

"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

## PAROLA DEL SIGNORE DOMENICA PRIMA DELL'ESALTAZIONE DELLA SANTA CROCE

**GALATI 6, 11-18**

Fratelli, notate con che circoncidiate per trarre vanto quanti seguiranno questa regola, grossi caratteri vi scrivo di mia dalla vostra carne. A me non pace e misericordia su di loro e mano. Quanti vogliono far bella avvenga mai di menar vanto se sull'Israele di Dio. D'ora innanzi figura seguendo la carne, vi non nella croce del nostro nessuno m'infastidisca: porto costringono a farvi circoncidere, Signore Gesù Cristo, per mezzo infatti nel mio corpo i solo per non essere perseguitati a del quale il mondo per me è stato contrassegni di Cristo. La grazia causa della croce di Cristo. Infatti crocifisso e io per il mondo. del nostro Signore Gesù Cristo nemmeno quelli che si sono fatti Infatti in Cristo Gesù né la sia col vostro spirito, fratelli! circoncidere osservano la Legge, circoncisione né il prepuzio sono Amin. ma vogliono che voi vi alcunché, ma la nuova creatura. E

**GIOVANNI 3, 13-17**

Il Signore ha detto: Figlio dell'uomo, perché chiunque eterna. Dio non ha mandato il "Nessuno è mai salito al cielo, crede in lui non muoia ma abbia Figlio nel mondo per giudicare il fuorché il Figlio dell'uomo, colui la vita eterna. Dio ha tanto amato mondo, ma perché il mondo si che è nel cielo. E come Mosè il mondo che ha dato il suo Figlio salvi per mezzo di lui". innalzò il serpente nel deserto, unigenito, perché chiunque crede così bisogna che sia innalzato il in lui non muoia, ma abbia vita

*Salva, Signore, il tuo popolo e benedici la tua eredità dando ai tuoi re vittoria contro i nemici e custodendo con la tua croce la tua cittadinanza*

Tropario della Santa Croce

## PAROLA DEL GIORNO

### Per guarire dal peccato, guardiamo Cristo crocifisso

Nessuno è salito in cielo, fuorché colui che dal cielo discese, il Figlio dell'uomo che è in cielo (Gv 3, 13). Egli dunque era qui ed era anche in cielo: era qui con la carne, era in cielo con la divinità; o meglio, con la divinità era dappertutto. Egli è nato dalla madre, senza allontanarsi dal Padre. Sappiamo che in Cristo vi sono due nascite, una divina, l'altra umana; una per mezzo della quale siamo stati creati, l'altra per mezzo della quale veniamo redenti. Ambedue mirabili: la prima senza madre, la seconda senza padre. Ma poiché aveva preso il corpo da Adamo, dato che Maria proviene da Adamo, e questo medesimo corpo avrebbe risuscitato, ecco la realtà terrena alla quale si riferiva, quando disse: Distruggete questo tempio, e in tre giorni io lo risusciterò (Gv 2, 19). Si riferiva invece a cose celesti, quando disse: Nessuno può vedere il regno di Dio, se non rinasce dall'acqua e dallo Spirito (Gv 3, 5). Sì, o fratelli, Dio ha voluto essere figlio dell'uomo, ed ha voluto che gli uomini siano figli di Dio. Egli è disceso per noi e noi ascendiamo per mezzo di lui. Solo infatti discende e ascende colui che ha detto: Nessuno ascende in cielo, se non colui che dal cielo discende. Non

ascenderanno dunque in cielo coloro che egli fa figli di Dio? Certo che ascenderanno; ci è stato promesso in modo solenne: Saranno come gli angeli di Dio in cielo (Mt 22, 30). In che senso, allora, nessuno ascende al cielo se non chi ne è disceso? Infatti uno solo è disceso, e uno solo è asceso. E gli altri? Che cosa

camminava in terra col corpo mentre spiritualmente abitava in cielo, non era possibile al Dio del cielo e della terra, essere contemporaneamente in cielo e in terra?

