

# La "Santa regola" di San Benedetto

## La Regola dei monaci



San Benedetto occupa un posto unico nella storia del monachesimo occidentale, specialmente per la composizione della Regola. Essa consta di un prologo e di 73 capitoli e rappresenta la sintesi più matura delle esperienze monastiche precedenti. Dopo un primo momento di coesistenza con altre legislazioni monastiche, la Regola di san Benedetto finì per prevalere ed essere adottata in tutti i monasteri, in forza della sua intrinseca validità. Dal prologo fino all'ultimo capitolo, Benedetto istruisce ed esorta i monaci; ma soprattutto, li ama. Lo stile è calmo e sereno, come un discorso familiare fin dalle prime parole: *"Ascolta, o figlio, gli insegnamenti del maestro, e tendi l'orecchio del tuo cuore; accogli di buon animo i consigli di un padre che ti vuole bene per ritornare con la fatica dell'obbedienza a Colui dal quale ti eri allontanato per l'accidia della disobbedienza"*. Il monastero è una scuola del servizio del Signore, ma una scuola nella quale, dice il santo, *"speriamo di non stabilire nulla di aspro e gravoso"*.

## L'ABATE

*"Quando, dunque, qualcuno assume il titolo di abate, deve esercitare il suo governo sui propri discepoli con duplice insegnamento, mostrando cioè tutto ciò che è buono e santo più con i fatti che con le parole; di conseguenza, ai discepoli in grado di intenderli deve spiegare verbalmente i comandamenti di Dio; mentre a quelli duri di cuore e piuttosto semplici, è con l'esempio del suo agire che deve insegnare i precetti del Signore...Non faccia l'abate distinzioni di persone in monastero". (Cap.2)*

*"Ogni volta che in monastero si deve trattare qualche affare di particolare importanza, l'abate convochi tutta la comunità e sia lui stesso ad esporre la questione in esame. Ascoltato il consiglio dei monaci, ci ripensi su e decida nel senso da lui ritenuto migliore.*

*La ragione per cui s'è detto di convocare tutti a consiglio è che spesso il Signore rivela ad uno più giovane la decisione migliore" (Cap. 3).*

### LA PREGHIERA E IL LAVORO



*"Seguendo l'esempio del profeta che dice: "Ti ho lodato sette volte al giorno", raggiungeremo questo sacro numero di sette se adempiremo quanto ci impone il nostro servizio alle Lodi, a Prima, Terza, Sesta, Nona, Vespro e Compieta". (Cap. 16)*

*"L'ozio è nemico dell'anima; è per questo che i fratelli devono, in determinate ore, dedicarsi al lavoro manuale, in altre invece, alla lettura dei libri contenenti la parola di Dio. Di conseguenza, entrambe le occupazioni vanno a nostro avviso così distribuite nel tempo loro proprio: la mattina i monaci, uscendo dall'Ufficio di Prima, attendono ai lavori necessari fin verso le dieci; da quest'ora fino a quando celebreranno Sesta si dedichino alla lettura. Dopo la celebrazione di Sesta, il pranzo e poi il riposo a letto in perfetto silenzio; nel caso che uno voglia continuare la lettura per suo conto, lo faccia in modo da non dare fastidio a nessuno.*

*Nona la si celebri con un po' di anticipo verso le 14 e 30; poi si torni al proprio lavoro fino a Vespro. Se poi le particolari esigenze del luogo o la povertà costringeranno i fratelli a raccogliere personalmente i frutti della terra, non se la prendano, perché allora sono davvero monaci se vivono del lavoro delle proprio mani come gli apostoli". (Cap. 48)*

### ASPETTI DI VITA QUOTIDIANA

*"A nostro avviso, per il pasto quotidiano, da prendersi a mezzogiorno o alle quindici, sono sufficienti in tutti i mesi dell'anno, in considerazione degli acciacchi di questo o di quel monaco, due vivande cotte, perché chi per caso non può mangiare una, si rifocilli con l'altra ... se sarà possibile avere frutta o legumi freschi, se ne aggiunga anche un terzo ... l'astinenza dalla carne di quadrupedi deve essere osservata assolutamente da tutti, tranne che dai malati assolutamente*

*privi di forze". (Cap. 39)*

*"... nei luoghi a clima temperato possono ad ogni monaco bastare una cocolla (di panno di lana pelosa d'inverno, liscio o consumato dal lungo uso d'estate) e una tunica, uno scapolare per il lavoro e, ai piedi, calze e scarpe ... come arredamento del letto bastino un pagliericcio, una coperta leggera, una pesante ed un cuscino". (Cap. 55)*

*"Se possibile, vi sia un unico dormitorio; se impossibile, per il gran numero, dormano in gruppi di dieci o di venti, sotto la vigilanza dei decani, in un locale dove resti sempre acceso un lume fino al mattino.*

*Dormano vestiti, con al fianco una cintura o una corda ma senza coltello, perché non abbiano a ferirsi durante il sonno. Così i monaci siano sempre pronti, perché appena dato il segnale si levino e si affrettino senza indugio all'Opera di Dio...". (Cap. 22)*

## **OSPITALITA'**

*"Non appena dunque l'ospite si annunzia gli vadano incontro i superiori ed i fratelli con tutte le premure che lo spirito di carità comporta ... con particolare attenzione e riguardo siano accolti specialmente i poveri ed i pellegrini, perché è proprio in loro che si accoglie ancor di più il Cristo; ché la soggezione che i ricchi incutono, ce li fa da sola onorare". (Cap. 53)*

## **ATTENZIONE AI PIU' DEBOLI**

*"L'assistenza che si deve prestare ai malati deve venire prima ed al di sopra di ogni altra cosa, sicché in loro si serva davvero il Cristo.*

*... ai malati del tutto debilitati sia anche concesso di mangiare carne perché riacquistino le forze"(Cap. 36)*

*"Per quanto l'uomo sia portato naturalmente ad essere tenero di cuore verso queste due età, cioè a dire, i vecchi ed i fanciulli, tuttavia provveda loro anche l'autorità della regola. Nei loro riguardi si tenga sempre conto della debolezza "delle forze e non si applichino mai le restrizioni alimentari previste dalla regola ma, con amorevole comprensione, si consenta loro di prendere i pasti prima dell'ora fissata per la refezione". (Cap. 37)*

## **L'OBEDIENZA RECIPROCA**

*"Tutti i fratelli non obbediscano solo all'abate, ma si obbediscano anche a vicenda, tenendo per fermo che essi andranno a Dio per questa via". (Cap.71)*

## Cammino di San Benedetto

Da Norcia a Subiaco e Montecassino sulle orme del Padre dell'Europa

<http://lnx.camminodibenedetto.it>

---



### IL DONO DELLA REGOLA

Il dipinto rappresenta simbolicamente l'ingresso della Congregazione di Monte Oliveto nella grande orbita del monachesimo benedettino per mezzo della Regola di san Benedetto.

Sul seggio abbaziale Benedetto, maestoso e paterno nella bianca cocolla e nel gesto largo delle braccia, offre due copie della sua Regola ai monaci olivetani.

*Antonio Bazzi detto il Sodoma  
Abbazia di Monte Oliveto Maggiore, Chiostro grande*

[La perenne attualità della Regola Benedettina](#) di Sergio Bini...»

[Regola dei Monaci in PDF...»](#)