

# Come vincere i propri peccati e passioni - Intervista quaresimale con il primate della Chiesa ortodossa ucraina

[Pravoslavie.ru](http://Pravoslavie.ru), 4 aprile 2017



*il metropolita Onufrij (Berezovskij)*

*Lottando con persistenza contro i nostri peccati, l'uomo cambia la sua disposizione malvagia verso il bene, con l'aiuto della grazia di Dio. La grande Quaresima facilita questa attività spirituale.*

*Il primate della Chiesa ortodossa ucraina dà raccomandazioni pratiche su come sconfiggere le inclinazioni peccaminose dell'anima.*

## **Preparazione alla confessione**

**Vostra Beatitudine, il tempo della grande Quaresima è un tempo di penitenza e di purificazione spirituale. Che cosa è più importante per i cristiani in questa attività spirituale?**

Il nostro Signore Gesù Cristo è venuto sulla terra per chiamarci al pentimento (Mt 4:17), a un cambiamento di vita, e a condurre la vita in conformità con i comandamenti di Dio. Un cristiano porta il pentimento per i peccati commessi al sacramento della confessione, alla presenza del sacerdote, che ha da Dio l'autorità di legare e sciogliere i peccati di un uomo (cfr Mt 18:18).

Ma, prima di andare a confessarsi, un cristiano deve preparare la sua anima digiunando, andando in chiesa, e attraverso un'attenta analisi autocritica della sua vita e delle sue azioni. E, naturalmente, prima della confessione un cristiano dovrebbe chiedere perdono a coloro che in qualche modo ha addolorato o ha offeso.

### ***Tratteniti dai peccati del passato***

#### **Quando si può considerare compiuto il pentimento?**

Quando, dopo la confessione, si sente un senso di pace e il desiderio di non tornare ai peccati di un tempo. Questo è un segno che il Signore ha ricevuto il nostro pentimento. È molto importante che continuiamo a trattenerci dal compiere i peccati del passato.

### ***Se sei caduto - rialzati!***

#### **E cosa fare quando una persona si rammarica di aver commesso un peccato, si pente per questo nella confessione, ma non ha la forza sufficiente per superarlo e poi commette di nuovo il peccato che ha confessato?**

Non deve disperare. Tutte le volte che un uomo cade, deve alzarsi mediante il sacramento della confessione e combattere ancora risolutamente contro il suo peccato con tutte le forze. Come risultato di tale battaglia spirituale, ci sarà sicuramente un momento in cui un uomo, con l'aiuto di Dio, sconfiggerà il suo peccato. Un peccato spesso ripetuto è una "ferita che sanguina" nell'anima di un uomo. La grazia del sacramento della confessione è una benda spirituale, che aiuta a curare e guarire l'anima dal peccato.

### ***Ascoltare le critiche che ci arrivano***

#### **Ma ovviamente capita abbastanza spesso che qualcuno non riesca a vedere i propri peccati, e non sappia di che cosa pentirsi...**

Questa condizione dell'anima proviene dall'allontanamento da Dio, dall'immersione in attività vane, e dall'interesse eccessivo per le preoccupazioni mondane. Quanto più siamo vicini a Dio, la fonte della luce, tanto più vedremo i punti peccaminosi nelle nostre anime.

Pertanto, quando il cuore è spiritualmente stantio, dobbiamo rivalutare la nostra vita e rinunciare a ciò che sconvolge il nostro cammino verso Dio. Dobbiamo intensificare la nostra preghiera. Dovremmo anche prestare attenzione alle critiche dei nostri nemici: a volte le loro accuse ci aiutano a vedere le nostre piaghe peccaminose, che precedentemente non avevamo notato.

### ***Liberate la vostra anima dalla dipendenza dal diavolo***

#### **Il peccato è un male, quindi perché ha una tale attrazione e potere sugli uomini?**

'Il peccato è un "parassita" rispetto alle necessità buone ed essenziali della natura umana: la gola rispetto al naturale bisogno di cibo, la rabbia rispetto alla necessità di rifiutare e di negare il male, e così via.

Così, il peccato è, in sostanza, una deformazione delle forze naturali della natura umana. Si tratta di una malattia dell'anima umana, che oscura la mente umana, avvelena i suoi sensi e affligge la sua volontà.

L'armonia dei poteri spirituali e corporali dell'uomo, che è un dono di Dio, è interrotta a causa di questa malattia. Il peccato rimuove un uomo da Dio e ottenebra la sua comprensione di ciò che è bene e ciò che è male.

