

# **Le preghiere del mattino e della sera del cristiano ortodosso**



**Compilato a cura  
dell'igumeno Ambrogio  
(Patriarcato di Mosca)**

**Torino, A.D. 2011**



## **PREGHIERE DEL MATTINO**

*Al risveglio, prima di cominciare le tue occupazioni, sta' in piedi con devozione e poniti mentalmente davanti al Dio onniveggente; facendo il segno della croce, recita:*

Nel nome del Padre e del Figlio e del santo Spirito. Amen.

*Poi aspetta un poco, finché tutti i tuoi sensi non saranno silenziosi e i pensieri non lasceranno ogni mondanità; allora recita le seguenti preghiere, senza fretta, ma dal cuore e con attenzione:*

### **Preghiera del pubblicano (Lc 18,13)**

O Dio, abbi misericordia di me peccatore.

### **Preghiere iniziali**

Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, per le preghiere della tua tuttapura Madre e di tutti i santi abbi misericordia di noi. Amen.

Gloria a te, Dio nostro, gloria a te.

Re celeste, Consolatore, Spirito della verità, che sei ovunque presente e tutto ricolmi, scrigno dei beni e dispensatore di vita, vieni e dimora in noi, e purificaci da ogni macchia, e salva, o Buono, le nostre anime.

Santo Dio, Santo Forte, Santo Immortale: abbi misericordia di noi. *(tre volte)*

Gloria al Padre, e al Figlio, e al santo Spirito, e ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

Tuttasanta Trinità, abbi misericordia di noi; Signore, cancella i nostri peccati; Sovrano, perdona le nostre iniquità; Santo, visita e guarisci le nostre infermità a causa del tuo nome.

Kyrie eleison *(tre volte)*.

Gloria al Padre, e al Figlio, e al santo Spirito, e ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo, così sulla terra; dacci oggi il nostro pane quotidiano; e rimetti a noi i nostri debiti, come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori; e non indurci in tentazione, ma liberaci dal maligno. Amen.

### **Tropari Trinitari**

Destatici dal sonno, ci prosterniamo davanti a te, o Buono, e a te gridiamo l'inno degli angeli, o Potente: Santo, Santo, Santo sei, o Dio. Per la Madre di Dio abbi misericordia di noi.

Gloria al Padre e al Figlio e al santo Spirito.

Mi hai alzato dal letto e dal sonno, Signore: illumina la mia mente e il mio cuore, e apri le mie labbra per cantarti, Trinità santa: Santo, Santo, Santo sei, o Dio. Per la Madre di Dio abbi misericordia di noi.

E ora e sempre e nei secoli dei secoli. Amen.

All'improvviso il Giudice verrà e le azioni di ciascuno saranno svelate; ma con timore gridiamo nel mezzo della notte: Santo, Santo, Santo sei, o Dio. Per la Madre di Dio abbi misericordia di noi.

Kyrie eleison (*12 volte*).

### **Preghiera alla Tuttasanta Trinità**

Destatomi dal sonno ti ringrazio, o Trinità Santa, poiché per la tua grande bontà e pazienza non ti sei adirata con me indolente e peccatore e non mi hai fatto perire per le mie iniquità, ma come sempre ti sei dimostrata amica degli uomini, sollevandomi dalla disperazione, per farmi fin dal mattino glorificare la tua potenza. E ora illumina gli occhi della mia mente ed apri le mie labbra perché studi le tue parole, comprenda i tuoi comandamenti, adempia la tua volontà, canti a te nella confessione del cuore e inneggi al tuttosanto tuo nome: del Padre e del Figlio e del santo Spirito, ora e sempre e nei secoli dei secoli. Amen.

Venite, adoriamo il re, nostro Dio (*una prosternazione*).

Venite, adoriamo Cristo, il re e nostro Dio, e prosterniamoci a lui (*una prosternazione*).

Venite, adoriamo Cristo stesso, il re e nostro Dio, e prosterniamoci a lui (*una prosternazione*).

### **Salmo 50, penitenziale**

Abbi misericordia di me, o Dio, secondo la tua grande misericordia e secondo la moltitudine delle tue indulgenze cancella il mio delitto. Lavami del tutto dalla mia iniquità e purificami dal mio peccato. Perché io conosco la mia iniquità e il mio peccato davanti a me è sempre. Contro te solo ho peccato e il male davanti a te ho fatto, così che tu sia riconosciuto giusto nelle tue parole e vinca quando sei giudicato. Ecco che nelle iniquità sono stato concepito e nei peccati mi ha concepito mia madre. Ecco, la verità hai amato, le cose occulte e i segreti della tua sapienza mi hai manifestato. Mi aspergerai con issopo e sarò

purificato, mi laverai e sarò fatto più bianco della neve. Mi farai udire esultanza e gioia, esulteranno le ossa umiliate. Distogli il tuo volto dai miei peccati e cancella tutte le mie iniquità. Un cuore puro crea in me, o Dio, e uno spirito retto rinnova nelle mie viscere. Non rigettarmi dal tuo volto, e il tuo spirito santo non rimuovere da me. Rendimi l'esultanza della tua salvezza e confermami con lo spirito sovrano. Insegnerò agli iniqui le tue vie e gli empì a te ritorneranno. Liberami dal sangue versato, o Dio, Dio della mia salvezza, e la mia lingua celebrerà con esultanza la tua giustizia. Signore, apri le mie labbra e la mia bocca annuncerà la tua lode. Certo, se tu avessi voluto un sacrificio lo avrei dato: di olocausti non ti compiacerai. Sacrificio a Dio è uno spirito contrito: un cuore contrito e umiliato Dio non lo disprezzerà. Benefica, Signore, nel tuo compiacimento Sion e siano riedificate le mura di Gerusalemme. Allora ti compiacerai del sacrificio di giustizia, dell'oblazione e di olocausti; allora offriranno vitelli sul tuo altare.

### **CREDO - Simbolo della fede**

Credo in un solo Dio Padre, onnipotente, creatore del cielo e della terra, e di tutte le cose visibili e invisibili.

E in un solo Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, unigenito, generato dal Padre prima di tutti i secoli: luce da luce, Dio vero da Dio vero, generato, non creato, della stessa sostanza del Padre, per mezzo del quale tutto prese esistenza.

