

## **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, di alcuni divertimenti, della televisione ... 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. 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.
- 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 anni compiuti ai sessanta incominciati; all'astinenza dalla carne i fedeli che hanno compiuto i quattordici anni.
- anche coloro che non sono tenuti all'osservanza del digiuno, i bambini e i ragazzi, vanno formati al genuino senso della penitenza cristiana.

*(dal sito: [www.chiesacattolica.it](http://www.chiesacattolica.it))*