

Nota dell'Episcopato italiano

Il senso cristiano del digiuno e dell'astinenza

- III -

DISPOSIZIONI NORMATIVE E ORIENTAMENTI PASTORALI

Disposizioni normative

13. Concludiamo la presente *Nota pastorale* con le seguenti *disposizioni normative*, che trovano la loro ispirazione e forza nel canone 1249 del Codice di diritto canonico: «Per legge divina, tutti i fedeli sono tenuti a fare penitenza, ciascuno a proprio modo; ma perché tutti siano tra loro uniti da una comune osservanza della penitenza, vengono stabiliti dei giorni penitenziali in cui i fedeli attendano in modo speciale alla preghiera, facciano opere di pietà e di carità, sacrificino se stessi compiendo più fedelmente i propri doveri e soprattutto osservando il digiuno e l'astinenza». Queste disposizioni normative sono la *determinazione* della disciplina penitenziale della Chiesa universale (26), che i canoni 1251 e 1253 del Codice di diritto canonico affidano alle Conferenze Episcopali.

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» (27).

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 (28).

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 600 anno iniziato; alla legge *dell'astinenza* coloro che hanno compiuto il 140 anno di età.

6) Dall'osservanza dell'obbligo della legge del digiuno e dell'astinenza può *scusare* una ragione giusta, come ad esempio la salute. Inoltre, «il parroco, per una giusta causa e conforme alle disposizioni del Vescovo diocesano, può concedere la *dispensa* dall'obbligo di osservare il giorno (...) di penitenza, oppure commutarlo in altre opere pie; lo stesso può anche il Superiore di un istituto religioso o di una società di vita apostolica, se sono clericali di diritto pontificio, relativamente ai propri sudditi e agli altri che vivono giorno e notte nella loro casa» (29).

Orientamenti pastorali

14. Presentiamo ora, alla luce dei libri liturgici, delle usanze ecclesiali e della maturazione spirituale dei fedeli, alcuni *orientamenti pastorali*.

Può essere di grande utilità proporre il digiuno e l'astinenza, unitamente a momenti di preghiera e a forme di carità:

- a) alla vigilia di eventi significativi per la comunità ecclesiale, come sono, ad esempio, la Confermazione, l'Ordinazione, la Professione religiosa, la Dedicazione della chiesa o la Festa del patrono o del titolare;
- b) nella preparazione o nello svolgimento degli Esercizi e Ritiri spirituali, delle Missioni al popolo, o di circostanze analoghe, come sono i Sinodi, le riunioni d'inizio o fine anno pastorale;
- c) nelle Quattro Tempora (30) e, analogamente, nelle ricorrenze collegate alla pietà popolare, come nella vigilia delle feste dei Santi o nei pellegrinaggi;
- d) in particolari circostanze civili ed ecclesiali, nelle quali si fa più urgente il ricorso a Dio e impellente l'aiuto fraterno (catastrofi, carestie, guerre, disordini sociali, discriminazioni etniche, crimini contro le persone).

15. Partecipando della sollecitudine pastorale dei nostri *sacerdoti*, li invitiamo a sviluppare una costante opera educativa verso i fedeli loro affidati, così che la pratica penitenziale si inserisca in modo

abituale e armonico nella vita cristiana personale e comunitaria. In tal senso possono essere utili i seguenti suggerimenti.

- a) Nel tempo sacro della Quaresima i Vescovi, i presbiteri, i diaconi, i religiosi, ma anche i catechisti e gli educatori, favoriscano la riscoperta e l'approfondimento dell'originalità cristiana del digiuno e dell'astinenza, collegandoli intimamente con l'impegno a maturare nella vita di fede e di carità. In tal senso sono da valorizzare l'ascolto e la meditazione della parola di Dio, una più intensa vita liturgica, iniziative di preghiera personale e di gruppo, forme di carità e di servizio.
- b) Ogni anno, durante la Quaresima, si propongano alle comunità parrocchiali, ma anche a gruppi, movimenti e associazioni, uno o più interventi di aiuto a favore delle situazioni di bisogno, verso le quali far convergere i «frutti» del digiuno e della carità. È giusto che la comunità abbia poi il resoconto di quanto si è attuato.
- c) È particolarmente importante assicurare il coordinamento delle varie iniziative catechistiche, liturgiche e caritative in ambito sia nazionale che locale; così da assumere qualche impegno penitenziale condiviso da tutti: si renderà più visibile e incisivo il cammino penitenziale della comunità cristiana come tale.
- d) Al fine di diffondere e di approfondire la coscienza cristiana della penitenza, i vari organismi diocesani — specialmente i Consigli presbiterali e pastorali, il seminario e gli Istituti di Scienze Religiose — nonché i superiori degli Istituti di vita consacrata, le comunità parrocchiali, i responsabili delle aggregazioni ecclesiali e gli operatori della comunicazione sociale potrebbero promuovere momenti di riflessione sul digiuno e sull'astinenza nella vita dei singoli cristiani e delle comunità ecclesiali, così da proporre e programmare in modo convincente, soprattutto all'inizio della Quaresima, cammini formativi e iniziative di penitenza.

16. L'insieme di queste riflessioni, destinate a rimotivare e a rinvigorire la prassi penitenziale del digiuno e dell'astinenza all'interno della comunità cristiana, non può concludersi senza un *appello particolare alle famiglie e a quanti hanno responsabilità educative*.

I genitori e gli educatori avvertano l'importanza e la bellezza di formare i fanciulli, i ragazzi e i giovani al senso dell'adorazione di Dio e all'atteggiamento della gratitudine per i suoi doni: da questa

radice religiosa scaturirà la forza per l'autocontrollo, la sobrietà, la libertà critica di fronte ai bisogni superflui indotti dalla cultura consumista, il dono sincero di sé attraverso il volontariato, l'impegno a costruire rapporti solidali e fraterni.

I genitori, per primi, sentano la responsabilità di essere testimoni con la loro stessa vita, segnata da sobrietà, apertura e attenzione operosa agli altri. Non indulgano alla diffusa tendenza di assecondare in tutto i figli, ma propongano loro coraggiosamente forti ideali e valori di vita, e li accompagnino a conseguirli con convinzione e generosità e senza temere l'inevitabile fatica connessa. Spingano verso uno stile di vita contrassegnato dalla gratuità e da uno spirito di servizio che sa vincere l'egoismo e l'indolenza.

Quest'opera educativa ha motivazioni evangeliche e risorse originali: è parte integrante di quella formazione alla fede, alla preghiera personale e liturgica e al coinvolgimento attivo e responsabile nella vita e missione della Chiesa che i genitori cristiani sono chiamati ad assicurare ai loro figli in forza del ministero ricevuto con il sacramento del Matrimonio (31).

Anche nella scuola, in particolare attraverso l'insegnamento della religione cattolica, si esponano i motivi e le forme del digiuno cristiano e si illustrino i significati personali e sociali dell'impegno penitenziale e in generale di ogni sforzo ascetico equilibrato.

I giovani siano istruiti anche circa l'obbligo morale e canonico del digiuno, che ha inizio con i 18 anni (32). Ai fanciulli e ai ragazzi si propongano forme semplici e concrete di astinenza e di carità, aiutandoli a vincere la mentalità non poco diffusa per la quale il cibo e i beni materiali sarebbero fonte unica e sicura di felicità e a sperimentare la gioia di dedicare il frutto di una rinuncia a colmare la necessità del fratello: «Vi è più gioia nel dare che nel ricevere» (At 20,35).