

Ausculta, o fili, praecepta Magistri et
I GRADINI DELL'UMILTÀ:

in **UN CAMMINO INCONTRO A CRISTO**

pii Patris libenter excipe, et efficaciter

comple; ut ad eum per obedientiae laborem

redeas, a quo per inobedientiae desidiam

recesseras. Ad hunc meus sermo

dirigitur, quod non est propriis

voluntatibus, sed Christo vero Regi

misitaturus, obedientiae fortissima atque

praecelsa arma assumis.

IN COMPAGNIA DI SAN BENEDETTO



INDICAZIONI PER IL CAMMINO DI AVVENTO

Affinché il cammino di Avvento sia una reale possibilità di nutrimento per la tua vita spirituale e di preparazione al Santo Natale, segui queste semplici indicazioni:

1. il cammino ha bisogno di un tempo “dedicato”, vissuto con tranquillità, anche se ricavato all’interno di una giornata intensa;
2. il cammino di Avvento va vissuto al mattino perché la riflessione e la preghiera richieste ti accompagnino durante la giornata;
3. se la sera fosse un tempo più “tranquillo”, allora anticipa la tappa del giorno dopo, cosicché il mattino seguente, tu possa affrontare la giornata meditando su quanto letto e pregato la sera prima;
4. (per quelli che hanno ricevuto via email il libretto) stampa il libretto o almeno i fogli del giorno: non ti illudere che il pc sia “un tuo compagno di vita spirituale”;
5. il libretto stampato ti chiede di essere preso, sfogliato, sottolineato, usato per le tue riflessioni personali.

Buon cammino!

1° GRADINO: LA REGOLA

Il primo grado dell'umiltà è che il monaco abbia il timore di Dio sempre innanzi agli occhi; si guardi mai dal dimenticarlo; ricordi sempre tutto ciò che Dio ha comandato.

Un uomo che sceglie il monastero desidera imparare a vivere seguendo ogni istante la volontà di Dio. La Regola è la via da percorrere perché questo possa accadere.

Prologo

Ascolta, figlio, i precetti del maestro, porgi attento il tuo cuore, ricevi di buon animo i consigli di un padre che ti vuol bene e mettili risolutamente in pratica, per ritornare con la fatica dell'obbedienza a Colui dal quale ti eri allontanato per l'accidia della disobbedienza.

Prima di ogni altra cosa devi chiedere con fervidissima preghiera che voglia Lui condurre a termine quel che incominci a fare di bene, perché, dopo che si è degnato di annoverarci tra i suoi figli, non si debba in seguito rattristare delle nostre male azioni.

Il Signore, rivolto alla moltitudine degli uomini, cerca il suo operaio e dice: "Chi vuole la vita e desidera che i suoi giorni trascorrono beati?". Se tu, che questo intendi, rispondi: lo lo voglio; Iddio ti dice: "Se vuoi possedere la vera e perpetua vita, vieta alla tua lingua il male e le tue labbra non pronunzino menzogna; fuggi il male e fa' il bene; cerca e seguila". E se farete questo, i miei occhi saranno attenti a voi e le mie orecchie alle vostre preghiere: prima ancora che mi invochiate dirò: "Son qui".

Accogliere Cristo, ritornare a Lui, significa obbedire: una parola sola che indica molti atteggiamenti: ascolto, affetto, fiducia, risolutezza.

Il primo passo di ogni esperienza con Dio è consegnare a Lui tutto: desideri, attese, progetti... perché sia Lui a condurci e a portare a compimento questi nostri "semi". Ciò che nelle nostre mani sarebbe destinato a perire, nelle Sue è destinato a maturare e a fruttificare 100 volte tanto.

Non temiamo dunque di consegnare tutto a Lui, di affidarci completamente alla sua volontà: così, col nostro continuo impegno, scopriremo ad ogni piccolo traguardo, che Lui ci è sempre stato accanto, pronto ad ascoltare ogni piccolo sospiro del cuore, per trasformarlo in abbondanti frutti per la nostra felicità.

Per pregare

L'inizio di questo cammino è l'inizio di un nuovo modo di stare con il Signore:

prenditi in questa giornata del tempo per confidare a Dio tutto ciò che più preme nel tuo cuore, quello che lo tiene "acceso e caldo", quello che lo ferisce continuamente... Dopo avergli confidato ogni cosa, consegna a Lui tutto e chiedi di essere semplicemente un Suo servo, perché il bene che Dio ogni giorno prepara per te, possa riempire il tuo tempo, confortare il tuo dolore, rafforzare la tua fede.

Prologo

Cinti i fianchi di fede e della pratica di buone opere, con la guida del Vangelo, inoltriamoci delle sue vie per meritare di vedere nel suo regno Colui che ci ha chiamati.

Ma se vogliamo abitare nei padiglioni di quel regno persuadiamoci che non ci potremo arrivare se non affrettandoci con le buone opere.

Ora ascoltiamo, fratelli, il Signore che ci insegna la via di quel tabernacolo: "Chi procede immacolato e adempie alla giustizia; chi ha un cuore sincero; chi non ordisce inganni con la sua lingua; non fa male al suo prossimo e non raccoglie contro di lui la maldicenz"; chi sollecitato al male, scaccia dal cuore il diavolo maligno insieme alla sua suggestione, lo riduce a nulla, e i suoi suggerimenti, appena nati, spezza in Cristo; quelli che non s'insuperbiscono della loro buona osservanza, ma sapendo che il bene che è in essi non è opera loro ma di Dio, lo magnificano operante in loro, e dicono col Profeta: "Non a noi, Signore, non a noi, ma al tuo nome da' gloria!".

Il Signore ci invita da sempre e continuamente a stare con Lui e attende altrettanto pazientemente la nostra risposta al suo invito: le opere buone mostrano quale è il nostro desiderio.

"Non nobis, Domine, non nobis, sed nomini tuo da gloriam": questa è l'invocazione che accompagna la giornata del monaco, per ricordarsi di due cose:

1. lo scopo, la vocazione della mia vita è mostrare la grandezza di Dio con le opere buone;
2. le opere buone sono frutti del mio impegno e della sua grazia.

Per pregare:

Sicuramente nella tua giornata non mancano le opere buone, però c'è sempre bisogno di ricordarsi dei due punti appena letti.

Ecco quindi l'indicazione della preghiera: ripeti all'inizio della giornata, di ogni attività e al loro termine questa frase:

"Non nobis, Domine, non nobis, sed nomini tuo da gloriam" oppure *"Non a noi, Signore, non a noi, ma al tuo nome da' gloria"*

Prologo

Si tratta perciò di preparare il cuore e in nostro corpo a militare nell'obbedienza santa dei comandamenti: e ciò che in noi la natura non può dare, preghiamo il Signore che ci soccorra con l'aiuto della sua grazia.

E se, fuggendo le pene dell'inferno, vogliamo giungere alla vita eterna, mentre ci troviamo in questo corpo e abbiamo modo di compiere tutto ciò in questa vita terrena, dobbiamo affrettarci e condurci in modo che ci giovi per sempre.

Dobbiamo dunque istituire una scuola di servizio divino e speriamo, nel farlo, di non avere a stabilire nulla di gravoso e di pesante. Ma dovesse anche seguirne qualche cosa di più rigoroso, suggerito da una giusta considerazione per l'emendazione dei vizi e per la conservazione della carità, non lasciare subito, impaurito, la via della salvezza, che non si può intraprendere se non per un ingresso stretto”.

La vita monastica, guidata dalla Regola, è la scuola che insegna al monaco la via stretta della salvezza. San Benedetto, innamorato di Dio e quindi dell'uomo, comprende la debolezza sua e dei suoi figli e sa dello scoraggiamento e della paura della fatica.

Avverte quindi “di non mollare”, di ricordarsi continuamente del premio che ci attende e del prezioso Maestro che ci accompagna in questo cammino.

Per pregare:

Signore, fa' di me uno strumento della tua pace.

Dove c'è odio, io porti amore. Dove c'è discordia, io porti l'unione.

Dove c'è errore, io porti la verità. Dove c'è dubbio, io porti la fede.

Dove c'è disperazione, io porti la speranza.

O Divino Maestro, che io non cerchi tanto di essere consolato quanto di consolare.

Non di essere compreso quanto di comprendere.

Non di essere amato, quanto di amare.

Infatti: donando si riceve. Dimenticandosi si trova comprensione.

Perdonando si è perdonati. Morendo si risuscita alla vera Vita.

San Francesco d'Assisi

2° GRADINO: LA PREGHIERA

Il secondo grado dell'umiltà è che il monaco non ami la propria volontà, né si compiaccia di soddisfare i propri desideri, ma adempia la parola del Signore.

Benedetto vuole che i suoi monaci preghino e che preghino molto, perché compiere la volontà di Dio e non la propria non è una cosa facile.

