

# LA REGOLA

## DI SAN BENEDETTO



© Editrice Shalom – 08.05.2016 Ascensione del Signore

© 2008 Fondazione di Religione Santi Francesco d'Assisi  
e Caterina da Siena

ISBN **978 88 8404 435 8**



**SHALOM**

**editrice**

Via Galvani, 1  
60020 Camerata Picena (AN)

**Per ordinare citare il codice 8782:**

**www.editriceshalom.it**  
**ordina@editriceshalom.it**

**Tel. 071 74 50 440**

dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00

**Whatsapp 36 66 06 16 00** (solo messaggi)

**Fax 071 74 50 140**

in qualsiasi ora del giorno e della notte

# INDICE



|  |           |
|--|-----------|
| <b>Introduzione</b> .....  | <b>9</b>  |
| <b>Prologo</b> .....   | <b>15</b> |
| <b>1. Le varie categorie di monaci</b> .....   | <b>23</b> |
| <b>2. L'abate</b> .....  | <b>25</b> |
| <b>3. La consultazione della comunità</b> .....  | <b>30</b> |
| <b>4. Gli strumenti delle buone opere</b> .....  | <b>32</b> |
| <b>5. L'obbedienza</b> .....   | <b>36</b> |
| <b>6. L'amore del silenzio</b> .....   | <b>39</b> |
| <b>7. L'umiltà</b> .....   | <b>41</b> |
| <b>8. L'Ufficio divino nella notte</b> .....   | <b>50</b> |
| <b>9. I salmi dell'Ufficio notturno</b> .....  | <b>51</b> |
| <b>10. L'Ufficio notturno dell'estate</b> .....  | <b>53</b> |
| <b>11. L'Ufficio notturno nelle domeniche</b> .....                                    | <b>54</b> |
| <b>12. Le Lodi</b> .....   | <b>56</b> |
| <b>13. Le Lodi nei giorni feriali</b> .....  | <b>57</b> |
| <b>14. L'Ufficio notturno nelle feste dei santi</b> .....                              | <b>59</b> |
| <b>15. Quando si deve dire l'Alleluia</b> .....  | <b>60</b> |
| <b>16. La celebrazione dei divini Uffici</b><br><b>durante le Ore del giorno</b> ..... | <b>61</b> |
| <b>17. Salmi delle Ore del giorno</b> .....  | <b>62</b> |
| <b>18. L'ordine dei salmi nelle Ore del giorno</b> .....                               | <b>63</b> |
| <b>19. La partecipazione interiore all'Ufficio divino</b> .....                        | <b>66</b> |
| <b>20. La riverenza nella preghiera</b> .....  | <b>67</b> |
| <b>21. I decani del monastero</b> .....  | <b>68</b> |
| <b>22. Il dormitorio dei monaci</b> .....  | <b>69</b> |

