

RITIRO OBLATI - ABBAZIA MADONNA DELLA SCALA (NOCI - BA)

INTERVENTO DEL P. ABATE, PAOLO MARIA GIONTA

Anno 2024-2025

Noci, 09.03.2025

## La Quaresima nella Regola di S. Benedetto

### La dimensione quaresimale della vita umana

Oggi vorrei dire due parole sul capitolo che S. Benedetto dedica alla Quaresima, il 49°.

Per analizzarlo lo dividiamo in tre piccoli segmenti.

Il primo è l'inizio:

*«Senza dubbio la vita del monaco dovrebbe essere tutta un tempo di Quaresima, ma poiché questo coraggio lo hanno pochi, esortiamo a conservare in tali santi giorni una perfetta integrità di vita e contemporaneamente a cancellare tutte le miserie degli altri tempi»<sup>1</sup>.*

S. Benedetto, nel dire che la vita del monaco dovrebbe essere tutta quaresimale, ha presente alcuni discorsi che S. Leone Magno rivolge a tutti i battezzati cristiani e li applica ai monaci: tutta la vita dei cristiani dovrebbe avere un tenore quaresimale.

Inoltre, quando, più avanti nel capitolo, parla di privarsi del vino oppure di altre pratiche un po' rigide, pensa ai Padri del deserto, che mangiavano una volta al giorno, per lo più pane e acqua, e praticavano una vita estrema; allora davanti a tali esempi sollecita la coscienza del monaco, che ha uno stile di vita meno aspro, e lo spinge, almeno in tempo di Quaresima, a vivere da "vero" monaco.

Ma in realtà la Quaresima riguarda tutti e sottolinea una dimensione costante, essenziale, caratteristica della vita umana e cristiana.

S. Agostino diceva che la Quaresima rappresenta la vita su questa terra, una vita cioè, condotta in questa «valle di lacrime», come in forma poetica dice la Salve Regina. Fatica, ostacoli, sofferenze, lo spettro della malattia e della morte ancor di più in un tempo in cui le conoscenze mediche erano scarse, facevano vedere a S. Agostino nella Quaresima il simbolo della nostra vita terrena, e nella Pasqua invece, il simbolo della vita eterna.

---

<sup>1</sup> RB 49, 1-3.

## Comprendere la dimensione quaresimale della vita cristiana alla luce di Gesù

Sta di fatto che veramente la Quaresima esprime qualcosa che il cristiano ed il monaco, come dice Benedetto, dovrebbero tener sempre presente e cercare di mettere in pratica.

Voglio sottolineare uno degli elementi importanti e da non dimenticare che la Quaresima ci ricorda. Questo aspetto è da cogliere in relazione a Gesù.

Papa Benedetto XVI aveva scritto all'inizio della sua enciclica "Deus Caritas est":

*«All'inizio dell'essere cristiano non c'è una decisione etica o una grande idea, bensì l'incontro con un avvenimento, con una Persona, che dà alla vita un nuovo orizzonte e con ciò la direzione decisiva»<sup>2</sup>.*

È un'esperienza abbastanza spontanea per un cristiano che viva intensamente la sua fede: all'inizio della scelta cristiana non c'è un'idea, non c'è una forma alta abbracciata semplicemente perché sembra giusta, ma c'è l'incontro con una Persona, Cristo.

Ecco, anche la dimensione quaresimale della vita cristiana si coglie alla luce di Gesù Cristo.

Per arrivare a capire, prendiamo in considerazione cosa dice S. Paolo.

Egli, autore di parecchie lettere che nel Nuovo Testamento riconosciamo come Parola di Dio, mette in atto una sorta di concentrazione cristologica, cioè non si sofferma a raccontare parole e atti, insegnamenti e miracoli di Gesù, ma guarda soprattutto a quello che Gesù ha patito alla fine della sua vita, alla sua morte e alla sua resurrezione. Al centro del pensiero e dell'insegnamento di S. Paolo c'è il mistero pasquale: Gesù che è morto ed è risorto per noi.

