

**IN QUESTO NUMERO:**

*Guida alla Confessione*  
dai Racconti di un pellegrino russo p. 1

*Insegnamenti sulla preghiera*  
di San Gerolamo di Egina p. 4

*Le tenebre durante la preghiera*  
di San Giovanni di Kronstadt p. 6

*Il santo olio della tua misericordia*  
di San Nicola di Zica e Ochrid p. 7

## Guida alla Confessione

*Il testo che segue è tratto dai Racconti di un pellegrino russo, un classico della spiritualità ortodossa, pubblicato nella seconda metà del XIX secolo. Il libro tratta principalmente della preghiera del cuore e della Filocalia. Nelle pagine che riportiamo si tratta del tema della confessione.*



**La confessione che guida all'umiltà.** Rivolgendo attentamente il mio sguardo su me stesso e osservando il corso della mia vita interiore, ho constatato per esperienza che non amo Dio, che non ho amor del prossimo, che non ho fede religiosa e che sono pieno di orgoglio e di libidine. Riscontro veramente tutto questo in me dopo un esame accurato dei miei sentimenti e delle mie azioni:

### 1) Non amo Dio.

Se l'amassi penserei ininterrottamente a Lui con cuore lieto, ogni pensiero su Dio mi procurerebbe un immenso godimento. Al contrario, troppo spesso e troppo volentieri penso alle cose della vita, e il pensiero di Dio costituisce per me un arido sforzo. Se lo amassi, la conversazione con Lui attraverso

l'orazione mi nutrirebbe, mi allieterebbe e mi indurrebbe a una perpetua comunione con Lui; mentre, al contrario, non solo non godo dell'orazione, ma nel momento stesso in cui la dico, faccio uno sforzo, lotto di malavoglia, mi lascio infiacchire dalla pigrizia e sono disposto a occuparmi con piacere di qualunque sciocchezza, pur di abbreviare l'orazione o di sospenderla. In vuote occupazioni il mio tempo vola, mentre quando mi occupo di Dio e mi pongo alla sua presenza, ogni ora mi sembra un anno. Chi ama qualcuno vi pensa continuamente, vi pensa tutto il giorno, ha sempre davanti a sé la sua immagine, se ne preoccupa e in qualunque circostanza l'essere amato resterà sempre in cima ai suoi pensieri. Ma io durante il giorno fatico a trovare anche un'ora soltanto per immergermi profondamente nel pensiero di Dio e infiammarmi del suo amore, e le altre ventitré ore le passo a immolare sacrifici agli idoli delle mie passioni. Nelle conversazioni su frivolezze, su cose degradanti per lo spirito, sono alacre e provo piacere, mentre se rifletto su Dio mi trovo arido, annoiato e pigro. Se per caso sono trascinato da altri a una conversazione spirituale, mi sforzo di passare il più presto possibile a un discorso che soddisfi le mie passioni. Ho inesauribile curiosità di cose nuove, di affari pubblici e di eventi politici; cerco avidamente di soddisfare il mio amore per la cultura, scientifica o artistica, e di possedere nuovi oggetti. Ma lo studio della legge del Signore, la conoscenza di Dio e della religione, mi lasciano indifferente, non alimentano il mio spirito e non soltanto non le considero occupazioni essenziali per un cristiano, ma le vedo come elementi marginali, di cui se mai devo occuparmi solo nel tempo libero, nei momenti di ozio. In breve, se l'amore per Dio si riconosce dall'osservanza dei suoi comandamenti ("Se mi amate, osservate i miei comandamenti", dice il Signore Gesù Cristo), e io non solo non li osservo ma faccio ben poco sforzo per osservarli, in verità devo concludere che io non amo Dio... Lo conferma Basilio il Grande, quando dice: "La prova che l'uomo non ama Dio e il suo Cristo è che egli non osserva i suoi comandamenti".