Capitolo XVI - L'Opera di Dio durante il giorno

"Sette volte al giorno ti ho lodato", dice il profeta.

Questo sacro numero di sette sarà adempiuto da noi, se assolveremo i doveri del nostro servizio alle Lodi, a Prima, a Terza, a Sesta, a Nona, a Vespro e Compieta, perché proprio di queste ore diurne il profeta ha detto: "Sette volte al giorno ti ho lodato".

Infatti nelle Vigilie notturne lo stesso profeta dice: "Nel mezzo della notte mi alzavo per lodarti".

Dunque anche di notte alziamoci per celebrare la sua grandezza.

La preghiera è il respiro nella giornata del monaco.

Un monaco è un po' come un delfino, e pazienza se il paragone può sembrare buffo: il delfino vive nell'acqua ma ad intervalli regolari deve tornare in superficie a respirare. Di giorno e di notte.

Gli orari scanditi aiutano il monaco a non dimenticarsi di Dio anche quando sta compiendo lavori importanti; servono per imparare il "ritmo del respiro" e a fare propria la necessità di tornare a Dio per far bene e fare buone, cioè gradite a Dio, tutte le cose della giornata.

Per pregare

Vale la pena di provare:

durante questo Cammino prendiamoci l'impegno alzandoci ogni mattina di pronunciare questa breve preghiera: "Signore apri le mie labbra e la mia bocca proclami la tua lode" e durante il giorno di recitare un Ave Maria ogni ora o all'inizio di ogni lavoro che dobbiamo incominciare. Senza la pretesa di sentire cambiare qualcosa, solo per imparare "a respirare", a ricordarci di Dio durante il giorno. Alla sera sarà importante vedere come è andata e parlarne a Dio nella preghiera.

Capitolo XLIII – La puntualità nell’Ufficio divino e in refettorio

All’ora dell’Ufficio divino, appena si sente il segnale, lasciato tutto quello che si ha tra le mani, si accorra con la massima sollecitudine, ma nello stesso tempo con gravità, per non dare adito alla leggerezza.

Nulla si deve anteporre all’Opera di Dio.

Benedetto ha condensato il modello di vita che propone nel motto: “Ora et labora”. I monaci sono “operai del Signore”, e la loro vita è scandita da una duplice attività: l’Opus Dei (l’Opera di Dio, il lavoro per Dio, cioè la preghiera comunitaria) e l’Opus manuum (cioè il lavoro delle mani che è per i fratelli). Non dice che l’Opera di Dio è più importante dell’altra, però dice molto chiaramente che la preghiera deve venire prima del lavoro e che non bisogna mai dimenticarsene. Ma questa è una regola valida per tutti i cristiani che vogliono vivere la loro fede: che senso ha staccare la preghiera dai nostri doveri? A cosa serve pregare se non ci aiuta a vivere meglio, cioè con più coscienza, senso, coerenza e quindi serenità, le nostre giornate?

Per pregare:

Ti avevo chiesto, Signore, la forza di avere successo.

Tu mi hai reso debole, perché imparassi a fidare in Te.

Ti avevo chiesto la salute per fare cose grandi.

Mi hai dato l’infermità per comprenderla meglio.

Ti avevo chiesto la ricchezza per possedere tutto.

Mi hai dato la povertà per accorgermi che ho bisogno di Te.

Ti avevo chiesto il potere perché gli uomini avessero bisogno di me.

Mi hai dato l’umiliazione, perché io avessi bisogno di loro.

Ti ho chiesto tante cose per godere la vita.

Mi hai dato la vita perché mi rallegriassi di ogni cosa.

Non ho avuto niente di quello che ti avevo chiesto.

Mi hai dato tutto ciò di cui avevo veramente bisogno.

Non hai esaudito, Signore, le mie richieste,
perché non sapevo quello che stavo chiedendo.

K. Kilgour

3° GRADINO: L'OBEDIENZA

Il terzo grado dell'umiltà è che per amore di Dio il monaco si sottometta in tutta obbedienza al suo superiore, imitando il Signore di cui dice l'Apostolo: "Fatto obbediente fino alla morte."

L'obbedienza è per i frati un punto fermo: è un voto. Difficilissimo da vivere, come per tutti. Considerare la Regola e la parola dell'abate più importanti e degne di essere ascoltate delle proprie idee è veramente una scuola quotidiana di umiltà. Benedetto vuole che nei fatti i suoi figli spirituali sperimentino che nessuno è mai così avanti nella fede da non aver bisogno di un riferimento che continuamente ci indichi la strada e ci aiuti a percorrerla. Per farlo devono imparare a rispettare in tutto una Regola e ad ascoltare colui che ha l'incarico di vegliare amorevolmente in nome di Cristo sul cammino di ciascun monaco: l'abate.

Capitolo V – L'obbedienza

Il segno più evidente dell'umiltà è la prontezza nell'obbedienza.

Questa è caratteristica dei monaci che non hanno niente più caro di Cristo e, a motivo del servizio santo a cui si sono consacrati o anche per il timore dell'inferno e in vista della gloria eterna, appena ricevono un ordine dal superiore non si concedono dilazioni nella sua esecuzione, come se esso venisse direttamente da Dio.

È di loro che il Signore dice: "Appena hai udito, mi hai obbedito" mentre rivolgendosi ai superiori dichiara: "Chi ascolta voi, ascolta me".

Quindi, questi monaci, che si distaccano subito dalle loro preferenze e rinunciano alla propria volontà, si liberano all'istante dalle loro occupazioni, lasciandole a mezzo, e si precipitano a obbedire, in modo che alla parola del superiore seguano immediatamente i fatti.

Quasi allo stesso istante, il comando del maestro e la perfetta esecuzione del discepolo si compiono di comune accordo con quella velocità che è frutto del timor di Dio: così in coloro che sono sospinti dal desiderio di raggiungere la vita eterna.

Essi si slanciano dunque per la via stretta della quale il Signore dice: "Angusta è la via che conduce alla vita"; perciò non vivono secondo il proprio capriccio né seguono le loro passioni e i loro gusti, ma procedono secondo il giudizio e il comando altrui; rimangono nel monastero e desiderano essere sottoposti a un abate.

Senza dubbio costoro prendono a esempio quella sentenza del Signore che dice: "Non sono venuto a fare la mia volontà, ma quella di colui che mi ha mandato".

Ma questa obbedienza sarà accetta a Dio e gradevole agli uomini, se il comando ricevuto verrà eseguito senza esitazione, lentezza o tiepidezza e tantomeno con mormorazioni o proteste, perché l'obbedienza che si presta agli uomini è resa a Dio, come ha detto lui stesso: "Chi ascolta voi, ascolta me".

I monaci dunque devono obbedire con slancio e generosità, perché "Dio ama chi dà lietamente".

Sempre slancio, prontezza, sorriso e generosità nel fare il proprio dovere, anche e soprattutto quando non ci piace e non ci va di farlo: nient'altro?! Scusa Benedetto, ma non sarà pretendere un po' troppo? Eppure questa storia dell'obbedienza è partita dal Vangelo e ha attraversato incolume (o quasi, ai tempi d'oggi ci provano in molti a farle lo sgambetto...) cambi di civiltà e stravolgimenti storici e culturali. Cos'ha di così forte in sé e di importante? In fondo non si può stare soli in piedi davanti Dio e vedersela con i suoi comandamenti e basta? Sì, si può. Ma per fortuna Dio, pur volendo tutto questo, non vuole che stiamo da soli, perché sarebbe troppo difficile per noi: nel momento dell'errore, chi ci correggerebbe? Nella prova e nella stanchezza chi ci sorreggerebbe? Fidarsi è difficile. È difficile fidarsi che fare ciò che è nostro dovere e magari non ci piace, farlo con impegno e il più possibile volentieri corrisponda al nostro bene. Eppure tante persone legate a Dio a filo doppio ci hanno testimoniato che è così e che questo rende felici. Difficile è fidarsi che per vivere bene la fede dobbiamo "abbassare il testone" e chiedere

aiuto a qualcuno che Dio ha voluto lì per questo e proprio per noi. Tutto è difficile nell'obbedienza, perché ci sentiamo istintivamente il centro dell'universo. Eppure accettarla e provare a viverla dà molto molto frutto.

Per pregare

PREGHIERA PER L'OBEDIENZA

Signore,

donami la pazienza di ascoltarTi ogni giorno:

che io mi chieda di cosa hanno bisogno le persone con cui vivo,

che io cerchi il tempo per pregare,

che io mi domandi sempre che cosa devo fare per compiere il bene,

che io mi abitui a leggere la tua Parola,

che io non giudichi e non parli male di chi conosco,

che io non tralasci di venire alla tua Mensa e di confessarti i miei peccati,

che io compia bene i miei doveri.

Quando avrò imparato che fidarmi di Te vuole dire cercarTi ed ascoltarTi nelle persone vicine e negli impegni quotidiani allora, e solo allora, scoprirò che è bello obbedirTi.