È a partire da qui che possiamo comprendere la dimensione quaresimale della vita cristiana, seguendo ancora l'interpretazione ispirata di S. Paolo, che gli fa sottolineare come Dio ci salvi mediante la morte e resurrezione di Gesù, non attraverso un miracolo o una parola, ma attraverso il mistero pasquale.

È nella Pasqua di Gesù - mistero di morte e di vita, che l'Eucarestia ci fa rivivere ogni volta che la si celebra - che Dio dimostra il suo amore verso di noi: *«Mentre eravamo ancora peccatori, Cristo è morto per noi»<sup>3</sup>.*

Contemplando l'offerta che Gesù fa di sé, Paolo si scopre ogni volta amato, come scrive in una frase bellissima della lettera ai Galati:

---

<sup>2</sup> Benedetto XVI, Deus Caritas Est, 1

<sup>3</sup> Rm 5, 6

*«Sono stato crocifisso con Cristo, e non vivo più io, ma Cristo vive in me. E questa vita, che io vivo nel corpo, la vivo nella fede del Figlio di Dio, che mi ha amato e ha consegnato se stesso per me»<sup>4</sup>.*

Per S. Paolo la vita cristiana non si può comprendere se non alla luce, se non in comunione con Gesù, Gesù morto e risorto, che dimostra il suo amore donando se stesso, e che ancora manifesta il suo amore attraverso la sua presenza costante, di Lui risorto, al nostro fianco.

### [Il cristiano è chiamato a partecipare al mistero pasquale](#)

La centralità di Cristo, morto e risorto per salvarci, per amore, diventa anche la chiamata a prendere parte, a condividere la Sua passione e morte e risurrezione. Il cristiano non solo riceve i benefici del mistero pasquale di Gesù, ma anche è chiamato a parteciparvi.

Già il Battesimo è, come dice S. Paolo ai Romani, immersione nella morte di Gesù per camminare in una vita nuova.

*«O non sapete che quanti siamo stati battezzati in Cristo Gesù, siamo stati battezzati nella sua morte? Per mezzo del battesimo dunque siamo stati sepolti insieme a lui nella morte affinché, come Cristo fu risuscitato dai morti per mezzo della gloria del Padre, così anche noi possiamo camminare in una vita nuova. Se infatti siamo stati intimamente uniti a lui a somiglianza della sua morte, lo saremo anche a somiglianza della sua risurrezione»<sup>5</sup>.*

Il Battesimo insomma, non è un segno vuoto, ma attraverso il simbolo dell'acqua santificata dallo Spirito, è immersione nella morte di Gesù, perché la vita dello Spirito si manifesti nel battezzato.

Ma poi è nella quotidianità, nella vita di ogni giorno che noi possiamo e dovremmo prendere parte alla passione, morte e resurrezione di Gesù. Quando S. Paolo evoca le sue fatiche, i travagli che deve sopportare, li interpreta come un portare sempre e dovunque nel suo corpo la morte di Gesù perché anche la vita di Gesù si manifesti nel suo corpo. All'inizio della 2° lettera ai Corinti scrive:

*«Come abbondano le sofferenze di Cristo in noi, così per mezzo di Cristo abbonda anche la nostra consolazione [...] voi come siete partecipi delle sofferenze così lo siete anche della consolazione»<sup>6</sup>.*

Per S. Paolo quindi, la morte e risurrezione di Gesù non è soltanto - anche se già questo è tantissimo! – l'evento attraverso il quale si compie la volontà di Dio di salvare gli esseri umani, ma, proprio perché è il mistero centrale del mondo, è qualcosa che ci è dato, affinché noi possiamo prendervi parte e con ciò vivere in maniera diversa la nostra vita quotidiana. Da quando ci alziamo

---

<sup>4</sup> Gal 2, 19-20

<sup>5</sup> Rm 6,3-5

<sup>6</sup> 2 Cor 1, 5-7

al mattino a quando andiamo a dormire, e anche di notte, dovremmo avere questa consapevolezza di essere destinatari della grazia di condividere la morte e risurrezione di Gesù.

