Incontro oblati, anno 2026-2027

Abbazia Madonna della Scala (Noci), 15 novembre 2026

**COMMENTO ALLA REGOLA DI S. BENEDETTO**

**VI Capitolo**

**IL SILENZIO**

(p. Paolo Maria Gionta)

## Nota introduttiva

In questo incontro, andando avanti con la nostra lettura continua della Regola, incontriamo un breve capitolo – il sesto – in un certo senso spiazzante; esso è dedicato al silenzio.

Come abbiamo visto per il capitolo sull'Obbedienza e come vedremo per quello sull'Umiltà, per capire anche questo bisogna tener conto del fatto che S. Benedetto nei primi sette capitoli della sua Regola si rifà – in molte parti ricopiandola pari pari – ad una Regola a lui precedente, la "Regola del Maestro", così chiamata perché ognuno dei suoi 90 capitoli è aperto con una domanda, cui segue la risposta introdotta con le parole: "Il Maestro risponde…". E non si sa chi sia questo maestro.

Come nel capitolo sull'Obbedienza anche qui, e ancor più, S. Benedetto riprende sì il testo del Maestro, ma recidendone molte parti. Se il Maestro aveva dedicato all'argomento del silenzio due capitoli[1] equivalenti a un centinaio di versetti circa, S. Benedetto riassume tutto in soli otto versetti, quindi meno di un decimo.

Si tratta di un capitolo che può apparire lontano dalla nostra mentalità, ma lo si comprende meglio se collocato nel suo contesto storico e se raffrontato con la sua fonte, la Regula Magistri, appunto.

[1] Capitolo VIII "*Il silenzio dei discepoli, come deve essere e fino a dove deve arrivare*".
Capitolo IX "*In che modo i fratelli sono tenuti al silenzio e come rivolgeranno domande all'abate*".

## Il valore del silenzio nella precedente tradizione monastica

La tradizione monastica, che precede Benedetto, mette in particolare risalto il valore del silenzio, soprattutto nella sua dimensione proibitiva, cioè interdicendo di parlare. Probabilmente l'avvio di questo insegnamento è da rintracciare nella parola di Gesù.

Nel discorso della montagna, laddove Gesù raccomanda di non giurare, dice anche: "*Sia il vostro parlare: Sì, sì; no, no; il di più viene dal Maligno*"».[2] Parole forti, anche se hanno un significato specifico nel contesto evangelico.

Ancora nel Vangelo secondo Matteo, durante un confronto con i farisei, vertente soprattutto sulla questione degli esorcismi e della forza in base a cui Gesù li compie, egli afferma: "*Ma io vi dico: di ogni parola vana che gli uomini diranno, dovranno rendere conto nel giorno del giudizio; infatti in base alle tue parole sarai giustificato e in base alle tue parole sarai condannato*".[3] Anche queste sono parole molto forti.

A partire di qui la tradizione monastica, nato come una sorta di allontanamento, distacco, fuga dalla società, ha sottolineato il valore del silenzio.

Il padre del deserto più rappresentativo di questa tradizione, è Arsenio. Fu precettore nella famiglia dell'imperatore a Costantinopoli. Tra i detti che lo riguardano troviamo:

> *Mentre era ancora a corte il padre Arsenio pregò Dio dicendo: "Signore guidami nella via della salvezza". E giunse a lui una voce che disse: "Arsenio, fuggi gli uomini e sarai salvo".* [4]

Successivamente, quando si ritirò nel deserto, udì di nuovo:

> *Arsenio, fuggi, taci, e pratica l'esichia*. *Sono queste le radici per non peccare*[5]

Il termine greco, qui tradotto con <esichia>, indica il silenzio e il controllo dei moti interiori, la pace del cuore.

Il silenzio è raccomandato molto spesso dai padri del deserto, e Arsenio rappresenta pienamente questa esigenza.

---

[2] Mt 5,37
[3] Mt 12, 36-37
[4] Arsenio,1
[5] Arsenio,2

C’è poi un'altra fonte monastica, da cui hanno direttamente attinto sia la Regola del Maestro che S. Benedetto: Giovanni Cassiano, un grande maestro monaco.

