La Regola di San Pacomio il Grande

Nota: *la traduzione utilizzata è principalmente quella di P. Lorenzo di Jordanville. Questo ordine fu dato a San Pacomio di Egitto da un angelo, ed era la regola che usava ad ogni ora del giorno e della notte (Archimandrita Lazarus (Moore), St. Seraphim of Sarov: A Spiritual Biography , p. 77). È una regola di preghiera che si presta particolarmente alla memorizzazione, e come tale può essere eseguita in situazioni in cui non è pratico pregare utilizzando un libro di preghiere.*

Per le preghiere dei nostri santi Padri, Signore Gesù Cristo,

nostro Dio, abbi pietà di noi.

Amen. Gloria a te, nostro Dio, gloria a te.

Re celeste, Consolatore, Spirito di Verità, che sei ovunque presente e riempi ogni cosa, Tesoro dei beni e Datore di vita: vieni ad abitare in noi, purificaci da ogni macchia e salva, o Buono, le anime nostre.

Santo Dio, Santo Forte, Santo Immortale, misericordia di noi. ***(Tre volte)***

Gloria al Padre, al Figlio e al Santo Spirito, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

Santissima Trinità, abbi pietà di noi. Signore, cancella i nostri peccati. Sovrano, perdona le nostre iniquità. Santo, visita e guarisci le nostre infermità per amore del Tuo nome.

Signore, abbi pietà. ***(Tre volte)***

Gloria al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome. Venga il tuo Regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane sovrasostanziale e rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori; e non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal maligno. Amen.

O Signore, Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di noi. Amen.

Kyrie eleison. ***(Dodici volte)***

Gloria al Padre, al Figlio e al Santo Spirito, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

Venite, adoriamo Dio nostro Re.

Venite, adoriamo e prostriamoci davanti a Cristo nostro Re e Dio.

Venite, adoriamo e prostriamoci davanti a Cristo stesso, nostro Re e Dio.

Salmo 50

Abbi pietà di me, o Dio, secondo la tua grande misericordia; e secondo la moltitudine delle tue compassioni cancella la mia trasgressione. Lavami completamente dalla mia iniquità e purificami dal mio peccato. Poiché conosco la mia iniquità e il mio peccato è sempre davanti a me. Contro te solo ho peccato e ho fatto questo male davanti a te, affinché tu sia giustificato nelle tue parole e prevalga quando sei giudicato. Poiché ecco, io sono stato concepito nelle iniquità, e mia madre mi ha generato nei peccati. Poiché ecco, tu hai amato la verità; le cose nascoste e segrete della Tua saggezza mi hai manifestate. Mi aspergerai con issopo e sarò puro; Mi laverai e sarò reso più bianco della neve. Mi farai sentire gioia e letizia; le ossa umiliate si rallegreranno. Distogli il tuo volto dai miei peccati e cancella tutte le mie iniquità. Crea in me, o Dio, un cuore puro e rinnova dentro di me uno spirito retto. Non respingermi dalla tua presenza e non privarmi del tuo Santo Spirito. Restituiscimi la gioia della Tua salvezza e confermami con il Tuo Santo Spirito. Insegnerò le tue vie ai trasgressori e gli empi torneranno a te. Liberami dal sangue versato, o Dio, Dio della mia salvezza; la mia lingua si rallegrerà della tua giustizia. Signore, apri le mie labbra e la mia bocca proclamerà la tua lode. Perché se tu avessi desiderato il sacrificio, lo avrei dato; degli olocausti non ti compiacerai. Un sacrificio a Dio è uno spirito affranto; un cuore spezzato e umiliato Dio non lo disprezzerà. Fa' del bene, o Signore, nel tuo beneplacito a Sion, e siano riedificate le mura di Gerusalemme. Allora gradirai il sacrificio di giustizia, l'oblazione e gli olocausti. Allora offriranno vitelli sul tuo altare.

Il Credo

Credo in un solo Dio, Padre Onnipotente, Creatore del cielo e della terra e di tutte le cose visibili e invisibili. E in un solo Signore Gesù Cristo, il Figlio di Dio, l'Unigenito, generato dal Padre prima di tutti i secoli; Luce della Luce, Dio vero da Dio vero; generato, non creato; di una sola essenza con il Padre, dal quale tutte le cose sono state fatte; Il quale per noi uomini e per la nostra salvezza discese dal cielo, si incarnò nello Spirito Santo e nella Vergine Maria, e si fece uomo; E fu crocifisso per noi sotto Ponzio Pilato, patì e fu sepolto; E risuscitò il terzo giorno secondo le Scritture; E salì al cielo e siede alla destra del Padre; E verrà di nuovo, con gloria, per giudicare sia i vivi che i morti e il suo regno non avrà fine. E nello Spirito Santo, che è Signore è dà la vita, e procede dal Padre e con il Padre e il Figlio è adorato e glorificato e ha parlato per mezzo dei profeti. Credo nella Chiesa Una, Santa, Cattolica e Apostolica. Confesso un solo battesimo per la remissione dei peccati. Aspetto la risurrezione dei morti e la vita nel mondo che verrà. Amen.

La preghiera di Gesù:

O Signore, Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore. (***100 volte)***

Il licenziamento

È davvero doveroso benedire te, Oh Theotokos, sempre benedetta e irreprensibile, e Madre del nostro Dio. Più venerabile dei Cherubini e senza paragone, più gloriosa dei Serafini, Tu che senza corruzione hai partorito il Verbo Dio, quale vera Theotokos, noi ti magnifichiamo.

Gloria al Padre, al Figlio e al Santo Spirito, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

Kyrie eleison. **(Tre volte)**

O Signore, benedici.

O Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, per le preghiere della tua purissima Madre, dei nostri santi e teofori padri e di tutti i santi, abbi pietà di noi e salvaci, perché tu sei buono e amante dell'uomo. Amen.

San Giustino (Polyansky): La preghiera

1. Cos'è la preghiera?

La preghiera è il dialogo tra il nous e il cuore del cristiano e Dio, rivolto a Lui per glorificare il suo santo nome, o per rendergli grazie, o per implorare da Lui tutto ciò di cui abbiamo bisogno per la vita spirituale e corporea. Esistono quindi tre tipi di preghiera: dossologia, ringraziamento e supplica.

L'opera della preghiera è la prima, la più importante nella vita di un cristiano. La preghiera è il respiro e la vita del nostro spirito, tale che se abbiamo preghiera, allora il

nostro spirito è vivo; e se non abbiamo la preghiera, non c'è nemmeno vita nello spirito.

La preghiera è molto benefica per l'anima, per il corpo e per il benessere esteriore del cristiano: avvicinando l'anima a Dio, la preghiera la illumina, guarisce le sue infermità e la riempie di gioia spirituale; la preghiera rafforza la salute del corpo, guarisce le malattie e invoca la benedizione di Dio sulle fatiche dell'uomo e su tutte le sue attività terrene.

La preghiera è sia interna che esterna: la preghiera interna è quella che si compie nell'anima di un uomo; la preghiera esterna è quella accompagnata da segni esterni ed eseguita visibilmente.

Abbiamo una moltitudine di preghiere scritte, sia nella parola di Dio che nelle opere dei Santi Padri, e soprattutto nei libri liturgici della Chiesa. L'esempio più alto di tutte le preghiere è la Preghiera del Signore, il "Padre Nostro".

E non ci è proibito pregare con preghiere brevi, la principale delle quali è: "Signore, Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!" È anche possibile che ciascuno di noi reciti le proprie preghiere, secondo le proprie necessità, a condizione che queste preghiere siano dette con vera pietà e siano permeate di amore per Dio.

Tutta la nostra preoccupazione quando preghiamo dovrebbe essere che sentimenti di riverenza verso Dio sorgono nel nostro cuore uno dopo l'altro: sentimenti di umiliazione, fedeltà, gratitudine, dossologia, supplica, contrizione, sottomissione alla volontà di Dio, caduta con zelo ai Suoi piedi , e così via, affinché la nostra anima possa essere piena di questi sentimenti e il nostro cuore non sia vuoto. Quando proviamo questi sentimenti, diretti verso Dio, allora la nostra regola di preghiera è la preghiera, e quando non li abbiamo, la nostra regola di preghiera non è ancora la preghiera. La preghiera, ovvero il desiderio del cuore per

Dio, deve essere risvegliato, e una volta risvegliato deve essere rafforzato; o, in altre parole, dobbiamo acquisire e coltivare uno spirito orante.

Il metodo e i mezzi per acquisire uno spirito orante si trovano nelle stesse preghiere che preghiamo come dovremmo. Leggi o ascolta la regola di preghiera come stabilito, e certamente susciterai e rafforzerai l'ascesa a Dio nel tuo cuore; cioè, entrerai in uno spirito di preghiera. Una grande forza orante è all'opera nelle preghiere dei Santi Padri, e chi vi entra con tutta la sua attenzione e zelo, certamente assaggerà questa forza orante nella misura in cui il suo stato d'animo converge con il contenuto della preghiera. Per fare della nostra regola di preghiera un vero mezzo per coltivare la preghiera, dobbiamo pregare affinché sia □□il pensiero che il cuore percepiscano il contenuto delle preghiere che compongono la nostra regola di preghiera, dice il vescovo [San] Teofane [il Recluso], un famoso, grande ed esperto uomo di preghiera.

Ma tale preghiera non deve essere affrontata con leggerezza, senza pensare, a casaccio: da tale preghiera non verrà nulla, tranne il solo peccato. No, amati, per la preghiera corretta e salvifica dobbiamo prepararci con cura, con tutta l'attenzione.

Amen.

2. Come prepararsi alla preghiera?

San Dmitrij di Rostov insegna:

La preghiera è il volgere la mente e i pensieri a Dio. Pregare significa stare davanti a Dio con la mente, fissarlo fissamente con il pensiero e conversare con Lui con riverente timore e speranza. Se dunque vuoi pregare, raccogli tutti i tuoi pensieri, metti da parte tutte le preoccupazioni esterne e terrene, presenta la tua mente a Dio e guardalo.

Ne consegue che prima di iniziare a pregare e leggere la tua regola di preghiera, alzati un po' o cammina un po', fai smaltire la sbornia della tua mente, allontanandola da tutti gli affari e gli oggetti terreni, e pensa: Chi sei tu, chi desideri pregare, e chi è Colui che vuoi pregare? E suscita nella tua anima una corrispondente disposizione di autoumiliazione e il senso di stare davanti a Dio penetrato da riverente timore reverenziale. Per questo, devi immaginare nel modo più vivido possibile la grandezza sconfinata del Dio eterno, onnipotente, onnipresente e onniveggente, per il Quale il Cielo è il Suo trono e la Terra il Suo sgabello; immaginalo così vividamente come se Egli fosse in piedi davanti a te, guardandoti e ascoltandoti.

Dio rivelò il Suo nome a Mosè, il sempre esistente e vivente, e Mosè si prostrò davanti a Lui con grande timore e tremore. Dio disse ad Abramo: "Io sono Dio onnipotente, esistente sempre e ovunque; cammina davanti a me e sii irreprensibile", e Abramo si confessò polvere e cenere davanti a Lui. Il venerabile Isaia vide il Signore sul trono alto e sovraesaltato, circondato da arcangeli e angeli, in una luce inavvicinabile, e si confessò peccatore. Il re Davide era così in sintonia che vide Dio alla sua destra e definì se stesso un verme, non un uomo. Questi sono esempi di come immaginare Dio e sintonizzarsi quando ci si prepara alla preghiera!

Poi, preparandosi alla preghiera, è necessario:

a) purificare la coscienza da ogni pensiero impuro e peccaminoso;

b) raccoglierti e concentrare tutti i tuoi pensieri su Dio;

c) eliminare soprattutto ogni inimicizia verso il prossimo, invidia e malizia.

La preghiera stessa non deve essere detta altrimenti che nel nome del Signore Gesù Cristo, con indubbia fede e speranza di ricevere ciò che chiedi, con profonda umiltà, con disposizione

sincera.

Dobbiamo sapere che oggetto delle nostre preghiere sia ciò che è gradito a Dio e santo, come: glorificare il nome di Dio, la salvezza nostra e quella del prossimo, e tra i beni temporali, solo ciò che è essenzialmente necessario per noi e per i nostri vicini. Inoltre, dobbiamo essere costanti nella preghiera, anche se a volte non riceviamo per molto tempo ciò che chiediamo. Sappiate infine anche che stare davanti a un'icona e fare prostrazioni non è preghiera, ma solo un accessorio della preghiera; recitare preghiere a memoria, o da un libro, o ascoltarle non è ancora preghiera, ma solo uno strumento della preghiera, o un mezzo per scoprirla e suscitarla. La preghiera stessa è, come abbiamo detto, l'emergere uno dopo l'altro di sentimenti di riverenza verso Dio nel nostro cuore: umiliazione, devozione, gratitudine, lode, supplica, contrizione, sottomissione alla volontà di Dio, prostrazione zelante davanti a Lui, e altri di questi sentimenti. Con questi pensieri e sentimenti, inizia le tue preghiere.

Amen.

3. Come pregare?

Dopo essersi adeguatamente preparato per la preghiera, il cristiano si alza per la preghiera con beata speranza: accende una candela o una lampada davanti alle sante icone, si protegge con il segno della croce, si prostra davanti a Dio e inizia la consueta regola della preghiera. Nell'adempimento della sua regola di preghiera, deve leggere senza fretta, penetrare in ogni parola, portare nel suo cuore il pensiero di ogni parola e accompagnare tutto questo con le prostrazioni e il segno della croce. Questa è l'essenza di una regola di preghiera gradita a Dio e fruttuosa .

Assorbi ogni parola della preghiera, portando nel tuo cuore il significato di ogni parola; cioè comprendi ciò che leggi e senti ciò che hai capito. Ad esempio, leggi: “Purificami da ogni impurità”: senti tutta la tua impurità, sii contrito al riguardo, desideri la purezza e supplicala dal Signore con completa speranza. Leggi: “Sia fatta la tua volontà” e, nel tuo cuore, affida completamente il tuo destino al Signore, con piena disponibilità ad affrontare bonariamente tutto ciò che il Signore ti manda. Leggi: “E rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori” – e nella tua anima perdona tutto a tutti, implorando così perdono per te stesso dal Signore Dio.

Se lo fai con ogni versetto della tua preghiera, quella sarà una regola di preghiera adeguata. E per realizzarla con maggior successo in questo modo, devi:

a) avere una regola di preghiera ben nota, non grande, in modo che con i tuoi affari abituali tu possa adempierla senza fretta;

b) leggi e medita attentamente le preghiere della tua regola nel tuo tempo libero, comprendi e senti ogni parola della preghiera, per sapere in anticipo cosa dovrebbe esserci nel tuo cuore e nella tua anima con ogni parola, così sarà facile per te capire e sentire cosa stai leggendo durante la tua regola di preghiera.

