



# **Bollettino parrocchiale**

*Comunità ortodossa della Svizzera italiana*

**NATALE 2022**

**La preghiera**

---

## **La nascita di Gesù Cristo nei nostri cuori**

Rendiamo grazie a Dio per averci permesso di trascorrere nella pace un'altra Quaresima di Natale. Piccoli e grandi, aspettiamo con gioia questo periodo dell'anno perché è profondamente radicato nei nostri cuori. È un tempo in cui è opportuno coltivare la gioia e il calore interiore che ci sono dati dalle opere buone, dalla preghiera, dalla ricerca di Dio e dall'amore del prossimo perché possiamo veramente nutrirci del grande dono della nascita del nostro Signore e Salvatore Gesù Cristo. Padre Emiliano del Santo Monte Athos ha detto che i quaranta giorni di digiuno sono la prova della nostra volontà, l'educazione della nostra libertà, la preparazione del nostro spirito per essere ripieni di vera luce.

Della gioia per la nascita del Signore godono anche i nostri antenati, da Adamo fino ai nostri genitori, come dice il canto: "Rallegratevi per gli antenati dell'antichità, vedendo che Cristo il Messia sta arrivando!" Naturalmente, questa gioia del Natale è un presagio della gioia della Pasqua, e se guardiamo la bellezza della natura intorno a noi, vediamo e comprendiamo questo silenzio della natura come preparazione allo splendore della primavera, quando tutta la creazione sembra testimoniare la risurrezione del Signore.

Possiamo chiederci perché ci siano volute così tante migliaia di anni dalla creazione del mondo alla nascita di Cristo quando sappiamo che Dio

è il Signore del tempo. Troviamo la risposta nelle Sacre Scritture, passando attraverso l'epoca dell'Antico Testamento per raggiungere quella del Nuovo Testamento in cui oggi viviamo. Ci è voluto tanto tempo perché l'uomo potesse prepararsi, comprendere, maturare, desiderare, chiedere e ricevere Dio. Era necessario che qualcuno veramente degno come la Beata Vergine Maria nascesse per accogliere Dio dentro di sé. Sant'Emiliano dice molto bene che "la Madre di Dio visse nel Santo dei Santi (il luogo del tempio dell'Antico Testamento dove Dio era presente) fin da giovane e quando uscì da lì, era lei stessa il Santo dei Santi, e stava per ricevere Cristo in lei".

Dobbiamo capire che il Salvatore non è venuto sulla terra per rivoluzionare esteriormente il mondo in cui viviamo. Mentre viveva sulla terra con il suo corpo, il Salvatore Gesù Cristo è stato sottomesso al regno in cui viveva, sottomesso a quel tempo che non era affatto favorevole, anche se avrebbe potuto cambiare tutto in un istante. Questo ci fa capire anche la ragione per cui ci sono stati un tempo dei regni cristiani che non esistono più perché gli uomini sono ritornati ai loro peccati. Il mondo terreno in cui viviamo è temporaneo. Il Salvatore è venuto a rivoluzionare il mondo interiore. Da questo noi cristiani di oggi abbiamo capito che è il nostro rapporto interiore con Dio che durerà nei secoli. Ma non abbiamo il potere di cambiare i secoli, né possiamo cambiare chi li domina.



Il Salvatore si è incarnato per rimuovere le tenebre spirituali dell'uomo. La sua venuta ha cancellato la solitudine del mondo, e chi si sente ancora solo è perché non ha ancora Cristo nel suo cuore. Coloro che sono lontani dai loro luoghi di origine lottano con questa solitudine che difficilmente possono sopportare, soprattutto se hanno lasciato le loro famiglie. Alcuni hanno potuto andare all'estero con la famiglia, ma altri sono dovuti partire senza i loro cari e hanno scoperto che l'unico modo per alleviare il dolore, il pesante fardello della solitudine è di avvicinarsi a Dio conoscendolo, mettendo in pratica i suoi comandamenti. Così, molti si sono avvicinati alla Divina Liturgia, alla confessione e alla comunione ai Santi Misteri solo dopo aver lasciato il paese di origine.

Il periodo di preparazione al Natale, di digiuno, di preghiera e di opere buone, ha lo scopo di prepararci all'accoglienza di Cristo nella grotta di ciascuno di noi. Dio viene e riposa dove trova un cuore semplice, umile, pacifico. Tutta la Quaresima del Natale ci chiama alla

purificazione interiore per fare spazio al Signore. Non sprechiamo noi stessi e non lasciamoci conquistare dallo spirito mondano che ha quasi confiscato il vero senso del Natale, dandogli una connotazione desacralizzata. Cerchiamo di non sprecare la gioia sincera di questa festa in piccole cose, che hanno il loro significato, ma che non possono sostituire la gioia spirituale, che è immateriale. Più importante di tutto è il rapporto interiore e personale con Dio.

Cristo è nato! È veramente nato!

*Padre Bogdan Constantin*

### **Un nuovo inizio in Dio**

Rendiamo grazie a Dio per i sette mesi trascorsi insieme da quando io e la mia famiglia, composta da mia moglie Roxana e dai nostri figli, siamo stati chiamati a servire Dio e il popolo della comunità ortodossa di Lugano. Abbiamo trovato una bella comunità, unita dall'instancabile padre Mihai Meseșan, che ha saputo unire le persone e insegnare loro a dirigere la loro vita verso Dio.

È sorprendente come Dio abbia permesso anche in questo angolo del mondo di poter celebrare la Divina Liturgia alla quale partecipano i cristiani ortodossi di ogni parte della terra. La specificità multilingue della nostra celebrazione assomiglia alla Chiesa del Santo Sepolcro a Gerusalemme, dove cristiani ortodossi, cattolici e armeni servono nel loro ordine, ma in pace e armonia da secoli.

Siamo tutti chiamati, sia il sacerdote

---

che i fedeli, ad avere una celebrazione congiunta, e il ruolo di ciascuno di noi non è solo importante ma anche essenziale. Possiamo guardare alla Divina Liturgia come al momento in cui gli uomini pregano più intensamente Dio, di cui il sacerdote conferma la benedizione quando dice: “Per voi è il regno e la potenza e la gloria, del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo...”.

La vostra presenza, come fedeli nella Chiesa, è particolarmente importante per costruire una chiesa viva. So che il contesto di vita di molti di voi, che siete qui in Svizzera per compiere la vostra missione o il servizio che vi siete impegnati a svolgere, non è facile. Per condurre una vera vita cristiana, però, è necessario ricevere i doni di Dio, così come nutriamo il nostro corpo con i frutti del nostro lavoro. La vita cristiana inizia cercando di fare quel minimo necessario che la Chiesa ha ordinato per il nostro bene spirituale e fisico: venire almeno una volta ogni tre settimane alla Divina Liturgia, dire una preghiera al mattino e alla sera, digiunare il mercoledì e il venerdì e tutti i quattro i periodi di digiuno dell’anno, vivere in pace con tutti, o se c’è qualcuno da cui non riusciamo a ottenere la pace, almeno chiedere perdono prima di venire in chiesa, praticare la santa Confessione e cercare di non vivere in grandi peccati. Questi passi ci assicurano una fermezza nel nostro rapporto con Dio, in modo da essere in grado di attraversare le difficoltà di questi tempi, perché “tutto possiamo in Cristo che ci rafforza” (Filippesi 4, 13).

Mi ha fatto piacere vedere la grande presenza dei fedeli alla Divina Liturgia della domenica e anche alla Divina Liturgia della settimana, il cui orario è sempre stato adeguato alle possibilità di partecipazione dei fedeli e agli impedimenti dati dal lavoro. È importante che la nostra vita tenga conto del tempo di Dio e non solo del tempo profano. Il “tempo” di Dio è l’Eternità, e il calendario della Chiesa ne è un’immagine.

È stata anche una gioia riuscire a celebrare il *Prohod* (Canto funebre per la Dormizione) della Madre di Dio per onorare adeguatamente questa grande festa. Ogni sabato sera abbiamo avuto la paraclisi della Madre di Dio, celebrazione frequentata da alcuni fedeli nella chiesa e seguita da una parte di loro nelle loro case, ascoltando la trasmissione in diretta dell’ufficio alla nostra radio.

È opportuno ringraziare coloro che cantano in ogni Divina Liturgia, coloro che ci aiutano a preparare la chiesa per la celebrazione, che ci aiutano a lasciare pulito dopo la celebrazione, coloro che portano fiori e coloro che ci hanno aiutato preparando del cibo quando abbiamo avuto ospiti. Dobbiamo ringraziare anche chi ci ospita permettendoci di celebrare nella loro chiesa. Ogni persona che partecipa alla vita della nostra chiesa viene sempre ricordata davanti all’altare di Dio.

Per incoraggiare i bambini ad avvicinarsi alla chiesa, abbiamo disposto un “angolo dei bambini” dove possono sedersi durante la Divina Liturgia e giocare con



giochi silenziosi, o disegnare e leggere libri. Naturalmente, saranno sotto la stretta supervisione dei loro genitori e nei quattro momenti importanti della Divina Liturgia – quando viene letto il Vangelo, quando recitiamo il “Credo”, quando vengono santificati i “Santi Doni” e quando preghiamo con il “Padre nostro” – incominceranno a imparare a stare attenti.

Con il tempo, spero che potremo essere utili anche a coloro che sono nel bisogno, che hanno seri problemi materiali, attraverso i progetti umanitari che realizzeremo nella nostra comunità per cercare di adempiere il comandamento dell’amore verso il nostro prossimo al quale il nostro Signore e Salvatore Gesù Cristo ci chiama.