Cassiano, riportando nel suo libro “Istituzioni cenobitiche” una raccomandazione rivolta ai postulanti, disse:

> *Come se voi foste sordi, trascurate tutti questi discorsi inutili che si fanno. Se a te o a qualunque arbitro saranno rivolte ingiurie o fatte offese, conservati insensibile e ascolta gli insulti come si comporta il muto che non risponde. Tieni presente nel tuo cuore, fino a ripeterne continuamente le parole, questo versetto del salmo: «Ho detto: veglierò sulla mia condotta per non peccare con la mia lingua, porrò un freno alla mia bocca, mentre l'empio mi sta dinanzi. Sono rimasto in silenzio, mi sono umiliato e mi sono perfino astenuto dal dire cose buone.»*.[6]

Dunque Cassiano dice di stare in silenzio, ma in un contesto preciso, cioè quando si viene insultati, offesi. Ed in questo caso egli raccomanda di non dare sfogo alla rabbia, ma di tacere.

Le nostre Regole, quella del Maestro e quella di Benedetto, prescindono da questo contesto del confronto con una persona che ci ha offeso, ed esprimono tout court l’esigenza del silenzio, partendo dal dettato del salmo: *Veglierò sulla mia condotta per non peccare con la mia lingua, porrò un freno alla mia bocca, mentre l'empio mi sta dinanzi*.[7]

Per Cassiano l'empio è colui che offende. Per le nostre Regole invece esce di scena l’empio, così la raccomandazione del salmo diventa un assoluto: porrò sempre un freno alla mia bocca.

## **Meglio tacere**

Leggiamo ora il VI capitolo della nostra Regola.

> *Facciamo quanto afferma il Profeta: «Ho detto: Veglierò sulla mia condotta per non peccare con la mia lingua; ho posto un freno alla mia bocca, sono ammutolito, mi sono umiliato e trattenuto dal parlare anche di cose oneste».*

---

[6] Giovanni Cassiano – *Conferenze spirituali*
[7] Sal 38, 2-3

*Con questa frase il Profeta c'insegna che se, per amore del silenzio, bisogna astenersi perfino dai discorsi buoni, molto più bisogna evitare i discorsi cattivi, per non peccare.*

*È tale l'importanza del silenzio che ai discepoli, siano essi già pure avanti nella vita spirituale, solo di rado si deve permettere di parlare anche di argomenti onesti, santi ed edificanti. Infatti sta scritto: «Nel molto parlare non manca la colpa»[8]; e altrove: «Morte e vita sono in potere della lingua»[9].*

*Parlare e insegnare spetta al maestro; tacere e ascoltare invece tocca al discepolo.*

*Se si deve chiedere qualcosa al superiore lo si faccia con grande umiltà e con deferente sottomissione.*

*Escludiamo nel modo più assoluto le volgarità, le parole inutili e le buffonerie, e non permettiamo che il discepolo apra mai la bocca a un siffatto parlare.*

È un capitolo quindi, che sostanzialmente proibisce l'uso delle parole, non solo, come dice alla fine, le volgarità, le parole inutili, le buffonerie, ma anche i discorsi buoni che ai monaci solo raramente si può concedere di pronunciare.

Come si vede è un discorso piuttosto sorprendente per la nostra mentalità, anche perché noi non abbiamo questa attenzione sull'uso della parola e quindi questa premura di astenercene.

In questo breve capitolo colpisce che siano messi in forte contrasto due ambiti o campi semantici, cioè due serie di concetti. Uno è quello del silenzio: tacere, taciturnità, ascoltare, umiltà. L'altro è quello diametralmente opposto: lingua, parola, eloquio, parlare, riso, ozioso, scurrilità, turpiloquio.

Questi due ambiti nelle nostre Regole sono contrassegnati da un giudizio morale. Il primo, quello del silenzio, dell'ascolto e dell'umiltà, è connotato positivamente: è bene, moralmente parlando, tacere, essere umili e ascoltare. L'altro invece riceve un giudizio morale opposto: è male parlare, ridere, usare la lingua, per non dire del turpiloquio e delle scurrilità.

È evidente che per capire il testo occorre penetrarne meglio il significato.

---

[8] Pr 10,19
[9] Pr 18,21

Abbiamo visto che Cassiano aveva espresso questa necessità di tacere, appoggiandosi sulla citazione del Salmo 38 (*ho detto veglierò sulla mia condotta per non peccare con la mia lingua …*), ma lo aveva inserito in un contesto ben preciso, quello del confronto con una persona che offende.

Benedetto invece comincia ex abrupto, improvvisamente, con la citazione del salmo, introducendola con un verbo esortativo: <Facciamo> come dice il salmo (*veglierò sulla mia condott*a …).

