

Digiuno e Astinenza

Il digiuno che marca la Quaresima è «un grido di libertà che ci affranca da tutto quanto ci lega a noi stessi e alle nostre passioni». Guai, quindi, a ridurlo a «un peso oneroso» o a un «semplice esercizio estetico» assimilabile a qualche dieta sempre più in voga. Padre **Edward McNamara**, spiega il senso di una delle «pratiche» al centro dei quaranta giorni di conversione che preparano alla Pasqua. Il sacerdote osserva che «preparare una grande festa con il digiuno è un modo per sottolinearne l'importanza». La «pia» azione si inserisce a pieno nella storia della Chiesa. «Nel corso dei secoli la Chiesa era solita riconciliare i penitenti e battezzare i catecumeni in occasione della Pasqua. Dato che ambedue queste categorie si preparavano con il digiuno, l'intera comunità cristiana che li accompagnava ha voluto farsi penitente con i penitenti e con i neofiti». La tradizione distingue fra digiuno e astinenza, anche se le due tipologie vanno osservate assieme il Mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo. «Il **digiuno** si riferisce principalmente alla quantità di cibo mentre l'**astinenza** guarda a ciò che si mangia. Quando si compie il digiuno, è possibile fare un solo pasto completo mentre gli altri saranno «leggeri» in base alle consuetudini. Non si consumano cibi solidi nel resto del giorno, ma sono consentiti i liquidi, inclusi il tè, il caffè e i succhi». L'**astinenza**, invece, che è propria dei venerdì di Quaresima, «esclude il consumo di carne. Un alimento che può essere sostituito da altri cibi come le verdure o il pesce. Certo, questa legge va sempre osservata senza mettere a rischio la salute delle persone. Inoltre in passato, e ancor oggi in qualche Chiesa d'Oriente, l'astinenza includeva anche i prodotti d'origine animale come il latte, il burro, le uova e le salse fatte con il grasso d'animale. Anche se questo precetto non esiste più nella Chiesa latina, resta da noi l'usanza del Martedì grasso durante il quale si dovrebbero consumare i prodotti «grassi» presenti nella casa prima dell'inizio della Quaresima». Poi il teologo aggiunge una curiosità. «Alcuni sostengono che la **birra** sia stata voluta come alimento quaresimale nei monasteri benché la si conosca da circa 5 mila anni». **IL DIGIUNO HA FREDE RACI BBLUCHE** «Nell'Antico Testamento il digiuno rappresenta un richiamo a farsi umili davanti a Dio e rimanda alla totale dipendenza dal Signore riconoscendo nel cibo, che mantiene l'uomo in vita, un dono dell'Altissimo. Così si digiuna, ad esempio, prima di una sfida difficile, prima di chiedere una grazia oppure per implorare perdono per un peccato. Tutto questo rimane valido nel Nuovo Testamento ma, di fronte al pericolo di una certa ostentazione, Gesù raccomanda maggiore discrezione nel modo di fare digiuno senza mostrare evidenti indizi esterni. In questo contesto rientrano anche le ceneri che esortano alla penitenza». Il digiuno va a braccetto con l'elemosina e la preghiera, gli altri due «segni» della Quaresima «La rinuncia non è fine a se stessa e nemmeno una «prova» di mero dominio personale, come potrebbe essere per un atleta. Se desideriamo essere liberi da quanto ci opprime, è sempre per tornare a Dio, per vivere la carità con tutto il cuore e con tutta l'anima e per amare il prossimo come se stessi». **COME PUÒ DIGIUNARE L'UOMO DI OGGI?** Non solo rinunciando al cibo... «Dal momento che intendiamo il digiuno come uno sforzo che ci aiuta a spezzare le catene del peccato – conclude lo studioso –, ci possono essere molti modi per compiere questa pratica, oltre a quelli che la tradizione ci offre. Così, tanto per dare un suggerimento, possiamo digiunare da alcuni mezzi della comunicazione sociale, a cominciare dall'uso smodato del cellulare. Tutto ciò consente di aprirsi a Dio e agli altri dedicando anche più spazio alla preghiera e di giungere davvero rinnovati ad accogliere il Risorto».