Questa è una concezione che pervade un po' tutta la Regola di S. Benedetto ed emerge qua e là. Alla fine del Prologo, rivolto ai monaci, ma con parole che valgono per tutti i battezzati, S. Benedetto afferma:

*«Stando in monastero perseveranti nella dottrina di Cristo fino alla morte, parteciperemo, mediante la pazienza, alle sofferenze di Cristo, per meritare di condividere anche il suo Regno»<sup>7</sup>.*

A questo punto si potrebbe pensare che la vita cristiana sia lugubre, triste, destinata alla sofferenza. S. Paolo, appunto, dice che dobbiamo portare sempre e dovunque nel nostro corpo la morte di Cristo; sembra qualcosa di oscuro, tenebroso.

In realtà non è così. Ma c'è un prendere atto della realtà umana, che come tale non è fatta solo di svago, gioia, felicità - che ci sono e ben venga! - ma comprende anche la sua dose di dolore, malattia, partecipazione al dolore di chi soffre, e così via. Insomma la condizione dell'uomo, così come si presenta nella realtà, è fatta di chiari e di scuri.

Uscita, diciamo così, dalle mani di Dio Creatore, ma segnata fin dall'inizio dal peccato e dalle sue conseguenze - al punto che alcuni Esistenzialisti parlano di condizione umana segnata da un destino di morte - la vita umana con i suoi chiaroscuri è fatta propria, è assunta da Gesù Figlio di Dio, e noi allora la viviamo, proprio per grazia, avendo non solo davanti a noi, ma anche di fianco e dentro di noi, nel nostro cuore Gesù e in particolare la sua morte e risurrezione.

Dunque il Cristianesimo non aggiunge dolore alla vita umana, che ne comporta già di per sé, ma lo fa comprendere e vivere con una luce tutta propria, la luce che deriva dal mistero di Cristo.

La prospettiva della fede quindi, dovrebbe entrare in tutti gli ambiti della vita, in tutti: nei momenti buoni, nei momenti gioiosi, ad esempio l'esperienza dell'amicizia, delle gioie del matrimonio, la nascita dei figli, i successi nel lavoro, la bellezza dell'arte, ecc.; nello stesso tempo però, la luce di Cristo è chiamata ad illuminare anche le zone più ombrose, segnate dalla sofferenza, e che fanno parte della vita umana come tale.

Vivere tutto alla luce di Cristo, lasciandolo entrare anche in ognuna delle zone ombrose, grandi e piccole, della nostra esistenza, ci aiuta. Ma come farlo? Ad esempio quando, in una di quelle giornate in cui tutto va storto e ci prende il nervosismo e la voglia di mandare tutto all'aria, consideriamo la pazienza di Gesù nel sopportare con mitezza quanto c'è di penoso.

---

<sup>7</sup> RB Prol, 50

In proposito apro una parentesi. In una comunità in cui ero stato tempo fa, avevamo letto in refettorio “Il Poema dell’Uomo-Dio” di Maria Valtorta, in cui lei ha raccontato alcune rivelazioni, vere o presunte – la Chiesa non le ha riconosciute - che avrebbe ricevuto negli anni tra il 1940 e il ‘45. In una di queste lei vede, nell’officina di Giuseppe, Gesù ragazzo che lavora con il padre. Mentre lavora gli cade un attrezzo per terra, una, due, tre, quattro volte. Ogni volta Gesù si china a raccoglierlo senza mai lamentarsi, senza perdere la pazienza, come invece avremmo fatto noi.

Ecco, fa parte di questa zona ombrosa della nostra vita anche la facilità con cui ci spazientiamo con noi stessi e con gli altri, per esempio quando assistiamo una persona malata, ancor più se ha perso la testa e ancor più se è una persona a cui siamo legati da affetto, come ad esempio la madre che ci ha cresciuti e che era in un modo, ed ora non la riconosciamo più. Il nostro nervosismo è anche causato da questa amarezza di vedere una persona così cara e importante per noi, ridotta così, in uno stato molto diverso dal precedente.