Fa che me lo ricordi oggi, domani e dopo ancora.

Amen.

Capitolo II – L'abate

L'abate perciò non deve insegnare o stabilire o comandare alcuna cosa fuori del precetto del Signore, ma i suoi comandi e la sua dottrina pervadano le menti dei discepoli come un fermento di divina giustizia.

Quando qualcuno, dunque, prende il nome di abate deve governare i discepoli con duplice dottrina e mostrare ciò che è buono e santo con i fatti ancora più che con le parole: ai discepoli più intelligenti e volenterosi proporrà con la sua voce i comandamenti del Signore; ai duri di cuore e ai più semplici indicherà col suo contegno i divini precetti.

Siamo tutti chiamati a testimoniare il nostro amore per Cristo, cioè la nostra fede. Non c'è niente che colpisca di più che la coerenza. Cristianamente parlando essere coerenti altro non è che fare propri i valori della fede e così obbedire alla legge che Dio ci ha donato. La coerenza è la prima forma di obbedienza e, spesso, genera stupore, colpisce chi ne è testimone, tanto più quanto più è costata fatica. Ma a chi non costa fatica essere fedele ai comandamenti? La coerenza genera stima e desiderio di fare altrettanto. Non sono le parole a conquistare nuovi e migliori cristiani, ma la legge dell'amore messa in pratica.

Per pregare

Benedetto sei tu, Signore;
mostrami il tuo volere...

Nel seguire i tuoi ordini è la mia gioia
Più che in ogni altro bene.
Voglio meditare i tuoi comandamenti,
considerare le tue vie.
Nella tua volontà è la mia gioia;
mai dimenticherò la tua parola...

Dammi intelligenza perché io osservi la tua legge
E la custodisca con tutto il cuore.
Dirigimi sul sentiero dei tuoi comandi,
perché in esso è la mia gioia.
Piega il mio cuore verso i tuoi insegnamenti
E non verso la sete di guadagno.
Distogli i miei occhi dalle cose vane,
fammi vivere la tua via.

dal salmo 118

4° GRADINO: LA PAZIENZA, LA PERSEVERANZA, LA SPERANZA

Il quarto grado dell'umiltà è quello del monaco che, pur incontrando difficoltà, contrarietà e persino offese non provocate nell'esercizio dell'obbedienza, accetta in silenzio e volontariamente la sofferenza e sopporta tutto con pazienza, senza stancarsi né cedere secondo il monito della Scrittura: "Chi avrà sopportato sino alla fine questi sarà salvato".

E ancora: "Sia forte il tuo cuore e spera nel Signore".

E per dimostrare come il servo fedele deve sostenere per il Signore tutte le possibili contrarietà, esclama per bocca di quelli che patiscono: "Ogni giorno per te siamo messi a morte, siamo trattati come pecore da macello".

Ma con la sicurezza che nasce dalla speranza della divina retribuzione, costoro soggiungono lietamente: "E di tutte queste cose trionfiamo in pieno, grazie a colui che ci ha amato", mentre altrove la Scrittura dice: "Ci hai provato, Signore, ci hai saggiato come si saggia l'argento col fuoco; ci hai fatto cadere nella rete, ci hai caricato di tribolazioni".

E per indicare che dobbiamo assoggettarci a un superiore, prosegue esclamando: "Hai posto degli uomini sopra il nostro capo".

Quei monaci, però, adempiono il precetto del Signore, esercitando la pazienza anche nelle avversità e nelle umiliazioni, e, percossi su una guancia, presentano l'altra, cedono anche il mantello a chi strappa loro di dosso la tunica, quando sono costretti a fare un miglio di cammino ne percorrono due, come l'Apostolo Paolo sopportano i falsi fratelli e ricambiano con parole buone le offese e le ingiurie.

Un convento non è il paradiso. Benedetto sa che vivere in una comunità può essere molto difficile perché nessun uomo è privo di difetti, neanche quando ha scelto l'amicizia di Cristo come punto fermo della sua vita. Però in ogni convento e nel cuore di ogni monaco l'adesione al Vangelo non deve mai essere messa in discussione, qualsiasi cosa accada.

Capitolo LXXII – Santo zelo che deve animare i monaci

Come vi è uno zelo cattivo e amaro che allontana da Dio e conduce all'inferno, così c'è uno zelo buono che allontana dai vizi e conduce a Dio e alla vita eterna.

In questo zelo i monaci devono esercitarsi con amore vivissimo e perciò si prevengano l'un l'altro nel rendersi onore, sopportino con somma pazienza le infermità fisiche e morali degli altri, si prestino a gara obbedienza reciproca, nessuno cerchi il proprio utile ma piuttosto quello degli altri, amino i fratelli con puro affetto, temano Dio, amino il proprio abate con sincera e umile carità.

Nulla assolutamente antepongano a Cristo: il quale ci conduca tutti, così uniti, alla vita eterna.

È la nostra adesione a Cristo, cioè il nostro sì quotidiano al Vangelo che deve determinare la qualità dei rapporti che abbiamo con gli altri, non il contrario. Sbagliamo terribilmente quando misuriamo l'affetto che Dio ha per noi attraverso il fatto che viviamo un periodo sereno o che incontriamo persone che dimostrano di stimarci e di volerci bene. C'è una "misura" da fare, ma il punto di vista è completamente diverso: l'amore del Signore per noi è cosa indiscussa, ce lo ha garantito, ma è dalla pazienza sorridente e dalla perseveranza convinta con cui noi riusciamo a vivere le nostre relazioni e i nostri doveri che capiamo quanto noi ci stiamo affezionando a Cristo.

Per pregare

Mio Dio,
dammi un'anima forte,
che le gioie terrene non possano ingannare,
né le pene opprimere.

Quand'anche fossi solo
Nell'ora della tristezza,
lontano dagli amici e con il pianto nel cuore,
sii presente nella mia preghiera.

Quando le tenebre e il timore mi assalgono;
quando la speranza è annientata o lontana,
allora, o Dio,
consolami con dolci parole
e dimmi: "Sono qui, non temere".

Quando mi colpisce
Un inatteso colpo del destino
E lugubri pensieri mi opprimono,
mi giunga come balsamo la tua parola:
"Ci sono io con te. Non avere paura"

J.H. Newman

Capitolo IV – Gli strumenti delle buone opere

Riporre in Dio la propria speranza, 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.

Attribuire a Dio tutto il bene della nostra vita e contemporaneamente accollarci le responsabilità del male non è un'operazione così semplice. Il nostro orgoglio potrebbe anche provare a ribellarsi. Non si tratta per fortuna di umiliarci gratuitamente e di non vedere i pregi, nostri e altrui, dove invece ci sono e sono evidenti, ma di imparare a credere che Dio ha "piantato" il seme del bene nel cuore di ogni uomo e che garantisce a tutti la possibilità che questo seme fiorisca. A noi chiede impegno, adesione e lavoro, ma non perfezione. L'importante è che ce ne rendiamo conto.

Per pregare

Confida nel Signore e fa il bene
abita la terra e vivi con fede.

Cerca la gioia nel Signore,
esaudirà i desideri del tuo cuore.

Manifesta al Signore la tua via,
confida in Lui: compirà la sua opera.

dal salmo 37

È nei conventi benedettini che inizia a diffondersi la pratica della confessione come la conosciamo oggi. Ogni abate può e deve contare sulla sincerità e la confidenza fiduciosa dei propri monaci, che per Benedetto sono essenziali per non perdere slancio e desiderio nell'osservanza della Regola. Ogni monaco può e deve contare sulla benevolenza, la comprensione e la fede dell'abate, che è lì per guidarlo con amore di padre.

5° GRADINO: IL PENTIMENTO

Il quinto grado dell'umiltà consiste nel manifestare con un'umile confessione al proprio abate tutti i cattivi pensieri che sorgono nell'animo o le colpe commesse in segreto, secondo l'esortazione della Scrittura, che dice: "Manifesta al Signore la tua via e spera in lui".

E anche: "Aprite l'animo vostro al Signore, perché è buono ed eterna è la sua misericordia", mentre il profeta esclama: "Ti ho reso noto il mio peccato e non ho nascosto la mia colpa.

Ho detto: "Confesserò le mie iniquità dinanzi al Signore" e tu hai perdonato la malizia del mio cuore".

L'uomo non è perfetto (quindi neanche io lo sono) e Dio è incredibilmente buono e ci vuole un gran bene: desidera fortemente che la nostra imperfezione non sia di ostacolo al nostro cammino verso di Lui (che non è qualcosa di astratto, ricordiamolo, ma è quel famoso imparare ad amare Dio e gli altri...). Non perché ha bisogno che Gli camminiamo incontro, ma solo perché ci vuole felici. Il pentimento e il desiderio di confessare i propri peccati nascono quando queste cose appena dette (tutte, non solo alcune) prendono posto e ordine dentro di noi. Nessuno può convincerci a pentirci e a sentire il bisogno di chiedere scusa a Dio. Nessuno può costringerci a confessarci bene. Noi cristiani dobbiamo coltivare la confidenza che abbiamo con Dio (confidare viene da con-fede, avvicinarci a Dio avendo fede, cioè fiducia in Lui e che questa amicizia servirà) perché a lungo andare ci aiuta a mettere ordine tra immagini finte e vere che ci siamo fatti di Lui e a comprendere cosa vuole dire che "il Signore è buono ed eterna è la sua misericordia".