Lui qui riassume un lungo discorso della sua fonte, la Regola del Maestro, che mi sembra utile leggere. Il Maestro infatti inserisce la citazione del salmo in un contesto più ampio e dice:

> *La carne del nostro povero corpo è una specie di dimora dell'anima, destinata al servizio della vita come il fodero è al servizio della spada. Quanto alla sede dell'anima, la crediamo situata nella radice che è il cuore. Questa radice possiede nel corpo due rami superiori, più vulnerabili dal peccato. L'uno con il quale crediamo che, dall'interno, l'anima osservi attraverso la parete del corpo con queste specie di finestre che sono i fori degli occhi e la vediamo eccitare incessantemente, le sue cupidigie. L'altro ramo, con il quale fa risuonare in noi le creazioni concepite dalla mente, che partoriscono con la lingua il discorso, affinché quest'ultimo, uscendo dalla porta che è la bocca, si impossessi dell'udito altrui.* [10]

In sostanza il Maestro sta dicendo che la cosa più importante dell'essere umano è l'anima che risiede nel cuore; l'anima però si esprime attraverso il corpo, tramite due canali: uno è quello degli occhi, l'altro quello della bocca. Attraverso gli occhi ci vengono le suggestioni dall'esterno che si depositano nel ricettacolo del cuore, dove risiede l'anima; attraverso la bocca noi ci colleghiamo con l'esterno, facendo uscire con le parole ciò che abbiamo dentro, pensieri concetti sentimenti.

Interessante questa visione antropologica, per cui l'uomo è una sorta di essere in balia di quello che proviene dall'esterno, e che, suggestionato da quello che introietta dall'esterno, lo riversa fuori attraverso le parole.

[10] Regula Magistri 8,6-10

Benedetto, che tralascia questa spiegazione e arriva subito al divieto, mostra qui la sua mentalità ed il suo stile di maestro spirituale molto più asciutto, che va dritto all'essenziale.

**La ragione del divieto di parlare**

Perché la Regola del Maestro e S. Benedetto dicono di non parlare, astenendosi addirittura anche dai discorsi buoni?

Il motivo addotto innanzitutto è quello di evitare di cadere nel peccato. Infatti nel secondo versetto Benedetto dice:

> *il Profeta c'insegna che se, per amore del silenzio, bisogna astenersi perfino dai discorsi buoni, molto più bisogna evitare i discorsi cattivi, per non peccare.*

Poi nei versetti dal 3° al 5° raccoglie ancora due testimonianze tratte dalla S. Scrittura, dal libro dei Proverbi:

> *è tale l'importanza del silenzio che ai discepoli, anche se avanti nella vita spirituale, solo di rado si deve permettere di parlare, anche di argomenti onesti santi ed edificanti. Infatti sta scritto: «Nel molto parlare non manca la colpa»; e altrove: «Morte e vita sono in potere della lingua».*

**Se è proprio necessario parlare che lo si faccia nel modo e nel momento opportuno.**

Se fin qui Benedetto incoraggia ad astenersi dalle parole anche buone, nel 7° versetto, riassumendo in una breve frase tutto il capitolo IX del Maestro, a proposito dei rapporti tra i monaci e l'abate dice:

> *Se si deve chiedere qualcosa al superiore lo si faccia con grande umiltà e con deferente sottomissione.*

Il Maestro si era dilungato esemplificando diverse situazioni: bisogna aspettare che l'abate sia libero, che non abbia troppi pensieri per la testa, che non sia nervoso. Insomma bisogna aspettare il momento più opportuno per andare a chiedere al superiore – e, in fin dei conti, ottenere – quanto desideriamo.

Benedetto nella sua essenzialità offre un'estrema sintesi di quanto dice il Maestro, ma sottolinea la grande umiltà e la deferente sottomissione.

Egli quindi ci tiene a mettere in evidenza due grandi virtù, che sono un po' fuori dalla nostra attuale cultura e mentalità, ma che ben si inquadrano nel contesto di allora, in cui era ovvio che davanti al giudice, al padre, all'abate, alle autorità ci si comportasse con deferenza ed umiltà.

**Divieto delle parole cattive.**

Benedetto conclude riprendendo una frase della Regola del Maestro:

> *Escludiamo nel modo più assoluto le volgarità, le parole inutili e le buffonerie, e non permettiamo che il discepolo apra mai la bocca a un siffatto parlare.*

Il capitolo sesto della Regola si concentra quindi sul divieto dell'uso delle parole, di quelle cattive, evidentemente, ma anche di quelle buone ed edificanti. Qui il silenzio, la taciturnità, l'amore a questo raccoglimento che fa parlare poco, è motivato essenzialmente dalla cura a evitare il peccato: *nel molto parlare*, dice la Scrittura, *non eviterai il peccato*.