La dimensione quaresimale, di cui parla S. Benedetto, che dovrebbe caratterizzare la vita del monaco, come pure quella di ogni cristiano, è quindi da leggere in questa prospettiva: noi portiamo sempre e dovunque la passione e la morte di Gesù, perché in quello che non va bene, in quello che ci fa soffrire noi chiamiamo, o meglio noi lasciamo che Gesù venga al nostro fianco per vivere insieme a noi questa porzione di dolore; e lo stesso per le cose positive, lasciamo che Lui le viva insieme a noi con la sua gloria e gioia di Risorto.

Ed è per questo che quando ad esempio mangiamo, ringraziamo; associamo alla nostra gioia il segno di Cristo, il segno della croce, e innalziamo il nostro grazie a Dio Padre.

### [L’offerta spontanea](#)

Vorrei ora accennare ad un ambito in sé molto ampio e variegato, legato alla grazia specifica che ciascuno di noi ha ricevuto, diversa uno dall’altro, e anche al progresso nella fede e nell’amore che abbiamo raggiunto.

La dimensione penitenziale, questo partecipare alla sofferenza e alla morte di Gesù, può essere vissuta non solo come dimensione consolatoria, nella grazia della condivisione con Cristo presente; né solo, davanti ad una sofferenza che ci capita di dover sopportare, come occasione per offrirla con Cristo e per mezzo di Lui a Dio Padre; ma anche nel caso di una sofferenza che noi liberamente scegliamo di assumere per offrire spontaneamente qualcosa a Cristo.

Per esempio, se una persona è portata a riflettere, a meditare sul mistero di Gesù, su quello che Gesù ha fatto, ha sofferto, ha detto nei Vangeli, potrebbe dire nel dialogo personale con Lui: Tu hai fatto tutto questo per me e continui ancora ad offrirlo a me nei sacramenti, nella preghiera stessa, nello starmi sempre a fianco, io allora voglio dare qualcosa a te. Questo scambio mistico tanti lo

hanno sentito come esigenza, ma non tutti vi siamo chiamati, o almeno non tutti siamo, nella condizione attuale, in grado di comprendere e quindi di tradurre nella vita.

Si può non solo accettare una sofferenza, ma pure domandarla; ci sono dei santi che hanno offerto la vita.

Un esempio è la stessa Laura Lenti, la benefattrice grazie alla quale è stato edificato questo monastero. Ebbe un'esistenza piena di sofferenze, la morte precoce dei familiari più cari, un marito che la abbandonò quasi subito dopo il matrimonio, ma sfruttò per tutta la vita i suoi beni, ecc, ma la cosa che stupisce è che lei da un certo momento in poi si impose di pregare tutti i giorni il Signore di darle dei dolori per potergli offrire la sua vita.

Chi lo farebbe! Però alcuni, per esempio S. Teresa di Gesù Bambino e vari altri, canonizzati o no, hanno sentito interiormente questa chiamata, che - ripeto - non è di tutti, ma rientra in quella condivisione e partecipazione alla morte e risurrezione di Gesù, che comunque tutti in qualche maniera siamo chiamati a incarnare, qualcuno in modo più eroico.

#### [Le modalità che S. Benedetto indica per vivere la Quaresima](#)

S. Benedetto dunque, dice che tutta la vita del monaco e del cristiano dovrebbe avere un tenore penitenziale, soprattutto perché è una vita in Cristo. Ma non si ferma a questa considerazione generale e aggiunge l'indicazione di alcune modalità con cui vivere la Quaresima:

*«Questo lo faremo come conviene se ci terremo lontani da ogni peccato e ci daremo alla preghiera con le lacrime, alla lettura, alla compunzione del cuore e all'astinenza. In questi giorni di Quaresima perciò aggiungiamo qualcosa al consueto carico del nostro servizio come preghiere particolari, privazioni nel mangiare e nel bere [...] Ciascuno [...] tolga al suo corpo un po' di cibo, di vino, di sonno, di conversazione e di svago»<sup>8</sup>.*

Risulta evidente, da questa enumerazione di esempi, come egli suddivida i suoi suggerimenti in due ambiti. Alcune pratiche sono spirituali: preghiera con le lacrime, lettura, compunzione del cuore. Altre invece sono più materiali, corporali, come un po' di astinenza nel cibo, nel sonno, nel bere, e - potremmo aggiungere oggi - nel fumo, che allora non esisteva. Dunque suggerisce modalità concrete sia per lo spirito che per il corpo.