La capacità di confessare i nostri peccati è la misura della confidenza che abbiamo con Dio.

Per pregare

Signore,
fammi comprendere una buona volta
quanto sia importante e bello avere fiducia in Te.
Voglio imparare a parlarTi di me in modo giusto,
senza esagerare i pregi e senza nascondere i difetti.
Voglio imparare da Te, alla scuola della Tua Parola e non altrove,
cosa è bene e cosa è male
e a fine giornata raccontarTi ciò che ho fatto bene e ciò che ho fatto male.
Sembrerà sin troppo semplice
ma in fondo è questa la confidenza che voglio imparare ad avere
e che oggi Ti chiedo in dono:
per poterTi ringraziare con cuore felice
delle cose belle di cui finalmente riuscirò ad accorgermi
e per abbassare gli occhi quando mi accorgerò di aver sbagliato
e sentire il bisogno di chiederTi scusa...

Capitolo XXVII – La sollecitudine dell’abate per gli scomunicati

L’abate deve prendersi cura dei colpevoli con la massima sollecitudine, perché “non sono i sani che hanno bisogno del medico, ma i malati”.

Perciò deve agire come un medico sapiente, inviando in qualità di amici fidati dei monaci anziani e prudenti che quasi inavvertitamente confortino il fratello vacillante e lo spingano a un’umile riparazione, incoraggiandolo perché “non sia sommerso da eccessiva tristezza”, in altre parole “gli usi maggiore carità”, come dice l’Apostolo “e tutti preghino per lui”.

Bisogna che l’abate sia molto vigilante e si impegni premurosamente con tutta l’accortezza e la diligenza di cui è capace per non perdere nessuna delle pecorelle a lui affidate.

Sia pienamente cosciente di essersi assunto il compito di curare anime inferme e non di dover esercitare il dominio sulle sane e consideri con timore il severo oracolo del profeta per bocca del quale il Signore dice: “Ciò che vedevate pingue lo prendevate; ciò invece che era debole lo gettavate via”.

Imiti piuttosto la misericordia del buon Pastore che, lasciate sui monti le novantanove pecore, andò alla ricerca dell’unica che si era smarrita ed ebbe tanta compassione della sua debolezza che si degnò di caricarsela sulle sue sacre spalle e riportarla così all’ovile.

Un approccio *giusto* con i fratelli (siano questi vicini di casa, familiari, colleghi, amici o quant’altro: ognuno scelga per sè) è il *frutto* di un corretto rapporto con Dio e di un corretto modo di vivere la fede. Chi vive in amicizia con Dio ha nei confronti degli altri uno sguardo più paziente ed amorevole: accettata la propria imperfezione anche l’imperfezione altrui ci disturba meno. Così si impara a prendersi cura gli uni degli altri con le attenzioni possibili e necessarie e con la preghiera (che quella è sempre possibile se il cuore si ricorda). Il problema a monte per noi cristiani è sempre questo voler stare a tu per tu con il Signore stando alle sue regole e non alle nostre pretese, prima fra tutte quella di non aver bisogno di perdono perché Lui ci ha promesso di essere buono e quindi deve esserlo a priori senza sforzi da parte nostra. Il pentimento apre le porte A Dio nel nostro cuore, per dare frutti abbondanti di vera umanità.

Per pregare

Io non so se le leggi
siano giuste o ingiuste.
In prigione si sa solo
che le mura sono alte
e che ogni giorno dura un anno...

Ma io so che le leggi di Dio
sono pietose
e spezzano il cuore di pietra.
e ogni cuore che si spezza
è come l’anfora infranta
nella casa di Maria
che a Te, Signore,
offrì il suo dono
spandendo profumo di nardo,
il più raro.

Felice l’uomo il cui cuore
si spezza ottenendo il perdono;
come potrebbe altrimenti
liberarsi dal male?

E come,
se non attraverso un cuore infranto
potresti entrare Tu, Signore?

O. Wild

6° GRADINO: IL LAVORO

Il sesto grado dell'umiltà è quello in cui il monaco si contenta delle cose più misere e grossolane e si considera un operaio incapace e indegno nei riguardi di tutto quello che gli impone l'obbedienza, ripetendo a se stesso con il profeta: "Sono ridotto a nulla e nulla so; eccomi dinanzi a te come una bestia da soma, ma sono sempre con te".

L'Opus manuum è il lavoro, a cui tutti devono applicarsi nei tempi della giornata non occupati dalla preghiera e dallo studio della Parola di Dio. Il lavoro manuale a quei tempi era considerato indegno dell'uomo libero. Ma Benedetto fa sua la morale del lavoro portata da san Paolo: "Chi non vuole lavorare, neppure mangi" (2Ts 3,10). Così egli nobilita la fatica, rendendola segno di solidarietà tra gli uomini e di offerta spirituale a Dio.

Capitolo XLVIII – Il lavoro quotidiano

L'ozio è nemico dell'anima, perciò i monaci devono dedicarsi al lavoro in determinate ore e in altre, pure prestabilite, allo studio della parola di Dio.

Ma se le esigenze locali o la povertà richiedono che essi si occupino personalmente della raccolta dei prodotti agricoli, non se ne lamentino, perché i monaci sono veramente tali, quando vivono del lavoro delle proprie mani come i nostri padri e gli Apostoli.

Tutto però si svolga con discrezione, in considerazione dei più deboli.

Anche alla domenica si dedichino tutti allo studio della parola di Dio, a eccezione di quelli destinati ai vari servizi.

Ma se ci fosse qualcuno tanto negligente e fannullone da non volere o poter studiare o leggere, gli si dia qualche lavoro da fare, perché non rimanga in ozio.

Infine ai monaci infermi o cagionevoli si assegni un lavoro o un'attività che non li lasci nell'inazione e nello stesso tempo non li sfinisca per l'eccessiva fatica, spingendoli ad andarsene, poiché l'abate ha il dovere di tener conto della loro debolezza.

In monastero non ci sono privilegi; chi lavora non lo fa per sé né può pretendere nulla in cambio di ciò che fa: tutto è fatto per la comunità e a beneficio di tutti gli altri monaci. Tutti devono lavorare e nessuno può scegliere il lavoro che preferisce.

Se una virtù è una buona abitudine, il vizio è una abitudine cattiva. Non c'è bisogno che lo dica san Benedetto per sapere che a lungo andare dal "dolce far niente" e dalla pretesa di ottenere le cose con poco sforzo nascono molti vizi. Le esperienze che segnano di più sono quelle che costano fatica. Dalla fatica, se accettata e non odiata, si impara. Sempre. E così si cresce.

Per pregare

Oggi come preghiera c'è un compito: è il momento di riflettere su come viviamo noi la fatica.

La fatica quotidiana, che è sempre presente, bisogna imparare a tenerla d'occhio perché non arrivi a disturbare l'umore delle giornate ed i rapporti umani. Ma questa è una verifica che bisogna fare sempre, non solo in Avvento.

Per cui il nostro impegno di oggi si concentrerà sulla fatica di questo cammino di preghiera: in sostanza oggi ognuno di noi si dovrà chiedere quanto impegno e quanta fatica sta chiedendo a se stesso per vivere bene l'Avvento anche attraverso questo cammino. Gli aspetti da valutare sono cinque:

- la fedeltà quotidiana al cammino;
- l'attenzione che ci metto;
- l'impegno di pregare l'Ave Maria, iniziato con il secondo gradino (mercoledì 3 dicembre);
- se faccio miei almeno alcuni insegnamenti di san Benedetto;

- se effettivamente prego o se leggo e basta.

Al termine di questa giornata consegna al Signore la verifica del cammino ringraziandolo di averti assistito nel cammino e chiedendo perdono per i peccati di pigrizia e omissione.

Capitolo LVII – I monaci che praticano un’arte o un mestiere

Se in monastero ci sono dei fratelli esperti in un’arte o in un mestiere, li esercitino con la massima umiltà, purché l’abate lo permetta.

Ma se qualcuno di loro monta in superbia, perché gli sembra di portare qualche utile al monastero, sia tolto dal suo lavoro e non gli sia più concesso di occuparsene, a meno che rientri in se stesso, umiliandosi, e l’abate non glielo permetta di nuovo.

Se poi si deve vendere qualche prodotto del lavoro di questi monaci, coloro, che sono stati incaricati di trattare l’affare, si guardino bene da qualsiasi disonestà.

