

## Il metropolita Ilarion offre consigli su cosa fare nell'auto-isolamento



[Pravmir](#), 30 aprile 2020

*Il 25 aprile 2020 il metropolita Ilarion, presidente del Dipartimento per le relazioni ecclesiastiche esterne del Patriarcato di Mosca, ha [risposto alle domande](#) degli spettatori del programma "La Chiesa e il mondo".*

**Vivo in isolamento da due settimane. Non posso uscire, non posso visitare nessuno, sto morendo di noia. Cosa consiglierebbe?**

Prima di tutto, vorrei dare un consiglio, e non solo a lei, ma a molti di quelli che ci stanno osservando e che ora affrontano gli stessi problemi, di imparare a vivere una vita interiore. Sfortunatamente, siamo molto dipendenti da circostanze esterne. Molto spesso le persone legano la loro intera vita a varie circostanze: sono impegnate nel lavoro o nello studio, o in entrambi, poi si divertono, e quindi il tempo passa e la vita non sembra noiosa per loro. Ma quando una persona si ritrova improvvisamente tra quattro mura, inizia a chiedersi cosa dovrebbe fare.

In effetti, la felicità di una persona, come ci dice Gesù Cristo, non dipende dalla ricchezza, dai beni materiali o dalle circostanze esterne. Innanzitutto dipende dal proprio mondo interiore. Se imparate a creare il vostro mondo interiore in modo tale da non annoiarvi mai, sarà la cosa migliore che potete imparare nella situazione attuale.

Che cosa abbiamo noi cristiani? Innanzitutto, abbiamo la preghiera. Anche ora, quando

molti di noi non sono in grado di andare in chiesa, nessuno può impedirci di trasformare il nostro appartamento e il nostro cuore in una chiesa. Dedicate il vostro tempo a pregare Dio. Inoltre, è possibile pregare Dio in diversi modi. Non è necessario leggere solo le preghiere che sono stampate nel libro di preghiere. Potete semplicemente sedervi e parlare con Dio. Siete annoiati, siete soli, non avete nessuno con cui comunicare: rivolgetevi a Dio. Parlate con lui, ditegli tutto ciò che vi disturba, che vi ha ferito, tutto ciò che vi preoccupa. E poi provate a sentire la risposta. Forse non la sentirete subito, forse la risposta arriverà in alcune circostanze della vostra vita. Ma se vi rivolgete a Dio, certamente risponderà.

Inoltre, ci sono molte cose di cui potete occuparvi nell'isolamento personale: leggere, guardare film interessanti, conoscere quelle opere letterarie che non avete ancora avuto il tempo di conoscere. Imparate a impegnarvi in questo periodo di auto-isolamento. Quest'arte vi aiuterà per tutta la vita.

### **Quali libri si dovrebbero leggere, quali film si dovrebbero guardare durante il periodo di auto-isolamento?**

Consiglierei sicuramente a tutti di leggere la Bibbia. Inoltre, la Bibbia è un grande libro, si compone di due parti: l'Antico Testamento e il Nuovo Testamento. Se non avete mai letto la Bibbia ed è la prima volta che la tenete in mano, non cercate di leggerla dall'inizio alla fine. In realtà, vi consiglierei di non leggere la Bibbia dall'inizio, ma di aprirla proprio nella parte chiamata Nuovo Testamento e iniziare a leggerla dal Vangelo di Matteo. Leggete poi il Vangelo di Marco, poi Luca, poi Giovanni. Dopo questi quattro Vangeli, avrete già un'idea di chi è Gesù Cristo, quando è vissuto, di ciò che ha insegnato e, soprattutto, potete capire perché Gesù Cristo è ancora rilevante, cioè cosa potete applicare dai suoi insegnamenti nella vostra vita.

Vi chiedete quali film potete guardare? Ancora una volta, ci sono così tanti film interessanti. Vorrei condividere con voi le mie impressioni su un film che ho visto l'anno scorso, lo consiglio vivamente. Si chiama *Atto di fede*, è un film americano del 2019. È basato su una storia vera, e la storia è questa: alcuni bambini sono caduti in un lago ghiacciato. Un ragazzo ha trascorso più di 15 minuti nell'acqua gelata e quando è stato tirato fuori era incosciente. I medici hanno detto che il ragazzo non sarebbe tornato in vita e in ogni caso, non sarebbe tornato alla coscienza. Ma sua madre, una donna profondamente religiosa, ha detto: "Pregherò, farò di tutto affinché ritorni in vita". Durante tutto il film, mostra come ha pregato, come si è presa cura di suo figlio, come non ha permesso a nessuno di dire in sua presenza che non sarebbe sopravvissuto, anche se era in coma.

Questa è una storia molto toccante, il film è stato girato in modo toccante. E la cosa più interessante di questo film è che riproduce assolutamente la storia accaduta solo pochi anni fa in una città americana. Penso che film del genere mostrino cosa può fare la fede, anche nelle nostre difficili condizioni. E ora, quando alcuni di noi sono sotto la minaccia del virus, quando i nostri cari si trovano in una situazione difficile, la preghiera è la cosa più importante con cui possiamo aiutarli.

Vorrei finire il programma di oggi con le parole di Gesù Cristo: "Chiedete, e vi sarà dato; cercate, e troverete; bussate, e vi sarà aperto" (Lc 11:9).

Vi auguro tutto il meglio. Abbiate cura di voi e dei vostri cari, e che Dio vi benedica tutti!