

LA GRANDE QUARESIMA

IL VIAGGIO PASQUALE NELLA “RADIOSA TRISTEZZA”

*Accogliamo nella gioia, o credenti,
il Divino annuncio della Quaresima.
Come i Niniviti di un tempo
come le prostitute e i pubblicani
che ascoltavano Giovanni
predicare il pentimento attraverso l'astinenza,
prepariamoci alla Comunione del Signore
celebrata in Sion.
Laviamoci con lacrime di pentimento
per ottenere la purificazione operata da Dio.
Preghiamo di Contemplare
il compimento della Pasqua,
la vera Rivelazione.
Prepariamoci ad adorare la Croce
e la risurrezione di Cristo nostro Dio.
Non deluderci nella nostra speranza o amico degli uomini.*

(Apostichi dei Vespri del martedì della Tyrofagia, o dei Latticini)

Il terzo tropario dell'*óρθρος* (mattutino) del primo giorno di Quaresima recita questo invito: «Iniziamo **lietamente** il sacro digiuno e **facciamo risplendere** i raggi dei santi comandamenti di Cristo, nostro Dio: **la magnificenza della carità, la purezza della castità e la forza del coraggio**. Così illuminati, ci avvicineremo alla santa Risurrezione del terzo giorno che porta al mondo l'incorruttibilità». A partire da questo caposaldo ci inoltreremo insieme in quello che il teologo Alexander Schmemmann chiama “*Il Viaggio quaresimale*”: «La Grande Quaresima - scrive -... costituisce davvero una scuola di pentimento a cui ogni cristiano deve andare ogni anno per approfondire la propria fede, per riconsiderare la propria vita e, per quanto possibile, cambiarla. È un meraviglioso pellegrinaggio alle fonti stesse della fede ortodossa, una riscoperta del modo di vivere ortodosso»¹.

L'UFFICIO QUARESIMALE

RADIOSA TRISTEZZA

La penitenza-conversione è il principio e la condizione di una vera vita cristiana, infatti è la prima richiesta che Cristo fece quando cominciò a predicare: “Convertitevi” (Matteo 4, 17). Ma cos'è la penitenza? Perché ne abbiamo bisogno? Come dobbiamo comportarci? «Questa “atmosfera” quaresimale, questo “stato della mente” unico nel suo genere si realizza principalmente per mezzo dell'Ufficio Divino, grazie ai vari cambiamenti introdotti nella vita liturgica di questo periodo... nel loro insieme, essi rivelano e comunicano lo spirito della Quaresima, ci fanno vedere, sentire e provare la “**radiosa tristezza**”, **in cui consiste il vero messaggio e il vero dono della Quaresima**. Si potrebbe dire senza esagerazione che i Padri e gli scrittori sacri, i quali hanno composto gli inni del “Triodion” Quaresimale e che poco a poco hanno

¹ Alexander Schmemmann, *La Grande Quaresima*, Marietti 1986, pag. 6

costituito le strutture generali dell'ufficiatura quaresimale ed hanno adornato la Liturgia dei Presantificati con quella bellezza che le è propria, ebbero una particolare conoscenza dell'anima umana. Essi veramente conobbero l'arte della penitenza ed ogni anno durante la Quaresima la rendono accessibile a chiunque abbia orecchi per sentire e occhi per vedere... Da una parte, una quieta tristezza permea l'ufficio divino: gli abiti liturgici sono neri, l'ufficiatura è più lunga del solito e più monotona, non c'è quasi movimento. Letture e canti si alternano e tuttavia sembra che nulla "accada"... Ma ci rendiamo conto che proprio questa lunghezza e monotonia sono necessarie... Poco a poco cominciamo a comprendere o, meglio, a sentire che **questa tristezza è in realtà "radiosa"** e che **una misteriosa trasformazione si realizza in noi**. È come se raggiungessimo un luogo in cui i rumori e la confusione della vita, della strada, di tutto ciò che di solito riempie i nostri giorni ed anche le notti, non possono arrivare, un luogo dove non hanno alcun potere... **È una felicità profonda** che non deriva da una causa singola e particolare, ma dalla **nostra anima** che, secondo le parole di Dostoevskij, **ha toccato "un altro mondo"**. E ciò che ha toccato è fatto di luce, pace e gioia, di una fiducia inesprimibile... Questa luce e questa segreta gioia vengono dai lunghi "Alliluja", dall'intera "tonalità" dell'ufficiatura quaresimale. Ciò che in un primo momento appare monotono, ora si rivela come pace, **ciò che risuonava come tristezza si manifesta come i primi momenti dell'anima che recupera la profondità perduta**. Questo è ciò che il primo versetto degli "Alliluja" quaresimali proclama ogni mattina: *"La mia anima ha desiderato te nella notte, o Dio, prima dell'aurora, poiché i tuoi giudizi sono una luce sulla terra"*²».

PREGHIERA DI S. EFREM

Può essere considerata la preghiera tipica della Quaresima:

Signore e Sovrano della mia vita,
allontana da me uno spirito di ozio, di scoraggiamento, di brama di potere e di loquacità³.
(segue una grande metania, o prostrazione)

Concedi invece a me tuo servo
uno spirito di sapienza, di umiltà, di pazienza e di amore⁴.
(segue una grande metania)

Sì, Signore e Sovrano,
fammi vedere le mie colpe e che non giudichi il mio fratello;
poiché tu sei benedetto nei secoli dei secoli. Amin.

Dopo questo versetto altre 12 piccole metanie dicendo per ciascuna:
O Dio, purifica me peccatore e abbi pietà di me.

