



# NUTRIMENTO PER L'ANIMA

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

7 luglio 2024 anno 15 / n° 41  
seria settimanale

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

## SECONDA DOMENICA DOPO PENTECOSTE

### *di tutti i Santi Romeni*

**APOSTOLO. ROMANI 1, 10-16; II CORINZI 5, 17, 20; 6, 1, 3-7, 10; 13, 11**

Fratelli, gloria, onore e pace per chi opera il bene, per il Giudeo, prima, come per il Greco: Dio infatti non fa preferenza di persone. Tutti quelli che hanno peccato senza la Legge, senza la Legge periranno; quelli invece che hanno peccato sotto la Legge, con la Legge saranno giudicati. Infatti, non quelli che ascoltano la Legge sono giusti davanti a Dio, ma quelli che mettono in pratica la Legge saranno giustificati. Quando i pagani, che non hanno la Legge, per natura agiscono secondo la Legge, essi, pur non avendo Legge, sono legge a se stessi. Essi dimostrano che quanto la Legge esige è scritto nei loro cuori, come risulta dalla testimonianza della loro coscienza e dai loro stessi ragionamenti, che ora li accusano ora li difendono. Così avverrà nel giorno in cui Dio giudicherà i segreti degli uomini, secondo il mio Vangelo, per mezzo di Cristo Gesù.

Tanto che, se uno è in Cristo, è una nuova creatura; le cose vecchie sono passate; ecco, ne sono nate di nuove. In nome di Cristo, dunque, siamo ambasciato-

ri: per mezzo nostro è Dio stesso che esorta. Vi supplichiamo in nome di Cristo: lasciatevi riconciliare con Dio. Poiché siamo suoi collaboratori, vi esortiamo a non accogliere invano la grazia di Dio. Da parte nostra non diamo motivo di scandalo a nessuno, perché non venga criticato il nostro ministero; ma in ogni cosa ci presentiamo come ministri di Dio con molta fermezza: nelle tribolazioni, nelle necessità, nelle angosce, nelle percosse, nelle prigioni, nei tumulti, nelle fatiche, nelle veglie, nei digiuni; con purezza, con sapienza, con magnanimità, con benevolenza, con spirito di santità, con amore sincero, con parola di verità, con potenza di Dio; con le armi della giustizia a destra e a sinistra; come afflitti, ma sempre lieti; come poveri, ma capaci di arricchire molti; come gente che non ha nulla e invece possediamo tutto! Per il resto, fratelli, siate gioiosi, tendete alla perfezione, fatevi coraggio a vicenda, abbiate gli stessi sentimenti, vivete in pace e il Dio dell'amore e della pace sarà con voi.

**VANGELO. MATTEO 4, 18-23; MATTEO 5,14-16; 10, 32-33, 17-18, 22**

In quel tempo, mentre Gesù camminava lungo il mare di Galilea, vide due fratelli, Simone, chiamato Pietro, e Andrea suo fratello, che gettavano le reti in mare; erano infatti pescatori. E disse loro: "Venite dietro a me, vi farò pescatori di uomini". Ed essi subito lasciarono le reti e lo seguirono. Andando oltre, vide altri due fratelli, Giacomo, figlio di Zebedeo, e Giovanni suo fratello, che nella barca, insieme a Zebedeo loro padre, riparavano le loro reti, e li chiamò. Ed essi subito lasciarono la barca e il loro padre e lo seguirono. Gesù percorreva tutta la Galilea, insegnando nelle loro sinagoghe, annunciando il vangelo del Regno e guarendo ogni sorta di malattie e di infermità nel popolo.

