



La vita cristiana non è un viaggio solitario né un cammino senza direzione. La Santa Madre Chiesa, con la sua saggezza bimillenaria, ci guida con amore affinché possiamo raggiungere la nostra meta finale: la vita eterna con Dio. A tal fine, ci dona non solo i **Dieci Comandamenti** dati da Dio a Mosè, ma anche i **Comandamenti della Chiesa**, norme pratiche stabilite per aiutarci a vivere la nostra fede nella sua pienezza e fedeltà.

In questo articolo esamineremo in profondità cosa sono i **Comandamenti della Chiesa**, il loro fondamento teologico, come applicarli nella nostra vita quotidiana e perché rimangono essenziali nel mondo di oggi.

---

## Cosa sono i Comandamenti della Santa Madre Chiesa?

I Comandamenti della Chiesa sono **precetti** che la Chiesa, con la sua autorità, stabilisce per guidare i fedeli nell'adempimento della legge di Dio. Non sono facoltativi né semplici suggerimenti, ma **obblighi morali** che ci aiutano a vivere la nostra fede in modo più impegnato e coerente.

Tradizionalmente, la Chiesa formula **cinque comandamenti**, il cui testo può variare leggermente a seconda del catechismo utilizzato. Essi sono:

1. **Partecipare alla Messa la domenica e nelle feste di precetto**
2. **Confessarsi almeno una volta all'anno**
3. **Ricevere la Santa Comunione almeno nel tempo pasquale**
4. **Osservare il digiuno e l'astinenza nei giorni stabiliti dalla Chiesa**
5. **Sovvenire alle necessità materiali della Chiesa**

Questi precetti non sono arbitrari, ma si basano sull'insegnamento di Cristo e sulle esigenze spirituali di ogni cristiano.

---

### 1. Partecipare alla Messa la domenica e nelle feste di precetto

Questo comandamento è fondamentale, perché la Santa Messa è il cuore della vita cristiana. Nell'Eucaristia, Cristo stesso si dona a noi come nutrimento spirituale e, per questo, mancare



alla Messa senza un grave motivo è un peccato mortale.

## Fondamento teologico

L'obbligo di santificare la domenica deriva dal **terzo comandamento della Legge di Dio: "Ricordati di santificare il giorno di sabato"** (Esodo 20,8). Fin dai tempi apostolici, i cristiani si radunano nel **primo giorno della settimana** per celebrare la Risurrezione del Signore (cfr. Atti 20,7).

## Applicazione nella vita quotidiana

- Fare della Messa domenicale un momento centrale della vita familiare.
  - Evitare lavori o attività inutili che distraggano dal senso della domenica.
  - Prepararsi bene alla Messa con la preghiera e la riflessione.
- 

## 2. Confessarsi almeno una volta all'anno

Il sacramento della Penitenza è un dono della misericordia di Dio. Questo comandamento vuole evitare che l'anima rimanga troppo a lungo in stato di peccato grave.

## Fondamento teologico

Gesù ha dato agli Apostoli il potere di rimettere i peccati:  
*"A coloro a cui perdonerete i peccati, saranno perdonati"* (Giovanni 20,23).

Sant'Agostino chiamava la confessione "il secondo battesimo", perché ci purifica e ci rinnova nella grazia.

## Applicazione nella vita quotidiana

- Non aspettare solo la Quaresima per confessarsi, ma farlo con maggiore frequenza.
  - Esaminare la propria coscienza ogni sera per individuare le proprie colpe e crescere spiritualmente.
  - Insegnare ai bambini il valore del sacramento della Riconciliazione fin dalla giovane età.
-



### 3. Ricevere la Santa Comunione almeno nel tempo pasquale

Questo comandamento sottolinea l'importanza della Santa Eucaristia, ma implica anche che dobbiamo riceverla degnamente, cioè in stato di grazia.

#### Fondamento teologico

Gesù ha detto:

*“Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna” (Giovanni 6,54).*

La Chiesa stabilisce l'obbligo minimo di ricevere la Comunione almeno una volta all'anno nel tempo pasquale, perché questo tempo liturgico celebra la Risurrezione, la vittoria sul peccato e sulla morte.

#### Applicazione nella vita quotidiana

- Non limitare la Comunione al solo tempo pasquale, ma riceverla frequentemente.
- Prepararsi spiritualmente con la preghiera e, se necessario, con la confessione.
- Spiegare ai bambini l'importanza dell'Eucaristia e non considerarla solo un rito.

---

### 4. Osservare il digiuno e l'astinenza nei giorni stabiliti dalla Chiesa

Il digiuno e l'astinenza ci aiutano a dominare le passioni e a ricordare il sacrificio di Cristo.

#### Fondamento teologico

Gesù stesso digiunò per quaranta giorni nel deserto (Matteo 4,2) e insegnò:

*“Quando digiunate, non fate un volto triste come gli ipocriti” (Matteo 6,16).*

La Chiesa ci chiede di digiunare il Mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo, e di osservare l'astinenza dalla carne nei venerdì di Quaresima.



## Applicazione nella vita quotidiana

- Digiunare non solo nel cibo, ma anche dalle distrazioni inutili (TV, social media).
- Non vedere il digiuno come una punizione, ma come un atto di amore e di sacrificio.
- Offrire il sacrificio del digiuno per intenzioni particolari.

---

## 5. Sovvenire alle necessità materiali della Chiesa

Questo comandamento ci ricorda che la Chiesa ha bisogno di risorse per compiere la sua missione di evangelizzazione, di carità e di culto.

### Fondamento teologico

San Paolo ci dice:

*“Ciascuno dia secondo quanto ha deciso nel suo cuore, non con tristezza né per forza, perché Dio ama chi dona con gioia” (2 Corinzi 9,7).*

La Chiesa non è un'azienda, ma una famiglia spirituale. Se amiamo la nostra fede, dobbiamo contribuire affinché la Chiesa possa continuare la sua missione.

### Applicazione nella vita quotidiana

- Contribuire economicamente secondo le proprie possibilità.
- Non limitare l'aiuto ai beni materiali: possiamo anche donare il nostro tempo e i nostri talenti.
- Insegnare ai bambini, fin da piccoli, la generosità.

---

## Conclusione: I Comandamenti della Chiesa, un aiuto alla santità

Lungi dall'essere un peso, i Comandamenti della Santa Madre Chiesa sono **una bussola spirituale** che ci guida verso Dio. Essi non sono fatti per limitarci, ma per liberarci dal peccato e aiutarci a vivere la nostra fede con coerenza.



In un mondo in cui la vita cristiana affronta molte sfide, questi precetti sono un'ancora salda che ci mantiene uniti a Cristo e alla sua Chiesa. **Viverli con amore e impegno ci aiuterà a crescere nella santità e a prepararci meglio per la vita eterna.**

Possa la Beata Vergine Maria, Madre della Chiesa, aiutarci a compiere fedelmente questi comandamenti e a vivere la nostra fede con gioia. **Amen.**