Di nuovo una grande metania e l'ultimo versetto della preghiera:
Sì, Signore e Sovrano,
fammi vedere le mie colpe e che non giudichi il mio fratello;

² A. Schmemmann, *L'Ufficio quaresimale - La tristezza luminosa*, dal sito www.tradizione.oodegr.com/, passim.

³ "...l'ozio, malattia di fondo che porta all'indolenza, all'indifferenza spirituale; lo scoraggiamento, quell'*acedia* ben nota alla tradizione ascetica che mette in guardia contro i suoi danni; la brama di potere (talvolta il termine viene tradotto anche con *superbia*), che è in fondo il capriccio dell'io egoistico, il quale, non orientato verso Dio, vuol farsi valere, non rispettando gli altri; infine, quella loquacità vana da cui già l'apostolo Giacomo metteva in guardia perché fonte di peccati". (Suor Maria Donadeo, *L'anno Liturgico Bizantino*, Morcelliana 1991, pp. 96-97)

⁴ "Le domande positive rivolte a Dio... cominciano con la richiesta d'una virtù in greco detta *sofrosyne* e in slavo *tzelomudrije*: talvolta si è tradotto con *sapienza*, ma è esatto anche *castità* come disposizione all'integrità, al rispetto della scala dei valori in cui sono coinvolti corpo e spirito. Si chiede poi il dono dell'**umiltà, che proprio per il suo legame con la verità resta base di tutto**, e della pazienza, ad imitazione di Dio che è paziente con noi, proprio perché vede la profondità delle persone, delle cose, delle circostanze. Infine, l'amore, vertice della vita spirituale e massimo comandamento di Dio all'uomo". (Suor Maria Donadeo, op. cit., pag. 97)

poiché tu sei benedetto nei secoli dei secoli. Amin.

COMMENTO DI P. A. SCHMEMANN ALLA PREGHIERA QUARESIMALE DI S. EFREM SIRO⁵

Questa preghiera è letta due volte alla fine di ogni ufficiatura quaresimale dal lunedì sino al venerdì (non il sabato né la domenica, poiché, come vedremo, l'ufficiatura di questi due giorni non segue il modello quaresimale). Alla prima lettura una prostrazione segue ad ogni domanda. Poi tutti ci chiniamo dodici volte dicendo: “*Dio, purifica me peccatore*”. Infine l'intera preghiera è ripetuta con una prostrazione finale. Perché questa breve e semplice preghiera occupa un posto così importante nell'intera ufficiatura quaresimale? La ragione è dovuta al fatto che essa enumera in un'unica maniera tutti gli elementi *negativi e positivi* della penitenza e costituisce, per così dire, una lista di controllo di tutto il nostro sforzo quaresimale. Esso ha per fine in primo luogo la nostra liberazione da alcuni fondamentali difetti spirituali che costituiscono la nostra vita e rendono praticamente impossibile per noi il ritornare a Dio.

(riporto per intero la riflessione di Schmemann, riprendendola da www.tradizione.oodegr.com)

Il difetto fondamentale è **la pigrizia**. È quella strana pigrizia e passività del nostro io che sempre ci spinge in giù anziché all'insù, che costantemente ci convince che **nessun mutamento è possibile e di conseguenza desiderabile**. In realtà è una forma di cinismo che ha profonde radici, per cui ad ogni sollecitazione spirituale rispondiamo: “Che cosa?”. Esso rende la nostra vita spirituale un tremendo deserto ed è **la radice di ogni peccato**, poiché avvelena l'energia spirituale alla sua prima sorgente. Il **risultato della pigrizia è la fiacchezza**. Si tratta di uno stato di abbattimento che tutti i padri spirituali considerano **il più grave pericolo per l'anima**. L'**abbattimento** consiste nel non vedere alcunché di buono o di positivo: **è la riduzione di tutto alla negazione ed al pessimismo**. È veramente un potere demoniaco che è in noi, poiché il diavolo è fundamentalmente un mentitore. Egli mente all'uomo sia riguardo a Dio che al mondo; egli riempie la vita di tenebre e di negazioni. **L'abbattimento è il suicidio dell'anima** poiché, quando si è in suo possesso, si è del tutto incapaci di vedere la luce e di desiderarla.

La brama di dominio! Può sembrare strano, ma sono **proprio la pigrizia e l'abbattimento che riempiono la nostra vita della brama di dominio**. Viziando interamente il nostro atteggiamento nei confronti della vita e rendendola priva di significato e vuota, la pigrizia e l'abbattimento ci costringono a cercare un compenso in un atteggiamento radicalmente negativo nei riguardi delle altre persone. **Se la mia vita non è orientata verso Dio** né ha per fine i valori eterni, essa diventerà inevitabilmente egoistica e centrata su se stessa e ciò significa che tutti gli altri esseri si trasformeranno in mezzi della mia soddisfazione personale. Se Dio non è il Signore ed il Padrone della mia vita, ne consegue che **sono io il signore ed il padrone, il centro assoluto del mio proprio mondo** e comincio a valutare ogni cosa in termini dei miei bisogni, delle *mie* idee, dei *miei* desideri, dei *miei* giudizi. **La brama di dominio è così una fondamentale depravazione nei miei rapporti con gli altri esseri**, la ricerca di subordinarli a me. Essa non si esprime necessariamente nel reale impulso di comandare e di dominare sugli “altri”. **Essa può pure esprimersi nell'indifferenza, nel disprezzo, nella mancanza di interesse, di considerazione e di rispetto**. In realtà è la pigrizia e l'abbattimento che sono diretti verso gli altri. Essi completano il suicidio spirituale con l'assassinio spirituale.