|  |            |
|--|------------|
| <b>23. La scomunica per le colpe .....</b>                         | <b>70</b>  |
| <b>24. La misura della scomunica .....</b>                         | <b>71</b>  |
| <b>25. Le colpe più gravi .....</b>                                | <b>72</b>  |
| <b>26. Rapporti dei confratelli con gli scomunicati .....</b>      | <b>73</b>  |
| <b>27. La sollecitudine dell'abate per gli scomunicati .....</b>   | <b>74</b>  |
| <b>28. La procedura nei confronti degli ostinati .....</b>         | <b>76</b>  |
| <b>29. La riammissione dei fratelli</b>                            |            |
| <b>che hanno lasciato il monastero .....</b>                       | <b>77</b>  |
| <b>30. La correzione dei ragazzi .....</b>                         | <b>78</b>  |
| <b>31. Il cellerario del monastero .....</b>                       | <b>79</b>  |
| <b>32. Gli arnesi e gli oggetti del monastero .....</b>            | <b>81</b>  |
| <b>33. Il vizio della proprietà .....</b>                          | <b>82</b>  |
| <b>34. La distribuzione del necessario .....</b>                   | <b>83</b>  |
| <b>35. Il servizio della cucina .....</b>                          | <b>84</b>  |
| <b>36. I fratelli infermi .....</b>                                | <b>86</b>  |
| <b>37. I vecchi e i fanciulli .....</b>                            | <b>88</b>  |
| <b>38. La lettura in refettorio .....</b>                          | <b>89</b>  |
| <b>39. La misura del cibo .....</b>                                | <b>91</b>  |
| <b>40. La misura del vino .....</b>                                | <b>93</b>  |
| <b>41. L'orario dei pasti .....</b>                                | <b>95</b>  |
| <b>42. Il silenzio dopo Compieta .....</b>                         | <b>96</b>  |
| <b>43. La puntualità nell'Ufficio divino e in refettorio .....</b> | <b>98</b>  |
| <b>44. La riparazione degli scomunicati .....</b>                  | <b>100</b> |
| <b>45. La riparazione per gli errori commessi in coro .....</b>    | <b>101</b> |
| <b>46. La riparazione per le altre mancanze .....</b>              | <b>102</b> |
| <b>47. Il segnale per l'Ufficio divino .....</b>                   | <b>103</b> |
| <b>48. Il lavoro quotidiano .....</b>                              | <b>104</b> |
| <b>49. La Quaresima dei monaci .....</b>                           | <b>107</b> |

|  |     |
|--|-----|
| <b>50. I fratelli che lavorano lontano dal coro</b>                  |     |
| o sono in viaggio .....  | 109 |
| <b>51. I fratelli che si recano nelle vicinanze</b> .....            | 110 |
| <b>52. L'oratorio del monastero</b> .....                            | 111 |
| <b>53. L'accoglienza degli ospiti</b> .....                          | 112 |
| <b>54. La distribuzione delle lettere</b>                            |     |
| e dei regali destinati ai singoli monaci .....                       | 115 |
| <b>55. Gli abiti e le calzature dei fratelli</b> .....               | 116 |
| <b>56. La mensa dell'abate</b> .....                                 | 118 |
| <b>57. I monaci che praticano un'arte o un mestiere</b> .....        | 119 |
| <b>58. Norme per l'accettazione dei fratelli</b> .....               | 120 |
| <b>59. Figli di ricchi e di poveri che vengono offerti</b> .....     | 123 |
| <b>60. I sacerdoti aspiranti alla vita monastica</b> .....           | 125 |
| <b>61. L'accoglienza dei monaci forestieri</b> .....                 | 127 |
| <b>62. I sacerdoti del monastero</b> .....                           | 129 |
| <b>63. L'ordine della comunità</b> .....                             | 131 |
| <b>64. L'elezione dell'abate</b> .....                               | 133 |
| <b>65. Il priore del monastero</b> .....                             | 136 |
| <b>66. I portinai del monastero</b> .....                            | 139 |
| <b>67. I fratelli mandati in viaggio</b> .....                       | 140 |
| <b>68. Le obbedienze impossibili</b> .....                           | 141 |
| <b>69. Divieto di arrogarsi le difese dei confratelli</b> .....      | 142 |
| <b>70. Divieto di arrogarsi la riprensione dei confratelli</b> ..... | 143 |
| <b>71. L'obbedienza fraterna</b> .....                               | 144 |
| <b>72. Il buon zelo dei monaci</b> .....                             | 145 |
| <b>73. La modesta portata di questa Regola</b> .....                 | 146 |



# INTRODUZIONE

La Regola non è solo per i monaci! Essa contiene una saggezza che è valida per ogni uomo. Trattandosi però di un documento molto antico, scritto circa 1500 anni fa, il lettore che prende in mano questo libro oggi ha bisogno di essere aiutato per riuscire a comprendere ciò che san Benedetto intendeva dire. Il primo obiettivo di questa introduzione, quindi, è quello di dare alcuni suggerimenti utili su come leggere la Regola.

