

# La gente non digiuna perché non conosce il significato della Quaresima

Intervista del monaco Rafail (Popov) all'arcivescovo Mark di Berlino e della Germania sulla gioia della Grande Quaresima  
[Pravoslavie.ru](http://Pravoslavie.ru), 5 aprile 2016

*Per molti, la Grande Quaresima è un tempo, siamo onesti, di difficoltà e di tristezza. Le statistiche mostrano che ogni anno solo il 3-5 per cento di coloro che si definiscono cristiani ortodossi osserva la Quaresima, e anche questi non vi aderiscono strettamente. Perché la gente non vede la gioia della Quaresima? Dove sta questa gioia? Come può iniziare uno che non ha mai osservato la Quaresima? Abbiamo parlato con l'arcivescovo Mark (Arndt) di Berlino e della Germania.*



*arcivescovo Mark (Arndt)*

**Vladyka, La nostra conversazione sarà trasmessa durante la Grande Quaresima, che è l'argomento della conversazione di oggi. La Grande Quaresima è un tempo pieno di cerimonie speciali, di significati speciali. Vi è, naturalmente, astensione e autolimitazione. Ma molti oggi associano l'astinenza a qualcosa di negativo e doloroso, che può portare alla disperazione. Eminenza, come si fa osservare la Quaresima nella gioia, non nel dolore?**

In primo luogo vorrei correggere un poco le sue parole: la Quaresima non è auto-limitazione. Al contrario, è emancipazione. Emancipazione da oneri non necessari, dalle difficoltà inutili che ogni persona deve sopportare. È un'emancipazione da disagi fisici, naturalmente, ma è anche libertà da pesi spirituali, perché noi cerchiamo di liberarci dal fardello del nostro peccato. Per questo la Grande Quaresima è il momento migliore. Per la nostra salvezza, è un momento in cui prestiamo particolare attenzione alla nostra vita spirituale; quando ci liberiamo da pesi corporei, allora lo spirito dell'uomo è libero di iniziare la sua lotta spirituale.

Purtroppo, non tutti i laici sono in grado di partecipare a tutti i servizi divini durante la Grande Quaresima, ma anche i pochi che possono partecipare e ascoltare le parole della preghiera, che si concentrano su di loro, li sperimentano, ne sono incredibilmente arricchiti. Anche se non tutte le parole sono comprensibili, il fatto di averle sentite è molto importante. I servizi divini della Grande Quaresima sono teologicamente ricchi! Ci aiutano a capire il significato della Quaresima. I Santi Padri ci hanno lasciato un enorme tesoro spirituale, questi meravigliosi servizi della Grande Quaresima. Sono così pieni di sapienza teologica! Essi ci portano verso la morte, verso la morte sulla Croce che il nostro Salvatore ha sperimentato per noi, e verso le due forme di morte, si potrebbe dire, nell'esperienza umana.

In primo luogo, ci viene data la possibilità di purificare noi stessi dagli strati peccaminosi che coprono la nostra coscienza, in modo che in qualsiasi momento siamo pronti a consegnarci a Dio, all'altro mondo. Ma è anche una morte che desideriamo ai nostri peccati, il morire all'interno di una persona di tutto ciò che è peccato, e la rivelazione di tutto ciò che è luminoso, divino e celeste. Se consideriamo la Grande Quaresima in questo modo, allora questo è un momento di grande gioia, gioia che possiamo sperimentare ogni giorno.

Ogni nuovo giorno è un nuovo tempo per il pentimento che ci è offerto. Ma siamo anche in grado di sperimentare l'anticipazione della risurrezione di tutti. Non è un caso che la risurrezione del genere umano è celebrata prima della risurrezione di Cristo. È stata resa possibile dalla risurrezione del nostro Salvatore, e vi è una relazione causale: la sperimentiamo la settimana prima della risurrezione di Cristo, durante il giorno della risurrezione di Lazzaro, che ci ricorda la nostra risurrezione futura. Se ci immergiamo correttamente nei contenuti dei servizi divini della Grande Quaresima e nel suo significato, questa sarà una grande gioia ed emancipazione.

**Eminenza, i sondaggi mostrano che in Russia e in tutto il mondo non molti osservano la Quaresima. In Russia, come negli anni precedenti, solo circa il tre per cento di tutti i russi che si considerano cristiani ortodossi la osserva più o meno strettamente. La virtù dell'astinenza non è molto popolare. Perché?**

Questo avviene prima di tutto a causa dell'ignoranza della Quaresima. L'ignoranza del suo significato e delle sue forme. Il significato è nascosto a quelli che non frequentano i servizi divini, non si immergono nella loro essenza, nel contenuto della Quaresima. Per loro, la Grande Quaresima si limita a una qualche forma di ginnastica, al meglio. E questo ha a che fare con il lato spirituale della vita.