Se durante la preghiera i tuoi pensieri volano verso altri argomenti, sforzati di mantenere l’attenzione e riporta il pensiero all’argomento della preghiera; e di nuovo vola via, di nuovo riportalo indietro. Ripeti la lettura finché ogni parola della preghiera non sarà letta con comprensione e sentimento. Questo ti aiuterà a liberare la mente dalla distrazione nella preghiera. Ma San Basilio Magno si chiede: “Come possiamo ottenere la non distrazione nella preghiera?” E lui risponde: «Essere indubbiamente convinto che Dio è davanti ai tuoi occhi. Chi prega con questa convinzione avrà la mente

che non si allontana da Colui che mette alla prova il cuore e le reni… Per questo non bisogna permettere che l'anima resti inoperosa nella contemplazione di Dio e delle sue opere e dei suoi doni. come dalla confessione e dalla gratitudine per tutto".

E se qualche parola di preghiera ha un forte effetto sulla tua anima, devi fermarti su di essa, senza andare oltre. Rimani in questo luogo con attenzione e sentimento, nutri la tua anima con esso, o con i pensieri che esso produce. Non interrompere questo stato finché non passa da solo. Ciò significa che lo spirito di preghiera comincia a radicarsi nel cuore di chi prega in questo modo; e questo stato è il mezzo più affidabile per nutrire e rafforzare in noi lo spirito di preghiera.

Amen.

4. Cosa fare dopo la preghiera?

Avendo imparato a rivolgerti a Dio con il cuore e la mente leggendo le preghiere scritte, devi poi insegnare a te stesso a rivolgerti a Lui con i tuoi sospiri di preghiera il più spesso possibile.

Dopo aver terminato la regola di preghiera, soprattutto al mattino, dì con san Dmitrij di Rostov: "Procediamo, santa contemplazione, e immergiamoci nella riflessione sulle grandi opere di Dio". Durante questo, siediti e comincia a riflettere, ora su una, domani su un'altra delle proprietà e delle opere di Dio, e produci la disposizione corrispondente nella tua anima; tocca il tuo cuore con questo e inizierai a riversare la tua anima in preghiera.

Inizia, ad esempio, a riflettere sulla bontà di Dio e vedrai che sei circondato dalla misericordia di Dio sia fisicamente che spiritualmente, e cadrai davanti a Dio in un'effusione di sentimenti di gratitudine. Inizia a riflettere sul Dio onnipresente e capirai che sei davanti a Dio ovunque e Dio è davanti a te, e non puoi fare a meno di essere pieno di

riverente stupore. Inizia a ragionare sulla verità di Dio e sarai certo che nessuna azione malvagia rimarrà impunita, e sicuramente deciderai di purificare tutti i tuoi peccati con sincera contrizione davanti a Dio e pentimento. Comincia a riflettere sull'onniscienza, e saprai che nulla in te è nascosto agli occhi di Dio, e certamente ti risolverai ad essere severo con te stesso e attento in ogni cosa, per non offendere Dio che tutto vede. Questo è il primo mezzo per insegnare all'anima a rivolgersi a Dio con la preghiera, cioè con la contemplazione divina, il più spesso possibile.

Il secondo mezzo è volgere ogni opera alla gloria di Dio. Se ti imponi come regola, secondo il comandamento apostolico (1 Cor 10,31), di fare ogni cosa, anche mangiare e bere, alla gloria di Dio, allora sicuramente, in ogni azione, grande o piccola, ricorda Dio; e non ricordare semplicemente, ma, con timore, per non agire in modo sconveniente in qualsiasi situazione o offendere Dio con qualsiasi azione. Questo ti porterà a rivolgerti a Dio con timore e a chiedergli in preghiera aiuto e ammonimento. E poiché stiamo quasi sempre facendo qualcosa, ci rivolgeremo quasi sempre a Dio in preghiera. Possiamo così insegnare alla nostra anima a rivolgersi a Dio il più spesso possibile durante la giornata.

Il secondo mezzo per insegnare all'anima a rivolgersi puramente a Dio è invocare spesso Dio di cuore con parole brevi, secondo i bisogni dell'anima e le circostanze attuali. Quando inizi a fare qualcosa, dì: "Signore, benedici!" Quando lo finisci, dì non solo con la lingua, ma con il sentimento del cuore: "Gloria a te, Signore!". Quando sorge una passione, dì: "Salvami, Signore, perché sto morendo!" Quando sei nell'oscurità dei pensieri confusi, grida: *Porta la mia anima fuori dal carcere!* (Salmo 141,10). Quando ti trovi di fronte ad azioni ingiuste e sei trascinato nel peccato, prega: *Guidami, o Signore, nella Tua via* (Salmo 85,10) oppure: "Non lasciar vacillare il mio piede!" (cfr Sal 120,3). Quando il peccato ti opprime e ti

conduce alla disperazione, grida con la voce del pubblicano: *Dio, abbi pietà di me peccatore!* (Lc 18,13). E così via in ogni situazione. O semplicemente dire più spesso: "Signore, abbi pietà! Mia Signora, Santissima Theotokos, salvami! Angelo di Dio, mio □□santo custode, custodiscimi e proteggimi!" Oppure gridare con altre parole simili. Soltanto, fai questi appelli il più spesso possibile, e sforzati in ogni modo affinché escano dal tuo cuore, come se ne fossero spremuti; e così acquisirai l'abilità della conversazione noetica con Dio.

E così, in aggiunta alla regola della preghiera, prosegui in divina contemplazione: volgiamo ogni nostra azione alla gloria di Dio; facciamo brevi e accorati appelli a Dio che sono lo strumento più efficace per acquisire un costante spirito di preghiera e una preghiera propriamente gradita a Dio e benefica.

Oh, miei diletti, se fossimo disposti a pregare secondo quanto sopra, allora con l'aiuto della grazia dello Spirito Santo, acquisteremmo uno spirito orante e una vera preghiera! Allora svilupperemmo una seconda ala della preghiera, sana e forte, e ascenderemo facilmente a Dio sulle ali del digiuno e della preghiera.

Amen.

5. Sulla Preghiera di Gesù

Ogni vero cristiano deve sempre ricordare e non dimenticare mai che ha bisogno di essere unito al Signore e Salvatore con tutto il suo essere: dobbiamo permettere a Lui (il Signore) di dimorare nei nostri cuori e nelle nostre menti; dobbiamo imparare a vivere la sua vita tutta santa. Egli ha ricevuto la nostra carne e noi dobbiamo ricevere la Sua carne e il Suo Spirito Santo: riceverli e custodirli per sempre. Solo una tale unione con nostro Signore ci porterà quella pace e quella grazia, quella luce e vita che abbiamo perso nel primo Adamo e

che ora ci vengono restituite nel volto del Secondo Adamo, il Signore Gesù Cristo. E per tale unione con il Signore, dopo la Comunione del Suo Corpo e Sangue, il mezzo migliore e più affidabile è la Preghiera noetica di Gesù, che è la seguente: "Signore, Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me!"

Molti Santi Padri ci insegnano questa preghiera in vari modi. San Giovanni Climaco dice:

Sforzati di racchiudere la tua mente nelle parole della preghiera di Gesù: prega ad alta voce, con la mente e con attenzione, il cuore non può che partecipare alla preghiera attenta. Quindi, chi prega in questo modo, pregherà con la bocca, la mente e il cuore. E riuscendo nella preghiera, acquisterà la preghiera del cuore e del nous, attirando a sé la grazia divina.

Questo metodo di San Giovanni Climaco è il più semplice, il più comprensibile e il migliore.

Tra i nostri asceti russi, San Nilo di Sora consiglia il silenzio dei pensieri, non pensare a nulla durante la preghiera, sia esso buono o cattivo. Invece di ogni pensiero, ci invita a guardare costantemente nel profondo del cuore e a dire: "Signore, Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!" Si può pregare, secondo l'insegnamento di San Nilo di Sora, sia in piedi che seduti o sdraiati, senza costringere il corpo affinché lo spirito possa agire liberamente in esso, trattenendo solo il respiro in modo da respirare tranquillamente e di rado. (nota: Altri Padri russi, come Sant'Ignazio (Brianchaninov), avvertono, tuttavia, che praticare la Preghiera di Gesù in questo modo, con una respirazione speciale, può essere dannoso senza una guida esperta o un padre spirituale)

San Serafino di Sarov consiglia ai principianti di praticare continuamente la Preghiera di Gesù. Quando preghi, dice, presta attenzione a te stesso, cioè raccogli la mente e

uniscila all'anima. All'inizio, per un giorno o due o più, recita questa preghiera solo con la mente, separatamente, prestando particolare attenzione ad ogni parola. Quando il Signore riscalderà il tuo cuore con il calore della Sua Grazia e ti unirà in un solo spirito, allora questa preghiera scorrerà incessantemente dentro di te e sarà sempre con te, deliziandoti e nutrendoti. All'inizio dovresti dire la Preghiera di Gesù con la tua voce, cioè con la bocca, la lingua e le parole, udibili da te stesso. Quando la bocca, la lingua e i sensi sono sazi della preghiera pronunciata ad alta voce, la preghiera udibile cessa e comincia a essere pronunciata sottovoce.

"Allora", dice il santo monaco russo Dorotheos, (nota 2: *Il giardino fiorito del santo monaco Dorotheos* è un monumento dell'antica tradizione russa dell'inizio del XVII secolo, ed è una guida alla vita monastica) "la preghiera del cuore e della mente inizierà a muoversi da sola, a lavorare incessantemente, circolando e agendo, in qualsiasi momento, durante qualsiasi lavoro, in qualsiasi luogo".

Per non perdersi nei vari metodi e definizioni della Preghiera di Gesù, basta seguire questi maestri: San Giovanni Climaco, San Nilo di Sora, San Serafino di Sarov e Dorotheos. Quindi, che tu stia in piedi, seduto, camminando o sdraiato, allena i tuoi pensieri a distaccarti da tutto, fai tacere la tua mente (San Nilo di Sora); presta attenzione a te stesso, raccogli la mente e uniscila all'anima. All'inizio, per un giorno o due o più, recita questa preghiera solo con la mente, separatamente, prestando particolare attenzione a ogni parola (San Serafino di Sarov); sforzati di racchiudere la tua mente nelle parole della Preghiera di Gesù: prega ad alta voce e con la mente, e con attenzione, con la partecipazione del cuore (San Giovanni Climaco); prima di' la preghiera ad alta voce a te stesso, poi sottovoce, e impara a dirla con la mente (Dorotheos).

Sulla base di tutto ciò che è stato detto sulla Preghiera di Gesù possiamo farci un'idea della sua prassi. «Quando inspiri,

dì: ‘Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio’, e così porta mentalmente il Signore nel tuo cuore; e quando espiri, continua: ‘abbi pietà di me peccatore!’ ed espellere così mentalmente la tua peccaminosità nel nome del Salvatore”. Questo metodo di recitare la Preghiera di Gesù è il più semplice da imparare e può essere utilizzato giorno e notte.

Cos’è la corda da preghiera? Cosa significa? La corda da preghiera che portiamo ci ricorda il nostro dovere di pregare la Preghiera di Gesù senza sosta; ma serve anche come aiuto per contare le preghiere, soprattutto quando si legge la regola di San Pacomio il Grande,[3] che richiede 1.200 preghiere di Gesù durante il giorno e 1.200 di notte: 2.400 in totale, con 100 preghiere all’ora.

La Preghiera di Gesù è necessaria anche per i laici e non solo per i monaci? È assolutamente necessario, perché ogni cristiano, come è stato detto all’inizio di questo insegnamento, deve essere unito al Signore nel suo cuore: e il mezzo migliore per questa connessione è la preghiera di Gesù.

Amen.

6. Sull’asceta che prega Dio nel cuore.

Dice il Salmo 83: *Beato l’uomo… che ha fatto ascese nel suo cuore* (v. 6). Cos’è questa salita? In termini di preghiera, questo non è altro che raccogliere insieme i tuoi pensieri e i tuoi sensi e presentarli a Dio, in preghiera. E i libri ecclesiastici includono modi per farlo. Nei vecchi libri queste sono chiamate preghiere di ingresso o preghiere di congedo, e nei nostri libri rappresentano il consueto inizio.

Le preghiere d’ingresso sono usate ancora oggi dai Vecchi Credenti. Si leggono così: “O Dio, purifica me peccatore! Dio, abbi pietà di me peccatore! Tu mi hai creato, Signore, abbi pietà di me! Innumerevoli volte ho peccato, Signore,

perdonami! È davvero doveroso benedirti, o Theotokos… E il congedo: Gloria a Te, o Cristo nostro Dio e nostra speranza, gloria a Te!" e il resto. Qual è il senso e il significato di questo inizio? Può, tra le altre cose, servire come un ottimo modo per raccogliere i nostri pensieri che divagano su vari argomenti, concentrarli sull'economia incarnata della nostra salvezza, e immergere così tutta la nostra esistenza peccaminosa nell'abisso della sconfinata misericordia di Dio.

Così, le preghiere penitenziali di questo inizio, "O Dio, purificami", e le altre ricordano al lettore attento i tempi dell'Antico Testamento, quando l'umanità caduta sospirava verso il Cielo, che gli era chiuso, chiedendo misericordia. L'inno della Theotokos, "E' davvero un incontro", ricorda la porta celeste che ci ha aperto il Regno della grazia mediante l'incarnazione del Figlio di Dio, nostro Salvatore. Il congedo, "Gloria a te, o Cristo nostro Dio", indica il tempo salvifico del Nuovo Testamento e ci spinge a ringraziare e glorificare il Signore Dio per averci concesso la salvezza. In questo modo, le preghiere d'ingresso raccolgono i nostri pensieri dispersi e li concentrano sull'economia incarnata della nostra salvezza e ci preparano alla preghiera salvifica. Si usa all'inizio delle preghiere, e l'inizio si rilegge anche alla fine, anche se qui si chiamano preghiere di congedo; e sia la preghiera d'ingresso che quella di congedo sono necessariamente accompagnate da una prostrazione.

Per noi l'inizio della preghiera è quello abituale: "Benedetto è il nostro Dio;. Gloria a te, nostro Dio; O Re Celeste; Santo Dio (3x); Gloria; O Santissima Trinità; Signore, abbi pietà (3x); Gloria; Padre Nostro.

Qual è il significato e il senso di questa regola? Ha un significato profondo, un alto significato.

L'uomo cristiano, come creazione di Dio per la sua origine e come figlio di Dio per la grazia della redenzione, è sempre

obbligato a benedire il suo Creatore e Salvatore, se non vuole essere escluso dal genere umano. E così, sull'esempio del santo Salmista, che disse di sé: *Benedirò il Signore in ogni tempo, la sua lode sarà sempre sulla mia bocca* (Sal 33,1), lo farà sempre, e soprattutto quando comincerete a pregare, gridate: "Benedetto è il nostro Dio, ora e sempre e nei secoli dei secoli. Amen."

