Fr. Ambroise O.S.B.

Abbazia Sainte-Marie de la Garde

San Benedetto per tutti

Traduzioni della rubrica "Saint-Benoît pour tous...", *La lettre aux amis* (2014-2023),
a cura di fr. Romualdo, oblato dell'Abbazia Sainte-Madeleine di Le Barroux

Le disposizioni fondamentali dell'ascolto - San Benedetto per tutti / 1

San Benedetto per tutti… "Ma veramente per *tutti*"? Sì! Ma a una condizione da parte nostra, quella di volere davvero imparare ad ascoltare. È qui che inizia la difficoltà! Perché, monaco o meno, sapere ascoltare è un'arte molto delicata, ne converrete! San Benedetto, sapendo che l'ascolto è il grande tema della vita spirituale, ce ne parla sin dall'inizio del prologo della Regola. Chiediamo dunque a lui le chiavi di quest'arte delicata. Ecco cosa ci dice: "Ascolta, figlio mio, gli insegnamenti del maestro e apri docilmente il tuo cuore; accogli volentieri i consigli ispirati dal suo amore paterno e mettili in pratica…". In questo breve brano troviamo tre chiavi fondamentali per insegnare a chiunque l'arte di ascoltare, e in fondo l'arte di diventare discepoli. Vediamole:
1 – "Apri docilmente il tuo cuore". Per ascoltare veramente, bisogna metterci il cuore. Tutti gli innamorati, gli amici, i familiari, i superiori, lo sanno. Solo l'orecchio del cuore può creare in noi l'attenzione e la disponibilità richieste per tenere pronta la nostra anima a ricevere adeguatamente una parola.
2 – "Accogli volentieri". Volere essere discepoli è la prima condizione per potere profittare dell'insegnamento di un maestro. Colui che non ha sete di essere aiutato, illuminato e guidato, non potrà mai esserlo.
3 – "Mettili in pratica". Fare passare nella vita l'insegnamento ricevuto è uno dei grandi mezzi per poterlo penetrare ancora di più.
Volete provare? Leggete e ascoltate con queste medesime disposizioni i capitoli 2, 64 e 72 della Regola, applicandoli alla vostra situazione personale. Allora potrete constatare che la parola di san Benedetto è davvero per tutti, anche oggi!

Risoluzioni concrete per ascoltare - San Benedetto per tutti / 2

A come… ausculta *(ascolta) - Risoluzioni concrete per ascoltare*

Tre chiavi per ascoltare meglio...
1 - Un principio d'oro. "Se infatti parlare e insegnare è compito del maestro, il dovere del discepolo è di tacere e ascoltare" (*Regola* 6,6). Difficile essere più chiari! Il Maestro per eccellenza è Nostro Signore (cf. *Mt* 23,8). A lui è dato di parlare e d'insegnare. I discepoli, siamo noi. A noi occorre ascoltare. Per riuscire a comprenderlo, una sola soluzione: tacere e fare tacere tutto ciò che impedisce quest'ascolto. In queste condizioni, s'impone una prima risoluzione: dedicargli ogni giorno un tempo nel quale potrà farsi ascoltare da noi. Questo tempo non dev'essere necessariamente lungo (10-15 minuti possono bastare), ma dev'essere consacrato esclusivamente a lui. Il che comporta di tralasciare tutto il resto, compreso il cellulare...
2 - Un esercizio adatto. "Ascoltare volentieri le sante letture" (*Regola* 4,55). San Benedetto accorda in effetti una grande importanza alla lettura, mezzo eccellente per lasciare che Dio ci parli. Le "sante letture" sono anzitutto la Sacra Scrittura, poi - per estensione - tutti gli scritti della grande tradizione spirituale. Quando queste letture sono fatte in spirito di preghiera, Dio ci parla e nutre la nostra anima. Quindi, seconda risoluzione: farsi consigliare da un sacerdote una buona lettura spirituale. Quest'opera faciliterà la nostra unione a Dio durante il tempo quotidiano consacrato a lui.
3 - Un consiglio salutare. Non ascoltare troppo sé stessi, perché più ci si ascolta meno si capisce Lui! Occorre in effetti "rinunciare a sé stesso per seguire Cristo" (*Regola* 4,10). Questa rinuncia è una condizione dell'ascolto e lo favorisce grandemente. Praticate per esempio il "nessuno cerchi il proprio vantaggio, ma piuttosto ciò che giudica utile per gli altri" (*Regola* 72,7). Vedrete allora immediatamente se non si comprende assai meglio Nostro Signore!
La prossima volta, A come *abate.*

