La Quaresima è un tempo di grazia, di rinnovamento interiore e di preparazione al più grande mistero della nostra fede: la Passione, la Morte e la Risurrezione di Cristo. Tra le pratiche spirituali che la Chiesa ci propone per vivere più intensamente questo periodo, il digiuno e l'astinenza occupano un posto centrale.

Ma cosa significano veramente? Perché sono importanti? Come vengono praticati oggi? In questo articolo approfondiremo la storia, il significato spirituale e il modo corretto di osservare queste discipline secondo la tradizione cattolica.

---

1. L'origine del digiuno e dell'astinenza nella tradizione cristiana

Fin dai primi secoli del cristianesimo, i fedeli hanno praticato il digiuno come forma di penitenza e preparazione spirituale. La Bibbia contiene numerosi riferimenti al digiuno come mezzo per avvicinarsi a Dio. Mosè digiunò per quaranta giorni sul monte Sinai prima di ricevere la Legge (Esodo 34,28) e il profeta Elia digiunò anch'egli per quaranta giorni mentre si recava al monte Oreb (1 Re 19,8).

L'esempio supremo ci viene da Cristo stesso, il quale, prima di iniziare la sua vita pubblica, fu condotto dallo Spirito Santo nel deserto e digiunò per quaranta giorni e quaranta notti (Matteo 4,2). È su questa base biblica che si fonda il tempo della Quaresima, un periodo di 40 giorni in cui la Chiesa ci invita a imitare Cristo nella sua preparazione alla missione.

Dal IV secolo, la Chiesa ha stabilito regole precise per il digiuno e l'astinenza per tutti i cristiani. Nel corso dei secoli, queste regole hanno subito variazioni nella loro severità, ma la loro essenza è rimasta invariata: sono una forma concreta di mortificazione per avvicinarci a Dio e aiutarci a dominare le nostre passioni.

---

2. Che cos'è il digiuno e in cosa si differenzia dall'astinenza?

Il digiuno:

Il digiuno consiste nel ridurre la quantità di cibo consumata in una giornata. Secondo la disciplina attuale della Chiesa cattolica, digiunare significa fare **un solo pasto completo al giorno**, e, se necessario, due piccoli pasti (colazione e cena), che insieme non devono equivalere a un pasto intero.

L'astinenza:

L'astinenza, invece, non riguarda la quantità di cibo, ma il suo tipo. Consiste nel **non mangiare carne di animali a sangue caldo (bovini, suini, pollame, agnello, ecc.)**. Tuttavia, è permesso il consumo di pesce, frutti di mare, uova e latticini.

---

3. Quando si deve digiunare e praticare l'astinenza?

Secondo il Codice di Diritto Canonico e la tradizione della Chiesa, ci sono giorni specifici in cui i fedeli sono tenuti a praticare il digiuno e l'astinenza:

- **Mercoledì delle Ceneri e Venerdì Santo: digiuno e astinenza** obbligatori.
- **Tutti i venerdì di Quaresima: astinenza dalla carne** obbligatoria.

È importante ricordare che tutti i venerdì dell'anno sono giorni penitenziali, quindi l'astinenza dalla carne è consigliata anche al di fuori della Quaresima, sebbene molte conferenze episcopali permettano di sostituirla con un altro atto di penitenza o di carità.

Chi è tenuto a osservare queste regole?

- **Il digiuno** è obbligatorio per tutti i cattolici **tra i 18 e i 59 anni**.
- **L'astinenza** è obbligatoria per tutti i cattolici **dai 14 anni in su**.

Ci sono però delle eccezioni: sono esentati i malati, le donne in gravidanza, le madri che allattano, coloro che svolgono lavori fisicamente impegnativi o che seguono una dieta speciale per motivi di salute.

---

4. Il significato spirituale del digiuno e dell’astinenza

Il digiuno e l’astinenza non sono semplici regole esteriori o pratiche vuote, ma hanno un significato spirituale profondo.

1. Un atto di penitenza e riparazione

Gesù ci insegna che certi mali possono essere vinti solo “con la preghiera e il digiuno” (Marco 9,29). Quando digiuniamo, riconosciamo la nostra fragilità e ci uniamo alla Croce di Cristo, offrendo i nostri piccoli sacrifici in riparazione per i nostri peccati e per quelli del mondo.

2. Un esercizio di autocontrollo

Viviamo in una società segnata dal consumismo e dalla ricerca costante del piacere immediato. Il digiuno e l’astinenza ci aiutano a rafforzare la nostra volontà, a imparare a dire “no” a noi stessi e a esercitare la virtù della temperanza.

3. Un gesto di solidarietà verso i poveri

La Chiesa ha sempre visto il digiuno come un’occasione di carità. San Leone Magno diceva: “Un digiuno senza misericordia è solo un’apparenza di penitenza.” Ciò che risparmiamo digiunando può essere condiviso con i poveri.

4. Una preparazione alla Pasqua

Se ci prepariamo per una grande festa, facciamo sacrifici e sforzi affinché tutto sia perfetto. Allo stesso modo, la Quaresima è un tempo di preparazione per la grande celebrazione della Risurrezione del Signore.

---

5. Come osservare il digiuno e l’astinenza con uno spirito rinnovato?

1. Non farlo solo per obbligo

Non si tratta di seguire meccanicamente una regola, ma di viverla con amore.

2. Accompagnarlo con la preghiera

Un digiuno senza preghiera è solo una dieta. Perché diventi un'esperienza di crescita spirituale, deve essere accompagnato da momenti di preghiera.

3. Offrirlo per un'intenzione speciale

Ogni digiuno e ogni astinenza possono essere offerti per la conversione di una persona cara, per la pace nel mondo o per una necessità particolare.

4. Evitare l'ipocrisia e le lamentele

Gesù ci avverte in Matteo 6,16-18: "Quando digiunate, non siate malinconici come gli ipocriti… Tu, invece, quando digiuni, profùmati la testa e lavati il viso, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo il Padre tuo, che è nel segreto."

5. Unirlo alla carità

Possiamo usare ciò che risparmiamo sul cibo per aiutare qualcuno nel bisogno.

---

6. Conclusione: Digiunare per rinascere in Cristo

Il digiuno e l'astinenza sono discipline che, se vissute bene, possono trasformare il nostro cuore. Ci aiutano a distaccarci dal peccato, a rafforzare il nostro rapporto con Dio e a prepararci alla gioia della Risurrezione.

Che questa Quaresima sia un tempo di grazia in cui, con l'aiuto di Dio, purifichiamo la nostra anima e ci avviciniamo a Lui. Come ci ricorda Sant'Agostino:

"Fa' morire ciò che è cattivo in te, e ciò che è buono in te risorgerà."

Non limitiamoci a digiunare dal cibo, ma anche dalle cattive abitudini, dai giudizi inutili, dalle parole offensive e da tutto ciò che ci allontana da Dio. E al loro posto, riempiamoci di preghiera, amore e carità.

Buona e santa Quaresima!