



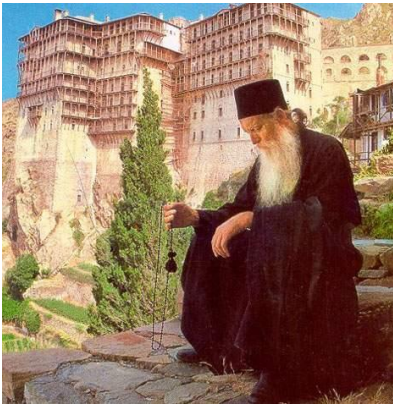
**ARCI - CONFRATERNITA  
DI SANT'ANTONIO DI PADOVA  
IN TRASTEVERE  
FOGLIO CONFRATERNALE N. 3**





## ARCI - CONFRATERNITA DI SANT'ANTONIO DI PADOVA IN TRASTEVERE FOGLIO CONFRATERNALE N. 3

### LA PREGHIERA DEL CUORE



La storia dell' esicasmò inizia con i monaci del deserto d'Egitto e di Gaza. Si afferma poi al monastero del Sinai, con san Giovanni Climaco. Un esponente di spicco è sicuramente Simeone il Nuovo Teologo. Rinascerà al Monte Athos nel sec. XIV. La comunità apostolica, riprendendo una tradizione antico-testamentaria, ha posto, fin dall'inizio, una attenzione tutta particolare per il Nome che ha assunto il Figlio di Dio al momento della sua incarnazione: Gesù, che significa Jhwh è salvezza. Presso gli

antichi, nominare una cosa o una persona equivale a donarle l'esistenza. Nominare, emettere il suono del nome, influisce su ciò che è nominato. Per gli ebrei il nome di Dio, rappresentato dalle quattro lettere che formano il tetragramma yhwh (Jahvè), era considerato santo. Il capitolo 18 del vangelo di Luca offre al lettore la formula originaria della preghiera del cuore. Nella parabola del fariseo e del pubblicano, quest'ultimo grida: «O Dio, sii benigno con me, peccatore» (18,13); a Gerico, il cieco supplica: «Gesù, figlio di Davide, abbi pietà di me!» (18,38). È il Kyrie elèison (Signore abbi pietà), che costituirà la forma primitiva della preghiera ripetuta costantemente nelle liturgie orientali. Quanto al «figlio di Davide», i cristiani diranno ovviamente « Figlio di Dio».

La Preghiera del cuore, radicata nel Nuovo Testamento, viene assunta da una «corrente» propria della spiritualità orientale antica che è stata chiamata esicasmò. Il nome proviene dal greco hesychìa che significa: calma, pace, tranquillità, assenza di preoccupazione. L'esicasmò può essere definito come un sistema spirituale di orientamento contemplativo che ricerca la perfezione (deificazione) dell'uomo nella unione con Dio tramite la preghiera incessante. L'esichia in definitiva è l'atteggiamento di chi nel proprio cuore si pone alla presenza di Dio, il “regno dei cieli che è in noi” ...

Si domandò un giorno all'abate Agatone: « Che cosa è meglio: l'ascesi corporale o la custodia della mente? ». «Gli uomini», rispose, « sono come gli alberi; il lavoro del corpo ne è il fogliame e la custodia della mente ne è il frutto: ora, tutti gli alberi che non danno

frutto, sta scritto, saranno tagliati e gettati nel fuoco. In vista dei frutti, dunque, bisogna sorvegliare quello che accade in noi, vale a dire, custodire la nostra mente. Abbiamo anche bisogno dell'ombra e della bellezza del fogliame, che rappresentano l'ascesi corporale ».

**La divinizzazione è la conseguenza (e lo scopo) fondamentale dell'incarnazione.**

**Il Verbo di Dio "è divenuto uomo affinché l'uomo possa divenire Dio"**

La meta o lo scopo della creazione è la divinizzazione, espressione del proposito originario di Dio per l'intero ordine creato, che intendeva essere un trasfigurante impegnarsi con l'ordine creato, mediante il genere umano, l'nome di Gesù, di cui ogni cuore umano è il tempio, e ogni credente il sacerdote, portando su di sé il sigillo del Nome. Il cuore è il focolare della nostra vita spirituale, e "spiritualizzarsi" non significa altro che "regolare, dare una direzione buona, rendere casto" il proprio cuore. La purificazione del cuore ci mette in una comunione con Dio che indirizza e plasma tutta la personalità dell'asceta. La luce del divino amore, quasi diffondendosi in tutta la persona e compenetrandola, illumina anche il corpo che circonda la persona, donde si irradia nella natura esterna. Attraverso la radice con cui la personalità spirituale comunica con il cielo, la grazia illumina anche tutto ciò che circonda l'asceta e penetra nelle viscere di tutto il creato immagine di Dio e legame del cosmo.

La purificazione del cuore apre gli occhi sul mondo superiore e così riordina integralmente l'uomo. Se si santifica l'anima, si santifica anche il corpo e all'anima santa si congiunge anche un corpo santo.