Si ricordino sempre di Anania e Safira, per non correre il rischio che la morte, subita da quelli nel corpo, colpisca le anime loro e di tutte le persone, che hanno comunque defraudato le sostanze del monastero.

Però nei prezzi dei suddetti prodotti non deve mai insinuarsi l’avarizia, ma bisogna sempre venderli un po’ più a buon mercato dei secolari “affinché in ogni cosa sia glorificato Dio”.

È difficile non considerarsi bravi quando si è consapevoli di saper far bene qualcosa. E allora perché alla fine di un lavoro che ha dato i suoi frutti dobbiamo ancora ricordarci di essere “servi inutili”? Sembra quasi che a Dio non interessi quello che facciamo e se così fosse non sarebbe una cosa proprio carina da parte sua. In realtà non siamo noi inutili davanti a Dio, ma è il frutto del nostro lavoro che è inutile ai fini del nostro rapporto con Lui. Il Signore ci vuole disponibili a compiere il bene in modo pratico, cioè lavorando in modo generoso, ma non è il frutto del lavoro che Dio ci chiede di mostrarGli, ma la nostra disponibilità a fare ciò di cui c’è bisogno e che ci viene chiesto, secondo le capacità e le possibilità che abbiamo.

Per pregare

Nel chiaro-oscuro del mio cuore
dove nascono le mie decisioni,
me ne rendo conto:
la strada stretta del tuo Vangelo
è la sola che mi allarga
alle mie piene dimensioni di umanità.
Ma quanto è compromettente, Signore,
il tuo strano cammino luminoso!

Ed è per questa ragione che in esso mi impegno
Con tanta prudenza,
un po’ in avanti, un po’ indietro,
un’azione che si ferma
prima di raggiungere l’assoluto,
una parola taciuta prima di coinvolgermi

in un’accettazione definitiva,
una mano tesa timidamente
e subito ritirata,
una risposta tentennante
per paura di essere preso sul serio
per un “sì” che dice impegno?

Avanzare su questa strada,
mi rendo conto, Signore,
è lo stesso che perdersi
perché conduce al limite estremo
dell’offerta di sé,
della trasformazione interiore,
dell’umiltà e dello sguardo favorevole
e del mettersi in ginocchio per servire il prossimo!

7° GRADINO: LA PUREZZA DI CUORE

Il settimo grado dell'umiltà consiste non solo nel qualificarsi come il più miserabile di tutti, ma nell'esserne convinto dal profondo del cuore, umiliandosi e dicendo con il profeta: "Ora io sono un verme e non un uomo, l'obbrobrio degli uomini e il rifiuto della gente".

Con questo gradino l'umiltà arriva al cuore, luogo privilegiato in cui Dio vuol prendere dimora. È vero: nel nostro cuore c'è posto per molti e per molto...

Ma Dio è un tipo geloso, che vuole tutto, che non si accontenta di un posticino, cacciato chissà in quale angolo del cuore. E quando Dio trova un cuore pronto ad accoglierlo, trasforma quel posto in paradiso, rendendo quell'uomo magnanimo e dedito all'amore del prossimo.

Capitolo XX – La riverenza nella preghiera

Se quando dobbiamo chiedere un favore a qualche personaggio, osiamo farlo solo con soggezione e rispetto, quanto più dobbiamo rivolgere la nostra supplica a Dio, Signore di tutte le cose, con profonda umiltà e sincera devozione.

Bisogna inoltre sapere che non saremo esauditi per le nostre parole, ma per la purezza del cuore e la compunzione che strappa le lacrime.

Perciò la preghiera dev'essere breve e pura, a meno che non venga prolungata dall'ardore e dall'ispirazione della grazia divina.

La preghiera dev'essere breve e pura: sembrano parole che promettono poca fatica... In realtà chiedono una profonda concentrazione della mente e del cuore verso il volto stesso di Dio. San Benedetto invita i suoi figli a stare davanti a Dio completamente "dimentichi" di se stessi, tesi con il corpo e con il cuore a Dio, alla sua grandezza, alla sua misericordia, al suo impenetrabile mistero, e commossi.

Per pregare

Questo gradino che ha il sapore della santità... Non spaventarti ma, al contrario, desidera con tutto te stesso un rapporto profondo, intenso e puro con Cristo.

Serviti dell'aiuto di alcune indicazioni che trovi di seguito e preparati, desiderandolo e attendendolo, ad un momento di *preghiera breve e pura*.

1. Trova un tempo tranquillo, in cui non ci sia la preoccupazione di dover fare qualcosa dopo;
2. cura il luogo della preghiera, togliendo ogni possibile distrazione;
3. scegli un crocifisso o un'immagine sacra che ti aiuti fisicamente a mantenere il corpo "teso" verso il volto di Dio;
4. cerca di creare silenzio intorno a te e dentro di te;
5. inizia la preghiera invocando il dono dello Spirito Santo, perché ti aiuti a mettere il tuo cuore in sintonia con Dio: puoi usare una di queste invocazioni, ripetendola con calma, lasciando che il respiro detti il tempo, "pesando" le parole;
 - Vieni Spirito d'amore
 - Mio Signore e mio Dio
 - Signore, tu sai che ti amo
 - Signore Gesù, abbi pietà di me

- Mio Dio e mio tutto
6. mettiti in ascolto di Dio con gli occhi, le orecchie, la mente e il cuore rimanendo davanti al crocifisso o all'immagine sacra che hai scelto.

Capitolo XLIX – La quaresima dei monaci

Anche se è vero che la vita del monaco deve avere sempre un carattere quaresimale, visto che questa virtù è soltanto di pochi, insistiamo particolarmente perché almeno durante la Quaresima ognuno vigili con gran fervore sulla purezza della propria vita, profittando di quei santi giorni per cancellare tutte le negligenze degli altri periodi dell'anno.

E questo si realizza degnamente, astenendosi da ogni peccato e dedicandosi con impegno alla preghiera accompagnata da lacrime di pentimento, allo studio della parola di Dio, alla compunzione del cuore e al digiuno.

Perciò durante la Quaresima aggiungiamo un supplemento al dovere ordinario del nostro servizio, come, per es., preghiere particolari, astinenza nel mangiare o nel bere, in modo che ognuno di noi possa di propria iniziativa offrire a Dio "con la gioia dello Spirito Santo" qualche cosa di più di quanto deve già per la sua professione monastica; si privi cioè di un po' di cibo, di vino o di sonno, mortifichi la propria inclinazione alle chiacchiere e allo scherzo e attenda la santa Pasqua con l'animo fremente di gioioso desiderio.

Ma anche ciò che ciascuno vuole offrire personalmente a Dio dev'essere prima sottoposto umilmente all'abate e poi compiuto con la sua benedizione e approvazione, perché tutto quello che si fa senza il permesso dell'abate sarà considerato come presunzione e vanità, anziché come merito.

Benedetto sa bene che persino il desiderio di penitenza, di perfezione, di santità può essere un inganno del diavolo, per condurre il monaco al vanto invece che alla profonda umiltà e alla purezza di cuore.

La fatica abbracciata per amore di Dio, la rinuncia a qualcosa che rischia di legare il nostro cuore, la pazienza nell'obbedire alle indicazioni del maestro: questa è la via prudente per la purificazione del cuore.

Per pregare

Il cuore si purifica con la fatica e si nutre con l'amore per Dio.

Il desiderio di poter vivere l'intensità di questa *preghiera breve e pura* ti sia di aiuto per questo nuovo impegno: aumenta il tempo della preghiera per i prossimi giorni che ti separano dal Natale.

In questo tempo "prolungato" accogli la Parola che il Signore rivolge nella liturgia della Messa feriale. Leggendo il Vangelo del giorno, lascia che quelle parole entrino nel tuo cuore: alcune lo illumineranno, alcune lo scaldano, altre lo feriranno e lo purificheranno.

Questa sarà la tua "mortificazione", la tua fatica abbracciata per obbedienza, per amore e per la maggior gloria di Dio.

Vangelo di domenica 14 dicembre: Gv 1, 6-8. 19-28

8°GRADINO: LA COMUNITÀ

L'ottavo grado dell'umiltà è che il monaco non faccia nulla che non sia conforme all'usanza comune del monastero e all'esempio dei superiori e degli anziani

Benedetto non vuole che chi decide di seguire Cristo abbracciando la sua Regola sia solo, perché da soli si è più fragili. Il compito della comunità e dell'abate è di vegliare sui monaci e aiutare ciascuno perché nessuno si perda: Dio è il tesoro più prezioso e tutti devono essere aiutati a trovarlo. A ogni monaco viene chiesto a sua volta l'impegno di amare la comunità e di fidarsi.

Capitolo III – La consultazione della comunità

Ogni volta che in monastero bisogna trattare qualche questione importante, l'abate convochi tutta la comunità ed esponga personalmente l'affare in oggetto. Poi, dopo aver ascoltato il parere dei monaci, ci rifletta per proprio conto e faccia quel che gli sembra più opportuno.