A come… abate - San Benedetto per tutti / 3

Per san Benedetto tutta la fisionomia dell'abate è legata alla persona di Cristo, di cui l'abate è il rappresentante. "Si sa infatti per fede che egli nel monastero fa le veci di Cristo" (*Regola* 2,2), ed egli porta il suo nome, quello di Abba, cioè Padre. L'abate deve continuamente ricordarsi di questo nome, che da solo riassume l'intera carica abbaziale. Ma cos'è un padre secondo san Benedetto?
È anzitutto insegnare, più con i fatti che con le parole, la buona dottrina, conforme ai precetti del Signore, e che consente di avanzare verso la vita eterna. Perché l'abate non deve mai dimenticare che sono delle anime che egli ha ricevuto per condurle, e di cui dovrà rendere conto.
È inoltre, certamente, amare tutti i propri figli. "Si guardi dal fare preferenze nella comunità: non ami l'uno più dell'altro, a eccezione di quello che avrà trovato migliore nella condotta e nell'obbedienza" (*Regola* 2,16-17). "Quindi l'abate ami tutti allo stesso modo" (*Regola* 2,22).
È infine incoraggiare i propri figli, adattandosi al carattere di ciascuno, in vista del loro vero bene soprannaturale: "alternando i rimproveri agli incoraggiamenti, a seconda dei tempi e delle circostanze, sappia dimostrare la severità del maestro insieme con la tenerezza del padre" (*Regola* 2,24).
Per aiutarlo in un compito così arduo, san Benedetto dà all'abate alcuni consigli aurei: "sia consapevole che il suo dovere è di aiutare, piuttosto che di comandare" (*Regola* 64,8); "faccia 'trionfare la misericordia sulla giustizia'" (*Regola* 64,10); "detesti i vizi, ma ami i suoi monaci" (*Regola* 64,11); "e cerchi di essere più amato che temuto" (*Regola* 64,15).
Come dubitare che anche oggi un tale ritratto del padre di famiglia vi possa aiutare? Felici le famiglie, le scuole, le imprese, le società che sapranno ispirarsi a questa visione dell'autorità!
La prossima volta, B come biblioteca.

B come biblioteca - San Benedetto per tutti / 4

In pieno accordo con tutta la tradizione monastica, san Benedetto è convinto della necessità della lettura per l'equilibrio di una vita spirituale. Egli vede in essa un aiuto alquanto efficace per coltivare il nostro desiderio di Dio. Donde l'importanza di costituirsi una buona biblioteca e di farne buon uso. Ecco sul punto quattro consigli che scaturiscono dalla *Regola* e che vi potranno aiutare.
1 - Il libro per eccellenza è la sacra Scrittura, Parola stessa di Dio. In essa si trovano il cibo più sostanzioso e gli esempi più stimolanti per avanzare nelle vie di Dio. Ritornarci in maniera privilegiata.
2 - Poi, attenersi ai grandi autori. In particolare, i Padri della Chiesa, commentatori senza eguali della sacra Scrittura, i Dottori della Chiesa e i grandi spirituali sono imbattibili. Ricordiamocelo in un periodo in cui le pubblicazioni pullulano! La tradizione spirituale contiene sufficientemente grandi maestri per non perdere il proprio tempo con i piccoli autori.
3 - Farsi consigliare in questa materia. Perché un libro può essere in sé eccellente, ma poco adatto per la tale anima in particolare. Nell'immensa varietà che esiste fra questi autori, ve n'è per tutti i gusti, ma occorre imparare a scoprire cosa sia adatto per noi.
4 - Un libro dev'essere letto "ordinatamente da cima a fondo" (*RB* XLVIII,15). Lapalissiano? No! Principio saggio per ben delineare la differenza fra una lettura spirituale che potrà essere feconda e il semplice farfalleggiare. Svolazzare è facile, leggere in profondità è esigente.
Quindi voi, cari amici, in questo tempo di grazia che è la Quaresima, quale buon libro spirituale prenderete dalla vostra biblioteca perché vi accompagni nel coltivare il vostro desiderio di Dio?

C come clausura - San Benedetto per tutti / 5

"Il monastero, poi, dev'essere possibilmente organizzato in modo che al suo interno si trovi tutto l'occorrente, ossia l'acqua, il mulino, l'orto e i vari laboratori, per togliere ai monaci ogni necessità di girellare fuori, il che non giova affatto alle loro anime" (*RB* LXVI,6-7).
Detto in altri termini, un monaco fuori della sua clausura è come un pesce fuor d'acqua!
Per via negativa, il grande beneficio della clausura è certamente di proteggere il monaco dal mondo e dal suo spirito. San Benedetto è assai vigilante ed esigente su questo punto. Perciò chiede ai suoi monaci di "rendersi estraneo alla mentalità del mondo" (*RB* IV,20) e che "nessuno si permetta di riferire ad altri quello che ha visto o udito fuori del monastero, perché questo sarebbe veramente rovinoso" (*RB* LXVII,5).
Per via positiva, la vita in clausura apporta soprattutto un quadro in cui tutto è organizzato in vista di facilitare l'ascolto e il servizio di Dio, l'intimità con lui.
Comprendete quindi che per noi la clausura è ben più di un muro. Essa è il segno di una ferma volontà di mettere qualcosa fra il mondo e noi, al fine di favorire la nostra unione con Dio.
Ma allora, cari amici, se questo è il significato profondo della nostra clausura, non ritenete che un certo spirito di clausura è indispensabile per la vostra propria vita di unione al Signore? Da qui la seguente domanda, per aiutarvi: di fronte al mondo, alle sue sollecitazioni permanenti, al suo ritmo, alla dittatura del brusio… come s'incarna concretamente nella vostra vita quotidiana questa volontà di mettere qualcosa fra il mondo e voi, a beneficio della vostra unione con Dio?
La risposta franca a questa domanda vi permetterà di vedere alquanto chiaramente quale posto gli lasciate effettivamente!
La prossima volta, Q come *quaresima*…