**CHE COSA E' LA "PREGHIERA DI GESÙ"?**

È generalmente detta "preghiera di Gesù" (o piuttosto "a Gesù") quella che si esprime con la formula tradizionale: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore». Dal quattordicesimo secolo è molto diffusa in Oriente. L'occidente l'ha conosciuta in tempi recenti, specialmente per mezzo delle numerose traduzioni dei [Racconti sinceri di un pellegrino russo](#) al suo padre spirituale. Secondo il racconto, il pellegrino, semplice contadino, cerca una risposta alla questione tradizionale del come pregare senza posa. Uno [staretz](#) (letteralmente un "anziano", cioè un padre spirituale) gli consiglia un metodo semplice: cominciare con l'invocazione ripetuta di Gesù. Pian piano il pellegrino passa da 3000 a 6000, fino a 12000 invocazioni al giorno. Poi non le conta più, perché le sue labbra si muovono da sole, senza sforzo, anche durante il sonno. Dopo qualche tempo, passa alla seconda tappa: il movimento si trasferisce dalle labbra, che debbono restare immobili, alla sola lingua. Poi dalla lingua la preghiera scende nel cuore: il pellegrino si accorge che la sua preghiera si è uniformata al ritmo dei battiti del cuore, come se il cuore si mettesse, in qualche modo, a recitare: 1. Signore, 2. Gesù, 3. Cristo, e così via di seguito. La conclusione che scaturisce dalla lettura di questo racconto è la seguente: colui che unisce la preghiera al battito del cuore non potrà mai cessare di pregare, perché l'orazione diventa come una funzione vitale della sua esistenza. E' già preghiera

perfetta? Il pellegrino non vuole affermarlo, ma si crede sulla buona strada per giungere alla "preghiera del cuore".

## **IL TERMINE "CUORE" E LA SUA FUNZIONE NELLA VITA SPIRITUALE?**

La nozione di "cuore" occupa il punto centrale nella mistica, nella religione, nella poesia di tutti i popoli. Come la pupilla dell'occhio è, per così dire, il punto di contatto tra i due mondi - l'esterno e l'interno - così deve esserci nell'uomo, pensano gli autori spirituali, un punto misterioso attraverso il quale Dio entra nella vita dell'uomo con tutte le sue ricchezze. La definizione classica della preghiera (elevazione della mente a Dio), fu quindi, già dai Padri della Chiesa, modificata nel senso di elevazione del cuore verso Dio.

Ed è proprio questa definizione della preghiera che ci aiuta a capire meglio che cosa si intende con il termine "cuore": il "cuore" è l'integrità dell'uomo, la collaborazione di tutte le facoltà umane, lo stato e la disposizione costante della persona. Dio deve essere amato e servito non con una facoltà sola o con un atto isolato, ma con tutte le forze, con tutta l'anima, con tutta la vita. Nella seconda metà del XIII secolo, l'eremita Niceforo l'Esicasta è il primo che attesti un legame tra la preghiera di Gesù e una tecnica di respirazione. Dopo aver chiarito la funzione del cuore e i suoi rapporti con il respiro, egli insegna il raccoglimento dello spirito che deve essere introdotto nelle narici e spinto sin dentro al cuore contemporaneamente all'aria inspirata. Quando lo spirito, placato, è entrato nel cuore, bisogna gridare dentro di sé: **"SIGNORE GESU' CRISTO, FIGLIO DI DIO, ABBI PIETA' DI ME!"**.

Su Niceforo era di origine italica, ma riconosciuta l'eresia di quelle genti, raggiunse la nostra chiesa ortodossa.... qui venuto, adottò la vita più rigorosa, quella dei monaci, e scelse come abitazione quel luogo che porta il nome della santità, cioè l'Athos, casa della virtù, posta al limite del mondo e del soprannaturale. Ricevette **L'ARTE DELLE ARTI**, cioè l'esichia come esperienza (Triadi II, 2,2).

**METODO:** "Prima di tutto la tua vita sia tranquilla, libera da ogni preoccupazione, in pace con tutti....**Orbene:** in quanto a te siediti, raccogli il tuo spirito, introducilo - lo spirito intendo - nelle narici; è appunto questa la via di cui si serve il respiro per arrivare al cuore. Spingilo, forzalo a discendere nel tuo cuore insieme con l'aria inspirata. Quando vi sarà, tu vedrai quale gioia ne consegue: non avrai nulla da rimpiangere... Fratello mio, abitua dunque il tuo respiro a non essere sollecito a uscirne. Agli inizi gli manca lo zelo... per questa reclusione e questo sentirsi alle strette. Ma una volta che abbia contratta l'abitudine, non proverà più alcun piacere a circolare al di fuori, **PERCHE' IL REGNO DI DIO E' DENTRO DI NOI** e a chi volge verso di lui i suoi sguardi e lo ricerca con preghiera pura, tutto il mondo esterno diviene vile e spregevole. Se fin dall'inizio riesci a penetrare con lo spirito **NEL LUOGO DEL CUORE** che ti ho mostrato, sia ringraziato Dio! Glorificalo, esulta e attaccati unicamente a questo esercizio. Esso ti insegnerà ciò che ora ignori. Sappi che mentre il tuo spirito si trova là, tu non devi nè tacere nè stare inerte. Ma non avrai altra preoccupazione che quella di