PROSPETTIVA ORTODOSSA SULL'IMMACOLATA CONCEZIONE

L'8 dicembre 1854, Papa Pio IX dichiarò un dogma nella Chiesa cattolica romana chiamato Immacolata Concezione. Ogni anno, dalla memoria di questo dogma, si celebra una festa in onore della sua promulgazione. È un giorno di festa molto importante per i cattolici ed è un evento significativo il fatto che molte chiese e scuole siano chiamate Immacolata Concezione. Ma cosa dichiara questo dogma?

Essa afferma: Dichiariamo, pronunciamo e definiamo che la dottrina secondo la quale la Beatissima Vergine Maria, nel primo momento del suo concepimento, per grazia e privilegio singolari concessi da Dio Onnipotente, in considerazione dei meriti di Gesù Cristo, il Salvatore del genere umano, è stato preservato immune da ogni macchia del peccato originale, è una dottrina rivelata da Dio e pertanto da credere fermamente e costantemente da tutti i fedeli.

Fondamentalmente, il dogma dell'Immacolata Concezione si fonda sulla teologia del peccato originale della Chiesa latina. Tra i numerosi Padri latini che hanno trattato questo argomento, sant'Agostino di Ippona ha affermato che l'umanità eredita la colpa del peccato originale. Questa era la sua argomentazione a favore della Chiesa latina a favore del battesimo dei bambini. I neonati dovrebbero essere battezzati il □□più presto possibile per lavare via la colpa del peccato originale.

Tuttavia, la Chiesa ortodossa ha una posizione diversa. San Giovanni Crisostomo sosteneva che lo scopo del battesimo non era quello di lavare il peccato originale ma piuttosto di unirsi a Cristo. Il nostro battesimo è la nostra prima morte in cui moriamo al peccato e risorgiamo con Cristo.

Quando il sacerdote tiene in braccio un bambino al battesimo, subito prima dell'immersione, significa Cristo sulla croce. L'immersione nell'acqua significa la Sua discesa nell'Ade e i Suoi tre giorni nella tomba. Quando il sacerdote solleva il bambino dal fonte battesimale significa la sua risurrezione.

L'Ortodossia insegna che l'umanità non eredita la colpa del peccato originale ma piuttosto la sua conseguenza che è la morte. Ereditiamo la nostra natura decaduta e il peccato perché siamo mortali. Ancora una volta, questa è una conseguenza del peccato originale commesso dai nostri antenati, Adamo ed Eva.

Le differenze in teologia si basano sull'interpretazione di Romani 5:12. La Vulgata usata dalla Chiesa Cattolica Romana si traduce in inglese dal latino come: Pertanto, come per mezzo di un solo uomo il peccato è entrato in questo mondo e per il peccato la morte: e così la morte è passata su tutti gli uomini, nei quali tutti hanno peccato.

D'altra parte, il testo greco tradotto in inglese, afferma correttamente: Dunque, come a causa di un solo uomo il peccato

è entrato nel mondo, e con il peccato la morte, e così la morte è passata a tutti gli uomini, a causa della quale tutti hanno peccato.

“Per questo” si riferisce alla morte. Pertanto, è a causa della morte che l’umanità pecca. “In chi” nella traduzione precedente implica che in qualche modo tutti hanno peccato in Adamo, cioè ereditano la colpa del peccato di Adamo.

Quindi il dogma dell’Immacolata Concezione deriva dalla dottrina del peccato originale della Chiesa latina. Lo stesso vale per il dogma dell’Assunzione, emanato il 1° novembre 1950 da Papa Pio XII che affermava: Per l’autorità di nostro Signore Gesù Cristo, dei Beati Apostoli Pietro e Paolo, e per nostra propria autorità, pronunciamo, dichiariamo , e definirlo dogma divinamente rivelato: che l’Immacolata Madre di Dio, la sempre Vergine Maria, terminato il corso della sua vita terrena, fu assunta in anima e corpo alla gloria celeste.

Questo dogma lasciava incertezza sul fatto se la Vergine Maria avesse effettivamente avuto una morte fisica o se il Suo corpo e la Sua anima fossero stati assunti in cielo. La Chiesa ortodossa celebra la Dormizione della Theotokos, ovvero la convinzione che Ella morì di morte fisica ma che quando gli Apostoli aprirono la sua tomba il terzo giorno, era vuota. Così il suo corpo ascese al cielo. Se Maria fosse preservata libera dal Peccato Originale, quindi esente da esso, allora non sarebbe soggetta alla conseguenza di esso che è la morte. Ciò spiegherebbe l’idea che ella fu assunta in cielo in corpo e anima. La Chiesa ortodossa non sostiene tale convinzione, piuttosto sostiene che morì di morte fisica proprio come tutta l’umanità ma poiché il suo corpo era sacro, ascese al cielo.

Ci sono altre preoccupazioni riguardo al dogma dell’Immacolata Concezione. Se Maria fosse libera dal Peccato Originale, quindi purificata fin dalla Sua nascita affinché potesse partorire Gesù, allora sarebbe necessario che i suoi genitori fossero puri dal Peccato Originale e poi i loro genitori e

così via. Se questo fosse vero, allora qual è il motivo dell'Incarnazione di Cristo?

Se tutti gli antenati dovessero essere purificati allora Cristo non avrebbe bisogno di incarnarsi e di vivere in mezzo a noi. C'è bisogno di redenzione tra i giusti? Ovviamente questo dogma non è accurato. Certamente Adamo ed Eva non erano puri perché il loro peccato era il Peccato Originale. Così Cristo si è incarnato ed è vissuto in mezzo a noi per annientare il peccato e salvarci.

Inoltre, se Maria fin dal grembo di sua madre fu preservata dalla grazia di Dio da ogni impurità e per essa grazia fu preservata dal peccato anche dopo la sua nascita, allora perché è più onorevole dei cherubini e senza paragone più gloriosa dei serafini? Se Lei, senza alcuno sforzo e senza avere alcuna tentazione, è rimasta pura, allora perché viene incoronata più di tutti gli altri? Non c'è vittoria senza prove e tribolazioni.

La Theotokos era altrettanto umana e soggetta alla tentazione del peccato come ognuno di noi. Tuttavia, non ha commesso alcun peccato personale. Fu grazie alla Sua purezza e rettitudine che fu ritenuta degna da Dio di essere la Theotokos, Η Κεχαριτωμένη. Ci sono santi cattolici romani come Tommaso d'Aquino e Bernardo di Clarivaux che rifiutarono l'insegnamento dell'Immacolata Concezione. Quindi certamente c'è divisione anche all'interno della Chiesa latina con questo dogma.

Sebbene la Chiesa ortodossa non sostenga il dogma dell'Immacolata Concezione, celebra comunque la Concezione della Theotokos e di sua madre, Sant'Anna. Ciò che è miracoloso nel suo concepimento è che Gioacchino e Anna erano vecchi e senza figli da molti anni. Non avere figli era considerato una maledizione o una punizione di Dio nella cultura semitica. Eppure, nonostante Anna fosse sterile, a causa della fervida preghiera sia di Gioacchino che di Anna e

della loro promessa di consacrare a Dio il loro figlio. Gioacchino e Anna trovarono grazia davanti al Signore che aprì il grembo di Anna e così ella diede alla luce Maria. Come sentiamo nell'Apolytikion della Festa:

Oggi i vincoli della mancanza di figli sono spezzati. Per aver ascoltato le preghiere di Gioacchino e Anna, Dio promise che contro ogni speranza avrebbero dato alla luce la Fanciulla di Dio. Da lei sarebbe nato Lui, l'Incircoscritto, quando si sarebbe fatto uomo, e sull'esempio dell'Angelo, ci comanda di invocarla: "Rallegrati, fanciulla piena di grazia, il Signore è con te".

Si dice anche in una stichera dei Vespri della festa: Colui che fece sgorgare le acque dalla roccia, ha permesso al tuo seno di portare la sempre Vergine Maria, per mezzo della quale verrà la nostra salvezza.

Nell'Oikos del Mattutino della Festa sentiamo: Colui che mantenne la tua promessa e con la tua autorità diede a Sara un figlio, il grande Isacco, sebbene fosse molto vecchia; Tu, Dio Onnipotente, che hai aperto il grembo sterile di Anna, la madre del tuo profeta Samuele; guarda ora a me, accetta le mie preghiere e rispondi alle mie richieste". Così disse piangendo la temperante e sterile Anna, e fu esaudita dal Benefattore. Perciò con gioia concepì la Vergine che portò il Logos divino, in modi che trapassano la parola e il pensiero…

Intercedi per tutti noi, o Madre della Theotokos, Sant'Anna!

Le riflessioni dell'Anziano

athonita Gabriel di Karyes sull’uomo contemporaneo

Le riflessioni dell’anziano athonita Gabriel di Karyes sulle persone moderne e sulla nostra vita complessa.

– Anziano, il padre Seraphim ci ha posto una domanda difficile sulla vita ecclesiale: cosa accadrebbe se i Kollyvades* fossero vivi adesso o se San Paisios il Santo fosse ancora vivo ai nostri tempi?

– Cosa farebbe adesso San Paisios il Santo? Sì, sappiamo che i testimoni sul Monte Athos e le persone che gli hanno parlato sono ancora vivi. Ad esempio, te lo dirò. Una volta padre Nikodimos Pilato andò da padre Paisios e gli disse: “Anziano, sei condannato come ecumenista”. L’anziano Paisio si alzò: “Sono un ecumenista!?” Era ancora a Stavronikita. Padre Dositheos me lo ha detto e padre Nikodimos Pilato glielo ha detto.

Cosa farebbero **i Kollyvades** adesso? Sai, adesso è un momento molto interessante. Sono arrivati □□gli stessi tempi

scandalosi dei tempi dei Kollyvades. In effetti, l'epoca storica è molto simile.

In generale, poche persone conoscono oramai i Kollyvades. E molti non sanno che allora furono contrastati dai padri, che pensavano al contrario dei Kollyvades e nella loro inimicizia arrivarono al punto di uccidere diverse persone. Questo, ovviamente, non è pubblicizzato. E poi i Kollyvades si riunirono nella cella di San Nikodemos l'Aghiorita. A questo incontro parteciparono molti dei santi presenti: san Nicodemo il santo, il monaco Atanasio del Pario e altri anziani. Decisero che se questa guerra o inimicizia ha già raggiunto il punto dell'omicidio, allora è un male. Che non avevano paura per le proprie vite essendo pronti a sacrificarle, ma per prevenire tali crimini sull'Athos, decisero di lasciare il Monte Athos. E se ne andarono.

Gli anziani si stabilirono nelle Cicladi e salvarono molte isole dall'espansione cattolica.

La storia ci insegna che secondo l'opinione del popolo questo non era giusto, ma con la Provvidenza di Dio si è scoperto che questo esilio è stato molto utile, è diventato una benedizione per il popolo greco.

Quindi studiate l'età dei Kollyvades e pensate.

Il nostro moderno santo Anziano Ambrogio ha detto che nel prossimo futuro moriranno 2 milioni di greci. Ma non ha detto il motivo. Cosa potrebbero essere se non i vaccini? Le donne uccidono i loro bambini non ancora nati e le cellule di questi bambini uccisi vengono utilizzate nei vaccini: questo è un grande peccato.

Sì, la nostra situazione adesso è brutta e sarà ancora peggiore se non ci pentiamo. La chiave di tutto è il pentimento. Il nostro Dio non può perdonarci con la forza, senza il nostro pentimento. È impossibile. Per perdonare dobbiamo esercitare la nostra volontà.

Vi farò un esempio tratto dai Niniviti, gli abitanti della città di Ninive, che diedero l'esempio a tutto il mondo antico. Si pentirono sinceramente in tutta la città, si imposero il digiuno, anche il bestiame fu costretto a digiunare. E cosa potrebbe rispondere Dio a ciò? Naturalmente li perdonò e non distrusse la città.

Ed ecco cos'altro ti dirò. Dice il Signore nel Vangelo: "L'albero si riconosce dai suoi frutti". Un albero cattivo non può dare frutti buoni. L'uomo viene riconosciuto allo stesso modo. Dimmi, se sei un uomo di Dio, dopotutto diamo la libertà anche agli animali, perché mi vaccini con la forza? Mi stai licenziando dal lavoro e non ti importa nemmeno che potrei uccidermi? È un uomo di Dio quello che fa questo?

Ricorda: Dio non ci salverà senza pentimento.

E vi ricordo anche un passo delle Scritture. Quando il Signore scese sulla terra prima del diluvio, disse: "*Il mio spirito non rimarrà sempre con l'uomo, perché egli è carne*". Cosa significa essere "carne"? Ciò significa che sono diventati solo carne, hanno perso lo spirito. E se disse queste parole allora, cosa direbbe ora di noi, della nostra società deviante?

Gli abitanti di Sodoma e Gomorra, che il Signore semplicemente bruciò come insetti, non erano semplicemente empi, ma estremamente empi. I Sodomiti commisero peccati terribili, ma non li legalizzarono. E ora legalizziamo il peccato. Questo non è mai successo nella storia umana.

Basato su materiale dal Portale informativo del Monte Athos.

NOTA:* I Kollyvades erano membri di un movimento interno alla Chiesa Ortodossa che ebbe inizio nella seconda metà del XVIII secolo nella comunità monastica del Monte Athos e che si batté per il ripristino delle pratiche tradizionali in opposizione a innovazioni ingiustificate e che si trasformò inaspettatamente in una movimento di rinascita spirituale.

P. George Metallinos: Unificazione dei calendari nella differenza dei Dogmi

“L’argomento non è quello dei calendari: sono dogmi e teologia contrastanti che portano a celebrazioni separate della Pasqua”

dall’Arciprete George Metallinos

La risurrezione di Cristo non solo è il fondamento incrollabile della nostra fede (“Se Cristo non è risorto, vana è la vostra fede” [1 Corinzi 15,17]), ma richiama anche alla mente la tragica divisione del mondo cristiano della nostra epoca.

Lo scopo del dialogo ecumenico o intercristiano è proprio quello di rimuovere questa divisione e ripristinare l’unità. Negli ambienti ecumenici, infatti, la celebrazione comune della Pasqua è considerata un passo essenziale in questa direzione.

La decisione di cambiare calendario (1923-1924) – decisione affrettata e non pan-ortodossa – portò alla comune celebrazione cristiana del Natale (e delle Feste inamovibili), ma non a quella della Pasqua (e delle Feste mobili), che continua ad essere determinato nel mondo ortodosso sulla base del vecchio calendario giuliano.