Q come quaresima - San Benedetto per tutti / 6

Esiste una semplice ricetta per riuscire nella propria quaresima? Una buona notizia, la risposta è sì! Essa si trova nel capitolo 49 della Regola, intitolato "L'osservanza della quaresima". Di cosa ci parla san Benedetto in tale capitolo?

– Di una disposizione dell'anima da avere: è anzitutto da essa che dipende la nostra quaresima. Ecco come la descrive san Benedetto: "ognuno [...] attenda la santa Pasqua nella gioia del più intenso desiderio spirituale". La quaresima è quindi anzitutto un tempo in cui dobbiamo fare l'esperienza della gioia, di quella gioia spirituale che sgorga da un desiderio di Dio purificato e intensificato. Noi siamo fatti per Lui, dunque in questi giorni c'è necessariamente una gioia che attende coloro che si applicano a servirlo e amarlo con più fervore. In particolare, c'è una gioia speciale a "vigilare con gran fervore sulla purezza della propria vita, profittando di quei santi giorni per cancellare tutte le negligenze degli altri periodi dell'anno".

– Di sforzi ben mirati da scegliere: ma non c'è fervore senza conversione! San Benedetto ci esorta quindi ad applicarci molto concretamente a quattro cose: "preghiera accompagnata da lacrime di pentimento, allo studio della parola di Dio, alla compunzione del cuore e al digiuno". Osservate bene l'ordine con il quale sono proposti questi quattro temi, che costituisce da solo tutto un insegnamento! La priorità è quella di trascorrere del tempo con Dio per poterlo ascoltare meglio grazie alla preghiera e alla lettura. Le rinunce sono certo essenziali, ma non servono a nulla se non sono precedute e accompagnate da tre altri punti.

– Un controllo intelligente: poiché la tentazione è spesso di prendere tutte le risoluzioni eccetto quelle sulle quali il buon Dio ci attende veramente, non sarà forse inutile farsi consigliare da un sacerdote! Ciò al fine di evitare le piste false e gli scoraggiamenti possibili.

Il tutto offerto, certamente, di "propria iniziativa [...] 'con la gioia dello Spirito Santo'", onde toccare veramente il cuore di Dio e lasciare un maggiore accesso alla sua opera in noi.

La prossima volta, D come *domenica*.

O come orario - San Benedetto per tutti / 7

Amereste potere, in una certa misura, impregnare il vostro ritmo quotidiano con la calma della vita monastica? Soffermatevi su questo punto fondamentale della Regola: mantenere un orario.
In monastero, il grande principio che regola la vita quotidiana è che c'è un tempo per tutto. Questo vale sia per le attività le più spirituali, che per le altre. Chi legge la Regola vede in effetti che san Benedetto legifera con tanta cura sia a proposito dell'ora del pasto e del sonno, sia su quelle della preghiera liturgica, del lavoro manuale e della lectio divina. Ciò per una ragione molto semplice: l'equilibrio della giornata esige che ogni attività abbia un posto ben definito. Il monaco non prega, non lavora, non studia, non dorme e non mangia quando trova il tempo o quando gli aggrada, ma quando è *l'ora* di farlo… Sfumatura! Questo non è possibile che per mezzo di alcuni princìpi.
1 – Avere il senso delle priorità. Per esempio, in tema di preghiera, ciò significa: non prego quando ho tempo, ma mi *prendo il tempo* di potere pregare. La stessa cosa per la presenza in famiglia (coniuge, figli).
2 – Quindi essere capaci di dire STOP… in particolare alla pressione del ritmo del mondo. Per esempio: a partire dalla data ora non ci saranno più comunicazioni con l'esterno, al fine di privilegiare la vita di famiglia o di coppia.
3 – Iniziare ogni attività quando dev'essere (avviso ai pigri!), ma anche saperla terminare quando dev'essere (avviso agli appassionati!).
Questa calma così necessaria non sarà dunque altro che il risultato di una disciplina personale e familiare acquisita a caro prezzo e sempre ripresa. Ma il frutto ne vale largamente la pena. Ricordiamo che, da una parte, il ritmo del mondo ci fa pressione nella misura in cui gli apriamo la porta. A ciascuno di vedere quando può essere legittimo, o necessario, di spalancare di meno la porta!
La prossima volta G come *gioia*.