Se parliamo l'aspetto fisico della Quaresima, le persone non digiunano perché non capiscono che durante la Quaresima essi stessi si possono liberare dei loro fardelli fisici, di ciò che è

del tutto inutile, e possono imparare a padroneggiare il mondo materiale. Ricordate, quando Dio creò il mondo ha reso l'uomo padrone su tutte le cose, cioè, lo ha messo a governare sulla natura. E vediamo come molte, molte persone nel nostro tempo diventano schiavi degli aspetti materiali, prima di tutto schiavi delle loro passioni. Questo include coloro che non possono smettere di fumare, non si possono astenere dalla gola, ecc. Ci sono molte volte nella nostra vita in cui pensiamo di non poter superare questo o quello. Attraverso le confessioni che sento io so che molti lottano con qualche sorta di passione, e pensano che sia impossibile avere successo.

Di fatto, quando una persona capisce l'essenza della Quaresima, quando pratica la Quaresima, diventa così felice che non può vivere senza di essa. È un errore pensare che la gente non possa vivere senza una varietà di cibo. Quando ero sul Monte Athos, il mio padre spirituale non mangiava nulla per tutti i 40 giorni, e ha vissuto fino a una vecchiaia veneranda. In realtà non mangiava affatto. Beveva un tè molto debole, e questo era tutto. E so di altre persone che praticano la stessa cosa. Forse non digiunano per 40 giorni, ma lo fanno per lunghi periodi di tempo.

Mi ricordo una delle parrocchiane che avevo convinto a digiunare e che mi ha ringraziato alla fine della Grande Quaresima, dicendo: "Sono così felice! Sono così soddisfatta! "Così, quando una persona capisce quello che sta facendo e perché lo fa, è capace di fare molto.

Lo stesso vale per la preghiera. Quando una persona non prega, o prega per soli 5 minuti, non può valutare la forza della preghiera, non può percepire la gioia che cresce dall'interno. E così non si metterà alla prova, forse per tutta la sua vita, se non c'è un impulso che lo porterà a cercare di pregare per davvero, almeno una volta. Ci sono in questo molti aspetti, che richiedono un cuore aperto.

Vi dirò una storia che ha mi ha lasciato una grande impressione. Nella nostra parrocchia ci sono state alcune famiglie greche che frequentavano la nostra chiesa solo perché osserviamo il calendario ortodosso, non quello cattolico romano. Non capivano nulla se non *Allelulia* e *Eis polla eti despota*, ma partecipavano perché sapevano che facciamo le cose nel modo giusto. E il venerdì della prima settimana di Quaresima, una donna greca, che lavorava in una fabbrica e faceva un lavoro molto pesante, mi ha detto durante una conversazione (non in confessione): "Vladyka, mercoledì ho bevuto un po' d'acqua" Ho pensato che non avevo capito quello che ha detto, dal momento che io non parlo molto bene il greco, così le ho chiesto di ripetere, e lei ha detto di nuovo: "ho bevuto acqua il mercoledì". Smarrito, le ho chiesto: "Sta dicendo che non solo non ha mangiato per tutta la settimana, ma che non ha neppure bevuto?" "Certo!" ha detto, "Certo!" Ed era una donna che faceva un lavoro pesante. Allora ho capito che le persone possono arrivare a fare molto, se lo desiderano.

Vent'anni fa, abbiamo iniziato a celebrare la Liturgia dei Doni Presantificati ogni settimana durante la Grande Quaresima, alla sera, ma il nostro Sinodo ha deciso che coloro che desideravano ricevere la comunione dovevano digiunare dalla mezzanotte prima fino a quella sera. L'ho annunciato a tutti e mi aspettavo che nessuno sarebbe venuto alla comunione. Ma sono venuti! Persone che sapevo che lavoravano in uffici pieni di gente che fuma, e così via, hanno digiunato tutto il giorno, sono venuti a confessarsi in serata, e hanno ricevuto i Santi Doni. E che gioia questo ha portato loro! Questo è qualcosa che solo

l'esperienza può dare. Capisce?! Naturalmente, coloro che non provano non potranno mai capire.

