



NUTRIMENTO PER L'ANIMA

» Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio (MT. 4, 4) «

10 marzo 2024 anno 15 / n° 14
seria settimanale

Foglio di insegnamenti
spirituali e catechetici
della Diocesi Ortodossa
Romana d'Italia

Domenica del giudizio finale

APOSTOLO. I CORINZI 8, 8-13; 9, 1-2

Fratelli, non sarà certo un alimento ad avvicinarci a Dio: se non ne mangiamo, non veniamo a mancare di qualcosa; se ne mangiamo, non ne abbiamo un vantaggio. Badate però che questa vostra libertà non divenga occasione di caduta per i deboli. Se uno infatti vede te, che hai la conoscenza, stare a tavola in un tempio di idoli, la coscienza di quest'uomo debole non sarà forse spinta a mangiare le carni sacrificate agli idoli? Ed ecco, per la tua conoscenza, va in rovina il debole, un fratello per il quale Cristo è morto! Pec-

cando così contro i fratelli e ferendo la loro coscienza debole, voi peccate contro Cristo. Per questo, se un cibo scandalizza il mio fratello, non mangerò mai più carne, per non dare scandalo al mio fratello. Non sono forse libero, io? Non sono forse un apostolo? Non ho veduto Gesù, Signore nostro? E non siete voi la mia opera nel Signore? Anche se non sono apostolo per altri, almeno per voi lo sono; voi siete nel Signore il sigillo del mio apostolato.

VANGELO. MATTEO 25, 31-46

Disse il Signore: Quando il Figlio dell'uomo verrà nella sua gloria, e tutti gli angeli con lui, sederà sul trono della sua gloria. Davanti a lui verranno radunati tutti i popoli. Egli separerà gli uni dagli altri, come il pastore separa le pecore dalle capre, e porrà le pecore alla sua destra e le capre alla sinistra. Allora il re dirà a quelli che saranno alla sua destra: "Venite, benedetti del Padre mio, ricevete in eredità il regno preparato per voi fin dalla creazione del mondo, perché ho avuto fame e mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e mi avete dato da bere, ero straniero e mi avete accolto, nudo e mi avete vestito, malato e mi avete visitato, ero in carcere e siete venuti a trovarmi". Allora i giusti gli risponderanno: "Signore, quando ti abbiamo visto affamato e ti abbiamo dato da mangiare, o assetato e ti abbiamo dato da bere? Quando mai ti abbiamo visto straniero e ti abbiamo accolto, o nudo e ti abbiamo vestito? Quando mai ti abbiamo visto malato o in

carcere e siamo venuti a visitarti?". E il re risponderà loro: "In verità io vi dico: tutto quello che avete fatto a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me". Poi dirà anche a quelli che saranno alla sinistra: "Via, lontano da me, maledetti, nel fuoco eterno, preparato per il diavolo e per i suoi angeli, perché ho avuto fame e non mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e non mi avete dato da bere, ero straniero e non mi avete accolto, nudo e non mi avete vestito, malato e in carcere e non mi avete visitato". Anch'essi allora risponderanno: "Signore, quando ti abbiamo visto affamato o assetato o straniero o nudo o malato o in carcere, e non ti abbiamo servito?". Allora egli risponderà loro: "In verità io vi dico: tutto quello che non avete fatto a uno solo di questi più piccoli, non l'avete fatto a me". E se ne andranno: questi al supplizio eterno, i giusti invece alla vita eterna".

PAROLA DEL GIORNO

Nessuno di noi sia così impudente, non sia così vile nello spirito, da dire delle parole di Cristo: "Queste sono una sciocchezza". Possa il nostro cuore essere sempre pieno della più grande pietà e amore per

Cristo ed Egli ci insegnerà tutto, ci darà una grande saggezza, ci prenderà per mano e ci condurrà al Suo Regno.

Manca poco alla Quaresima e oggi vorrei parlarvi della disposizione spirituale che ogni fedele, che si prepara per il cammino della Quadragesima, è obbligato ad avere.