G come gioia - San Benedetto per tutti / 8

Nella linea giusta del Vangelo, per san Benedetto è evidente che la vera gioia si trova solo in Dio. Il fondamento della gioia è quindi di avere una giusta idea di Dio. Per san Benedetto, Dio è un Padre, che si occupa di noi: "Guardate come nella sua misericordiosa bontà ci indica la via della vita!" (*RB*, Prologo). Questo invito, significato a tutti in occasione del battesimo, esprime interamente il desiderio di Dio di attrarci per unirci a Lui. Da parte di Dio questo invito è definitivo. Trovare la gioia non dipende più che dalla nostra risposta.

Il segreto della gioia consiste nel comprendere che il mezzo per ottenerla non è di cercarla per sé stessa, ma che essa è un frutto, il frutto della carità. Sicché la chiave della gioia risiede concretamente nel "non anteporre nulla all'amore di Cristo" (*RB*, cap. 4), cioè praticare autenticamente alla sequela di Cristo il duplice comandamento dell'amore di Dio e del prossimo. Ovvero "temano filialmente Dio" (RB, cap. *72*) e amino "il prossimo come sé stesso" (*RB*, cap. 4).

La condizione della gioia si trova quindi in una conversione permanente e un grande distacco da sé stesso, perché non la si troverà nella soddisfazione dei nostri desideri, ma nel dono disinteressato di noi stessi. Il grande paradosso della gioia è che essa non è incompatibile con la sofferenza! La gioia può coabitare con una certa sofferenza. Vi è finanche una maniera di soffrire in unione con Nostro Signore, che può essere fonte di gioia.

Infine, la salvaguardia della nostra gioia è di sapere che, se nel nostro cammino verso Lui, il nostro Padre del cielo attende indubbiamente da noi degli sforzi generosi, ciò nonostante Egli non esige che sia impeccabile. Così che noi dobbiamo "non disperare mai della misericordia di Dio" (*RB*, cap. 4). La nostra debolezza è presa in conto!

Pratichiamo questo insegnamento di san Benedetto e vedremo assai velocemente che la vera gioia non è così lontana!

La prossima volta, M come *mormorazioni*.

M come mormorazione - San Benedetto per tutti / 9

Chi di noi non si è già messo a mormorare? Contro chi o cosa? Davvero, ci sono molte risposte possibili, quindi a ciascuno di fare il proprio esame di coscienza! Tuttavia, forse sarete sorpresi di conoscere l'importanza che san Benedetto accorda alla questione del mormorare. In effetti, non c'è nella Regola altro vizio contro il quale egli mette così spesso il monaco in guardia. Avendogli insegnato la sua esperienza che tale cattivo gusto può insinuarsi ovunque e a proposito di tutto, così scrive: "è questo soprattutto che mi preme di raccomandare, che si guardino dalla mormorazione" (*RB* XL,9).
Perché una tale insistenza? Perché in verità ne va dell'atmosfera dell'anima e quindi dell'unione a Dio. Un'anima che mormora non è più in pace. La mormorazione la turba e quindi impedisce la sua unione al Signore. Ecco qual è tale gran pericolo, per san Benedetto.
Per evitare questo vizio così nocivo, ricorderemo che la mormorazione è in fondo il facile rifugio delle anime deboli che mancano dell'autentico spirito soprannaturale. Giacché, a guardare da più vicino, quali sono in effetti più spesso le cause delle nostre mormorazioni? La nostra mancanza di pazienza, di mortificazione, di sguardo soprannaturale nei confronti dell'autorità, di fede nella divina provvidenza, e finalmente il nostro amor proprio ferito e il nostro spirito troppo critico. Così semplicemente, ammettiamolo! In fondo, la mormorazione deriva dal cattivo spirito. Altrettante cause che troveranno quindi il loro migliore antidoto in quello che san Benedetto chiama "il buon zelo" (*RB* LXII). Un'anima riempita di buon zelo, cioè di buono spirito, non si dà più alla mormorazione. Ella ha tanta fede per comprendere che tutto ciò per cui deve vivere entra nella provvidenza di Dio, e può dunque essere vissuta con lui e sotto il suo sguardo, nonché per accettare il reale così come esso è. Ella non si rivolta più nella mormorazione, ma nella fede e nella carità, accetta il reale. Ecco un antidoto da implorare con fervore allo Spirito Santo!
La prossima volta, O come *ozio*.