Che per noi uomini e per la nostra salvezza discese dai cieli, e si incarnò dallo Spirito santo e da Maria Vergine, e si fece uomo.

E fu crocifisso per noi sotto Ponzio Pilato, e soffrì, e fu sepolto.

E risuscitò il terzo giorno, secondo le Scritture.

E ascese ai cieli, e siede alla destra del Padre.

E di nuovo verrà con gloria a giudicare i vivi e i morti; il suo regno non avrà fine.

E nello Spirito santo, il Signore, vivifico, che procede dal Padre, che con il Padre e il Figlio è insieme adorato e glorificato, che parlò per mezzo dei profeti.

E nella Chiesa una, santa, cattolica e apostolica.

Professo un solo battesimo, per la remissione dei peccati.

Aspetto la risurrezione dei morti.

E la vita del secolo futuro. Amen.

### **Preghiera 1a, di San Macario il Grande**

O Dio, purifica me peccatore, che non ho fatto niente di buono davanti a te, liberami dal maligno, e si compia in me la tua volontà; allora, senza condanna,

aprirò le mie labbra indegne e celebrerò il tuo santo nome: del Padre e del Figlio e del santo Spirito, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

### **Preghiera 2a, di San Macario il Grande**

Destatomi dal sonno, ti rivolgo il canto della mezzanotte, o Salvatore. Prosternandomi a te grido: non permettere che mi addormenti nella morte del peccato, ma sii generoso con me, tu che volontariamente ti sei lasciato crocifiggere, e dalla pigrizia in cui giaccio affrettati ad alzarmi, e salvami perché stia alla tua presenza in preghiera; dopo il sonno della notte, fa' splendere per me un giorno senza peccato, o Cristo Dio, e salvami.

### **Preghiera 3a, di San Macario il Grande**

Destatomi dal sonno, ricorro a te, Sovrano amico degli uomini, e accingendomi all'opera tua con la tua misericordia, ti prego di assistermi in ogni tempo e in ogni cosa; liberami da ogni malignità di questo mondo e da ogni legame diabolico; salvami e introducimi nel tuo regno eterno. Poiché tu sei il mio creatore, la provvidenza e il dispensatore di ogni bene: in te è tutta la mia speranza e a te rendo gloria, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

### **Preghiera 4a, di San Macario il Grande**

Signore, che nella tua copiosa bontà e nella tua grande generosità hai accordato a me, tuo servo, di passare il tempo di questa notte senza pericolo, al riparo di ogni male funesto, tu stesso, o Sovrano, creatore di tutto, rendimi degno della tua vera luce e di compiere la tua volontà con un cuore illuminato, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

### **Preghiera 5a, di San Basilio il Grande**

Signore onnipotente, Dio delle potenze e di ogni carne, che abiti nelle altezze e volgi il tuo sguardo su ciò che è umile, tu che scruti i cuori e le viscere e conosci chiaramente i segreti degli uomini, luce senza principio ed eterna, in cui non c'è variazione né ombra di cambiamento: tu stesso, Re immortale, accogli le suppliche che in quest'ora, confidando nella moltitudine delle tue generosità, con le nostre labbra impure a te facciamo; rimetti a noi i nostri peccati commessi in azione, parola, pensiero, consapevolmente o inconsapevolmente. Purificaci da ogni impurità della carne e dello spirito. Donaci di trascorrere tutta la notte della vita presente con cuore vigile e pensiero sobrio, attendendo la venuta del giorno manifesto e splendente del tuo

Figlio unigenito, il Signore, Dio e Salvatore nostro Gesù Cristo, in cui verrà nella gloria quale giudice di tutti, per rendere a ciascuno secondo le sue opere. Affinché non siamo trovati prostrati e pigri, ma vigilanti e in piedi, operosi e pronti entriamo insieme a lui nella gioia del talamo divino della sua gloria, dov'è la voce incessante e la dolcezza inesprimibile di quanti contemplano la bellezza indicibile del tuo volto. Sei tu infatti la vera luce che illumina e santifica l'universo, e a te inneggia tutta la creazione nei secoli dei secoli. Amen.

### **Preghiera 6a, di San Basilio il Grande**

Ti benediciamo, Dio altissimo e Signore di misericordia, che fai sempre con noi cose grandi e inscrutabili, gloriose e terribili, senza numero, e ci hai concesso il sonno per riposare la nostra debolezza e alleviare le fatiche della carne piena di affanni. Ti ringraziamo perché non ci hai fatto perire con le nostre iniquità, ma come sempre ti sei dimostrato amico degli uomini e ci hai sollevati dalla disperazione, per glorificare la tua potenza. Perciò imploriamo la tua immensa bontà: illumina i pensieri, gli occhi e la mente e rialzali dal sonno pesante della pigrizia. Apri le nostre labbra e riempi della tua lode, affinché senza interruzione possiamo cantare e confessare te, o Dio, che sei glorificato in tutti e da tutti, Padre eterno, con l'unigenito tuo Figlio, e con il tuttosanto, buono e vivifico tuo Spirito, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

### **Preghiera 7a, alla tuttasanta Madre di Dio**

Canto la tua grazia, o Sovrana: ti prego, da' grazia alla mia mente. Fammi procedere rettamente nella via dei comandamenti di Cristo. Dammi forza per vegliare nel canto, cacciando il sonno dell'accidia. Sono incatenato nella prigionia del peccato: per le tue intercessioni, liberami, o sposa di Dio. Liberami, di notte e di giorno, dai nemici che mi assalgono e allontanali. Tu che hai partorito Dio, l'autore della vita, vivifica me, reso morto dalle passioni. Tu che hai partorito la luce senza tramonto, illumina la mia anima accecata. Tu che sei un mirabile palazzo per il Sovrano, rendimi casa dello Spirito divino. Tu che hai partorito il medico, guarisci le antiche passioni dell'anima mia. Guidami nella via della conversione: sono agitato dai flutti tempestosi della vita. Liberami dal fuoco che brucia in eterno, dal verme maligno e dal tartaro. Non permettere che sia deriso dai demòni, perché colpevole di molti peccati. Rendimi nuova creatura, o tuttaimmacolata: sono logorato per i peccati che mi hanno reso insensibile. Prega il Sovrano universale che io sia esentato da ogni supplizio. Rendimi degno di trovare, assieme a tutti i santi, la gioia celeste. Tuttasanta Vergine, esaudisci la supplica del tuo inutile servo. Concedimi, o