## **2) Non amo il prossimo.**

Infatti, non solo non saprei risolvermi a dare la mia vita per il mio prossimo (secondo il Vangelo), ma non sacrifico neppure la mia felicità, il mio benessere e la mia pace per il bene del mio prossimo. Se io lo amassi come me stesso, secondo gli insegnamenti del Vangelo, le sue disgrazie mi toccherebbero e la sua fortuna renderebbe felice anche me. Invece mi incuriosiscono i racconti sull'infelicità del mio prossimo e non me ne affliggo, anzi resto imperturbato, oppure, ancora peggio, provo una specie di piacere. Invece di nascondere amorevolmente le cattive azioni di mio fratello, le diffondo, giudicandole. Il suo benessere, il suo onore, la sua felicità, dovrebbero allietarmi come se toccassero a me, e invece non suscitano in me alcun sentimento di gioia, come se non mi riguardassero affatto. Se mai suscitano in me un senso sottile di invidia o di disprezzo.

### **3) Non ho fede religiosa nell'immortalità, né nel Vangelo.**

Se io fossi saldamente convinto e credessi senza ombra di dubbio che oltre la tomba c'è la vita eterna e la ricompensa alle azioni terrene non cesserei un minuto di rifletterci. Il solo pensiero dell'immortalità mi farebbe terrore e condurrei questa vita come un viaggiatore di passaggio che si prepari a rientrare in patria. Al contrario, io non ci penso neppure all'eternità, e considero la fine di questa vita terrena come il limite ultimo della mia esistenza. In me cova un segreto pensiero: che cosa c'è dopo la morte? Anche se dico di credere nell'immortalità lo dico soltanto con la mente, ma il mio cuore è ben lontano da una salda convinzione, come apertamente testimoniano le mie azioni e la mia ansia costante di soddisfare la vita dei sensi. Se il santo Vangelo fosse accolto con fede dal mio cuore come la Parola di Dio, io mi dedicherei incessantemente alla sua lettura, lo studierei, ne farei le mie delizie e fisserei su di esso tutta la mia devota attenzione. L'immensa saggezza, il bene e l'amore che esso contiene mi conquisterebbero e mi darebbero la gioia di studiare la legge di Dio giorno e notte. Mi nutrirei di esso come del pane quotidiano e il mio cuore sarebbe tratto a osservarne i precetti. Nessuna forza terrena riuscirebbe a distrarmene. Ma al contrario, se ascolto e leggo di tanto in tanto la Parola di Dio, lo faccio per necessità o per generico amore di conoscenza e poiché non mi ci accosto nella più profonda attenzione, la trovo arida e poco interessante. Non ne ricavo alcun frutto, come dopo una lettura qualunque e sono sempre disposto a passare a letture secondarie, in cui trovo maggior piacere e sempre nuovi interessi.

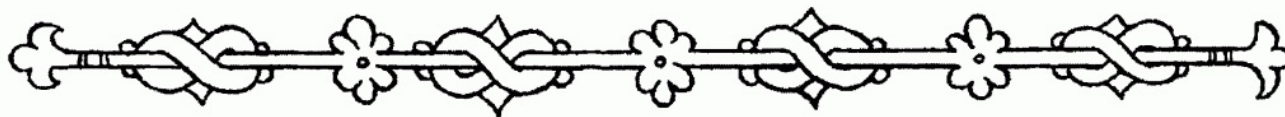
### **4) Son pieno d'orgoglio e di libidine.**

Lo confermano tutte le mie azioni. Se scorgo qualcosa di buono in me, desidero metterlo in evidenza, o vantarmene davanti agli altri, o compiacermi intimamente di me stesso. Sebbene all'esterno io faccia mostra di umiltà, tuttavia attribuisco ogni merito alle mie forze e mi considero superiore agli altri o per lo meno non inferiore. Se noto in me una colpa, mi sforzo di giustificarla, dicendo: " Sono fatto così " o " Non è colpa mia ". Mi arrabbio con coloro che non mi stimano, considerandoli incapaci di apprezzare la gente. Mi vanto delle mie doti, considero un insulto i miei insuccessi, mi lamento; e godo, invece, delle disgrazie dei miei nemici. Se tendo a qualcosa di buono, ho come meta la lode oppure la voluttà spirituale, o la consolazione terrena. Insomma, faccio di me stesso un idolo al quale rendo un culto ininterrotto, cercando in ogni occasione il piacere dei sensi e il nutrimento alle mie passioni o alla mia libidine.