Una recente Enciclica patriarcale (n. 150/26 maggio 1995) solleva la questione della necessità di “determinare” “una data comune per la celebrazione della Grande Festa della Pasqua da parte di tutti i cristiani”, promuovendo così un

percorso unionista. Non dobbiamo dimenticare, tuttavia, alcune costanti storiche e teologiche fondamentali che determinano in modo decisivo il significato delle feste cristiane (della Chiesa) e la nostra esperienza liturgica di esse, come nel caso della Pasqua:

(a) Molti ortodossi sostengono giustamente che l'impedimento a celebrare le feste contemporaneamente ai non ortodossi non è la differenza nei calendari, ma la differenza nel dogma e nella teologia; vale a dire, la nostra non convergenza su questioni di fede, dato, in particolare, che la "fede" nell'ininterrotta Tradizione cristiana, che continua nell'Ortodossia, non è una semplice – superficiale o scolastica – accettazione di certe "verità" disincarnate carattere assoluto, ma, piuttosto, partecipazione ad uno stile di vita tramandato dagli Apostoli e dai Padri, che porta a fare esperienza dello Spirito Santo.

Questa esperienza, quando formulata in parole, costituisce la fede della Chiesa come Corpo del Signore. Così dobbiamo intendere l'ingiunzione canonica della Chiesa – a partire dal Primo Sinodo ecumenico, che, nel 325 d.C., risolse la questione della celebrazione della Pasqua una volta per tutte fino ai giorni nostri: «non festeggiare con gli ebrei», il che equivale, oggi, a «non festeggiare con gli eterodossi».

Questo non è frutto di bigottismo religioso, ma espressione di una sana e attiva autocoscienza ecclesiastica. Per questo motivo, già nel 1582, l'Oriente ortodosso rifiutò il "Nuovo" Calendario, non per ragioni scientifiche, ma ecclesiologiche, poiché l'introduzione di questo calendario fu collegata sia dagli occidentali che dai nostri stessi unionisti all'imposizione di un'osservanza simultanea delle feste come facilitazione (di fatto) dell'unione "dal basso" (su base ampia).

Questo spirito trovò espressione nella controversa Enciclica del 1920, che proponeva «l'adozione di un unico calendario per

la celebrazione simultanea delle principali feste cristiane da parte di tutte le Chiese».

Non ci soffermeremo, qui, sul fatto che questa Enciclica pone sullo stesso piano l'Ortodossia e la non-Ortodossia. Ricorderemo però che, se da un lato ha certamente aperto la strada all'ecumenismo, dall'altro è servito a provocare la genesi della questione "vecchio calendarista", che resta un'esperienza tragica e traumatica nel corpo della Chiesa ortodossa e dovrebbe, per questo stessa ragione, da risolvere prima di qualsiasi soluzione parziale o più ampia nell'ambito del dialogo "ecumenico".

(b) La precondizione della comune «celebrazione delle feste cristiane» non è l'accordo sul calendario o gli accordi diplomatici e giuridici, ma «l'unità della fede e la comunione dello Spirito Santo»; cioè l'adesione ad una concezione del cristianesimo come un "ospedale spirituale" (San Giovanni Crisostomo), cioè come ospedale esistenziale e sociale e come metodo di terapia.

L'ideologizzazione del cristianesimo o la sua formulazione accademica – malattie derivanti dal dialogo ecumenico – non solo non ci conducono all'unità che desideriamo, ma anzi ce ne allontanano. L'unità e l'unione che culminano nella Sacra Mensa e nel Santo Calice richiedono l'"unanimità" nella fede e nell'insieme della vita cristiana; cioè l'accettazione della Tradizione Apostolica nella sua totalità e l'incorporazione in essa.

È proprio per questa ragione che il culto e la tradizione liturgica da soli non costituiscono una base di unità, come credono ampiamente, ma erroneamente, coloro che sono impegnati nel dialogo ecumenico. Il culto e la partecipazione al culto non sono efficaci in termini soteriologici, al di fuori del contesto sopra menzionato di una tradizione ecclesiologica comune. La preghiera perenne del credente ortodosso è per "la restaurazione e la riunione degli erranti" al Corpo di Cristo,

l’Unica Chiesa (Liturgia di San Basilio Magno) .

In questo modo si giustifica la forza anfidromica dell’affermazione di san Paolo, che abbiamo citato all’inizio: «Se la risurrezione di Cristo è il fondamento della nostra fede, allora la fede autentica è l’unica precondizione per la partecipazione alla risurrezione. come il più grande evento della nostra salvezza in Cristo.”

L’arciprete Giorgio Metallinos è stato un sacerdote della Chiesa di Grecia e professore di teologia dell’Università di Atene. Questo articolo è stato pubblicato sul quotidiano Kathimerini.

Regole del digiuno previste nel capitolo 33 del Typicon

È bene sapere che durante il **digiuno dei Santi Apostoli e della Natività di Cristo**, il martedì e il giovedì, non mangiamo pesce, ma solo olio e vino.

Il lunedì, il mercoledì e il venerdì non gustiamo né olio né vino, ma digiuniamo fino all’ora nona, e in questi giorni mangiamo cibi secchi.* Il sabato e la domenica mangiamo pesce.

Se un Santo che ha la [Grande] Dossologia cade di martedì o di giovedì, mangiamo pesce.
Se di lunedì, allo stesso modo.
Se di mercoledì o venerdì è consentito solo olio e vino; mangiamo una volta al giorno.
Se un Santo che ha la veglia che [cada] di mercoledì o di venerdì, permettiamo olio, vino e pesce.
Se la memoria del Santo a cui è il tempio è dedicato cade di

mercoledì o di venerdì, facciamo altrettanto.

Un’istruzione fornita nel Typicon alla data del 14 novembre

“È opportuno sapere che da domani inizieremo il digiuno per la Natività di Cristo, i santi quaranta giorni. Durante questi quaranta giorni, dobbiamo osservare tre giorni in ogni settimana, digiunando dall’olio e dal vino: lunedì, mercoledì e venerdì.

Solo se ricorre un grande Santo, permettiamo [un allentamento] per la sua memoria, e lo facciamo [questo] per amore del Santo [e] per amore della sua festa, che [durante] questo mese [di novembre] sono i [giorni] 16, 25 e 30, [e in] dicembre [sono] i giorni 4, 5, 6, 9, 17 e 20. Infatti, in questi giorni, se di martedì e di giovedì, mangiamo pesce. Il lunedì, il mercoledì e il venerdì permettiamo solo olio e vino; non mangiamo pesce, se non [nella festa del] Tempio. Se una di queste [è la festa del] Tempio del monastero, permettiamo pesce e vino. All’ingresso della Theotokos [nel Tempio], in qualunque giorno accada, [anche] se di mercoledì o venerdì, permettiamo anche il pesce.

Alcuni tipici ci comandano di digiunare dal 9 dicembre e non permettono il pesce, tranne il sabato e la domenica e [nella festa del] Tempio o di un santo. Dal 20° giorno, anche fino al 25, se capitano sabato e domenica, non è consentito il pesce.”

Di seguito una sintesi delle prescrizioni di cui sopra:

1. Il pesce è consentito tutti i sabati e le domeniche, esclusi il 20 e 21 dicembre.
2. Il pesce è consentito nei seguenti giorni feriali: 21 novembre/4 dicembre (ingresso della Theotokos nel

Tempio), 25 novembre/8 dicembre (Apodosi dell'ingresso della Theotokos nel tempio), 4/17 dicembre (Grande-martire Barbara), 22/9 (Concezione della Theotokos).

3. Vino e olio sono ammessi tutti i martedì e giovedì.
4. Vino e olio sono consentiti anche nei seguenti giorni feriali: 24 novembre/7 dicembre (Grande martire Caterina), 5/18 dicembre (Venerabile Sabbas il Consacrato), 12/25 dicembre (San Spiridione), 17/30 dicembre (Profeta Daniele).
5. Nei giorni di lunedì, mercoledì e venerdì, salvo quanto indicato ai precedenti commi 2 e 4, non sono ammessi pesce, vino e olio.

   *Il termine "cibo secco" si riferisce alla "xerofagia", che significa cibo non bollito crudo, essiccato, salato o in salamoia, nonché pane semplice.

   **Il permesso per olio e vino nella festa della grande martire Caterina (4/17 novembre) non è menzionato nel Typicon, ma è menzionato nel Menologion che è allegato al Grande Horologion.

   ***Se viene servita una veglia per il Venerabile Sabbas il Consacrato (18 dicembre), allora è consentito il pesce.

   Si precisa che le prassi locali potrebbero richiedere la modifica delle disposizioni di cui sopra. Ad esempio, se una commemorazione locale, come quella di Sant'Innocenzo di Irkutsk (26 novembre/9 dicembre) o l'icona di Kursk (27 novembre/10 dicembre), si svolge in un giorno feriale e viene servita una veglia, in quel giorno è consentito il pesce.

   In alcune località non viene rispettata la prescrizione di astenersi dal pesce nei giorni feriali successivi al 9/22 dicembre. Se questo è il caso, allora, quando si svolge una commemorazione locale, come quella di Sant'Herman dell'Alaska (12/25 dicembre), e viene servita una veglia, il pesce è consentito in quel giorno.

Fonte: https://www.orthodox.net/ustav/nativity-fast.html

San Giustino (Polyansky): Il Digiuno

DIGIUNIAMO SUL SERIO

Sul digiuno e la preghiera

San Giustino di Ufa e Menzelinsk fu ordinato sacerdote nel settembre 1853. Sua moglie morì nel 1862 e fu tonsurato al monachesimo nel giugno 1863. Prestò servizio in vari monasteri e seminari e il 27 gennaio 1885 fu consacrato Vescovo di Mikhailovsk, vicario della diocesi di Ryazan. Servì in diverse diocesi e il 14 ottobre 1896 fu nominato vescovo di Ufa e Menzelinsk. Si ritirò nel 1900 e trascorse il resto della sua vita, fino al pacifico riposo avvenuto il 26 settembre 1903, nella reclusione monastica. Nel 1988, è stato glorificato come santo venerato a livello locale nella Sinassi dei santi di Crimea.

Ecco, la Grande Quaresima è arrivata, grazie a Dio! Tutti i cristiani sono ora obbligati a digiunare e pregare.

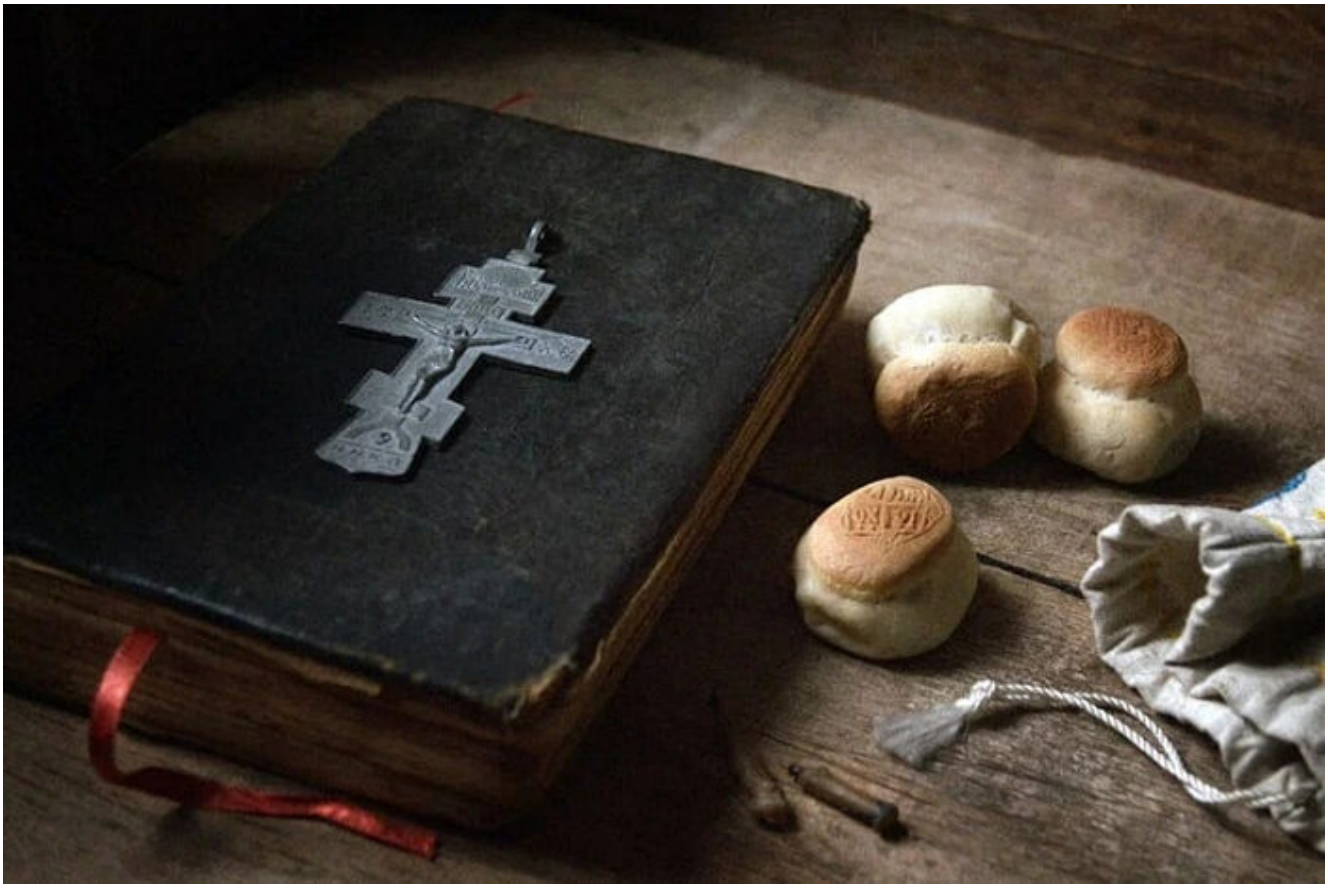
Come apprendiamo dai Santi Padri della Chiesa e dall'esperienza, il digiuno e la preghiera sono le due ali che aiutano il cristiano ad ascendere al Cielo; cioè lo aiutano a rinunciare a tutto ciò che è peccaminoso e a stabilirsi nel regno di tutto ciò che è santo. Così straordinariamente grande è il potere del digiuno e della preghiera! Ma, miei amati, possiamo acquisire questo potere con l'aiuto della grazia di Dio se comprendiamo adeguatamente il significato e il senso del digiuno e della preghiera e se li pratichiamo come dovremmo.

Cominciamo quindi in questi giorni di digiuno a dedicarci a uno studio attento del digiuno e della preghiera; e allo stesso tempo cominciamo a digiunare e a pregare con impegno.

