



La Quaresima, il digiuno e l'astinenza

Catechismo Maggiore di San Pio X

35 - Che è la Quaresima?

La Quaresima è un tempo di digiuno e di penitenza istituito dalla Chiesa per tradizione apostolica.

36 - Per qual fine è istituita la Quaresima?

La Quaresima è istituita: 1- per farci conoscere l'obbligo che abbiamo di far penitenza in tutto il tempo della nostra vita, di cui, secondo i santi Padri la Quaresima è la figura; 2 - per imitare in qualche maniera il rigoroso digiuno di quaranta giorni, che Gesù Cristo fece nel deserto; 3 - per prepararci col mezzo della penitenza a celebrare santamente la Pasqua.

37 - Perché il primo giorno di Quaresima si chiama il giorno delle Ceneri?

Il primo giorno di Quaresima si chiama giorno delle Ceneri, perché la Chiesa mette in quel giorno le sacre ceneri sul capo dei fedeli.

38 - Perché la Chiesa nel principio della Quaresima usa imporre le sacre ceneri?

La Chiesa nel principio della Quaresima usa imporre le sacre ceneri, affinché noi ricordandoci che siamo composti di polvere, e con la morte dobbiamo ridurci in polvere, ci umiliamo e facciamo penitenza dei nostri peccati mentre ne abbiamo il tempo.

39 - Con quale disposizione dobbiamo noi ricevere le sacre ceneri?

Noi dobbiamo ricevere le sacre ceneri con cuor contrito ed umiliato, e con la santa risoluzione di passare la Quaresima nelle opere di penitenza.

40 - Che cosa dobbiamo fare per passar bene la Quaresima secondo l'intenzione della Chiesa?

Per passar bene la Quaresima secondo l'intenzione della Chiesa dobbiamo fare quattro cose: 1 - osservare esattamente il digiuno, e mortificarci non solamente nelle cose illecite e pericolose, ma ancora, per quanto si può, nelle cose lecite, come sarebbe moderarsi nelle ricreazioni; 2 - fare preghiere, limosine, ed altre opere di cristiana carità verso il prossimo più che in ogni altro tempo; 3 - ascoltare la parola di Dio non già per pura usanza o curiosità, ma per desiderio di mettere in pratica le verità che si ascoltano; 4 - essere solleciti a prepararci alla confessione, per rendere più meritorio il digiuno, e per disporci meglio alla Comunione pasquale.

41 - In che consiste il digiuno?

Il digiuno consiste nel fare un solo pasto al giorno, e nell'astenersi dai cibi vietati.

42 - Nei giorni di digiuno oltre l'unico pasto è vietata qualunque altra refezione?

Nei giorni di digiuno la Chiesa permette una leggera refezione alla sera, o pure sul mezzogiorno quando l'unico pasto viene differito alla sera.

43 - Chi è obbligato al digiuno?

Al digiuno sono obbligati tutti coloro che hanno compiuto il ventunesimo anno e non ne sono legittimamente impediti.

44 - Quelli che non sono obbligati al digiuno sono esenti dalle mortificazioni?

Quelli che non sono obbligati al digiuno non sono affatto esenti dalle mortificazioni, perché nessuno è dispensato dall'obbligo generale di far penitenza e perciò devono mortificarsi in altre cose secondo le loro forze.

Disciplina del digiuno e dell'astinenza

(Secondo i Canoni 1250 - 1254 del Diritto Canonico piano-benedettino del 1917, modificati dalla Sacra Congregazione dei Riti il 16 settembre 1955 e dalla Sacra Congregazione del Concilio il 25 luglio 1957)

Al digiuno sono obbligati tutti i fedeli che hanno compiuto i 21 anni e non hanno compiuto i 60 anni.

Il digiuno consiste nel fare un solo pasto al giorno e due piccole refezioni nel corso della giornata.

Il digiuno si pratica il Mercoledì delle Ceneri, i giorni feriali della Quaresima; il Mercoledì, il Venerdì e il Sabato delle Quattro Tempora; le Vigilie di Natale (24 Dicembre), di Pentecoste, dell'Immacolata (7 dicembre), di Ognissanti (31 Ottobre).

Dal digiuno possono essere esentati: ammalati, convalescenti, donne che allattano o incinte, poveri con poco cibo a disposizione.

All'astinenza dalla carne sono obbligati tutti i fedeli a partire dai 7 anni.

L'astinenza dalla carne, in tutte le forme, non comprende l'astenersi da uova, latte e grasso animale.

L'astinenza dalla carne, si pratica tutti i venerdì; il Mercoledì delle Ceneri, i giorni feriali della Quaresima; il Mercoledì, il Venerdì e il Sabato delle Quattro Tempora; le Vigilie di Natale (24 Dicembre), di Pentecoste, dell'Immacolata (7 dicembre), di Ognissanti (31 Ottobre).

Dall'astinenza possono essere esentati: ammalati, convalescenti, donne che allattano o incinte, poveri con poco cibo a disposizione.