Tutti questi innumerevoli esempi dimostrano come io sia orgoglioso, adultero, incredulo, privo di amor di Dio e pieno di odio per il mio prossimo. Quale stato può essere più peccaminoso? Meglio la condizione degli spiriti delle tenebre: sebbene essi non amino Dio, detestino l'uomo, vivano e si nutrano di orgoglio, almeno credono e

tremano. Ma io? Può esserci una sorte più terribile di quella che mi attende? E chi meriterà una sentenza più severa di me, per questa mia vita insensata e stolta?”

Tratto dai *Racconti di un Pellegrino Russo*, Rusconi, pp. 167-171



## Insegnamenti sulla preghiera

*di San Gerolamo di Egina*



Che tu abbia zelo o meno, non smettere di pregare per non diventare negligente nella tua preghiera. Non cessare per nessun motivo di pregare e non divenire negligente in questo. E cerca di versare una lacrima ogni notte.

Non lasciar passare un giorno senza la preghiera; e la tua preghiera non sia senza lacrime.

Persevera nella preghiera e accrescila. Di' le preghiere che la nostra Chiesa ha prescritto: l'Esapsalmo, la Piccola Compieta, la Paraclisi, ecc. Leggi dal libro di preghiera, ma poi lascia i libri da parte per un po'. Cioè, senza il libro, al di là delle

parole di preghiera che vi sono scritte, parla a Cristo per tuo conto. Parlagli con semplicità dal profondo del tuo cuore, come se tu lo vedessi innanzi a te: “Padre mio, ho peccato; Non ho speso la mia giornata in modo spirituale, ma tra le cose del mondo. Ho giudicato, parlato, riso, mangiato troppo, non ho pregato. Ho avuto tante debolezze e cadute. Perdonami, Signore” e così via.

Parlagli così e Cristo avrà pietà di te e ti donerà le lacrime. Ed è necessario che vengano le lacrime, poiché tali lacrime di preghiera ti daranno forza e gioia. Porteranno via la tua angoscia.

Proprio come, quando non si lavora, non si ottiene salario, allo stesso modo senza fatica, sforzo, diligenza, preghiera, ecc, non verranno doni spirituali, né alcun gusto per le cose sante e spirituali.

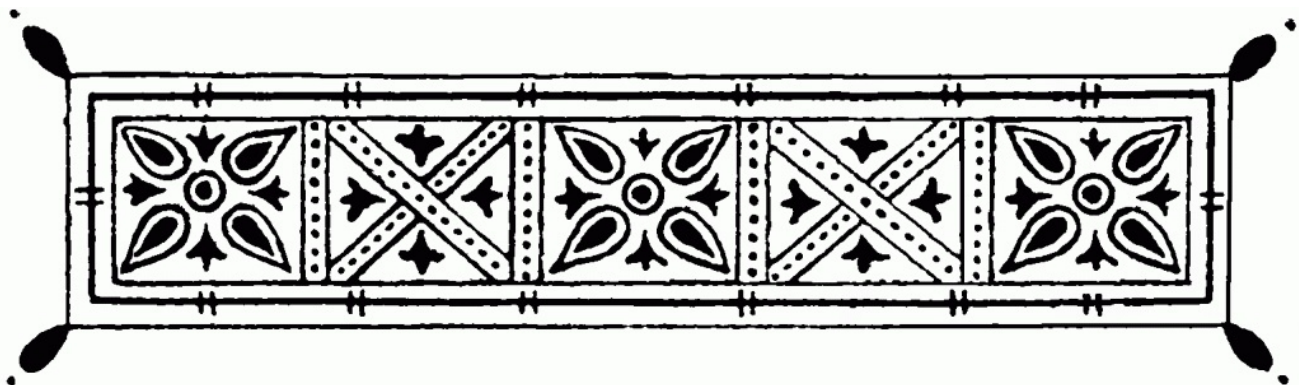
Umiltà, lacrime, preghiere, e un'anima pura. Le lacrime non vengono quando non si è trascorsa la giornata bene, in modo spirituale.