tuttapura, un fiotto di lacrime per purificare le scorie dell'anima mia. Ti elevo incessantemente i gemiti del mio cuore; sii solerte, Sovrana. Accogli il culto della mia preghiera e portalo al Dio che ha viscere di misericordia. Tu che sei più alta degli angeli, ponimi sopra la confusione del mondo. Tu che porti la luce, nube celeste, fa' scendere in me la grazia spirituale. O tuttaimmacolata, tendo per la lode le labbra e le mani impure. Liberami dal sudiciume che nuoce all'anima, supplicando senza posa il Cristo: a lui si addice l'onore e l'adorazione, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

### **Preghiera 8a, al Signore nostro Gesù Cristo**

Signore di ogni clemenza e misericordia, Dio mio, Gesù Cristo, per amore infinito sei disceso e ti sei incarnato per salvare l'universo. Salva anche me, Salvatore, per la tua grazia, ti prego. Se tu infatti mi salvassi per le opere, non sarebbe più grazia né dono ma dovere: sei sublime nella tua generosità e ineffabile nella tua misericordia. Chi crede in me - hai affermato, o mio Cristo - vivrà e non vedrà la morte nei secoli. Se dunque la fede in te salva i disperati, io credo, salvami, perché sei mio Dio e creatore. La fede mi sia computata al posto delle opere, mio Dio, perché non troverai in me opere che possano giustificarmi. Questa fede le sostituisca tutte, sia essa a rispondere, sia essa a giustificarmi, sia essa a rendermi partecipe della tua gloria eterna. Non mi rapisca satana e non si vanti, o Verbo, di avermi strappato dalla tua mano e dal tuo recinto. Se lo voglio, salvami; se non lo voglio, Cristo mio Salvatore, anticipami presto, altrimenti presto sarò perduto. Perché fin dal seno di mia madre sei tu il mio Dio. Fa' che adesso ti ami come prima ho amato il peccato e ti serva senza negligenza come prima ho servito il satana lusingatore. Di più ti servirò, Signore e mio Dio, Gesù Cristo, in tutti i giorni della mia vita, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

### **Preghiera 9a, al santo angelo custode**

Angelo santo, sta' innanzi alla mia anima miserabile e alla mia vita di passioni, non abbandonare me peccatore e non allontanarti da me a causa della mia intemperanza. Non permettere al demonio maligno di possedermi con la violenza tramite questo corpo mortale. Fortifica la mia povera e debole mano e guidami sulla via della salvezza. Angelo santo di Dio, custode e protettore della mia anima e del mio corpo miserabile, perdonami tutto ciò con cui ti ho offeso tutti i giorni della mia vita; se ho peccato in qualcosa nella notte trascorsa, proteggimi in questo giorno e custodiscimi dalle tentazioni nemiche, affinché con nessun peccato io iriti Dio; e prega per me il Signore di fortificarmi nel suo timore e di fare di me un degno servo della sua bontà. Amen.



## **Preghiera 10a, alla tuttasanta Madre di Dio**

Tuttasanta mia Sovrana, Madre di Dio, per le tue sante e onnipotenti preghiere, separa da me, umile e miserabile tuo servo, l'accidia, la dimenticanza, l'irragionevolezza, la negligenza, ogni pensiero impuro, maligno e di bestemmia dal mio cuore misero, dalla mia mente ottenebrata. Spegni la fiamma delle mie passioni perché sono povero e miserabile; salvami dai molti e crudeli ricordi e liberami da ogni occupazione e azione malvagia. Poiché tu sei benedetta da tutte le generazioni e il tuo onorabilissimo nome è glorificato nei secoli dei secoli. Amen.

## **Preghiera di invocazione al santo di cui porti il nome**

Prega Dio per me, o santo gradito a Dio (*nome*), perché con fervore a te ricorro: sii pronto sostegno e intercessore dell'anima mia.

## **Canto alla Tuttasanta Madre di Dio**

Madre di Dio, Vergine, gioisci; colmata di grazia Maria, il Signore è con te: benedetta tu fra le donne, e benedetto il frutto del tuo grembo, poiché hai partorito il Salvatore delle nostre anime.

## **Tropario alla Croce e preghiera per la patria**

Salva, Signore, il tuo popolo e benedici la tua eredità; concedi ai re fedeli la vittoria sui nemici, e custodisci con la tua Croce la tua città.

## **Preghiera per i vivi**

Salva, Signore, e abbi misericordia del mio padre spirituale (*nome*), dei miei genitori (*nomi*), parenti (*nomi*), capi, maestri, benefattori (*nomi*) e di tutti i cristiani ortodossi.

## **Preghiera per i defunti**

Concedi, Signore, il riposo alle anime dei tuoi servi dormienti: dei miei genitori, parenti, benefattori (*nomi*) e di tutti i cristiani ortodossi; perdona loro tutti i peccati volontari e involontari, e dona loro il regno dei cieli.

*Se puoi, leggi al posto delle brevi preghiere per i vivi e i defunti sopra riportate questa commemorazione:*

### **Dei vivi**

Ricorda, Signore Gesù Cristo, Dio nostro, la tua grazia e generosità, che sono in eterno, per le quali ti sei incarnato, hai voluto patire la crocifissione e la morte per la salvezza di chi crede rettamente in te, sei risuscitato dai morti e salito ai cieli, siediti alla destra di Dio Padre, e volgi il tuo sguardo sulle umili preghiere di quanti invocano te con tutto il cuore. Piega il tuo orecchio e ascolta l'umile preghiera di me, inutile servo, quale soave profumo spirituale che a te porto per tutto il tuo popolo. Anzitutto ricorda la tua santa Chiesa cattolica e apostolica, cui hai dato il tuo sangue prezioso, e fortificala, rendila salda, estendila, moltiplicala, pacificala e conservala vittoriosa nei secoli sulle porte dell'inferno. Seda gli scismi delle Chiese, spegni le agitazioni barbariche e presto distruggi, sradica ed annienta le ribellioni eretiche con la forza del tuo santo Spirito (*una prosternazione*).

