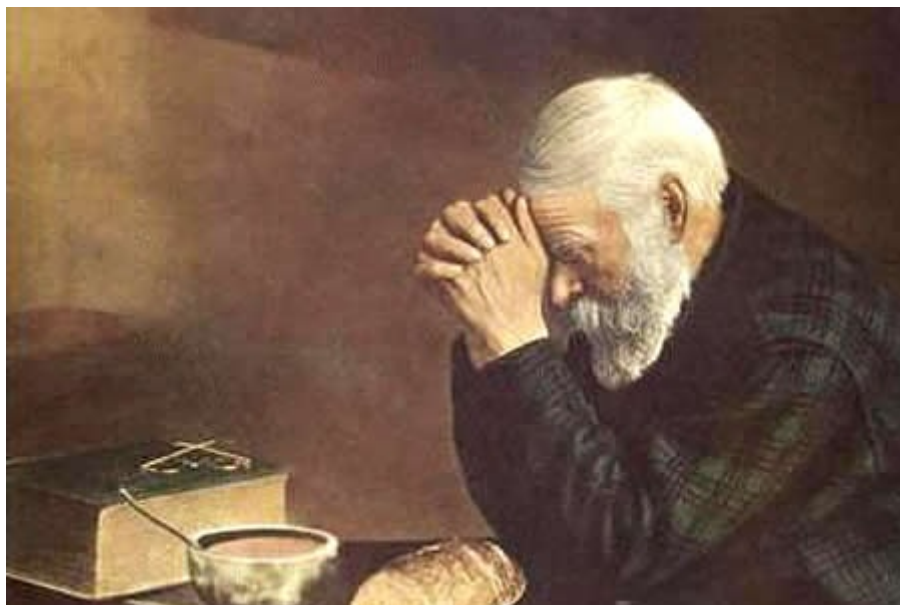


La preghiera a casa durante la Quaresima



Arciprete Sergej Chetverikov (+1947)
da pravmir.com

Nella situazione contemporanea dei fedeli ortodossi, che spesso sono completamente tagliati fuori dalla chiesa di Dio, che non hanno la possibilità di sperimentare in sé l'influsso benefico delle funzioni della chiesa e tutta l'atmosfera di preghiera della chiesa, è molto importante creare, anche nella propria solitudine, un po' di somiglianza con l'atmosfera ecclesiastica. Come si può fare?

Prima di tutto, occorre sistemare un posto speciale per la preghiera. Nella vostra casa, magari accanto al letto, sono appese due o tre icone e una lampada da vigilia è accesa davanti a loro... È indispensabile stabilire un ordine permanente di preghiera a casa. Selezionate una regola di preghiera - la sera, la mattina e durante il giorno. Fate in modo che la regola non sia troppo lunga, in modo che non vi stanchi a causa della novità dell'esperienza. La regola deve essere sempre osservata con timore, sforzo e attenzione. Anche in questo caso saranno richiesti alcuni elementi esterni: stare in piedi, fare prosternazioni, stare in ginocchio, fare il segno della croce, la lettura... Più spesso si prega in questo modo, meglio è. È bene abituarsi a una preghiera del genere, in modo che al principio, si accende subito lo spirito di una persona. Bisogna pregare semplicemente: alzandosi per pregare, dire le preghiere con timore e tremore, come all'orecchio di Dio, accompagnando la preghiera con il segno della croce, prosternazioni e inchini. La regola adottata deve essere sempre compiuta, senza eccezioni.

Ci sono diversi gradi di preghiera: il primo grado è la preghiera fisica, che consiste

principalmente nella lettura, nello stare in piedi, nel fare prosternazioni; l'attenzione oscilla, il cuore non è sensibile, non vi è alcuna inclinazione verso la preghiera: sono necessarie fatica e pazienza, questa è la preghiera attiva . Il secondo grado è la preghiera attenta: la mente si abitua a concentrarsi nelle ore di preghiera e a pronunciare la preghiera intera senza distrazione. Il terzo grado è la preghiera del sentimento: il cuore si riscalda con il sentimento, e ciò che prima si pensa diventa sentimento. Uno che ha raggiunto questo sentimento prega senza parole, perché Dio è il Dio dei cuori.

Leggete la Parola di Dio, il Nuovo Testamento, e prima di leggere rivolgetevi a Dio in preghiera, perché il Signore vi possa aiutare a capire, accettare e mettere in pratica quello che avete letto. Non fatevi spaventare dall'ascesi, dallo sforzo, dal digiuno, dalla preghiera e dall'astinenza a cui la Chiesa vi chiama. Tutto questo è noioso e pesante solo quando è fatto senza memoria di Cristo, ma quando è fatto in nome di Cristo, con fede e amore, allora il giogo diventa facile e il fardello diventa luce...

Che il Signore ci aiuti a compiere bene il percorso della Grande Quaresima in modo da poter degnamente adorare la gloriosa Risurrezione!