Ci sono molte persone che hanno bisogno del nostro aiuto. Purtroppo, anche oggi che l’umanità ha raggiunto un alto progresso tecnologico, gli uomini continuano a essere vulnerabili e il dolore è accresciuto dai nostri vecchi peccati, dalla guerra, dall’avidità, dalla violenza dalla distanza che troppo spesso manteniamo dagli uomini e da Dio.

Dobbiamo quindi impegnarci in ciò

che è veramente importante: nel nostro rapporto con Dio, nella nostra vicinanza alla fede, nel seguire i comandamenti del Vangelo, nell’amore del prossimo. Solo così potremo avere la forza di superare tutte le difficoltà di questi tempi difficili.

*Padre Bogdan Constantin*

### **La preghiera, respiro dell’universo**

L’evangelista Luca (11, 1-4) riferisce che il Padre Nostro fu insegnato da Gesù ai suoi discepoli quando uno di loro gli chiese: «Signore, insegnaci a pregare». Matteo (6, 5-15; 7, 7-11) ci dà una versione più completa del Padre Nostro, insieme ad altre istruzioni del Signore sulla preghiera. In realtà non solo in questi versetti, ma in innumerevoli altre occasioni il Signore, attraverso la Scrittura, ci insegna a pregare. Nella Bibbia, sia nel Nuovo sia nell’Antico Testamento, troviamo infatti una grandissima quantità di indicazioni sulle forme e i contenuti, sui tempi, i gesti, le formule, le finalità e gli effetti della preghiera.

I modi della preghiera liturgica e delle nostre preghiere personali, che abbiamo ricevuto e appreso dalla Tradizione, sono già in gran parte attestati nelle Scritture. Anche i profeti dell’Antico Testamento, come gli apostoli, i primi cristiani e lo stesso Cristo pregavano in ginocchio (Daniele 6, 11; Luca 22, 41; Atti 20, 36 e 21, 5), prostrandosi con la faccia a terra (1 Re [secondo il titolo tradizionale 3 Re] 18, 42; 2 Cronache 20, 18; Giuditta 9, 1; Matteo 26, 29; Marco 14, 39), con le mani alzate (1 Re 8, 55; Salmi 140,

2; 1 Timoteo 2, 8). Quest'ultimo è un gesto oggi meno usato e quasi solo dai sacerdoti che celebrano la liturgia, ma che un tempo fu il gesto per eccellenza della preghiera e lo conosciamo molto bene perché caratterizza i santi e soprattutto la Madre di Dio in molte icone. Dalle Scritture sappiamo che fin dall'epoca dei Patriarchi (Genesi 20, 7 e 17; 25, 21 etc.) i credenti facevano preghiere di intercessione per i loro congiunti, che si pregava anche con il canto – basti pensare ai Salmi di David, accompagnati con la cetra e l'arpa – una pratica questa anche degli apostoli e dei primi cristiani (Atti 16, 25; Efesini 5, 19), che la preghiera era spesso unita al digiuno (Neemia 1, 4; Luca 2, 37; Atti 13, 3; Marco 9, 29). Nella Bibbia troviamo inoltre indicazioni sui tempi della preghiera. Il profeta Daniele (6, 11) «si metteva in ginocchio e lodava il suo Dio tre volte al giorno». Il re David e l'autore del lungo Salmo 118 pregavano al mattino (Salmo 5, 4), vegliando (62, 7) o alzandosi (118, 62) nel corso della notte, sette volte al giorno (118, 164). Sette sono ancora le principali ore canoniche dei monaci. Noi semplici fedeli dovremmo sforzarci di pregare almeno al mattino e alla sera.

Dalle Scritture, in particolare dal Libro dei Salmi, che resta per la Chiesa il più importante libro di preghiere, vengono anche le formule della preghiera liturgica e di molte delle preghiere che abbiamo memorizzato e che recitiamo più o meno quotidianamente. Insomma, le Scritture sono sempre state il manuale di preghiera dei cristiani e dovrebbero

continuare a esserlo anche per noi.

Finora mi sono riferito però soltanto ad aspetti più o meno esteriori della preghiera, mentre ancora più importante è la sua dimensione interiore. Formule, rispetto dei tempi, gesti sono di grande aiuto ma non l'essenza della preghiera, che è, o meglio



*Madre di Dio "Blachernitissa", c. 1295. Ohrid (Macedonia del Nord), affresco della Chiesa di san Clemente (o della santa Madre di Dio Peribleptos).*

dovrebbe essere, uno stato interiore dell'uomo. I gesti hanno un valore simbolico (le braccia alzate esprimono la tensione dell'anima verso il cielo, ci inchiniamo davanti a Cristo come davanti a un re) e possono aiutare la concentrazione dello spirito. Ma appunto è soprattutto con lo spirito che si deve pregare, e non solo esteriormente con il corpo e la voce. Quando preghiamo ad alta voce o ci inchiniamo verso un'icona, ci rivolgiamo a Dio come se fosse fuori di noi. Nello stesso tempo dovremmo incontrare Dio dentro di noi: nel "cuore", laddove risiede lo spirito dell'uomo (come lo chiama san Paolo) o il suo intelletto (come spesso lo chiamano i Padri), cioè la parte più alta e nobile della creatura,

---

fatta "a immagine" (cfr. Genesi 1, 26) di Dio. Come insegnano le Scritture e, concordi, tutti i Santi Padri, là lo spirito dell'uomo può incontrare, grazie al suo amore sincero, ai sacramenti e appunto alla preghiera lo Spirito di Dio e unirsi con lui.

Per questo motivo la preghiera personale, interiore e in solitudine, non deve essere trascurata. Come raccontano i Vangeli (per esempio in Matteo 14, 23; Marco 1, 35; Luca 5, 16; 9, 18) spesso Gesù si ritirava a pregare in solitudine, e lui stesso ci ha raccomandato: "Quando preghi, entra nella tua camera, e avendo chiuso la porta pregherai il Padre tuo che è nel segreto" (Matteo 6, 7). Il Signore ci sta mettendo qui in guardia dall'ipocrisia, dalla preghiera fatta con ostentazione e superbia, ma questo suo detto può essere inteso anche come un invito a entrare nella nostra interiorità e a chiudere la porta alle distrazioni del mondo.

Quando lo spirito dell'uomo comunica con lo Spirito di Dio allora le Scritture parlano della "preghiera in Spirito" o "nello Spirito" (*en pneunati*: Efesini 6, 18; Giuda 20), la preghiera che ha superato le determinazioni di spazio, di tempo e di materia. Alla Samaritana che diceva che i suoi correligionari pregavano Dio sul monte Garizim e non a Gerusalemme come i giudei, Gesù ha risposto: "Viene l'ora in cui né in questo monte, né a Gerusalemme adorerete il Padre, [...] l'ora, ed è adesso, in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in Spirito

(*en pneumati*) e Verità. [...] Dio è spirito e chi lo adora deve adorarlo in Spirito e Verità" (Giovanni 4, 21-24).

"In Spirito" non significa "spiritualmente" in senso generico, ma proprio "nello Spirito Santo". Poiché lo Spirito Santo è uno e, come dice la Divina Liturgia, "è ovunque e tutto riempie", chi prega "nello Spirito" si unisce non solo a Dio ma al mondo intero, e in particolare a coloro che come lui sono nello Spirito. Quando preghiamo per i nostri amici e parenti, anche quelli morti, non ci limitiamo dunque a ricordarli nella nostra preghiera ma ci uniamo a loro. La preghiera è dunque ciò che fa una la Santa Chiesa e la rende il "corpo di Cristo" (vedi in particolare 1 Corinzi, 12), l'abitazione terrena dello Spirito Santo.

Il Padre Nostro, suddiviso com'è abbastanza chiaramente in due parti – una struttura che ritroviamo in molte altre preghiere – ci insegna che vi sono due aspetti principali nella preghiera: la preghiera di adorazione, lode di Dio e ringraziamento nei suoi confronti, espressa nella prima parte; la preghiera che consiste nella richiesta di beni, anche materiali ma soprattutto spirituali, per noi e per il prossimo, nella seconda parte. Questa struttura ci mostra che c'è un doppio movimento nella preghiera. In una sorta di respiro cosmico, lo spirito dell'uomo si slancia verso il cielo e lo Spirito Santo scende con i suoi doni sulla terra.

Da questo punto di vista, la preghiera

è ciò che tenendo la terra in comunicazione con il cielo mantiene in vita l'universo.

Vi sono dunque dei gradi nella preghiera, dalla preghiera più esteriore, che è comunque un buon inizio, verso una preghiera sempre più interiore. I Padri del Deserto, come ancora oggi i monaci più avanzati nella via di Cristo, chiusa la porta della loro camera – la porta della loro cella, ma anche le porte dei sensi, cioè le porte di quella camera che è l'anima – giungevano a una forma di preghiera che chiamavano “preghiera pura”. In questo stato tutte le immagini sono allontanate, non solo le immagini portate dai sensi, ma anche le immagini mentali, tutti i pensieri, perché l'anima ha posto soltanto per Dio: non il pensiero di Dio, ma Dio stesso.