Salva, Signore, e abbi misericordia del nostro paese custodito da Dio, dei suoi governanti e dell'esercito affinché anche noi conduciamo nella loro moderatezza una vita calma e tranquilla, in tutta pietà e venerazione (*una prosternazione*).

Salva, Signore, e abbi misericordia del gran presule e padre nostro, santissimo Patriarca (*nome*); dei sacratissimi metropolitani, arcivescovi e vescovi ortodossi, dei sacerdoti, diaconi e di tutto il clero che hai posto a pascere il tuo gregge razionale, e per le loro preghiere abbi misericordia di me peccatore (*una prosternazione*).

Salva, Signore, e abbi misericordia del mio padre spirituale (*nome*), e per le sue sante preghiere perdona i miei peccati (*una prosternazione*).

Salva, Signore, e abbi misericordia dei miei genitori (*nomi*), dei miei fratelli e delle mie sorelle, dei miei parenti secondo la carne, e di tutti i congiunti della mia famiglia, e degli amici: dona loro la tua grazia che sta al di sopra del mondo e colma di pace (*una prosternazione*).

Salva, Signore, e abbi misericordia dei vecchi e dei giovani, dei poveri e degli orfani, delle vedove e degli ammalati, di quanti sono nella tristezza, nelle sciagure, nelle pene, di quanti sono tentati, imprigionati, incarcerati, rinchiusi e di quanti sono perseguitati per te e per la fede ortodossa dalla gente senza Dio, dai rinnegati e dagli eretici. Ricorda i tuoi servi, visitali, fortificali e consolali, e presto, con la tua forza, dà loro sollievo, libertà e redenzione (*una prosternazione*).

Salva, Signore, e abbi misericordia di quelli che sono mandati a svolgere un servizio, di quanti viaggiano, padri e fratelli nostri, e di tutti i cristiani ortodossi (*una prosternazione*).

Salva, Signore, e abbi misericordia di quanti ho sedotto con la mia stoltezza e ho sviato dalla via della salvezza, ho indotto ad opere sconvenienti e malvagie; con la tua divina Provvidenza falli nuovamente tornare alla via della salvezza (*una prosternazione*).

Salva, Signore, e abbi misericordia di quelli che mi odiano, mi offendono, mi procurano mali, e non permettere che si perdano a motivo di me peccatore (*una prosternazione*).

Illumina con la luce della tua conoscenza quelli che hanno rinnegato la fede ortodossa e sono accecati da eresie di perdizione, e uniscili alla tua Chiesa cattolica e apostolica (*una prosternazione*).

### **Dei defunti**

Ricorda, Signore, quanti sono dipartiti da questa vita: santissimi patriarchi, sacratissimi metropolitani, arcivescovi e vescovi ortodossi, quanti hanno servito nel presbiterio, nel clero e nell'ordine monastico. Concedi loro il riposo nelle tue eterne dimore con tutti i santi (*una prosternazione*).

Ricorda, Signore, le anime dei tuoi servi defunti: i miei genitori (*nomi*), tutti i miei parenti secondo la carne. Perdona loro tutti i peccati volontari e involontari, e dona loro il regno, la comunione dell'eterna tua grazia e la vita beata e di delizie senza fine (*una prosternazione*).

Ricorda, Signore, i nostri padri, fratelli e sorelle che si sono addormentati nella speranza della risurrezione per la vita eterna, e quanti giacciono qui e ovunque piamente da ortodossi. Falli abitare nel luogo dove risplende la luce del tuo volto e abbi misericordia di noi, perché sei buono e amico degli uomini (*una prosternazione*).

Concedi, Signore, la remissione dei peccati a quanti sono dipartiti nella fede e nella speranza della risurrezione: padri, fratelli, sorelle. Fa' che eterna sia la loro memoria (*tre volte*).

### **Conclusione delle preghiere**

Degno davvero è dir di te beata, la Madre di Dio sempre beata, tutt'innocente, e Madre del nostro Dio. Più insigne dei cherubini, e senza confronto più gloriosa dei serafini, senza corruzione hai partorito Dio Verbo: te, la vera Madre di Dio, noi magnifichiamo.

Gloria al Padre e al Figlio e al santo Spirito, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.

Kyrie eleison (*tre volte*).

Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, per le preghiere della tua tuttapura Madre, dei nostri padri venerabili e teofori, e di tutti i santi, abbi misericordia di noi. Amen.

## **PREGHIERE DI QUANTI SI ACCINGONO A DORMIRE (DELLA SERA)**

Nel nome del Padre e del Figlio e del santo Spirito. Amen.

### **Preghiere iniziali**

Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, per le preghiere della tua tuttapura Madre e di tutti i santi abbi misericordia di noi. Amen.

Gloria a te, Dio nostro, gloria a te.

Re celeste, Consolatore, Spirito della verità, che sei ovunque presente e tutto ricolmi, scrigno dei beni e dispensatore di vita, vieni e dimora in noi, e purificaci da ogni macchia, e salva, o Buono, le nostre anime.

Santo Dio, Santo Forte, Santo Immortale: abbi misericordia di noi. (*tre volte*).

Gloria al Padre, e al Figlio, e al santo Spirito, e ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

Tuttasanta Trinità, abbi misericordia di noi; Signore, cancella i nostri peccati; Sovrano, perdona le nostre iniquità; Santo, visita e guarisci le nostre infermità a causa del tuo nome.

Kyrie eleison (*tre volte*).

Gloria al Padre, e al Figlio, e al santo Spirito, e ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo, così sulla terra; dacci oggi il nostro pane quotidiano; e rimetti a noi i nostri debiti, come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori; e non indurci in tentazione, ma liberaci dal maligno.

### **Tropari**

Abbi misericordia di noi, Signore, abbi misericordia di noi, mancando di ogni discolpa, noi peccatori ti offriamo questa preghiera, o sovrano: abbi misericordia di noi.

