

IL DIGIUNO QUARESIMALE

SENSO E SCOPO DEL DIGIUNO QUARESIMALE

Il **digiuno quaresimale** ha certamente una dimensione fisica, oltre l'astinenza dal cibo, può comprendere altre forme, come la privazione del fumo (sigarette), di alcuni divertimenti, della televisione, ecc...

Tutto questo però non è ancora la realtà del digiuno; è solo il segno esterno di una realtà interiore; è un rito che deve rivelare un contenuto salvifico, è il sacramento del santo digiuno. Il digiuno rituale della Quaresima:

- è segno del nostro vivere la Parola di Dio. Non digiuna veramente chi non sa nutrirsi della Parola di Dio, sull'esempio di Cristo, che disse: *"Mio cibo è fare la volontà del Padre"*;
- è segno della nostra volontà di espiatione: *"Non digiuniamo per la Pasqua, né per la croce, ma per i nostri peccati, ..."* afferma san Giovanni Crisostomo;
- è segno della nostra astinenza dal peccato: come dice il vescovo Sant'Agostino: *"Il digiuno veramente grande, quello che impegna tutti gli uomini, è l'astinenza dalle iniquità, dai peccati e dai piaceri illeciti del mondo, ..."*.

In sintesi: la mortificazione del corpo è segno della conversione dello spirito.

INDICAZIONI PRATICHE DEL DIGIUNO E DELL'ASTINENZA

- ✓ il **mercoledì delle ceneri** e il **venerdì santo** sono giorni di digiuno dal cibo e di astinenza dalla carne e dai cibi ricercati o costosi.
- ✓ i **venerdì di Quaresima** sono giorni di astinenza dalla carne e dai cibi ricercati o costosi.
- ✓ negli **altri venerdì dell'anno**, i fedeli possono sostituire l'astinenza dalla carne con altre opere di carattere penitenziale.
- ✓ **al digiuno** sono tenuti i fedeli dai **diciotto (18) anni** compiuti ai **sessanta (60) anni** incominciati.
- ✓ **all'astinenza dalla carne** sono tenuti i fedeli che hanno compiuto i **quattordici (14) anni**.
- ✓ anche coloro che non sono tenuti all'osservanza del digiuno, i bambini e i ragazzi, vanno formati al genuino senso della penitenza cristiana.

Più ampie considerazioni nel documento "IL SENSO CRISTIANO DEL DIGIUNO E DELL'ASTINENZA" della Conferenza Episcopale Italiana, 4.10.1994