



Per la preghiera

Anche i Padri della Chiesa parlano della forza del digiuno, capace di tenere a freno il peccato, reprimere le bramosie del "vecchio Adamo", ed aprire nel cuore del credente la strada a Dio. Scrive **san Pietro Crisologo**: "Il digiuno è l'anima della preghiera e la misericordia la vita del digiuno, perciò chi prega digiuni. Chi digiuna abbia misericordia. Chi nel domandare desidera di essere esaudito, esaudisca chi gli rivolge domanda. Chi vuol trovare aperto verso di sé il cuore di Dio non chiuda il suo a chi lo supplica".

PREGHIERA LITURGICA

È veramente cosa buona e giusta renderti grazie, Padre santo, Dio di infinita misericordia. Gesù, tuo Figlio e redentore nostro, tra i molti prodigi, manifestò sulla terra la gloria della sua divinità, quando con la forza del suo ineffabile amore liberò dai legami di morte Lazzaro, già da quattro giorni cadavere. Grande è il mistero di salvezza che in questa risurrezione si raffigura: quel corpo, ormai in preda al disfacimento, d'un tratto risorse per comando dell'eterno Signore; così la grazia divina del Cristo libera noi tutti, sepolti nella colpa del primo uomo, e ci rende alla vita e alla gioia senza fine.

È veramente cosa buona e giusta, nostro dovere e fonte di salvezza, rendere grazie sempre e in ogni luogo a te, Signore, Padre Santo, Dio onnipotente ed eterno, per Cristo nostro Signore. Vero uomo come noi, egli pianse l'amico Lazzaro; Dio e Signore della vita, lo richiamò dal sepolcro; oggi estende a tutta l'umanità la sua misericordia, e con i suoi sacramenti ci fa passare dalla morte alla vita. Per mezzo di lui ti adorano le schiere degli angeli e dei santi e contempiono la gloria del tuo volto. Al loro canto concedi, Signore, che si uniscano le nostre voci nell'inno di lode: **Santo...**

SABATO 12 APRILE ore 21.00 -
Centro sociale Luvinate
"il segreto di Papa Francesco"
incontro con **Massimo Introvigne**
e presentazione del suo libro.

Comunità pastorale sant'Eusebio

**LA QUARESIMA
PER SCOPRIRE
LA BELLEZZA (!?!?)
DEL DIGIUNO E ...
PROVARE A VIVERLO**



ULTIMO

Siamo nella vicinanza della settimana santa e si conclude quel breve percorso per la riscoperta del valore cristiano del digiuno e dell'astinenza. Con questa ultima parte troviamo aspetti pratici e normativi che esplicitano il valore e il significato espresso nei precedenti foglietti (sul sito è possibile rileggerli).

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».

- 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 (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 maggiorenti.

6) Dall'osservanza dell'obbligo della legge del digiuno e dell'astinenza può scaturire una ragione giusta, come ad esempio la salute.

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 Festa del patrono;

b) nella preparazione o nello svolgimento degli Esercizi e Ritiri spirituali, delle Missioni al popolo;

c) 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. Partecipi 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.

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.

I giovani siano istruiti anche circa l'obbligo morale e canonico del digiuno, che ha inizio con i 18 anni. 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».

CONCLUSIONE

Una grazia e una responsabilità per tutta la Chiesa

17. Con la pratica penitenziale del digiuno e dell'astinenza la Chiesa accoglie e vive **l'invito di Gesù** ai discepoli ad abbandonarsi fiduciosi alla Provvidenza di Dio, senza alcuna ansia per il cibo: «La vita vale più del cibo e il corpo più del vestito... Non cercate perciò che cosa mangerete e berrete, e non state con l'animo in ansia... Cercate piuttosto il regno di Dio, e queste cose vi saranno date in aggiunta».

La comunità cristiana deve **mantenere viva** la coscienza di essere destinataria di una particolare grazia ed insieme protagonista di una conseguente responsabilità, anche nell'ambito della penitenza. Cristo vuole la sua Chiesa come custode vigile e fedele del dono della salvezza: essa proclama questo dono nella confessione della fede, lo comunica con la celebrazione dei sacramenti e lo manifesta con la testimonianza della vita.

I cristiani, partecipi per la grazia del Signore alla vita e alla missione della Chiesa, possono e devono dare **un contributo** originale e determinante, non solo all'edificazione del Corpo di Cristo, ma anche al benessere spirituale e sociale della comunità umana. Tale contributo è offerto anche dal loro stile di vita sobrio e talvolta austero: così diventano costruttori di una società più accogliente e solidale, e fanno crescere nella storia quella «civiltà dell'amore» che trova il suo principio nella verità proclamata dal Concilio con le parole: «L'uomo vale più per quello che è che per quello che ha».