Gloria al Padre, e al Figlio, e al santo Spirito.

Signore, abbi misericordia di noi: in te confidiamo. Non adirarti oltremodo con noi e non tenere a mente le nostre iniquità, ma guarda su di noi anche ora, qual benigno, e riscattaci dai nostri nemici: sei tu il nostro Dio, e noi il popolo tuo, tutti opera delle tue mani, e invochiamo il tuo nome.

E ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

Aprici le porte della misericordia, benedetta Madre di Dio; sperando in te non periamo, ma siamo liberati per mezzo tuo dalle sciagure: tu sei infatti la salvezza della stirpe dei cristiani.

Kyrie eleison (*12 volte*)

Gloria al Padre, e al Figlio, e al santo Spirito, e ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

### **Preghiera 1a, di San Macario il Grande a Dio Padre**

Dio Eterno e Re di ogni creatura, che ti sei degnato di condurmi fino a quest'ora, perdonami i peccati commessi in questo giorno, in azione, parola e pensiero; purifica, Signore, la mia umile anima da ogni macchia della carne e dello spirito. Concedimi di trascorrere questa notte in un sonno pacifico, affinché, alzandomi dal mio umile giaciglio, possa essere gradito al tuo tuttosanto nome tutti i giorni della mia vita e calpestare i nemici che mi assalgono, carnali e spirituali. Riscattami, Signore, dai vani pensieri che mi macchiano e dai desideri malvagi. Poiché tuo è il regno e la potenza, e la gloria, del Padre e del Figlio e del santo Spirito, ora e sempre, e nei secoli. Amen.

### **Preghiera 2a, di Sant'Antiochio, al Signore nostro Gesù Cristo**

Onnipotente, Verbo del Padre, tu stesso sei perfetto, Gesù Cristo, per la tua grande misericordia non allontanarti mai da me, servo tuo, ma sempre riposa in me. Gesù, buon Pastore delle tue pecore, non mi abbandonare agli inganni del serpente e ai desideri di satana e non lasciarmi, perché è in me il seme della corruzione. Tu dunque, Signore, Dio adorabile, Re Santo, Gesù Cristo, custodiscimi nel sonno con la luce assidua, il tuo santo Spirito, per mezzo del quale hai santificato i tuoi discepoli. Dà anche a me, tuo servo indegno, Signore, la tua salvezza sul mio giaciglio; illumina la mia mente con la luce dell'intelligenza del tuo santo Vangelo, la mia anima con l'amore della tua Croce, il mio cuore con la purezza della tua parola, il mio corpo con la tua passione impassibile, custodisci il mio pensiero con la tua umiltà e rialzami, a tempo opportuno, per la tua glorificazione. Poiché tu sei sommamente glorificato con il tuo eterno Padre e con il tuttosanto Spirito nei secoli. Amen.

### **Preghiera 3a, al tuttosanto Spirito**

Signore, Re celeste, Consolatore, Spirito della verità, dimostra la bontà del tuo cuore e abbi misericordia di me, tuo servo peccatore, e rimetti e perdona a me indegno tutti i peccati che in questo giorno ho commessi come uomo, o piuttosto non come uomo, ma ancor peggio di una bestia, peccati volontari e involontari, conosciuti e sconosciuti, a causa della mia giovinezza e di una scienza malvagia, e quelli che appartengono all'impudenza e all'accidia. Se ho

giurato per il tuo nome, o l'ho bestemmiato nei miei pensieri; se ho rimproverato qualcuno; se l'ho calunniato nella mia ira; se l'ho rattristato, o se mi sono adirato per qualcosa; se ho mentito; se ho molto dormito; se ho disprezzato il povero che veniva da me; se ho rattristato il mio fratello, se ho litigato o se ho giudicato qualcuno; se mi sono vantato o inorgoglito o incollerito; se, mentre stavo in preghiera, la mia mente si è mossa tra le malignità di questo mondo; se ho avuto pensieri di depravazione; se ho mangiato e bevuto all'eccesso; se ho riso stoltamente; se ho pensato malignità; se vedendo la bellezza altrui sono stato ferito nel cuore; se ho detto cose empie; se ho riso del peccato del mio fratello, pur avendo innumerevoli peccati; se ho trascurato la mia preghiera, o se ho commesso qualche altro male di cui non mi ricordo, e se ne ho commessi ancor di più, abbi misericordia, mio creatore e Sovrano, di me tuo servo indegno e indolente e concedimi perdono e remissione, qual buono e amico degli uomini; cosicché mi corichi in pace, mi addormenti e riposi, io il debosciato, il peccatore e miserabile, e adori, canti e glorifichi il tuo onorabilissimo nome, con il Padre e l'unigenito suo Figlio, ora e sempre e nei secoli dei secoli. Amen.

#### **Preghiera 4a, di San Macario il Grande**

Cosa ti offrirò o cosa ti renderò, grande donatore, Re immortale, Signore generoso e amico degli uomini, visto che, mentre sono stato pigro nel compiacere a te e nulla di buono ho fatto, tu mi hai condotto alla fine di questo giorno che è trascorso, edificando la conversione e la salvezza dell'anima mia? Sii misericordioso con me peccatore e spoglio di ogni opera buona, rialza la mia anima caduta, macchiata di smisurati peccati. Togli da me ogni pensiero malvagio di questa vita visibile. Perdonami i miei peccati, tu il solo senza peccato, perché ho peccato contro di te in questo giorno, consapevolmente e inconsapevolmente, con la parola e l'opera, con il pensiero e con tutti i miei sensi. Tu stesso, coprendomi, liberami da ogni assalto dell'avversario con la tua forza Divina e con l'ineffabile potenza del tuo amore per gli uomini. Purificami, Dio, dalla moltitudine dei miei peccati. Dimostra la tua benevolenza, Signore, per liberarmi dalle reti del maligno e salva la mia anima passionale, e fa' risplendere su di me la luce del tuo volto quando verrai nella gloria, e fa' che ora mi addormenti con un sonno senza condanna, e senza fantasticherie, e mantieni senza turbamento il pensiero del tuo servo, respingi da me ogni azione satanica, e illumina gli occhi intelligibili del mio cuore, così che io non dorma nella morte. E mandami un angelo di pace, custode e guida della mia anima e del mio corpo, perché mi liberi dai miei nemici e io, alzandomi dal mio giaciglio, elevi a te preghiere di ringraziamento. Sì, Signore, ascolta me, il tuo servo misero e peccatore nella volontà e nel pensiero;