Se un giorno intero è passato senza che tu abbia sentito il Cristo nel tuo cuore con la preghiera, la lettura del Salterio e del Vangelo, ecc, consideralo un giorno sprecato.

Supplica con le lacrime, come Maria Maddalena, dicendo: "Non mi abbandonarmi, Cristo mio! Non lasciarmi da solo, Cristo mio! Mio dolce Cristo dolce, non prendere la mia anima prima ch'io sia divenuto del tutto tuo!"

Con ogni preghiera, versa una lacrima. E quando sei pieno di compunzione, non dirlo ad alcuno, poiché è un dono divino che potresti perdere.

\*Tratto da *Aghios Kyrianos*, No. 305 (novembre-dicembre 2001), p. 96.



# Le tenebre durante la preghiera

*di San Giovanni di Kronstadt*



Durante la preghiera, a volte sopraggiungono momenti di tenebre mortali e di angoscia spirituale che nascono da un cuore incredulo (l'incredulità infatti è tenebra). In questi momenti non lasciar venir meno il tuo cuore, ma ricordati che se la luce divina si è spenta in te, continua però a brillare, in tutto il suo splendore e la sua gloria, in Dio stesso, nella sua Chiesa in cielo e sulla terra, e nell'universo materiale in cui "si sono rese visibili la sua potenza eterna e la sua divinità" (Rm 1, 20).

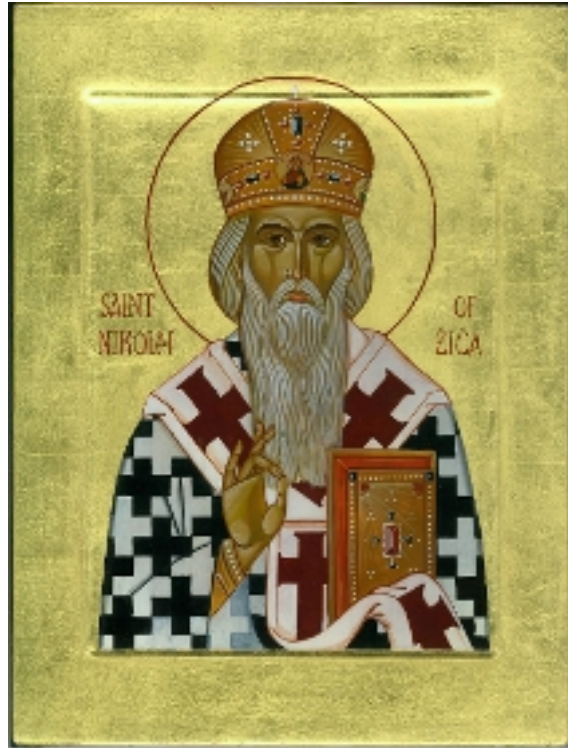
Non credere che la verità sia venuta meno, poiché la verità è Dio stesso e tutto ciò che esiste trova in lui la propria fonte e il proprio fondamento. Solo il tuo cuore, il tuo cuore peccatore e ottenebrato, può venir meno alla verità, perché non riesce a sostenere in continuazione il bagliore della luce di verità e non è sempre capace di sostenerne la purezza; ci riesce solo se è stato purificato dai propri peccati, causa primaria delle tenebre spirituali. Puoi averne la prova in te stesso. Quando la luce della fede o della verità divina dimorano nel tuo cuore, esso è nella pace, calmo, forte e vivo; quando invece la luce scompare, il cuore è a disagio, debole come una canna agitata dal vento, senza slancio. Non dare importanza a queste tenebre, opera di Satana; fa' il segno di croce, segno che dà la vita, ed esse si dissiperanno.

(Tratto da Ivan di Kronstadt, *La mia vita in Cristo*, Gribaudi)



# Il santo olio della tua misericordia

*di San Nicola di Zica e Ochrid*



Aiuta il mio cuore con il santo olio della Tua misericordia, Signore misericordioso!