Disse il Signore: voi siete la luce del mondo; non può restare nascosta una città che sta sopra un monte, né

si accende una lampada per metterla sotto il moggio, ma sul candelabro, e così fa luce a tutti quelli che sono nella casa. Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al Padre vostro che è nei cieli. Perciò chiunque mi riconoscerà davanti agli uomini, anch'io lo riconoscerò davanti al Padre mio che è nei cieli; chi invece mi rinnegherà davanti agli uomini, anch'io lo rinnegherò davanti al Padre mio che è nei cieli. Guardatevi dagli uomini, perché vi consegneranno ai tribunali e vi flagelleranno nelle loro sinagoghe; e sarete condotti davanti a governatori e re per causa mia, per dare testimonianza a loro e ai pagani. Sarete odiati da tutti a causa del mio nome. Ma chi avrà perseverato fino alla fine sarà salvato.

## PAROLA DEL GIORNO

### L'umiltà riduce la distanza tra noi e Dio

Gli uomini che tengono ben presente di non essere altro che uomini capiscono assai facilmente quanto sia utile e necessaria, a modo di cura, la penitenza. È stato scritto infatti: Dio resiste ai superbi, agli umili invece dà la sua grazia (1). E nel Vangelo il Signore dice: Chi si esalta sarà umiliato, chi si umilia sarà esaltato (2). Il pubblicano attento a confessare le sue colpe se ne esce dal tempio più giustificato del fariseo che per la enumerazione dei suoi meriti si sentiva tranquillo. Egli ringraziava Dio dicendo: O Dio, ti ringrazio che non sono come gli altri uomini: ladri, ingiusti, adulteri; non sono neppure come cotesto pubblicano. Digiuno due volte la settimana e pago le decime di quanto possiedo. Ebbene a lui fu preferito quello che si era fermato a distanza e non osava nemmeno alzare gli occhi al cielo, ma si batteva il petto dicendo: O Dio, abbi pietà di me peccatore (3). Il fariseo non tanto godeva della sua pretesa integrità, quanto del confronto coi difetti altrui. Di certo gli sarebbe stato più utile mostrare apertamente al medico, dal quale era venuto, i mali di cui soffriva, anziché nascondere le sue piaghe e prendere vanto dal confronto con quelle altrui. Non ci stupisce perciò se quel pubblicano, che non ebbe vergogna a mostrare la sua parte malata, se ne tornò più guarito dell'altro. Nel mondo del visibile, per raggiungere zone elevate, bisogna senza dubbio portarsi in alto; Dio invece, che è la somma altezza, si raggiunge abbassandosi per mezzo dell'umiltà, non innalzandosi. Per tale motivo dice il profeta: Il Signore è vicino a quelli che hanno il cuore contrito (4). E ancora: Eccelso è il Signore. Egli volge lo sguardo verso le umili cose e guarda da lontano le cose eccelse (5). Le cose eccelse sta qui ad indicare "i superbi"; le une quindi le guarda per accoglierle, le altre per respingerle. Dicendo che alle cose eccelse volge lo sguardo da lontano mostra a sufficienza che a quelle umili fa attenzione da vicino. E tuttavia aveva definito poco prima "eccelso" il Signore stesso. Ma Dio, lui solo, non è superbo per quanto grande sia la lode con la quale viene esaltato. Non ritenga dunque la superbia di potersi celare agli occhi di Dio perché Dio, conosce le cose eccelse, e non creda che la sua sia un'altezza congiunta a Dio, perché le cose eccelse Dio le guarda da lontano. Chi pertanto rifiuta l'umiltà del-

