

Come si fa la preghiera quotidiana nel Sacro Monte? – Padre Teologo

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo. Ora e sempre e nei secoli dei secoli. Amen.



Per le preghiere dei nostri santi padri, Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di noi. Amen.

Oggi parleremo un po' del canone, dell'importanza del canone. Perché, sfortunatamente, ci vantiamo di essere ortodossi, ma non preghiamo, non andiamo in Chiesa, non ci confessiamo, non comunichiamo e poi, dov'è la nostra Ortodossia?

Ci comportiamo come atei. Ricordate che vi ho parlato e vi ho

persino chiesto di pregare per 10 minuti al giorno. Non nascondo che sono un po' imbarazzato, in effetti, perché 10 minuti sono un tempo insignificante nell'arco di una giornata, ma almeno facciamolo.

Oggi parlerò avanzando un po', anche se questa parola è pretenziosa. Questo non è un anticipo, ma una cosa fondamentale che ogni cristiano deve fare in questo tempo se si considera cristiano e se vuole essere cristiano, se vuole purificarsi dalle passioni. Perché è proprio di questo che si occupa il cristianesimo. Il suo senso è purificarsi dalle passioni.

Ebbene, se non prendiamo le cure necessarie per purificarci dalle nostre passioni e per avvicinarci a Cristo, allora che tipo di cristiani siamo e come vogliamo essere salvati, come vogliamo raggiungere la felicità eterna?

Ora, l'importanza del canone, cioè della preghiera quotidiana, è che ci libera da un grande parassita di Adamo che è la nostra instabilità.

Dovete sapere, fratelli, che l'uomo è molto instabile dopo la caduta di Adamo. Vedi che oggi ha voglia di fare qualcosa, domani non ha voglia di farla, e per questo occorre un programma spirituale costante che porti l'uomo fuori da questa sua labilità, da questa instabilità, da questa mancanza di determinazione.

E dovresti sapere che è così che nascono le virtù. Quindi tutte le nostre virtù vengono dal canone, cioè dalla determinazione che è data dal programma quotidiano. Fratelli, dobbiamo avere un programma giornaliero! Non dobbiamo lasciarci trasportare dal vento e andare nella direzione di ciò che ci passa per la mente, o per meglio dire in qualunque direzione la nostra mente cova. Mi piace molto questa immaginazione che la nostra mente stia bruciando perché in realtà, la nostra mente si sta oscurando mentre pensiamo di

avere una grande idea.

Non è così, fratelli. È, infatti, un nostro comportamento caotico. E questo comportamento caotico è almeno mitigato dal canone. Cioè, secondo la regola della preghiera, se vuoi, come viene anche chiamata. In greco si chiama "canonas", che significa "canone". Per questo mi riferisco al canone.

Nel Sacro Monte, dovresti sapere che questo canone, questo programma spirituale è centrato sulla Preghiera di Gesù, su "Signore Gesù...". Non ci sono così tante letture e così tanti akathisti e paraklesis. Perché? Perché anche se sono molto belli, disperdono la mente.

La Preghiera di Gesù è una preghiera ciclica, come ho detto in altre occasioni, e per questo raccoglie molto bene la mente perché nella Preghiera di Gesù non abbiamo molti centri di informazione, molte idee, e per questo la mente non non disperdere, inseguendo quelle idee. E per questo motivo, la Preghiera di Gesù è una preghiera molto potente.

Oltre a ciò, il nome di nostro Signore Gesù è in essa ed è quello che gli conferisce un potere ancora maggiore.

Poiché ho detto che sulla base del canone acquisiamo le nostre virtù, dovresti sapere che la prima cosa che facciamo nella giornata, la nostra prima preoccupazione è il canone. E non il lavoro, non i soldi, non gli affari, non le notizie, non... Dio sa cos'altro.

La prima cosa è il canone, non le preoccupazioni quotidiane!