Ma abbiamo detto di consultare tutta la comunità, perché spesso è proprio al più giovane che il Signore rivela la soluzione migliore.

I monaci poi esprimano il loro parere con tutta umiltà e sottomissione, senza pretendere di imporre a ogni costo le loro vedute; comunque la decisione spetta all'abate e, una volta che questi avrà stabilito ciò che è più conveniente, tutti dovranno obbedirgli. D'altra parte, come è doveroso che i discepoli obbediscano al maestro, così è bene che anche lui predisponga tutto con prudenza ed equità.

Dunque in ogni cosa tutti seguano come maestra la Regola e nessuno osi allontanarsene. Nessun membro della comunità segua la volontà propria, né si azzardi a contestare sfacciatamente con l'abate, dentro o fuori del monastero.

Attraverso la comunità Dio riesce a prendersi cura di tutti: in una comunità infatti l'amore diventa responsabilità personale. Non si fa parte di una comunità perché questa ci assomiglia o ci offre compagnia, ma per essere guidati e per prendersi cura dei fratelli. Così nessuno è solo e tutti sono ugualmente importanti. In una bella comunità non c'è spazio per il giudizio, ma solo per la comprensione. In una comunità non conta di più chi più è capace, ma chi ama di più.

Per pregare

Oggi reciteremo il Padre Nostro. Lo faremo lentamente e lo pregheremo pensando alla (o alle) comunità cristiana cui facciamo riferimento (famiglia, oratorio, gruppo scout, parrocchia...): facendo semplicemente attenzione a quello che recitiamo già staremo pregando perché la nostra comunità diventi un "pezzetto" di Regno, dove venga compiuto ciò che Dio chiede, ognuno trovi quello di cui ha bisogno, i rapporti umani siano limpidi e pronti al perdono reciproco, e si vivano esperienze buone e capaci di nutrire il cuore.

Vangelo di lunedì 15 dicembre: Mt 21, 23-27

Capitolo LXVII – I monaci mandati in viaggio

I monaci, che sono mandati in viaggio, si raccomandino alle preghiere di tutti i confratelli e dell'abate; e nell'orazione conclusiva dell'Ufficio divino si ricordino sempre tutti gli assenti.

“La prima forma di comunicazione globale non è internet ma la preghiera”: lo diceva tempo fa proprio un padre benedettino. In sostanza la preghiera ha la forza di tenere in contatto le persone che si vogliono bene. Pregare gli uni per gli altri è il primo regalo che facciamo e riceviamo facendo parte di una comunità di cristiani. Se manca questo forse Gesù è il centro del nostro stare insieme più a parole che nei fatti.

Per pregare

Non sappiamo quanti stiano facendo questo Cammino ma è il momento di farsi comunità gli uni per gli altri: oggi ci ricorderemo nella preghiera di tutti i “compagni di strada”, conosciuti o meno, chiedendo per loro qualcosa di bello che il cammino ci ha suggerito. Ci ricorderemo anche con gratitudine che oggi qualcuno pregherà per noi.

Vangelo di martedì 16 dicembre: Mt 21, 28-32

9° GRADINO: IL SILENZIO

Il nono grado dell'umiltà è proprio del monaco che sa dominare la lingua e, osservando fedelmente il silenzio, tace finché non è interrogato, perché la Scrittura insegna che "nelle molte parole non manca il peccato" e che "l'uomo dalle molte chiacchiere va senza direzione sulla terra".

San Benedetto ci spiazzava sempre: chiede cose che a noi sembrano superflue. Perché tacere e amare il silenzio? Benedetto sa che l'uomo è portatore di un'anima, di un mondo interiore che va coltivato, perché è il luogo dell'incontro di ciascuno col Signore. Questo luogo non può essere abitato se non nel silenzio, cioè facendo tacere tutto ciò che ci distrae e ci attira verso l'esterno. Il silenzio esteriore è immagine del silenzio interiore, del colloquio personale con Dio: è il continuo richiamo a far sì che il monaco non si distrae da ciò che più conta.

Capitolo VI – L'amore del silenzio

Facciamo come dice il profeta: "Ho detto: Custodirò le mie vie per non peccare con la lingua; ho posto un freno sulla mia bocca, non ho parlato, mi sono umiliato e ho taciuto anche su cose buone".

Se con queste parole egli dimostra che per amore del silenzio bisogna rinunciare anche ai discorsi buoni, quanto più è necessario troncargli quelli sconvenienti in vista della pena riserbata al peccato!

Dunque l'importanza del silenzio è tale che persino ai discepoli perfetti bisogna concedere raramente il permesso di parlare, sia pure di argomenti buoni, santi ed edificanti, perché sta scritto:

"Nelle molte parole non eviterai il peccato" e altrove: "Morte e vita sono in potere della lingua".

Se infatti parlare e insegnare è compito del maestro, il dovere del discepolo è di tacere e ascoltare.

Quindi, se bisogna chiedere qualcosa al superiore, lo si faccia con grande umiltà e rispettosa sottomissione.

Escludiamo poi sempre e dovunque la trivialità, le frivolezze e le buffonerie e non permettiamo assolutamente che il monaco apra la bocca per discorsi di questo genere.

È ovvio che noi non possiamo tacere tutto il giorno, ma una riflessione su come usiamo le parole quella sì, la possiamo fare. Qui si tratta di accogliere l'invito a coltivare l'anima, sapendo che non mi formano e non mi fanno crescere solo le esperienze che mi portano a fare le cose, cioè che non sono vivo e ho valore solo quando posso fare e faccio (come invece ci viene insegnato ovunque) e quando posso parlare e quindi parlo. Se a questo punto ci domandiamo come si coltiva l'anima, ecco la risposta: nel silenzio, pregando e riflettendo. Almeno un po' al giorno. Per essere buoni cristiani? Sì, ovviamente. E anche perché umanamente, molto umanamente, è tremendo vivere senza sapere perché si fanno le cose e senza desiderare nulla. Lo spazio che diamo al silenzio "collega" ciò che siamo a ciò che facciamo e a quello che diciamo. Solo nel silenzio posso parlare con Dio e scoprire chi sono.

Per pregare

Leggi lentamente e chiedi di comprendere quale dono sia la parola e quale dono possa essere il silenzio davanti a Dio:

È sulla via della vita chi osserva la disciplina,

chi trascura la correzione si smarrisce.

Placano l'odio la labbra sincere,

chi diffonde la calunnia è uno stolto.

Nel molto parlare non manca la colpa,
chi frena le labbra è prudente.
Argento pregiato è la lingua del giusto,
il cuore degli empi vale ben poco.
Le labbra del giusto nutriscono molti,
gli stolti muoiono in miseria.

dal libro dei Proverbi, cap. 10

Vangelo di mercoledì 17 dicembre: Mt 1,1-17

Capitolo XXXIV – La distribuzione del necessario

“Si distribuiva a ciascuno proporzionatamente al bisogno”, si legge nella Scrittura.

Con questo non intendiamo che si debbano fare preferenze - Dio ce ne liberi! - ma che si tenga conto delle eventuali debolezze;

quindi chi ha meno necessità, ringrazi Dio senza amareggiarsi,

mentre chi ha maggiori bisogni, si umili per la propria debolezza, invece di montarsi la testa per le attenzioni di cui è fatto oggetto

e così tutti i membri della comunità staranno in pace.

Soprattutto bisogna evitare che per qualsiasi motivo faccia la sua comparsa il male della mormorazione, sia pure attraverso una parola o un gesto.

La parola è un dono. Mormorare, parlar male e lamentarsi sono tra i modi peggiori di farne uso. La parola che non è schietta, non è paziente e non perdona fa molto male a chi la ascolta e a chi la pronuncia. L'umiltà è ciò che occorre per accogliere Cristo, nel parlare male non c'è nulla né di umile né di accogliente. C'è giudizio. Lottare contro il desiderio o l'istinto di parlare male degli altri è un passo importantissimo per non sentirci autorizzati a considerarci migliori delle altre persone il primo impegno di chi fa parte di un gruppo o di una comunità.

Per pregare

Leggiamo questa preghiera recitandola lentamente e poi prendiamoci l'impegno per oggi di non mormorare e di non parlar male di *nessuno*. Sigilliamo questo impegno con il segno della croce. Stasera vedremo come è andata parlandone con Dio nella preghiera.

Bisogna riuscire a disarmarsi.

Io questa guerra l'ho fatta. Per anni ed anni.

È stata terribile. Ma ora sono disarmato.

Non ho più paura di niente, perché “l'amore scaccia la paura”.

Sono disarmato dalla volontà di spuntarla, di giustificarmi a spese degli altri.

Non sono più all'erta,

gelosamente aggrappato alle mie ricchezze.

Accolgo e condivido.

