

La Santa Quaresima

(...) L'osservanza della Quaresima è il vincolo della nostra milizia; con quella ci distinguiamo dai nemici della Croce di Gesù Cristo; con quella allontaniamo i flagelli dell'ira divina; con quella, protetti dal soccorso celeste durante il giorno, ci fortifichiamo contro i principi delle tenebre. Se ci abbandoniamo a tale rilassamento, è tutto a detrimento della gloria di Dio, a disonore della religione cattolica, a pericolo per le anime cristiane; né si deve dubitare che tale negligenza non possa divenire sorgente di sventure per i popoli, di rovine nei pubblici affari e di disgrazie nelle cose private (...).

(Costituzione Non ambigimus di Benedetto XIV, 30 maggio 1741)

CATECHISMO MAGGIORE DI SAN PIO X: DELLA QUARESIMA

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

D. Per qual fine è istituita la Quaresima?

R. La Quaresima è istituita:

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;

per imitare in qualche maniera il rigoroso digiuno di quaranta giorni, che Gesù Cristo fece nel deserto;

per prepararci coi mezzo della penitenza a celebrare santamente la Pasqua.

D. Perché il primo giorno di Quaresima si chiama il giorno delle Ceneri?

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

D. Perché la Chiesa nel principio della Quaresima usa imporre le sacre ceneri?

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

D. Con quale disposizione dobbiamo noi ricevere le sacre ceneri?

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

D. Che cosa dobbiamo noi fare per passar bene la Quaresima secondo la mente della Chiesa?

R. Per passar bene la Quaresima secondo la mente della Chiesa dobbiamo fare quattro cose:

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;

fare preghiere, limosine, ed altre opere di cristiana carità verso il prossimo più che in ogni altro tempo;

ascoltare la parola di Dio non già per pura usanza o curiosità, ma per desiderio di mettere in pratica le verità che si ascoltano;

essere solleciti a prepararci alla confessione, per rendere più meritorio il digiuno, e per disporci meglio alla Comunione pasquale.

D. In che consiste il digiuno?

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

D. Nei giorni di digiuno oltre l'unico pasto è vietata qualunque altra refezione?

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

D. Chi è obbligato al digiuno?

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

D. Quelli che non sono obbligati al digiuno sono affatto esenti dalle mortificazioni?

R. Quelli che non sono obbligati al digiuno non sono affatto esenti dalle mortificazioni, perché niuno 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

La disciplina del digiuno e dell'astinenza, secondo i Canoni 1250-1254 del Diritto Canonico piano-benedettino del 1917, modificati dal Decreto della S. Congregazione dei Riti del 16 settembre 1955 e dalla S. Congregazione Concilio del 25 luglio 1957, è la seguente:

- **LA LEGGE DEL DIGIUNO** obbliga tutti i fedeli che hanno compiuto i 21 anni e non hanno ancora iniziato il 60° anno.

- **LA LEGGE DELL'ASTINENZA** dalla carne obbliga tutti i fedeli a partire dai 7 anni compiuti.

IL DIGIUNO consiste nel fare un solo pasto al giorno e due piccole refezioni nel corso della giornata (i moralisti quantificano in 60 grammi al mattino e 250 grammi alla sera).

L'ASTINENZA vieta l'uso della carne, di estratto o brodo di carne, ma non quello delle uova, dei latticini e di qualsiasi condimento di grasso animale.

GIORNI DI ASTINENZA DALLA CARNI :

- tutti i Venerdì dell'anno (tranne se vi cade una festa di precetto).

GIORNI DI ASTINENZA E DI DIGIUNO:

- Mercoledì delle Ceneri;

- ogni Venerdì e Sabato di Quaresima;

- il Mercoledì, il Venerdì e il Sabato delle Quattro Tempora;

- le Vigilie di Natale (24 Dicembre), di Pentecoste, dell'Immacolata (7 dicembre), d'Ognissanti (31 Ottobre).

GIORNI DI SOLO DIGIUNO SENZA ASTINENZA:

- tutti gli altri giorni feriali di Quaresima (le Domeniche non c'è digiuno).

POSSONO NON PRATICARE L'ASTINENZA:

- i poveri che ricevono carne in elemosina e non hanno altro da mangiare;

- gli infermi, i convalescenti, i deboli di stomaco, le donne che allattano, le donne incinte se deboli;
- gli operai che fanno lavori più pesanti quotidianamente;
- mogli, figli, servi, tutti coloro che esercitano in servizio essendovi costretti, e che non possono avere altro cibo sufficientemente nutriente.

POSSONO NON PRATICARE IL DIGIUNO:

- coloro che digiunerebbero con grave incomodo: ammalati, convalescenti, deboli di nervi, donne che allattano o incinte;
- poveri che hanno già poco cibo a disposizione;
- coloro che esercitano un lavoro che è moralmente e ordinariamente incompatibile con il digiuno (es: lavori pesanti);
- coloro che fanno un lavoro intellettuale molto faticoso (es. studenti sotto esami);
- chi deve fare un lungo e faticoso viaggio; - per un maggiore bene o per un'opera di pietà più grande se questa è moralmente incompatibile con il digiuno (es: assistenza ai malati).