O come ozio - San Benedetto per tutti / 10

"L'ozio è nemico dell'anima", afferma san Benedetto nel capitolo 48 della Regola. Allora noi, che abbiamo la grazia di amare la nostra anima, vediamo come sfuggire a questo nemico della vita spirituale.
Occorre anzitutto ricordare che il tempo che ci è dato da Dio ha un prezzo e un valore immensi. È quindi troppo prezioso per essere sprecato, e al contrario in ogni tempo "bisogna dunque servirsi delle grazie che [Dio] ci concede" (Prologo della Regola). Certo, bisogna anche sapersi riposare, ricreare. Ma un sano rilassamento differisce radicalmente dalla sterile inoperosità.
È perciò cosa buona sapere che se nella vita spirituale l'ozio è frequente, può essere legato all'accidia, ovvero a un certo disgusto delle cose di Dio. Lo stesso san Benedetto opera questa analogia quando evoca la figura di quel "monaco indolente che, invece di dedicarsi allo studio, perda tempo oziando o chiacchierando" (capitolo 48).
Concretamente, san Benedetto ci propone due grandi aiuti contro l'ozio. Il primo, più pratico, consiste nel pianificare la nostra giornata, per essere certi che l'essenziale sia veramente prioritario. A tal proposito, notate che nella clausura le attività del monaco (preghiera, lavoro, lettura, pasto, sonno) non sono mai lasciati alla spontaneità di alcuno, ma sono debitamente regolate. Lezione preziosa da custodire! Il secondo consiste nel coltivare fedelmente la nostra unione con Dio. Giacché più la nostra presenza a Dio s'intensificherà, più saremo desiderosi di fare fruttificare secondo il suo cuore il tempo che ci concede.
Infine, diffidiamo di un ozio di nuovo genere: quelle ore passate su internet, senza un fine preciso, a lasciarsi trascinare di collegamento in collegamento, di articolo in articolo, di notizia in notizia… Per cosa, alla fine? Una perdita di tempo e di energie considerevoli a discapito dell'essenziale, la vita di coppia, della famiglia, della preghiera. Siete voi stessi a dircelo!
La prossima volta, P come *preghiera*.

P come preghiera - San Benedetto per tutti / 11

La fedeltà alla preghiera è la riuscita assicurata della nostra vita spirituale. Per aiutarci, ecco sette pietre miliari tratte dalla sapienza della Regola.
1 – Non si prega "quando si ha tempo", ma ci si prende il tempo di potere pregare!
2 – La preghiera è essenzialmente una questione di fede e di fede viva. Solo la fede viva ci dà una coscienza chiara della grandezza di Dio e dei suoi diritti, e ci ricorda tutto ciò che Dio ha fatto per noi, i suoi desideri d'unione con noi, le sue promesse d'intimità.
3 – Così, quando vogliamo pregare, attiviamo la nostra fede in questa presenza infinitamente amante di Dio: essa ci precede sempre e non chiede altro che di essere raggiunta semplicemente nella fede.
4 – San Benedetto non esige mai che la preghiera privata sia lunga, ma esorta che sia "frequente" (RB IV) e "pura" (RB XX), cioè che sia fatta "con le lacrime e il fervore del cuore" (RB LII), ben sapendo "che non ci faranno esaudire le molte parole, ma la purezza del cuore e la compunzione del pianto" (RB XX).
5 – Per giungere a questa purezza occorre sapere che c'è un legame essenziale fra "le sante letture" – soprattutto la Sacra Scrittura – e "la preghiera" (RB IV). Le prime, in effetti, vivificando la nostra fede e scaldando il nostro cuore, ci dispongono alla seconda.
6 – Terminata la preghiera, san Benedetto raccomanda "gran silenzio e rispetto di Dio" (RB LII). Detto altrimenti, il tempo trascorso con Dio non ha quale fine di farci smettere, bensì di estendere all'intera nostra giornata la sua presenza e la sua benevola influenza.
7 – Infine, un luogo adatto alla preghiera, dove "non vi si faccia o riponga nulla di estraneo" (RB LII), ne facilita grandemente l'esercizio. Dall'angolo di preghiera domestico alla chiesa più vicina, tutte le soluzioni sono buone.
Auguro a tutti voi una fedeltà rinnovata alla vostra vita di preghiera!
La prossima volta, P come *pace*.

