

IL DIGIUNO e l'ASTINENZA dalle CARNI

il magro in QUARESIMA e OLTRE!

- 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 rinuncia volontaria 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 e supportare un cammino interiore.

- 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*"; Nutrirsi vuol dire poi viverla....

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. Espiare vuol dire rimediare al nostro male con il bene.

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 ("*mortificare*" vuol dire *dominare il 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 (cioè azioni) 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.



ePrex



laChiesa.it



Vangelo del giorno



iBreviary

Alcune **APP** facilmente scaricabili e gratuite, in supporto alla tua