

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), del vino, della birra, della cioccolata, 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 espiazione: *"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

LE SACRE CENERI



Mercoledì 14 Febbraio 2018 ci recheremo in Chiesa, per celebrare le "**Sacre Ceneri**".

Con questa Celebrazione inizia il Periodo di Quaresima, cioè i 40 giorni prima della Pasqua.

Perché si va in Chiesa? Perché il Sacerdote mette sulla nostra testa un pizzico di Cenere? Che cosa simboleggia?

Le Ceneri sono un segno che ci ricorda che Dio è Creatore, noi siamo sue creature, ci ha fatti per amore. La Bibbia dice che ci ha tratti dalla polvere ma ci ha donato un'anima immortale. Gesù, il Figlio, ci ha salvati dalla morte e dal peccato, noi non siamo, dunque, destinati a diventare solo polvere, Dio ci solleverà e ci porterà con Lui in Paradiso dove potremo vivere per sempre nell'Amore e nella gioia.

Il gesto di ricevere le Sacre Ceneri sul capo accompagna l'invito a **"convertirci e a credere nel Vangelo"** perché dobbiamo ricordarci che abbiamo sempre bisogno di ascoltare Gesù.





Lui ci parla, ci insegna a essere buoni, ad amare e aiutare gli altri.

Il Vangelo racconta che Gesù, prima di iniziare la Sua Missione, rimase nel deserto 40 giorni dove fu tentato dal diavolo.

Se il diavolo ha tentato Gesù pensate un pò a quanto tenta noi?

Ricevere le “Sacre ceneri” 40 giorni prima della Pasqua, ci ricorda che siamo deboli: San Paolo lo dice attraverso le sue “Lettere” e ci raccomanda di fare molta attenzione perché il diavolo è sempre lì pronto a tentarci, a spingerci a disubbidire a Gesù.

Se non ascoltiamo Gesù, ma diamo retta al demonio, ci allontaniamo da Lui, come hanno fatto Adamo ed Eva, quando hanno disubbidito a Dio.

Durante la Quaresima, le nostre giornate dovrebbero essere diverse: dobbiamo pensare di più a Gesù, pregare, andare a Messa, comportarci bene con i Genitori, i parenti e i Familiari tutti, a casa, a lavoro, a scuola, a catechismo.

Celebrare e ricevere le “Sacre Ceneri” mi fa capire inoltre che accostarmi al Sacramento della Riconciliazione non mi da solo la possibilità di chiedere perdono a Gesù, ma di sentirmi abbracciato nel Suo Perdono.

In Quaresima: DIGIUNIAMO COSÌ...

CON LA MENTE: “Amerai il Signore, Dio tuo, con tutta la tua mente” (Mt 22, 37).

COLTIVA: “Il pensiero di Dio e della sua bontà: Il Signore sia al vertice dei tuoi pensieri e dei tuoi progetti”.

EVITA: “Pensieri frivoli e malevoli verso i fratelli”.

CON GLI OCCHI: “Se il tuo occhio è limpido, tutto diventa trasparente” (Mt 6, 22).

GUARDA: “Il mondo, le cose e le persone con occhio limpido e buono”.

EVITA: “Sguardi poco caritatevoli e spettacoli non edificanti”.

CON GLI ORECCHI: “Israele, se tu mi ascoltassi!” (Sl. 81, 9).

ASCOLTA: “La Parola del Signore e il fratello che ti chiede qualcosa o ha bisogno di sfogarsi ...”.

NON ASCOLTARE: “Discorsi vani, osceni o insinuazioni malevoli”.

CON LA BOCCA: “Effatà, apriti ...” (Mc. 7, 34).

APRITI: “Alla lode di Dio e alla preghiera personale, in famiglia o nell'assemblea liturgica”.

EVITA: “Di parlare male di chi ti fa soffrire”.

CON LA GOLA: “Quanto sono dolci le tue Parole, o Signore” (Sl. 118).

GUSTA: “La Parola di Dio e prendi il cibo con sobrietà e gratitudine a Dio e a chi lo ha preparato”.

MORTIFICATI: “Un poco nel mangiare, nel bere, nel fumo, negli spettacoli ... Fa un pò di digiuno televisivo”.

CON LE MANI: “Non amiamo a parole ma coi fatti e nella verità” (1Gv. 3, 18).

AIUTA: “Chi ti chiede un favore, compi il tuo lavoro con serietà, soccorri i poveri secondo le tue possibilità”.

EVITA: “L'ozio, la perdita di tempo e le chiacchiere inutili”.

CON IL CUORE: “Amerai il Signore Dio tuo, con tutto il tuo cuore e il prossimo tuo come te stesso” (Mt 22, 37).

DIMOSTRA il tuo affetto a chi ti sta vicino, cominciando da quelli di casa ... Rispondi Come Maria: “Eccomi!”

“Allora la tua luce sorgerà come l'aurora e la tua ferita si rimarginerà presto”