donami, una volta alzato, di studiare le tue parole, e fa' che l'accidia demoniaca sia cacciata lontano da me per mezzo dei tuoi angeli, perché io benedica il tuo santo nome e lodi e glorifichi la purissima Madre di Dio, Maria, che hai dato a noi peccatori come intercessione, e accogli lei che prega per noi; so che imita il tuo amore per gli uomini e non cessa di pregare. Per le sue intercessioni e per il segno della preziosa Croce, e per la grazia di tutti i tuoi santi, custodisci la mia anima, Gesù Cristo Dio nostro, poiché sei santo e sommamente glorificato nei secoli. Amen.

### **Preghiera 5a**

Signore Dio nostro, perdonami tutto ciò in cui ho peccato in questo giorno con la parola, l'opera, il pensiero, qual buono e amico degli uomini. Donami un sonno pacifico e senza turbamento. Invia il tuo angelo custode che mi protegga, mi liberi da ogni male, poiché tu sei il custode delle anime nostre e dei nostri corpi, e a te innalziamo la gloria, al Padre e al Figlio e al santo Spirito, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

### **Preghiera 6a**

Signore Dio nostro, in cui noi crediamo e il cui nome invochiamo più di ogni nome, da' a noi che partiamo per il sonno sollievo dell'anima e del corpo, e custodiscici da ogni fantasticheria e da tenebrose voluttà, frena lo slancio delle nostre passioni, spegni l'ardore delle nostre carni, dacci di vivere castamente in opere e parole, perché, avendo abbracciato la vita virtuosa, non decadiamo dai tuoi beni promessi, poiché sei benedetto nei secoli. Amen.

### **Preghiera 7a, di san Giovanni Crisostomo**

#### **Per le ore del giorno:**

- 1** Signore, nella penitenza accogliami.
- 2** Signore, non abbandonarmi.
- 3** Signore, non indurmi in tentazione.
- 4** Signore, dammi un pensiero buono.
- 5** Signore, dammi lacrime e il ricordo della morte, e umiltà.
- 6** Signore, dammi il pensiero di confessare i miei peccati.
- 7** Signore, dammi umiltà, castità e ubbidienza.
- 8** Signore, dammi pazienza, longanimità e mansuetudine.
- 9** Signore, fa' dimorare in me radici di bontà e il timore di te nel mio cuore.



**10** Signore, concedimi di amare te con tutta la mia anima e il mio pensiero, e di fare in tutto la tua volontà.

**11** Signore, soccorrimi dagli uomini molesti e dai demòni, dalle passioni e da ogni altra cosa empia.

**12** Signore, poiché sei consapevole della tua creazione e del tuo volere, sia in me peccatore la tua volontà, poiché sei benedetto nei secoli. Amen.

### **Per le ore della notte:**

**1** Signore, non rimuovere da me i tuoi beni celesti.

**2** Signore, liberami dalle pene eterne.

**3** Signore, se ho peccato con la mente o con il pensiero, con la parola o con l'azione, perdonami.

**4** Signore, liberami da ogni inconsapevolezza e dimenticanza, e meschinità d'animo, e pietrificata insensibilità.

**5** Signore, liberami da ogni tentazione.

**6** Signore, illumina il mio cuore, perché si è ottenebrato con il desiderio malvagio.

**7** Signore, se ho peccato come uomo, tu che sei un Dio generoso abbi misericordia di me, vedendo la debolezza della mia anima.

**8** Signore, manda la tua grazia in mio aiuto, perché glorifichi il tuo santo nome.

**9** Signore Gesù Cristo, scrivi il tuo servo nel libro della vita e donami una buona fine.

**10** Signore Dio mio, anche se non ho fatto niente di buono davanti a te, dammi per la tua grazia di porre un inizio di bene.

**11** Signore, aspergi il mio cuore con la rugiada della tua grazia.

**12** Signore del cielo e della terra, ricorda il tuo servo peccatore, pieno di vergogna e impuro, nel tuo regno. Amen.

### **Pregghiera 8a, al nostro Signore Gesù Cristo**

Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, per la tua onorabilissima madre e per i tuoi angeli incorporei, per il tuo profeta, precursore e battista, per gli apostoli annunciatori della parola di Dio, per i luminosi e ben vittoriosi martiri, per i padri venerabili e teofori e tutti i santi, per le loro preghiere, liberami dall'assalto demoniaco. Sì, mio Signore e creatore, tu che non desideri la morte del peccatore, ma che si converta e viva, concedi a me miserabile e indegno la conversione; liberami dalle labbra del serpente distruttore, che sono aperte per divorarmi e portarmi vivo nell'ade. Sì, Signore, mia consolazione, tu che ti sei rivestito, per me miserabile, della carne corruttibile, strappami dalla miseria, concedi alla mia povera anima la consolazione. Pianta nel mio cuore il

desiderio di compiere le tue volontà e di tralasciare le opere malvagie, e di ricevere le tue beatitudini: in te, Signore, ho sperato, salvami.

### **Preghiera 9a, alla tuttasanta Madre di Dio, di Pietro Studita**

Prosternandomi innanzi a te, tuttapura Madre di Dio, io prego: tu sai, Regina, che incessantemente io pecco e irrito il Figlio tuo e Dio mio, e molte volte mi pento, e menzognero mi trovo davanti a Dio, e mi pento con tremore: non ora forse mi colpirà il Signore? E nello stesso tempo ancor più commetto le stesse cose; sapendo ciò, mia Sovrana e Signora Madre di Dio, ti prego di avere misericordia, di fortificarmi e di concedermi di essere buono. tu sai questo, mia Sovrana e Madre di Dio, che non per odio ho opere malvagie, e con tutto il pensiero amo la legge del mio Dio, ma non so, Signora tuttapura, perché odio quello che amo, e trasgredisco il bene. Non permettere, o tuttapura, che si compia la mia volontà che non è gradita, ma sia fatta la volontà del Figlio tuo e Dio mio che mi salva, che mi dà intelligenza, e concede la grazia del santo Spirito, perché io smetta da adesso in poi di compiere azioni impure, e viva il resto della vita nella volontà del Figlio tuo. A lui si addice ogni gloria, onore e potenza, con l'eterno suo Padre, e il tuttosanto, buono e vivifico suo Spirito, ora e sempre e nei secoli dei secoli. Amen.