Dopo aver sfamato, meravigliosamente, cinquemila persone con cinque pani e due pesci, il Signore Gesù Cristo ordinò ai suoi discepoli di attraversare con la barca sull'altra riva, in Cafarnao, ed Egli andò sul monte a pregare. Dopo aver percorso tre o quattro miglia, i discepoli erano spaventati-perché c'era un forte vento-videro Gesù camminando verso di loro sul mare, ed ebbero ancora più paura.

Il Signore compì due volte questo grande miracolo del camminare sulle acque - e lo compì non per le genti, ma per i Suoi discepoli; e la gente che era rimasta dall'altra parte della riva, vide che con la nave partirono solo gli apostoli mentre Gesù era rimasto con loro; videro che non c'era più alcuna nave sul posto e seppero in breve tempo che il Signore era già a Cafarnao. Erano turbati e tutti si chiedevano: "Come ha fatto ad arrivare dall'altra parte? Che miracolo è questo?", ma nessuno seppe spiegare.

Intanto altre barche erano giunte da Tiberiade, tanto che la gente andò a Cafarnao e, trovandolo lì, gli dissero: "Rabbì, quando sei venuto qua?" (Giovanni 6, 8-25). Cosa rispose loro Gesù? Non cominciò a spiegare loro quando e come era arrivato lì, ma invece di soddisfare la loro curiosità, invece di dare una risposta semplice alla loro domanda, il Signore pronunciò queste parole sorprendenti: "In verità, in verità io vi dico: voi mi cercate non perché avete visto dei segni, ma perché avete mangiato di quei pani e vi siete saziati. Datevi da fare non per il cibo che non dura, ma per il cibo che rimane per la vita eterna e che il Figlio dell'uomo vi darà. Perché su di lui il Padre, Dio, ha messo il suo sigillo" (Giovanni 6, 26-27), esortandoli a non pensare ai beni terreni, ma a quelli spirituali che Egli ha portato alle persone, l'unico motivo per cui le persone dovrebbero correre al Salvatore.

La gente rimase molto impressionata dalla risposta così insolita; subito i loro pensieri cambiarono, la loro curiosità scomparve, e comprendendo che Egli li chiamava alle opere di Dio, gli chiesero: "Che cosa dobbiamo compiere per fare le opere di Dio?". Gesù rispose loro: "Questa è l'opera di Dio: che crediate in colui che egli ha mandato" (Giovanni 6, 28-29).

In modo chiaro, parlava di Sé stesso, in quanto Messaggero del Padre-ma il popolo non capiva, non

riusciva a capire del perché Lui parlasse così, perché vedevano in Lui un taumaturgo, presumevano che fosse un profeta resuscitato in via miracolosa, ma non pensavano che Egli fosse il Figlio di Dio. Per questo, chiesero: "Quale segno tu compi perché vediamo e ti crediamo? Quale opera fai? Parli di non so quale Figlio dell'Uomo, che ci darà la vita eterna. Perché dovremmo crederti? I nostri padri hanno mangiato la manna nel deserto, come sta scritto: Diede loro da mangiare un pane dal cielo". Come dimostri la Tua nobile provenienza/nascita? Rispose loro Gesù: "In verità, in verità io vi dico: non è Mosè che vi ha dato il pane dal cielo, ma è il Padre mio che vi dà il pane dal cielo, quello vero. Infatti il pane di Dio è colui che discende dal cielo e dà la vita al mondo" (Giovanni 6, 30-33).

Non riuscivano a comprendere il profondo significato spirituale di queste parole straordinarie, ma capivano che Gesù stava parlando di un pane meraviglioso, che scenderà per loro dal cielo per volontà del Padre celeste, nutrendosi del quale saranno liberati dalla fatica nel procurarsi il pane quotidiano. Perciò gli dissero: "Signore, dacci sempre questo pane". Gesù rispose loro: "Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà sete, mai!" (Giovanni 6,35).