la penitenza costui non ha in mente di avvicinarsi a Dio: altro è infatti innalzarsi a Dio, e altro è sollevarsi contro di lui. Chi si china davanti a Dio, da lui viene sollevato; chi si erge contro di lui, da lui viene respinto lontano. Una cosa è la solidità della vera grandezza, altra cosa la vanità di un vuoto orgoglio. Chi si gonfia all'esterno si guasta al suo interno. Chi invece sceglie di restare umile alla soglia della casa di Dio piuttosto che abitare nella casa dei peccatori (6), costui Dio lo sceglie perché abiti nei suoi atri e, mentre egli per sé non pretendeva nulla, lo fa entrare nella sede beata. Per questo con tanta dolcezza e somma verità si canta nel Salmo: Beato l'uomo accolto da te, Signore (7). Non credere poi che chi si umilia stia sempre in basso, dal momento che è stato detto sarà esaltato. Ma non credere che questo tipo di esaltazione si verifichi davanti agli occhi degli uomini, per qualche superiorità connessa col mondo terreno. Nelle parole: Beato l'uomo accolto da te, Signore è incluso e svelato il livello di altezza spirituale di questa accoglienza. Ha messo gradini di ascensione - prosegue il Salmo - nell'intimo del suo cuore, nella valle del pianto, nel luogo stabilito da lui (8). Dove dunque ha collocato l'inizio dell'ascesa? Nel cuore, cioè nella valle del pianto. Questo è il significato di: Chi si umilia sarà esaltato. Come infatti l'"ascesa" è l'esaltazione dell'uomo, così la valle ne indica l'umiltà, i suoi gemiti nel profondo delle convalle. Come infatti il dolore è compagno del pentimento, così il pianto lo è del dolore. Si attaglia benissimo al tema il seguito del Salmo: Chi ha dato la legge darà la benedizione (9). La legge è stata data per mettere in luce le ferite provocate dal peccato, ferite che la benedizione della grazia può risanare. La legge è stata data per manifestare al superbo la sua debolezza e per indurre il debole a penitenza. La legge è stata data perché nella valle del pianto dicessimo [con l'Apostolo]: Vedo nelle mie membra una legge che muove guerra alla legge che è nella mia mente, e che mi rende schiavo della legge del peccato, che si trova nelle mie membra; e gridassimo piangendo con lui: Sono uno sventurato! Chi mi libererà da questo corpo di morte? Ci venga in soccorso, esaudendoci, colui che rialza chi è caduto, libera i prigionieri, ridona la vista ai ciechi (10), la grazia di Dio per mezzo di Gesù Cristo il Signore nostro (11)!

## Tre specie di penitenza. La penitenza prebattesimale

Tre sono le opere della penitenza e di esse voi siete come me informati. Esse sono infatti in uso nella Chiesa di Dio e ben note a chi diligentemente vi presta attenzione. La prima è in relazione alla generazione dell'uomo nuovo finché col Battesimo, apportatore di salvezza, non avvenga il lavacro di tutte le colpe passate. Tale generazione somiglia a quella del parto: alla nascita del bambino il dolore che, per la pressione sulle viscere tormenta la partoriente, passa, e alla tristezza segue la letizia. Chi infatti è ormai arbitro della sua volontà e intende accostarsi ai sacramenti dei fedeli, non può incominciare una vita nuova se

l'orbe terrestre. Per gli altri uomini nessuno passa a Cristo, in modo da cominciare ad essere ciò che non era, se prima non si pente del suo passato non cristiano. Fu questa la prima forma di penitenza comandata ai Giudei per bocca dell'apostolo Pietro. Fate penitenza e ciascuno di voi si faccia battezzare nel nome del Signore nostro Gesù Cristo (14): Veniva ingiunta dal Signore la medesima penitenza quando diceva: Fate penitenza perché il regno dei cieli è vicino (15). Di essa anche Giovanni Battista, il precursore che preparò la via del Signore, dice pieno di Spirito Santo: Razza di vipere, chi vi ha fatto credere che potrete sfuggire a quel castigo di Dio che sta per giungere? Fate dunque frutti degni di penitenza (16).