P come pace - San Benedetto per tutti / 12

Pax in lumine: questa è la divisa dell'abbazia del Barroux. La pace proviene dunque da una luce. Ma qual è questa luce capace di produrre un tale frutto? È l'umiltà, cuore della Regola di san Benedetto. L'umiltà è quindi una luce che pacifica, poiché ponendoci al nostro posto giusto sotto lo sguardo di Dio, essa rimette tutto in ordine nella nostra vita e ci stabilisce così nella verità.
Trovare la pace dipenderà perciò dall'umiltà con la quale vivremo la nostra relazione:
1. Con Dio. Siamo al nostro posto giusto quando Dio è il primo! "Non a noi, Signore, non a noi, ma al tuo nome dà gloria" (*Sal* 113,1). Osserviamo se nelle grandi come nelle piccole cose della nostra quotidianità Dio è realmente servito per primo.
2. Con noi stessi. "Attribuire a Lui e non a sé quanto di buono scopriamo in noi, ma essere consapevoli che il male viene da noi e accettarne la responsabilità" (RB IV,42-43). Questo sguardo autentico verso sé stessi è pacificatore, perché ci incita a riporre la nostra speranza solo in Dio. Sappiamo inoltre che l'apertura umile e sincera a un padre spirituale è un mezzo efficace per trovare la pace dell'anima (RB VII, quinto grado dell'umiltà).
3. Con gli altri. La vera umiltà verso il prossimo è di cercare sempre di servirlo: "Nessuno cerchi il proprio vantaggio, ma piuttosto ciò che giudica utile per gli altri" (RB LXXII,7).
4. Con le cose. Siamo certi che l'ordine, la pulizia e il rispetto per le cose materiali contribuisce grandemente nella quotidianità a un clima di pace. Ciò dipende da tutto! San Benedetto ci tiene molto, lui che chiede di trattare "gli oggetti e i beni del monastero con la reverenza dovuta ai vasi sacri dell'altare" (RB XXXI,10), e dichiara che "se poi qualcuno trattasse con poca pulizia o negligenza le cose del monastero, venga debitamente rimproverato" (RB XXXII,4).
Vogliamo trovare la vera pace? Impariamo a vivere nell'umiltà. Ben sapendo che quaggiù la pace è un'assenza di problemi, ma non di battaglia!
La prossima volta, P come *perdono*.

P come perdono - San Benedetto per tutti / 13

Ecco una scena alla quale si può assistere di tanto in tanto nella penombra di un corridoio del monastero: nel più grande silenzio, due monaci s'inginocchiano l'uno di fronte all'altro sulla soglia dell'ingresso di una cella, si scambiano un caloroso abbraccio fraterno, poi ripartono ciascuno dalla propria parte, con il sorriso sulle labbra e il cuore leggero. Cosa significa questa scena insolita?
Molto semplicemente, i due fratelli hanno messo in pratica questa massima della Regola: "nell'eventualità di un contrasto con un fratello, stabilire la pace prima del tramonto del sole" (RB IV,73). San Benedetto è lucido: ogni vita di famiglia comporta il suo carico di tensioni, di dispute o di discordie. È inevitabile. Ma, in fondo, non è veramente questo il punto. Tutto il problema è di sapere cosa ne facciamo di tali accadimenti. Siamo capaci di scorgervi altrettante occasioni di perdono da chiedere o da offrire? In caso affermativo, allora la carità è salva e può addirittura uscirne fortificata. Immaginate quale clima regnerebbe nella vostra coppia, nella vostra famiglia, se decideste tutti di praticare questa massima della Regola!
Tuttavia, come pervenirvi? Per san Benedetto, il mezzo è evidente: la recita in comune e in verità della preghiera del Padre Nostro. Perché così, "per le offese alla carità fraterna che avvengono di solito nella vita comune, i presenti possano purificarsi da queste colpe, grazie all'impegno preso con la stessa preghiera nella quale dicono: 'Rimetti a noi, come anche noi rimettiamo'" (RB XIII,12-13). Immaginate una famiglia nella quale ogni sera si reciti un Padre Nostro, al termine del quale ciascuno si perdoni gli eventuali litigi della giornata! "Un sogno", dite? Ebbene, mi sembra che la Quaresima sia il momento idoneo per trasformare questo sogno in realtà! Siatene certi, come per molte circostanze, sono solo i primi passi che costano, e vi assicuro che troverete così più gioia e pace che in ogni altra penitenza!
La prossima volta, P come *pazienza*.

P come pazienza - San Benedetto per tutti / 14

Sarebbe stato sorprendente che san Benedetto, il quale sa perfettamente cos'è una vita di famiglia, non avesse un insegnamento da proporci a proposito di questa bella virtù! Notiamo anzitutto una differenza di punto di vista fra san Benedetto e noi. Per noi, l'orizzonte della virtù di pazienza si limita essenzialmente, se non esclusivamente, a ciò che dobbiamo sopportare del nostro prossimo. Quanto a san Benedetto, quando evoca per la prima volta la pazienza nel Prologo della Regola, citando san Paolo, egli inizia per parlarci della "pazienza [di] Dio" nei nostri confronti. Che lezione! In effetti, è bene ricordare che il primo a praticare la pazienza è proprio Dio, e siamo certi che non avremo mai così tanto da sopportare nel prossimo, rispetto a quanto diamo da sopportare a Dio. A partire da ciò, san Benedetto vuole farci fare un autentico percorso spirituale, grazie alla pazienza.