Infine, **i futili desideri**. Di tutti gli esseri creati **l'uomo solo è stato dotato del dono della parola**. Tutti i Padri vedono in esso il vero “sigillo” dell'immagine divina nell'uomo, poiché Dio spesso s'è rivelato come Parola (Giovanni 1,1). Ma, pur essendo il dono supremo, esso è il simbolo del più grave pericolo. Pur essendo la vera espressione dell'uomo, il mezzo con cui perfeziona se stesso, per questa stessa ragione è lo strumento della sua caduta e della sua autodistruzione, del tradimento e del peccato. **La parola salva ed uccide; la parola ispira e avvelena**. Essa è **lo strumento della Verità e della Menzogna demoniaca**. In quanto ha un definitivo potere positivo,

⁵ Riporto in modo completo questa meditazione, perché sarebbe troppo riduttivo darne un riassunto.

essa ha per questa ragione un tremendo potere negativo. Essa realmente opera positivamente o negativamente. **Se devia dalla sua divina origine e finalità, la parola diventa futile.** Essa impone la pigrizia, la disperazione e la brama del potere e trasforma la vita in inferno. Diventa così l'autentico dominio del peccato.

Questi quattro sono gli "oggetti" negativi della penitenza. Sono gli ostacoli che debbono essere allontanati. Ma **Dio solo può allontanarli.** Da ciò deriva la prima parte della preghiera quaresimale, questo **grido dal fondo della disperazione umana.** A questo punto la preghiera passa ai fini positivi della penitenza, che pure sono quattro.

La castità! Se uno non riduce questo termine, come spesso ed erroneamente accade, solo alle caratteristiche sessuali, esso è inteso come **la controparte positiva della pigrizia.** La traduzione esatta e completa del termine greco "sofrosyne" e del russo "tzelomudrije" dovrebbe essere "**piena disposizione**". La pigrizia è, in primo luogo, dissipazione, interruzione della nostra visione ed energia, incapacità di vedere il tutto. Ad essa si oppone precisamente **la "pienezza"**. Se noi di solito intendiamo per castità la virtù opposta alla depravazione sessuale, ciò avviene perché il carattere frantumato della nostra esistenza non si manifesta meglio in alcun caso che nel piacere sessuale, **la alienazione del corpo dalla vita e dal controllo dello spirito. Il Cristo ristabilisce la pienezza in noi** restaurando in noi l'autentico criterio dei valori riconducendoci a Dio.

Il primo e meraviglioso frutto di questa pienezza è l'umiltà. Ne abbiamo già parlato. **Essa consiste,** al di sopra di ogni altra cosa, **nella verità in noi,** nell'eliminazione di ogni menzogna in cui di solito viviamo. **L'umiltà sola è capace di generare la verità,** di vedere ed accettare le cose come sono, di vedere la maestà di Dio, la sua divinità ed il suo amore in ogni cosa. Per questa ragione diciamo che Dio concede la grazia a chi è umile e resiste al superbo.

La castità e l'umiltà sono naturalmente seguite dalla sopportazione. L'uomo "naturale" o "caduto" è impaziente e, poiché è cieco nei propri confronti, è pronto a giudicare ed a condannare gli altri. Siccome ha una conoscenza incompleta e distorta di ogni cosa, egli misura tutto con i suoi gusti e con le sue idee. E poiché è indifferente a tutto tranne che a se stesso, desidera aver successo subito, qui ed ora. **La sopportazione, tuttavia, è veramente una virtù divina. Dio è paziente,** non perché egli è "indulgente", ma **perché vede nell'intimo di tutto ciò che esiste,** poiché la realtà interiore delle cose, che la nostra cecità non vede, è aperta a lui. **Quanto più ci avviciniamo a Lui, diventiamo più pazienti** e maggiormente riflettiamo l'infinito rispetto per tutti gli esseri il che è una qualità peculiare di Dio.

Finalmente, **la corona ed il frutto di tutte le virtù,** d'ogni crescita e sforzo è **l'amore,** quell'amore che, come s'è già detto, può essere dato solo da Dio, il dono che è l'obiettivo di ogni preparazione e pratica spirituale.

Tutto questo è sintetizzato nella domanda conclusiva della preghiera quaresimale, in cui chiediamo di farci vedere i nostri errori e di non giudicare il nostro fratello. Infatti sostanzialmente **c'è un solo pericolo: la superbia.** **Essa è la fonte del male ed ogni male è superbia.** Tuttavia non è sufficiente per me vedere i miei errori, poiché anche questa apparente virtù può trasformarsi in superbia. Gli scritti di carattere spirituale abbondano di moniti contro le forme sottili di pseudo-pietà, le quali, in realtà, sotto l'aspetto di umiltà e di auto-accusa, possono portare ad una autentica superbia demoniaca. Ma quando vediamo "i nostri propri errori" e "non giudichiamo i nostri fratelli", **quando, in altre parole, castità, umiltà, sopportazione ed amore costituiscono in noi un'unità, allora e solo allora sarà distrutto in noi il peggior nemico, la superbia.**