Una forma di preghiera interiore molto praticata nell'Ortodossia, che è una delle vie che portano alla preghiera pura, è la “preghiera del cuore”. San Paolo nella Prima lettera ai Tessalonicesi (5, 17) scrive: “pregate ininterrottamente”. Potrebbe sembrare che questa prescrizione superi le possibilità umane. Com'è possibile, tra le necessità del mondo, pregare ininterrottamente? Non la Scrittura, ma la Tradizione apostolica non scritta ha risposto a questa domanda insegnando per generazioni, fino ad oggi, che è possibile, e i monaci esicasti lo hanno confermato nella pratica, attraverso la ripetizione interiore incessante dell'invocazione “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me” (o di formule simili riprese



*San Giuseppe l'Esicasta (1898-1959) con in mano il komboskini.*

da Matteo 20, 31; Marco 10, 48; Luca 18, 39, dove però invece che “Figlio di Dio” c'è “Figlio di Davide”). Dopo un lungo esercizio questa invocazione diventa naturale come il respiro e continua incessantemente anche durante le attività quotidiane. A questo scopo si utilizza una corda, in genere di lana, con molti nodi (*komboschini* in greco, *tschotki* o *vervitsa* in russo, *brojanica* in serbo, *metanii* in romeno), da sgranare, un nodo per ogni invocazione. Anche le formule della preghiera del cuore sono suddivise in due parti: la prima di lode (“Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio”) e la seconda di richiesta (“abbi pietà di me”), e non è un caso che essa possa diventare naturale come il respiro e che gli esicasti la sincronizzino con il respiro facendo corrispondere alle due parti dell'invocazione l'inspirazione e l'espirazione. Questa meta è raggiungibile solo da chi ha scelto la vita monastica, o conduce una vita molto simile a quella dei monaci, ma anche il



---

semplice fedele, come molti di noi sanno, può ricavare grandi benefici da una pratica seppure parziale e discontinua di questa disciplina. Sull'argomento consiglio a chi non l'ha ancora fatto di leggere il bellissimo libro *Racconti del pellegrino russo*.

La preghiera del cuore non può in ogni caso sostituire la partecipazione alla liturgia e ai sacramenti, né vanno trascurate, secondo le proprie possibilità, le preghiere del mattino e della sera. Il patrimonio di preghiere della Chiesa Ortodossa è immenso, e anche il laico può farsi un proprio piccolo ufficio in analogia agli uffici delle ore del giorno monastici. (Come esempio propongo le due preghiere pubblicate dopo questo articolo. Suggestivo inoltre la lettura del libro del padre Gabriel Bunge *Vasi d'argilla. La prassi della preghiera personale secondo la tradizione dei santi padri*, Magnano, Qiqajon, 1996.)

I filosofi antichi dicevano che ciò che distingue l'uomo dagli altri animali è l'intelletto e che l'uomo è pienamente realizzato in quanto uomo quando usa l'intelletto e non solo il proprio corpo o le facoltà psichiche più basse, che anche gli animali in qualche misura possiedono. Possiamo completare il loro pensiero dicendo che la preghiera è il più alto uso che possiamo fare dell'intelletto e che l'uomo veramente realizzato è colui che attraverso la preghiera pura è diventato "teoforo": portatore, in sé, di Dio.

*Renato Giovannoli*

## **Due antiche preghiere**

*Queste preghiere sono tratte dal manoscritto greco detto «Euclologio Barberini», oggi conservato nella Biblioteca Apostolica Vaticana. Si tratta di un codice realizzato probabilmente nell'Italia meridionale alla fine dell'VIII secolo e contiene la liturgia delle ore celebrata all'epoca nella basilica della Santa Sofia di Costantinopoli, di cui è la più antica testimonianza. Il testo è un adattamento delle traduzioni date da Stefano Parenti in Il Signore della Gloria. Preghiere della "Grande Chiesa" bizantina (Milano, Paoline, 1988) e dallo stesso Parenti con Elena Velkovska in L'euclologio Barberini Gr. 336 (Roma, CLV Edizioni Liturgiche, 2000<sup>2</sup>).*

### **Preghiera della sera**

Signore nostro Dio,  
che abiti una luce inaccessibile  
e nella tua grande misericordia  
ci hai convocati  
per il canto di lode della sera,  
accogli le suppliche di noi tuoi servi indegni  
e, liberandoci dalle tenebre del peccato,  
illumina gli occhi della nostra anima.  
Restando così nel tuo timore  
e camminando nella luce,  
potremo comprendere le tue meraviglie,  
celebrando sempre la tua gloria,  
unico vero Dio e amico degli uomini.  
Poiché tua è la potenza,  
tue la maestà e la gloria,  
Padre, Figlio e Spirito Santo,  
ora e sempre e nei secoli dei secoli.  
Amin.

---

## Preghiera del mattino

Signore, Signore,  
tuo è il giorno e tua è la notte,  
tu hai creato la luce e il sole,  
tu hai plasmato ogni bellezza sulla terra.  
Noi ti invochiamo:  
insieme alla luce del giorno  
fa' risplendere sulla nostra miseria  
la tua ricca misericordia,  
liberaci dalle tenebre,  
dall'ombra di morte  
e da ogni insidia e inganno del maligno.  
Poiché viene santificato e glorificato  
il tuo Nome, degno di ogni lode e onore,  
Padre, Figlio e Spirito Santo,  
ora e sempre e nei secoli dei secoli.  
Amìn.

---

## La preghiera nella vita della Chiesa e del cristiano

*Da un documentario di padre Alexandru Truşcă, Trinitas TV*

**Archimandrita Melchisedec Velnic**  
Monastero di Putna



La preghiera ti pone nello stato di essere Figlio di Dio, Figlio di Cristo, nello stato della vera dignità umana. L'uomo che

sa pregare, non sa odiare, non farà mai del male a nessuno perché si porrà le domande: Come posso fare questo? Perché sono arrabbiato con il mio Dio? Se quando pregate, leggete un acatisto o una paraclisi, rimanete nello stesso stato di irrequietezza, di non riconciliazione in cui eravate, quando non sentite nulla, allora cercate di rivolgervi verso voi stessi e guardate nel vostro cuore, per

vedere dove avete commesso l'errore che vi ha tolto la pace. Pace e tranquillità sono i primi risultati della preghiera.

**Padre Petru Moga**  
parroco della Chiesa ortodossa di Campina



Non sono state le imposizioni e le richieste fatte con un tono prescrittivo che mi hanno portato alla preghiera, ma il fatto

di vedere il mio padre spirituale pregare sinceramente, non in modo ostentato, quando faceva la sua preghiera personale mentre tutta la casa era addormentata, quando era solo davanti a Dio.

**Diacono Sorin Mihalache**  
Facoltà di Teologia di Iasi



Non abbiamo sempre uno stato d'animo adatto alla preghiera, ma possiamo sempre leggere delle preghiere e fissare la mente sul

loro contenuto spirituale. La mente, meditando su questi contenuti spirituali, verità divine o riflessioni dei Santi Padri sulla preghiera, ne è riscaldata e questi sforzi produrranno un adeguato stato d'animo.

In realtà ci viene chiesto di stare attenti a ogni parola di preghiera, ogni parola della Scrittura, ogni parola che il sacerdote o il coro pronuncia in chiesa. La nostra attenzione è in nostro potere. Sappiamo tutti che quando si deve prestare attenzione a una lezione, a una partita di scacchi o di un altro gioco, si riesce a farlo. Con la stessa attenzione dovete prestare attenzione alle parole della preghiera.

Abbiamo bisogno di uno stato interiore di raccoglimento dalla dispersione per poter pregare. E prima ancora occorre attenzione al modo in cui viviamo. La preghiera è il risultato anche del nostro modo di essere tutto il giorno. Abbiamo bisogno di una vita governata dalla moderazione.

Abbiamo bisogno di un certo tempo per pregare. Non dobbiamo avere una tensione e uno sforzo oltre misura, perché la fatica non è un buon compagno nella preghiera. Chi è abituato a lavorare con cura tutto il giorno, a stare attento a quello che fa, facendo tutto come per Dio, la sera quando torna a casa è più preparato a pregare di chi durante il giorno ha avuto un'attività multitasking e la sera avrà difficoltà a raccogliersi in preghiera.

**Archimandrita Efrem Vatopedinul**  
Monastero Vatoped del Santo Monte Athos



La preghiera è necessaria per ogni persona, e questo è ciò che sente chi è membro della Chiesa.

Per questo i Santi Padri hanno detto che l'uomo è un essere che vive in comunione, perché ha comunione con Dio. E la comunione dell'uomo con gli altri uomini è giusta se ha giusti legami con Dio, e questo si realizza attraverso la preghiera. Le persone che hanno purezza di cuore, hanno potere nella preghiera, hanno questo diritto di "comandare" Dio, e Dio soddisfa ciò che chiedono.

**Ieroschimonaco Valerian Paslaru**  
abate del Monastero di San Filemone, Vâlcea



Ci si aspetta che la preghiera sia liberatoria: «Prego e sono libero da tutto...» Eppure, inizi a imbatterti

nel demonio quando inizi a pregare. Ma, il demonio ti incontra non come schiavo, ma come uomo che resiste con la potenza di Dio data attraverso la preghiera, il digiuno, le opere buone. Il rinnovamento che tutti desideriamo in noi sta già cominciando. Questo rinnovamento ti avvicina a Dio. Lentamente ti rafforza in una battaglia con il tuo corpo attraverso il digiuno che a volte diventa difficile.

Conosco persone che mi dicono: "Padre, non ho mai sentito in cuore la preghiera". Chiedo loro se pregano ogni giorno e rispondo che, sì, pregano ogni giorno, mattina e sera, leggendo il libro di preghiere, facendo gli acatisti. Persone che corrono per tutto il paese se sentono che c'è un'icona miracolosa, ma che dicono di non sentire in cuore la preghiera. Sono convinto che alcuni di loro sentano la preghiera più di me, ma affinché non si perdano Dio permette che non sentano questo utile canone. Perché solo questo semplice atto di preghiera è una grande cosa davanti a Dio.