Fa che nel mio cuore non alberghi mai l'ira verso i potenti né lo sdegno verso i deboli!  
Vedi: tutto è più fragile della rosa del mattino!

Fa che nel mio cuore l'odio non costruisca mai il suo nido verso coloro che mi riservano del male! Fa che mi ricordi della loro fine e che sia sereno!

La grazia apre la via verso il cuore delle creature e procura la gioia. La disgrazia chiama la nebbia davanti a sé e crea un angusto rifugio.

Abbi pietà del misericordioso, Mano dolcissima, e svelagli il mistero della Tua sapienza!

L'Uomo universale è il figlio della misericordia del Padre e la luce dello Spirito!

Creato, il mondo intero non è altro che una storia su di Lui. I soli potenti nei cieli, come le infime gocce d'acqua nel lago, raccontano una parte di questa storia. Tutti i costruttori del cielo e della terra, dai potentissimi Serafini ai sovrani fino all'ultimo granello di polvere, tutti raccontano la stessa storia su di Lui, la Sua essenza e la Sua fonte d'origine.

Che sono tutte le cose della terra e la luna se non il sole nei racconti? Veramente, così è, nei racconti, ogni creatura visibile e invisibile dell'Uomo universale. L'essenza è semplice; quanto ai racconti sull'essenza sono senza numero e senza fine.

Miei prossimi, cosa posso dirvi dell'essenza, voi che non comprendete neanche i racconti?

Se conosceste, quale dolcezza, quale vastità, quale forza si trova quando ci si abbandona alla profondità di tutti i racconti, laddove le narrazioni cominciano e finiscono, laddove la lingua ammutolisce e tutto viene detto in un fiato!

Come divengono monotoni i racconti lunghi e lenti delle creature. Sì, monotoni come ascoltare una storia sulle tempeste per colui che ha la consuetudine di guardare le tempeste.

Ricevimi in Te, unico Figlio di Dio, che sia unito a Te come lo ero prima della creazione e della caduta!

Che abbia fine, per la percezione immediata che avrò di Te, il racconto lungo e noioso che conosco su di Te! Che muoia l'illusione che sia una cosa presso di Te e un'altra al di fuori di Te!

Le mie orecchie sono piene di racconti. Le mie pupille non cercano più di vedere una galleria di apparenze, ma di vederTi, mia essenza appesantita da storie e da apparenze.

(Tratto da Nicolas Velimirovitch, *Prières sur le lac*, 2004, Lousanne, L'Age d'Homme)  
(trad. della presbitera Chiara Ruth Rantini)

---

### Luce + Vita. Rivista di vita e spiritualità ortodossa

Pubblicazione aperiodica della Chiesa ortodossa dei Santi Martiri e Confessori del XX secolo  
Piazza S. Francesco 14/16  
51100 Pistoia (PT)

Parroco: p. Daniele Marletta

e-mail: [gyblos@gmail.com](mailto:gyblos@gmail.com)

La rivista è curata dal Parroco e dalla presbitera Chiara Ruth.

L'elaborazione è su Sistema Operativo Linux  
L'editing dei testi è effettuato con il software LibreOffice, quello delle immagini con GIMP.

### ORARI DELLE CELEBRAZIONI

Le funzioni religiose si tengono ogni sabato e domenica e nelle principali solennità dell'anno.

Sabato:  
ore 18,00 Catechesi per i bambini  
ore 18,40 Grande Veglia

Domenica:  
Ore 9,00: Ore Terza e Sesta  
Ore 9,30: Divina Liturgia

### IN INTERNET:

Il sito della nostra Chiesa:  
[www.pistoiaortodossa.it](http://www.pistoiaortodossa.it)

La nostra pagina su Facebook:  
[www.facebook.com/pistoiaortodossa](http://www.facebook.com/pistoiaortodossa)

Il Sito della Diocesi:  
[www.diocesidiluni.it](http://www.diocesidiluni.it)

Il Blog del parroco:  
<http://qoelet.wordpress.com>