

Quaresima, un tempo per amare

Scritto da P. Mario Sannino
Lunedì 06 Marzo 2017 07:54



Che cos'è la quaresima? Quali sono le sue origini? Che cosa bisogna fare in questi 40 giorni? Perché i giorni sono 40? Chi deve osservare il digiuno e l'astinenza?

Cercherò di dare brevemente risposta a questi quesiti.

La quaresima è il periodo liturgico di conversione e penitenza rituale che precede la [Pasqua](#) . Inizia con il mercoledì delle ceneri e si conclude dopo 40 giorni, il Giovedì santo.

Dura 40 giorni perché ricorda i 40 giorni che Gesù trascorse nel deserto, episodio narrato dagli evangelisti. Calendario alla mano, però, la Quaresima dura 44 giorni, perché le domeniche (che sono 4 in questo periodo) non contano come Quaresima: il periodo di penitenza "si interrompe" nelle domeniche che ricordano il giorno della resurrezione di Gesù.

In questo periodo i cristiani sono invitati a vivere la loro fede in modo più forte attraverso le liturgie penitenziali, i pellegrinaggi in segno di penitenza, le privazioni volontarie come il digiuno e l'elemosina, la condivisione fraterna (opere caritative e missionarie).

Concretamente i precetti da osservare in questi 40 giorni si sono limitati notevolmente negli

Quaresima, un tempo per amare

Scritto da P. Mario Sannino
Lunedì 06 Marzo 2017 07:54

anni. Oggi è prevista soltanto l'astensione dalle carni durante i venerdì di Quaresima (per ricordare la morte di Gesù) e il digiuno in due giorni particolari: il mercoledì delle ceneri e il Venerdì santo.

Il digiuno è importante per tutte le religioni monoteiste: i musulmani celebrano il [mese di Ramadan](#) e gli ebrei il Kippur.

Digiuno non vuol dire "non mangiare": è l'invito a tutti i fedeli tra i 18 e i 60 anni (salvo in caso di malattia) di fare un unico pasto completo (senza carne) nella giornata limitandosi ad uno "spuntino" per gli altri due pasti. L'astinenza dalle carni, invece, indica ai fedeli tra i 14 e i 60 anni in buono stato di salute di non consumare né carne (rossa e bianca) né cibi costosi o ricercati; sono permessi, invece, pesce, uova e latticini.

Pur mantenendo l'antica tradizione dell'astinenza dalle carni il venerdì e il digiuno il mercoledì delle Ceneri e il Venerdì santo, «chi si trovasse in serie difficoltà per l'adempimento della legge, in questi giorni può sostituire l'astinenza e il digiuno con altra opera di penitenza come, per esempio l'astenersi da cibi particolarmente desiderati o costosi, un atto di carità spirituale o corporale, la lettura di un brano della Sacra Scrittura, un esercizio di pietà preferibilmente a carattere familiare, un maggior impegno nel portare il peso delle difficoltà della vita, la rinuncia ad uno spettacolo o divertimento, e altri atti di mortificazione» (CEI, *Norme per l'applicazione della costituzione apostolica "Paenitemini"*, 2,4).

Questa interpretazione della legge manifesta chiaramente che il culto cristiano non consiste nell'osservanza materiale di una legge, ma nella verità dei gesti e delle parole. Paradossalmente, infatti, si può osservare materialmente la legge dell'astinenza consumando un lauto e costoso pranzo a base di pesce

Se da un punto di vista scientifico [il digiuno](#) quaresimale può essere un toccasana per il corpo, da un punto di vista spirituale ha poco senso se non viene accompagnato dalla preghiera a Dio e dall'elemosina: i tre elementi insieme connotano la pratica penitenziale della Chiesa Cattolica.