Sul digiuno

1

Il digiuno non è semplicemente la consueta moderazione nel cibo e nelle bevande prescritta dalla prudenza e dalla scienza medica, finalizzata a preservare la salute del corpo; si tratta piuttosto di un grado più elevato di temperanza, insieme alla distinzione del cibo e delle bevande: temperanza prescritta ai figli della Santa Chiesa per determinati giorni e periodi di digiuno.



Il digiuno, secondo la spiegazione dei Santi Padri, fu istituito da Dio stesso, in Paradiso, quando ai primi uomini, ai nostri antenati, fu proibito di gustare il frutto dell'albero della conoscenza del bene e del male (Gen. 2: 17). Troviamo molti esempi di digiuno nell'Antico Testamento (Nm 29, 1 – 3 Re 7 – Sal 34,13 – 1 Mac 3,47). Nel Nuovo Testamento, il Salvatore stesso, venuto non per abolire ma per dare compimento alla Legge, ha santificato il digiuno con il Suo digiuno di quaranta giorni nel deserto prima di intraprendere il Suo ministero pubblico. Oltre al suo esempio, insegnò anche il digiuno con la sua parola, quando disse ai suoi discepoli: *Badate a voi stessi, affinché i vostri cuori*

non siano mai sovraccarichi di sazietà e di ubriachezza (Lc 21,34).

Ciò che Gesù Cristo insegnò e ciò che comandò, la Santa Chiesa lo ha sempre seguito fermamente. Gli Atti degli Apostoli presentano non pochi esempi della stretta osservanza del digiuno da parte dei primi cristiani; e da allora la Santa Chiesa non ha mai dimenticato il digiuno. I Santi Padri e gli insegnanti della Chiesa hanno molte istruzioni e decreti sul santo digiuno. San Basilio Magno parla direttamente: "Poiché noi, nella persona dei nostri antenati, non abbiamo digiunato, siamo stati cacciati dal Paradiso. Digiuniamo dunque per entrare nuovamente nel Paradiso» (*Omelia 1 Sul digiuno*).

Pertanto, la Santa Chiesa ha stabilito alla fine quattro digiuni, secondo le quattro stagioni dell'anno, come tempi di digiuno comune e di pentimento: due digiuni in onore del Signore Gesù Cristo: la Grande Quaresima e il digiuno della Natività, uno in onore di quello della Madre di Dio: il digiuno della Dormizione, e uno in onore della discesa dello Spirito Santo sugli Apostoli: il digiuno degli Apostoli. Abbiamo anche digiuni di un giorno nella festa dell'Esaltazione della Croce del Signore e della Decapitazione di San Giovanni il Precursore ; mercoledì in ricordo del tradimento di nostro Signore Gesù Cristo alla sofferenza, e venerdì in ricordo della Sua stessa sofferenza e morte. Tutti i digiuni sono obbligatori per ogni cristiano, in quanto figli della Chiesa, ad eccezione dei malati e degli infermi.

Tuttavia, purtroppo, ci sono sempre state persone, e ora ce ne sono molte, che abusano del digiuno o lo rifiutano del tutto, indifferenti al fatto di diventare così figli disobbedienti della Chiesa che ha comandato il digiuno, incorrere in innumerevoli malattie, e vengono costantemente curati e muoiono prima del tempo. Quanto sono pietose queste persone! Sono così stolti e deboli che preferiscono ammalarsi e morire prematuramente piuttosto che smettere di mangiare qualcosa di dolce. Oh, bambini, bambini!

D’altra parte, quanti grandi e sensibili digiunatori ha la Chiesa di Cristo, sia nell’Antico che nel Nuovo Testamento: lì Mosè, Elia e Davide; qui il Battista e i suoi innumerevoli imitatori che vissero tutti una vita lunga e sana; hanno vissuto e commesso grandi azioni. Nel sabato della Settimana dei Latticini, la Santa Chiesa ricorda e glorifica l’innumerevole schiera di santi di Dio di ogni genere, rango, età e sesso che hanno brillato nel digiuno. La Santa Chiesa lo fa prima della Grande Quaresima, tra l’altro, per darci esempi di digiuno.

Perciò, poiché anche noi siamo circondati da un così grande nuvolo di testimoni, deponiamo ogni peso e il peccato che così facilmente ci opprime, e corriamo con pazienza la corsa che ci è posta davanti, guardando a Gesù Cristo. autore e perfezionatore della nostra fede. Il quale, per la gioia che gli era posta dinanzi, sopportò la croce, disprezzando l’infamia, e si è seduto alla destra del trono di Dio (Eb 12,1-2).

Amen.

Il significato e il senso del digiuno

2

Dopo aver stabilito un concetto generale di digiuno, dopo averne brevemente rivelato il significato e il senso per noi, ora, amati, cominciamo a scoprirne l’essenza.

Secondo il nostro duplice essere – corporeo e spirituale – la Chiesa ha comandato un duplice digiuno: corporeo e spirituale. Parliamo prima del digiuno fisico.

Cos’è il digiuno corporeo?

Il digiuno corporeo è il consumo misurato di cibi e bevande, in particolare il digiuno di cibo. Il tipico della Chiesa

stabilisce chiaramente sia il tempo di consumo che la qualità del cibo a digiuno. E con quanta saggezza e amore viene fatto tutto questo! A volte, quando necessario, non viene prescritto alcun cibo; a volte viene indicato il cibo più magro: solo pane con sale e acqua; a volte vengono fornite frutta e verdura; a volte una specie di brodo; a volte viene previsto un solo piatto per pasto, a volte due; a volte è consentito il vino e anche il pesce nelle feste più importanti. **Tutto è rigorosamente calcolato, allo scopo di indebolire i moti appassionati della carne che suscitano il mangiare abbondante e dolce; ma non per indebolire completamente la nostra natura corporea, ma, al contrario, per renderla leggera, forte e pienamente capace di obbedire ai moti dello spirito e di soddisfarne energicamente le esigenze.**

Chi ha deciso di digiunare secondo i precetti del Typicon della Chiesa riguardo al consumo dei cibi conosce per esperienza tutta la bontà e la salubrità della xerografia prescritta. Innumerevoli schiere di santi che hanno brillato nel digiuno hanno sperimentato questo. Tutti rispettavano rigorosamente le regole prescritte una volta per tutte e ordinavano la quantità e la qualità del cibo. E allora? Erano sempre sani; non avevano quasi mai bisogno di cure; e se qualche volta ne avevano bisogno, venivano curati con il digiuno e l'astinenza; ecco perché vissero cento anni, compiendo imprese incredibili.

Quindi, carissimi, il digiuno consiste nel consumare il cibo secondo la determinazione della Chiesa riguardo alla sua quantità, tempo e soprattutto qualità. Durante il digiuno, i fedeli non dovrebbero consumare cibo prima di mezzogiorno, dovrebbero consumare solo cibo a digiuno e, inoltre, con moderazione; si astengano non solo da tutte le bevande che infiammano il sangue o gratificano il gusto, ma anche da tutti i divertimenti, i giochi, i piaceri e le riunioni oziose; in generale, tutto ciò che suscita sensualità.

È dovere di ogni figlio della Chiesa ortodossa preservare i

digiuni come istituzione divina e come azione o mezzo per adorare Dio. Il Signore stesso comanda: *Santifica il digiuno* (Gioele 1,14, 2,15); *volgetevi a me con tutto il cuore, con digiuni, con pianti e con lamenti* (Gioele 2,12). Per la violazione dei digiuni, l'ira di Dio si abbatte sulle famiglie, sulle nazioni e sui regni con grandi calamità (Salmo 77,29-30, Luca 21,34). Non osservando i digiuni, mancando di rispetto alle leggi della Chiesa, un uomo non può essere un vero figlio della Chiesa. Ci si può aspettare che un figlio della Chiesa ortodossa che è disobbediente nelle piccole questioni esterne mantenga l'obbedienza negli obblighi più importanti?

Il digiuno è un mezzo necessario per avere successo nella vita spirituale e per raggiungere la salvezza; poiché il digiuno, privando la carne di cibi e bevande eccessivi, indebolisce la forza delle pulsioni sensuali. Da ciò si può vedere che il digiuno ha diversi benefici:

a) Il digiuno mostra rapidamente e chiaramente a un uomo che poco è necessario per la sua vita, e la sua salute non dipende da cibi e bevande raffinati, ma semplici;

b) il digiuno rivela molto presto le passioni e i vizi che regnano nell'uomo, a cui si è aggrappato con il cuore, e che la sua carne ama più di tutto;

c) il digiuno ci rende capaci di preghiera e di riflessione su Dio e sul Divino. "Chi digiuna prega con buon animo", dice San Giovanni Crisostomo.

In generale, il digiuno è un mezzo di preparazione molto potente per tutte le azioni grandi e salvifiche. Ciò è profondamente sentito da tutte le persone prudenti e amanti di Dio, sempre e ovunque. Tutti i santi digiunavano molto rigorosamente e all'unanimità consigliavano agli altri di digiunare.

Miei amati ascoltatori! Avendo compreso l'essenza e compreso

il significato e il senso del digiuno, naturalmente, come figli obbedienti della Chiesa, non ci opponiamo più all'insegnamento della Chiesa sul digiuno, ma decidiamo di osservare tutti i digiuni prescritti dalla santa Chiesa, secondo il Tipycon. Ma dobbiamo prepararci gradualmente al digiuno: non si può diventare digiunatori tutto in una volta.

Amen.

Abituarsi al digiuno

3

Come, amati, possiamo abituarci al digiuno? Prima di tutto, richiede un'acclimatazione graduale. Alcuni si lanciano in modo avventato e frettoloso e iniziano a digiunare oltre le loro forze. Un simile digiuno non è sostenibile, non è utile, ma piuttosto dannoso. O danneggiano la loro salute, oppure diventano impazienti e irritabili per la fame, si arrabbiano con tutto e tutti inutilmente, oppure il loro digiuno diventa presto insopportabile e lo abbandonano. Per rendere salda la nostra disposizione al digiuno, dobbiamo abituarci a digiunare lentamente, con attenzione, non tutto in una volta, ma gradualmente, poco a poco.

Ecco come hanno fatto i digiunatori esperti. Il venerabile Dorotheos abituò così il suo discepolo Dositheos alla moderazione (temperanza nel cibo). Per prima cosa gli ha chiesto quanto pane mangia al giorno. Lui rispose: un pezzo e mezzo. L'insegnante gli ordinò di mangiarne un quarto e un quarto. Dopo un po' gli chiese di nuovo se fosse sazio o affamato. Il discepolo rispose: Mi sembra un po' poco, ma sono soddisfatto; Io non ho fame. L'anziano allora gli ordinò di mangiarne solo un pezzo. In questo modo conduceva il suo discepolo fino al limite estremo, quando mangiava poco ma si sentiva sano, sazio, leggero e pronto a lavorare. Il maestro non permetteva al discepolo di diminuire ulteriormente la

somma, per non diventare debole e incapace di compiere le sue obbedienze.

La cosa principale qui è la gradualità, con la quale un uomo può facilmente familiarizzare con tutto ciò che è buono, anche con le cose difficili; ma afferrandosi a questo e a quello senza ordine, quasi nessuno può abituarsi a qualcosa di decente. Quindi, seguendo questo esempio, ognuno guardi il suo stomaco e determini di quanto cibo e bevande ha bisogno in un giorno. Poi riduca gradualmente la quantità di cibo che consuma, fino al punto in cui non è più possibile ridurla ulteriormente, per non diventare debole, esausto e incapace di lavorare. Ecco la regola principale data dal Signore stesso: non gravate i vostri cuori con l'eccesso di cibo e l'ubriachezza. Riguarda la quantità di cibo, quanto consumi.

E per quanto riguarda la qualità, o in altre parole, quale preciso tipo di cibo dovremmo mangiare, la nostra amorevole madre, la Santa Chiesa, ha saggiamente decretato. Non ci prescrive il digiuno continuo, poiché molti di noi si prescrivono il consumo continuo di carne. No, la Santa Chiesa conosce meglio di noi le vie del nostro nutrimento. Ha stabilito quattro periodi di digiuno all'anno e due giorni alla settimana. Perché la Chiesa ha organizzato i suoi digiuni in questo modo? Oltre agli obiettivi morali – indebolire il corpo e renderlo uno strumento più obbediente dello spirito e quindi purificarlo da ogni sporcizia peccaminosa – la Santa Chiesa aveva in mente anche obiettivi di guarigione quando organizzava giorni e orari di digiuno. Se il nostro corpo fosse nutrito durante tutto l'anno con lo stesso tipo di cibo – sia senza digiuno che a digiuno, allora il nostro stomaco potrebbe facilmente ingrossarsi, indebolirsi o ostruirsi. Bisogna quindi pulirlo di tanto in tanto, oppure rimetterlo in ordine, come fanno e consigliano i medici. Con questo in mente, la Chiesa ha organizzato i suoi digiuni in modo che possano essere curativi per noi: dopo un consumo prolungato di cibo non a digiuno, ci dà un digiuno per

purificare e ripristinare l’attività dello stomaco; e avendo fatto ciò, la Chiesa permette nuovamente il cibo non a digiuno.

L’orario per mangiare durante i digiuni è fissato non prima di mezzogiorno. Devi anche abituarti gradualmente a questo. Dopo esserti abituato alla quantità di cibo, non sarà difficile da fare. Ma il solo digiuno fisico non basta; il digiuno spirituale è indissolubilmente legato ad esso.

Amen.

Digiuno spirituale

4

Cos’è il digiuno spirituale?

Il digiuno spirituale è strettamente connesso con il digiuno corporeo, allo stesso modo in cui la nostra anima è collegata al corpo, lo penetra, lo anima e insieme ad esso costituisce un tutt’uno; come l’anima e il corpo costituiscono una persona vivente. E perciò, mentre digiuniamo corporalmente, è necessario digiunare anche spiritualmente: “Mentre digiuniamo con il corpo, fratelli, digiuniamo anche nello spirito. Sciogliamo ogni vincolo di iniquità», comanda la santa Chiesa. Come possiamo mantenere questo digiuno spirituale?

Nel digiuno corporeo, l’astinenza da cibi abbondanti, deliziosi e dolci è in prima linea; nel digiuno spirituale, è l’astinenza da movimenti peccaminosi appassionati che deliziano le nostre inclinazioni sensuali e i nostri vizi. In questo caso si rinuncia al cibo non a digiuno più sostanzioso in favore del cibo a digiuno meno saziante; lì rinunciamo ai nostri peccati e alle nostre trasgressioni preferiti e pratichiamo le virtù opposte. Il digiuno spirituale significa digiunare con tutti i poteri e le capacità della nostra anima,

così come con tutte le membra del nostro corpo.

