essere dal fuoco consunta; la quale stando nel fuoco sembra che s'arroventisca; ma quindi tratta fuora, come se fosse stata lavata con acqua ed imbiancata, diventa più pura. Tali erano i corpi di que' tre garzoni in Babilonia; che per mezzo del digiuno l'incorruttibilità conseguirono. Perocché nella gran fiamma della fornace, come se fossero stati d'oro

[11] *3 Re* 17, 1.

per natura, così comparvero al nocumento, che reca il fuoco, superiori. Anziché dell'oro eziandio più possenti si dimostrarono; poiché essi non liquefece il fuoco, ma intatti gli custodì; quando per altro niuna cosa avrebbe potuto a quella fiamma resistere, la quale e pece ed altri bitumi e sarmenti alimentavano, talché fino allo spazio di 49.[12] cubiti spandevasi, e alle cose, che le eran d'intorno dispergendosi, molti de' Caldei divorò. Ora un sì fatto incendio, in compagnia del digiuno in esso entrati, calpestavanlo i giovani, in un fuoco così veemente un'aria dolce e rugiadosa respirando, e né pure i capelli offese punto il fuoco per essere stati quelli dal digiuno nutriti.

7. E Daniello, l'uomo de' desiderj, che tre settimane era stato senza prendere alcun cibo, od alcuna bevanda, anco i leoni ammaestrò a digiunare, disceso nel lago. Imperciocché, come se fosse stato fatto di sasso, o di bronzo, o d'altra più soda materia, non poterono i leoni in lui ficcare il dente; talmente il digiuno avendo indurato il corpo del santo, come appunto s'indura il ferro col tuffarlo nell'acqua, lo aveva reso a' leoni infrangibile. Talché quasi ciò conoscessero, né pure contra di esso s'ardirono d'aprir la bocca. Il digiuno adunque spense la possanza del fuoco, e tenne chiusa la bocca de' leoni.

Il digiuno accompagna al cielo l'orazione, e serve a lei a guisa d'ala per volare fin colassù. Il digiuno è avanzamento delle case, padre della sanità, regolatore della giovanezza, ornamento della vecchiaja, buon compagno de' viatori, fedel commensale de' conjugati. Non sospetta il marito, che sieno ordite insidie al letto maritale, vedendo la moglie tener col digiuno domestichezza. Non si strugge di gelosia la moglie, vedendo il marito abbracciare il digiuno. Chi mai la sua casa diminuì digiunando? Conta oggi le cose in casa tua riposte, e ricontale di nuovo domani, niuna di esse troverai mancarti a cagione del digiuno[13].

---

[12] N.d.C. – Cfr. *Daniele* 3, 47. Ricci scrive "40. cubiti", ma è un errore.

[13] In que' secoli ne' giorni del digiuno si mangiavano soli erbaggi, e frutta, né si beveva vino. E i Greci anco di presente son molto rigidi nell'osservanza del digiuno.

Niuno degli animali piange la sua morte, in niun luogo si vede sangue, in niun luogo sentenza si ode dall'inesorabile ventre contra degli animali pronunziata. Si riposa il coltello de' cucinieri; e la mensa di quelle cose è contenta, che dalla terra di per sé nascono. Fu dato il sabato a' giudei, *acciocché si riposi*, dice la scrittura, *il tuo giumento ed il tuo servo*[14]. Sia adunque il digiuno riposo delle continue fatiche a' servi, che tutto l'anno ti ministrano. Da' un po' di quiete al tuo cuciniere; da' un po' di respiro a chi t'apparecchia la mensa; fa' riposare la mano del coppiere; si riposi anco una volta quegli, che tante sorte di dolci t'imbandisce. Abbia una volta un po' di sosta anco la casa dagl'infiniti strepiti, e dal fumo e dall'odor della cucina, e da coloro che corrono in giù e in su, ed al tuo ventre servono, come ad un re, che vuol essere in tutti i modi ubbidito. Finalmente finalmente anco gli esattori de' tributi concedono alcuna volta un po' di libertà a' loro sottoposti. Dia anco il ventre qualche riposo alla bocca[15]. Ci accordi una tregua di cinque giorni egli che sempre chiede e mai non rifina, egli che riceve oggi, e domani non si ricorda di quanto abbia ricevuto. Allorché è satollo, egli appruova la temperanza, ma quando poi comincia a respirare, ed a sentirsi alleggerito, di tali concetti si dimentica.