Nel capitolo 72, egli ci ricorda che la pazienza è una delle grandi note della carità. Per vivere di carità nel quotidiano, non cerchiamo quindi delle cose straordinarie, ma pratichiamo questa ingiunzione della Regola: "Sopportino con grandissima pazienza le rispettive miserie fisiche e morali" (RB LXII,5). Vi è qui già materia per una carità autentica, che potrà addirittura reclamare in noi, in certe circostanze, fino all'eroismo.

Infine, per san Benedetto la pratica della pazienza deve configurarci a Nostro Signore. Quando ci dice di "non fare torti a nessuno, ma sopportare pazientemente quelli che vengono fatti a noi" (RB IV,30), non c'invita a entrare nella medesima attitudine di Cristo?

Uniamo dunque i nostri piccoli atti di pazienza alla grande pazienza di Gesù. Non inganniamoci, vi è in questo un modo assai efficace onde "partecipiamo per mezzo della pazienza ai patimenti di Cristo per meritare di essere associati al suo regno" (RB Prologo,50).

La prossima volta, S come *silenzio*.

S come silenzio - San Benedetto per tutti / 15

Elemento essenziale di ogni vita spirituale, il silenzio è una realtà dalle varie sfaccettature. Ecco tre delle sue modalità che san Benedetto ci invita a praticare ogni giorno.

1. Anzitutto, il silenzio della lingua. Per avvertirci della sua importanza, san Benedetto cita questa frase della Sacra Scrittura: "Nel molto parlare non manca la colpa" (*Pr* 10,19). Consentitemi di rendere questa sentenza ancora più esplicita: "Peccheresti così di meno tacendo un po' di più!". Pensiamo in particolare a tutte quelle parole che, nella quotidianità, possono scalfire o addirittura intaccare la carità. Il rimedio? Cominciare subito nel mettere un freno alla nostra lingua e praticare pazientemente l'arte del trattenersi nelle parole.

2. In seguito, il silenzio degli occhi e degli orecchi. Questo silenzio consiste in una certa cesura con il baccano del mondo. Ai giorni nostri, esso implica in particolare di fare un passo indietro rispetto alla permanente sovrinformazione e alle connessioni di tutti i tipi, che hanno per effetto principale di disperdersi, di faticare e così di nuocere all'essenziale. Fatevi questa domanda: una pratica di un tale genere non favorirebbe maggiormente la vostra vita familiare, di coppia, di preghiera?

3. Infine, il silenzio del cuore. La vita cristiana consiste prima di tutto in una relazione intima con Nostro Signore. Per essere coltivata, una tale relazione chiede da parte nostra una reale capacità di raccoglimento e di ascolto interiore, che non sono possibili senza silenzio. Dio non è a suo agio nel rumore, la dispersione e la precipitazione. Se vivremo in essi senza sosta, passeremo allora a fianco di quella intimità che ci propone.

Siamo convinti che la qualità della nostra vita in generale e della nostra vita spirituale in particolare, dipenderanno in parte dai mezzi che sapremo assumere per coltivare efficacemente questo spirito di silenzio.

La prossima volta, S come *sonno* e *siesta*.

S come sonno - San Benedetto per tutti / 16

In tempi in cui la nostra società, e specialmente i nostri giovani, non brillano né per equilibrio né per buon senso, la sapienza pratica della Regola ci offre preziosi richiami anche su un punto così basilare come quello del sonno. Diverse evidenze guidano il realismo di san Benedetto in quest'ambito. Anzitutto, la quantità di sonno è una questione direttamente correlata alla virtù della prudenza (RB VIII), aspetto che è bene ripetere in un momento in cui l'esaurimento è una realtà tristemente di moda. Inoltre, a san Benedetto non piacciono i monaci "sonnolenti" (RB IV). Egli inizia dando ai suoi monaci un tempo di sonno sufficiente. Sano realismo! Non si può vivere bene ciò che si deve vivere se si è continuamente stanchi e, con rare eccezioni, la mancanza abituale di sonno non ha mai portato al fervore, ma allo squilibrio o addirittura al collasso.

Poi, San Benedetto stabilisce un principio semplice e non negoziabile: c'è un'ora per andare a letto e un'ora per alzarsi! La questione del tempo di sonno è quindi in parte una questione di disciplina personale, e non principalmente inerente allo stato di vita. Il monaco ha, siatene certi, come tutti voi, la tentazione di fare mille cose più o meno interessanti o urgenti nel momento in cui sarebbe ragionevole andare a letto! Si noti anche che, in san Benedetto, la sveglia è energica. Rimanere a letto? Non se ne parla! Se il monaco riposa, è per essere pronto al suo dovere di stato non appena si sveglia.

Infine, c'è un tempo in cui una certa penitenza nel sonno può essere del tutto propizia, ed è quello della Quaresima (RB XLIX). Il tempo così risparmiato sarà messo a beneficio, non di Internet, ma della vita di unione con Dio: lettura spirituale, preghiera...