### **Preghiera 10a, alla tuttasanta Madre di Dio**

Tuttapura e benedetta Madre di Dio, Maria, Madre buona del buon Re, versa sulla mia anima passionale la misericordia del Figlio tuo e Dio nostro e per le tue preghiere guidami verso buone azioni, affinché il tempo rimasto della mia vita trascorra senza vizio e per la tua grazia trovi il paradiso, Vergine Madre di Dio, unica pura e benedetta.

### **Preghiera 11a, all'angelo custode**

Angelo di Cristo, mio santo custode e protettore della mia anima e del mio corpo, perdonami tutti i peccati che ho commessi in questo giorno, e riscattami dalla malignità del nemico che mi si oppone, affinché con nessun peccato irripi il mio Dio, e prega per me, peccatore e indegno servo, così da mostrarmi degno della grazia e della misericordia della tuttasanta Trinità e della Madre del mio Signore Gesù Cristo, e di tutti i santi. Amen.

### **Contacio della tuttasanta Madre di Dio**

A te, condottiera pronta alla difesa, noi redenti dalle sciagure, dedichiamo i canti vittoriosi e grati, Madre di Dio. Tu che hai questo potere incontrastato: liberaci da ogni pericolo, per gridare a te: Gioisci, sposa mai sposa.

Gloriosissima Semprevergine, Madre di Cristo Dio, porta la nostra preghiera al Figlio tuo e Dio nostro, perché salvi per mezzo tuo le anime nostre.

Tutta la mia speranza ripongo in te, Madre di Dio, custodiscimi sotto il tuo velo.

Vergine Madre di Dio, non disprezzare me peccatore che pretendo il tuo aiuto e la tua difesa: in te spera la mia anima, abbi misericordia di me.

### **Preghiera di San Ioannichio**

La mia speranza è il Padre, il mio rifugio è il Figlio, la mia protezione è lo Spirito santo: Trinità santa, gloria a te.

È veramente degno dirti beata, la Madre di Dio sempre beata e tuttaimmacolata, e Madre del nostro Dio. Più insigne dei cherubini, e senza confronto più gloriosa dei serafini, senza corruzione hai partorito Dio Verbo: te, la vera Madre di Dio, noi magnifichiamo (*inchino*).

Gloria al Padre e al Figlio e al santo Spirito, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.

Kyrie eleison (*tre volte*).

Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, per le preghiere della tua tuttapura Madre, dei nostri padri venerabili e teofori, e di tutti i santi, abbi misericordia di noi. Amen.

### **Preghiera di San Giovanni Damasceno**

Sovrano, amico degli uomini, questo mio letto sarà forse già la mia tomba, oppure ancora un giorno illuminerai la mia anima miserabile? Ecco dinanzi a me la tomba, ecco davanti a me la morte. Il tuo giudizio, Signore, io temo, e la pena senza fine, e tuttavia non cesso di fare il male: irritato sempre te, Signore Dio mio, e la tua Madre tuttapura, e tutte le potenze celesti, e il mio santo angelo custode. So dunque, Signore, che sono indegno del tuo amore per gli uomini e sono invece degno di ogni condanna e pena. Ma tu Signore, sia che io lo desideri sia che non lo desideri, salvami. Perché se tu salvi il giusto, Signore, nulla vi è di grande; se poi hai misericordia del puro, nulla vi è di mirabile: perché essi sono degni della tua misericordia. Ma in me peccatore compi le

meraviglie della tua misericordia: manifesta in questo il tuo amore per gli uomini, affinché la mia malvagità non prevalga sulla tua ineffabile misericordia, e agisci verso di me come vuoi.

*(Preghiere recitate abitualmente dai monaci, che possono però essere recitate da tutti)*

Ti adoro, tuttasanta Trinità, consustanziale, vivifica e indivisa, Padre, e Figlio, e santo Spirito: credo in te e confessando ti glorifico, ringrazio, lodo, venero ed esalto te e prego: abbi misericordia di me, tuo inutile servo (*tre volte; tre prosternazioni*).

Ti venero, tuttasanta Madre di Dio, con il tuo parto hai manifestato a noi la luce vera, Regina del cielo e della terra, speranza dei disperati, aiuto dei deboli, intercessione di tutti i peccatori. Proteggimi tu e difendimi da tutte le sciagure e necessità dell'anima e del corpo, e sii per me, ti prego, difesa grazie alle tue onnipotenti preghiere (*una prosternazione*).

Tuttasanta Sovrana Madre di Dio, accogli questa piccola preghiera e portala al Figlio tuo e Dio nostro, perché egli salvi e illumini, grazie a te, le anime nostre (*una prosternazione*).

Ordini tutti celesti, serafini, cherubini, troni, dominazioni, virtù, potestà, arcangeli e angeli, pregate Dio per me peccatore, vi prego, e mi umilio davanti a voi (*una prosternazione*).

Santo e grande Giovanni, profeta, precursore e battista del Signore, che hai sofferto per Cristo, e hai ricevuto l'audacia di osare presso il Signore, prega per me peccatore, affinché mi salvi per le tue preghiere (*una prosternazione*).

Santi di Dio: apostoli, profeti, martiri, ierarchi, digiunatori, timorati di Dio, giusti, abitatori del deserto, monaci, patriarchi, e santi tutti che avete sofferto per Cristo, e avete acquistato l'audacia di osare presso il Sovrano, pregate per me peccatore, affinché mi salvi per le vostre preghiere (*una prosternazione*).

Santo Giovanni Crisostomo con Basilio il Grande, Gregorio il Teologo, Nicola il taumaturgo e tutti i santi ierarchi, aiutatemi e abbiate misericordia di me per le vostre preghiere e il vostro aiuto (*una prosternazione*).