Al termine di ogni domanda di questa preghiera ci prostriamo. **Le prostrazioni** non si limitano alla preghiera di san Efrem, ma costituiscono una **caratteristica distintiva di tutta l'ufficiatura quaresimale.** In questo caso, tuttavia, il loro significato è evidente. Nel lungo e

difficile corso di recupero spirituale, la Chiesa non separa l'anima dal corpo. L'uomo intero è decaduto da Dio, per cui tutto l'uomo deve essere reintegrato in Dio, tutto l'uomo deve ritornare a lui. La catastrofe del peccato consiste precisamente nella vittoria della carne, dell'animale, dell'irrazionale, del piacere su ciò che è spirituale e divino. Ma il corpo è glorioso, esso è santo, tanto che Dio stesso "s'è fatto carne". La salvezza e la penitenza quindi non sono disprezzate per il corpo o trascurate per esso, ma sono la reintegrazione del corpo nella sua funzione reale in quanto espressione e vita dello spirito, in quanto tempio dell'anima che non ha prezzo. **L'ascesi cristiana è una lotta non contro, ma per il corpo. Per questo motivo tutto l'uomo – anima e corpo – si pente. Il corpo partecipa alla preghiera dell'anima proprio come l'anima prega attraverso e nel corpo. Le prostrazioni**, il segno "psicosomatico" della penitenza e dell'umiltà, dell'adorazione e dell'obbedienza, sono in tal modo **il rito quaresimale per eccellenza**.

LE SACRE SCRITTURE

«La preghiera della Chiesa è sempre *biblica*, cioè è espressa nella lingua, nelle immagini e nei simboli delle Sacre Scritture», ma durante la Grande Quaresima questo aspetto diviene ancora più accentuato: «Si può dire che **i 40 giorni della Quaresima sono**, in certo qual modo, **il ritorno della Chiesa alla situazione spirituale dell'Antico Testamento, il tempo prima di Cristo, il tempo della penitenza e dell'attesa, il tempo della "storia della salvezza"**, che procede *verso* il suo completamento in Cristo. Questo ritorno è necessario perché, sebbene noi apparteniamo al tempo *dopo* Cristo e lo conosciamo e siamo stati "battezzati in Lui", continuamente ci allontaniamo dalla nuova vita ricevuta da lui e ciò significa ricadere "nell'antico" tempo. **La Chiesa**, da un lato, è **già "a casa"**, poiché essa è già "la grazia di Gesù Cristo, nell'amore di Dio Padre e nella comunione del Santo Spirito". Tuttavia, **essa pure è "sulla sua via"** in quanto è **in un pellegrinaggio, lungo e difficile**, verso il compimento di tutte le cose in Dio, il ritorno di Cristo e la fine dei tempi. La Grande Quaresima è la stagione in cui questo secondo aspetto della Chiesa, della sua vita in quanto attesa e viaggio, è in via di realizzazione. È per questo che l'Antico Testamento acquista il suo pieno significato, non solo in quanto è il Libro delle profezie che hanno avuto il loro compimento, ma anche dell'uomo e dell'intera creazione "nel loro viaggio" verso il Regno di Dio».

Nei giorni aliturgici per il culto si attinge alla ricchissima iconografia bizantina, ai salmi (alcuni fissi scandiscono il tempo della giornata, mentre una lectio continua porta a recitare tutto il salterio nel corso della settimana) e a letture dalla Sacra Scrittura (così da leggere Genesi e Proverbi ai Vespri, Isaia all'Ora Sesta, in modo pressoché completo) e dai Padri, leggendo pericopi di sant'Efrem, di san Teodoro Studita e san Giovanni Climaco. Lo scopo originario era quello catechetico, ma - giustamente osserva Schmemmann - «La nostra fede cristiana ha bisogno di **ritornare ogni anno alle sue radici bibliche**, poiché in esse non può esserci un limite alla nostra crescita spirituale ed alla comprensione della Rivelazione divina. La Bibbia... (è) la viva voce di Dio che continuamente parla a noi, rendendoci sempre più profondi nell'inesauribile ricchezza della sua Sapienza e del suo Amore. **Non c'è maggior tragedia nella Chiesa della quasi totale ignoranza della Sacra Scrittura da parte dei suoi membri** e, ciò che è peggio, della nostra indifferenza virtualmente totale nei suoi riguardi. Ciò che per i Santi ed i Padri era una gioia senza limiti, interesse, crescita intellettuale e spirituale, è per molti Ortodossi oggi **un testo antiquato senza alcun significato per la loro vita**. È da sperare, perciò, che, nella misura in cui si riacquista lo spirito ed il significato della Quaresima, si riscoprono le Scritture come vero cibo spirituale e comunione con Dio»⁶.

IL "TRIODION"⁷

Negli inni del "Triodion" l'accento è posto sulla penitenza, ma purtroppo oggi pochissime persone li conoscono e ne comprendono la bellezza e profondità, così che a poco a poco questa ignoranza ha

⁶ A. Schmemmann, *L'Ufficio quaresimale – Le Sacre Scritture*, dal sito www.tradizione.oodegr.com, passim.

⁷ Dal greco, significa tre canti. Infatti, ci sono solo tre odi, anziché le nove abituali. Il tempo quaresimale è detto tempo del Triódion dal nome del libro liturgico. Esso contiene gli inni e le letture bibliche per ogni giorno del periodo Quaresimale a cominciare con la domenica del Pubblicano e del Fariseo sino ai Vespri del Grande e Santo Sabato.

trasformato la mentalità cristiana fino a ridurre la Quaresima quasi ad un “obbligo” giuridico e ad un complesso di norme concernenti la dieta.