A volte sei così stanco che non riesci a pregare. Non puoi concentrarti per dire quelle parole di salvezza. Credo che in quei momenti basti sedersi bene davanti all'icona e guardarla con amore

---

e gratitudine e chiedere perdono dal profondo della propria anima del fatto che non si riesce a fare di più oggi, ma che non si abbandona, non si evita nemmeno la lotta, ma non può fare di più stasera. È un'umiltà speciale, se lo si fa con fede, e a volte questo stato di pentimento fa prendere forza all'anima.

### **Archimandrita Teofil Tia**

decano della Facoltà di teologia di Cluj-Napoca



È molto importante che la preghiera individuale sia fatta sotto la guida di un confessore, un padre spirituale. Il

confessore può temperare, rendere più sapiente, orientare la vera preghiera, che porterà stati di gioia interiori, pacificazione delle inquietudini. Non dobbiamo cercare stati esterni nella nostra preghiera.

Quando vedi che uno spirito d'amore viene su di te dalla preghiera, ti rendi subito conto che stai spostando l'accento dall'esterno all'interno e ti rendi conto che questa è la strada giusta. L'uomo che vuole capire, sapere, se si allena, troverà facile la preghiera. Soprattutto quando ha un programma di vita, la preghiera non costituirà per lui una difficoltà. Per l'uomo non iniziato, invece, la preghiera è un peso.

Credo che sia fondamentale per il ragazzo che si avvia nella preghiera avere una preghiera adatta alla sua età, parlargli con ottimismo ed entusiasmo della preghiera, sottolineando che essa è un modo di entrare in contatto con la realtà al di là del mondo, al di là della

materia, del tempo e dello spazio, che c'è un mondo oltre la materia.

C'è una bellissima parola di padre Arsenie Papacioc: «Colui che prega soltanto quando prega, in realtà non prega». Quindi anche quando non preghiamo, dovremmo avere un pensiero rivolto a Dio, sul bus, al lavoro, in conversazione con gli altri. Sentire la grazia che entra, che mi permea, che cambia la mia personalità nella giusta direzione, in qualcosa di positivo. Credo che sia importante mantenere l'invocazione a Dio anche dopo che ci siamo rivolti a lui in preghiera. Quando lo invoco, respiro spiritualmente, e tutta la mia vita diventa un'opera compiuta con Dio.

Se un uomo non sa bloccare i colpi del maligno, che spesso opera con il pensiero, e assaggia i pensieri sbagliati, allora la preghiera non ha successo. Non avendo successo nella preghiera, non si sente soddisfatto, ma annoiato. Va in chiesa, rimane dieci minuti alla santa celebrazione e poi pensa di annoiarsi. Ebbene, l'uomo spirituale dice a se stesso: "Rimango in chiesa per almeno un'ora", perché sente di essere connesso a questa realtà, a un altro piano esistenziale, divino, al di là del mondo e non lascerebbe la preghiera per nulla al mondo, perché sa che la preghiera è come la terapia dell'anima. La preghiera non è uno spazio sullo schermo, anche se alcuni mi diranno che l'iconostasi con le icone sembra uno schermo. Sì, ma le icone sono statiche, puoi concentrarti di fronte a loro, puoi raccoglierti in te stesso. Pertanto,

sarebbe bene imparare che la preghiera è un'approfondimento in se stessi, non un'esteriorizzazione. Per questo molti, partecipando alla Divina Liturgia, talvolta chiudono gli occhi, perché questo li aiuta a vivere interiormente.

### **Adrian Lemeni**

professore associato della Facoltà di teologia di Bucarest



Non possiamo sostituire con la nostra preghiera personale quanto avviene nel culto della Chiesa, specialmente nella Divina Liturgia. Tutti questi uffici, le benedizioni in nome del Arcivescovo Celeste, sono realtà con straordinaria forza spirituale e non possono essere sostituite dall'impegno nella preghiera individuale. Le due cose devono essere tenute insieme. La preghiera è il desiderio del cuore rivolto verso Dio che proviene dal profondo del nostro essere. Non è bene avere solo preghiere di supplica con le quali ci aspettiamo che Dio esegua e comprenda immediatamente le nostre necessità e desideri, vedere il nostro rapporto con Dio solo come una serie ricompense o risultati o prestazioni di Dio. La preghiera è molto più di questo.

### **Padre Ciprian Negreanu**

sacerdote confessore dell'ASCOR (Associazione degli studenti ortodossi cristiani rumeni), Cluj-Napoca



Di solito, nelle celebrazioni liturgiche, l'assemblea prega attraverso il diacono o il coro, e il

sacerdote rafforza e risponde a questa preghiera. Ecco perché il sacerdote di solito pronuncia le ekfonis alla fine delle preghiere e delle ectenie, che dicono: "Hai pregato bene, perché il regno e il potere e la gloria appartengono a Dio". La gente continua con un'altra preghiera, e il sacerdote risponde di nuovo: "Ben fatto. Poiché Egli è misericordioso e longanimo".

Le preghiere del sacerdote hanno anche un aspetto personale, di intercessione, quando il sacerdote dice: "Sì, sono un peccatore, e intercedo per le persone che hanno commesso errori e spesso non sanno nemmeno di averli commessi, perché conosco gli errori che io stesso, sacerdote, ho commesso, e quindi, Signore, ti chiedo di perdonarci perché siamo peccatori. Permettimi di pregarti per questo popolo e accogli la mia preghiera".

È molto importante prestare attenzione alle parole della preghiera e personalizzare ciò che si legge. Per esempio, quando incontri nella preghiera la frase "Non mi sono mai addormentato nel mio letto senza lacrime", ti rendi conto che stai mentendo se dici solo questo, perché in realtà lo hai fatto solo due volte l'anno o nella tua vita. Inizia a prestare attenzione a quello che dici, e ti renderai conto che potrebbe essere un'esagerazione o una bugia quanto avresti detto meccanicamente. Il pentimento e l'umiltà che esprimi nelle parole della preghiera di un santo per te sono bugie, perché non le senti così. È bene per esempio, quando si incontrano

---

in una preghiera le parole “Signore, io sono il più peccatore degli uomini”, aggiungere onestamente: “Signore, San Giovanni Crisostomo ha detto questo, ma in realtà non mi vedo in questo modo, aiutami a pensarlo veramente”. Credo che questo sia il punto fondamentale: l’attenzione alle parole della preghiera e la loro personalizzazione. Ho avuto esperienze con genitori che chiedono molto ai bambini piccoli e poi confessano che i loro bambini non possono più pregare, respingono la preghiera perché sono stati costretti a pregare. Queste famiglie sono quasi sul punto di disintegrarsi prima o poi, e i bambini che hanno vissuto in queste famiglie rischiano di rinnegare la fede. Abbiamo bisogno anche qui di un giusto grado di discernimento.

**Razvan Bucuroiu**  
giornalista cristiano



Secondo me, le parole in una preghiera ortodossa sono come un nido per l’anima. Lì l’anima vuole sedersi, trovare sicurezza, conforto. Le parole di queste preghiere sono state levigate nel tempo, sono state verificate e praticate da generazioni di cristiani.

Quei bambini che hanno imparato a pregare e sono stati istruiti dai genitori, dai nonni, dai conoscenti e hanno raccolto questa pratica di preghiera, trasmettono questo dono, questa scatola degli attrezzi. Ogni uomo non ha solo il diritto, ha anche l’impulso di parlare con Dio a modo suo,

e credo che Dio voglia ascoltare le parole degli uomini come ognuno le dice. Se si dicono esattamente le parole di San Basilio il Grande è bene, ma forse Dio vuole ascoltare anche le mie parole. Non credo che questo sarebbe un errore, al contrario penso che sia un modo naturale di parlare al Creatore.

Non è la mancanza di tempo che è il problema fondamentale, ma il fatto che l’uomo non sente più il bisogno di entrare in contatto con Dio. L’uomo di oggi ha fretta di fare e di ricevere. La velocità della nostra vita è stata notevolmente accelerata, mentre Dio dà quando vuole, quando sa che è più appropriato. Vogliamo che tutto accada in fretta. Dio è più che veloce, è eterno. Per questo motivo, alcune persone, me compreso, credono che la loro preghiera non sia pura, o non ascoltata, o non appropriata. Allora si scoraggiano e trascurano o abbandonano la preghiera.

La preghiera dovrebbe essere l’unico momento della giornata a cui aggrapparci e da difendere in ogni modo. Un momento in cui non dovrebbero esistere telefoni, Whatsapp, internet, TV e forse nemmeno la famiglia. Almeno cinque minuti, da anima a Dio, in uno stato di intimità e massima concentrazione dell’essere umano. A mio parere, non importa se si leggono le preghiere da un libro o le si dicono con proprie parole. Questi cinque minuti trascorsi parlando direttamente e personalmente con Dio al giorno devono essere chiaramente raccomandati per la vita di tutti.

## **Madre Maica Ambrozia Rucareanu**

abate del monastero Arnota



Si può chiedere qualsiasi cosa nella preghiera, ma l'ideale è chiedere la misericordia del Signore. "Signore, sia fatta la tua volontà":

questa è la preghiera ideale. Dio sa che siamo peccatori, abbiamo corpi e viviamo in questo mondo. È molto difficile stare con un uomo che non prega perché ha sempre la porta chiusa. Gesù Cristo dice: "Ecco, io sto alla porta e busso", e noi siamo quelli che aprono la porta.