Perché dico questo? Perché di solito lo lasciamo all'ultimo minuto. Cioè facciamo le nostre faccende e solo alla fine, se abbiamo tempo o siamo di corsa o molto stanchi, facciamo il canone. Se pure lo facciamo ancora...

No, fratelli! Prima di tutto, dobbiamo fare il canone, dobbiamo prestare attenzione al canone, dobbiamo avere tempo

per il canone, non lasciarlo all'ultimo momento.

È molto bello avere un programma! Per dire che da quest'ora a quell'ora, adesso, devo fare il canone. È vero però che a volte, per fattori esterni – questo accade soprattutto nel mondo – ci sono disturbi, interruzioni del nostro programma, ma poi noi, fratelli, dobbiamo cercare di attenerci all'orario.

Immagina un'auto, se vuoi, che guida su un terreno accidentato, su una strada accidentata, e la ruota e le sospensioni dell'auto stanno cercando di mantenere l'auto in movimento in equilibrio. Allo stesso modo, noi, avendo questa immagine, dobbiamo gestire il nostro programma per non avere molti disturbi nel programma.

Quindi cerchiamo sempre di appianare queste interruzioni nel programma e, naturalmente, come ho detto, la nostra prima cura dovrebbe essere il canone di preghiera, che non deve essere grande, soprattutto all'inizio, ma costante.

Principalmente nel canone, nel nostro programma di preghiera, c'è la costanza, fratelli, e non la grandezza! Preferisco, dovrete saperlo, un lavoro leggero e costante a uno che finisce presto. Questo è molto importante.

Vediamo come prepariamo e completiamo il canone, in modo molto breve, molto schematico. Prima di tutto dobbiamo prepararci, dobbiamo pregare per la preghiera, dobbiamo prepararci per il canone. E qui abbiamo due grandi tecniche, per così dire.

Stiamo parlando di una preghiera di confessione in cui preghiamo Dio con le nostre parole, la Madre di Dio – “Madre di Dio, aiutami! Non lasciarmi! Signore, fammi sentire la tua grazia! Aiutami! Illuminami!” Quindi questa è una cosa che deve essere fatta.

E, in secondo luogo, fratelli, sappiate che è bene che prima del canone o prima di ogni altra attività spirituale e anche

intellettuale, imparando, per esempio, ma soprattutto davanti al canone, è bene non essere esposti a forti sorgenti del piacere. Alle notizie o ai giochi per computer o... Dio solo sa cos'altro. Perché altrimenti, durante il canone, penseremo a quello che abbiamo sentito, a quello che abbiamo visto, a quello che abbiamo suonato. Tagliateli via, fratelli! Tagliateli!

Ovviamente mi riferisco anche ai bambini quando vogliono imparare. Non dovrebbero giocare al computer prima di imparare, perché dopo non impareranno più nulla! Tutta la loro mente sarà sulla strategia del rispettivo gioco che, pensano, devono finire. Non è così? Capite?

Per questo è molto importante che prima del canone ci prepariamo con un po' di preghiera preparatoria e lasciamo che le cose si calmino un po' e, come ho detto, non guardiamo alle notizie o ad altri forti sorgenti di piacere, di interesse.

Ora dovresti sapere che il canone vero e proprio può essere fatto per numero, cioè quante volte dire la preghiera di Gesù, cosa leggere. O per tempo, cioè, prego per così tanto tempo – per X quantità di tempo.

Nella Montagna Sacra, di solito la regola è per numero perché alcuni lo dicono più velocemente, altri lo dicono più lentamente e infatti si tratta di quante preghiere diciamo a Dio. Ma nel mondo la quantità di tempo viene utilizzata, a volte.

Non mettiamo le persone nella stessa scatola e in generale, le quantità, dovresti sapere che le risolvi con il tuo padre spirituale che può seguire la tua evoluzione nel tempo. Quindi quantità per numero, come ho detto, e quantità temporali, cioè per un periodo di tempo.