Tutte le sante donne: mirofore, martiri, timorate di Dio e vergini, che avete servito Cristo in modo degno, pregate Dio per me peccatore (*una prosternazione*).

Invincibile e divina forza della Croce del Signore, non abbandonare me peccatore: ma con la tua forza proteggimi da ogni tentazione dell'anima e del corpo (*una prosternazione*).

Tuttasanta Sovrana Madre di Dio, speranza di tutti i cristiani, non abbiamo altra sicurezza e speranza tranne te, tuttaimmacolata mia Sovrana e Signora

Madre di Dio, Madre del Cristo Dio mio, per questo ti prego: abbi misericordia e liberami da tutti i miei mali, e supplica il misericordioso Figlio tuo e Dio mio, perché abbia misericordia della mia anima miserabile, e perché mi liberi dalle pene eterne e mi faccia degno del suo regno (*una prosternazione*).

Santo angelo mio custode, proteggimi con le ali della tua bontà, e caccia via da me ogni azione malvagia del diavolo, e prega Dio per me peccatore (*una prosternazione*).

*E quando vuoi coricarti, recita:*

Illumina i miei occhi, Cristo Dio, perché mai mi addormenti nella morte, perché mai dica il mio nemico: ho prevalso su di lui.

Gloria al Padre e al Figlio e al santo Spirito.

Sii sostegno della mia anima, o Dio, perché cammino tra molte reti; liberami da loro e salvami, o buono, quale amico degli uomini.

E ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.

Cantiamo incessantemente, con le labbra e col cuore te, la gloriosissima Madre di Dio, più santa degli angeli santi, che hai partorito per noi il Dio incarnato e che preghi senza interruzione per le anime nostre.

*Bacia la croce (che porti al collo), fa' il segno della croce sul tuo giaciglio, rivolto verso dove poggi il capo, e anche verso tutte le parti del mondo, segnati con il segno della croce e recita la preghiera della Croce preziosa:*

Risorga Dio e si disperdano i suoi nemici, quanti lo odiano fuggano davanti al suo volto. Come sparisce il fumo, così spariscano; come si scioglie la cera dinanzi al volto del fuoco, così periscano i demòni dinanzi al volto di coloro che amano Dio e che, segnandosi col segno della Croce, dicono esultanti: Gioisci, preziosissima e vivifica Croce del Signore, scaccia i demòni per la potenza di colui che su di te fu crocifisso, il nostro Signore Gesù Cristo; disceso agli inferi, egli ha vinto la potenza del diavolo e ti ha donato a noi, Croce preziosa, per respingere ogni nemico. O preziosissima e vivificante Croce del Signore! Assieme alla nostra Sovrana, la Vergine Madre di Dio, e a tutti i santi, vieni in mio aiuto nei secoli. Amen.

Mettimi al sicuro, ricoprimi e proteggimi, Signore, con la forza della tua preziosa e vivificante Croce e allontana da me ogni male.

Condona, rimetti, perdona, o Dio, le nostre offese, volontarie e involontarie, in opere e parole, commesse con conoscenza o per ignoranza, di giorno e di notte, con la mente e con il pensiero; perdonaci tutto, qual buono e amico degli uomini.

Perdona, Signore amico degli uomini, quelli che ci odiano e che ci hanno offesi. Fa' del bene a chi ha fatto del bene. Ai nostri fratelli e parenti dona quanto chiedono per la salvezza e la vita eterna. Visita coloro che giacciono nella malattia e dona loro la guarigione. Orienta coloro che sono in mare. Accompagna quelli che sono in viaggio. Combatti insieme con tutti i cristiani ortodossi. Soccorri chi governa. Dà la remissione dei peccati a chi ci ha servito e ha avuto compassione di noi. Abbi misericordia, secondo la tua grande misericordia, di quanti ci hanno raccomandato, a noi indegni, di pregare per loro. Ricordati, Signore, dei nostri padri e fratelli defunti e dà loro il riposo là dove brilla la luce del tuo Volto. Ricordati, Signore, dei nostri fratelli imprigionati e liberali da ogni avversità. Ricordati, Signore, di quanti portano doni e fanno del bene nelle tue sante chiese, dà loro quanto chiedono per la salvezza e la vita eterna. Ricordati, Signore, anche di noi tuoi servi, umili, peccatori e indegni, e illumina la nostra mente con la luce della tua intelligenza, e ponici sulla via dei tuoi comandamenti, per le preghiere della nostra purissima Sovrana, la Madre di Dio e sempreverGINE Maria, e di tutti i tuoi santi, poiché tu sei benedetto nei secoli dei secoli. Amen.

### **Confessione dei peccati quotidiani**

Confesso a te, Signore, mio Dio e creatore, unico nella Trinità santa, glorificato e adorato, Padre e Figlio e santo Spirito, tutti i peccati che ho commessi in tutti i giorni della mia vita, in ogni ora, nel momento presente e nelle notti e nei giorni passati, in azioni, parole, pensieri: gola, ebbrezza, mangiare nascostamente, vana loquacità, accidia, pigrizia, contraddizione, disubbidienza, calunnia, condanna, negligenza, amor proprio, acquisto eccessivo di beni, furto, menzogna, disonesto guadagno, cupidigia, gelosia, invidia, ira, rancore, odio, avidità di denaro; i peccati che ho commessi con tutti i miei sensi: vista, udito, olfatto, gusto, tatto e gli altri miei peccati, dell'anima e insieme del corpo, con i quali ho irritato te, mio Dio e creatore, e ho condannato ingiustamente il mio prossimo. Per i quali provo dispiacere, davanti a te mi ritengo colpevole, Dio mio, e ho volontà di pentirmi: Signore Dio mio, aiutami, con le lacrime ti prego umilmente: perdona tutti i miei peccati con la tua misericordia e da quelli che ho confessato davanti a te liberami, qual buono e amico degli uomini.

*Quando ti appresti al sonno (ricordando che per te questa notte può essere l'ultima), recita:* Nelle tue mani, Signore Gesù Cristo, Dio mio, consegno il mio spirito: benedicimi, abbi misericordia di me e donami la vita eterna. Amen.