San Silvano ha detto che all'inizio credeva che Dio ascoltasse di più la preghiera dell'uomo virtuoso, ma poi si è reso conto che in realtà ascolta di più la preghiera dell'uomo umile. Credo che sia l'umiltà a dare valore alla nostra preghiera.

## **Alexandru Ciurea**

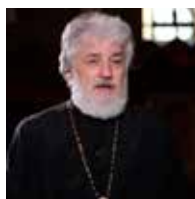
neurochirurgo



Ci sono persone estremamente dedite alla preghiera su cui si potrebbero fare delle indagini scientifiche, ma questa indagine diventa complicata perché sull'argomento c'è una certa riservatezza e non tutti si prestano a tali studi. In America tuttavia ci sono dei volontari che hanno accettato e si è scoperto che durante la preghiera si aprivano certi percorsi nervosi, certe connessioni che non poteva potevano essere chiuse. Improvvisamente si produce una connessione tra occhi, cervello e cuore, che mostra come si forma la preghiera e la sua direzione... verso Dio.

## **Padre Vasile Gavrilă**

sacerdote confessore dell'ASCOR (Associazione degli studenti ortodossi cristiani rumeni), Bucarest

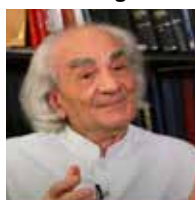


Tutti questi strumenti e media digitali cristiani aiutano coloro che sono immobilizzati nel letto, nella sofferenza,

coloro che sono in viaggio e che viaggiando sono in grado di ascoltare. Possono aiutare coloro che si trovano in condizioni speciali, ma possono solo contribuire a creare un'atmosfera. Non dimentichiamo che l'incontro con Dio, anche solo per pochi istanti, nella preghiera personale e senza mediazioni, fa più di tutti questi servizi di ascolto attraverso gli strumenti digitali.

## **Leon Dănilă**

neurochirurgo



Dagli studi che abbiamo fatto sul pensiero umano, siamo giunti alla conclusione che esso è costituito da una parte

materiale e da una parte energetica, può essere percepito e trasmesso a una velocità superiore a quella della luce e ha un'influenza sulle persone vicine e anche a una grande distanza. La preghiera ha la qualità di influenzare l'attività psichica e fisiologica del corpo. La preghiera ha anche un effetto molto importante sulla cura delle malattie. I cristiani che pregano di più sono più sani.

## Vizită a NEPSIS Elveția în Lugano și la Părintele Schiarhimandrit Gabriel Bunge

În perioada 15, 16 octombrie am avut bucuria de a primi în mijlocul nostru membri din frăția NEPSIS Elveția, un grup care este sub părințasca grijă a Înaltpreasfințitului Arhiepiscop și Mitropolit Iosif. Scopul vizitei lor în zona noastră a fost un pelerinaj la părintele schiarhimandrit Gabriel Bunge, care i-a primit la schitul Sfânta Cruce din Roveredo-Capriasca și vizita în comunitatea noastră ortodoxă din Lugano. Părintele schiarhimandrit i-a primit cu multă deschidere și le-a ținut un cuvânt de învățătură apoi a răspuns la întrebările adresate de către cei prezenți. Am slujit împreună slujba vecerniei la schit iar spre seară am luat cina împreună care a fost oferită de către credincioșii din parohia noastră (căror le mulțumim mult), la fel și



agapa îmbelșugată care a fost oferită după Dumnezeiasca Liturghie de duminică, la care am participat cu toții. Un reportaj cuprins de președintele NEPSIS Elveția, Cătălin M.:

Doamne ajută !

“Sâmbătă și duminică 15-16 octombrie 2022, parohia Sf. Ioan cel Nou de la

Suceava (Lugano) a primit vizita unui grup de tineri membri ai Frăției Nepsis Elveția ([ch.nepsis.org](http://ch.nepsis.org)). Evenimentul a fost planificat din timp și a început cu o vizită la schitul Santa Croce din Roveredo pentru ca participanții să



poată asculta cuvântul duhovnicesc al părintelui Gabriel Bunge. Organizatorii acestui pelerinaj, au propus ca temă de discuție cartea “Akedia” a părintelui Gabriel. Din partea parohiei, părintele Bogdan Constantin Dincă împreună cu Ionuț Zaharia Arieșan, un doctorand din parohia dânsului, au însoțit grupul de tineri.

Discuția cu părintele Gabriel Bunge a durat în jur de o oră și jumătate. Imediat după, părintele Bogdan a oficiat slujba vecerniei la schit, iar câțiva neptici au asistat cu răspunsurile la strană.

După lăsarea întinericului am coborât cu toții în oraș, unde parohia din Lugano i-a invitat pe tineri la cină, pizza la Ristorante Dal Gallo. După masă atmosfera s-a încălzit în jurul unei chitare și cântece românești.

Duminică dimineață Sfânta Liturghie a fost săvârșită în biserica della Madonneta din Lugano. La finalul slujbei, părintele Bogdan a adresat câteva cuvinte celor prezenți mulțumind



tinerilor veniți din toate colțurile Elveției (Zurich, Berna, Lausanne). Apoi toți cei prezenți la slujbă au fost invitați la o agapă pregătită de membri ai parohiei. Ocazie de a discuta într-un cadru convivial și de a ne cunoaște mai bine.

Le mulțumim membrilor parohiei din Lugano, Sf. Ioan cel Nou de la Suceava pentru primirea călduroasă și pentru bucatele delicioase pregătite și oferite celor prezenți.”

### **Străini peste hotare. Acasă în Ortodoxie**

*Înaltpreasfințitul Iosif - Conferință A.S.C.O.R. Alba-Iulia*

Suntem străini nu numai peste hotare, ci în lumea asta fără de Dumnezeu suntem străini și ajungem acasă atunci când suntem în Biserica lui Hristos. Dumnezeu este străin fără noi în lumea aceasta însă e acasă în sufletul nostru care L-a primit.

Această credință a faptului că acasă



înseamnă la Dumnezeu, ne-a fost dăruită de Mântuitorul Iisus Hristos. El

ne-a dăruit această credință și trăire că acasă înseamnă în relația cu El, prin nașterea Lui, prin minunile și vindecările pe care Le-a făcut, judecările și pălmuirile Le-a primit pentru noi și nu în ultimul rând, Învierea Lui. Mereu a spus ucenicilor și Apostolilor că El merge Acasă, tocmai ca să ne definim și noi termenul de acasă. Altfel, dacă nu înțelegem acestea, se va instala în sufletul nostru o mare singurătate. Mântuitorul a spus “Dacă mă iubește cineva, va păzi cuvântul Meu, și Tatăl Meu îl va iubi și vom veni la el și ne vom face casă la el”.

Mântuitorul ne spune să mergem la El toți cei osteniți și împovărați deoarece jugul Său este ușor și povara Sa este ușoară. Ne cheamă la Casa sa, la locul în care în sfârșit putem fi noi înșine, să ne dezbărăm de acea fațetă pe care o arătăm la locul nostru de muncă, cu prietenii noștri. Cei care au aflat drama străinătății, aflându-se departe de locurile de origine, de cei dragi, au găsit doar în Hristos casa, gazda care Se dăruiește pe Sine necondiționat.

### **Rugăciunea în viața Bisericii și a creștinului**

*Documentar marca Trinitas TV realizat de Pr. Alexandru Trușcă*

**Arhim. Melchisedec Velnic**  
**Starețul Mănăstirii Putna**

Rugăciunea te așază în starea ta de fiu al lui Dumnezeu, de fiul al lui Hristos și într-o stare de demnitate umană. Omul care știe să se roage, nu știe să urască, nu va face niciodată rău cuiva pentru că își va pune problema: “cum să fac aceasta, că supăr pe

Dumnezeu meu?”

În momentul în care te rogi, citești un acatist, paraclis și rămâi în aceeași stare de neliniște, neîmpăcare, când nu simți nimic, atunci încerci să te întorci către tine și să cauți în inima ta, să vezi unde ai greșit de nu vine pacea. Pentru că pacea și liniștea sunt primele rezultate ale rugăciunii.

#### **Pr. Petru Moga**

**Parohul bisericii ortodoxe din Câmpina**

Nu impunerile și cererile aduse cu ton de obligare m-au adus spre rugăciune ci faptul că l-am văzut pe tata cum se ruga sincer, nu demonstrativ, ci atunci când își făcea rugăciunea sa personală când toată casa dormea și când el era singur în fața lui Dumnezeu.

#### **Diac. Sorin Mihalache**

**Facultatea de Teologie Ortodoxă din Iași**

Nu putem tot timpul să ne rugăm pentru că nu avem o stare sufletească, dar putem atârna mintea de un conținut duhovnicesc atunci când citim și această minte care stă în preajma acestor conținuturi duhovnicești, a înțelesurilor despre Dumnezeu sau a reflecțiilor Sfinților Părinți despre rugăciune, se încălzește stând acolo și aceste conținuturi menajează o stare sufletească adecvată.

Ni se cere de fapt să fim atenți la fiecare cuvânt al rugăciunii, al Scripturii și la fiecare cuvânt pe care preotul sau strana îl rostește în Biserică. Atenția este în puțința noastră. Toți știm deja că atunci când trebuie să fii atent la un curs, la o partidă de șah, sau la un meci, sau la o piesă de teatru, reușim să facem asta. Exact cu aceeași atenție trebuie să fii atent la cuvântul rugăciunii.

Avem nevoie de o stare interioară de

adunare din risipire ca să ne putem ruga. Și de aici, iarăși atenția la felul în care trăim. E nevoie de un mod de a fi pe parcursul zilei ca să ne putem ruga. Avem nevoie de o viață guvernată de o moderație.