Successivamente, il Signore, parla del fatto che solo coloro che mangeranno questo Pane, cioè coloro che mangeranno la Sua carne [il vero cibo] e berranno il suo sangue [la vera bevanda], avranno vita eterna. È qui che iniziò la confusione tra la gente: "Che cosa sta dicendo? Queste parole sono dure! Chi può ascoltarle? E molti si arrabbiarono con Lui, dicendo che queste parole non possono uscire da una mente sana e si allontanarono da Lui.

Solo i santi apostoli rimasero fedeli al loro Maestro e quando Gesù chiese loro: "Volete andarvene anche voi? Gli rispose Simon Pietro: "Signore, da chi andremo? Tu hai parole di vita eterna" (Giovanni 6, 60-68).

Così fece il Signore Gesù in tante altre occasioni: non di rado accadeva che non rispondesse alla domanda che gli veniva posta, dicendo invece parole sorprendenti, misteriose, piene del significato più profondo. Ciò è stato particolarmente evidente nel colloquio con Nicodemo, così misterioso, profondo, carico di grande significato. Così fu anche quando il Signore era nel tempio di Gerusalemme, dove venivano ad adorare coloro che avevano ricevuto la fede

ebraica da tutti i paesi, così come alcuni elleni, cioè greci.

Questi si avvicinarono a Filippo, che era di Bet-sàida di Galilea, e gli domandarono: “Signore, vogliamo vedere Gesù” (Giovanni 12, 21-22). Neppure Filippo osò disturbare il Signore, sapendo che disposizione alta hanno i Suoi pensieri e allora andò a dirlo ad Andrea, e poi Andrea e Filippo andarono a dirlo a Gesù (Giovanni 12, 22).

Ma cosa rispose Gesù? Disse che possono avvicinarsi a Lui per vederlo? No, è come se non avesse nemmeno sentito la domanda. Ecco le sue parole: “In verità, in verità io vi dico: se il chicco di grano, caduto in terra, non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto” (Giovanni 12, 24).

Non di rado accadeva che, nel bel mezzo di un colloquio con i discepoli, il Signore si fermasse all'improvviso, quando nessuno se lo aspettava, e parlasse del fatto che sarebbe stato dato in mano ai peccatori, ai sacerdoti e agli scribi, che lo avrebbero picchiato e che lo avrebbero crocifisso.

Del tutto inaspettate sono le svolte dei pensieri di nostro Signore Gesù Cristo. Cosa significa questo? Perché il discorso di Gesù è solitamente e sempre così diverso dal discorso della gente comune? Perché con il suo Spirito, con i suoi pensieri, con il suo cuore ha sempre vissuto smisuratamente, al di sopra della piattezza terrena in cui tutti viviamo, perché Lui è il Vero Dio.

Aveva pensieri del tutto inappropriati per la gente comune: pensieri sulla Sua alta vocazione, sulle terribili passioni attraverso le quali avrebbe riscattato la razza umana dal dominio del diavolo. I suoi pensieri non scendevano sulla terra, erano sempre alti e insolitamente profondi.

Forse vi chiederete: “Ma noi, che viviamo nella vanità quotidiana, come possiamo acquisire una disposizione elevata dei pensieri, come il nostro Signore Gesù Cristo? Spesso sentiamo dire che Lui deve essere il nostro esempio”. Naturalmente, nessuno tra la gente comune, è in grado di raggiungere disposizione divina che il nostro Signore Gesù Cristo ci ha rivelato, ma le Sue parole divine, la persistenza stabile dei pensieri davanti al Trono Divino sono un esempio che possiamo seguire anche noi.

Non sentiamo, forse, dire, in ogni Liturgia: “Innalziamo i nostri cuori!”? In alto, cioè, al Trono Divino, innalziamo i nostri cuori! Perché se desideri, puoi elevare il tuo cuore e il tuo pensiero a Dio, facendo molti sforzi per liberarti dai legami della vita terrena di tutti i giorni. Così, potrai acquisire un'alta disposizione dei pensieri, potrai leggere con zelo la Sacra Scrittura, potrai andare in chiesa e potrai imparare da questa lettura e da questo cammino come elevare il tuo spirito.

