

ASTINENZA E DIGIUNO

Nota dell'Episcopato italiano – 10 Ottobre 1994

*Il senso cristiano
del digiuno e dell'astinenza*

L'originalità del digiuno cristiano

7. Di fronte al rapido mutare delle condizioni sociali e culturali caratteristico del nostro tempo, e in particolare di fronte al moltiplicarsi dei contatti interreligiosi e al diffondersi di nuovi fenomeni di costume, diventa sempre più necessario riscoprire e riaffermare con chiarezza l'originalità del digiuno e dell'astinenza cristiani. Oggi, infatti, il digiuno viene praticato per i più svariati motivi e talvolta assume espressioni per così dire laiche, come quando diventa segno di protesta, di contestazione, di partecipazione alle aspirazioni e alle lotte degli uomini ingiustamente trattati. Circa poi l'astinenza da determinati cibi, oggi si stanno diffondendo tradizioni ascetico-religiose che si presentano non poco diverse da quella cristiana.

Pur guardando con rispetto a queste usanze e prescrizioni — specialmente a quelle degli ebrei e dei musulmani —, la Chiesa segue il suo Maestro e Signore, per il quale tutti i cibi sono in sé buoni e non sono sottoposti ad alcuna proibizione religiosa (18), e accoglie l'insegnamento dell'apostolo Paolo che scrive: «Chi mangia, mangia per il Signore, dal momento che rende grazie a Dio» (Rm 14,6).

In tal senso, qualsiasi pratica di rinuncia trova il suo pieno valore, secondo il pensiero e l'esperienza della Chiesa, solo se compiuta in comunione viva con Cristo, e quindi se è animata dalla preghiera ed è orientata alla crescita della libertà cristiana, mediante il dono di sé nell'esercizio concreto della carità fraterna.

Custodire l'originalità della penitenza cristiana, proporla e viverla in tutta la ricchezza spirituale del suo contenuto nelle condizioni attuali di vita è un compito che la Chiesa deve assolvere con grande vigilanza e coraggio.

Il sacramento della Penitenza e della Riconciliazione

8. In rapporto all'originalità del digiuno e dell'astinenza è da risvegliare la consapevolezza che la prassi penitenziale della Chiesa, nelle sue forme molteplici e diverse, raggiunge il suo vertice nel sacramento della Penitenza e della Riconciliazione.

Il cammino per la conversione del cuore, il desiderio e l'impegno per il rinnovamento spirituale, l'apertura sincera al «credere al vangelo» (cfr. Mc 1,15) trovano la loro verità piena e la loro singolare efficacia nel segno sacramentale della salvezza, operata dalla morte e risurrezione di Gesù e da lui donata alla Chiesa con l'effusione

del suo Spirito.

Solo nell'inserimento nel mistero di Cristo morto e risorto, mediante la fede e i sacramenti, tutti i gesti, grandi e piccoli, di penitenza e di digiuno e tutte le opere, note e nascoste, di carità e di misericordia acquistano significato e valore di salvezza. Il sacramento della Penitenza e della Riconciliazione si rivela in tal modo necessario non solo per ottenere il perdono dei peccati commessi dopo il Battesimo, ma anche per assicurare autenticità e profondità alla virtù della penitenza e alle diverse pratiche penitenziali della vita cristiana.

Dal rifiorire di una più diffusa e frequente partecipazione a questo sacramento, vissuto nella fede in tutti gli atti che lo compongono — dall'umile confessione delle colpe al pentimento, dal proposito di rinnovare la propria vita all'accoglienza del dono divino della misericordia, fino al compimento della soddisfazione — 'l'insieme della prassi penitenziale della Chiesa potrà acquistare la pienezza del suo significato interiore e religioso, e farsi strumento di sincero e genuino rinnovamento morale e spirituale. Mediante il sacramento, infatti, lo Spirito crea il cuore nuovo, diventando così legge di vita, ossia risorsa di grazia e sollecitazione per un'esistenza convertita e penitente (19).

I giorni penitenziali di digiuno e di astinenza

9. Il digiuno e l'astinenza, nella loro originalità cristiana, presentano anche un valore sociale e comunitario: chiamato a penitenza non è solo il singolo credente, ma l'intera comunità dei discepoli di Cristo (20).

Per rendere più manifesto il carattere comunitario della pratica penitenziale la Chiesa stabilisce che i fedeli facciano digiuno e astinenza negli stessi tempi e giorni: è così l'intera comunità ecclesiale ad essere comunità penitente.

Questi tempi e giorni, come scrive Paolo VI, vengono scelti dalla Chiesa «fra quelli che, nel corso dell'anno liturgico, sono più vicini al mistero pasquale di Cristo o vengono richiesti da particolari bisogni della comunità ecclesiale» (21).

Fin dai primi secoli il digiuno pasquale si osserva il Venerdì santo e, se possibile, anche il Sabato santo fino alla Veglia pasquale (22); così come si ha cura di iniziare la Quaresima, tempo privilegiato per la penitenza in preparazione alla Pasqua, con il digiuno del Mercoledì delle Ceneri o per il rito ambrosiano con il digiuno del primo venerdì di Quaresima. Mentre il digiuno nel Sacro Triduo è un seguito della partecipazione comunitaria alla morte del Signore, quello d'inizio della Quaresima è ordinato alla confessione dei peccati, alla implorazione del perdono e alla volontà di conversione.