«Gli inni del “Triodion” - scrive Schmemmann - ammoniscono contro un’osservanza “formale” e perciò ipocrita del digiuno; fin dal mercoledì della settimana dei latticini leggiamo:

“Invano ti rallegrì, o anima, perché non mangi! Infatti ti astieni dal cibo, ma non sei purificata dalle passioni. Se non hai alcun desiderio di migliorare, sarai disprezzata come una menzogna agli occhi di Dio e sarai simile ai malvagi demoni che non mangiano mai! Se insisti nel peccato, digiunerai inutilmente. Perciò lotta costantemente in modo da stare dinanzi al Salvatore crocifisso, o, piuttosto, per essere crocifissa con Colui che fu crocifisso per causa tua”.

E di nuovo al mercoledì della IV settimana udiamo:

“Coloro che hanno sete di benedizioni spirituali, compiano in segreto le loro buone azioni, non annunciandole fuori al mercato, ma preghino incessantemente nel profondo del cuore; infatti Colui che vede tutto ciò che è compiuto segretamente, ci ricompenserà per la nostra astinenza. Digiuniamo senza avere la faccia triste, ma preghiamo incessantemente nell’intimità dei nostri cuori: Padre nostro, che sei in cielo, non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal male”.

Nel corso di tutta la Quaresima, il contrasto tra l’umiltà del Pubblicano e l’orgoglio e l’autoglorificazione del Fariseo è messo in risalto in inni in cui è denunciata l’ipocrisia. Ma allora qual è il vero digiuno? Il “Triodion” risponde: “È in primo luogo una purificazione interiore:

“Digiuniamo, fedeli, dalle insidie che ci corrompono, dalle passioni dannose, così che possiamo ottenere la vita dalla croce divina e ritornare con il buon ladrone nella nostra casa iniziale...”.

È, dunque, un ritorno all’amore, una lotta contro una “vita rotta”, contro l’odio, l’ingiustizia, l’invidia:

“Fratelli, mentre digiuniamo fisicamente, digiuniamo anche spiritualmente. Sciogliamo ogni nodo dell’iniquità, piangiamo sopra ogni vincolo ingiusto, distribuiamo il pane agli affamati e diamo il benvenuto a coloro che non hanno un tetto sul loro capo, così che possiamo ricevere abbondante misericordia dal Cristo nostro Dio.

Vieni, o fedele, compiamo alla luce le opere di Dio; camminiamo onestamente come alla luce del giorno, liberiamoci dalle ingiuste accuse contro i nostri vicini, in modo che non poniamo una pietra di inciampo sulla loro via. Mettiamo da parte i piaceri della carne, così da accrescere la grazia nelle nostre anime. Diamo il pane a quanti ne hanno bisogno. Avviciniamoci pentiti al Cristo e diciamo: - O nostro Dio, abbi pietà di noi...”.

...Nel corso di 40 giorni è la Croce del Cristo e la sua Resurrezione e la Luce risplendente della Pasqua che costituiscono il “supremo termine” di riferimento di tutta l’innografia quaresimale, un costante monito che, per quanto la via sia stretta e difficile, alla fine ci conduce alla tavola del Cristo nel suo Regno...: *“Desiderando partecipare alla Pasqua divina... perseguiamo la vittoria sul de*

QUARESIMA: VIAGGIO VERSO LA PASQUA

La Quaresima è un **viaggio spirituale** e la sua destinazione è la Pasqua, “la Festa delle Feste”... Chiunque abbia partecipato, anche una sola volta, a questa notte (di Pasqua) “più luminosa del giorno”, chiunque abbia gustato questa gioia unica, lo sa bene. Perché durante il mattutino pasquale possiamo cantare: “Oggi tutte le cose sono piene di luce, il cielo e la terra e gli inferi”? In che senso possiamo celebrare... “la morte della Morte, la distruzione dell’inferno, l’inizio di una vita nuova ed eterna...?” ..., la risposta è una sola: **la vita nuova che duemila anni fa è sgorgata dalla tomba, è stata data a noi, a tutti quelli che credono in Cristo.** Essa ci è stata data nel giorno del Battesimo, quando, come dice San Paolo, “siamo stati sepolti con Cristo nella morte, perché come Cristo fu risuscitato dai morti, così anche noi possiamo camminare in una vita nuova” (Romani 6, 4)... Questa è la fede della Chiesa, proclamata e resa manifesta dai suoi innumerevoli Santi. Eppure, non sperimentiamo ogni giorno che di rado questa è la nostra fede, che di continuo perdiamo e tradiamo

la “nuova vita” ricevuta in dono, e che di fatto **viviamo come se Cristo non fosse risorto?...** viviamo **come se Egli non fosse mai venuto**. Questo è il vero peccato, **il peccato di tutti i peccati, la tristezza senza fine e la tragedia del nostro cristianesimo**, tale solo di nome...

Se ne prendiamo coscienza, possiamo comprendere che cos'è la Pasqua e perché richiede e presuppone la Quaresima... che le tradizioni liturgiche della Chiesa, tutti i cicli e gli uffici divini sono anzitutto un aiuto a recuperare la visione ed il gusto di questa nuova vita,... Come potremmo amare e desiderare ciò che non conosciamo? Come potremmo porre al primo posto ciò che non abbiamo né visto, né gustato? In breve, perché cercare un Regno di cui non abbiamo idea?... È attraverso la vita liturgica che la Chiesa ci rivela qualcosa di ciò che “orecchio non udì, né occhio vide, né mai entrò in cuore di uomo, ma che Dio ha preparato per coloro che lo amano”. E al centro di questa vita liturgica, quasi suo cuore e culmine,... sta la *Pasqua*. È la porta aperta, ogni anno, sullo splendore del Regno di Cristo, il pregustare la gioia eterna che ci attende, la gloria della vittoria che già riempie, sebbene invisibile, tutta la creazione: “La morte non è più!”...