A san Benedetto (480-547) sono stati attribuiti titoli eminenti, come: messaggero di pace, artigiano dell'unità, maestro di civiltà, araldo della religione cristiana, patriarca del monachesimo occidentale (Paolo VI, *Pacis nuntius*, 24 ottobre 1964). Ma Benedetto è conosciuto anche come il santo patrono dell'ordinario. Ecco allora il secondo scopo di questa introduzione: evidenziare alcune tematiche importanti della Regola che fanno luce sull'ordinario, sulla vita quotidiana. Qui san Benedetto si rivela una guida particolarmente saggia.

## **Come leggere la Regola**

La Regola va letta con mente aperta, sforzandosi di essere obiettivi ed evitando il rischio di applicare a essa, in maniera anacronistica, le categorie moderne. Bisogna porsi semplicemente queste

domande: qual è lo scopo della Regola? Qual è la visione del mondo di san Benedetto? Cos'è importante per lui? In che modo emerge la sua personalità? Quali sono i maggiori ostacoli alla comprensione della Regola?

*Qual è lo scopo della Regola?* San Benedetto scrive per i monaci di una comunità molto variegata composta da Romani e Goti, nobili e schiavi, ricchi e poveri. Egli vuole condurli dalla loro attuale condizione di vita alle altezze della perfezione, alla vita eterna con Dio.

*Qual è la sua visione del mondo?* Benedetto vede il mondo attraverso gli occhi della fede in Gesù Cristo. Mentre è noto per il motto *Ora et labora* (che tra l'altro non si ritrova nella Regola), una sintesi più precisa del suo messaggio potrebbe essere: «Non anteporre nulla all'amore di Cristo» (RB 4,21). Egli non è un monaco qualsiasi: è un monaco cristiano. Nel nostro mondo secolarizzato molti apprezzano san Benedetto per il suo contributo alla civiltà umana, ma a volte sottovalutano il suo essere uomo di fede. Questo impedisce di cogliere la sua reale grandezza.

*Cos'è importante per lui?* Dio. La Regola è totalmente incentrata su Dio. L'intera organizzazione del monastero ha nella preghiera il suo fulcro e la sua ragion d'essere. Ciò che è importante per san Benedetto è condurre il singolo monaco e l'in-



tera comunità a Dio. In questo modo ogni persona trova la sua piena realizzazione.

*In che modo emerge la sua personalità?* San Benedetto nella Regola non parla di sé. Il modo migliore per conoscere qualcosa di lui è quello di confrontare la Regola con la sua fonte (la Regola del Maestro, antica regola monastica di autore anonimo) e vedere dove Benedetto ha apportato delle modifiche. A rivelare la sua personalità, infatti, è ciò che egli aggiunge o sottrae alla Regola del Maestro. Ne emerge così un uomo saggio, pieno di discernimento, rigoroso ma compassionevole, un maestro esigente e un padre amorevole, un medico delle anime che capisce la debolezza umana, una guida spirituale con un appassionato desiderio di Dio. È una figura davvero affascinante.

Informazioni sulla personalità di Benedetto ci vengono anche da san Gregorio Magno (†604), che ha scritto della sua vita e dei suoi miracoli nel II Libro dei Dialoghi.

*Quali sono gli ostacoli alla comprensione della Regola?* Per coloro che leggono la Regola per la prima volta, ci sono alcuni ostacoli che possono essere superati solo attraverso una crescente familiarità con il testo. Per esempio:

- Il documento risale al VI secolo. Ci sono alcune indicazioni nella Regola che sono legate a quel tempo (come, per esempio, il monito di non dormire

con il coltello nella cinta) e altre che invece sono perenni.

- Può sembrarci strano trovare nella Regola una sorta di “codice penale”, ma Benedetto sa che anche nelle migliori comunità possono accadere cose brutte e in vista di ciò stabilisce azioni disciplinari, dimostrando così di conoscere profondamente la natura umana.
- C’è anche un “codice liturgico”, apparentemente piuttosto arido e poco interessante; in realtà nasconde una profonda ricchezza spirituale che però necessita, per essere scoperta, di una “guida” esperta.
- Essendo san Benedetto un mistico, forse ci aspetteremmo di trovare nella Regola qualche insegnamento sulla preghiera mistica. In realtà essa si occupa per lo più di questioni pratiche, perché questo è il suo scopo fondamentale: dare una “regola” di vita comune. Per la preghiera mistica e altri insegnamenti spirituali, san Benedetto si rifà alla tradizione precedente, a maestri come Cassiano, Basilio e i Padri del Deserto.