Avem nevoie de o anumită înfrânare de peste zi ca să ne putem ruga. Nu e vorba doar de o înfrânare alimentară. E vorba de o înfrânare și de la un efort peste măsură pentru că nici oboseala nu este un însoțitor bun în rugăciune.

Cine este obișnuit să lucreze cu atenție peste zi, să fie grijuliu cu ceea ce face, făcând fiecare lucru ca pentru Dumnezeu, seara când ajunge acasă este mai pregătit să se roage, decât cineva care are un serviciu de multitasking peste zi căruia îi va fi greu să se adune în timpul rugăciunilor de seară.

#### **Pr. Efrem Vatopedinul**

**Starețul Mănăstirii Vatoped din Muntele Athos**

Rugăciunea este foarte necesară pentru fiecare om și lucrul acesta îl simte cel care este mădular al Bisericii. De aceea Sfinții Părinți spuneau că omul este o ființă care trăiește în comuniune, pentru că are comuniune cu Dumnezeu. Iar comuniunea omului cu ceilalți oameni este corectă, dacă acesta are legături corecte cu Dumnezeu și lucrul acesta se dobândește prin rugăciune.

Oamenii care au curăția inimii, au putere în rugăciune, au dreptul acesta de a-i porunci lui Dumnezeu și Dumnezeu le îndeplinește ceea ce cer.

#### **Ieroschimonah Valerian Paslaru**

**Starețul Schitului Sf. Filimon Comediantul**

Foarte mult se așteaptă ca rugăciunea să fie eliberatoare: ”gata, mă rog și am scăpat de toate...”. Ori, de-abia dai de demon, când începi să te rogi. Numai că și demonul

dă de tine nu ca rob ci ca om care i te împotrivesți prin puterea lui Dumnezeu dată prin rugăciune, prin post, prin fapte bune. Deja începe înnoirea aceea pe care toți o dorim în noi. Această înnoire te apropie de Dumnezeu, ea te despătimește. Încet, ea te întărește ca să treci la o luptă cu trupul tău prin postire care uneori devine mai aspră.

Cunos oameni care îmi zic "Părinte, eu niciodată nu am simțit rugăciunea". Și îi întreb dacă se roagă zilnic și îmi răspund că se roagă zilnic, dimineața și seara după cartea de rugăciuni, fac acatiste. Oameni care aleargă în toată țara dacă aud că este o



icoană făcătoare de minuni, dar care spun că nu simt rugăciunea. Eu sunt convins că unii dintre aceștia simt rugăciunea mai mult decât mine, însă pentru ca ei să nu se piardă, li se îngăduie acest canon ajutor să nu simtă. Pentru că însăși acest simplu gest de a te pune la rugăciune este lucru mare în fața lui Dumnezeu.

Câteodată ești atât de obosit încât pur și simplu nu te mai poți ruga. Nu te mai poți concentra ca să spui acele cuvinte mântuitoare. Cred că în acele momente este de ajuns să te așezi frumos în fața icoanei și să o privești cu dragoste și

recunoștiință și să îți ceri iertare din adâncul sufletului că nu poți mai mult astăzi dar că nici nu abandonezi, nici nu eviți lupta ci pur și simplu atât poți. Este o smerenie deosebită dacă o faci cu credință și uimitor uneori te face să prinzi puteri această stare de pocăință.

**Arhimandrit prof. Teofil Tia**  
Decanul Facultății de Teologie Ortodoxă din Cluj-Napoca

E foarte important ca rugăciunea individuală să fie făcută sub călăuzirea unui duhovnic. Duhovnicul poate tempera, poate înțelepți, poate orienta spre interior adevărata rugăciune, ce va aduce stări interioare de bucurie, clarificare a frământărilor. Nu trebuie să căutăm stările exterioare în rugăciunea noastră.

Când vezi că vine peste tine un duh al dragostei de pe urma rugăciunii, imediat îți dai seama să faci transferul de accent de pe exterior pe interior și să îți dai seama că asta e calea cea bună. Omul care dorește să înțeleagă, să cunoască, dacă se antrenează, va face ușor rugăciunea, mai ales când are un program de viață și atunci nu e o dificultate. Pentru omul neinițiat, rugăciunea este o povară.

Cred că este fundamental copilașul care se inițiază în rugăciune să aibă o rugăciune potrivită vârstei sale, să îi vorbim cu optimism și entuziasm, să subliniem faptul că rugăciunea este o formă de a intra în legătură cu realități de dincolo de lume. Nu este doar ce se vede în jur, materia, timpul și spațiul acesta, ci există o lume de dincolo de materie.

Are un cuvânt tare frumos părintele

Arsenie Papacioc care zice "Cel care se roagă numai atunci când se roagă de fapt acela nu se roagă". Așadar și când nu ne rugăm se cade să avem măcar o cugetare spre Dumnezeu, în autobuz, la serviciu, în discuție cu ceilalți. Să simt harul care intră, care mă pătrunde, care îmi schimbă personalitatea în direcția bună, în ceva pozitiv. Eu cred ca este important să păstrăm starea de invocare a lui Dumnezeu și după ce L-am chemat în rugăciune. Când îl chem, respir duhovnicește și toată viața devine o lucrare cu Dumnezeu.



Dacă omul nu știe să bareze loviturile celui rău care lucrează de multe ori prin gând și gustă gândurile nepotrivite, atunci rugăciunea nu este reușită. Nefiind rugăciunea reușită, el nu se simte împlinit, ci plictisit. Astfel, merge la biserică, stă zece minute la slujbă și i se pare apoi că se plictisește. Ei bine, omul duhovnicesc își spune "Rămân în biserică minim o oră" pentru că simte că se conectează la această realitate, la alt plan existențial al lui Dumnezeu de dincolo de lume și nu ar lăsa rugăciunea pentru nimic în lume, pentru că știe că rugăciunea este ca și o terapie a

sufletului. Rugăciunea nu este un spațiu al ecranelor, deși unii vor spune, da dar iconostasul cu icoane arată a ecrane. Da, dar icoanele sunt statice, te poți concentra în fața lor, te poți aduna în tine însuși. De aceea, ar fi bine să se învețe că rugăciunea este o adâncire în tine însăși, nu o exteriorizare. De atunci, mulți participă a Sfânta Liturghie și mai închid uneori ochii pentru că asta îi ajută la trăirea interioară.

**Conf. univ.dr. Adrian Lemeni**

**Facultatea de Teologie Ortodoxă din București**

Noi nu putem suplini prin rugăciunea noastră personală ceea ce se întâmplă în cultul Bisericii, în special în Sfânta Liturghie. Toate aceste slujbe, binecuvântările în numele Arhiereului Ceresc, sunt realități cu o forță duhovnicească extraordinară și acestea nu pot fi suplinate doar de angajarea în viața rugăciunii personale. Ele trebuie ținute împreună.

Rugăciunea este un dor al inimii după Dumnezeu. Ea țâșnește profund din adâncul ființei noastre. Nu ne este folositor să avem doar rugăciuni de cereri în care noi așteptăm ca în mod imediat Dumnezeu să execute și să înțelegem relația cu Dumnezeu doar prin prisma unor recompense pe care le primim de la Dumnezeu sau a unor rezultate ori performanțe. Rugăciunea este mai mult de atât.

**Pr. Ciprian Negreanu**

**Preotul duhovnic al A.S.C.O.R. Cluj-Napoca**

De obicei poporul se roagă prin diacon sau prin cor, iar preotul răspunde și întărește rugăciunea aceasta. De aceea preotul spune de obicei ecfonisele de

la sfârșitul rugăciunilor și ecteniilor care spun: "Așa, este bine că v-ați rugat așa, pentru că a lui Dumnezeu este Împărăția și Puterea și Mărirea..." Și poporul, continuă cu altă rugăciune. Și preotul le răspunde din nou: "Bine faceți. Că El este Milostiv și Îndelung Răbdător".

Rugăciunile preotului au și o latură personală, de mijlocire, în care preotul spune "Da, sunt păcătos, dar pentru aceștia mijlocesc, pentru poporul care are greșeli și de multe ori nici nu știe că are greșeli, însă eu despre mine ca preot știu care sunt greșelile, Și de aceea cer să ne ierți pentru că suntem păcătoși, dar pentru acest popor îngăduie-mi și primește-mi rugăciunea".

E foarte important să fii atent la cuvintele rugăciunii și să personalizezi ce citești acolo. De exemplu, când întâlnești în cuvintele rugăciunii "nciodată nu am adormit în patul meu fără de lacrimi", îți dai seama că minți dacă zici asta doar așa, pentru că tu în realitate nu ai făcut asta decât de două ori pe an sau în viață. Începând să fii atent la ce zici îți dai seama că putea să fie o exagerare sau minciună rugăciunea pe care ai fi zis-o mecanic. Pocăința și umilința pe care le exprimi tu în cuvintele rugăciunii sfântului sunt minciuni pentru că nu le simți așa. De exemplu, e bine măcar să te oprești să zici atunci când întâlnești în rugăciune cuvintele de tipul "Doamne, eu sunt cel mai păcătos dintre oameni" să spui sincer "Doamne, Sfântul Ioan Gură de Aur a spus asta, însă în realitate eu nu mă văd așa, ajută-mă tu să cred cu

adevărat asta".

Și cred că de aici începe tot, de la atenția la cuvintele rugăciunii pe care le spunem și la personalizarea lor.