Per quanto riguarda il canone, è molto bello fare tutto insieme, perché il cuore si scalda, la mente si eleva e l'esperienza si fa più intensa. Ma dovresti sapere che è

possibile rompere il canone, cioè possiamo fare un po' ora e un po' più tardi, possiamo farlo di nuovo la sera.

Naturalmente la preghiera notturna è la migliore, ma è molto utile avere una preghiera mattutina con cui iniziare il lavoro. Quindi al mattino, la prima immagine che ho in mente nel momento in cui mi sveglio è: "Grazie, Dio! Dio, gloria a Te! Signore Dio, aiutami! Madre di Dio, non lasciarmi! Per le preghiere dei nostri santi padri, non lasciarmi!"

Bene, e poi, con questa piccola preghiera, che, ovviamente, può essere più lunga, ma come ho detto, non stabilisco io un canone per te, lo fanno i tuoi padri spirituali, con questa preghiera iniziamo la giornata.

La preghiera principale è di solito la sera, ma come ho detto, può essere fatta anche durante il giorno quando abbiamo tempo. Ed è buono anche di giorno, per non allontanarci troppo da Dio.

Ancora, devi sapere, visto che si parla di canone, e di quantità, se non abbiamo tempo, se abbiamo impegni in certi giorni, nel caso dei monaci è il classico caso dei giorni di festa, allora le preghiere del "Signore Gesù..." si possono fare anche di riserva. Insomma, le dico oggi, per averle di riserva, nel caso non potessi fare il mio canone posso completare con la riserva. Capite?

Naturalmente, questo non significa, questo non convalida la negligenza o convalida tutti i tipi di inganni! Ma agiamo accettando la nostra incapacità di adempiere certi doveri spirituali in un certo periodo di tempo, in un certo giorno.

Naturalmente, le preghiere per la Comunione che sono preghiere con uno scopo specifico – domani ricevo la Comunione – non possono essere fatte di riserva, fratelli. Quindi oggi non leggiamo le preghiere della Comunione per domenica prossima. Siamo seri! Mi riferisco alla Preghiera di Gesù o alle altre.

Comunque pregare è molto importante. La preghiera deve essere fatta con attenzione alle parole della preghiera. Questo è molto importante. Ed è per questo che ti ho detto di non avere forti sorgenti di piacere, di interesse, prima del canone, perché poi la mente si distrae, la mente si disperde.

Perché (la mente) sia attenta alle parole della preghiera, è molto buono avere una corda da preghiera, qualcosa del genere.. e ad ogni nodo diciamo: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!"

Questo è molto importante. Capite?

È anche molto bello farsi il segno della croce, che significa: Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!

Ad ogni "Signore Gesù..." sulla corda della preghiera, facciamo il segno della croce anche noi. Questo va molto bene. Perché? Perché usa il senso umano più potente che è il senso del tatto. E poi nel momento in cui usiamo il senso del tatto su ogni nodo della corda della preghiera, la mente si concentra molto bene. Prova e vedrai!

E quando ci facciamo il segno della croce, lo facciamo perché ci protegge dal diavolo, ci protegge dalle influenze demoniache.

Quindi la corda della preghiera è molto importante, come ho detto, per il senso del tatto che raccoglie molto bene la mente e per il numero. Perché la corda della preghiera ha un numero X di nodi. Con una corda da preghiera da 100 nodi possiamo completare il nostro canone molto facilmente.

Ancora una volta, è molto buono sussurrare la preghiera. Certo, questo dipende anche dal carattere, ma in generale è molto bello sussurrare, cioè ascoltare noi stessi,

perché poi di nuovo la mente si raccoglie molto bene e non si disperde.

Di nuovo, allo stesso scopo di raccogliere la mente, oltre la corda della preghiera, oltre il sussurro, c'è la velocità. E la velocità dipende dalla persona. Ci sono alcune persone che la dicono veloce, veloce, veloce, e ce ne sono altre che lo dicono molto lentamente: "Signore... Gesù... Cristo... abbi pietà di me!..."

