

## Dieci cose da ricordare per la Settimana Santa



di padre Theophan Whitfield

[\*Pravmir\*](#)

17 aprile 2016

*(Predica alla quinta domenica della Grande Quaresima)*

Questa mattina, abbiamo sentito Giacomo e Giovanni che esprimono il desiderio di essere seduti con Cristo nella sua gloria. E il nostro Signore, per metterli alla prova, chiede se sono in grado di bere il calice che egli beve, e di essere battezzati con il battesimo con cui egli è battezzato. Giacomo e Giovanni dicono "Lo siamo!" La risposta da parte di Gesù, in poche parole, è: fate attenzione a ciò che desiderate, perché lo potreste ottenere.

Oggi è l'ultima Domenica della Grande Quaresima, e il venerdì sera, appena cinque giorni da oggi, inizierà la celebrazione della Settimana Santa. Venerdì sera si aprirà una processione lunga dieci giorni verso la croce, la tomba e la risurrezione.

E mentre ci prepariamo, il nostro Signore estende a noi lo stesso invito che ha esteso a Giacomo e Giovanni. Tutti noi desideriamo vedere la sua gloria, desideriamo essere al suo fianco a Pasqua, e Gesù, prima dice a voi e a me, "ma siete in grado e siete disposti a bere il calice che io bevo? **Siete in grado di camminare con me nella Settimana Santa?** Siete disposti a essere al mio fianco, e a portare la mia croce con me?"

Spero che la vostra risposta sia sì. Spero che la Pasqua non sia solo una Domenica in cui ci mostriamo a tutti, senza aver riservato nessun pensiero a Cristo nei giorni della Settimana Santa.

Per aiutare a prepararci - per aiutarci a bere dallo stesso calice del Signore - ho voluto condividere una lista di 10 cose da fare durante la Settimana Santa. Si tratta di dieci raccomandazioni su come essere battezzati con lo stesso battesimo con cui il nostro Signore è battezzato.

**(1) Andate al maggior numero di funzioni possibile.** Ne offriamo un gran numero. Generalmente, almeno due ogni giorno. E se non potete andare a ogni funzione, mettere da parte del tempo per leggere in spirito di preghiera al momento delle funzioni a cui non potete assistere. È attraverso il culto che torniamo a unirvi a Cristo. Le funzioni della Settimana Santa non sono solo esercizi di memoria. La Settimana Santa è una sola liturgia ininterrotta che per più di dieci giorni ci invita a partecipare all'amore salvifico di Gesù Cristo, non solo a ricordare alcuni eventi avvenuti molto tempo fa. L'amore che Gesù mostra è reale, è presente, e noi siamo invitati attraverso il culto a riceverlo.

Vi sembra irragionevole andare in chiesa così tanto in una sola settimana? Certo che lo è! Ma l'amore di Cristo per noi è estremo e intenso. E così noi restituiamo quell'amore durante la Settimana Santa in un modo che è al di là della ragione!

**(2) Intensificate il vostro digiuno.** Ogni persona è chiamata a digiunare per quanto è in grado. Alcuni sono in grado di digiunare di più, alcuni di meno. Durante la Settimana Santa, ognuno di noi dovrebbe aumentare l'intensità del digiuno. Pensate a come avete seguito il digiuno fino a questo punto. Durante la Settimana Santa, continuate ciò che fate, e fatene un po' di più. Digiunate solo un paio di giorni a settimana? Aumentate il numero dei vostri giorni di digiuno. Vi astenete solo dalla carne? Considerate di astenervi pure dai latticini. Considerate l'idea di fare piccoli pasti ogni volta. Per alcuni, può essere possibile mangiare solo due piccoli pasti al giorno anziché tre. La Settimana Santa è un momento in cui dobbiamo aumentare la nostra fame di Cristo, e la fame fisica è un modo per farlo. La fame fisica ci ricorda che abbiamo bisogno di ciò che Dio offre, e il digiuno ci aiuta a concentrarci sull'amore di Cristo. Il digiuno è difficile, ma ricordate il buon dono che ci attende alla Liturgia pasquale della Risurrezione - il buon dono di Cristo stesso!

