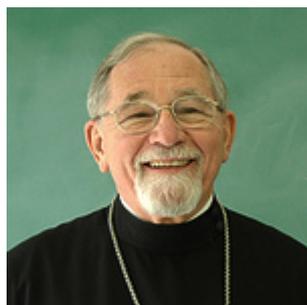


55 massime

di padre Thomas Hopko

Sii sempre con Cristo.
Prega come puoi, non come vuoi.
Usa una regola di preghiera che puoi mantenere con disciplina.
Cerca di dire il Padre Nostro diverse volte al giorno.
Ripeti costantemente una breve preghiera quando la tua mente non è occupata da altre cose.
Fai qualche prosternazione mentre preghi.
Mangia con moderazione.
Mantieni le regole di preghiera della Chiesa.
Passa qualche tempo in silenzio ogni giorno.
Fai gesti di misericordia in segreto.
Vai regolarmente alle funzioni liturgiche.
Vai regolarmente alla confessione e alla comunione.
Non perderti in pensieri e sentimenti invadenti. Tagliali via appena sorgono.
Rivela tutti i tuoi pensieri e sentimenti a una persona fidata.
Leggi le Scritture regolarmente.
Leggi buoni libri un poco alla volta.
Coltiva un rapporto di comunione con i santi.
Sii una persona ordinaria.
Sii educato con tutti.
Mantieni pulizia e ordine nella tua casa.
Cerca di avere un passatempo sano e costruttivo.
Fai regolarmente esercizio fisico.
Vivi ogni giorno e momento volta per volta.
Sii del tutto onesto, prima di tutto con te stesso.
Sii fedele nelle piccole cose.
Fai il tuo dovere, e poi dimenticatene.
Fai prima le cose più difficili e dolorose.
Affronta la realtà.
Sii grato in tutte le cose.
Sii allegro.
Sii semplice, nascosto, quieto e umile.
Non attirare mai l'attenzione su te stesso.
Ascolta quelli che ti parlano.
Sii sveglio e attento.
Pensa e parla non più di quanto è necessario.
Quando parli, fallo in modo semplice, chiaro, fermo e diretto.

Tieniti lontano dall'immaginazione, dalle analisi, dalle deduzioni.
Fuggi i pensieri carnali e sensuali alla loro prima comparsa.
Non lamentarti, lagnarti, borbottare o mormorare.
Non paragonarti a qualcun altro.
Non cercare o aspettarti lode o commiserazione da chiunque.
Non giudicare alcuno per alcun motivo.
Non cercare di convincere alcuno.
Non difendere o giustificare te stesso.
Lasciati definire e limitare solo da Dio.
Accetta le critiche con gratitudine, ma mettile criticamente alla prova.
Dai consigli agli altri solo quando ti è richiesto o quando sei obbligato.
Non fare per gli altri nulla di ciò che potrebbero e dovrebbero fare da soli.
Fatti una routine di attività giornaliere, evitando velleità e capricci.
Sii misericordioso con te stesso e con gli altri.
Non avere aspettative se non di essere tentato fino al tuo ultimo respiro.
Focalizzati solo su Dio e sulla luce, non sul peccato e sulle tenebre.
Sopporta in pace, serenamente il giudizio su te stesso e le tue colpe e peccati, sapendo che la misericordia di Dio è più grande della tua miseria.
Quando cadi, rialzati immediatamente e ricomincia da capo.
Fatti aiutare quando ne hai bisogno, senza paura e senza vergogna.



Padre Thomas Hopko (nato nel 1939 a Endicott, nello stato di New York, è un arciprete di origine carpato-russa nella Chiesa Ortodossa in America. Ordinato prete nel 1963, ha insegnato teologia dogmatica al St Vladimir's Orthodox Theological Seminary dal 1968 al 2002, e dal 1992 al 2002 è stato il decano del seminario. In numerose occasioni, come docente e conferenziere, padre Thomas è stato chiamato a spiegare il punto di vista della Chiesa Ortodossa su diverse questioni teologiche, morali e sociali.