**IL VALORE DELLA PENITENZA COMUNITARIA QUARESIMALE:**

**IL DIGIUNO PER LA CONVERSIONE**

Il digiuno e l’astinenza — insieme alla preghiera, all’elemosina e alle altre opere di carità — appartengono, da sempre, alla vita e alla prassi penitenziale della Chiesa: rispondono, infatti, al bisogno permanente del cristiano di conversione al regno di Dio, di richiesta di perdono per i peccati, di implorazione dell’aiuto divino, di rendimento di grazie e di lode al Padre.

Nella penitenza è coinvolto l’uomo nella sua totalità di corpo e di spirito: l’uomo che ha un corpo bisognoso di cibo e di riposo e l’uomo che pensa, progetta e prega; l’uomo che tende al possesso e al godimento dei beni e l’uomo che avverte l’esigenza di solidarietà che lo lega a tutti gli altri uomini.

Digiuno e astinenza non sono forme di disprezzo del corpo, ma strumenti per rinvigorire lo spirito, rendendolo capace di esaltare, nel sincero dono di sé, la stessa corporeità della persona.

(Conferenza Episcopale Italiana, *Il senso cristiano del digiuno e dell’astinenza*, 1994, n. 1).

**IL VALORE DELLA PENITENZA COMUNITARIA QUARESIMALE:**

**IL DIGIUNO PASQUALE**

Riprendendo la pratica e il valore del digiuno in uso presso il popolo di Israele, Gesù ne afferma con forza il significato essenzialmente interiore e religioso, e rifiuta pertanto gli atteggiamenti puramente esteriori e «ipocriti»: digiuno, preghiera ed elemosina sono un atto di offerta e di amore al Padre «che è nel segreto» e «che vede nel segreto» (Mt 6,18)… «Verranno i giorni in cui sarà loro tolto lo sposo e allora digiuneranno» (Mc 2,20).

In queste parole la Chiesa trova il fondamento dell’invito al digiuno come segno di partecipazione dei discepoli all’evento doloroso della passione e della morte del Signore, e come forma di culto spirituale e di vigilante attesa, che si fa particolarmente intensa nella celebrazione del Triduo della Santa Pasqua.

Il riferimento a Cristo e alla sua morte e risurrezione è essenziale e decisivo per definire il senso cristiano del digiuno e dell’astinenza, come di ogni altra forma di mortificazione: «Se qualcuno vuoi venire dietro di me rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua» (Mc 8,34).

(Conferenza Episcopale Italiana, *Il senso cristiano del digiuno e dell’astinenza*, 1994, n. 1).

**LE NORME CHE REGOLANO IL DIGIUNO E L’ASTINENZA**

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.

(Conferenza Episcopale Italiana, *Il senso cristiano del digiuno e dell’astinenza*, 1994, n. 13).