LE REGOLE PER IL DIGIUNO E L'ASTINENZA SECONDO IL DIRITTO CANONICO

La pratica del digiuno, insieme con quella dell'astinenza, è regolata dal Codice di Diritto canonico. Il canone 1251 stabilisce: «Si osservi l'astinenza dalle carni o da altro cibo, secondo le disposizioni della Conferenza episcopale, in tutti e singoli i venerdì dell'anno, eccetto che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità; l'astinenza e il digiuno, invece, il Mercoledì delle Ceneri e il Venerdì della Passione e Morte del Signore». Il canone 1252 chiarisce: «Alla legge dell'astinenza sono tenuti coloro che hanno compiuto il 14° anno di età; alla legge del digiuno, invece, tutti i maggiorenni fino al 60° anno iniziato. Tuttavia i pastori d'anime e i genitori si adoperino perché anche coloro che non sono tenuti alla legge del digiuno e dell'astinenza a motivo della minore età, siano formati al genuino senso della penitenza».



Domenica prossima, 22 Febbraio 2026, 1° del Tempo di Quaresima,
IL VANGELO SARÀ **MT 5, 17-37**

N° 7
2026

Memento!
Domenica 15 Febbraio



DAL VANGELO SECONDO MATTEO (Mt 5, 17-37) In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Non crediate che io sia venuto ad abolire la Legge o i Profeti; non sono venuto ad abolire, ma a dare pieno compimento. In verità io vi dico: finché non siano passati il cielo e la terra, non passerà un solo iota o un solo trattino della Legge, senza che tutto sia avvenuto. Chi dunque trasgredirà uno solo di questi minimi precetti e insegnerà agli altri a fare altrettanto, sarà considerato minimo nel regno dei cieli. Chi invece li osserverà e li insegnerà, sarà considerato grande nel regno dei cieli. Io vi dico infatti: se la vostra giustizia non supererà quella degli scribi e dei farisei, non entrerete nel regno dei cieli. Avete inteso che fu detto agli antichi: «Non ucciderai; chi avrà ucciso dovrà essere sottoposto al giudizio». Ma io vi dico: chiunque si adira con il proprio fratello dovrà essere sottoposto al giudizio. Chi poi dice al fratello: «Stupido», dovrà essere sottoposto al sinedrio; e chi gli dice: «Pazzo», sarà destinato al fuoco della Geenna. Se dunque tu presenti la tua offerta all'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all'altare, va' prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna a offrire il tuo dono. Mettiti presto d'accordo con il tuo avversario mentre sei in cammino con lui, perché l'avversario non ti consegni al giudice e il giudice alla guardia, e tu venga gettato in prigione. In verità io ti dico: non uscirai di là finché non avrai pagato fino all'ultimo spicciolo! Avete inteso che fu detto: «Non commetterai adulterio». Ma io vi dico: chiunque guarda una donna per desiderarla, ha già commesso adulterio con lei nel proprio cuore. Se il tuo occhio destro ti è motivo di scandalo, cavalo e gettalo via da te: ti conviene infatti perdere una delle tue membra, piuttosto che tutto il tuo corpo venga gettato nella Geenna. E se la tua mano destra ti è motivo di scandalo, tagliala e gettala via da te: ti conviene infatti perdere una delle tue membra, piuttosto che tutto il tuo corpo vada a finire nella Geenna. Fu pure detto: «Chi ripudia la propria moglie, le dia l'atto del ripudio». Ma io vi dico: chiunque ripudia la propria moglie, eccetto il caso di unione illegittima, la espone all'adulterio; e chiunque sposa una ripudiata, commette adulterio. Avete anche inteso che fu detto agli antichi: «Non giurerai il falso, ma adempirai verso il Signore i tuoi giuramenti». Ma io vi dico: non giurate affatto, né per il cielo, perché è il trono di Dio, né per la terra, perché è lo sgabello dei suoi piedi, né per Gerusalemme, perché è la città del grande Re. Non giurare neppure per la tua testa, perché non hai il potere di rendere bianco o nero un solo capello. Sia invece il vostro parlare: «sì, sì», «no, no»; il di più viene dal Maligno».