Anche i venerdì di ogni settimana dell'anno sono giorni particolarmente propizi e significativi per la pratica penitenziale della Chiesa, sia per il loro richiamo a quel Venerdì che culmina nella Pasqua, sia come preparazione alla comunione eucaristica nella assemblea domenica-le: in tal modo i cristiani si preparano alla gioia fraterna della «Pasqua settimanale» — la domenica, il giorno del Signore risorto — con un gesto che manifesta la loro volontà di conversione e il loro impegno di novità di vita. La celebrazione della domenica sollecita, infatti, la comunità cristiana a dare

concretezza e slancio alla propria testimonianza di carità: «E soprattutto la domenica il giorno in cui l'annuncio della carità celebrato nell'Eucaristia può esprimersi con gesti e segni visibili concreti, che fanno di ogni assemblea e di ogni comunità il luogo della carità vissuta nell'incontro fraterno e nel servizio verso chi soffre e ha bisogno. Il giorno del Signore si manifesta così come il giorno della Chiesa e quindi della solidarietà e della comunione» (23). Ciò acquista maggior significato se la domenica è stata preceduta dal venerdì di digiuno, di astinenza e di mortificazione, ordinati alla preghiera e alla carità.

Alcuni settori di particolare attenzione

11. Il senso cristiano del digiuno e dell'astinenza spingerà i credenti non solo a coltivare una più grande sobrietà di vita, ma anche ad attuare un più lucido e coraggioso discernimento nei confronti delle scelte da fare in alcuni settori della vita di oggi: lo esige la fedeltà agli impegni del Battesimo.

Ricordiamo, a titolo di esempio, alcuni comportamenti che possono facilmente rendere tutti, in qualche modo, schiavi del superfluo e persino complici dell'ingiustizia:

- il consumo alimentare senza una giusta regola, accompagnato a volte da un intollerabile spreco di risorse;
- l'uso eccessivo di bevande alcoliche e di fumo;
- la ricerca incessante di cose superflue, accettando acriticamente ogni moda e ogni sollecitazione della pubblicità commerciale;
- le spese abnormi che talvolta accompagnano le feste popolari e persino alcune ricorrenze religiose;
- la ricerca smodata di forme di divertimento che non servono al necessario recupero psicologico e fisico, ma sono finì a se stesse e conducono ad evadere dalla realtà e dalle proprie responsabilità;
- l'occupazione frenetica, che non lascia spazio al silenzio, alla riflessione e alla preghiera;
- il ricorso esagerato alla televisione e agli altri mezzi di comunicazione, che può creare dipendenza, ostacolare la riflessione personale e impedisce il dialogo in famiglia.

I cristiani sono chiamati dalla grazia di Cristo a comportarsi «come i figli della luce» e quindi a non partecipare «alle opere infruttuose delle tenebre» (Ef 5,8.11). Così, praticando un giusto «digiuno» in questi e in altri settori della vita personale e sociale, i cristiani non solo si fanno solidali con quanti, anche non cristiani, tengono in grande considerazione la sobrietà di vita come componente essenziale dell'esistenza morale, ma anche offrono una preziosa testimonianza di fede circa i veri valori della vita umana, favorendo la nostalgia e la ricerca di quella spiritualità di cui ogni persona ha grande bisogno.

Il digiuno e la testimonianza di carità

12. Lo stile, con il quale Gesù invita i discepoli a digiunare, insegna che la mortificazione è sì esercizio di austerità in chi la pratica, ma non per questo deve diventare motivo di peso e di tristezza per il prossimo, che attende un atteggiamento sereno e gioioso.

Questa delicata attenzione agli altri è una caratteristica irrinunciabile del digiuno cristiano, al punto che esso è sempre stato collegato con la carità: il frutto economico della privazione del cibo o di altri beni non deve arricchire colui che digiuna, ma deve servire per aiutare il prossimo bisognoso: «I cristiani devono dare ai poveri quanto, grazie al digiuno, è stato messo da parte», ammonisce la Didascalia Apostolica (24).

In questo senso il digiuno dei cristiani deve diventare un segno concreto di comunione con chi soffre la fame, e una forma di condivisione e di aiuto con chi si sforza di costruire una vita sociale più giusta e umana.

Anche all'interno del nostro Paese, dove permangono e «per certi versi si accentuano acute contraddizioni, come le molteplici forme di povertà, antiche e nuove» (25), la Chiesa si sente interpellata a rivivere e riproporre, nello spirito del vangelo della carità, la pratica penitenziale come segno e stimolo concreto a farsi carico delle situazioni di bisogno e ad aiutare le persone, le famiglie e le comunità nell'affrontare i problemi quotidiani della vita.

Così, i digiuni che accompagnano alcune manifestazioni pubbliche, come sono le assemblee di preghiera e le marce di solidarietà, possono sollecitare persone e famiglie, ma anche comunità e istituzioni, a trovare risorse da mettere a disposizione di organismi impegnati in opere di assistenza e di promozione sociale. In tal modo è possibile realizzare iniziative di soccorso per i più poveri, come i servizi di prima accoglienza o i sostegni domiciliari per le persone anziane, e nello stesso tempo sensibilizzare le comunità alle esigenze della pace, rendendole accoglienti e solidali con le vittime della violenza e delle guerre.

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 60° anno iniziato; alla legge *dell'astinenza* coloro che hanno compiuto il 14° 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)