8. Il digiuno non aspira al guadagno proveniente dal frutto dell'imprestato danaro; non fa d'usure la mensa del digiunante. Non istrozzano i paterni passivi cambj a guisa d'avviticchiati serpenti il figlio orfano di chi è solito a digiunare. Oltre a tutto ciò è cagione ancora di godere il digiuno. Poiché siccome la sete fa gioconda la bevanda, e la fame precedente fa gioconda la tavola, così pure il digiuno rende più grato il godimento de' cibi. Conciossiaché mettendosi come di mezzo, e la continuazione delle dilicate vivande interrompendo, farà che ti

[14] *Esodo* 20, 10.

[15] Anco presentemente avanti la festa dell'Assunta fanno i Greci un digiuno di cinque giorni. Non apparisce però chiaro di qual digiuno parli qui San Basilio.

sembri più dolce il prendimento di esse, come di cosa nuova e pellegrina. Talché se vuoi fare a te stesso più appetibile la mensa, usa la scambievolezza del digiuno. Ma tu per esser troppo nelle delizie immerso, senza accorgertene, rendi a te stesso insipide le delizie, e per esser troppo amator del piacere il piacere distruggi.

Imperciocché niuna cosa è per sì fatta maniera appetibile, che per l'assiduità del goderla non venga a fastidio, e non istucchi; dovecché quelle cose, che si godono di rado, esse con gran contento si gustano. Laonde anco colui, che ci dié l'essere, per mezzo della vicissitudine delle cose della vita, proccurò che gioconde e graziose sempre a noi fossero le cose, che ci ha donate.

Non vedi tu che anco il sole è più bello dopo la notte? la vigilia più dolce dopo il sonno? la sanità più cara dopo la sperienza di ciò che a lei è contrario? Anco il cibo adunque è più grato dopo il digiuno, sì a coloro che ricchi sono, e lauta mensa imbandiscono, sì a coloro che d'un vitto tenue, e che in un subito s'appresta, si vagliono.

9. Temi l'esempio del ricco, il quale le delizie della vita lo consegnarono al fuoco. Poiché non già accusato, ch'e' fosse ingiusto, ma che le delizie della vita avesse amato di soverchio, nella fiamma era tormentato della fornace. Pertanto ad ispegner quel fuoco, dell'acqua fa di mestieri. E non solo per le cose della vita avvenire è utile il digiuno, ma anco presentemente all'istessa carne è molto giovevole.

Perocché il troppo star bene del corpo, arrivato al colmo, dà poi indietro, e cade giù, piegandosi la natura, ed il peso della corpulenza non potendo sostenere. Guarda che rifiutando adesso l'acqua, tu non abbia poscia a desiderarne una stilla, siccome il ricco. Niuno lo fé giammai crapulare l'acqua. A niuno dolse mai il capo aggravato dall'acqua. Niuno, che avvezzo sia a ber acqua, ebbe giammai bisogno degli altrui piedi. A niuno i proprj piedi restarono impediti; a niuno diventarono inutili le mani dall'acqua innaffiate. Imperciocché la cattiva concozione è un mal che va dietro necessariamente a coloro che gozzovigliano; e da ciò le acute malattie ne' corpi si cagionano. Venerabile è

il colore di chi digiuna; non in un rosso sfacciato dando fuora, ma d'un sobrio pallore adornato. Gli occhi mansueti; il passo composto; la faccia assennata; aggiustato il discorso; puro il cuore.

Sovvengati de' santi, che furono fin dal principio, di cui non era degno il mondo, i quali giravano intorno con indosso pelli di pecore e di capre, bisognosi, tribolati, tormentati. Di loro immita la vita, se cerchi di venire a parte con loro dell'eterna felicità. Che cosa riposar fece Lazzaro nel seno d'Abramo? Forse non il digiuno? E la vita di Giovanni non fu ella un solo, e continovato digiuno? Imperciocché non letticello aveva, non tavola, non terra da arare, non bue aratore, non grano, non chi facessegli il pane, non alcun'altra di quelle cose, che al vitto degli uomini appartengono. Per questo fra i generati dalle femmine niuno venne mai su di Giovanni il Battista maggiore.

Paolo non solo gli altri patimenti, ma con essi anco il digiuno, che egli nelle jattanzie da lui fatte sopra le tribolazioni annovera, su in alto fino al terzo cielo lo sollevò. Ed il Signor nostro, che è di tutti quelli, che abbiamo nominati, il capo, dopo che ebbe munita col digiuno la carne, che per noi assunse, allora ricevé in quella gli assalti del diavolo, ammaestrando insieme noi ad ungere ed esercitare noi medesimi a' combattimenti delle tentazioni, ed insieme porgendo per mezzo della fame all'avversario l'occasione. Imperciocché a cagione dell'altezza della divinità non si poteva a lui appressare il nemico, se egli per mezzo della fame non si fosse all'umana debolezza abbassato.