Concludendo, siamo quasi imbarazzati di avere ricordato queste evidenze. Ma rimane una domanda: a casa, cari amici, come vengono vissute queste prove?

La prossima volta, L come *lavoro*.

L come lavoro - San Benedetto per tutti / 17

Ora et labora... Per lavoro qui s'intende tutta quella parte della vita monastica diversa dalla preghiera (liturgica o privata) e dalla *lectio divina*. La visione benedettina del lavoro permette al monaco di viverlo nella gioia, una gioia anzitutto soprannaturale, beninteso. Vediamone le ragioni: conoscerle meglio potrà aiutarvi a impregnarne il vostro lavoro.
Gioia di fare la volontà di Dio e così contribuire alla sua gloria. Il lavoro è infatti parte integrante del piano di Dio per l'uomo, sia prima che dopo il peccato originale. Il monaco sa dunque che lavorando compie così la volontà di Dio, tanto più che non sceglie il proprio lavoro, ma lo riceve umilmente dall'abate, rappresentante di Cristo.
Gioia di un lavoro ben fatto. Perché non si può degnamente pretendere di lavorare per la gloria di Dio senza che la qualità del lavoro ne risenta. Gioia di rendere fecondi i talenti che Dio ci ha donato, di metterli al servizio degli altri e contribuire così al bene comune della comunità. Gioia di poter fare l'elemosina grazie al frutto del nostro lavoro.
Gioia di fare umilmente lavori spesso nascosti, senza prendersi sul serio, secondo questa raccomandazione dello stesso Nostro Signore: "Quando avrete fatto tutto quello che vi è stato ordinato, dite: 'Siamo servi inutili. Abbiamo fatto quanto dovevamo fare'" (*Lc* 17,10).
Gioia di unire a volte il nostro dolore a quello di Cristo. Quando il nostro lavoro assume un aspetto doloroso, ricordiamoci che Nostro Signore era un falegname e non una persona che viveva di rendite! Gioia, infine, di sapere che un lavoro così compiuto ci unisce veramente a Dio, poiché è già di per sé una vera preghiera.
Buon lavoro a tutti in una rinnovata gioia!
La prossima volta, Z come *zelo*.

Z come zelo - San Benedetto per tutti / 18

Siamo zelanti nella nostra vita spirituale, cioè, in breve, nella nostra vita di carità? Questa domanda è essenziale poiché, secondo sant'Agostino, "un'anima senza zelo è un'anima senza amore". È bene ripetere a noi stessi di tanto in tanto che la nostra carità vale concretamente quanto vale il nostro zelo nel praticarla. Questa convinzione non è meno viva per san Benedetto, che nel capitolo 72 – gioiello della Regola – esorta giustamente i suoi monaci alla pratica di questo zelo.

Per lui, essere zelante nell'amore del prossimo significa, molto concretamente: onorarlo, sopportarlo con molta pazienza in tutte le sue infermità fisiche o morali, servirlo, cercare il suo vantaggio piuttosto che il nostro, amarlo per sé stesso e non per quello che potrebbe darci in cambio. E quando questo prossimo ha su di noi un rapporto di autorità, amarlo ancora con una carità sincera e umile.

Essere zelanti nel nostro amore per Dio significa avere per Lui "un timore ispirato dall'amore". Conoscere questo timore filiale che consiste nel non temere nulla tanto da rattristare, anche leggermente, un Dio-Padre infinitamente buono.

San Benedetto nota come ultimo segno del buon zelo: "Non antepongano assolutamente nulla a Cristo" (RB LXXII,11). Qui, mi sembra, abbiamo sia la chiave di volta sia il fondamento dello zelo a cui ci invita. Perché per san Benedetto andiamo a Dio attraverso Cristo che è la Via. Esortandoci a fare di Nostro Signore il nostro tesoro più grande, egli vuole avvicinarci allo zelo per eccellenza, affinché il suo zelo passi in noi. Lui il cui zelo per il Padre ("Lo zelo per la tua casa mi divorerà", Gv 2,17) e per il prossimo ("avendo amato i suoi che erano nel mondo, li amò fino alla fine", Gv 13,1) è rimasto fino alla morte. Non illudiamoci: lo zelo a cui ci invita san Benedetto non può che essere quello di Gesù in noi. In altre parole, tale zelo si impara ai piedi del tabernacolo. E sappiamo, ci assicura san Benedetto, che ci condurrà, seguendo Cristo, "alla vita eterna" (RB LXXII,12)!

Cari amici, abbiamo appena terminato una lettura della Regola. Essendo la Regola inesauribile, potremmo benissimo iniziarne una seconda. Essendo questa lettera per voi, vi poniamo semplicemente la domanda: vorreste o meno che prosegua questa rubrica *San Benedetto per tutti*? Attendiamo il vostro parere alla mail: contact@la-garde.org.

Grazie a tutti.