La Quaresima santificata

****

**PREGHIERA, ELEMOSINA E PENITENZA**

Il digiuno più gradito a Dio che possiamo fare è il **SILENZIO.**

Asteniamoci dal giudicare gli altri … Scopriamo Cristo in loro.

Asteniamoci dal dire parole offensive … Riempiamo la bocca di frasi che sanano.

Asteniamoci dalla scontentezza … Riempiamo il cuore di gratitudine.

Asteniamoci dalle arrabbiature … Riempiamoci di pazienza.

Asteniamoci dal pessimismo … Riempiamoci di speranza cristiana.

Asteniamoci dalle eccessive preoccupazioni … Riempiamoci di confidenza in Dio.

Asteniamoci dai lamenti … Riempiamoci di apprezzamento per le meraviglie della vita.

Asteniamoci dallo stress … Riempiamoci di vita di preghiera.

Asteniamoci dal risentimento … Riempiamoci di perdono.

Asteniamoci dal darci delle arie … Riempiamoci di compassione per gli altri.

Asteniamoci dallo scoraggiamento … Riempiamoci dell’entusiasmo della fede.

Asteniamoci da ciò che separa da Gesù … Riempiamoci di ciò che avvicina a Lui.

**Le norme riguardo a digiuno e astinenza**

Attualmente i fedeli cattolici dei vari riti latini sono tenuti contemporaneamente sia al digiuno ecclesiastico che all'astinenza dalla carne due volte l'anno, il [Mercoledì delle Ceneri](http://it.wikipedia.org/wiki/Mercoled%C3%AC_delle_Ceneri) e il [Venerdì Santo](http://it.wikipedia.org/wiki/Venerd%C3%AC_Santo).

 Sono tenuti alla sola [astinenza dalle carni](http://it.wikipedia.org/wiki/Astinenza_dalle_carni) in tutti e singoli i venerdì di Quaresima, purché non coincidano con un giorno annoverato tra le solennità dal calendario liturgico della Chiesa cattolica. Negli altri venerdì dell’anno, a meno che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità, l’astinenza dalle carni può essere sostituita con opere di preghiera, carità o altre di natura penitenziale. L'obbligo del digiuno inizia a 18 anni compiuti e termina a 60 anni incominciati; quello dell'astinenza inizia a 14 anni compiuti. Tuttavia, i fedeli sono dispensati dall'obbligo del digiuno e dell'astinenza in taluni casi.

La ***regola del digiuno*** obbliga a fare un solo pasto durante la giornata, ma non proibisce di fare una seconda refezione leggera. L'acqua e le medicine sia solide sia liquide si possono assumere liberamente.

La ***regola dell'astinenza dalle carni*** non proibisce di consumare pesce, uova e latticini, ma proibisce di consumare, oltre alla carne, cibi e bevande che ad un prudente giudizio sono da considerarsi come particolarmente ricercati o costosi.

I [parroci](http://it.wikipedia.org/wiki/Parroco) possono, per giusta causa, dispensare i singoli fedeli o le famiglie dall'osservanza del digiuno e dell'astinenza, o commutarlo con altre opere pie.

L'insieme di queste norme costituisce il 4° dei [cinque precetti generali della Chiesa](http://it.wikipedia.org/wiki/Cinque_precetti_generali_della_Chiesa) ("In giorni stabiliti dalla Chiesa astieniti dal mangiare carne e osserva il digiuno") che ha come fine di garantire ai fedeli il minimo necessario nell'impegno penitenziale (cfr. Catechismo della Chiesa Cattolica, n° 2041); tuttavia "per legge divina, tutti i fedeli sono tenuti a fare penitenza, ciascuno a proprio modo" (can. 1249 del Codice di Diritto Canonico), specialmente nel tempo penitenziale della [Quaresima](http://it.wikipedia.org/wiki/Quaresima); i Vescovi italiani hanno suggerito, a tal proposito, nuove forme di penitenza accanto a quelle tradizionali, come l'astensione dal fumo e dalle bevande alcoliche, dalla ricerca di forme smodate di divertimento, dai comportamenti consumistici, il digiuno dalla televisione.

Il canone 919 del Codice di Diritto canonico obbliga poi tutti i fedeli che vogliono ricevere l'Eucaristia ad astenersi "per lo spazio di almeno un'ora prima della sacra comunione da qualunque cibo o bevanda, fatta eccezione soltanto per l'acqua e le medicine".