**Il valore mistico del silenzio**

Sul tema e la prescrizione del silenzio Benedetto tornerà più volte, nel corso della Regola.

Ora però vorrei, a partire dal capitolo finora analizzato, allargare lo sguardo per comprendere e precisare meglio il senso del silenzio.

Nella tradizione cristiana e monastica il silenzio non è stato visto soprattutto in relazione al peccato da evitare, ma in ordine a qualcosa di estremamente positivo. Infatti non il silenzio non possiede soltanto un valore ascetico (non parlare per non peccare), ma anche e soprattutto un valore mistico. E su questo vorrei ora soffermarmi.

**1)** Benedetto stesso evoca il valore mistico del silenzio, anche se in una forma molto asciutta, in accordo al suo stile consueto. Quando nel capitolo 48° dice che bisogna dedicare la Domenica alla lettura e alla preghiera, che alimentano il rapporto con Dio, ribadisce che bisogna stare in silenzio, prescrivendo addirittura che due anziani girino per il monastero allo scopo di controllare se i fratelli davvero leggano, preghino e non si diano all'ozio chiacchierando.

Il silenzio è quindi – anche e soprattutto – un fattore posto a servizio del rapporto con Dio e dell'intimità che esso comporta.

Nella tradizione monastica, ma potremmo dire cristiana e spirituale in genere, **il silenzio è quella condizione, quell'atmosfera che consente di percepire la presenza di Dio, di entrare e di intrattenersi in dialogo con Lui**.

Chi non sa fare silenzio difficilmente conosce Dio di persona. Per costui Dio è solo una realtà da credere, al limite da temere, ma non è una Persona con cui si entra in contatto, non una persona conosciuta, bensì estranea.

Senza il silenzio non si riesce a entrare in dialogo con Dio. Il silenzio è quindi soprattutto, pur senza smarrire il suo rilievo ascetico, lo spazio o meglio **la condizione osservando la quale è possibile ascoltare in profondità Dio e la sua Parola** e coglierne le esigenze che attende da noi personalmente.

Pensiamo ai "talenti" della parabola evangelica, che in genere interpretiamo come qualità – del corpo, della mente e del cuore – mentre essi rappresentano innanzitutto ciò che il Signore chiede e affida a ciascuno, in maniera specifica (pensiamo ai cinque, ai due, all'unico talento); in una parola la nostra vocazione particolare. Ebbene è solo nel silenzio che noi percepiamo, giorno per giorno, quello che Dio vuole da noi, la nostra chiamata specifica, il nostro posto nel mondo, un qualcosa non è dato una volta per tutte, ma si delimita, si precisa con la crescita di questo rapporto.

Il silenzio allora è la porta, aprendo la quale noi riusciamo a entrare al cospetto di Dio, ad ascoltare quello che Lui vuole dirci. Senza questo silenzio non c'è non solo vita monastica, ma nemmeno vita cristiana.

Il silenzio è importante soprattutto perché custodisce la presenza del Signore a noi e in noi.

**2)** Inoltre, in maniera forse più elementare, **senza il silenzio è difficile conoscere se stessi**. Quante persone non conoscono se stesse!

Anche nelle comunità cristiane, anche tra i credenti, ci sono molti che non conoscono se stessi se non superficialmente, o per lo meno hanno una falsa immagine di sé, perché probabilmente sono poco abituati ad entrare in silenzio dentro di sé, in questa camera interiore, potendo così vedere, alla luce della coscienza, che è la luce di Dio, chi si è in verità e davanti a Lui.

Se uno non entra in dialogo con sé in questo spazio del silenzio interiore, è difficile che sappia riconoscere i propri limiti. Per fare un esempio, capita che non si capisca perché gli altri ci vedano come persone antipatiche. Noi per reazione li classifichiamo subito come cattivi, persone che non ci comprendono, ma forse loro vedono in noi qualche cosa che noi fino a quel momento non abbiamo visto di noi stessi e che – appunto – ci rende antipatici e che però noi non riusciamo a vedere.

Ancor prima che per conoscere la volontà di Dio e ascoltare la sua Parola, il silenzio è dunque necessario per conoscere se stessi.

Il silenzio è quello spazio interiore che, pur trovandoci in un luogo affollato, come un autobus ad esempio, ci consente di trovarci in un certo senso da soli con noi stessi, davanti a noi stessi, all'interno della nostra coscienza, e di riandare ai nostri pensieri, o a considerare gli incontri che abbiamo avuto, a valutarli, ecc. Insomma è lo spazio in cui facciamo il punto su di noi e sul punto del cammino in cui ci troviamo.