Avvelenate dal peccato, le potenze dell'anima sono attratte dal male e cadono sotto il dominio del diavolo. L'uomo, commettendo peccato, è schiavo del peccato. Questa dipendenza pedissequa dal peccato e dal diavolo percepisce i poteri malati dell'anima come una sorta di fascino e di dolcezza del peccato.

Dilettandosi nel peccato, l'uomo sente nel profondo della sua anima che con il suo peccato distrugge e annienta se stesso, e beato l'uomo che può costringere se stesso a risorgere con coraggio e a pentirsi e a gettare le basi del nuovo inizio di una paziente lotta contro il potere del peccato.

### ***Trovare la determinazione di rialzarsi e allontanarsi dal peccato***

#### **Come dovremmo cominciare a lottare con il peccato?**

Per combattere con le passioni un cristiano deve avere la determinazione di rialzarsi e allontanarsi dal peccato. Questo si fa con l'aiuto del digiuno e della preghiera. La risoluzione dà alle persone la spinta necessaria, e il digiuno e la preghiera le aiutano a continuare il loro viaggio dalla terra del peccato alla casa del Padre. Ma prima ci deve essere determinazione. Si possono studiare le Sacre Scritture e le parole dei santi Padri, ma senza la volontà di vivere rigorosamente secondo i comandamenti di Dio, i benefici di una tale conoscenza spirituale saranno pochi.

Un cristiano, dopo aver deciso di fare la guerra contro i suoi peccati, deve coltivare dentro di sé un senso di pentimento e di umiltà. Il Signore Gesù Cristo dice: *colui che viene a me, io non lo caccero fuori* (Gv 6:37). Possiamo accostarci di più a Dio solo con una disposizione di anima pentita e umile. Poi egli stesso ci riceve e ci aiuta a raggiungere la vittoria sul peccato.

È anche importante ricordare che il peccato sorge nei pensieri dell'uomo. Pertanto, un cristiano deve insegnare a se stesso a distinguere il bene dal male nei pensieri. Dopo aver imparato a distinguere i pensieri peccaminosi, dobbiamo rinunciare a loro e respingerli attraverso una preghiera umile e pentita. Dobbiamo anche imparare a preservare la nostra lingua da parole oscene, così come i sensi della vista, del tatto e dell'udito, attraverso i quali immagini e desideri peccaminosi entrano così spesso nell'anima umana.

Combattendo persistentemente con i propri peccati, con l'aiuto della grazia divina, l'uomo cambia la sua indole malvagia e acquisisce una buona costituzione spirituale interiore. La

grande Quaresima facilita questo sforzo spirituale.

***Ricordate: Il peccato di cui non ci si pente resta come ostacolo tra l'uomo e Dio***

**Cosa può dire a qualcuno che è lento ad avvicinarsi al sacramento della penitenza, anche dice che ne capisce la necessità?**

Le persone sono lente a pentirsi sia per mancanza di volontà sia per timidezza di cambiare fin da subito tutta la loro vita e rinunciare al peccato. Dobbiamo cercare di trasmettere alla coscienza di tali persone che il peccato è un percorso di auto-distruzione, che porta alla morte eterna. Se oggi c'è ancora tempo e possibilità di pentirsi e di cambiare e correggere tutto, domani potrebbe non esserci più una tale possibilità. Dopo tutto, il peccato è una malattia dell'anima. Più a lungo procrastinare rivolgendosi a un medico spirituale e di iniziare il trattamento, tanto più difficile sarà poi avere a che fare con le nostre malattie spirituali.

Ci sono persone che sono riluttanti ad avvicinarsi al pentimento a causa di una paura immaginaria che Dio non li perdonerà per i peccati che hanno commesso. Dobbiamo cercare di trasmettere a queste persone la verità che il Signore è venuto a chiamare non i giusti, ma i peccatori a convertirsi (Mt 9:13), e che non c'è peccato imperdonabile; solo il peccato senza pentimento impedisce a un uomo di tornare a Dio.

***Rimuovendo la "spina" del peccato nella confessione, noi ci liberiamo dal pungiglione della morte***

**Cosa succede al peccato nel sacramento della penitenza?**

Se un cristiano si pente sinceramente e decide di combattere con coraggio contro il peccato, allora Dio perdonerà il suo peccato. Rimuovendo la "spina" del peccato nella confessione, noi ci liberiamo dal pungiglione della morte. E ancora, è necessario il lavoro del digiuno e della preghiera per riprendersi dagli effetti del peccato sull'anima di un peccatore.