## **La Regola:**

### **una guida per vivere con saggezza**

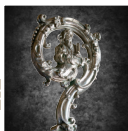
La saggezza della Regola riesce a conciliare – o almeno a tenere in tensione creativa – molte cose che sembrano essere opposte: l’individuo e

la comunità, i vecchi e i giovani, i deboli e i forti, la vita e la morte. San Benedetto parla di autorità e collaborazione, obbedienza e dialogo, ospitalità e clausura, di comunità locale e di Chiesa universale. Nella Regola troviamo un dibattito sulla preghiera collettiva e sulla preghiera individuale, sulla proprietà comune dei beni e sui bisogni individuali. San Benedetto si occupa di lavoro e ozio, del silenzio e della parola, di digiuno e di festa, di realtà materiale e di realtà spirituale.

La Regola dedica anche particolare attenzione ad alcuni temi fondamentali della vita umana, come la virtù, l'umiltà, la correzione, la stabilità e la giusta organizzazione del tempo. San Benedetto presta molta attenzione al giusto ordine nei rapporti: tra l'uomo e Dio, tra l'uomo e il suo prossimo, tra l'uomo e se stesso, tra l'uomo e ciò che produce, tra l'uomo e il creato. La Regola affronta anche la domanda: qual è lo scopo di tutto questo? Forse qui sta il contributo più importante di san Benedetto. In questi nostri tempi in cui molte persone soffrono della mancanza di uno scopo nella loro vita e intere società sembrano alla deriva, san Benedetto indica chiaramente la strada verso le realtà spirituali, le sole capaci di dare un senso alle nostre vite.

Padre Cassian Folsom, O.S.B.  
Monastero di San Benedetto - Norcia





# REGOLA DI SAN BENEDETTO

## Prologo

<sup>1</sup>Ascolta, o figlio, gli insegnamenti del maestro e apri docilmente il tuo cuore; accogli volentieri i consigli ispirati dal suo amore paterno e mettili in pratica con impegno, <sup>2</sup>in modo che tu possa tornare attraverso la solerzia dell'obbedienza a Colui dal quale ti sei allontanato per l'ignavia della disobbedienza. <sup>3</sup>Io mi rivolgo personalmente a te, chiunque tu sia, che, avendo deciso di rinunciare alla volontà propria, impugni le fortissime e valorose armi dell'obbedienza per militare sotto il vero re, Cristo Signore.

<sup>4</sup>Prima di tutto chiedi a Dio con costante e intensa preghiera di portare a termine quanto di buono ti proponi di compiere, <sup>5</sup>affinché, dopo averci misericordiosamente accolto tra i suoi figli, egli non debba un giorno adirarsi per la nostra indegna condotta. <sup>6</sup>Bisogna dunque servirsi delle grazie che ci concede per obbedirgli a ogni istante con

1 Cfr. Pr 1,8; 4,20; 6,20

tanta fedeltà da evitare, non solo che egli giunga a diseredare i suoi figli come un padre sdegnato,<sup>7</sup> ma anche che, come un sovrano tremendo, irritato dalle nostre colpe, ci condanni alla pena eterna quali servi infedeli che non lo hanno voluto seguire nella gloria.

<sup>8</sup>Alziamoci, dunque, una buona volta, dietro l'incitamento della Scrittura che esclama: «È ora di scuotersi dal sonno!»<sup>9</sup> e aprendo gli occhi a quella luce divina ascoltiamo con trepidazione ciò che ci ripete ogni giorno la voce ammonitrice di Dio: <sup>10</sup>«Se oggi udrete la sua voce, non indurite il vostro cuore!»; <sup>11</sup>e ancora: «Chi ha orecchi per intendere, ascolti ciò che lo Spirito dice alle Chiese!». <sup>12</sup>E che dice? «Venite, figli, ascoltate, vi insegnerò il timore di Dio. <sup>13</sup>Correte, finché avete la luce della vita, perché non vi colgano le tenebre della morte».