Non tengo particolarmente alle mie idee, ai miei progetti.

Se me ne vengono proposti di migliori, li accolgo volentieri.

O piuttosto, non migliori, ma buoni.

Lo sapete, ho rinunciato al comparativo...

Ciò che è buono, vero, reale, dovunque sia, è il meglio per me.

Perciò non ho più paura.

“Chi ci separerà dall'amore di Cristo?” (...)

Ma se ci disarmiamo, se ci spogliamo,

se ci apriamo al Dio-uomo che fa nuove tutte le cose,

allora è lui a cancellare il passato cattivo

e restituirci un tempo nuovo dove tutto è possibile.

F.X. Nguyen Van Thuan

10° GRADINO: LA VIGILANZA

Il decimo grado dell'umiltà è quello in cui il monaco non è facile e pronto al riso, perché sta scritto: "Lo stolto nel ridere alza la voce".

Benedetto non ce l'ha con il buonumore o con lo stare insieme in modo piacevole, sa però che la strada dell'umiltà scelta dai suoi monaci non è né semplice né spontanea. Egli desidera che il loro cuore sia abitato innanzitutto da Dio e per questo li richiama ad un continuo controllo del loro modo di agire e di stare insieme ai confratelli: lo scopo di vivere in convento non è lo stare bene insieme con persone che condividono la stessa strada ma imparare ad accogliere Cristo nel proprio cuore

Capitolo IV - Gli strumenti delle buone opere

Vigilare continuamente sulle proprie azioni, essere convinti che Dio ci guarda dovunque.

Spezzare subito in Cristo tutti i cattivi pensieri che ci sorgono in cuore e manifestarli al padre spirituale.

Noi non siamo monaci e non dobbiamo mantenere un costante raccoglimento, ma acquisire l'abitudine di *controllare* i propri atteggiamenti aiuta a vivere in modo attento e consapevole le situazioni e soprattutto i rapporti con gli altri. Vigilare porta ad ascoltare e a stare attenti prima di parlare e non c'è bisogno di essere cristiani o di essere avanti nel cammino di fede per capire che questo è importante. La persona umile sa mettersi al passo con le situazioni, senza sentire il bisogno di parlare e agire per essere al centro dell'attenzione. È uno che prima di parlare, di fare una battuta, di tirar fuori una parolaccia sa capire dov'è e chi ha davanti. Perché in certe situazioni si possono dire alcune parole, ma in altre no, e se uno non è abituato a vigilare dirà e farà ciò che prima gli viene in mente ma che non necessariamente sarà la cosa giusta.

Per pregare

La comunione è un combattimento di ogni istante.

La negligenza di un solo momento può frantumarla;

basta un niente;

un solo pensiero senza carità,

un giudizio ostinatamente conservato,

un attaccamento sentimentale,

un'ambizione o un interesse personale,

un'azione compiuta per se stessi e non per il Signore.

Aiutami, Signore, a esaminarmi così:

qual è il centro della mia vita?

Tu oppure io?

Se sei Tu, ci raccoglierai nell'unità.

Ma se vedo che intorno a me

Pian piano tutti si allontanano e si disperdono,

questo è il segno che ho messo al centro me stesso.

F.X. Nguyen Van Thuan

Capitolo IV – Gli strumenti delle buone opere

Guardarsi dai discorsi cattivi o sconvenienti,

non amare di parlar molto,

non dire parole leggere o ridicole,

non ridere spesso e smodatamente.

Ascoltare volentieri la lettura della parola di Dio,

dedicarsi con frequenza alla preghiera;

in questa confessare ogni giorno a Dio con profondo dolore le colpe passate

e cercare di emendarsene per l'avvenire.

Cosa c'entra la preghiera con quello che diciamo (e facciamo) durante la giornata? Pregare ha effetti terapeutici collaterali di tantissimi tipi, uno è che aumenta di parecchio la nostra sensibilità e questo ci rende più capaci di inserirci nelle situazioni in modo giusto, secondo quello che serve, intuendo cosa sia la cosa migliore da dire e da fare in quel momento. Allo stesso modo ci aiuta a capire più facilmente dove abbiamo sbagliato, cosa che spesso non è piacevole, ma che ci dà la possibilità di chiedere scusa e di correggerci

Per pregare

È tempo di iniziare a preparare il cuore per la confessione: non importa che siamo abituati a viverla frequentemente o che ci costi invece molta fatica ed è un po' che non la celebriamo. Prendiamo il cammino fatto come occasione per vivere bene il sacramento del perdono. Dio non fa distinzioni ed è contento di poter incontrare e perdonare tutti. Non sciupiamo l'opportunità di vivere profondamente questo momento.

Abbiamo alle spalle venti giorni di cammino: qualcosa ci avrà colpito!

In qualcosa ci saremo riconosciuti già avanti nel cammino, in altri aspetti ci sarà saltata all'occhio la nostra immaturità o svogliatezza. Prendiamole in mano queste cose: quelle in cui ci siamo sentiti invitati a migliorare, ma anche quelle belle in cui abbiamo sentito di essere portatori di un dono, e poi quelle che ci hanno fatto riflettere e magari ci hanno messo un po' a disagio. Prendiamole in mano e prepariamoci a portarle davanti al cuore buono di Dio, per chiedere perdono e per ringraziare.

Vangelo di sabato 20 dicembre: Lc 1, 26-38

11° GRADINO: IL SERVIZIO

L'undicesimo grado dell'umiltà è che, occorrendogli di parlare, il monaco lo faccia dolcemente e senza riso, con umiltà e compostezza, con poche e ragionevoli parole: senza volersi imporre con la voce, come è scritto: Il saggio si rivela alle poche parole

Benedetto sa che volersi bene non è facile ed è forse una meta troppo alta per poterlo imporre come regola. Allora allunga un po' il sentiero, chiedendo qualcosa di più semplice e a portata di mano, ma che col tempo sa che darà buoni frutti: Benedetto chiede semplicemente che i monaci curino il rispetto l'uno per l'altro a partire dal modo di rivolgersi la parola. Non far sentire nessuno un peso o uno scocciatore, questo deve essere per il monaco il primo impegno della carità.

Capitolo LXIV – L'elezione dell'abate

Nell'elezione dell'abate bisogna seguire il principio di scegliere il monaco che tutta la comunità ha designato concordemente nel timore di Dio, oppure quello prescelto con un criterio più saggio da una parte sia pur piccola di essa.

Il futuro abate dev'essere scelto in base alla vita esemplare e alla scienza soprannaturale, anche se fosse l'ultimo della comunità.

Il nuovo eletto, poi, pensi sempre al carico che si è addossato e a chi dovrà rendere conto del suo governo e sia consapevole che il suo dovere è di aiutare, piuttosto che di comandare.

Bisogna quindi che sia esperto nella legge di Dio per possedere la conoscenza e la materia da cui trarre "cose nuove e antiche", intemerato, sobrio, comprensivo e faccia "trionfare la misericordia sulla giustizia", in modo da meritare un giorno lo stesso trattamento per sé.

Detesti i vizi, ma ami i tuoi monaci.

In un tempo in cui essere messi a capo di qualcosa veniva letto come una consegna di potere, Benedetto insegna che un incarico è un **servizio** e vuole dire alla lettera "farsi carico". Leggiamo con lui quali sono i criteri per assegnare l'incarico più importante in un monastero, quindi il servizio più delicato:

1. la vita esemplare e non l'anzianità, cioè il diritto;
2. la coscienza che il suo dovere è di aiutare e non di comandare;
3. essere esperto nella legge di Dio per capire di cosa hanno bisogno le persone che gli sono affidate e che, appunto, è lì per servire;
4. saper perdonare prima che pretendere;
5. l'amore verso coloro che deve servire e che hanno bisogno di lui.

Per pregare

Senza scoraggiarci, ovviamente, ma iniziamo a chiedere anche per noi queste qualità nello svolgimento di qualsiasi nostro incarico o servizio, e abituiamoci a pensare che sono proprio le più importanti.

Vangelo di domenica 21 dicembre: Lc 1, 26-38

Capitolo XXI - I decani del monastero

Se la comunità è abbastanza numerosa, si scelgano in essa alcuni monaci di buon esempio e di santa vita per costituirli decani;

essi vigileranno premurosamente, secondo le leggi di Dio e gli ordini dell'abate sui gruppi di dieci fratelli affidati alle loro rispettive cure.

Come decani devono essere eletti quei monaci con i quali l'abate possa tranquillamente condividere i suoi pesi

e in tale scelta non bisogna tener conto dell'ordine di anzianità, ma regolarsi solo in considerazione della condotta esemplare e della scienza delle cose di Dio.

Se poi fra questi decani ce ne fosse qualcuno che, montato un po' in superbia, dovesse essere ripreso, sia rimproverato una prima, una seconda e una terza volta e, se non vorrà correggersi, venga sostituito con un altro veramente degno.