Con la sua morte Cristo ci liberò dalla morte: morendo, ha distrutto la morte. E voi, fratelli, sapete che la morte entrò nel mondo per l'invidia del diavolo. La Scrittura afferma che Dio non ha fatto la morte, né gode che periscano i viventi. Egli creò ogni cosa perché esistesse (Sap 1, 13-14). Ma per l'invidia del diavolo - aggiunge - la morte entrò nel mondo (Sap 2, 24). L'uomo non sarebbe giunto alla morte propinatagli dal diavolo, se si fosse trattato di costringervelo con la forza; perché il diavolo non aveva la potenza di costringerlo, ma solo l'astuzia per sedurlo. Senza il tuo consenso il diavolo sarebbe rimasto impotente: è stato il tuo

consenso, o uomo, che ti ha condotto alla morte. Nati mortali da un mortale, divenuti mortali da immortali che eravamo. Per la loro origine da Adamo tutti gli uomini sono mortali; ma Gesù, figlio di Dio, Verbo di Dio per mezzo del quale tutte le cose furono fatte, Figlio unigenito uguale al Padre, si è fatto mortale: il Verbo si è fatto carne e abitò fra noi (Gv 1, 3 14).

Egli dunque prese sopra di sé la



pensare, se non che saranno membra di lui, così che sarà uno solo ad ascendere in cielo? Per questo il Signore dice: Nessuno ascende in cielo, se non colui che dal cielo discende, il Figlio dell'uomo che è in cielo. Ti meraviglia perché era qui e anche in cielo? Fece altrettanto per i suoi discepoli. Ascolta l'apostolo Paolo che dice: La nostra patria è in cielo (Fil 3, 20). Se un uomo com'era l'apostolo Paolo

## PAROLA DEL GIORNO



innalzarlo su un legno nel deserto, dov'è il tuo pungiglione? (1 Cor 15, 55). per richiamare Frattanto, o fratelli, per essere l'attenzione del guariti dal peccato volgiamo lo popolo d'Israele, sguardo verso Cristo crocifisso; affinché chiunque poichè come Mosè innalzò il fosse morsicato, serpente nel deserto, così deve volgesse lo sguardo essere innalzato il Figlio verso quel serpente dell'uomo, affinché chiunque innalzato sul legno. crede in lui non perisca, ma abbia la vita eterna. Come coloro che volgevano lo sguardo verso quel morsicati, serpente, non perivano per i guardavano ed morsi dei serpenti, così quanti erano guariti (Nm volgono lo sguardo con fede alla 21, 6-9). Che cosa morte di Cristo, vengono guariti dai morsi dei peccati. E mentre

morte, e la inchiodò alla croce, e così i mortali vengono liberati dalla morte. Il Signore ricorda ciò che in figura avvenne presso gli antichi: E come Mosè innalzò il serpente nel deserto, così deve essere innalzato il Figlio dell'uomo, affinché ognuno che crede in lui non perisca, ma abbia la vita eterna (Gv 3, 14-15). Gesù allude ad un famoso fatto misterioso, ben noto a quanti hanno letto la Bibbia. Ma ascoltino anche quelli che non hanno letto l'episodio, e quanti che, pur avendolo letto o ascoltato, lo hanno dimenticato. Il popolo d'Israele cadeva nel deserto morsicato dai serpenti, e l'ecatombe cresceva paurosamente. Era un flagello con cui Dio li colpiva per correggerli e ammaestrarli. Ma proprio in quella circostanza apparve un grande segno della realtà futura. Lo afferma il Signore stesso in questo passo, sicché non è possibile dare di questo fatto un'interpretazione diversa da quello che ci indica la Verità riferendolo a sé. Il Signore, infatti, ordinò a Mosè di fare un serpente di bronzo, e di

sono i serpenti che morsicano? Sono i peccati che provengono dalla carne mortale. E il serpente innalzato? la morte del Signore in croce. E' stata raffigurata nel serpente, appunto perché la morte proveniva dal serpente. Il morso del serpente è letale, la morte del Signore è vitale. Si volge lo sguardo al serpente per immunizzarsi contro il serpente. Che significa ciò? Che si volge lo sguardo alla morte per debellare la morte. Ma alla morte di chi si volge lo sguardo? alla morte della vita, se così si può dire. E poiché si può dire, è meraviglioso dirlo. O non si dovrà dire ciò che si dovette fare? Esiterò a dire ciò che il Signore si degnò di fare per me? Forse che Cristo non è la vita? Tuttavia Cristo è stato crocifisso. Cristo non è forse la vita? E tuttavia Cristo è morto. Ma nella morte di Cristo morì la morte, perché la vita, morta in lui, uccise la morte e la pienezza della vita inghiottì la morte. La morte fu assorbita nel corpo di Cristo. Così diremo anche noi quando risorgeremo, quando ormai trionfanti canteremo: O morte, dov'è la tua vittoria? O

quelli venivano guariti dalla morte per la vita temporale, qui invece è detto: affinché abbia la vita eterna. Esiste infatti questa differenza, tra il segno prefigurativo e la realtà stessa: che la figura procurava la vita temporale, mentre la realtà prefigurata procura la vita eterna.