<sup>14</sup>Quando poi il Signore cerca il suo operaio tra la folla, insiste dicendo: <sup>15</sup>«Chi è l'uomo che vuole la vita e arde dal desiderio di vedere giorni felici?». <sup>16</sup>Se a queste parole tu risponderai: «Io!», Dio

- 8** Rm 13,11
- 10** Sal 95,7-8
- 11** Mt 11,15; Ap 2,7
- 12** Sal 34,12
- 13** Gv 12,35
- 15** Sal 34,13

replicherà: <sup>17</sup>«Se vuoi avere la vita, quella vera ed eterna, guarda la tua lingua dal male e le tue labbra dalla menzogna. Allontanati dall'iniquità, opera il bene, cerca la pace e seguila». <sup>18</sup>Se agirete così rivolgerò i miei occhi verso di voi e le mie orecchie ascolteranno le vostre preghiere, anzi, prima ancora che mi invochiate vi dirò: «Ecco sono qui!». <sup>19</sup>Fratelli carissimi, che può esserci di più dolce per noi di questa voce del Signore che ci chiama? <sup>20</sup>Guardate come nella sua misericordiosa bontà ci indica la via della vita!

<sup>21</sup>Armàti dunque di fede e di opere buone, sotto la guida del Vangelo, incamminiamoci per le sue vie in modo da meritare la visione di lui, che ci ha chiamati nel suo regno. <sup>22</sup>Se, però, vogliamo trovare dimora sotto la sua tenda, ossia nel suo regno, ricordiamoci che è impossibile arrivarci senza correre verso la meta, operando il bene. <sup>23</sup>Ma interroghiamo il Signore, dicendogli con le parole del Profeta: «Signore, chi abiterà nella tua tenda e chi dimorerà sul tuo monte santo?». <sup>24</sup>E dopo questa domanda, fratelli, ascoltiamo la risposta con cui il Signore ci indica la via che porta a quella ten-

**17** Sal 34,14-15

**18** Is 58,9; 65,24; Sal 34,16

**21** Cfr. Ef 6,14; 1Ts 2,12

**23** Sal 15,1

da: <sup>25</sup>«Chi cammina senza macchia e opera la giustizia; <sup>26</sup>chi pronuncia la verità in cuor suo e non ha tramato inganni con la sua lingua; <sup>27</sup>chi non ha recato danni al prossimo, né ha accolto l'ingiuria lanciata contro di lui»; <sup>28</sup>chi ha sgominato il diavolo, che malignamente cercava di sedurlo con le sue suggestioni, respingendolo dall'intimo del proprio cuore e ha impugnato coraggiosamente le sue insinuazioni per spezzarle su Cristo al loro primo sorgere; <sup>29</sup>gli uomini timorati di Dio, che non si insuperbiscono per la propria buona condotta e, pensando invece che quanto di bene c'è in essi non è opera loro, ma di Dio, <sup>30</sup>lo esaltano proclamando col Profeta: «Non a noi, Signore, non a noi, ma al tuo nome dà gloria!». <sup>31</sup>Come fece l'apostolo Paolo, che non si attribuì alcun merito della sua predicazione, ma disse: «Per grazia di Dio sono quel che sono»; <sup>32</sup>e ancora: «Chi vuole gloriarsi, si glori nel Signore».

<sup>33</sup>Perciò il Signore stesso dichiara nel Vangelo: «Chi ascolta da me queste parole e le mette in pratica, sarà simile a un uomo saggio il quale edificò

**25-27** Sal 15,2-3

**28** Cfr. Sal 15,4; 137,9

**30** Sal 115,1

**31** 1Cor 15,10

**32** 2Cor 10,17

**33-34** Mt 7,24-25