Lascia che la mente digiuni, non permettendo pensieri vuoti e cattivi; digiuni il cuore, astenendosi da sentimenti peccaminosi; digiuni la nostra volontà, indirizzando tutti i nostri desideri e intenzioni all'unica cosa necessaria; digiuni la lingua dalle parole vergognose e dalle calunnie; infatti a che serve se ci asteniamo dal pollame e dal pesce, ma rosicchiamo e divoriamo i nostri fratelli con la nostra lingua malvagia? "Chi calunnia, divora la carne del suo fratello, rosicchia la carne del suo prossimo", dice San Giovanni Crisostomo. Lasciamo che i nostri occhi digiunino, imparando a non correre dietro ai bei volti, a non fissare la bellezza di qualcun altro; poiché il cibo degli occhi è la contemplazione. Nuoce il digiuno e sovverte la salvezza dell'intera anima se è illegale e non consentito, ma adorna anche il digiuno se è lecito e senza peccato.

Sarebbe molto stolto astenersi con la bocca mediante il digiuno dai cibi e anche da quelli consentiti, lasciando agli occhi anche ciò che non è consentito. Non mangi carne, non consumare la sensualità con gli occhi (Crisostomo). Le vostre orecchie siano ben tese, senza badare a pettegolezzi o calunnie: *non riceverete notizie vane*, dice la Scrittura (Es 23,1). Anche le mani digiunino, purificandosi dal furto di ciò che appartiene ad altri e dall'avidità; e digiunino i piedi, cessando di correre verso spettacoli poco raccomandabili e feste dannose per l'anima, verso danze seducenti e vergognose. "Stai digiunando", dice San Giovanni Crisostomo, "lascia che ciò esprima con le tue stesse azioni. Quali azioni, potresti chiedere. Se vedi un povero, dagli l'elemosina; se vedi un nemico, fai pace con lui; se vedi un amico compiere azioni lodevoli, non invidiarlo; se vedi una bella donna, passa oltre".

In breve, l'essenza del digiuno è espressa nel seguente inno della Chiesa:

Se digiuni dal cibo, anima mia, e non ti purifichi dalle passioni, invano ti rallegrerai della tua astinenza. Perché se non cerchi la correzione, come un bugiardo sei odioso agli occhi di Dio, simile agli spiriti malvagi, che non mangiano affatto. Non rendere inutile il digiuno peccando, ma resisti fermamente a tutti gli impulsi malvagi. Immagina di stare accanto al Salvatore crocifisso, o meglio, di essere crocifisso con Colui che è stato crocifisso per te; e grida a Lui: Ricordati di me, o Signore, quando verrai nel tuo Regno. (Settimana dei latticini, Mattutino del Mercoledì, Aposticha, 1^ stichera)

Questo è il vero digiuno!

Se, amati, proviamo a combinare il digiuno spirituale con il digiuno corporeo, allora il nostro digiuno sarà "vero e accettabile". (Prima Settimana della Grande Quaresima, Vespri del lunedì, Aposticha, 1^ stichira) E se eseguiamo un tale digiuno nella pratica, faremo crescere un'ala del digiuno forte e sana. Ma non puoi volare con un'ala: devi prestare attenzione all'altra, l'ala della preghiera.

Amen.

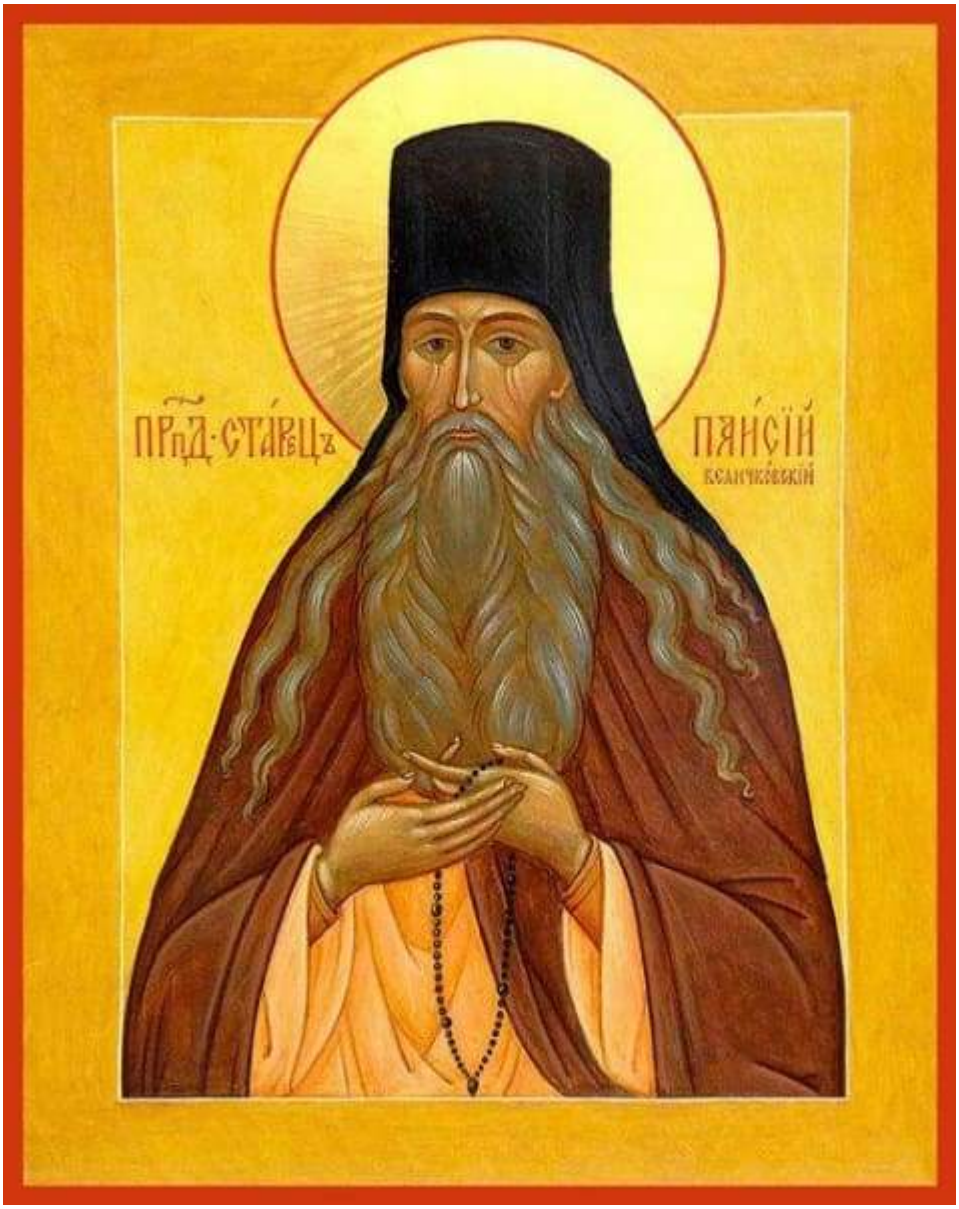
LEGGI ANCHE:

San Paisio Velichkovsky: il digiuno

Regole del digiuno previste nel capitolo 33 del Typicon

San Paisio Velichkovsky: il digiuno

Quella del Natale è l'altra lunga quaresima cui la Santa Madre Chiesa invita i suoi figli. Un periodo di preparazione, di distacco dalle cose del mondo, di conversione per l'accoglienza del Teantropo. Mai come oggi, nella nostra società secolarizzata, dove interessa solo il godimento individuale e l'appagamento egocentrico, è necessario fare esperienza della nostra finitezza per comprendere che c'è altro oltre noi stessi e dentro di noi. Da sempre la spiritualità ortodossa si basa sull'entrare in sé stessi, placare i tumulti della mente per purificare il nous e pacificare il cuore. La preghiera ed il digiuno sono certamente i mezzi, mai i fini, per diradare la nebbia e raffinare la mente per permettere l'ingresso della luce divina. Come in un lago increspato dal vento, come in una pozzanghera fangosa non è possibile vedere in trasparenza il fondo, così non è possibile 'incontrare' il nostro Dio unitrino se non spazzando via i nostri pensieri di vanagloria e le nostre pulsioni mondane. Preparandoci alla nascita storica del Signore nostro Gesù Cristo in un ameno rifugio in Betlemme, ci prepariamo ad accoglierlo nei nostri cuori purificati. Di seguito il lettore troverà uno scritto del Santo Paisio Velichkovsky che descrive il corretto modo di digiunare in questo tempo quaresimale secondo i Santi Padri.



di *San Paisio Velichkovsky (1722-1794)*

“Chiamo digiuno il mangiare un po’ una volta al giorno. Alzarsi da tavola quando si è ancora affamati, prendere il cibo, il pane, il sale e l’acqua da bere, che le sorgenti stesse producono. Ecco il modo regale di ricevere il cibo; in effetti molti sono stati salvati per questo cammino, così ci hanno detto i Santi Padri. Astenersi dal cibo per un giorno, o due giorni, tre, quattro, cinque o una settimana, un uomo non può farlo sempre. Ma siccome ogni giorno si mangia pane e si beve, si può sempre fare così; solo che, dopo aver mangiato, si deve avere un po’ di fame affinché il corpo sia sottomesso allo spirito per capace di fatiche e sensibile ai movimenti mentali, e così che le passioni corporee siano

vinte. Il digiuno completo non può mortificare le passioni corporee così come il cibo povero le mortifica. Alcuni digiunano per un po' e poi si dedicano a cibi deliziosi, perché molti cominciano a digiunare oltre le loro forze e anche altri che fanno lavori pesanti e poi si indeboliscono per la mancanza di misura e l'irregolarità di questo lavoro e quindi cercano cibi gustosi e riposo per il rafforzamento del corpo. Agire così significa costruire e poi ancora distruggere, poiché il corpo per la magrezza dovuta al digiuno brama i dolci e cerca consolazione e i cibi dolci accendono le passioni. Ma se qualcuno si stabilisce una misura precisa di quanto cibo mangiare in un giorno, ne trarrà un grande profitto. Tuttavia, per quanto riguarda la quantità del cibo, bisogna stabilire come regola che sia tanto quanto è necessario per rafforzarsi. Una persona del genere può compiere ogni tipo di lavoro spirituale. Ma se qualcuno digiuna oltre questo limite, in un altro momento si consegnerà al riposo. Il lavoro ascetico secondo misura non ha prezzo. Infatti anche alcuni dei grandi Padri prendevano il cibo con misura e ogni cosa usavano a suo tempo, avendo in tutto misura: fatiche ascetiche, bisogni corporali, possedimenti in cella: tutto secondo una regola determinata e moderata. Pertanto i Santi Padri non comandano di cominciare a digiunare al di sopra delle proprie possibilità e di indebolirsi. Prendi come regola il mangiare tutti i giorni; quindi ci si può astenere in modo più deciso, ma se si digiuna più di così, come si potrà poi astenersi dal mangiare a sazietà e dal mangiare troppo? In nessun modo si potrà farlo. Un inizio così smisurato deriva o dalla vanagloria o da mancanza di comprensione, mentre la continenza è una delle virtù, che aiuta a sottomettere la carne. La fame e la sete sono date all'uomo per la purificazione del corpo, dalla preservazione dai pensieri impuri e dalle passioni lussuriose. Mangiare poco ogni giorno è un mezzo per raggiungere la perfezione, come hanno detto alcuni, e chi mangia ogni giorno ad un'ora determinata non si abbassa in alcun modo moralmente né subisce alcun danno all'anima. San

Teodoro Studita loda queste persone nella sua istruzione del venerdì della prima settimana del Grande Digiuno, dove a conferma delle sue parole cita i santi Padri teofori e il Signore stesso. Così dobbiamo agire anche noi.

Il Signore sopportò un lungo digiuno, come fecero Mosè ed Elia, ma solo una volta. E alcuni altri talvolta, supplicando qualcosa al Creatore, si imponevano un certo tempo di digiuno, ma secondo le leggi naturali e l'insegnamento della Divina Scrittura. Dall'attività dei Santi, dalla vita del nostro Salvatore, e dalle regole di coloro che hanno vissuto nel buon ordine, risulta evidente che è splendido e proficuo essere sempre pronti e trovarsi nel lavoro ascetico, nel lavoro e nella resistenza; non indebolirsi però con digiuni smodati e non portare il corpo in uno stato di inattività. Se la carne è infiammata per la giovinezza, bisogna astenersi molto; ma se uno è infermo, bisogna prenderne molto o poco a secondo dalla sua condizione. Guarda e giudica in base alla tua infermità quanto puoi fare. Per ognuno c'è una misura e il maestro interiore è la coscienza; non tutti possono avere la stessa regola e la stessa fatica ascetica, perché alcuni sono forti e altri sono deboli. Alcuni sono come il ferro, altri come il rame, altri ancora come la cera. E così, trovando correttamente la propria misura, prendete il cibo una volta al giorno, esclusi il sabato, la domenica e le grandi feste del Signore. Un digiuno moderato e sensato è il fondamento e il capo di tutte le virtù. Si dovrebbe combattere il male come si combatte un leone e un serpente feroce, nell'infermità del corpo e nella povertà spirituale. Chi desidera che la sua mente sia salda contro i pensieri contaminanti dovrebbe affinare il suo corpo attraverso il digiuno.

Non è possibile, senza il digiuno, servire come sacerdote. Come è indispensabile respirare, lo è anche digiunare. Il digiuno, una volta entrato nell'anima, uccide nel profondo il peccato che vi risiede.

Dalla *Piccola Filocalia Russa, vol. IV: San Paisius Velichkovsky,* St. Herman Press, Platina,1994, p. 74-75.

LEGGI ANCHE:

San Giustino (Polyansky): Il Digiuno

Regole del digiuno previste nel capitolo 33 del Typicon

Monaco Charalambos del Monte Athos

Monaco Charalambos Kapsaliotis (1914 -1998)

Lo abbiamo incontrato a Karyes. Sempre curvo, povero, a fabbricare corde per rosari; per questo lo chiamavano Anziano Charalambos "*il fabbricante di komboskini*". Sempre di buon umore, con un sorrisetto nascosto e dicendo costantementela preghiera di Gesù.

Nacque a Vourla, in Asia Minore nel 1914. Arrivò al Monte Athos nel 1937. Tornò nel mondo, dove prese parte alla guerra contro gli invasori tedeschi. In una battaglia sopravvisse miracolosamente. Ecco come lo racconta: "Una volta ci trovammo su una collina dove i tedeschi spararono. Quelli che erano lì sulla collina furono tutti uccisi tranne gli ultimi sei. Le persone cadevano e stavo cercando di determinare se avevo le braccia, il petto o mi mancava qualcosa. La terra mi ha coperto e così non mi hanno sparato, perché avevo la santa croce addosso e ho creduto. I soldati che se ne sono accorti mi hanno afferrato i vestiti. Solo loro si salvarono. Tutti

gli altri furono uccisi sulla collina.” Nel mondo continuò a vivere come un monaco.