Ma, in media, è meglio che la maggior parte delle persone lo dica in modo relativamente veloce in modo che non sorgano pensieri. Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!

Quindi, se lo diciamo con un ritmo relativamente vigile, ma senza fretta, allora i pensieri non compaiono, la mente si raccoglie e abbiamo l'esperienza della grazia di Dio.

Anche per raccogliere la mente, è utile dire brevemente la preghiera, nella forma abbreviata: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!" Evitiamo la forma più lunga, cioè: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!" O anche aggiungendo "Per le preghiere della Santissima Theotokos e di tutti i tuoi santi, amen!"

Queste forme più lunghe disperdono la mente, sono molto più difficili da trattenere. Mentre la forma abbreviata "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!" che viene utilizzata nel Sacro Monte è la forma più consigliata per la maggior parte delle persone.

Forse dovremmo anche parlare un po' di prostrazioni complete. Non posso fare una prostrazione completa ora perché sarei fuori dall'inquadratura, ma le prostrazioni complete sono l'inclinarsi a terra con la fronte vicina al pavimento, o alle pietre come è qui... e quelle sono fatte allo stesso modo, facciamo una prostrazione completa e diciamo: "Signore

Gesù Cristo, abbi pietà di me!”

Ma fate questo secondo quello che dice il padre spirituale, perché ci sono problemi di età, problemi di potenzialità corporee, cioè chi può fare tali prostrazioni. Ma le altre, cioè – “Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!” – quelle possono farle tutti. Capite?

Naturalmente alcuni possono inchinarsi di più: “Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me! Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!” Ma ovviamente altri a causa dell’età, problemi alla colonna vertebrale e così via, non possono piegarsi. Tutti possono fare quanto possono.

Abbiamo parlato della Preghiera di Gesù, abbiamo parlato della preparazione al canone, abbiamo parlato un po’ delle prostrazioni complete – che sono un problema personale da affrontare con il padre spirituale. – Ora, oltre alla Preghiera di Gesù, devi sapere che c’è un’altra cosa molto importante nel canone, cioè nella regola della preghiera quotidiana come viene chiamata. Sto parlando di introspezione.

Voglio dire, fratelli, facciamo un piccolo esame spirituale ogni giorno. Non mi piace la parola introspezione perché è usata soprattutto nell’ambito della psicologia, che, se la psicologia è cristiana, cioè se lo psicologo è cristiano-ortodosso, può aiutare, ma se no, può fare molto male.

Questa introspezione, questo esame spirituale, significa ogni sera, fratelli, 5 minuti – ancora una volta – parlo di intervalli di tempo molto brevi! Per 5 minuti per esaminarci. Cosa ho fatto bene in quel giorno, cosa ho fatto di sbagliato. Proprio come un uomo d’affari, fratelli. L’uomo d’affari, se non vede tutti i giorni come vanno gli affari, beh, fallisce.

Lo stesso vale per noi che non cerchiamo il denaro ma la vera ricchezza, la vita eterna. Diamo la caccia al paradiso.

Ogni sera pensiamo: “Cosa ho fatto di buono oggi, cosa ho fatto di sbagliato?” Per il bene che ho fatto, ringrazio Dio per quel giorno e dico: “Dio aiutami! Dio, concedi...!”

E per quello che ho fatto di male, mi pento: “Signore, perdonami! Dio, non lasciarmi! Ti prego, perdonami! Madre di Dio, perdonami!”

E se il peccato è più grande, se il male è più grande, bisogna confessarlo, fratelli!

Quindi, oltre all'introspezione, abbiamo una fase successiva che è la lettura della Sacra Scrittura. C'è bisogno di leggere, fratelli! Perché oltre alla preghiera che scalda il cuore e illumina la mente, occorre anche la lettura delle Sacre Scritture e dei Santi Padri... Per favore, dico dai Santi Padri, non da ogni sorta di altri libri! Dai Santi Padri – che prima di tutto illuminano la mente e poi riscaldano il cuore.