**(Dai "Discorsi sul Vangelo di Giovanni", di Sant'Agostino, vescovo, Tratt. 12, 8.10-11)**

### PENSIERO DEL GIORNO

*Il Signore è il mio pastore:  
non manco di nulla. Su  
pascoli erbosi mi fa  
riposare...*

*Salmo 23,1*

## PAROLA FILOCALICA

### La gola

L'origine del frutto è il fiore e l'origine della vita attiva è la temperanza chi domina il proprio stomaco fa diminuire le passioni, al contrario chi è soggiogato dai cibi accresce i piaceri. Come Amalec È l'origine dei popoli così la gola lo È delle passioni. Come la legna È alimento del fuoco così i cibi sono alimento dello stomaco. Molta legna anima una grande fiamma e un'abbondanza di cibarie nutre la cupidigia. La fiamma si estingue quando viene meno la legna e la penuria di cibo

spegne la cupidigia. Colui che ha potere sulla mascella sbaraglia gli stranieri e scioglie facilmente i vincoli delle proprie mani. Dalla mascella gettata via sgorga una fonte d'acqua e la liberazione dalla gola genera la pratica della contemplazione. Il palo della tenda, irrompendo, uccise la mascella nemica ed il lògos della temperanza uccide la passione. Il desiderio di cibo genera disobbedienza e una diletta degustazione caccia dal paradiso. Saziano la strozza i cibi fastosi e nutrono l'insonne verme dell'intemperanza. Un ventre

indigente prepara ad una preghiera vigile, al contrario un ventre ben pieno invita ad un lungo sonno. Una mente sobria si raggiunge con una dieta molto scarna, mentre una vita piena di mollezze tuffa la mente nell'abisso. La preghiera del digiunatore È come il pulcino che vola più alto dell'aquila mentre quella del crapulone È avvolta nelle tenebre. La nube nasconde i raggi del sole e la grassa digestione dei cibi offusca la mente. **(Evagrio Pontico, *Gli otto spiriti malvagi*)**

## COSÌ HANNO DETTO I PROFETI

Figlio mio, non disprezzare l'istruzione del Signore e non aver a noia la sua correzione, perché il Signore corregge chi ama, come un padre il figlio prediletto. Beato l'uomo che ha trovato la sapienza, l'uomo

che ottiene il discernimento: è una rendita che vale più dell'argento e un provento superiore a quello dell'oro. La sapienza è più preziosa di ogni perla e quanto puoi desiderare non l'eguaglia. Lunghi giorni sono

nella sua destra e nella sua sinistra ricchezza e onore; le sue vie sono vie deliziose e tutti i suoi sentieri conducono al benessere. È un albero di vita per chi l'afferra, e chi ad essa si stringe è beato. (Proverbi 3, 11-18)

## SALTERIO

Signore, quanti sono i miei avversari! Molti contro di me insorgono. Molti dicono della mia vita: «Per lui non c'è salvezza in Dio!». Ma tu sei mio scudo, Signore, sei la mia gloria e tieni alta la mia testa. A gran voce grido al Signore ed egli mi

risponde dalla sua santa montagna. Io mi corico, mi addormento e mi risveglio: il Signore mi sostiene. Non temo la folla numerosa che intorno a me si è accampata. Sorgi, Signore! Salvami, Dio mio! Tu hai colpito alla mascella tutti i miei nemici,

hai spezzato i denti dei malvagi. La salvezza viene dal Signore: sul tuo popolo la tua benedizione.

**(Salmo 3, secondo la versione latina della Bibbia)**

## PREGHIERA PER AVERE UN PADRE SPIRITUALE

*“Signore, che non vuoi la morte del peccatore, ma che si converta e viva, che per questo sei disceso sulla terra, per far risorgere quanti giacevano a terra uccisi dal peccato e per renderli degni di vedere te, la luce vera, per quanto e possibile agli uomini: degnati di inviarmi un uomo che ti conosce, perché, servendolo come te stesso e sottomettendomi a lui con tutte le mie forze e compiendo così la tua volontà obbedendo alla sua, io possa essere gradito a te; il solo Dio, e anch'io, peccatore, sia fatto degno del tuo regno”*

*(San Simeone Il Nuovo Teologo)*