**GRIDARE: "SIGNORE GESU' CRISTO, FIGLIO DI DIO, ABBI PIETA' DI ME".** Ma fratello mio, se malgrado tutti gli sforzi, non giungi a penetrare nei luoghi del cuore pur seguendo le mie indicazioni, fa' come ti dico e, con l'aiuto di Dio, arriverai allo scopo. Tu sai che la ragione dell'uomo ha sede nel petto.... Dopo aver bandito da questo luogo ogni pensiero (lo puoi, basta volerlo), donagli l'invocazione "SIGNORE GESU' CRISTO ABBI PIETA' DI ME" e costringiti a gridare interiormente queste parole, escludendo ogni altro pensiero. quando, col tempo, sarai reso padrone di questa pratica, essa ti aprirà senz'altro l'entrata nel luogo del cuore.

All'esicasta dunque che vuole avvalersi di un metodo psicofisico nella sua vita di preghiera, Niceforo consiglia una strada che comprende una pluralità di esigenze: scegliersi una guida esperta; sedersi, creando calma, anzitutto fisica, in se stessi; concentrare l'attenzione sulla respirazione, costringere la mente a seguire il respiro che scende verso il luogo del cuore. Infatti la mente dispersa nelle cose esteriori può essere raccolta solo facendola scendere nel cuore, centro di tutto l'uomo.

## I SERMONI DI SANT'ANTONIO

### I SETTE GIORNI DELLA CREAZIONE E I SETTE ARTICOLI DI FEDE

*«In principio Dio creò il cielo e la terra» (Gn 1,1). Intendi bene il contenente e il contenuto. Dio, cioè il Padre, nel principio, cioè nel Figlio, creò e ricreò: creò per sei giorni e nel settimo riposò; ricreò con sei articoli di fede, promettendo con il settimo il riposo eterno.*

*Il primo giorno Dio disse: «Sia fatta la luce. E la luce fu» (Gn 1,3); primo articolo di fede: la Natività.*

*Il secondo giorno Dio disse: «Sia fatto il firmamento nel mezzo delle acque, e separi acque da acque» (Gn 1,6); secondo articolo di fede: il Battesimo.*

*Il terzo giorno Dio disse: «La terra germogli erba verdeggiante che produca il seme, e piante fruttifere che diano frutto secondo la loro specie» (Gn 1,11); terzo articolo di fede: la passione.*

*Il quarto giorno Dio disse: «Ci siano due grandi luci nel firmamento» (Gn 1,14); quarto articolo di fede: la Risurrezione.*

*Il quinto giorno Dio fece gli uccelli dell'aria (cf. Gn 1,20); quinto articolo di fede: l'Ascensione.*

*Il sesto giorno Dio disse: «Facciamo l'uomo a nostra immagine e somiglianza» (Gn 1,26). «E soffiò sul suo viso un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente» (Gn 2,7); sesto articolo di fede: l'invio dello Spirito Santo.*

*Il settimo giorno Dio si riposò da ogni lavoro che aveva compiuto (cf. Gn 2,2); settimo articolo di fede: l'arrivo al giudizio, nel quale ci riposeremo da ogni nostro lavoro e da ogni fatica.*

*Invochiamo ora lo Spirito Santo, che è amore e vincolo di unione del Padre e del Figlio, affinché ci conceda di unire e concordare tra loro ognuno di questi sette punti, cioè i giorni e gli articoli di fede, in modo che tutto risulti a suo onore e a edificazione della chiesa.*

*Il primo giorno Dio disse: «Sia fatta la luce». Questa luce è la Sapienza di Dio Padre, che illumina ogni uomo che viene in questo mondo (cf. Gv 1,9), e che abita una luce inaccessibile (cf. 1Tm 6,16).*

*Di questa luce l'Apostolo nella lettera agli Ebrei dice: «Egli è lo splendore e la figura della sua sostanza» (Eb 1,3); e il Profeta: «E nella tua luce vedremo la luce» (Sal 35,10); e nel libro della Sapienza: «È lo splendore della luce eterna» (Sap 7,26).*

*Di essa dunque il Padre ha detto: «Sia fatta la luce; e la luce fu»; e Giovanni con maggiore chiarezza scrive: «Il Verbo si è fatto carne e abitò fra noi» (Gv 1,14). Ed Ezechiele con lo stesso senso ma con altre parole: «Si fece sentire sopra di me la mano del Signore» (Ez 3,22), cioè il Figlio, nel quale e per mezzo del quale il Padre ha fatto tutte le cose. Quindi la luce, che era inaccessibile e invisibile, si è fatta visibile nella carne, illuminando chi sedeva nelle tenebre e nell'ombra della morte (cf. Lc 1,79).*

*Di questa illuminazione trovi in Giovanni che Gesù «sputò in terra e fece del fango e ne spalmò gli occhi del cieco nato» (Gv 9,6). La saliva, che scende dal capo del Padre, simboleggia la sapienza. «Il capo di Cristo è Dio» (1Cor 11,3), dice l'Apostolo. La saliva viene unita alla polvere, cioè la divinità è unita all'umanità, affinché vengano illuminati gli occhi del cieco nato, cioè del genere umano, accecato nei progenitori.*