***Sradicare le abitudini peccaminose e acclimatare noi stessi alle virtù***

**In cosa consiste questo lavoro spirituale?**

Il lavoro spirituale dovrebbe essere orientato verso lo sradicamento abitudini peccaminose e per acclimatarsi alle virtù, che si oppongono ai peccati di prima. Per esempio: il ghiottone deve osservare soprattutto la temperanza nel cibo, per l'avidità è utile l'elemosina, i deboli nella fede devono pregare di più, e così via. Un padre spirituale può dare una penitenza per qualche tempo, con lo scopo di aiutare il peccatore a liberarsi dal potere del peccato.

***La penitenza è un mezzo per combattere con il peccato***

**Ci sono persone che vedono la penitenza come una punizione per il peccato...**

Perché una penitenza porti beneficio a un peccatore, questi deve capire che la penitenza è assegnata da un confessore, non come una punizione per il peccato, ma come un ricordo del peccato commesso, che aiuta nella battaglia contro il peccato. Il confessore assegna una penitenza in conformità con le caratteristiche individuali della persona, e la sua capacità e

la disponibilità a compiere la penitenza. Così, i cristiani devono capire la penitenza non come una punizione, ma come una benedizione, e cercare di realizzarla come meglio possono.

### ***La preparazione adeguata per la confessione***

**Qual è il modo corretto per prepararsi alla confessione? Dobbiamo elencare i nostri peccati tutti i giorni e poi leggerli da una lista? O dobbiamo solo confessare che pesano sul nostro cuore come una roccia?**

A domande come queste non si può rispondere in modo inequivocabile. Come sia più utile per voi confessarvi, questo dovrebbe essere deciso dal vostro padre spirituale. Egli conosce il vostro carattere e anche il vostro stile di vita. Naturalmente, non dobbiamo trattare la confessione come un rapporto formale dei nostri peccati recenti. La confessione è, soprattutto, il pentimento contrito per i peccati che abbiamo commesso. Il Signore Gesù Cristo ci mostra un esempio di un corretto pentimento nella parabola del figliol prodigo, che ha deciso nel pentimento di tornare a casa di suo padre. Il sincero pentimento è il primo passo del ritorno di un peccatore - il figliol prodigo - alla casa del Padre.

**Cosa dobbiamo fare se il nostro cuore è duro come una pietra? A volte accade che le nostre menti sono consapevoli di ciò di cui dovremmo pentirci, ma non abbiamo il pentimento nei nostri cuori. In tal caso vale la pena di andare a confessarsi? Forse è meglio aspettare fino all'arrivo di un sentimento di penitenza?**

La lotta spirituale non deve essere rinviata. Se siete a conoscenza dei vostri peccati nella vostra mente, allora è necessario non ritardare la vostra confessione. Dopo tutto, il Regno di Dio, come ha detto il Signore, subisce violenza, è paziente ed è preso con la forza. È necessario costringere se stessi e pregare Dio per il dono di un sincero pentimento contrito. Cristo può toccare il nostro cuore durante la stessa confessione. Il colloquio spirituale, le letture della Sacra Scrittura e dei santi Padri facilitano l'acquisizione di un sincero pentimento.

### ***Il raggiungimento di un distacco cristiano***

**Si dice che il lavoro ascetico spetta ai monaci. Vale la pena per un laico ordinario di lottare per il distacco? O tali altezze spirituali sono raggiunte solo da coloro che rinunciano a questo mondo?**

La passione, nella comprensione ascetica, significa sofferenza e peccato. Aspirare al distacco significa la battaglia del cristiano con le sue passioni. La Santa Chiesa chiama tutti a questo, non solo quelli che hanno ricevuto la tonsura monastica. Naturalmente, c'è una misura di spiritualità per chi vive nel mondo, e un'altra per quelli che hanno rinunciato al mondo. Tuttavia, ogni cristiano deve lottare per la purificazione della sua mente, dei sensi e della volontà dall'influenza del peccato, e per il servizio a Dio e all'uomo con un'anima pura. Questo è il significato del distacco cristiano.

### ***Trovare una guida spirituale***

**Per ottenere la vittoria sul peccato dobbiamo avere una guida esperta. Molti si**

## **chiedono come trovare una guida del genere.**

Ci si può confessare a un sacerdote in chiesa. Questo è il modo in cui dobbiamo cominciare. Il prete che è più vicino in spirito, che è più disposto dalle sue umili guide spirituali a un lavoro e a un beneficio spirituale, molto probabilmente, diventerà la vostra guida spirituale. Potete confessarvi a vari sacerdoti, ma per le questioni più importanti è meglio rivolgervi al vostro padre spirituale.