Sennonché tornando anco al cielo gustò il cibo, acciocché la natura del corpo risorto facesse manifesta. Ma tu te stesso eccedentemente pascendo ed impinguando non te ne prendi punto di pena? E facendo strugger la mente col non porgerle alcuno alimento di salutevoli e vivificanti insegnamenti, niente affatto ci pensi? Che forse non sai, che siccome nel campo di battaglia chi s'unisce a combattere con una delle parti fa che vinta rimanga l'altra, così chi tien dalla carne, espugna lo spirito, e chi insieme combatte collo spirito, sottomette la carne? Perocché tra di loro la carne e lo spirito si contrariano. Talché se vuoi avvalorar la mente, doma la carne col digiuno. E questo è appunto ciò

che dice l'Apostolo, che *quanto l'uomo di fuora si logora, tanto quel di dentro si rinnuova*[16]. E similmente *quando divengo debole, allora gagliardo sono*[17].

E tu non dispregerai le vivande di questa terra, che si guastano e si putrefanno? Non concepirai desiderio della mensa, ch'è su nel cielo, la quale a te sicuramente apprestata sarà dal digiuno di quaggiù? Non sai tu, che collo smoderato satollamento ingrasserai a tuo danno il verme tormentatore della coscienza? Imperciocché chi tralle sontuose vivande, e delizie continove alcuna partecipazione ricevette delle grazie spirituali? Mosè per ricevere la seconda legge, del secondo digiuno ebbe di mestieri.

Se co' Niniviti non digiunavano anco gli animali, non avrebbero la minaccia della sovversione scansata[18]. Di chi le membra caddero nel deserto? Forse non di quelli, che bramarono di mangiare le carni? Eglino finché contenti furono della manna e dell'acqua, che scaturiva dalla pietra, gli Egiziani vinsero, per lo mare passarono, e non vi fu nelle loro tribù alcun malato. Ma poiché si ricordarono delle carni delle caldaje, e si rivolsero co' desiderj all'Egitto, non videro più la terra di promessione. E tu non temi l'esempio? Non paventi l'ingordigia, che dagli sperati beni non ti escluda? Ma né anco il sapiente Daniello delle visioni sarebbe stato capace, se col digiuno l'anima non avesse fatta più limpida. Perocché dal soverchio alimento salgon su come certi fumosi vapori, che a guisa di densa nube alle illustrazioni mandate dallo Spirito Santo il passo tagliano.

Che se alcun cibo avvi ancora degli angeli, egli è pane, come dice il profeta: *Il pane degli angeli mangiò l'uomo*[19]; non carni, non vino, non l'altre cose, quante mai da coloro, che servono al ventre

[16] N.d.C. – *2 Corinti* 4, 16. Il Ricci non segnala la citazione.
[17] *2 Corinti* 12, 10 [N.d.C. – il Ricci riporta erroneamente *1 Cor.*].
[18] N.d.C. – Cfr. *Giona*, 3-4.
[19] *Salmi* 77, 25.

studiosamente si procacciano. Il digiuno è l'arme per combattere contra i demonj. Perocché questa razza non vien discacciata se non per mezzo dell'orazione e del digiuno.

E questi invero sono i beni, che dal digiuno provengono. Per contrario la sazietà delle dissolutezze è l'origine. Imperciocché coll'ebrietà, e colle squisite vivande, e cogli appetitosi manicaretti di tutte le sorte, ogni spezie va tosto accompagnata di brutale intemperanza. Quindi divengono gli uomini quali sfrenati cavalli delle femmine impazziti, a cagione del fuoco, che nell'anima accendono gli stravizzi. Dagli ubriachi gli stravolgimenti si commettono, che la natura non rispettano, e i termini da lei prescritti oltrepassano.

Il digiuno anco nell'opere conjugali la moderazione insegna, e la smoderatezza di ciò che dalla legge è conceduto gastigando, una concorde cessazione suggerisce, acciocché possano i conjugati nell'orazione perseverare.