Servire, avere un incarico, può far "montare un po' in superbia" e capita allora di sentirci bravi, anzi più bravi degli altri. Non servono molti giri di parole per capire che non è questo il motivo per cui Gesù ci chiede di amare e servire il prossimo. Se vogliamo amare Dio *dobbiamo* amare e servire gli altri (è un obbligo, non un optional per guadagnare crediti formativi), e se vogliamo amare e servire il prossimo *dobbiamo* amare Dio ("amare" in questo caso fa rima con "stare", cioè cercarlo parecchio per esempio...). Ricordiamo poi che amare il prossimo e parlar male non vanno d'accordo. Amare non va d'accordo neanche con il mostrarsi infastiditi, con il non-pregare, con il pretendere, con il fare le cose male e senza prepararsi, con il non-trovare-il-tempo. Amare bene è una bella responsabilità.

Per pregare

Se anche parlassi le lingue degli uomini e degli angeli, ma non avessi la carità, sono come un uomo che risuona o un cembalo che tintinna.

E se avessi il dono della profezia e conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza, e possedessi la pienezza della fede così da trasportare le montagne, ma non avessi la carità, non sono nulla.

E se anche distribuissi tutte le mie sostanze e dessi il mio corpo per essere bruciato, ma non avessi la carità, niente mi giova.

La carità è paziente, è benigna la carità; non è invidiosa la carità, non si vanta, non si gonfia, non manca di rispetto, non cerca il suo interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode dell'ingiustizia, ma si compiace della verità. Tutto copre, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta.

1 Corinzi 13

Vangelo di lunedì 22 dicembre: Lc 1, 46-55

12° GRADINO: IL CONTEGNO

Il dodicesimo grado dell'umiltà è che non solo abbia nel cuore, ma con la stessa persona il monaco mostri sempre umiltà a chi lo vede: e cioè nell'Ufficio divino, nell'oratorio, in monastero, nell'orto, per via, nei campi, o dovunque, seduto o camminando o in piedi, sia sempre col capo chino, gli occhi fissi a terra, stimandosi sempre reo dei suoi peccati, ripensando nel cuore ciò che disse il pubblicano del Vangelo con lo sguardo fisso a terra: "Signore non son degno io peccatore di alzare gli occhi al cielo".

L'umiltà si deve vedere. Il cammino che il monaco fa deve essere vero: san Benedetto vuole che ciò che i fratelli mostrano nei gesti sia espressione di una conversione profonda e che il cammino fatto sia tale da trasformare gli atteggiamenti della vita quotidiana. San Benedetto non ama l'ordine nella vita comune, il lavoro e la stessa preghiera di un amore fine a se stesso, desidera invece fortemente che questi siano il mezzo dato ai monaci per mettere in atto una fede concreta, non staccata dai gesti quotidiani; il fine rimane sempre imparare a conoscere e stimare l'amore di Cristo per sé e per ciascuno e, il più possibile, ricambiare. Vivere bene e con rispetto ogni momento della giornata è per i monaci il primo modo di ricambiare l'amore ricevuto.

Capitolo XIX – La partecipazione interiore all'Ufficio divino

Sappiamo per fede che Dio è presente dappertutto e che "gli occhi del Signore guardano in ogni luogo i buoni e i cattivi",

ma dobbiamo crederlo con assoluta certezza e senza la minima esitazione, quando prendiamo parte all'"Opera di Dio"

Perciò ricordiamoci sempre di quello che dice il profeta: "Servite il Signore nel timore" e ancora: "Lodatelo degnamente"

e ancora: "Ti canterò alla presenza degli angeli".

Riflettiamo dunque come dobbiamo stare innanzi a Dio e ai suoi Angeli

e partecipiamo alla salmodia in modo tale che la mente si accordi con la nostra voce.

Vedere una persona realmente raccolta in preghiera colpisce molto e spesso aiuta a pregare anche noi. "Che la mente si accordi alla voce": quando succede se ne accorge chi prega ma è facile che se ne accorga anche chi gli sta vicino. È molto importante il modo in cui si prega. Pregare per dovere è già qualcosa ma è decisamente il minimo. Chi ha già sperimentato la forza che la preghiera può infondere nelle giornate potrà capire. Chi non ama pregare con continuità no. Dio desidera che impariamo a pregare bene, con testa e cuore, e con mani pronte all'azione e due cose sono importanti per imparare a pregare in questo modo: una costanza quasi testarda e chiedere a Dio una mano "scocciandolo" ogni giorno. Chiunque abbia intrapreso questa strada è pronto a testimoniare che pregare così è bellissimo.

Per pregare

Amo il Signore perché ascolta

il grido della mia preghiera.

Verso di me ha teso l'orecchio

nel giorno che lo invocavo

dal salmo 116

Ricordiamo ancora una volta che una preghiera letta velocemente serve a poco. Una preghiera per essere tale deve essere recitata lentamente, permettendo “alla mente di accordarsi alla voce”.

Vangelo di martedì 23 dicembre: Lc 1, 57-66

Capitolo II – L'abate

L'abate, che è degno di governare il monastero, deve sempre ricordare come vien chiamato e adempiere con i fatti il nome di superiore. Sappiamo per fede che tiene nel monastero il luogo di Cristo, e lo chiamiamo perciò col nome di Lui, secondo l'espressione dell'Apostolo: "Avete ricevuto lo spirito di adozione in figli, nel quale invociamo: Abba, Padre!"(...)

Dunque un abate confermi con la sua condotta che bisogna effettivamente evitare quanto ha presentato ai discepoli come riprovevole, per non correre il rischio di essere condannato dopo aver predicato agli altri

e di non sentirsi dire dal Signore per i suoi peccati: "Come ti arroghi di esporre i miei precetti e di avere sempre la mia alleanza sulla bocca, tu che hai in odio la disciplina e ti getti le mie parole dietro le spalle?"

e ancora: "Tu che vedevi la pagliuzza nell'occhio del tuo fratello, non ti sei accorto della trave nel tuo".

Se sei cristiano *si deve vedere*. Il succo è sempre questo. Accogliere Cristo deve segnare il modo in cui vivi. L'amicizia con il Signore nutrita nella preghiera e nei sacramenti deve generare gesti, non "cuori che si sentono in pace". L'umiltà è una virtù *concreta*.

Per pregare

È la vigilia di Natale: è importante che stanotte o domani viviamo bene la Messa. Vivere bene la Messa vuole dire innanzitutto attenderla, desiderare il momento in cui si andrà in chiesa. Come piccolo e umilissimo gesto facciamo così: entrando in chiesa per prima cosa *cerchiamo il tabernacolo con lo sguardo*, poi facciamo la genuflessione e diciamo *Gli* che siamo lì per Lui e che siamo contenti di essere venuti. Dovrebbe essere naturale ad ogni Messa, ma a volte capita di distrarci: stavolta no, stiamoci attenti. È importante.

Vangelo di mercoledì 24 dicembre: Lc 1, 67-79

In questo giorno di Grazia Dio ti concede il dono più grande di tutti, suo Figlio Gesù, affinché tu possa godere di quella pace che solo il Cielo ti può donare.

Saliti dunque questi vari gradi dell'umiltà il monaco arriva senz'altro a quel perfetto amor di Dio che scaccia il timore, e per virtù del quale tutto ciò che non osservava fino allora senza sgomento, ora comincia a praticare senza alcuno sforzo, con naturalezza e quasi per effetto d'abitudine; non più mosso dal timore dell'inferno ma dall'amore di Cristo, dalla stessa buona consuetudine e dalla compiacenza nel bene.

E questo il Signore si degnerà di mostrare nel suo operaio mondo da vizi e da peccati, per opera dello Spirito Santo.

Questo cammino di Avvento, percorrendo i dodici gradini dell'umiltà, porta ad un dono di grazia davvero speciale: amare Cristo *con naturalezza e quasi per abitudine*.

E se molte sono state le Grazie che il Signore ti ha concesso in questo cammino, per sua Bontà e per tua perseveranza, chissà quante altre Grazie sono già pronte per te, se non considererai questo giorno come ultimo di un cammino, ma come il primo di uno nuovo!

Per tutti

Trascorri questa giornata nella gratitudine e nella letizia, perché il Signore ti ha condotto per molti giorni verso questo giorno di Grazia.

Per te che inizi un nuovo cammino

Nei prossimi giorni, rileggendo il tuo cammino, soffermati su quel gradino che è stato per te esperienza di Grazia e di Misericordia e mantieni l'impegno indicato per tutto il tempo di Natale (fino a sabato 10 gennaio).

Dopo questo, se l'amore per Cristo e il desiderio di entrare ancora più in profondità nel Suo Mistero sono forti in te, parlane con un prete, raccontagli l'esperienza vissuta e lasciati guidare in questo nuovo stupendo cammino incontro a Cristo.

I più fraterni auguri di buon Natale!