**(3) Create silenzio.** Disconnettetevi interamente dal telefono cellulare, dalla posta elettronica, dall'uso di Internet e in particolare dei social media. (Se una di queste cose è necessaria per il lavoro o la scuola, designate una finestra di utilizzo di non più di un paio d'ore). Non guardate la TV e non ascoltate la radio. Annullate lezioni, sport e attività sociali. È solo per una settimana. Il mondo sarà ancora lì dopo Pasqua. Quando creiamo silenzio in questo modo, ci permettiamo lo spazio e la possibilità per essere attratti più profondamente da Cristo nelle sue parole e azioni durante la Settimana Santa. Togliamo alcune delle

barriere artificiali che ci separano dal "bere al suo calice" (Marco 10:38). E se non creiamo silenzio, il rumore di questo mondo potrà facilmente sopraffare la "piccola voce quieta" attraverso la quale parla lo Spirito Santo (1 Re 19:12). Per ascoltare la voce di Cristo, dobbiamo mettere a tacere la cascata incessante di distrazioni con cui lasciamo che il mondo introduca tutta la sua forza nei nostri cuori e menti.

**(4) Create preghiera.** Accendete un po' di musica di chiesa. In particolare, ascoltate gli inni della Settimana Santa. E imparare qualcosa su ogni inno che sentite: In quale giorno cantiamo questo inno? Durante quale funzione? Qual è il luogo e lo scopo di questo inno? Gli inni della Settimana della Passione creano echi sacri che aiutano a collegare il nostro culto con il resto della vita quotidiana. Cantare "Ecco lo sposo viene nel mezzo della notte" alle funzioni con cui inizia la Settimana Santa è buono, ma ascoltare e cantare lo stesso inno quando si guida, si cammina o si pulisce la casa è ancora meglio. In questo modo, permettiamo alla preghiera della Chiesa di diventare la preghiera della vita quotidiana.

**(5) Siate quieti.** Mettete da parte ogni giorno il tempo per sedervi tranquillamente davanti a un'icona di Cristo, per circa 20-30 minuti. Accendete una candela, dite una breve preghiera, e poi semplicemente aspettate in silenzio che il Signore dica una parola, o vi doni un senso più profondo della sua presenza. Essere in silenzio è un modo di dire a Dio: "Io sono qui. E non aspetto altri che te. Vieni a trovarmi nella mia piccolezza. "La quiete durante la Settimana Santa è una buona pratica per l'esperienza del Venerdì e del Sabato Santo. La parola più eloquente mai detta è il silenzio del nostro Salvatore morto appeso alla croce, e mentre giace nella tomba. Il suo silenzio dice tutto. La quiete della sua morte è la grande azione che redime e santifica tutto il mondo. Il suo silenzio sulla croce azzittisce l'inferno. La sua immobilità nella tomba fa esplodere il regno dei morti e dà la vita a tutti. Quando pratichiamo la quiete e il silenzio durante la Settimana Santa, ci prepariamo a unire il nostro silenzio a quello di Cristo. Ci prepariamo a morire con il nostro Salvatore... in modo che anche noi possiamo essere portati a nuova vita!

**(6) Siate sempre con Cristo.** Occupate la mente tutte le volte che è possibile con una breve preghiera. Se non avete già l'abitudine di recitare la preghiera di Gesù, la Settimana Santa è un grande momento per iniziare: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi misericordia di me peccatore" Questa preghiera aumenta la nostra consapevolezza della vicinanza del Padre, del Figlio e del santo Spirito. Ci ricorda che nulla può mai separarci dall'amore di Dio. Cristo è sempre con noi, e attraverso la preghiera continua, ci sforziamo di fare lo stesso - di essere sempre con il Signore che ama e ci fortifica.

**(7) Leggete uno dei Vangeli.** Mettete da parte del tempo ogni giorno per leggere alcuni capitoli da Matteo, Marco o Luca (teniamo Giovanni per dopo la Pasqua!) E ricordate che nei Vangeli non troviamo parole su Cristo, troviamo le parole di Cristo. Ogni verso della Sacra Scrittura è una parola che vi arriva direttamente dal Signore risorto e glorificato. Ogni parola è una parola per il presente, ogni parola è una parola nuova che non avete mai ricevuto prima. Godetevi il dono! Gesù lo vuole dare a voi!