- ⇒ **PRIMA LETTURA** Il brano tratto dal libro del Siracide viene proposto dalla liturgia di oggi nella traduzione del latino (per questo ci sono alcune discrepanze rispetto alla versione ufficiale CEI del 2008, che segue invece il testo greco). Questo brano intreccia alcuni dei temi più importanti che attraversano il libro: sapienza, timore del Signore e libertà.
- ⇒ **SECONDA LETTURA** Nella Prima lettera ai Corinzi, Paolo stabilisce la centralità della croce nell'annuncio cristiano, sottolineandone l'aspetto paradossale. Il modo sapiente di Dio di salvare il mondo agli occhi degli uomini è stoltezza. Ciò significa che ogni accesso alla sapienza è precluso al cristiano e che egli può percorrere solo la strada della fede cieca?
- ⇒ **VANGELO** La pagina proposta dalla liturgia di oggi affronta il tema della legge nella prospettiva del Regno. Occorre fare attenzione a comprendere bene in che cosa consista il «compimento» che Gesù è venuto a dare alla legge, per non rischiare di porre una contrapposizione fuorviante tra Antico e Nuovo Testamento.

LA SAPIENZA DELLA LEGGE



d. Sergio Passerri

Il tema della legge costituisce uno dei nodi cruciali della vita sociale. Già le società arcaiche si sono strutturate a partire da delle regole che hanno contribuito a formare un “éthos” condiviso in grado di sorreggere la comunità umana. L’alta caratura antropologica delle leggi fa sorgere spontanea una domanda: perché Dio si serve della legge per strutturare la sua alleanza con l’uomo? In fondo le leggi servono per i rapporti umani. Eppure, dal primo interdetto incastonato nel racconto della creazione (Gen 2,16-17) fino alla legge dell’amore proclamata da Gesù (Mc 12,28-34), la Scrittura è intrisa di leggi. È evidente che utilizzando un unico termine (legge) senza le necessarie distinzioni si rischia di confondere più che di gettare luce sul tema. È indispensabile premettere dunque che mi riferirò a un concetto lato di legge, senza addentrarmi in ulteriori specificazioni. **LA PEDAGOGIA DELLA LEGGE** La legge gode purtroppo di una cattiva fama. Si riconosce in essa il compito di limitare la libertà individuale al fine di creare le condizioni per un bene oggettivo e condiviso che ne verrà dalla sua osservanza. In questo senso si riconosce il “dispositivo pedagogico” della legge, che la rende utile al fine di educare, fin dalla giovane età, le persone ad assumere comportamenti adatti al bene da ottenere. Il rispetto delle leggi darà vita a una buona società. La condizione richiesta è tuttavia l’adesione della propria volontà a una limitazione frustrante, evidente nel “non devi” che riempie i codici legislativi. La legge appare così come un “peso”, un “male necessario”. Questo vale anche per la Bibbia? Dio usa il “dispositivo pedagogico” quando interpone la legge tra sé e l’uomo? In realtà nella Scrittura il comandamento lungi dall’essere una limitazione della libertà ne sembra piuttosto la condizione di possibilità. Per nulla un peso. Si può applicare alla legge un simpatico racconto dei maestri della Tô râ: Quando Dio creò la colomba, questa tornò dal suo creatore e si lamentò: «O Signore dell’universo. C’è un gatto che mi corre sempre dietro e vuole ammazzarmi e io devo correre tutto il giorno con le mie zampe così corte». Allora Dio ebbe pietà della povera colomba e le diede due ali. Ma poco dopo la colomba tornò un’altra volta dal suo creatore e pianse: «O Signore dell’un