prima non si pente di quella passata. Da tale penitenza sono esonerati solo i bambini, non potendo essi ancora avvalersi del libero arbitrio. A loro tuttavia, per la loro consacrazione e remissione del peccato originale, è di aiuto la fede di coloro che li presentano, di modo che, come nascendo contrassero da altri macchie di peccato, così anche ne vengano purificati per mezzo delle domande e delle risposte di altri. E` proprio vero il lamento del salmista: Ecco, nella colpa sono stato generato, nel peccato mi ha concepito mia madre (12), analogamente a ciò che è scritto [in un altro passo] che al cospetto di Dio, non è puro neppure un bambino di un solo giorno di età (13). Prescindiamo dai bambini sul cui grado e sorte, relativamente alla vita futura promessa ai santi, non è opportuno indagare oltre, perché ciò supera la misura dell'umano. Si crede tuttavia piamente che ad essi giovi per la salvezza spirituale quanto a tale riguardo custodisce, con salda fermezza, l'autorità ecclesiastica, in tutto

## La penitenza quotidiana, comune a tutti.

Il secondo tipo di penitenza, cui dobbiamo sottoporci tutta la vita mentre viviamo in una carne mortale, è la continua umiltà della preghiera. Ciò anzitutto perché, nessuno, se non si pente di questa vita temporale, corruttibile, mortale, può desiderare una vita eterna non soggetta a corruzione e a mortalità. Chi infatti nasce a vita nuova per la consacrazione battesimale, pur deponendo ogni peccato della vita passata, non depone anche, in quell'istante, la mortalità e la corruzione della carne. E se anche la cosa non stesse così, resta fermo quello che è stato scritto, e che ognuno del resto prova in se stesso durante la vita, e cioè che il corpo corruttibile appesantisce l'anima e la dimora terrena opprime una mente presa da molti pensieri (17). Il che non avverrà in quella beatitudine in cui la morte sarà assorbita dalla vittoria (18). Ma intanto non vi è dubbio che, in qualunque condizione di benessere ci troviamo, bisogna avere spirito di penitenza in que-

sta vita per poter correre con trasporto verso l'incorruttibile meta della vita eterna. Per questo l'Apostolo dice: Fino a quando abitiamo nel corpo siamo in esilio, lontani dal Signore; camminiamo infatti al lume della fede, non nella visione (19). Chi dunque si affretta e desidera ritornare in patria per contemplare faccia a faccia quella visione se non chi è capace di pentirsi della sua vita di esilio? Da questo dolore del penitente erompe la desolata voce del salmista che così risuona: Ohimè, come è lungo il mio esilio! E perché tu non pensi che si tratti di uno non ancora battezzato che parla così, fa' attenzione a quel che segue: Ho dimorato tra le tende di Cedar; io che sono per la pace ho dimorato con chi detesta la pace; quando parlavo con loro mi contestavano oltre ogni misura (20). Questo parlare non è solo dell'uomo battezzato, ma anche di un evangelizzatore fermissimo e di un martire molto forte. Dice infatti l'Apostolo: Sappiamo che se andrà in disfaccimento questa nostra abitazione sulla terra, riceveremo tuttavia nei cieli da Dio un'abitazione non costruita da mani di uomo, che sarà eterna. Perciò noi sospiriamo in questo nostro stato, desiderosi di rivestirci della nostra abitazione celeste: a condizione però di essere trovati già vestiti, non nudi. In realtà quanti siamo nella condizione terrestre sospiriamo come sotto un peso, ma non vorremmo essere spogliati bensì sopravvestiti, perché ciò che è mortale venga assorbito dalla vita (21). Desideriamo in sostanza non essere nella condizione in cui siamo. Che cosa è infatti il nostro lamento se non il rammarico di sentirci in questa condizione? E quando cesserà una tale situazione di vivere se non quando, disfatta questa casa terrena, ci toccherà in sorte una dimora celeste che nell'animo e nel corpo comporterà una nuova dimensione per tutto l'uomo? Questa necessità di mutamento fa dire anche al santo Giobbe che non tanto ci sono tentazioni nella vita quanto che la stessa vita è una tentazione. Egli si esprime così: Non è forse una tentazione la vita dell'uomo sulla terra? Nello stesso brano egli tocca in modo mirabile anche il mistero dell'uomo caduto, dicendo: Come lo schiavo che fugge dal suo padrone e si rifugia nell'ombra (22). La vita presente infatti più che vita è da chiamarsi ombra di vita. Non senza motivo Adamo, fuggitivo dopo l'offesa fatta a Dio col peccato, si nascose dal suo cospetto riparandosi tra le foglie degli alberi, che danno recessi ombrosi: Come uno che fugge dal suo Signore - è stato scritto - si rifugia nell'ombra.