*È chiaro dunque che nel giorno in cui Dio disse «Sia fatta la luce», in quello stesso giorno, cioè la domenica, la Sapienza di Dio Padre, nata dalla Vergine Maria, scacciò le tenebre che «erano sopra la faccia dell'abisso» (Gn 1,2), vale a dire nel cuore dell'uomo. Perciò in quello stesso giorno, nella Messa della Luce (Messa dell'Aurora, nel giorno di Natale), si canta: «Oggi splenderà su di noi la luce...», e nel vangelo: «Una luce dal cielo avvolse i pastori...» (Lc 2,9).*

*Il secondo giorno Dio disse: «Sia fatto il firmamento nel mezzo delle acque e separi acque da acque». Il firmamento nel mezzo delle acque è il Battesimo, che separa le acque superiori da quelle inferiori, separa cioè i fedeli dagli infedeli: giustamente gli infedeli sono chiamati «acque inferiori», giacché cercano le cose inferiori e ogni giorno si abbassano con le loro cadute. Invece le «acque superiori» rappresentano i fedeli, i quali, come dice l'Apostolo, devono cercare «le cose di lassù, dove sta Cristo che siede alla destra di Dio» (Col 3,1).*

*E osserva che queste acque vengono definite «cristalline». Infatti il cristallo, toccato o colpito dai raggi del sole, sprigiona scintille ardenti; così l'uomo fedele, illuminato dai raggi del sole, deve sprigionare le scintille della sana predicazione e del buon comportamento, che infiammeranno il prossimo.*

*Ma ahimè, ahimè! squarciato il firmamento, le acque superiori si disperdono nel mare morto, entrando a far parte dei morti. Per questo dice Ezechiele: «Queste acque che escono dal cumulo di sabbia orientale e scendono alla piana del deserto, entreranno nel mare» (Ez 47,8). Il cumulo (lat. tumulus) indica la contemplazione, nella quale, come in un tumulo, il morto viene sepolto e occultato. L'uomo contemplativo, morto al mondo, appartato dall'agitazione degli uomini, è come sepolto. E Giobbe a proposito dice: «Nell'abbondanza entrerai nel sepolcro, come a suo tempo si raccoglie il mucchio di grano» (Gb 5,26). Il giusto, nell'abbondanza della grazia che gli è elargita entra nel sepolcro della vita contemplativa, come a suo tempo il mucchio di grano viene portato nel granaio: soffiata via la paglia delle cose temporali, la sua mente si rinchiude nel granaio della pienezza celeste e, così rinchiusa, si sazia della sua dolcezza.*

*E osserva che questo cumulo è detto «di sabbia orientale». Nella sabbia è indicata la penitenza. Per questo trovi nell'Esodo che Mosè «nacose sotto la sabbia l'egiziano che aveva colpito a morte» (Es 2,12), perché il giusto deve uccidere il peccato mortale con la confessione e seppellirlo con la pratica della penitenza: e questa deve essere sempre rivolta a quell'Oriente del quale Zaccaria dice: «Ecco l'uomo, il cui nome è Oriente» (Zc 6,12).*

*«Queste acque escono dal cumulo di sabbia orientale». Ahimè, quante acque, quanti religiosi escono dal tumulo della vita contemplativa, dalla sabbia della penitenza, dall'oriente della grazia! Escono, ripeto, con Dina ed Esaù dalla casa paterna (cf. Gn 34,1; 28,9), con il diavolo e con Caino si allontanano dal volto di Dio (cf. Gn 4,16), con Giuda traditore - che era ladro, e aveva il suo gruzzolo segreto (Gv 12,6) - abbandonano la scuola di Cristo (cf. Gv 13, 29-30), e scendono nella piana del deserto, alla distesa del deserto di Gerico, nella quale il re Sedecia viene accecato da Nabucodonosor, cioè dal diavolo, come dice il profeta Geremia (cf. Ger 39,4-7); e ciò significa che nell'abbondanza delle cose temporali il peccatore viene privato del lume della ragione, dei propri figli, cioè delle sue opere, distrutte dal diavolo stesso.*

*In questa piana Caino, il cui nome vuol dire «possesso», uccise Abele, il cui nome*

*significa «lutto». Il possesso di un'effimera abbondanza distrugge il lutto della penitenza. Scendono dunque le acque nella piana deserta; infatti leggiamo nella Genesi: «E camminando da oriente verso occidente, trovarono una pianura nella terra di Sennaar» (Gn 11,2). Dall'oriente della grazia, i figli di Adamo camminano verso l'occidente della colpa e, trovata una piana di gaudium mondano, popolano la terra di Sennaar, nome che si interpreta «fetore». Infatti nel fetore della gola e della lussuria costruiscono la casa della loro dimora, chiamando il nome di Dio non come cristiani, ma invano come i pagani, mentre il Signore nell'Esodo comanda: «Non chiamerai invano il nome del Dio tuo» (Es 20,7). Chiama invano il nome di Dio colui che porta non la sostanza del nome, ma il nome senza la sostanza. E in questo modo entrano nel mare, cioè nell'amarezza dei peccati, per arrivare poi all'amarezza dei tormenti.*