niverso, il gatto continua a corrermi dietro e mi è così difficile correre con le ali addosso. Esse sono pesanti e non ce la faccio più con le mie zampe così piccole e deboli». Ma Dio sorrise dicendo: «Non ti ho dato le ali perché tu le porti addosso ma perché le ali portino te». [...] Non vi ho dato la Tô râ perché sia per voi un peso e perché la portiate ma perché la Tô râ porti voi. **LA LEGGE PER IL DONO** Per comprendere la sapienza della legge che traspare dalla Scrittura, dall’inizio fino al comandamento nuovo, bisogna entrare in un’altra prospettiva. Si tratta di passare dal “dispositivo pedagogico”, spesso all’opera in una mentalità esclusivamente religiosa, al “dispositivo teologico” che alimenta e nutre invece una visione di fede. Se tra gli uomini il tema della legge opera in vista di un bene da ottenere, nella Scrittura avviene prevalentemente il contrario: la legge mira a custodire il bene ricevuto. Lo si evince dalla struttura narrativa dei racconti nei quali troviamo un comandamento o un imperativo. Fin da Genesi si nota che il primo interdetto viene dopo l’abbondanza del dono. «Tu potrai mangiare di tutti gli alberi del giardino, ma dell’albero della conoscenza del bene e del male non devi mangiare» (Gen 2,16).

L’osservanza della legge non serve come lasciapassare per poter mangiare dei beni del frutto, ma come condizione per custodire il dono messo da Dio a disposizione dell’adam. In questo senso il comandamento, seguendo ciò che il Creatore offre all’umano, permette di riconoscere quel limite necessario a salvaguardare la sovrabbondanza del dono. Questa prospettiva teologica appare in molti altri passi. Nell’episodio della manna, il dono precede il dovere di raccoglierne la porzione per un solo giorno e la disobbedienza a questo comando porterà all’alterazione e al deterioramento del dono venuto dal cielo (cf. Es 16,4,20), cioè all’incapacità di custodirlo. **LA LEGGE DI GESÙ** La stessa dinamica la si trova in entrambi i racconti delle Dieci parole (Es 20,1-17; Dt 5,6-21). Tra l’incipit – «Io sono il Signore, tuo Dio» – e il primo imperativo – «non avrai altri dèi di fronte a me» – troviamo un inciso spesso trascurato nella nostra catechesi, ma che rappresenta il senso e la sapienza dei comandamenti. «Io sono il Signore tuo Dio, che ti ha fatto uscire dalla condizione servile, dalla schiavitù d’Egitto», in definitiva che ti ha fatto dono della libertà. I comandamenti che seguono, pertanto non intendono limitare il popolo d’Israele nella sua libertà, ma permettergli di custodirla per non ricadere in altre forme di schiavitù. «L’uomo è schiavo perché la libertà è difficile, mentre la schiavitù è facile», scrive Berdjaev. Il dono precede dunque la legge, che ne diviene la custode. «La barriera della legge argina e protegge dalle mareggiate della violenza [...] che attenta la creazione di Dio». In questo senso, mi sembra si possa capire anche il “di più” che Gesù chiede per compiere la Legge. Non si tratta di un dovere moralistico più esigente, ma di una attenzione sempre più sapiente e radicale nel custodire il dono della vita nuova che ci è data. La legge è a servizio della vita, come il sabato lo è dell’uomo.



AGENDA della SETTIMANA

- ⇒ MER 18 H 9—1815—21:00 (IN DUOMO) CELEBRAZIONE DELLE CENERI
- ⇒ MER 18 H 19:00 GRUPPO MAMAGIO
- ⇒ GO 19 H 20:00 ADORAZIONE (CAPELLINA)
- ⇒ SAB 21 H 14:30 CATECRATORIO ELEMENTARI
- ⇒ SAB 21 H 15 GRUPPO 2A MEDIA -17 GRUPPO 1A MEDIA
- ⇒ DOM 15 H 9:00 CATECRATORIO ELEMENTARI

CHIEDIAMO DI SOSTENERE IL CENTRO DI ASCOLTO OFFRENDO LATTE E/O PASSATA DI POMODORO. EGÌ È STATO DONATO 223 L. DI LATTE E 212 CONFEZIONI DI POMODORO. GRAZIE

Orario delle Sante Messe a San Pietro						
Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
9:00	9:00	9:00	9:00	9:00		9:00
					17:00	10:30
18:15	18:15	18:15	18:15	18:15		19:00
Confessioni TUTTI I GIORNI h 8:00-9:00						

QUANTI SPERANO NEL SIGNORE RIACQUISTANO FORZA, METTONO ALI COME AQUILE...



BENEDIZIONE FAMIGLIE VIA ALLENDE,
VIA OLOF PALME E VIA F.LLI KENNEDY