## **La necessità della penitenza per i ministri della Parola e dei Sacramenti**

Chi, dopo il Battesimo che lo ha purificato dai peccati del passato, non ha commesso colpe tali da venire separato dalla comunione dell'altare, non ardisca insuperbire, quasi vantandosi di una piena sicurezza raggiunta. Proprio per questo motivo abbiamo fatto il precedente discorso. Mantenga piuttosto l'umiltà, che è quasi l'unica disciplina cristiana: Non insuperbiamoci quindi, noi che siamo terra e cenere (23), finché non sia trascorsa per intero questa notte in cui vagano tutte le bestie della foresta, ruggiscono i leoncelli in cerca di preda, e chiedono a Dio il loro cibo (24). Chiese questo cibo lo stesso Giobbe, quando disse: La vita umana sulla terra è una prova, e il Signore aggiunse in proposito: Satana ha ottenuto di vagliarvi come il grano (25). Quale uomo sano di mente non si affliggerebbe? Chi non vorrebbe sottrarsi con la penitenza? Chi non cercherebbe, chiedendo con tutta umiltà l'aiuto divino, di poter essere esaudito, finché non cessino tutti questi motivi di tentazione e l'ombra del terrestre? E quella luce che non viene mai meno, il giorno sempiterno, illumini anche noi. Metterà in luce i segreti delle tenebre e renderà manifeste le intenzioni dei cuori. Allora ciascuno avrà da Dio la dovuta lode (26). Se qualcuno poi si gloria di aver signoreggiato il suo corpo così da renderlo crocifisso al mondo per ogni malvagio agire, e di castigarlo riducendo a servitù le sue membra perché il peccato, non obbedendo ai suoi desideri, non regni più nel suo corpo mortale; se venera l'unico vero Dio, senza lasciarsi andare ad alcun rito idolatrico né irretire da culti demoniaci e non accoglie invano il nome del Signore suo Dio; se aspetta con sicura fede la pace eterna e corrisponde ai genitori il dovuto onore; se non si è macchiato di sangue omicida, né imbrattato nella fornicazione, nella frode del furto, nella doppiezza dell'ipocrisia, nella bramosia dei beni o della moglie altrui; se anche nei suoi beni non eccede con il lusso, né inaridisce per l'avarizia, se non è litigioso, né offensivo o maldicente, e vende infine tutti i suoi averi dandone ai poveri il ricavato, se è uno che segue Cristo piantando la radice del suo cuore nel tesoro del cielo, che cosa è possibile aggiungere ad una giustizia così perfetta? Diciamo tuttavia a costui che non se ne vanta. Capisca che tutte queste cose gli sono state date, che non esistono per merito suo. Di quel che ha, che cosa infatti non ha ricevuto? E se l'ha ricevuto, perché