Nel 1943 venne definitivamente al Monte Athos. Divenne monaco in una capanna dell’eremo di Agios Panteleimon Koutloumousios e fu chiamato Charalambos da Basilios. Non lasciò il Monte Athos finché non si addormentò. Era un monaco carino. Ha vissuto principalmente a Karyes e Kapsala. “Continuava a dire la preghiera in un sussurro. “Quando diciamo la preghiera, disse, non siamo soli. Abbiamo sempre con noi Cristo, la Vergine Maria e tutti i santi, purché diciam la preghiera.” D’inverno, diceva, “il Signore mi scalda”. Viveva in una capanna improvvisata. Disse: “Se non credessi in Cristo, potrei rintanarmi qui?”

Fu spesso disturbato e combattuto dai demoni, ma combatté anche contro di loro, come dice il santo Giovanni Climaco: “Nel nome di Gesù tormentava i nemici!”. Vide anche angeli luminosi e il suo cuore era pieno di gioia indicibile. Aveva un amore speciale per la Panagia. Con particolare gioia continuava a recitare i suoi canoni. La sua pietà era grande. Adorava Cristo e lo invocava costantemente. Diceva: “Bisogna accontentarsi di Cristo, poi vengono lacrime dolci e così si desidera con gioia e speranza, ma ancora una volta non si deve confidare in se stessi ma nella misericordia di Cristo”. Parlare con lui portava pace e gioia. Non diceva mai cose inutili e banali.

La Vergine Maria e i Santi, invocati con fervore, più volte lo salvarono da diversi pericoli. Alle persone che venivano dal mondo e che gli chiedevano una parola benefica, gli bastava dire: “Allontanatevi dal male e fate il bene”. Era altruista, indulgente, paziente e gentile.

Un monaco che lo conobbe da vicino dice di lui: “Era un po’ rustico, sciatto e distaccato. Spesso veniva trovato mezzo disteso a terra mentre intrecciava un rosario. Quando gli parlavi, rispondeva bruscamente e poi, con la sua voce lunga e

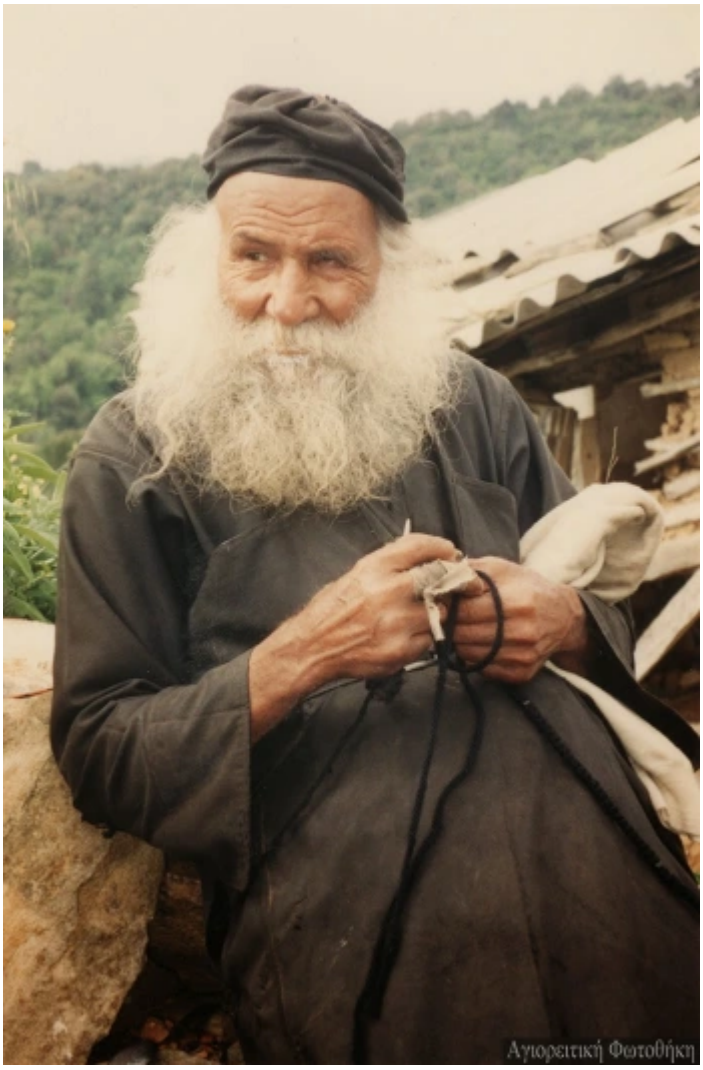
pesante, diceva “Signore Gesù Cristo”, senza smettere di intrecciare un rosario e guardando in basso. Quando si rese conto che ormai le malattie si era accumulate, chiese protezione al monastero di Stavronikita. Nel 1995 si recò al monastero con tutti i suoi averi, che consistevano in tre lastre di cera purissima e un sacco di filo per i komboskini. Per tutto il tempo trascorso nel monastero fu quasi costretto a letto. I padri che lo servivano potevano solo sentire buone parole dalla sua bocca. Con la sua voce pesante e strascicata continuava a ripetere la preghiera di Gesù. Raccontato i sui bei sogni, le visioni e le apparizioni di demoni e angeli. Non era affatto esigente. Benediceva coloro che lo servivano con un caloroso ringraziamento per la loro cura nei suoi confronti. Da anni portava una grande croce. Soffriva molto di una grossa ernia ed era quindi costretto a letto. Ecco perché quando lo si incontrava era sempre disteso a terra.

Si addormentò nel Signore il 18/2/1998 nel sonno beato dei giusti, lasciando un esempio di semplicità e determinazione. Fu sepolto nel cimitero del monastero di Stavronikita.

Fonte: Monaco Mousseos Agioreitou, Mega Gerontiko, vol. 3,

Mygdonia ed. p. 1461-1467.

Foto: Αγιορείτικη Προσωπογραφία



Detti dell’Anziano:

“Pregate per tutti, tranne che per i nemici di Dio, cioè gli eretici. Per loro è bene dire: Se vuoi. Signore, illuminali”.

“A coloro che non credono, non dico parole spirituali profonde, per evitare che soffrano molto. “Chi ascolta e non fa, soffrirà molto”.

Il vecchio Charalambos viveva in modo semplice, ascetico, con la preghiera e il canto in bocca. Era pacifico e dava ottimi consigli, pratici e spirituali. Mentre faceva tutto questo, le sue mani non smettevano mai di sferruzzare i grani del

rosario. Aveva imparato a sferruzzare anche di notte, senza luce.

Quando soggiornava a San Charalambos a Karyes, l'acqua gocciolava sul suo letto quando pioveva. Mise delle tavole sotto il soffitto e sopra il montante del letto e un nylon in modo che l'acqua scorresse accanto ad esso.

Diceva: "Il monaco dovrebbe camminare a quattro zampe a causa del digiuno".

Un giovane andò a comprare un *komboskini* dal vecchio Charalambos. Egli gli chiese: "Lo vuoi per tua sorella?". In effetti lo voleva per sua sorella. Aggiunse: "Nella nappa metterò del filo rosso, che è il colore della verginità, perché diventerà suora". E in effetti dopo qualche anno si fece suora.

Dio dice: "Distruggerò tutti gli operatori di iniquità". Ma i santi cadono (si inginocchiano) e dicono: 'Anche noi siamo peccatori, perdonaci. Nostro Signore!' Così Dio ferma la sua ira".

"Pronunciare la preghiera allontana la tentazione. Allora Satana è indebolito. La preghiera lo distrugge. Il nemico ci combatte quando Dio lo permette. E finché vivremo, finché le nostre anime non partiranno, anche noi lo combatteremo. Poi, quando lo avremo sconfitto e non avremo fatto la sua volontà, Dio ci porterà alla sua destra nel suo regno".

Grande aiuto abbiamo: "Signore Gesù Cristo, abbi misericordia di me". La preghiera è tutto: salvezza dell'anima e salute del corpo, illuminazione e ringraziamento. Bisogna dire la preghiera".

"Dio vuole l'umiltà. Non importa quante virtù abbiamo e se ci chiedono consigli sulla vita spirituale, dobbiamo dire che siamo servi malvagi. Se dici: "Sono bravo nella vita spirituale", hai dimenticato tutto. È orgoglio.

“Per la salvezza delle nostre anime dobbiamo compiere la legge di Dio, andare alla nostra Chiesa, perdonare al nostro prossimo per quello che ci ha fatto. Quindi, tutto sta nelle buone opere e nella fede. Non disperiamo. Oh, la disperazione è il diavolo”.

“Nel nome di Gesù, le falangi di demoni sono schiacciate. Nel nome di Gesù, alla seconda venuta, ogni carne sarà spezzata. E alcuni ingannatori dicono: “Che cosa adoriamo nel nome?”. L’apostolo Paolo intende dire che adoriamo Cristo, non il nome. Cristo non è separato dal suo nome, è lo stesso. Nel Suo nome gli Apostoli hanno compiuto miracoli”.

“Un giorno stavo facendo delle piccole cose qui, sono caduto e mi sono fatto male a una gamba. Era giorno, mi ero appena alzato e vedo qualcuno che mi sorride. “Cosa ci fai qui?”, dico, ma lui non parla. “Chi sei?”, gli chiedo di nuovo, e proprio mentre stavo per alzare la mano per toccarlo, è scomparso. “Cane stercorario”, dico al diavolo, “sei stato tu a buttarmi a terra?”. “L’ho visto come una bestia, come un ragno, con gli occhi, non con i sogni, e ho pregato Dio di rendermi saldo nella fede”.

“Lasciamo il teologico, diciamo il pratico. Una volta ho visto in una veglia a Kutlumusi il Santo del giorno vestito con i paramenti diaconali per tre volte uscire dal santuario e sparire. Dopo la comunione, ho aspettato di vedere il diacono fare l’abluzione, ma non l’ho visto. Ho chiesto e mi è stato detto che non c’era nessun diacono”.

ARCIVESCOVO JOHN MAXIMOVITCH:

Il declino del Patriarcato di Costantinopoli

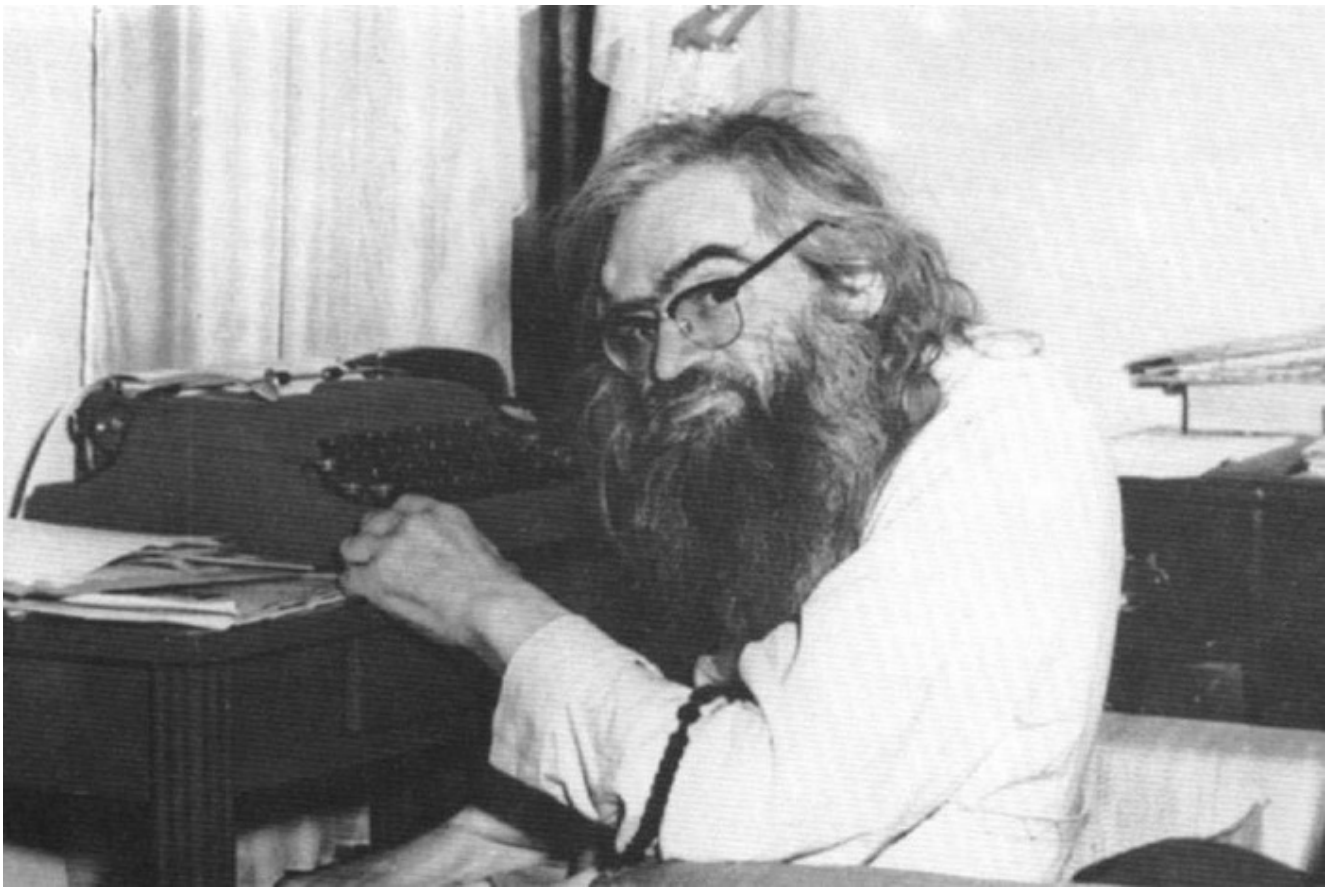
dell'Arcivescovo JOHN MAXIMOVITCH

Introduzione del traduttore

La carriera e le affermazioni anti-Ortodosse del defunto Patriarca Atenagora di triste memoria sono state così eclatanti che forse hanno contribuito a oscurare il fatto che l'apostasia di quest'uomo è stata solo il culmine di un lungo e profondo processo di allontanamento dalla Fede ortodossa di un'intera Chiesa ortodossa locale. La promessa del nuovo Patriarca Demetrios di "seguire le orme del nostro grande Predecessore … nel perseguire l'unità cristiana" e di istituire "dialoghi" con l'Islam e con altre religioni non cristiane, riconoscendo "il benedetto e santo Papa di Roma Paolo VI, primo tra i pari all'interno della Chiesa universale". (Discorso di Intronizzazione) – non fa che confermare questa constatazione e rivela gli abissi in cui la Chiesa di Costantinopoli è caduta ai nostri giorni.