10. Guarda però di non determinare dalla sola astinenza de' cibi l'utilità del digiuno. Perocché il vero digiuno è uno allontanamento da tutti i vizj. Sciogli ogni vincolo d'iniquità. Perdona al prossimo l'offesa, che ti contrista; rimettigli i debiti. Non digiunare in mezzo alle contese e a' litigj. Tu non mangi le carni, ma tu mangi frattanto il fratello. Tu t'astieni dal vino, ma non ti guardi da fare ingiurie[20]. Aspetti la sera a prender cibo, ma spendi il giorno ne' tribunali: *Guai a voi, che v'imbriacate non col vino*[21]. Lo sdegno è l'ubriachezza dell'anima, che la fa uscir di sé, siccome il vino. La tristezza anch'essa è un'ubriachezza, che sommerge la mente. Il timore altresì è un'altra ubriachezza, quando per quelle cose si ha, per cui non bisogna. Poiché *dal timor del nemico*, dice il salmo, *libera l'anima mia*[22]. In somma ciascheduna

[20] Fralle leggi del digiuno una era di mangiare una sol volta il giorno, e questo la sera. E per digiunar con più merito, era inculcata l'astinenza dal foro, acciocché i digiunanti avessero tempo d'occuparsi in sole opere di pietà.
[21] *Isaia* 51, 21.
[22] *Salmi* 63, 2.

delle passioni, che la mente sbalordisca, ubriachezza giustamente si puote appellare. Fa' riflessione all'irato, e vedi come ubriaco sia della passione, che lo agita. Egli non è padrone di se medesimo, non conosce se stesso; non conosce quelli, che gli sono presenti; come in un combattimento fatto di notte offende tutti; urta tutti; parla sconsideratamente, non può essere rattenuto; dice villanìe; percuote; minaccia; giura; strepita; scoppia.

Fuggi questa ubriachezza, ma non dar luogo neppure a quella, che nasce dal vino. Non ti preparare a ber acqua col bere avanti strabocchevolmente il vino. Non ti conduca al sacrosanto digiuno l'ubriachezza. Non è per mezzo dell'ubriachezza al digiuno l'entrata, siccome né pur per mezzo delle soperchierie alla giustizia, né per mezzo della dissolutezza alla temperanza, né per dir brievemente per mezzo del vizio alla virtù. Altra è la porta per cui si passa al digiuno. L'ebrietà all'intemperanza conduce, al digiuno la frugalità. Chi ha da lottare si esercita avanti, e chi ha da digiunare, colla sobrietà s'apparecchia.

Non volere quasi de' giorni del digiuno vendicandoti, e il legislatore deludendo, fare per così dire un deposito di crapula, avanti i cinque giorni, che tu dei digiunare. Imperciocché così facendo tu operi da pazzo, mentre il corpo colla gozzoviglia logori, ed alla fame d'allora sollievo non rechi. Infedele è la dispensa ove riponi; pertugiato il vaso dove versi; perocché il vino scorre e passa via per la sua strada, ed il peccato rimane. Il servo fugge il padron, che lo percuote; e tu seguiti a star col vino, che ogni giorno ti percuote il capo?

Ottima misura dell'uso del vino è la necessità del corpo. Ma se tu esci oggi per esempio fuora de' limiti, comparirai domani col capo aggravato, sbadigliando, avendo de' giramenti di testa, e puzzando di vin putrefatto. Tutte le cose muoversi all'intorno, tutte girare ti sembreranno. Perocché l'ubriachezza va accompagnata da un sonno, che è fratel della morte; e da una vigilia, che è somigliante a' sogni.

11. Lo sai tu chi è quegli, che tu dei in te accogliere? Quegli che ci fece quella promessa: *Io ed il Padre verremo, e soggiorno appresso di*

lui faremo[23]. Perché dunque dai luogo prima all'ubriachezza, ed al Signore chiudi l'ingresso? Perché permetti al nemico, che prima s'impossessi de' tuoi fortificamenti? L'ubriachezza il Signore non accoglie; l'ubriachezza lo Spirito Santo discaccia. Poiché, siccome il fumo discaccia le pecchie, così la crapula i doni dello Spirito discaccia.

Il digiuno è il decoro della città, la quiete del foro, la pace delle case, la conservazione delle sostanze. Vuoi tu vedere la sua dignità?[24] Paragona l'odierna sera a quella di domani; e vedrai la città dal tumulto e dalla tempesta essere ad una profonda calma trapassata. Priego, che anco quella d'oggi a quella di domani sia simile nell'onestà; e che quella di domani non sia differente da quella d'oggi nella letizia.

Il Signore poi, che al ricorrente giro di questo tempo ne ha condotti, ci conceda, come a suoi combattenti, che in questi contrastamenti una salda e robusta costanza dimostriamo per giugner poi eziandio al principal giorno delle corone, ora invero della salutevol passione rammentandoci, e nel futuro secolo il guiderdon ricevendo dell'opere che fatte avremo in questa vita conforme il giusto giudicio di Cristo Figliuol suo, poiché ad esso gloria è ne' secoli. E così sia.

[23] *Giovanni* 14, 23.
[24] La sera precedente al digiuno si soleva fare dagl'intemperanti carnovale.