Am avut experiență cu părinți care cer foarte mult de la copiii care sunt micuți și copiii spovedindu-se mai târziu spun în spovedanie că nu mai pot să se roage, rugăciunea le provoacă repulsie pentru că au fost aproape obligați constant să se roage. Aceste familii, care se forțează reciproc să se roage, aproape că sunt pe punctul de a se dezintegra mai devreme sau mai târziu, sau de a se lepăda de credință mulți dintre copiii care au trăit în aceste familii. Este nevoie și aici de o dreaptă măsură, de discernământ.

#### **Razvan Bucuroiu** Jurnalist creștin

După părerea mea, cuvintele dintr-o rugăciune ortodoxă sunt ca un cuib pentru suflet. Acolo sufletul dorește să se așeze, să găsească siguranță, confort, mângâiere. Cuvintele acestea care s-au șlefuit în timp, au fost verificate și practicate de generații de creștini.

Acei copii care au învățat să se roage și au fost învățați de părinți, de bunici, de cunoscuți și de mici au prins această practică a rugăciunii, acești oameni își duc mai departe acest dar, acest instrumental de bord.

Fiecare om nu are numai dreptul, are și pornirea de a vorbi cu Dumnezeu în felul lui și cred că Dumnezeu vrea să asculte cuvintele celorlați oameni așa cum le spune fiecare, că dacă spun exact cuvintele ale Sf. Vasile cel Mare, de pildă, e bine, însă poate Dumnezeu vrea să asculte și cuvintele mele proprii.

---

Nu cred că aceasta ar fi o greșeală, ba din contră, o formă firească de a vorbi cu Creatorul.

Nu lipsa timpului e problema fundamentală, ci faptul că omul simte că nu mai are nevoie de a intra în contact cu Dumnezeu. Omul din ziua de azi, este grăbit și în a face și în a primi. S-a accelerat foarte mult viteza vieții noastre iar Dumnezeu dă atunci când vrea El, când știe El că este mai potrivit. Ori noi vrem să se întâmple totul rapid. Dumnezeu nu e doar rapid, ci e etern. Din acest motiv, unii oameni, printre care mă regăsesc și eu, consideră că rugăciunea lor ori nu este curată, ori nu este ascultată, ori nu este potrivită. Atunci dezarmezi puțin și "te lași pe o ureche".

Rugăciunea ar trebui să fie singurul moment al zilei, de care trebuie să ținem cu dinții, în care nu mai trebuie să existe telefoane, whatsapp, internet, televizor și poate nici măcar familia. Acele 5 minute măcar, ca de la suflăt la Dumnezeu, trebuie să se consume într-o stare de intimitate și concentrare maximă a ființei umane. Nu contează că spui rugăciuni din carte sau cu cuvintele tale, după părerea mea, dar vorbirea directă și personală cu Dumnezeu, aceste 5 minute zilnice trebuie să fie clare statuate în viața fiecăruia.

### **Maica Ambrozia Rucareanu**

**Stareța Mănăstirii Arnota**

Poți cere în rugăciune orice, dar ideal este să cerem mila Domnului. "Doamne, fie voia Ta" aceasta este rugăciunea ideală. Însă sigur, Dumnezeu știe că suntem oameni cu păcate, care avem

trupuri și trăim în lumea asta.

Este foarte greu să fii cu un om care nu se roagă pentru că acesta are tot timpul ușa închisă. Mântuitorul Iisus Hristos spune "Iată stau la ușă și bat", iar noi suntem cei care deschidem ușa.

Sf. Siluan spunea că el credea la începuturi că Dumnezeu ascultă mai mult rugăciunea omului virtuos, însă și-a dat seama că de fapt ascultă mai mult rugăciunea omului smerit. Cred că smerenia dă valoarea rugăciunii noastre.

### **Prof. Alexandru Ciurea**

**Medic Neurochirurg**

Există persoane extrem de devotate rugăciunii, care ar putea să fie investigate însă această investigare devine greoaie pentru că există o anumită doză de confidențialitate. Nu toată lumea dorește să se expună la astfel de studii. Există totuși în America persoane voluntare care au acceptat și s-a constatat că în timpul rugăciunii s-au deschis anumite căi nervoase, legături, care nu puteau să stea închise și dintr-o dată legătura dintre ochi, creier, inimă, arată cum se formează rugăciunea care merge într-o singură direcție – spre Dumnezeu.

### **Pr. Vasile Gavrilă**

**Preotul duhovnic al A.S.C.O.R. București**

Toate aceste instrumente creștine digitale și media ajută pe cei care sunt imobilizați la pat, în suferință, pe cei care sunt în călători și pot asculta în călătoriile lor. Pot ajuta pe cei care sunt în condiții speciale însă nu pot să ajute decât pentru crearea unei atmosfere. Să nu uităm însă, că întâlnirea

---

cu Dumnezeu și numai de câteva momente în rugăciunea personală, directă, fac mai mult decât toate aceste ascultări ale slujbelor prin intermediul instrumentelor digitale.

**Prof. Leon Dănăilă**  
Medic neurochirurg

Din studiile pe care le-am făcut asupra gândului uman și am ajuns la concluzia că gândul nostru este compus dintr-o parte materială și dintr-o parte energetică și poate fi perceput și transmis cu viteză mai mare decât cea a luminii și are influență atât asupra persoanelor din apropiere cât și asupra persoanelor aflate la mare distanță. Rugăciunea are o calitate de a influența activitatea psihică dar și fiziologică a organismului. Rugăciunea are un efect foarte important și în efectul de vindecare a bolilor. Creștinii care se roagă mai mult sunt mai sănătoși.

---

## Nașterea Domnului

Două mii douăzeci de stele  
Ce le privim pe boltă sus  
Să știți cu toții, că întâi ele  
Au știut că se va naște Iisus.

Că se va naște din Fecioară  
Aici la noi, pe-acest pământ  
Când va veni a doua oară  
Iar ele au să vestească, când.

Pe urma lor, cândva, odată  
Și magii au mers tot la fel  
O stea cea mai luminată

I-a condus drept pân' la El.

În iesle L-au găsit cu toții  
Stătea ocrotit de mama Lui.  
Să știm și noi și strănepoții  
Că L-a născut Fecioara, e al cui?

Mântuitorule Iisuse  
Pe veci la Tine ne rugăm  
Tu ești a noastră călăuză  
Spre drumul bun ca să plecăm.

Noi Nașterea Ta frumoasă  
Om aștepta-o la Ajun  
Și cu colinzi din casă-n casă  
Cântăm în ziua de Crăciun.

Tu fi cu noi oriunde mergem  
În viață să nu ne poticnim  
Când noi cu toți o să ne ștergem  
La Tine toți o să venim.

Să ne primești cu a Ta blândețe  
La sânul Tău, nu în palat  
Ai fost scuipat, bătut cu bețe  
Tu să ne ierți de-acel păcat.

Un înger a vestit Mariei  
Că trebuie ca să Te naști  
Un timp ca să trăiești în lume  
Să mori și să învii la Paști.

*Poezie scrisă de domnul Costel Maleta,  
membru al comunității noastre*

## О ЗНАЧЕЊУ КРАТКИХ МОЛИТАВА

Свети Никодим Агиорит, у „Невидљивој борби“, говори о великом значају кратких молитава Богу: “Било је, а има и сада, молитвеника који су особито волели по неку кратку молитвицу и њу непрестано понављали.

## УЧЕЊЕ ВЛАДИКЕ НИКОЛАЈА О МОЛИТВИ

У мисионарском писму писаном једном који је рекао да верује у Бога, али Му се не моли, Свети владика Николај пише: „Труди се и јачај веру у себи. Временом ћеш осетити потребу за молитвом. Твоја вера није јака, зато те још не гони на молитву.



Гледали смо нас неколико, како мала вода пада на точак од воденице. И точак је лежао непомичан. У том је надошла вода, и точак се покренуо. Вера је сила духовна. Мала вера не

покреће ни ум на размишљање о Богу ни срце на молитву Богу. Велика вера покреће и ум и срце и целу душу човекову. Докле год траје велика вера у човеку, она својом силином покреће душу његову према Богу. Ти си, кажеш, прочитао реч Спаситељеву: зна Отац ваш шта вама треба прије молитве ваше, па си из тога закључио да молитва уопште није потребна. Заиста зна Бог унапред све шта нама треба, али ипак Он хоће да Му се молимо. Зато је исти Спаситељ заповедио да се молимо непрестано, и научио нас како да се молимо.

Лакше је ово објаснити родитељима него ли теби, нежењи. Гле, и родитељи знају унапред шта треба деци, па ипак захтевају од деце да их моле. Јер знају родитељи, да мољење мекша и облагорођава срце детиње; да их чини понизним, смерним, кротким, послушним, милостивим и благородним. Видиш ли колико небеских варница искрсава молитва из срца човечјега?

Прочитао сам, како је неки путник застао пред једном кућом украј пута. У тој кући радници имађаху неко зборисање. На мах наста тајац у кући. Радници клекоше на молитву. А један од њих изађе и поче ходати испред куће. Упита га путник, шта се то ради унутра?

- Та, моле се Богу. А мене је то стид, па сам изашао. Путник заћута, и чекаше.
- Кога ти чекаш? упита га онај радник.
- Чекам, рече, да изађе неког да га питам за пут.
- Па зашто не питаш мене? И ја ти могу показати.

Махну главом путник, па му одговори:

- Како би могао показати прави пут онај ко се стици Бога и своје браће? Ја мислим, код тебе не постоји стид од молитве, него проста нејачка вера. Негуј, дакле, негуј младенца у себи. Кад порасте до јунака, платиће ти стоструко твој труд. Јуначка вера покренуће унутрашњи точак твога бића, и ти ћеш добити нов живот. Мир ти Божији и благослов“

## МУДРЕ МИСЛИ ВЛАДИКЕ НИКОЛАЈА ВЕЛИМИРОВИЋА

“Лењост је један од смртних грехова јер умртвљује душу у човеку”.