Sappiamo che ci furono molti giusti che, consacrando la loro vita a Dio, presero le distanze dalle vanità mondane e nella preghiera incessante si elevarono con il loro spirito incommensurabilmente al di sopra della vita terrena, persone che in questo modo, in una certa misura si somigliarono al Signore Gesù, Cristo stesso, perché hanno adempiuto il comandamento dell'apostolo Paolo: “rivolgete il pensiero alle cose di lassù, non a quelle della terra” (Colossesi 3,2), il che significa che ciascuno di noi può e deve stare attento a non trascinare la vita nelle cose mondane.

Ricordiamoci anche il fatto che i Giudei non capivano le parole del Signore, si arrabbiavano, gli voltavano le spalle, ritenendolo mentalmente insano. Qualcosa di simile ha continuato ad accadere fino ad oggi. E ora un gran numero di persone che non credono nel Signore Gesù Cristo hanno proprio questo atteggiamento verso tutto ciò che è scritto nel Vangelo.

In loro non c'è posto per il Vangelo: sembra strano, incomprensibile, una cosa che non somiglia a niente, allora lo mettono da parte dicendo: “Che sciocchezza! Perché dovremmo leggerlo?” e periranno nella perdizione eterna.

E questo ci serva da lezione: nessuno di noi sia così impudente, non sia così vile nello spirito, da dire delle parole di Cristo: “Queste sono una sciocchezza”. Possa il nostro cuore essere sempre pieno della più grande pietà e amore per Cristo ed Egli ci insegnerà tutto, ci darà una grande saggezza, ci prenderà per mano e ci condurrà al Suo Regno. Amen.

San Luca di Crimea,
Omelia nella domenica del Giudizio Universale
Traduzione a cura di Padre Victor Postoronica



San Luca di Crimea

PAROLA DAI PADRI

Istruzioni spirituali per monaci e laici

“Acquista la pace interiore e migliaia intorno a te, troveranno la salvezza.”

Coloro che hanno veramente deciso di servire il Signore Dio devono praticare a memoria a Dio e l'incessante preghiera a Gesù Cristo, dicendo: “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi misericordia di me, peccatore”.

Ogni Cristiano, appena, alzato, reciti in piedi davanti alle icone la preghiera domenicale del “Padre Nostro” per tre volte, in onore della Santa Trinità; poi l'invocazione alla Vergine: “Gioisci, o Vergine, Theotokos” tre volte; infine il Credo, una volta sola.

Durante il lavoro, in casa, per strada, in viaggio, ripeta sommessamente o interiormente: “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi misericordia di me, peccatore”.

Nelle ore pomeridiane potete dire questa preghiera in questo modo: “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, per la intercessione della Theotokos, abbi misericordia di me peccatore” o ricorrere alla nostra Vergine, pregando: “Tuttasanta, salvaci”, o recitare i saluti dell'angelo alla Vergine: “L'angelo che primo sta davanti a Dio fu inviato dal cielo a dire alla Theotokos: Gioisci!, e vedendo te, o Signore, che, all'incorporeo suono della voce, assumevi un corpo, estatico e attonito, a Lei così esclamava: Gioisci, Tu per cui risplenderà la gioia; gioisci, Tu per cui cesserà la maledizione...”. Prima di coricarsi, ogni cristiano reciti ancora una volta le stesse preghiere del mattino; poi, dopo aver fatto il segno della croce, si addormenti.

Un tale esercizio dà protezione dalla dissipazione del pensiero e dona devozione, monda la coscienza e può avvicinarci a Dio e unirci con lui. Infatti, secondo le parole di Sant'Isacco il Siro, “senza incessante preghiera non potete avvicinarvi a Dio”.

L'immagine della preghiera è molto ben raffigurata da San Giovanni Crisostomo: “Grandi, - dice - sono le armi della preghiera, il tesoro è inesauribile, la ricchezza non è mai subalterna, è rifugio nella pace, nel silenzio e nell'oscurità della buona radice, sono la fonte e la madre”.

In chiesa, è utile stare in preghiera non con gli occhi chiusi nell'attenzione interiore; ma aprire gli occhi, per non appesantirsi e per non indurvi al sonno; allora gli occhi dovrebbero rivolgersi all'icona e alla candela accesa.