...Nella Chiesa antica lo scopo principale della Quaresima era di preparare i catecumeni, cioè i cristiani da poco convertiti, al Battesimo, che a quel tempo era amministrato durante la liturgia pasquale. Ma anche... (oggi) il senso fondamentale della Quaresima rimase lo stesso. Infatti, sebbene siamo battezzati, perdiamo e tradiamo costantemente proprio ciò che abbiamo ricevuto nel Battesimo. ...ogni anno la Quaresima e la Pasqua sono, di volta in volta, la riscoperta ed il recupero da parte nostra di ciò che eravamo grazie alla nostra morte battesimale e la resurrezione. Un viaggio, un pellegrinaggio! Ma già dall'inizio, fin dal primo passo nella “**radiosa tristezza**” della Quaresima, intravediamo - lontano, molto lontano - la destinazione: la gioia della Pasqua, l'ingresso nella gloria del Regno. Questo pregustare la Pasqua rende radiosa la tristezza della Quaresima e che fa del nostro sforzo una primavera spirituale. La notte può essere oscura e lunga, ma durante tutto il cammino un'alba misteriosa e luminosa sembra splendere all'orizzonte: “Non deluderci nella nostra speranza, o Amico degli uomini!”⁸.

PREGHIERA DI INIZIO QUARESIMA

Signore Gesù Cristo, Dio nostro, tu che sei la speranza di quanti vivono in tutte le parti della terra e di coloro che si trovano lontani sui mari, ci hai annunciato nella Legge e per mezzo dei Profeti questi giorni di digiuno, offrendoci un esempio di penitenza e di mortificazione delle passioni. Tu stesso, allorché al compimento dei tempi t'incarnasti e ti manifestasti sulla terra, hai reso legge questa prassi e la santificasti digiunando per quaranta giorni e notti. Longanime e misericordioso quale sei, concedi a tutti noi di cominciare a trascorrere questi santi giorni con profondo spirito di penitenza, umiltà non ipocrita, in preghiera profonda, nella fame e nella sete e di giungere alla loro fine senza alcun difetto e con la coscienza pura, conservando ferma la fede e dimostrandoci in tal modo vincitori del peccato. Poni a guardia della nostra vita l'angelo della pace, affinché renda la nostra vita indenne da ogni pericolo e dalle insidie del demonio, insegnandoci ad operare secondo tutte le virtù, dandoci la forza di affrontare tutte le lotte che comporta il digiuno, di astenerci dalle passioni, di purificare le nostre anime ed il nostro corpo, di modo che possiamo essere degni di comunicarci senza condanna col tuo purissimo Corpo e col tuo glorioso Sangue. Poiché tu sei Dio misericordioso, longanime ed hai amore per gli uomini, e vuoi che tutti si salvino. Perciò ti glorifichiamo con il Padre tuo, che non ha principio, e con il Santissimo, clemente tuo Spirito datore di vita, ora e sempre e per tutti i secoli. Amen. monio per mezzo del digiuno... Noi parteciperemo alla Pasqua divina del Cristo!»⁹.

LE DOMENICHE CHE INTRODUCONO ALLA GRANDE QUARESIMA

⁸ Per questa riflessione ho liberamente seguito l'omonimo capitolo di A. Schmemmann, op. cit., pp. 7-11.

⁹ A. Schmemmann, *L'Ufficio quaresimale – Il Triodion*, dal sito www.tradizione.oodegr.com, passim.

DOMENICA DI ZACCHEO

Molto tempo prima dell'inizio reale della Quaresima, la Chiesa l'annuncia e prepara con un periodo di tre settimane e quattro domeniche con il preciso scopo di preparare lo spirito all'ascesi della Quaresima. Noi però qui seguiamo il teologo **Alexander Schmemmann**, il quale include in questo tempo anche la "**Domenica di Zaccheo**" (Lc. 19, 1-10), dove il tema del **desiderio** è il primo annuncio della Quaresima: «È la storia di un uomo che era troppo piccolo per vedere Gesù, ma che tanto *desiderava* vederlo che si arrampicò su un albero... (l'uomo) segue il proprio desiderio. Si può anche dire che l'uomo è desiderio e questa fondamentale verità psicologica è conosciuta dall'Evangelo: "*Dove è il vostro tesoro - dice Cristo - lì sarà il vostro cuore*". "Tale, quindi, è il primo annuncio, il primo invito - conclude Schmemmann -; è compito nostro **desiderare ciò che è più profondo e vero in noi stessi, sentire la sete e la fame dell'Assoluto**¹⁰, che è in noi, sia che noi lo conosciamo o meno, e che, quando da lui ci allontaniamo e volgiamo ad un'altra parte i nostri desideri, ci rende una *passione inutile*. E se desideriamo abbastanza profondamente, con abbastanza forza, Cristo risponderà»¹¹.

DOMENICA DEL PUBBLICANO E DEL FARISEO

La seconda è la "**Domenica del pubblicano e del fariseo**", dove si sviluppa il tema dell'**umiltà**, uno degli aspetti fondamentali della penitenza. "Ma che cosa è l'umiltà?" si chiede e ci chiede Schmemmann, dando una risposta in apparenza paradossale: "**Dio stesso è umile!**". Infatti, spiega, "**Dio è umile perché perfetto**: la sua umiltà è la sua gloria e la sorgente di ogni autentica bellezza, perfezione e bontà e **chiunque si avvicini a Dio e lo conosce, immediatamente diviene partecipe della divina umiltà e ne è abbellito**", come è avvenuto a Maria, Madre di Dio: la sua "umiltà l'ha resa la gioia di tutta la creazione e la più grande rivelazione della bellezza sulla terra". E questo è vero per tutti i santi e per chiunque contempi **Cristo, "la divina umiltà incarnata**, l'unico essere in cui Dio ha rivelato una volta per tutte la sua gloria come umiltà e la sua umiltà come gloria". Dunque **l'umiltà si apprende, riferendo a Lui ogni cosa**.