*Ma Dio ha fatto il firmamento del Battesimo nel mezzo delle acque, per dividere acque da acque. E questi peccatori, come dice Isaia, «hanno trasgredito le leggi, hanno cambiato il diritto, hanno infranto l'alleanza eterna. Per questo la maledizione divorerà la terra: i suoi abitatori peccheranno e perciò impazziranno coloro che la coltivano» (Is 24,5-6). Trasgrediscono le leggi della lettera e della grazia, perché non vogliono custodire né la legge della lettera come gli schiavi, né quella della grazia, come i figli; stravolgono il diritto naturale, che dice: Non fare agli altri ciò che non vuoi sia fatto a te (cf. Tb 4,16); infrangono l'eterna alleanza che hanno stipulato col Battesimo. Ecco perciò che la maledizione della superbia divorerà la terra, cioè i mondani, e i suoi abitatori cadranno nel peccato di avarizia; a questi è detto nell'Apocalisse: «Guai a coloro che abitano la terra» (Ap 8,13), e coloro che la coltivano impazziranno nel peccato della lussuria, la quale appunto è follia e demenza.*

*Il terzo giorno Dio disse: «La terra germogli erba verdeggiante». La terra, il cui nome deriva dal verbo latino tero: pestare, tritare, è il corpo di Cristo, «che fu schiacciato a causa dei nostri peccati», come dice il profeta Isaia (Is 53,5). E questa terra (il corpo di Cristo) fu scavata e arata con i chiodi e con la lancia, e di essa è detto: «La terra scavata darà frutto nel tempo desiderato. La carne di Cristo trafitta ha dato il regno dei cieli» (Hervieux). Questa terra germogliò l'erba verdeggiante negli apostoli, produsse il seme della predicazione nei martiri, e l'albero fruttifero che portò frutto nei confessori della fede e nelle vergini. La fede nella chiesa primitiva era quasi tenera erba, per cui gli apostoli potevano dire con il Cantico dei Cantici (Ct 8,8ss): «La nostra sorella», cioè la chiesa primitiva, «è piccola» per il numero dei fedeli, «e non ha le mammelle» con le quali allattare i suoi figli; infatti ancora non era stata resa feconda dallo Spirito Santo, e quindi dicevano: «Che cosa faremo alla nostra sorella nel giorno» della Pentecoste, «nel quale si dovrà parlarle» con la parola dello Spirito Santo? Di questa parola il Signore nel vangelo dice: «Egli vi insegnerà ogni cosa, vi ricorderà - cioè vi somministrerà - ogni cosa» (Gv 14,26).*



*Il quarto giorno Dio disse: «Ci siano due grandi luci nel firmamento». Nel firmamento, cioè in Cristo già glorificato con la risurrezione, ci furono due luci: lo splendore della risurrezione appunto, indicata dal sole, e l'incorruttibilità della carne, simboleggiata dalla luna, tenendo presente però com'era la condizione del sole e della luna prima della caduta dei progenitori: perché dopo la loro disobbedienza tutta la creazione ha subito un danno; infatti dice l'Apostolo: «Tutta la creazione geme e soffre fino ad oggi delle doglie del parto» (Rm 8,22).*

*Il quinto giorno Dio creò gli uccelli del cielo, e con questo concorda molto bene il quinto articolo di fede, vale a dire l'Ascensione, per la quale il Figlio di Dio, come un uccello, volò alla destra del Padre con la carne umana che aveva assunta. Disse infatti con le parole del profeta Isaia: «Io chiamo dall'oriente un uccello e da una terra lontana l'uomo della mia volontà» (Is 46,11). «Chiamo dall'oriente», vale a dire dal monte degli Ulivi che è in oriente, colui del quale è detto: «Egli è salito alla sommità del cielo» (Sal 67,34), cioè alla stessa dignità del Padre; «l'uccello», cioè il Figlio mio; e «da una terra lontana», vale a dire dal mondo, «l'uomo della mia volontà», colui che disse: «Il mio cibo è fare la volontà del Padre che mi ha mandato» (Gv 4,34).*

*Il sesto giorno Dio disse: «Facciamo l'uomo a nostra immagine e somiglianza». Il sesto articolo di fede è l'invio dello Spirito Santo, in virtù del quale l'immagine di Dio, deturpata e deformata nell'uomo, con l'infusione dello Spirito Santo che «alitò nel volto dell'uomo il soffio della vita», viene restaurata e illuminata; è scritto infatti negli Atti degli Apostoli: «Venne improvviso dal cielo un rombo, come un vento che si abbatte gagliardo» (At 2,2).*

*E osserva che giustamente lo Spirito Santo è detto «gagliardo» (lat. vehemens, veemente), vale a dire: che toglie via l'eterno guai (vae adimens); o anche, che porta in alto la mente (vehens mentem). Dice infatti il profeta Davide: «È segnata su di noi, Signore, la luce del tuo volto» (Sal 4,7). Il volto del Padre è il Figlio. Come infatti una persona si riconosce dal volto, così per mezzo del Figlio abbiamo conosciuto il Padre. Quindi la luce del volto di Dio è la conoscenza del Figlio e l'illuminazione della fede, che nel giorno della Pentecoste fu segnata e impressa nel cuore degli Apostoli come un carattere, e così «l'uomo divenne un essere vivente» (Gn 2,7).*