Qualche riflessione su questo.

È importante, anzi è imprescindibile fare qualcosa di pratico, concreto: la spiritualità benedettina non è pura astrazione, ma è qualcosa che incide concretamente nella vita di tutti i giorni.

---

<sup>8</sup> RB 49, 4-7.

S. Benedetto insiste molto su questo. Per esempio vuole che si sia puntuali quando si va a pregare in chiesa, quando si va a lavorare, e vuole che, quando ci si sveglia, non si resti a sonnecchiare, ma subito ci si alzi. Come già visto nel discorso sull'ordine, che caratterizza la spiritualità benedettina, S. Benedetto insiste sulla precisione e sull'ordine, non maniacali certo, ma considerati comunque espressione di fedeltà. Inoltre nel Prologo alla Regola ci ricorda che se vogliamo arrivare ad abitare nella tenda del Signore, lo potremo fare solo se corriamo con ardore nel praticare le buone opere.<sup>9</sup> Non basta cioè, solo formulare pii pensieri o riflessioni, bisogna mettersi in gioco, fare qualcosa.

Tutto il capitolo 4° poi, è dedicato ad un elenco di strumenti dell'arte spirituale<sup>10</sup>, ovverosia del lavoro spirituale, quelli che, dice S. Benedetto, dobbiamo adoperare giorno e notte e poi riconsegnare a Dio nel giorno del Giudizio.

La Quaresima in modo tutto particolare è il tempo nel quale dobbiamo scegliere alcuni di questi strumenti del lavoro e metterli in pratica. S. Benedetto, col suo impianto spirituale incarnato, ci suggerisce di scegliere e poi di mantenere con fedeltà.

Ciascuno può scegliere in maniera molto libera a seconda delle proprie esigenze. Potrebbe essere un impegno spirituale, lettura, preghiera, come Benedetto stesso suggeriva. Per esempio ora potremmo prendere l'impegno quotidiano – qualora non ci fossero veri impedimenti – di andare a Messa tutti i giorni, oppure di sostare in chiesa, quando non ci sono funzioni, almeno 20 minuti davanti al Santissimo Sacramento. Possiamo invece scegliere un libro di argomento spirituale, non troppo voluminoso ma tale da riuscire a concluderlo nel tempo di Quaresima, e dedicare alla lettura e alla meditazione su quanto letto circa 20 o 30 minuti al giorno.

Ma possiamo anche associare a questo una piccola rinuncia, scelta tra quelle che Benedetto suggerisce, ad esempio togliersi per questo tempo quaresimale qualcosa che riguarda il cibo, come ad esempio i dolci, oppure che riguarda lo svago, ad esempio il cinema. Cose che ci piacciono e a cui si rinuncia non perché siano sbagliate o negative, ma per offrire questa privazione a Gesù per amore, e magari anche con un'intenzione particolare, ad esempio in favore di quella tal persona che sappiamo essere sofferente, malata. In ogni caso ognuno dovrebbe scegliersi una, massimo due di queste pratiche suggerite da S. Benedetto, ma sempre adeguatamente alla propria condizione.

---

<sup>9</sup> Cfr RB Prol, 22

<sup>10</sup> Il termine latino <ars>, comunemente tradotto con <arte>, in realtà significa <lavoro>, <mestiere>.

## Un ultimo rilievo: l'azione dello Spirito Santo

Ancora nel capitolo 49, nel passo su citato, vorrei sottolineare due frasi che prima abbiamo tralasciato. Dove S. Benedetto dice: *“aggiungiamo qualcosa al consueto carico del nostro servizio come preghiere particolari, privazioni nel mangiare e nel bere”*, aggiunge:

*«Ciascuno spontaneamente con la gioia dello Spirito Santo offra a Dio qualcosa di più della misura stabilita [...] e attenda la Santa Pasqua nella gioia del desiderio spirituale»<sup>11</sup>.*

Quindi sottolinea: offrire con la gioia dello Spirito Santo e attendere nella gioia del desiderio spirituale, cioè ancora dello Spirito.