Se nella preghiera capita di essere catturati dalla mente nel saccheggio dei pensieri, allora dobbiamo

umiliarci davanti al Signore Dio e chiedere perdono, dicendo: “sono fra coloro che hanno peccato, Signore, in parole, azioni, pensieri e in tutto il mio cuore”. Pertanto, bisogna sempre cercare di non arrendersi alla dispersione dei pensieri, perché attraverso questa l'anima si discosta dalla memoria di Dio e dal suo amore; per l'azione del diavolo, come dice San Macario: “allontanerà l'amore”.

Quando l'intelletto e il cuore sono uniti nella preghiera e i pensieri dell'anima non sono dispersi, allora il cuore è riscaldato dal calore spirituale, in cui risplende la luce di Cristo, riempiendo

di pace e di gioia l'intero uomo interiore.

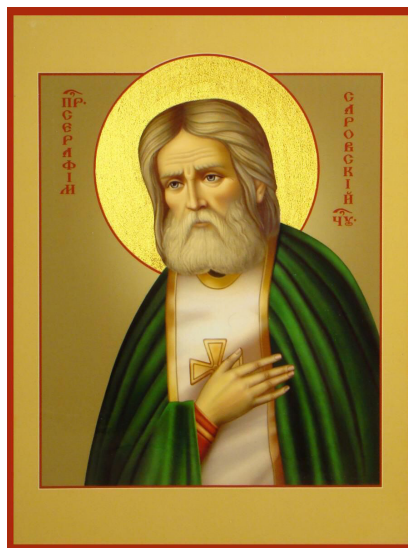
In tutto dobbiamo ringraziare il Signore e arrenderci alla sua volontà; dovremmo anche presentargli tutti i nostri pensieri, parole e azioni e cercare di fare in modo che tutto serva solo all'essere graditi a lui.

Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi misericordia di me.

Venerabile San Serafim di Sarov

L'arte della preghiera,

Testimonianza Ortodossa, 2021, pag. 50-52



Venerabile San Serafim di Sarov

PENSIERO DEL GIORNO

“Abba Poimen disse: Gettare sé stessi davanti a Dio, non misurare sé stessi e lasciare dietro di sé la propria volontà: questi sono gli strumenti dell’anima”

ABBA POIMEN

CANTATE AL SIGNORE

SALMO 90

la protezione divina

1 Chi abita al riparo dell'Altissimo
passerà la notte all'ombra dell'Onnipotente.

2 Io dico al Signore: “Mio rifugio e mia fortezza,
mio Dio in cui confido”.

3 Egli ti libererà dal laccio del cacciatore,
dalla peste che distrugge.

4 Ti coprirà con le sue penne,
sotto le sue ali troverai rifugio;
la sua fedeltà ti sarà scudo e corazza.

5 Non temerai il terrore della notte
né la freccia che vola di giorno,

6 la peste che vaga nelle tenebre,
lo sterminio che devasta a mezzogiorno.

7 Mille cadranno al tuo fianco
e diecimila alla tua destra,
ma nulla ti potrà colpire.

8 Basterà che tu apra gli occhi
e vedrai la ricompensa dei malvagi!

9 “Sì, mio rifugio sei tu, o Signore!”.
Tu hai fatto dell'Altissimo la tua dimora:

10 non ti potrà colpire la sventura,
nessun colpo cadrà sulla tua tenda.

11 Egli per te darà ordine ai suoi angeli
di custodirti in tutte le tue vie.

12 Sulle mani essi ti porteranno,
perché il tuo piede non inciampi nella pietra.

13 Calpesterai leoni e vipere,
schiaccerai leoncelli e draghi.

14 “Lo libererò, perché a me si è legato,
lo porrò al sicuro, perché ha conosciuto il mio nome.

15 Mi invocherà e io gli darò risposta;
nell'angoscia io sarò con lui,
lo libererò e lo renderò glorioso.

16 Lo sazierò di lunghi giorni
e gli farò vedere la mia salvezza”.