La Quaresima comincia con una preghiera per l'umiltà - la divina e bella umiltà - che è l'inizio di una vera penitenza: "Evitiamo il trionfo linguaggio del fariseo - dice il Kondàkion di questa domenica - *ed apprendiamo la maestà delle umili parole del pubblicano*.

Siamo alle porte della penitenza ed al più solenne momento della veglia domenicale. Dopo che è stata annunciata la Resurrezione e l'Apparizione di Cristo, dopo che abbiamo contemplato la Resurrezione, cantiamo per la prima volta **i Tropari** che ci accompagneranno durante tutta la Quaresima:

*Aprimi le porte della penitenza, o tu che dai la vita,
poiché il mio spirito si solleva presto
a pregare rivolto al tuo tempio,
portando il tempio del mio corpo contaminato;
ma per la tua comprensione purificami
con l'amabile benevolenza della tua grazia.*

*Guidami sui sentieri della salvezza, Madre di Dio,
poiché ho profanato la mia anima con peccati vergognosi
ed ho spreco la mia vita nell'indolenza.*

¹⁰ La nostra vocazione è di essere pellegrini dell'Assoluto, perciò saremo sempre alla ricerca, non nel senso intellettuale del termine, ma di chi amando contempla e, contemplando, conosce e ama sempre di più l'oggetto del suo amore, lo *desidera* sempre di più. Il *desiderio*, de-sideribus - come ci ricorda Giussani - è la nostalgia del cielo. Preghiamo che sempre ci sia rinnovata questa grazia, di essere *desiderio* di incontrare, di vedere il volto di Dio, ndr.

¹¹ A. Schmemmann, *Domenica di Zaccheo - Preparazione alla Quaresima*, dal sito www.tradizione.oodegr.com, passim.

Ma per la tua intercessione liberami da ogni impurità.

*Quando penso alle numerose cattive azioni da me compiute,
disgraziato che sono, tremo al pensiero del tremendo giorno del giudizio.
Ma confidando nella tua benevolenza amorevole, come David ti grido:
“Abbi pietà di me, o Dio, secondo la tua grande misericordia!”¹².*

DOMENICA DEL FIGLIO DISSOLUTO

La terza è la “**Domenica del figlio dissoluto**”, dove il tema è il **ritorno dall’esilio**¹³. Illuminante l’intuizione di Schmemmann che lo indica come “unica definizione della nostra condizione umana che dobbiamo ammettere e far nostra, quando cominciamo ad avvicinarci a Dio. Un uomo che non ha mai avuto quest’esperienza, sia pur brevemente, che mai ha sentito di essere esiliato da Dio e dalla vita reale, non comprenderà mai che cosa è la fede cristiana. E colui che è perfettamente *a casa* in questo mondo e nella sua vita, che è mai stato ferito dal **desiderio nostalgico di un’altra realtà**, non comprenderà mai che cosa sia la conversione-penitenza”. Per questo, **nella confessione è essenziale** - continua Schmemmann - “**il sentimento di alienazione da Dio, dalla gioia della comunione con Lui**, dalla vita reale in quanto creata e data da Dio. È facile confessare di non aver digiunato nei giorni prescritti, di aver omesso le preghiere, o di essersi adirato. È ben diverso il considerare improvvisamente che mi sono macchiato ed ho perduto la mia bellezza spirituale, che sono assai lontano dalla mia casa reale, dalla mia vita reale e che qualcosa di prezioso, puro e bello è stato rotto, senza alcuna speranza, proprio nel contesto della mia esistenza. Ma solo questo è **la penitenza** e perciò essa è **un profondo desiderio di ritornare, di recuperare la casa perduta**”¹⁴.

TROPARIO

*Ho abbandonato stoltamente lo splendore paterno
e ho dissipato nei vizi quanto mi avevi dato,
per cui elevo a te la voce del dissoluto:
ho peccato dinanzi a te, Padre misericordioso,
accoglimi pentito e trattami come uno dei tuoi servi.*

DOMENICA DI CARNEVALE

La domenica successiva, detta “**Domenica di Carnevale**”, o **Dell’astinenza dalle carni**¹⁵, è dedicata alla **seconda parusia** (dal greco παρουσία, presenza) e all’**ultimo giudizio**. La Vigilia (Sabato di Carnevale) la Chiesa invita a commemorare tutti i defunti¹⁶, una connessione che si spiega col fatto che la fede Cristiana è la religione dell’*amore* secondo il comandamento lasciato da Cristo (Ignazio di Antiochia definisce la Chiesa “**unità di fede e di amore**”). Alla fine dei tempi, quando Cristo verrà, **il suo giudizio sarà sull’amore** (Matteo 25, 31-46), “**amore concreto e personale** per una persona - commenta Schmemmann -, **per ogni persona umana, che Dio mi fa incontrare nella vita**”... L’amore cristiano è *l’impossibilità possibile* di vedere Cristo in un altro uomo, chiunque egli sia, che Dio, nel suo eterno e misterioso disegno, ha deciso d’introdurre nella mia vita, sia pur soltanto per pochi momenti... Infatti, **cos’è realmente l’amore, se non quel**

¹² A. Schmemmann, *Domenica del fariseo e del pubblicano*, op. cit.