La preghiera è necessaria prima di tutto, perché la preghiera è la cosa principale, e dopo è necessario leggere principalmente dalla Sacra Scrittura e poi dai Santi Padri.

Di nuovo, fratelli, 5 minuti! Per favore. Un capitolo, 5 versi. Se sei stanco, apri la Sacra Scrittura, leggila e chiudila. Almeno questo. Non perdetevi il contatto con la Sacra Scrittura! Non va bene, non aiuta affatto, dovresti saperlo.

Leggere aiuta molto e poi vedrai che la tua mente si schiarirà, vedrai cose ed esperienze che non puoi immaginare se non hai contatto con questi libri veramente sacri.

Dopo la Sacra Scrittura, dopo l'introspezione, dopo la Preghiera di Gesù e dopo la preparazione – le ho dette in ordine inverso – alla fine, fratelli, è molto bello leggere una preghiera di San Sofronio per l'unità, che noi nel Sacro Monte leggiamo. La pubblicherò, metterò questa preghiera da qualche parte affinché voi possiate vederla, in modo che possiamo pregare per gli altri con le nostre parole.

Ebbene, nel caso presente, sono le parole di san Sofronio, che è un grandissimo santo, è un discepolo di san Silvano. Consigliamo questo. Se qualcun altro vuole pregare con le sue stesse parole o con qualche altra preghiera, come desidera. Ma soprattutto, questa preghiera è usata nel Sacro Monte e, per quanto ne so, anche nel monachesimo romeno.

Dopo questa preghiera, se fate un inno acatisto, sarebbe molto bello, se avete ancora tempo, naturalmente. E se comunichiamo, il canone di preparazione alla santa comunione.

Nel Canone della preparazione alla Santa Comunione, fratelli, dovete sapere che ci sono le 12 preghiere. Nell'originale Libro d'Ore greco ce ne sono solo 10. Nel Libro d'Ore rumeno ce ne sono 12. La quarta preghiera è una preghiera molto lunga; Se il padre spirituale ti dà una benedizione puoi saltarla, ma non voglio violare ciò che dice il tuo padre spirituale! Vi dico qual è la pratica nel Sacro Monte.

Visto che stiamo parlando del canone, voglio parlare un po' del Salterio, giusto per ricordarvi che non c'è bisogno di benedizione. Perché molti di voi mi chiedono, chiedono a noi, se abbiamo bisogno di una benedizione per leggere il Salterio. Non è necessaria alcuna benedizione per leggere un kathisma. Se stai esagerando, ovviamente, dovresti chiedere al tuo padre spirituale. Ma un kathisma, fratelli, se avete tempo, può essere letto. Quindi non preoccuparti.

Tornando indietro, c'è una preghiera di introduzione, di preparazione al canone, evitando forti centri di attenzione. Poi c'è la Preghiera di Gesù, che costituisce il canone stesso. Dopo di che c'è una piccola introspezione. Poi la preghiera di San Sofronio. Se vuoi, un akathisto e, naturalmente, il Canone di preparazione alla Santa Comunione se domani comunichiamo.

In conclusione, dobbiamo avere costanza fratelli! Perché l'anima si nutre di queste cose, dovrete saperlo. L'anima

deve essere nutrita ogni giorno e, in caso contrario, inizia a morire di fame.

E attraverso la preghiera l'anima si nutre ogni giorno, si illumina, e così avremo la certezza dell'esistenza di Dio, la certezza del domani. E poi non saremo più soli, con i postumi della sbornia, depressi. Capisci? E allora l'uomo si sentirà molto tranquillo e sentirà che il suo Padre celeste si prende cura di lui e gli assicura una felice eternità con Lui.

Quindi...aiutaci Dio!

Per le preghiere dei nostri santi padri, Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di noi. Amen

Fonte: pagina internet della Cella Athonita "L'Ingresso della Santissima Madre di Dio nel Tempio" di San Dimitrius Lakko Skete, Montagna Sacra.

[How Is Daily Prayer Done in the Holy Mountain? – Father Theologos](#)