se ne mostra orgoglioso come se non l'avesse ricevuto (27)? Costui elargisca con giudizio il denaro del Signore: provveda al prossimo come lui stesso sa di essere stato beneficiato. Né creda che basti conservare intero quanto ha ricevuto, perché rischia di sentirsi dire: Servo cattivo e infingardo.. . avresti dovuto dare in prestito il mio denaro così io, ritornando, l'avrei ritirato con gli interessi (28), e rischia quindi di vedersi privato anche di quello che aveva ricevuto e di venir gettato fuori, nelle tenebre. Se quelli che riescono a conservare integro quello che hanno ricevuto devono temere una tale gravissima pena, quale mai speranza possono avere quelli che lo disperdono in modo empio e scellerato? Se sei occupato nelle cose umane, sii fedele alle tue incombenze, ma per un acquisto spirituale, non materiale; non restare legato agli affari mondani e tuttavia, in quanto devi militare per Dio, non essere pigro e abominevole in un ozio inoperoso. Diano dunque, se possono, tutte le loro elemosine con letizia; sia quando elargiscono qualcosa per il sostentamento materiale dei poveri sia quando, dispensando il pane celeste, costruiscono nel cuore dei credenti fortezze inespugnabili contro l'assalto del demonio. Dio ama chi dona con gioia (29). Nelle difficoltà non ci si lasci infiacchire dal fastidio di doverle sopportare: è necessario che esse ci siano perché l'uomo sappia di essere solo uomo. Non ci si lasci prendere dalla collera con chi ci affronta con odiosità; con chi, spinto dal bisogno, ci chiede con insistenza fastidiosa; con chi ci chiede aiuto nel suo lavoro, indifferente al fatto che noi si è molto più occupati di lui; con chi infine, reso cieco dall'interesse o dalla sua miserevole ottusità mentale, oppone resistenza ad un discorso di eviden-

te giustizia. Anche nel dare non bisogna oltrepassare la misura del giusto, e nel parlare neppure si parli più di quanto sia necessario soprattutto quando ciò non è necessario. E' vero che sono belli i piedi di coloro che recano un lieto annunzio di pace, che annunziano cose buone (30), tuttavia anch'essi, a contatto con la terra asciutta prendono quella polvere che poi, giustamente, viene scossa a condanna di coloro che con volontà cattiva disprezzano questa offerta. Il fatto è che ogni giorno bisogna fare penitenza a causa della mutabilità e dell'ignoranza insita nella vita stessa; ed ancora per quella malizia quotidiana che magari fosse contenuta nella misura della quale è stato detto: A ciascun giorno basta la sua malizia (31). Ci viene peraltro comandato di sopportarla e di portarla sino alla fine e di mantenerci fedeli a Dio agendo con fermezza per dare nella sopportazione molto frutto. Ma dobbiamo infine fare penitenza quotidiana anche per la polvere stessa insita nel mondo presente e che aderisce ai piedi dei missionari nei viaggi del loro ministero. I danni possono verificarsi perfino nell'attività così assorbente del ministero. Conceda il Signore che siano ricompensati da maggiori vantaggi.

**Sant'Agostino, Discorso 351**

*Valore della penitenza (frammento)*

Note: 1 - Gc 4, 6; 2 - Lc 18, 14; 3 - Lc 18, 10-14; 4 - Sal 33, 19; 5 - Sal 137, 6; 6 - Sal 83, 11; 7 - Sal 83, 6; 8 - Sal 83, 6-7; 9 - Sal 83, 8; 10 - Cf. Sal 145, 7-8; 11 - Rm 7, 23-25; 12 - Sal 50, 7; 13 - Cf. Gb 14, 4 [sec. LXX]; 14 - At 2, 38; 15 - Mt 4, 17; 16 - Mt 3, 7-8; 17 - Sap 9, 15; 18 - Cf. 1 Cor 15, 54; 19 - 2 Cor 5, 6-7; 20 - Sal 119, 5-7; 21 - 2 Cor 5, 1-4; 22 - Gb 7, 1-2 [sec. LXX]; 23 - Cf. Sir 10, 9; 24 - Sal 103, 21; 25 - Lc 22, 31; 26 - Cf. 1 Cor 4, 5; 27 - Cf. 1 Cor 4, 7; 28 - Cf. Mt 25, 26-30; 29 - 2 Cor 9, 7; 30 - Rm 10, 15; 31 - Mt 6, 34.

## PENSIERO DEL GIORNO

*„Disse Abba Elia: se la mente non canta con il corpo, il lavoro è in vano. E anche: chiunque ami la tribolazione avrà gioia e sollievo in seguito”.*

### DETTI DEI PADRI DEL DESERTO