Quindi, penso che il problema è che molti non sono disposti a fare il primo passo. A saltare dall'altra parte! Ecco come santa Maria Egiziaca ha attraversato il fiume Giordano, ed essendo stata un tempo una prostituta, è diventata una santa. Ognuno di noi deve fare lo stesso.

### **Ci sono esercizi ascetici che aiutano una persona a superare gradualmente la propria esitazione e a sviluppare la volontà di "saltare dall'altra parte"?**

Prima di tutto, la preghiera. Quando una persona si applica alla preghiera, sarà pronta per il digiuno fisico. Quando vede come la mente e lo spirito sono liberi, lo amerà. Penso alle sfortunate persone che non riescono a smettere di fumare. Io dico loro di provare prima di tutto di astenersi dal fumo durante i giorni della Quaresima, il lunedì, mercoledì e venerdì. Questo sarà l'inizio. E molti sono stati in grado di superare questa passione in questo modo.

Lo stesso vale per il cibo. Nel nostro monastero, molti monaci si attengono alla seguente regola: nei giorni di Quaresima non mangiano affatto, solo alla sera fanno un piccolo pasto, così restano tutto il giorno senza cibo. Questo aiuta una persona a valutare il suo potere, a vedere ciò che può fare e ciò che non può fare.

**Vladyka, ha detto che chi osserva il digiuno sperimenta correttamente la gioia. Ci sono parole cantate durante la Grande Quaresima, che dicono che è un digiuno di gioia: "Cominciamo il digiuno con gioia". E ce lo auguriamo l'un l'altro durante il periodo quaresimale. La prego di ricordare a noi tutti che cosa significano queste parole.**



*arcivescovo Mark (Arndt)*

Credo che ciò voglia dire che bisogna evitare di "divorare il nostro prossimo". Una delle prime preghiere prima dell'inizio della Quaresima ci dice anche che questa è la virtù più

difficile che un uomo possa raggiungere. Queste parole significano che noi traiamo la nostra forza spirituale durante la Quaresima per il nostro sviluppo spirituale. Per non farci diventare immobilisti, ogni periodo di Quaresima dovrebbe essere come il gradino di una scala che conduce a Cristo e alla nostra stessa risurrezione.

**Nella preghiera di sant'Efrem il Siro, sentiamo le seguenti parole: "non darmi (ovvero, rimuovi da me) uno spirito di pigrizia, futilità, brama di dominio e vaniloquio". Perché la preghiera parla della liberazione da questi peccati? Questi non sono gli unici peccati...**

Credo che tutti gli altri peccati siano in un modo o nell'altro collegati a questi. Infatti, se si guarda a ogni singolo peccato menzionato in questa preghiera, vediamo che porta a tutta una serie di altre cose. La pigrizia spesso porta una persona ad abbandonare la sua lotta con il peccato; porta alla condanna del prossimo, una cosa dopo l'altra. Queste sono probabilmente le cose centrali che dobbiamo tenere a mente quando abbiamo deciso di lottare contro i nostri peccati.

**Vladyka, in conclusione vorrei chiederle di offrire qualche consiglio al nostro pubblico in occasione della Grande Quaresima.**

Prima di tutto auguro loro di sperimentare la Quaresima da se stessi. Se solo tutti i cristiani cercassero di osservare la Quaresima sul serio. Naturalmente ci sono i malati, per i quali la Quaresima non deve essere rigorosa, purché il regime sia giustificato e necessario, e non semplicemente dalla fantasia o un proprio desiderio. Questo deve essere discusso con il proprio padre spirituale.

Ognuno di noi deve negarsi qualcosa che gli è particolarmente caro - non deve essere il cibo; per alcuni è la televisione, per gli altri i giochi, ecc. Vorrei che ogni cristiano prendesse un serio una lotta consapevole. Infatti senza lotta, come dicono i nostri santi Padri, non c'è vittoria. E noi tutti desideriamo la vittoria, anche se non vi è alcun modo semplice per raggiungerla. Ecco perché dobbiamo sforzarci.

Auguro anche a tutti di arricchirsi spiritualmente. Coloro che hanno un lavoro e non possono partecipare a tutti i servizi divini, possono almeno raddoppiare le proprie preghiere quotidiane, la propria lettura spirituale, ottenendo in questo modo qualcosa per la propria anima. L'anima sarà arricchita in questo modo. Quindi questo sarà un risultato.

**Vladyka, la ringraziamo per essere stato ospite della nostra redazione.**

Gloria a Dio. Grazie per i vostri sforzi.