

## Il valore comunitario dei giorni penitenziali

Il digiuno e l'astinenza, nella loro originalità cristiana, presentano anche un valore sociale e comunitario: chiamato a penitenza non è solo il singolo credente, ma l'intera comunità dei discepoli di Cristo

Fin dai primi secoli il digiuno pasquale si osserva il **Venerdì santo** e, se possibile, anche il **Sabato santo** fino alla Veglia pasquale; così come si ha cura di iniziare la Quaresima, tempo privilegiato per la penitenza in preparazione alla Pasqua, con il digiuno del **Mercoledì delle Ceneri** o per il rito ambrosiano con il digiuno del primo venerdì di Quaresima. Mentre il digiuno nel Sacro Triduo è un seguito della partecipazione comunitaria alla morte del Signore, quello d'inizio della Quaresima è ordinato alla confessione dei peccati, alla implorazione del perdono e alla volontà di conversione.

Anche i **venerdì di ogni settimana** dell'anno sono giorni particolarmente propizi e significativi per la pratica penitenziale della Chiesa, sia per il loro richiamo a quel Venerdì che culmina nella Pasqua, sia come preparazione alla comunione eucaristica nella assemblea domenica-le: in tal modo i cristiani si preparano alla gioia fraterna della «Pasqua settimanale» — la domenica, il giorno del Signore risorto — con un gesto che manifesta la loro volontà di conversione e il loro impegno di novità di vita. La celebrazione della domenica sollecita, infatti, la comunità cristiana a dare concretezza e slancio alla propria testimonianza di carità

1. **La legge del digiuno** obbliga a fare un unico pasto durante la giornata, ma non proibisce di prendere un po' di cibo al mattino e alla sera, attenendosi, per la quantità e la qualità, alle consuetudini locali approvate.

2. **La legge dell'astinenza** proibisce l'uso delle carni, come pure dei cibi e delle bevande che, ad un prudente giudizio, sono da considerarsi come particolarmente ricercati e costosi.

3. **Il digiuno e l'astinenza**, nel senso sopra precisato, devono essere osservati il Mercoledì delle Ceneri (o il primo venerdì di Quaresima per il rito ambrosiano) e il Venerdì della Passione e Morte del Signore Nostro Gesù Cristo; sono consigliati il Sabato Santo sino alla Veglia pasquale.

4. **L'astinenza** deve essere osservata in tutti e singoli i venerdì di Quaresima, a meno che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità (come il 19 o il 25 marzo). In tutti gli altri venerdì dell'anno, a meno che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità, si deve osservare l'astinenza nel senso detto oppure si deve compiere qualche altra opera di penitenza, di preghiera, di carità.

5. **Alla legge del digiuno sono tenuti** tutti i maggiorenni fino al 60° anno iniziato; alla legge dell'astinenza coloro che hanno compiuto il 14° anno di età.