Va notato che il titolo di "Ecumenico" fu conferito al Patriarca di Costantinopoli in seguito al trasferimento della sede dell'Impero Romano in questa città nel IV secolo; il Patriarca divenne quindi il Vescovo della città che era il centro dell'ecumene o del mondo civilizzato. Purtroppo, nel XX secolo la gloriosa sede di Costantinopoli, avendo perso da tempo la sua gloria terrena, ha cercato a buon mercato di riacquistare prestigio imboccando due nuovi percorsi "ecumenici": ha aderito al "movimento ecumenico", che si basa su un universalismo anticristiano; e, a imitazione dell'apostata Roma, si è sforzata di assoggettare le altre Chiese ortodosse alla sua e di fare del suo Patriarca una sorta di Papa dell'Ortodossia.

L’articolo che segue, che fa parte di una relazione sulle Chiese Autocefale, fatto dall’Arcivescovo Giovanni al Secondo Sobor di Tutta la Diaspora della Chiesa russa all’Estero, tenutasi in Jugoslavia nel 1938, dà lo sfondo storico dell’attuale stato del Patriarcato di Costantinopoli. Potrebbe sembrare benissimo come fosse stato scritto oggi, dopo quasi 35 anni, a parte alcuni piccoli punti che sono cambiati da allora, per non parlare degli atti e delle dichiarazioni “ecumeniche” più spettacolari del Patriarcato negli ultimi anni, che sono serviti a trasformarlo dal “pietoso spettacolo” qui descritto in uno dei principali centri mondiali dell’anti-Ortodossia.



“Il primato tra le Chiese ortodosse spetta alla Chiesa della Nuova Roma, Costantinopoli, che fa capo a un Patriarca che ha il titolo di ecumenico, e per questo è essa stessa chiamata Patriarcato ecumenico, che territorialmente raggiunse il culmine del suo sviluppo alla fine del XVIII secolo.

A quel tempo vi era inclusa tutta l'Asia Minore, tutta la penisola balcanica (eccetto il Montenegro), insieme alle isole adiacenti, poiché le altre Chiese indipendenti della penisola balcanica erano state abolite ed erano entrate a far parte del Patriarcato ecumenico.

Il Patriarca ecumenico aveva ricevuto dal sultano turco, ancor prima della presa di Costantinopoli da parte dei turchi, il titolo di *Millet Bash*, cioè capo del popolo, ed era considerato il capo di tutta la popolazione ortodossa dell'Impero turco . Ciò, tuttavia, non ha impedito al governo turco di rimuovere i patriarchi per qualsiasi motivo e di indire nuove elezioni, riscuotendo allo stesso tempo una grossa tassa dal neoeletto patriarca.

Apparentemente quest'ultima circostanza ebbe una grande importanza nel cambiamento dei patriarchi da parte dei turchi, e quindi avvenne spesso che essi ammettessero nuovamente sul trono patriarcale un patriarca che avevano rimosso, dopo la morte di uno o più dei suoi successori. Così, molti patriarchi occuparono più volte la loro sede, e ogni ascesa fu accompagnata dalla riscossione di una tassa speciale da parte dei turchi.

Per recuperare la somma pagata al momento della sua ascesa al trono patriarcale, un patriarca faceva una colletta presso i metropoliti a lui subordinati, e questi, a loro volta, raccoglievano presso il clero a loro subordinato. Questo modo di provvedere alle finanze ha lasciato un'impronta nell'intero ordine della vita del Patriarcato.

Nel Patriarcato era altrettanto evidente la "Grande Idea" greca, cioè il tentativo di restaurare Bisanzio, dapprima in senso culturale, ma poi anche politico. Per questo motivo in tutti gli incarichi importanti furono assegnate persone fedeli a questa idea, e per la maggior parte greci della parte di Costantinopoli chiamata Fanar, dove si trovava anche il Patriarcato. Quasi sempre le sedi episcopali erano occupate da

greci, anche se nella penisola balcanica la popolazione era prevalentemente slava.

All'inizio del XIX secolo iniziò un movimento di liberazione tra i popoli balcanici, che lottavano per liberarsi dall'autorità dei turchi. Sorsero gli stati di Serbia, Grecia, Romania e Bulgaria, dapprima semi-indipendenti e poi completamente indipendenti dalla Turchia.

Parallelamente si procedette anche alla formazione di nuove Chiese locali separate dal Patriarcato ecumenico. Anche se controvoglia, sotto l'influenza delle circostanze, i Patriarchi ecumenici permisero l'autonomia delle Chiese nei principati vassalli, e più tardi riconobbero la piena indipendenza delle Chiese in Serbia, Grecia e Romania.

Solo la questione bulgara era complicata da un lato a causa dell'impazienza dei bulgari, che non avevano ancora raggiunto l'indipendenza politica, e dall'altro grazie all'inflessibilità dei greci. L'ostinata dichiarazione di autocefalia bulgara sulla fondazione del firmano del Sultano non fu riconosciuta dal Patriarcato, e in un certo numero di diocesi fu istituita una gerarchia parallela.

I confini delle Chiese appena formate coincidevano con i confini dei nuovi Stati, che crescevano continuamente a spese della Turchia, acquisendo allo stesso tempo nuove diocesi dal Patriarcato. Tuttavia, nel 1912, quando iniziò la guerra dei Balcani, il Patriarcato ecumenico contava circa 70 metropoli e diversi vescovadi.

La guerra del 1912-13 strappò alla Turchia una parte significativa della penisola balcanica con grandi centri spirituali come Salonicco e Athos. La Grande Guerra del 1914-18 privò per un certo periodo la Turchia dell'intera Tracia e della costa dell'Asia Minore con la città di Smirne, che furono successivamente perse dalla Grecia nel 1922 dopo la fallita marcia dei Greci su Costantinopoli.

Qui il Patriarca ecumenico non poteva così facilmente sottrarre alla sua autorità le diocesi strappate alla Turchia, come era stato fatto in precedenza. Si parlava già di alcuni luoghi che fin dall'antichità erano stati sotto l'autorità spirituale di Costantinopoli. Ciò nonostante, il Patriarca ecumenico nel 1922 riconobbe l'annessione alla Chiesa serba di tutte le zone entro i confini della Jugoslavia; acconsentì all'inclusione nella Chiesa di Grecia di alcune diocesi dello Stato greco, conservando però la sua giurisdizione sull'Athos; e nel 1937 riconobbe anche l'autocefalia della piccola Chiesa albanese, che in origine non aveva riconosciuto.

I confini del Patriarcato ecumenico e il numero delle sue diocesi erano notevolmente diminuiti. Nello stesso tempo il Patriarcato ecumenico perse di fatto anche l'Asia Minore, pur restando nella sua giurisdizione. In conformità con il trattato di pace tra Grecia e Turchia del 1923, si verificò uno scambio di popolazione tra queste potenze, tanto che tutta la popolazione greca dell'Asia Minore dovette trasferirsi in Grecia.

Le città antiche, che un tempo avevano un grande significato nelle questioni ecclesiastiche e gloriose nella loro storia ecclesiastica, rimasero senza un solo abitante della fede ortodossa. Allo stesso tempo, il Patriarca ecumenico ha perso il suo significato politico in Turchia, poiché Kemal Pasha lo ha privato del titolo di capo del popolo.

Attualmente, sotto i confini della Turchia, sotto il Patriarcato Ecumenico, oltre all'Athos con le località circostanti della Grecia, ci sono cinque diocesi. Il Patriarca è estremamente ostacolato nell'esercizio dei suoi indiscutibili diritti nel governo della Chiesa entro i confini della Turchia, dove è considerato un normale suddito-funzionario turco, essendo inoltre sotto la supervisione del governo.

Il governo turco, che interferisce in tutti gli aspetti della

vita dei suoi cittadini, solo come privilegio speciale gli ha permesso, come anche il patriarca armeno, di portare i capelli lunghi e l'abito clericale, vietandolo al resto del clero. Il Patriarca non ha diritto di libera uscita dalla Turchia, e ultimamente il governo persegue con sempre maggiore insistenza il suo trasferimento nella nuova capitale Ankara (l'antica Ancyra), dove ormai non ci sono cristiani ortodossi, ma dove l'amministrazione con tutti i rami della vita governativa è concentrata.

Un tale abbassamento esteriore del gerarca della città di San Costantino, che un tempo era la capitale dell'ecumene , non ha fatto vacillare la riverenza nei suoi confronti tra i cristiani ortodossi, che venerano la sede dei SS. Crisostomo e Gregorio il Teologo.

Dall'alto di questa Sede il successore dei SS. Giovanni e Gregorio potrebbero guidare spiritualmente l'intero mondo ortodosso, se solo possedessero la loro fermezza nella difesa della rettitudine e della verità e l'ampiezza di vedute del recente Patriarca Gioacchino III.

Tuttavia al declino generale del Patriarcato ecumenico si è aggiunto l'indirizzo della sua attività dopo la Grande Guerra. Il Patriarcato ecumenico ha voluto compensare la perdita delle diocesi che hanno abbandonato la sua giurisdizione, così come la perdita del suo significato politico all'interno dei confini della Turchia, sottomettendo a sé aree dove finora non esisteva alcuna gerarchia ortodossa, e allo stesso modo le Chiese di quegli Stati dove il governo non è ortodosso.

Così, il 5 aprile 1922, il Patriarca Melezio designò un Esarca dell'Europa Centrale e Occidentale con il titolo di Metropolita di Thyateira con residenza a Londra; il 4 marzo 1923 lo stesso Patriarca consacrò l'archimandrita ceco Sabbatius arcivescovo di Praga e di tutta la Cecoslovacchia; il 15 aprile 1924 fu fondata una Metropolia dell'Ungheria e di tutta l'Europa Centrale con sede a Budapest, anche se lì

esisteva già un vescovo serbo. In America fu istituito un arcivescovado sotto il trono ecumenico, poi nel 1924 fu fondata una diocesi in Australia con sede a Sydney. Nel 1938 l'India fu subordinata all'arcivescovo d'Australia.

Allo stesso tempo si è proceduto all'assoggettamento di singole parti della Chiesa ortodossa russa, staccate dalla Russia. Così, il 9 giugno 1923, il Patriarca ecumenico accettò nella sua giurisdizione la diocesi di Finlandia come Chiesa finlandese autonoma; il 23 agosto 1923 la Chiesa estone fu assoggettata allo stesso modo, il 13 novembre 1924 il patriarca Gregorio VII riconobbe l'autocefalia della Chiesa polacca sotto la supervisione del Patriarcato ecumenico, cioè l'autonomia.

Nel marzo del 1936 il Patriarca ecumenico accettò la Lettonia nella sua giurisdizione. Non limitandosi ad accogliere nella sua giurisdizione le Chiese delle regioni lontane dai confini della Russia, il patriarca Fozio accettò nella sua giurisdizione il metropolita Eulogio dell'Europa occidentale insieme alle parrocchie a lui subordinate, e il 28 febbraio 1937 un L'Arcivescovo della giurisdizione del Patriarca Ecumenico in America ha consacrato Vescovo Theodore-Bogdan Shpilko per la Chiesa Ucraina nel Nord America.

Così il Patriarca ecumenico è divenuto effettivamente «ecumenico» [universale] nell'ampiezza del territorio che teoricamente gli è soggetto. Quasi tutto il globo terrestre, ad eccezione dei piccoli territori dei tre Patriarcati e del territorio della Russia sovietica, secondo l'idea dei dirigenti del Patriarcato, rientra nella composizione del Patriarcato ecumenico.

Aumentando senza limiti il □□loro desiderio di sottomettere a sé parti della Russia, i Patriarchi di Costantinopoli hanno cominciato addirittura a dichiarare l'incanonicità dell'annessione di Kiev al Patriarcato di Mosca e a dichiarare che la metropolia di Kiev della Russia meridionale, già

esistente, dovrebbe essere soggetta a il Trono di Costantinopoli.

Un simile punto di vista non solo è chiaramente espresso nel Tomos del 13 novembre 1924 in relazione alla separazione della Chiesa polacca, ma è anche ampiamente promosso dai Patriarchi. Così, il vicario del metropolita Eulogius a Parigi, che fu consacrato con il permesso del patriarca ecumenico, ha assunto il titolo di Chersoneso; cioè il Chersoneso, che ora si trova nel territorio della Russia, è soggetto al Patriarca Ecumenico. Il prossimo passo logico per il Patriarcato ecumenico sarebbe quello di dichiarare l'intera Russia sotto la giurisdizione di Costantinopoli.

Tuttavia, l'effettiva potenza spirituale e persino gli effettivi confini dell'autorità non corrispondono di gran lunga a una simile autoesaltazione di Costantinopoli. Per non parlare del fatto che quasi ovunque l'autorità del Patriarca è del tutto illusoria e consiste per lo più nella conferma di vescovi eletti in varie sedi o nell'invio di essi da Costantinopoli, molte terre che Costantinopoli considera a sé soggette non hanno alcun gregge sotto la sua giurisdizione.

Anche l'autorità morale dei Patriarchi di Costantinopoli è caduta molto in basso data la loro estrema instabilità in materia ecclesiastica. Pertanto, il Patriarca Melezio IV organizzò un "Congresso pan-ortodosso", con rappresentanti di varie chiese, che decretò l'introduzione del Nuovo Calendario.

Questo decreto, riconosciuto solo da una parte della Chiesa, introdusse uno spaventoso scisma tra i cristiani ortodossi. Il patriarca Gregorio VII riconobbe il decreto del concilio della Chiesa viva riguardante la deposizione del patriarca Tikhon, che poco prima il Sinodo di Costantinopoli aveva dichiarato "confessore", e poi entrò in comunione con i "rinnovazionisti" in Russia, che continua fino ad oggi.

Insomma, il Patriarcato ecumenico, abbracciando in teoria

quasi tutto l’universo ed estendendo di fatto la sua autorità solo su alcune diocesi, ed avendo in altri luoghi solo un controllo più superficiale e ricevendo per questo determinate entrate, perseguitato dal governo interno e non sostenuto da qualsiasi autorità governativa all’estero: aver perso il suo significato di pilastro della verità ed essere diventato esso stesso motivo di divisione, e allo stesso tempo posseduto da un esorbitante amore per il potere – rappresenta uno spettacolo pietoso che ricorda i periodi peggiori della storia storia della sede di Costantinopoli.

* **San Giovanni Maximovich di Shanghai e San Francisco (Arcivescovo ortodosso-russo – 1896/1966) – Da Orthodox Word , vol. 8, n. 4 (45), luglio-agosto 1972, pp. 166-168, 174-175.**

SCARICA l’articolo originale in Inglese

Orthodox_WordDownload