È interessante notare come nella Regola, se Benedetto usa il verbo «gaudere» più volte, non altrettanto fa per il termine «gioia - gaudium», che compare solo qui e per ben due volte. Proprio in questo capitolo sulla Quaresima, che potrebbe sembrare una porta aperta su una stanza lugubre e oscura, Benedetto parla di gioia.

Inoltre solo in questo capitolo usa in senso positivo un termine che normalmente connota negativamente. Infatti in vari punti della Regola, quando parla di volontà, volontà propria, lo fa sempre in senso negativo. Ad esempio torna più volte la raccomandazione a lasciare le proprie volontà. Nel Prologo dice: tu che ti eri allontanato da Dio con la disobbedienza, ora rinunciando alle tue volontà segui il Cristo vero Re con le armi dell'obbedienza.<sup>12</sup>

Invece nel capitolo 49° dice – traducendo letteralmente la sua frase latina – *«Ciascuno offra ciò che la sua volontà gli suggerisce con la gioia dello Spirito Santo»*.

L'abbinamento di questi termini, associati tra loro nella frase di S. Benedetto, suggerisce una riflessione sul fatto che la volontà umana, il desiderio umano non è sempre qualcosa che porta al male e nasce da un cuore cattivo, ma è anche qualcosa che invece può nascere da un cuore buono, o per meglio dire bonificato da Dio.

Si coglie qui qualcosa di davvero importante, che dà un po' il senso del cammino spirituale cristiano, indicato da S. Benedetto.

Ora, è vero che non sempre abbiamo desideri buoni, l'essere umano lasciato a se stesso tante volte non va verso il bene. Un esempio è la tendenza alla trivialità, che secondo alcuni oggi giorno va aumentando (ma si sa l'uomo è portato a pensare sempre migliori i tempi della propria gioventù). Così nello stress del traffico cittadino quante bestemmie facilmente escono fuori, perché magari qualcuno ci soffiava sotto il naso un parcheggio o non ci dà la precedenza! Ma anche quante

---

<sup>11</sup> RB 49, 4-7

<sup>12</sup> RB Prol 2-3

volte siamo portati a criticare e quante volte siamo portati a insultare, perché le cose non vanno secondo i nostri desideri.

S. Benedetto ha ragione nel dire che la volontà propria non sempre è buona e i desideri che nascono dal cuore non sempre portano al bene. Questo è perché quello che nasce da noi molto spesso è dettato dall'egoismo, e a maggior ragione quando teniamo il Signore fuori dalla nostra vita.

Ecco: il lavoro spirituale, secondo il Vangelo e secondo S. Benedetto interprete del Vangelo, è quello di consentire che il cuore, cioè la parte più intima dell'essere umano, diventi sempre più buono in sé, in modo che vi nascano desideri, progetti, volontà, pensieri che portano al bene e non al male.

In questo capitolo sulla Quaresima S. Benedetto ci dice che è lo Spirito Santo, questo ospite interiore, a far sì che il nostro cuore, spesso segnato e toccato dal male, sia risanato e possa diventare buono. Dunque, nella misura in cui noi ci apriamo e ci lasciamo guidare dal Santo Spirito possiamo avere desideri buoni.

Lo Spirito Santo dovrebbe essere il protagonista della Quaresima, anzi il protagonista della nostra vita: dovrebbe diventare davvero vita della nostra vita. Invece in genere ci pensiamo poco.

Benedetto, in questo capitolo della Regola, ne parla due volte e lo associa alla gioia; con ciò ci fa aprire una finestra su questa realtà presente ma dimenticata.

Nei momenti di dubbio, nei momenti di tristezza, nei momenti in cui noi ci sentiamo soli, nei momenti in cui sembra che tutto vada storto a noi o alla nostra famiglia, S. Benedetto ci insegna a rivolgerci allo Spirito Santo, che la tradizione cristiana chiama "consolatore", "ospite dolce" e che come ripete Benedetto, sa infondere gioia anche quando noi siamo tristi.