“Нико ми од људине може учинити зло ако у мени нема рањиво место”.



## 13 ГОДИНА ОД УПОКОЈЕЊА ПАТРИЈАРХА СРПСКОГ ПАВЛА

Пре тринаест година уснуо је у Господу Патријарх српски Павле. Патријарх Павле је рођен као Гојко Стојчевић, 11. септембра 1914. године, у славонском селу Кућанцима код Доњег Михаљца. Рано је остао без



родитеља. О малом Гојку, од његове треће године, бринула је тетка. Нижу гимназију је завршио у Тузли, а вишу у Београду. После матуре у с а р а ј е в с к о ј Богословији 1936. године, уписује се на Богословски

факултет у Београду, где дипломира 1942. године. За време Другог светског рата био је вероучитељ у Дому за избеглу децу у Бањи Ковиљачи. Августа 1944. године Гојко је добио туберкулозу. Лекарима су предвиђали да му је остало три месеца живота. Излечио се молитвом у манастиру Вујану. У знак захвалности Богу што му је подарио здравље, изрезбарио је крст који се и данас чува у манастиру. После искушеништва замонашен је 1948. године у овчарско-кабларском манастиру Благовештењу, добивши, по Апостолу љубави, монашко име Павле. Од 1949. до 1955. године био је сабрат манастира Раче. Школску 1950/1951. годину провео је као наставник призренске Богословије Светих Кирила и Методија. У чин јеромонаха рукоположен је 1954. године. Последипломске студије на Богословском факултету у Атини похађао је од 1955. до 1957. године. За Епископа рашко-призренског изабран је маја 1957. године. Патријарх српски Викентије га је хиротонисао септембра исте године у београдској Саборној цркви. У трон Епископа рашко-призренских устоличен је 13. октобра 1957. године.

## ВЛАДИКА ИЛАРИОН: НИЈЕ ДОВОЉНО ЈЕДНОМ ГОДИШЊЕ ДОЋИ НА СВЕТУ ЛИТУРГИЈУ

На празник Светог великомученика Димитрија Солунског, 8. новембра 2022. године, Преосвећени Епископ тимочки господин Иларион служио је свету архијерејску Литургију у Саборној цркви Рођења Пресвете Богородице у Зајечару.

Епископу су саслуживали протојереј Игор Ивковић, јереји Новак Бојанић, Марко Радосављевић и Срђан Василијевић, војни свештеник, и ђакон Вук Јовановић, док је на литургијске прозбе одговарао црквени хор. Након читања јеванђелске перикопе, протојереј Игор Ивковић је говорио о житију и подвизима Светог Димитрија.

Иако нема човека који на овом свету да не трпи нешто, није свако трпљење спасоносно. Важно је да знамо да није свако трпљење богоугодно и човеку на спасење. Само оно што трпимо Христа ради, за Истину Божју, за Правду Божју, за свето Јеванђеље, само оно што трпимо ради држања заповести Господњих је оно трпљење које нам бива на спасење. Све друго бива као последица живота ван Цркве, ван благодати и благослова Божјег, рекао је тимочки Епископ.



Његово Преосвештенство је потом подучио вернике да није довољно једном годишње доћи на свету Литургију и принети славски колач и жито, већ је неопходно стално присуствовати на евхаристијским сабрањима како бисмо своје животе усмерили ка Христу. -Богу не требају наши колачи, наше жито и свеће. Богу смо потребни ми као деца Његова, закључио је епископ Иларион.

## La preghiera quotidiana di San Filarete di Mosca

Signore, non so che cosa posso chiederti. Tu, che mi ami più di quanto io possa amare me stesso, sai di che cosa ho bisogno.

Padre, dona al tuo servo ciò che lui non sa chiedere. Non posso chiedere né croce né consolazione: sono capace soltanto di stare davanti a te. Il mio cuore è aperto verso di te: tu vedi i miei bisogni che io stesso non conosco. Vedi e fai secondo la tua misericordia.

Colpiscimi, guariscimi, abbattimi e sollevami. Tremo e sto in silenzio davanti alla tua santa volontà e alle tue vie che per me sono imperscrutabili.

Mi offro a te come sacrificio, non ho altro desiderio che fare la tua volontà. Insegnami a pregare, prega tu in me.

Amin!

## Rugăciunea de fiecare zi a Sfântului Filaret al Moscovei

Doamne, nu știu ce să cer de la Tine. Tu Unul știi de ce am nevoie, Tu mă iubești pe mine, mai mult decât eu însumi mă pot iubi.

Părinte, dă robului Tău cele ce singur nu știe a le cere. Nu îndrăznesc să cer nici cruce, nici mângâiere: numai stau înaintea Ta. Inima mea e deschisă Ție; Tu vezi trebuințele mele pe care nu le știu eu. Vezi și fă după mila Ta. Lovește-mă și mă tămăduiește, doboară-mă și mă ridică. Mă cutremur și tac cu evlavie înaintea voinței Tale sfinte și a căilor Tale celor nepătrunse pentru mine.

Mă aduc Ție jertfă, nu am altă dorință decât numai să fac voia Ta; învață-mă să mă rog, singur roagă-Te în mine!  
Amin!



## Свакодневна молитва светог Филарета Московског

Господе, не знам шта да молим од Тебе. Ти једини знаш шта је мени потребно. Ти љубиш мене више него што ја умам љубити себе.

Оче, дај служи Твоме оно што ја сам и искати не умам. Не усуђујем се искати ни крст, ни утеху, само стојим пред Тобом: срце је моје отворено Теби. Ти видиш потребе, које ја не знам: види и поступи са мном по милости Својој.

Порази и исцели, обори и подигни ме; ништаван сам и нем пред светом вољом Твојом и недокучивим за мене судовима Твојим.

Приносим себе на жртву Теби; предајем се Теби. Немам жеља, осим жеље да испуним вољу Твоју. Научи ме молити се. Сам у мени моли се. Амин.

## Dalla vita della nostra comunità



*Battesimo nella chiesa della Madonnetta*



*Vespro con Litia (veglia notturna)*



*Vespro nella chiesa della Madonnetta*



*Divina Liturgia in onore di San Nicola*



*Battesimo*

Gruppo Whatsapp della nostra comunità è raggiungibile al numero 079 699 26 42

Ascolta la diretta streaming di Radio Ortodossa Lugano, una radio destinata alle persone che vogliono ascoltare le nostre celebrazioni religiose e che, per una malattia o motivi ragionevoli, non possono venire in Chiesa. Radio diretta streaming on-line di Radio Ortodossa Lugano.

La radio trasmette **solo quando** abbiamo le celebrazioni religiose.

L'indirizzo della radio è <http://radio.ortodossi.ch:8000/listen>

Si può accedere sia dal telefono che dal computer.

È possibile salvare l'indirizzo della radio sullo schermo del vostro telefono.

Per ascoltare la diretta streaming con il vostro telefono dovete installare e usare VLC Player-app (App Store/Google Play).



La pagina Facebook della nostra comunità:  
Chiesa Ortodossa a Lugano  
[@ortodossialugano](https://www.facebook.com/ortodossialugano)

# PROGRAMMA LITURGICO

Chiesa della Madonnetta, Lugano

Ogni sabato, 19:00	Confessioni, Paraclisi della Madre di Dio, Vespro
Ogni domenica, 10:30	Divina Liturgia
Sabato 24 dicembre 2022, 17:00	Vigilia di Natale, Vespro e Divina Liturgia
Domenica 25 dicembre 2022, 10:30	Natale, Divina Liturgia <i>(Seguirà un programma di canti natalizi e regali per i bambini)</i>
Lunedì 26 dicembre 2022, 10:30	Intercessione della Madre di Dio, Divina Liturgia
Martedì 27 dicembre 2022, 06:00	Santo Stefano protomartire, Divina Liturgia
Giovedì 5 gennaio 2023, 19:00	Vigilia dell'Epifania, Divina Liturgia di San Basilio il Grande e grande benedizione dell'acqua.
Venerdì 6 gennaio 2023, 10:30	Epifania, Divina Liturgia e grande benedizione dell'acqua.
Sabato 7 Gennaio 2023, 10:30	Božić, Divina Liturgia
Giovedì 19 gennaio 2023, 10:30	Bogojavljenje, Divina Liturgia e grande benedizione dell'acqua

I fedeli che desiderano continuare la tradizione della benedizione della loro casa nel nuovo anno sono pregati di avvisare in anticipo padre Bogdan Constantin.

Per il sacramento della confessione e qualsiasi bisogno spirituale o sociale, padre Bogdan Constantin Dinca è sempre a disposizione di tutti i fedeli e può essere contattato all'indirizzo:

**Cellulare: 079 699 26 42**

**Email: bogdanconstantindinca@yahoo.com**

**Sito Web: ortodossi.ch**

Coloro che desiderano sostenere la nostra parrocchia possono farlo tramite l'IBAN del nostro conto postale o usando il QR Code:

**Comunità Ortodossa della Svizzera Italiana**

**Via Pezza 14**

**6981 Bedigliora**

**IBAN: CH75 0900 0000 6900 9695 4**



Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero:  
*padre Bogdan Constantin Dinca, Renato Giovannoli, Srđan Cvetković*

***Ringraziamo tutti coloro che hanno contribuito alle spese per la stampa di questo numero del bolettino***