*Il settimo giorno Dio si riposò da tutte le sue opere. E anche la chiesa, nel settimo articolo, si riposerà da ogni fatica e sudore, quando «Dio asciugherà ogni lacrima dai suoi occhi» (Ap 21,4), eliminerà cioè ogni motivo di pianto. Allora essa sarà lodata dal suo sposo e sarà degna di sentirsi dire: «Datele del frutto delle sue mani, le sue opere la lodino alle porte» (Pro 31,31) del giudizio; e insieme ai suoi figli udrà «il mormorio di un vento leggero» (3Re 19,12): «Venite, benedetti!... « (Mt 25,34).*

*Dopo aver descritto brevemente «sul mattone» questi sette giorni e i sette articoli di*

*fede, ci accingiamo ora a descrivere in senso morale le sei virtù dell'anima fedele e le sei ore della lettura evangelica, concordandole con il «denaro» e col «sabato».*

*Preghiamo dunque, fratelli carissimi, il Verbo del Padre, principio di tutta la creazione, affinché, vivendo il settenario di questa vita secondo il corpo, ci faccia vivere il settenario degli articoli della fede secondo lo spirito, per giungere, col suo aiuto, a lui che è la vita stessa, che è il riposo del sabato e il denaro [la ricompensa] dei santi. Ce lo conceda lui, che è benedetto nei secoli dei secoli. Amen*

## Sant'Antonio di Padova I Sermoni



# San Francesco d'Assisi – Regola

---

Regola del Serafico Padre San Francesco

## Bolla del Papa Onorio III

Onorio, vescovo, servo dei servi di Dio, ai diletti figli, frate Francesco e agli altri frati dell'Ordine dei frati minori, salute e apostolica benedizione. La Sede Apostolica suole accondiscendere ai pii voti e accordare benevolo favore agli onesti desideri dei richiedenti. Pertanto, diletti figli nel Signore, noi, accogliendo le vostre pie suppliche, vi confermiamo con l'autorità apostolica, la Regola del vostro Ordine, approvata dal nostro predecessore papa Innocenzo, di buona memoria e qui trascritta, e l'avvaloriamo con il patrocinio del presente scritto.

### **LA REGOLA è questa:**

#### **I: Nel Nome del Signore incomincia la vita dei frati minori**

La Regola e vita dei frati minori è questa, cioè osservare il santo Vangelo del Signore nostro Gesù Cristo, vivendo in obbedienza, senza nulla di proprio e in castità. Frate Francesco promette obbedienza e reverenza al signor papa Onorio e ai suoi successori canonicamente eletti e alla Chiesa romana. E gli altri frati siano tenuti a obbedire a frate Francesco e ai suoi successori.

#### **II: Di coloro che vogliono intraprendere questa vita e come devono essere ricevuti**

Se alcuni vorranno intraprendere questa vita e verranno dai nostri frati, questi li mandino dai loro ministri provinciali, ai quali soltanto e non ad altri sia concesso di ammettere i frati. I ministri, poi, diligentemente li esaminino intorno alla fede cattolica e ai sacramenti della Chiesa. E se credono tutte queste cose e le vogliono fedelmente professare e osservare fermamente fino alla fine; e non hanno mogli o, qualora le abbiano, esse siano già entrate in monastero o abbiano dato loro il permesso con l'autorizzazione del vescovo diocesano, dopo aver fatto voto di castità; e le mogli siano

di tale età che non possa nascere su di loro alcun sospetto; dicano ad essi la parola del santo Vangelo, che «vadano e vendano tutto quello che posseggono e procurino di darlo ai poveri». Se non potranno farlo, basta ad essi la buona volontà. E badino i frati e i loro ministri di non essere solleciti delle loro cose temporali, affinché dispongano delle loro cose liberamente, secondo l'ispirazione del Signore. Se tuttavia fosse loro chiesto un consiglio i ministri abbiano la facoltà di mandarli da persone timorate di Dio, perché con il loro consiglio i beni vengano elargiti ai poveri. Poi concedano loro i panni della prova cioè due tonache senza cappuccio e il cingolo e i pantaloni e il capperone fino al cingolo a meno che qual che volta ai ministri non sembri diversamente secondo Dio. Terminato, poi, l'anno della prova, siano ricevuti all'obbedienza, promettendo di osservare sempre questa vita e Regola. E in nessun modo sarà loro lecito di uscire da questa Religione, secondo il decreto del signor Papa; poiché, come dice il Vangelo, «nessuno che mette la mano all'aratro e poi si volge indietro è adatto per il regno di Dio». E coloro che hanno già promesso obbedienza, abbiano una tonaca con il cappuccio e un'altra senza, coloro che la vorranno avere. E coloro che sono costretti da necessità possano portare calzature. E tutti i frati si vestano di abiti vili e possano rattopparli con sacco e altre pezze con la benedizione di Dio. Li ammonisco, però, e li esorto a non disprezzare e a non giudicare gli uomini che vedono vestiti di abiti molli e colorati ed usare cibi e bevande delicate, ma piuttosto ciascuno giudichi e disprezzi se stesso.