**(8) Cercate perdono e guarigione.** È probabile che ognuno di noi abbia almeno una piccolo numero di rapporti che hanno bisogno di guarigione. Durante la Settimana Santa, lavorate per quella guarigione. Ammettere i vostri errori, e perdonate gli errori commessi da altri. Offrite voi stessi con amore almeno a un'altra persona da cui vi siete allontanati.

Fate una telefonata, inviate una lettera o un'e-mail - avete la benedizione per utilizzare la posta elettronica in questo caso! - oppure programmate un incontro per un caffè. Ricordate quanto amate quella persona, e ricordate che siamo stati creati per vivere in pace e gioia gli uni con gli altri. L'amore di Cristo per noi è enorme, a paragone con le meschinità a cui così spesso ci aggrappiamo. E se siete stati profondamente danneggiati da un'altra persona, chiedete aiuto! Entrate in contatto con qualcuno - il coniuge, un altro membro della famiglia o un amico, il vostro sacerdote - e chiedete indicazioni. Cercate una via d'uscita attraverso la preghiera, il digiuno e la comunicazione onesta. Come si dice, trattenere la rabbia (o l'odio o il risentimento o la vendetta) è come ingoiare veleno e attendere che qualcun altro muoia. Cercate di liberarvi da ciò che possedete. Godetevi la leggerezza di un rapporto che è stato guarito e restaurato.

**(9) Chiamate qualcuno che è malato o solo.** Visitatelo se potete. Condividete voi stesso con qualcuno che ha bisogno di voi. Le nostre parrocchie e le nostre zone sono piene di persone che stanno morendo di solitudine e d'isolamento. Estendete voi stessi e date loro il dono della presenza umana. Uno dei grandi temi della Settimana Santa è l'abbandono - come il nostro Signore è stato abbandonato da quasi tutti, persino apparentemente da suo padre. Mentre cerchiamo di unirvi a Cristo attraverso la preghiera e il culto durante la Settimana Santa, possiamo allo stesso tempo non abbandonare coloro che hanno bisogno di noi. Essendo uniti a Cristo, dobbiamo allo stesso tempo, rafforzare la nostra solidarietà con tutti coloro che ci circondano. Noi siamo parte del corpo mistico di Cristo e siamo chiamati ad una vita di unità e di comunione con gli altri.

**(10) Pensate alla Settimana luminosa e oltre!** Con la Pasqua arriva la luce vera che illumina il mondo intero e ogni persona in esso. Mentre noi ci uniamo a Cristo, lo splendore della risurrezione cambia tutto. La settimana dopo la Pasqua è veramente una settimana luminosa - la Risurrezione colora tutto in modo bello e brillante. Nulla dovrebbe mai più essere lo stesso. Che questa Settimana Santa sia un trampolino di lancio nel resto della vita. Essendoci uniti noi stessi a Cristo nella morte e risurrezione - avendo vissuto il nostro battesimo, con la celebrazione della Settimana Santa - dovremmo essere pronti ad annunciare la buona novella in tutto ciò che facciamo. Ricordiamoci che ogni domenica è una "piccola Pasqua" e che ogni volta che si riuniamo per celebrare la Liturgia proclamiamo la morte di Cristo e confessiamo la sua risurrezione. E se ogni domenica è una piccola Pasqua, allora ogni settimana è un po' la Settimana Santa. Ogni giorno dell'anno è un giorno in cui rendiamo grazie per i santi misteri che abbiamo ricevuto, e non vediamo l'ora di ricevere da Cristo ancora una volta il calice che dà la vita. La Settimana Santa e la Pasqua si verificano una volta l'anno, ma sono la regola, non l'eccezione. La Settimana Santa e la Pasqua sono i modelli per ogni settimana dell'anno. Gesù Cristo tocca tutto il tempo attraverso la Croce, e tutto il tempo collassa nell'eterno presente del suo amore divino. Possiamo noi vivere tutta la vita alla luce della Resurrezione!



Padre Theophan Whitfield è il rettore della [chiesa ortodossa di san Nicola](#) a Salem, nel Massachusetts. Padre Theophan è stato un insegnante per quindici anni in scuole indipendenti, prima a New York e più tardi nel Connecticut, prima di proseguire gli studi al St. Vladimir's. Lui e sua moglie, matushka Manna, hanno tre figlie: Ayame, Miya, ed Emi.

