

"Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio" (Mt 4, 4)



NUTRIMENTO PER L'ANIMA

SUPPLEMENTO

Appare con la benedizione di Sua Eccellenza Siluan,
Vescovo della Diocesi Ortodossa Romana d'Italia

Santo Apostolo e Vangelo in italiano

LA PAROLA DEL SIGNORE 10 DOMENICA DEL GRANDE DIGIUNO

Letture dall'epistola di Paolo agli Ebrei (6, 13-20)

Fratelli, quando Dio fece la promessa ad Abramo, poiché non poteva giurare per qualcuno superiore a sé, giurò per se stesso, dicendo: Certo, benedico ti e moltiplicando ti moltiplicherò. E così, avendo

pazientato, ottenne la promessa. Gli uomini, infatti, giurano per uno maggiore di loro e il giuramento è per loro termine d'ogni controversia. Perciò Dio, volendo esibire agli eredi della promessa una prova più convincente dell'immutabilità della sua decisione, intervenne con un giuramento, affinché – mediante due atti immutabili nei quali è impossibile che Dio mentisca – noi, che ci siamo rifugiati in lui, avessimo un forte incoraggiamento a impadronirci della speranza che ci è proposta. In essa abbiamo per l'anima un'ancora sicura e solida, che entra all'interno della cortina, dove – come precursore – è entrato per noi Gesù, divenuto per l'eternità gran sacerdote secondo l'ordine di Melchisédek.

Letture dell'epistola di Paolo agli Efesini (5, 8-19)

Fratelli, camminate come figli della luce - il frutto della luce è ogni sorta di bontà giustizia e verità - provando cosa è gradito al Signore. Non abbiate comunione con le opere infruttuose della tenebra ma

anzi condannatele, perché di quel che essi fanno in segreto è vergognoso persino parlare mentre tutte le cose condannate sono rese manifeste dalla luce: infatti tutto quel che si manifesta è luce. Perciò dice: Svègliati, tu che dormi, e risorgi dai morti e a te risplenderà Cristo. Guardate con attenzione come camminate, non come stolti ma come

Dal vangelo secondo Marco (9, 17-31)

In quel tempo un uomo si avvicinò a Gesù, si inginocchiò davanti a lui e disse: "Maestro, ho portato da te mio figlio che ha uno spirito muto. Quando lo afferra, lo agita, e schiuma, digrigna i denti e si irrigidisce. Ho detto ai tuoi discepoli di cacci-

arlo, ma non hanno potuto". Egli allora risponde e dice loro: "O generazione incredula! Fino a quando sarò con voi? Fino a quando vi supporterò? Conducetelo da me". E glielo portarono. Appena vide Gesù, lo spirito lo contorse convulsamente ed egli, caduto a terra, si rotolava schiumando. Gesù interrogò il padre: "Da quanto tempo gli accade questo?" Egli rispose: "Dall'infanzia; e molte volte lo ha buttato nel fuoco e nell'acqua per ucciderlo. Ma se tu puoi qualcosa, aiutaci ed abbi compassione di noi". Gesù gli disse: "Se puoi credere! Tutto è possibile per chi crede". Subito il padre del ragazzo gridò piangendo, e disse: "Signore, credo! Aiutami nella incredulità!" Allora Gesù, vedendo accorrere la folla, sgridò quello spirito impuro,

dicendo: "Spirito muto e sordo, io te l'ordino, esci da lui e in lui non entrare più". E gridando e scuotendolo fortemente, se ne uscì. E il ragazzo diventò come morto, sicché molti dicevano: "E' morto". Ma Gesù, preso per mano, lo alzò ed egli risuscitò. Entrò poi in una casa

e i discepoli gli chiesero in disparte: "Perché noi non abbiamo potuto cacciarlo?" Ed egli disse loro: "Questa razza di demoni non può uscire in alcun modo, se non con la preghiera e il digiuno". Partiti di là, attraversavano la Galilea, ma egli non voleva che alcuno lo sapesse.

Istruiva infatti i suoi discepoli e diceva loro: "Il Figlio dell'uomo viene consegnato nelle mani degli uomini e lo uccideranno; ma una volta ucciso, dopo tre giorni risusciterà".

Dal Vangelo secondo Matteo (5,1-12)

Vedendo le folle, Gesù salì sulla montagna e, messosi a sedere, gli si avvicinarono i suoi discepoli.

Prendendo allora la parola, li ammaestrava dicendo:

“Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli.

Beati gli afflitti, perché saranno

consolati.

Beati i miti, perché erediteranno la terra.

Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia, perché saranno saziati.

Beati i misericordiosi, perché troveranno misericordia.

Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio.

Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio.

Beati i perseguitati per causa della giustizia, perché di essi è il regno dei cieli.

Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per causa mia. 12 Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli. Così infatti hanno perseguitato i profeti prima di voi.

LA PAROLA DEL GIORNO

Alla scuola dei santi Padri

La preghiera deve essere fatta con tutto il cuore Cipriano di Cartagine

Quando dunque, fratelli carissimi, ci mettiamo a pregare, dobbiamo essere vigilanti e completamente intenti alle preghiere con tutto il cuore. Sia lontano da noi ogni pensiero carnale e mondano, affinché appunto l'anima non si concentri che sulla preghiera.

Ecco perché il vescovo, con un prefazio prima della preghiera (eucaristica), prepara lo spirito dei fedeli dicendo: "In alto i cuori", cui il popolo risponde: "Li abbiamo rivolti al Signore". Si è esortati così a non pensare ad altro che al Signore.

Si chiuda il cuore all'avversario e lo si apra solo a Dio; non si permetta affatto che il nemico

penetri in noi durante il tempo della preghiera.

Egli infatti usa strisciare e insinuarsi sottilmente per deviare le nostre preghiere da Dio: cosicché una cosa abbiamo nel cuore e un'altra sulle labbra; mentre si deve pregare il Signore con la sincera applicazione non del suono della voce ma dell'anima e del pensiero.

Quale indolenza non è quella per cui ci si fa portar via e si diventa preda di pensieri frivoli e profani, proprio mentre tu preghi il Signore, - come se potessi avere di meglio da pensare rispetto a quello di cui parli con Dio!

Come pretendi d'essere ascoltato da Dio, quando tu non ascolti neppure te stesso?

E come vuoi che il Signore si ricordi di ciò che domandi nella preghiera, se non te ne ricordi tu stesso?

Questo significa non guardarsi affatto dal nemico; questo significa, dacché preghi Dio, offendere la sua maestà con la negligenza della tua preghiera questo non è altro che vegliare con gli occhi e dormire col cuore, mentre al contrario il cristiano anche quando con gli occhi dorme dovrebbe vegliare col cuore, così come, nel Cantico dei Cantici, sta scritto di colei che parla quale figura della Chiesa: "Io dormo, ma il mio cuore veglia" (Ct 5,2).

E perciò l'Apostolo è sollecito e saggio ad avvertirci: "Siate assidui nella preghiera e vegliate" (Col 4,2): ci insegna così e ci mostra che possono ottenere da Dio quel che gli chiedono, solo coloro che Dio vede vigilanti nella preghiera.

(Cipriano di Cartagine, De orat. dom. 31)