### **III: Del Divino Ufficio e del digiuno, e come i frati debbano andare per il mondo**

I chierici recitino il divino ufficio, secondo il rito della santa Chiesa romana, eccetto il salterio, e perciò potranno avere i breviari. I laici, invece, dicano ventiquattro Pater noster per il mattutino, cinque per le lodi; per prima, terza, sesta, nona, per ciascuna di queste ore, sette; per il Vespro dodici; per compieta sette; e preghino per i defunti. E digiunino dalla festa di Tutti i Santi fino alla Natività del Signore. La santa Quaresima, invece, che incomincia dall'Epifania e dura ininterrottamente per quaranta giorni, quella che il Signore consacrò con il suo santo digiuno, coloro che volontariamente la digiunano siano benedetti dal Signore, e coloro che non vogliono non vi siano obbligati. Ma l'altra, fino alla Resurrezione del Signore, la digiunino. 8 Negli altri tempi non siano tenuti a digiunare, se non il venerdì. Ma in caso di manifesta necessità i frati non siano tenuti al digiuno corporale. Consiglio invece, ammonisco ed esorto i miei frati nel Signore Gesù Cristo che, quando vanno per il mondo, non litighino ed evitino le dispute di parole, e non giudichino gli altri; ma siano miti, pacifici e modesti, mansueti e umili, parlando onestamente con tutti, così come conviene. E non debbano cavalcare se non siano costretti da evidente necessità o infermità. In qualunque casa entreranno dicano, pri

ma di tutto: Pace a questa casa; e, secondo il santo Vangelo, è loro lecito mangiare di tutti i cibi che saranno loro presentati.

#### **IV: Che i frati non ricevano denari**

Comando fermamente a tutti i frati che in nessun modo ricevano denari o pecunia, direttamente o per interposta persona. Tuttavia, i ministri e i custodi, ed essi soltanto, per mezzo di amici spirituali, si prendano sollecita cura per le necessità dei malati e per vestire gli altri frati, secondo i luoghi e i tempi e i paesi freddi, così come sembrerà convenire alla necessità, salvo sempre, come è stato detto, che non ricevano denari o pecunia.

#### **V: Del modo di lavorare**

Quei frati ai quali il Signore ha concesso la grazia di lavorare, lavorino con fedeltà e con devozione così che, allontanato l'ozio, nemico dell'anima, non spengano lo spirito della santa orazione e devozione, al quale devono servire tutte le altre cose temporali. Come ricompensa del lavoro ricevano le cose necessarie al corpo, per sé e per i loro fratelli, eccetto denari o pecunia, e questo umilmente, come conviene a servi di Dio e a seguaci della santissima povertà.

#### **VI: Che i frati di niente si appropriino, e del chiedere l'elemosina e dei frati infermi**

I frati non si appropriino di nulla, né casa, né luogo, né alcuna altra cosa. E come pellegrini e forestieri in questo mondo, servendo al Signore in povertà ed umiltà, vadano per l'elemosina con fiducia. Né devono vergognarsi, perché il Signore si è fatto povero per noi in questo mondo. Questa è la sublimità dell'altissima povertà quella che ha costituito voi, fratelli miei carissimi, eredi e re del regno dei cieli, vi ha fatto poveri di cose e ricchi di virtù. Questa sia la vostra parte di eredità, che vi conduce fino alla terra dei viventi. E, aderendo totalmente a questa povertà, fratelli carissimi, non vogliate aver altro sotto il cielo, per sempre, nel nome del Signore nostro Gesù Cristo. E ovunque sono e si incontreranno i frati, si mostrino familiari tra loro. E ciascuno manifesti con fiducia all'altro le sue necessità, poiché se la madre nutre e ama il suo figlio carnale, quanto più premurosamente uno deve amare e nutrire il suo fratello spirituale? E se uno di essi cadrà malato, gli altri frati lo devono servire come vorrebbero essere serviti essi stessi.

## **VII: Della penitenza da imporre ai frati che peccano**

Se dei frati, per istigazione del nemico, avranno mortalmente peccato, per quei peccati per i quali sarà stato ordinato tra i frati di ricorrere ai soli ministri provinciali, i predetti frati siano tenuti a ricorrere ad essi, quanto prima potranno senza indugio. I ministri, poi, se sono sacerdoti, impongano con misericordia ad essi la penitenza; se invece non sono sacerdoti, la facciano imporre da altri sacerdoti dell'Ordine, così come sembrerà ad essi più opportuno, secondo Dio. E devono guardarsi dall'adirarsi e turbarsi per il peccato di qualcuno, perché l'ira ed il turbamento impediscono la carità in sé e negli altri.