**3)** Ma il silenzio interiore non è solo la dimensione in cui conoscere noi stessi ed aprirci a Dio, è anche, se ben vissuto, una **condizione che ci consente di incontrare davvero gli altri**.

Una persona che ha sempre qualcosa da dire, che parla di continuo, difficilmente lascia agli altri lo spazio per esprimersi, e, quand'anche lo faccia, spesso non ascolta veramente, non coglie quello che essi desiderano comunicare (esigenze, difficoltà, voglia di compagnia, dolori e gioie).

Senza aver coltivato e sviluppato un po' questa capacità di silenzio interiore, gli altri diventano per noi semplicemente uditori delle nostre parole e forse dei nostri sfoghi e non invece - come dovrebbe essere - persone alle quali certo esponiamo le nostre idee e i nostri pensieri, ma di cui ascoltiamo anche le parole e – attraverso queste – le gioie, le difficoltà, i dubbi. Dunque il silenzio è anche una condizione per entrare in un rapporto autentico e maturo con gli altri.

Quindi se nel capitolo sesto della Regola emerge essenzialmente la tradizione ascetica del silenzio, non bisogna tuttavia dimenticarne un'altra, quella mistica: il silenzio come condizione necessaria per conoscere se stessi, per entrare in dialogo con gli altri, per ascoltare Dio, la sua Parola, custodirla e cercare di metterla a frutto, per conoscere quel che Dio vuole da noi. Questo, se anche la nostra Regola non lo esprime in maniera esplicita, tuttavia è ben presente nella tradizione monastica.

**Parlare o tacere di per sé sono valori relativi**

Visse a cavallo tra il IV e il V secolo un monaco egiziano, un padre del deserto chiamato Poemen (<poimen> in greco significa <pastore>). Egli fu un personaggio di grande importanza, che raccolse attorno a sé moltissimi discepoli. Studi recenti avvalorano l'ipotesi che nella cerchia dei suoi discepoli si è condensata la raccolta dei Detti dei Padri del Deserto, come ci è stata trasmessa e come la conosciamo oggi. Egli fu un uomo molto equilibrato (del resto, l'ascolto degli altri e delle loro difficoltà in genere allarga la mente ed il cuore). Poemen nel detto classificato come il 27° disse così:

> *Vi è un uomo che sembra tacere, ma il suo cuore giudica continuamente gli altri; costui parla sempre. Ve n'è un altro che parla dal mattino alla sera, ma conserva il silenzio; non dice cioè niente che non sia di edificazione.*

Qui viene addirittura capovolto il giudizio sul silenzio e sul parlare: chi parla sempre, se lo fa a scopo di edificazione, in fondo conserva il silenzio, perché il suo parlare parte da questo silenzio interiore, che è lo spazio nel quale accogliamo gli altri e Dio.

Un'altra parola di Poemen nel detto classificato col n° 47:

> *Chi parla a motivo di Dio fa bene. Fa bene anche chi tace a motivo di Dio.*

Ci dice che in fondo parlare o stare in silenzio sono valori relativi e non assoluti che dipendono appunto dal cuore.

È negativo il parlare senza freni proprio della persona che non trattiene la lingua, per una superficialità che deriva da un'incapacità di stare da sola con se stessa, stare davanti a Dio e quindi anche aprirsi agli altri.

Altrettanto negativo però è il mutismo raggelante sotto il quale può nascondersi o l'incapacità ad uscire da se stessi per un egoismo di fondo oppure la tendenza a giudicare continuamente gli altri, pur conservando all'esterno il silenzio.

Certo c'è anche il caso di persone davvero buone e sante che non hanno più bisogno di controllare troppo la propria lingua, perché le loro parole escono da un cuore puro e

rappacificato e per questo, in un certo senso, diventano attraverso quel che dicono veicolo della parola di Dio.

Pensiamo a un S. Francesco, oppure a un S. Serafino di Sarov, un santo monaco della tradizione russa. Costui, dopo moltissimi anni di vita ascetica, condotta in parte come eremita nel bosco e in parte in monastero, era giunto a un tale livello di santità da non aver più bisogno di controllare il suo parlare perché quanto gli affiorava sulle labbra era comunque una parola santa per coloro che lo ascoltavano: quanto nasceva dal suo cuore era, senza opacità, quello che Dio voleva dire alle persone a cui lui si stava rivolgendo.

Il Signore ci conceda il dono del vero silenzio! Amen!