¹³ In greco νόστος (leggi: nóstos) = ritorno, da cui nostalgia, desiderio pungente. Tale dovrebbe essere il desiderio che ci spinge alla penitenza per poter tornare alla casa del Padre.

¹⁴ A. Schmemmann, *Domenica del figlio dissoluto*, op. cit.

¹⁵ Nella settimana successiva è prescritto solo questo digiuno: l’astensione dalla carne.

¹⁶ La grande veglia del Sabato di Carnevale, modello per tutte le altre commemorazioni dei defunti, è ripetuta nel secondo, terzo e quarto sabato di Quaresima.

misterioso potere che trascende ciò che è accidentale ed esterno “nell’altro” (la sua figura fisica, il livello sociale, l’origine etnica, la capacità intellettuale) e **raggiungere l’anima**, l’unica “radice” personale di un essere umano, in realtà la parte di Dio in lui? **L’amore cristiano è dunque la partecipazione a questa divina conoscenza e il dono dell’amore divino...** (e) per quanto stretto e limitato sia il quadro della nostra esistenza, ognuno di noi è stato reso responsabile da questo vero dono dell’amore di Cristo. E **così saremo giudicati** se abbiamo accettato o meno questa responsabilità, **se abbiamo amato o rifiutato di amare**. Poiché *“quanto avete fatto per uno dei più piccoli di questi miei fratelli, voi l’avete fatto per me...”*.

TROPARIO

*Quando verrai sulla terra nella gloria, o Signore,
quando tremerà l’universo ed un fiume di fuoco
trascinerà tutti dinanzi al tuo tribunale,
quando si apriranno i libri e saranno rese pubbliche le cose nascoste;
allora, o giustissimo Giudice, liberami dal fuoco inestinguibile
e rendimi degno di sedere alla tua destra.*

DOMENICA DEL PERDONO

La quinta e ultima domenica in preparazione alla Quaresima è la “**Domenica del Perdono**”, o della “**Cacciata di Adamo dal Paradiso della felicità**”¹⁷. Nel Vangelo di questo giorno (Matteo 6, 14-21) troviamo le condizioni per essere liberati dalla schiavitù del peccato: “La prima è il **digiuno**, il rifiuto di accettare come normali i desideri e gli istinti della nostra caduta, lo sforzo di liberarci dal dominio della carne e della materia. Tuttavia,... Dobbiamo “apparire che digiuniamo non tra gli uomini, ma al nostro Padre che è nascosto”. La seconda condizione è il **perdono**... (è) **il ritorno all’unità, alla solidarietà, all’amore...** (è) il primo squarcio attraverso la fortezza del peccato... Perdonare è respingere la “mortificazione” senza speranza dei rapporti umani e per riferirli a Cristo che li risolve...”. Coi Vespri solenni di questa domenica, celebrati dal clero con abiti luminosi, comincia la Grande Quaresima: “Gli Stichirà che seguono al Salmo “Signore, ho gridato a te...”, annunciano l’arrivo della Quaresima e l’approssimarsi della Pasqua!:

“Cominciamo il tempo del digiuno nella luce, preparandoci agli sforzi spirituali. Purifichiamo le nostre anime, purifichiamo il nostro corpo. Come dal cibo, asteniamoci dalle passioni e godiamo delle virtù dello Spirito. Così, resi perfetti nel tempo dall’amore, possiamo tutti essere resi degni di vedere la Passione di Cristo e la Santa Pasqua con gioia spirituale!”.

Il Grande Prokimenon¹⁸ annuncia poi l’inizio della Quaresima con queste parole:

*“Non nascondere il tuo volto al tuo servo, **poiché io sono afflitto**. Ascoltami in fretta, presta attenzione alla mia anima e liberala!”*.

È l’invocazione di aiuto a Dio, perché solo Lui può aiutarci ad uscire da questa afflizione: “Dio solo può prestare attenzione alla mia anima. La penitenza è, soprattutto, un grido disperato per ottenere l’aiuto divino”. Il Prokimenon è ripetuto cinque volte, poi si intonano le litanie serali e, infine, viene letta per la prima volta la preghiera di san Efrem Siro accompagnata dalle prostrazioni. Alla fine dell’ufficio tutti i fedeli si avvicinano al sacerdote e gli uni agli altri, chiedendosi reciprocamente perdono. **La Quaresima s’inaugura con questo movimento d’amore, di riunione e di fratellanza, mentre il coro canta gli inni pasquali**”¹⁹.

TROPARIO

¹⁷ È detta anche Domenica dei Latticini, o della Tyrofagia: il nome deriva dal fatto che apre l’ultima settimana prima della Grande Quaresima, durante la quale si possono ancora mangiare i latticini (gr. τυρός, leggi tyrós, è il formaggio). Durante la Quaresima infatti bisogna astenersi da tutti i cibi di origine animale.

¹⁸ Sono i versetti cantati dal lettore prima della lettura della lettera dell’Apostolo (προκεϊμενον: che è posto innanzi).

¹⁹ A. Schmemmann, *Domenica del perdono*, op. cit.

*Maestro di sapienza e guida d'intelletto,
che ti compiacci istruire gli ignoranti
e proteggere i poveri, Tu o Signore,
fortifica e ammaestra il mio cuore.
Tu che sei il Logos del Padre,
infondi anche in me la tua parola
ed io non frenerò le mie labbra da ripeterti:
O Misericordioso, abbi pietà di me,
miseramente caduto.*