## **VIII: Della elezione del Ministro Generale di questa Fraternità e del Capitolo di Pentecoste**

Tutti i frati siano tenuti ad avere sempre uno dei frati di quest'Ordine come ministro generale e servo di tutta la fraternità e a lui devono fermamente obbedire. Alla sua morte, l'elezione del successore sia fatta dai ministri provinciali e dai custodi nel Capitolo di Pentecoste, al quale i ministri provinciali siano tenuti sempre ad intervenire, dovunque sarà stabilito dal ministro generale; e questo, una volta ogni tre anni o entro un termine maggiore o minore, così come dal predetto ministro sarà ordinato. E se talora ai ministri provinciali ed ai custodi all'unanimità sembrasse che detto ministro non fosse idoneo al servizio e alla comune utilità dei frati, i predetti frati ai quali è commessa l'elezione, siano tenuti, nel nome del Signore, ad eleggersi un altro come loro custode. Dopo il Capitolo di Pentecoste, i singoli ministri e custodi possano, se vogliono e lo credono opportuno, convocare, nello stesso anno, nei loro territori, una volta i loro frati a capitolo.

## **IX: Dei predicatori**

I frati non predichino nella diocesi di alcun vescovo qualora dallo stesso vescovo sia stato loro proibito. E nessun frate osi affatto predicare al popolo, se prima non sia stato esaminato ed approvato dal ministro generale di questa fraternità e non abbia ricevuto dal medesimo l'ufficio della predicazione. Ammonisco anche ed esorto gli stessi frati che, nella loro predicazione, le loro parole siano ponderate e caste, a utilità e a edificazione del popolo, annunciando ai fedeli i vizi e le virtù, la pena e la gloria con brevità di discorso, poiché il Signore sulla terra parlò con parole brevi.

**X: Dell'ammonizione e della correzione dei frati**

I frati, che sono ministri e servi degli altri frati, visitino ed ammoniscano i loro frati e li correggano con umiltà e carità, non comandando ad essi niente che sia contro alla loro anima e alla nostra Regola. I frati, poi, che sono sudditi, si ricordino che per Dio hanno rinnegato la propria volontà. Perciò comando loro fermamente di obbedire ai loro ministri in tutte quelle cose che promisero al Signore di osservare e non sono contrarie all'anima e alla nostra Regola. E dovunque vi siano dei frati che si rendono conto e riconoscano di non poter osservare spiritualmente la Regola, debbano e possono ricorrere ai loro ministri. I ministri, poi, li accolgano con carità e benevolenza e li trattino con tale familiarità che quelli possano parlare e fare con essi così come parlano e fanno i padroni con i loro servi; infatti, così deve essere, che i ministri siano i servi di tutti i frati. Ammonisco, poi, ed esorto nel Signore Gesù Cristo, che si guardino i frati da ogni superbia, vana gloria, invidia, avarizia, cure o preoccupazioni di questo mondo, dalla detrazione e dalla mormorazione. E coloro che non sanno di lettere, non si preoccupino di apprendere, ma facciano attenzione che ciò che devono desiderare sopra ogni cosa è di avere lo Spirito del Signore e la sua santa operazione, di pregarlo sempre con cuore puro e di avere umiltà, pazienza nella persecuzione e nella infermità, e di amare quelli che ci perseguitano e ci riprendono e ci calunniano, poiché dice il Signore: Amate i vostri nemici e pregate per quelli che vi perseguitano e vi calunniano; beati quelli che sopportano persecuzione a causa della giustizia, poiché di essi è il regno dei cieli. E chi persevererà fino alla fine, questi sarà salvo.

**XI: Che i frati non entrino nei monasteri delle monache**

Comando fermamente a tutti i frati di non avere rapporti o conversazioni sospette con donne, e di non entrare in monasteri di monache, eccetto quelli ai quali è stata data dalla Sede Apostolica una speciale licenza. Né si facciano padrini di uomini o di donne affinché per questa occasione non sorga scandalo tra i frati o riguardo ai frati.

**XII: Di coloro che vanno tra i saraceni e tra gli altri infedeli**

Quei frati che, per divina ispirazione, vorranno andare tra i Saraceni e tra gli altri infedeli, ne chiedano il permesso ai loro ministri provinciali. I ministri poi non concedano a nessuno il permesso di andarvi se non a quelli che riterranno idonei ad essere mandati. Inoltre, impongo per obbedienza ai ministri che chiedano al signor Papa uno dei cardinali della santa Chiesa romana, il quale sia governatore, protettore e correttore di questa fraternità, affinché, sempre sudditi e soggetti ai piedi della medesima santa Chiesa,

stabili nella fede cattolica, osserviamo la povertà, l'umiltà e il santo Vangelo del Signore nostro Gesù Cristo, che abbiamo fermamente promesso.

*Termina la Regola e Vita dei Frati Minori*

### **Conferma della REGOLA**

Pertanto a nessuno, in alcun modo, sia lecito di invalidare questo scritto della nostra conferma o di opporsi ad esso con audacia e temerarietà. Se poi qualcuno presumerà di tentarlo, sappia che incorrerà nello sdegno di Dio onnipotente e dei suoi beati apostoli Pietro e Paolo.

***Arci-confraternita di sant'Antonio in Trastevere***

***via di santa Dorotea, 23***

***00153 ROMA***

***[www.confraternitasantantoniotrastevere.com](http://www.confraternitasantantoniotrastevere.com)***

