



*Comincia una nuova Quaresima.*

*Riscopriamo cosa significano "digiuno" e "astinenza".*

La Quaresima è un tempo per credere, ovvero per ricevere Dio nella nostra vita e consentirgli di "prendere dimora" presso di noi. "Il digiuno, la preghiera e l'elemosina, come vengono presentati da Gesù nella sua predicazione sono le condizioni e l'espressione della nostra conversione. **La via della povertà e della privazione (il digiuno), lo sguardo e i gesti d'amore per l'uomo ferito (l'elemosina) e il dialogo filiale con il Padre (la preghiera) ci permettono di incarnare una fede sincera, una speranza viva e una carità operosa**".

*Papa Francesco*

Il digiuno e l'astinenza non sono invenzioni recenti. Essi - insieme alla preghiera, all'elemosina e alle altre opere di carità — appartengono, da sempre, alla vita e all'azione penitenziale della Chiesa perché rispondono al bisogno permanente del cristiano di conversione al regno di Dio. I cambiamenti del mondo odierno rischiano di snaturare il senso di esse se non si tiene conto che il valore della penitenza è *l'atteggiamento interiore*, come «atto religioso personale, che ha come termine l'amore e l'abbandono nel Signore: si digiuna per Dio, non per se stessi».

Da questo valore fondamentale dipende l'autenticità di ogni forma penitenziale.

**Quando si parla di digiuno, si intende rinunciare ad uno dei pasti della giornata (pranzo o cena), rendendo leggero anche l'altro. Non significa, soprattutto per chi lavora, rinunciare del tutto al cibo per l'intera giornata!**

Si legge al Canone 1249 del Codice di diritto canonico: «Per legge divina, tutti i fedeli sono tenuti a fare penitenza, ciascuno a proprio modo; ma perché tutti siano tra loro uniti da una comune osservanza della penitenza, vengono stabiliti dei giorni penitenziali in cui i fedeli attendano in modo speciale alla preghiera, facciano opere di pietà e di carità, sacrificino se stessi compiendo più fedelmente i propri doveri e soprattutto osservando il digiuno e l'astinenza».

Queste disposizioni normative sono la determinazione della disciplina penitenziale della Chiesa universale, che i canoni 1251 e 1253 del Codice di diritto canonico affidano alle Conferenze Episcopali.

**1)** La legge del **digiuno** «obbliga a fare un unico pasto durante la giornata, ma non proibisce di prendere un po' di cibo al mattino e alla sera, attenendosi, per la quantità e la qualità, alle consuetudini locali approvate».

**2)** La legge dell'**astinenza** proibisce l'uso delle carni, come pure dei cibi e delle bevande che, ad un prudente giudizio, sono da considerarsi come particolarmente ricercati e costosi.

**3)** Il digiuno e l'astinenza, nel senso sopra precisato, devono essere osservati il Mercoledì delle Ceneri (o il primo venerdì di Quaresima per il rito ambrosiano) e il Venerdì della Passione e Morte del Signore Nostro Gesù Cristo; sono consigliati il Sabato Santo sino alla Veglia pasquale.

**4)** L'astinenza deve essere osservata in tutti e singoli i venerdì di Quaresima, a meno che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità (come il 19 o il 25 marzo).

In tutti gli altri venerdì dell'anno, a meno che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità, si deve osservare l'astinenza nel senso detto oppure si deve compiere qualche altra opera di penitenza, di preghiera, di carità.

**5) Alla legge del digiuno sono tenuti tutti i maggiorenni fino al 60° anno iniziato; alla legge dell'astinenza coloro che hanno compiuto il 14° anno di età.**

**6)** Dall'osservanza dell'obbligo della legge del digiuno e dell'astinenza può scusare una ragione giusta, come ad esempio la salute.

Inoltre, «il parroco, per una giusta causa e conforme alle disposizioni del Vescovo diocesano, può concedere la dispensa dall'obbligo di osservare il giorno (...) di penitenza, oppure commutarlo in altre opere pie; lo stesso può anche il Superiore di un istituto religioso o di una società di vita apostolica, se sono clericali di diritto pontificio, relativamente ai propri sudditi e agli altri che vivono giorno e notte nella loro casa».

L'insieme di queste riflessioni, destinate a rimotivare e a rinvigorire la prassi penitenziale del digiuno e dell'astinenza all'interno della comunità cristiana, non può concludersi senza **un appello particolare alle famiglie e a quanti hanno responsabilità educative.**

**SCOPRIRE DI AVERE  
FAME E SETE  
DI AMORE**



**I genitori e gli educatori** avvertano l'importanza e la bellezza di formare i bambini, i ragazzi e i giovani al senso dell'adorazione di Dio e all'atteggiamento della gratitudine per i suoi doni: da questa radice religiosa scaturirà la forza per l'autocontrollo, la sobrietà, la libertà critica di fronte ai bisogni superflui, il dono sincero di sé attraverso il volontariato, l'impegno a costruire rapporti solidali e fraterni.

I genitori, per primi, sentano la responsabilità di essere testimoni con la loro stessa vita, segnata da sobrietà, apertura e attenzione operosa agli altri. Non assecondino in tutto i figli, ma propongano loro coraggiosamente forti ideali e valori di vita, e li accompagnino a conseguirli con convinzione e generosità e senza temere l'inevitabile fatica connessa. Spingano verso uno stile di vita contrassegnato dalla gratuità e da uno spirito di servizio che sa vincere l'egoismo e l'indolenza.

**I giovani siano istruiti anche circa l'obbligo morale e canonico del digiuno, che ha inizio con i 18 anni.**

**Ai bambini e ai ragazzi si propongano forme semplici e concrete di astinenza e di carità, aiutandoli a vincere la mentalità non poco diffusa per la quale il cibo e i beni materiali sarebbero fonte unica e sicura di felicità e a sperimentare la gioia di dedicare il frutto di una rinuncia a colmare la necessità del fratello: «Vi è più gioia nel dare che nel ricevere» (At 20,35).**

Come si vede sebbene in quanto a "legge", i più piccoli siano ovviamente esentati dalle pratiche penitenziali, ma anche i bambini e i ragazzi vanno educati a "forme semplici e concrete di astinenza e carità".

Come dire: non è mai troppo presto per imparare i gesti evangelici che ci fanno sentire grandi.