Preghiera e digiuno. La Quaresima per San Benedetto

Fausto D’Addario | 05/03/2025 | Vita ecclesiale

San Benedetto raccomanda due modi principali per fare una buona Quaresima: un digiuno più intenso, preghiera la lettura spirituale.

La Quaresima non dovrebbe essere necessaria. Questo è ciò che almeno pensava San Benedetto da Norcia, il grande padre dei monaci, quando nel capitolo 49 della sua Regola scriveva: "la vita del monaco deve avere sempre un carattere quaresimale". Se Gesù ci ha comandato di rinnegare noi stessi e prendere ogni giorno la nostra croce, anche per Benedetto tutto l'anno anno doveva avere un carattere quaresimale. Ogni giorno dell'anno è un tempo favorevole per la penitenza e rinnovamento. Consapevole di questo, aveva reso la *conversatio morum*, la conversione di vita, uno dei tre voti monastici, insieme alla stabilità e all'obbedienza. Tuttavia riconosceva saggiamente che, a causa della nostra debolezza, non tutti abbiamo la forza di vivere in questo modo e che abbiamo bisogno di ritagliare uno spazio specifico nel calendario, un periodo di rinnovamento per ricominciare a prendere la Croce.

Con Cassiano, alle fonti della regola benedettina

Cassiano, autore letto e seguito da San Benedetto, spiegava nelle sue Conferenze il senso della Quaresima collegandolo al concetto biblico di decima offerta a Dio. Come la Legge mosaica prescriveva di offrire a Dio le decime dei raccolti e delle proprietà ("Offrirai al Signore, Dio tuo, le tue decime e le tue primizie", Es 22,29), è altrettanto doveroso offrire una parte della propria vita attraverso la pratica del digiuno quaresimale. Il numero dei giorni di digiuno (circa 36-37) viene anche giustificato matematicamente come una sorta di decima dell’intero anno, e con l’aggiunta della veglia pasquale, si raggiunge simbolicamente il numero 40, che richiama i periodi di purificazione presenti nella Bibbia. Inoltre, ogni giorno possiamo offrire a Dio le "primizie" della giornata, ovvero i primi pensieri, parole e azioni dopo il risveglio: appena svegli, sottolinea Cassiano, è bene dedicarsi alla preghiera e alla lode divina prima di occuparsi dei lavori quotidiani, evitando che le preoccupazioni terrene o le suggestioni del maligno prendano il sopravvento. Una pratica che già gli antichi monaci vedevano come un'offerta sacra, paragonabile a un sacrificio gradito a Dio. E nel corso della giornata va sempre mantenuta una vigilanza costante per preservare la purezza della mente e dello spirito. In questo modo, Cassiano presenta la Quaresima come una pratica spirituale fondata sulla Scrittura.

Rinunce, ma con la gioia dello Spirito Santo

Quella sapienza monastica vale tutt'oggi: la Quaresima ci dà l'opportunità di riprendere la nostra battaglia spirituale e tornare con rinnovato vigore all'essenza della vita cristiana. San Benedetto raccomanda due modi principali per fare vivere questo tempo di grazia. Il primo comporta un digiuno consapevole e il secondo riguarda la lettura spirituale. Ecco come il santo di Norica ne parla nel capitolo 49 della sua Regola:

"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 sì fa senza il permesso dell'abate sarà considerato come presunzione e vanità, anziché come merito. Perciò si deve far tutto con l'autorizzazione dell'abate".

Nella mente di Benedetto, il cuore della Quaresima sta nell'abbandonare i nostri sentieri sbagliati e l'attaccamento a tutte quelle cose che ci distraggono da Dio o ci conducono al peccato. Oltre a privarci di un po' di cibo e sonno, Benedetto chiede di aggiungere tempo extra per la preghiera e la lettura spirituale. Questo ci aiuterà ad attendere con l'arrivo della Pasqua più preparati. Anche nel capitolo 41 ritorna sul digiuno quaresimale: ai tempi di San Benedetto, l'intera Chiesa abbracciava un digiuno di un pasto al giorno senza carne, prodotti animali, olio o vino. Il pasto unico dei monaci avrebbe dovuto svolgersi verso sera durante la Quaresima. Nel capitolo 48, la Regola descrive come i monaci dovrebbero impegnarsi nella pratica della "lectio divina", la lettura orante della Scrittura, da sempre una componente essenziale della vita monastica. Mentre leggono lentamente e attentamente il testo sacro, i monaci meditano su di esso, lo lasciano fermentare in un silenzio contemplativo e lo trasformano in preghiera per una risposta orante a Dio. In Quaresima, Benedetto riserva le ore migliori della giornata a questa pratica spirituale: "Durante la Quaresima, leggano dall'alba fino alle 9 del mattino, dopo di che lavoreranno ai compiti loro assegnati fino alle 4 pomeridiane. Nei giorni di Quaresima, ognuno deve ricevere un libro dalla biblioteca e leggerlo da cima a fondo. Questi libri devono essere distribuiti all'inizio della Quaresima".

Anche se non siamo monaci, gli ammonimenti di San Benedetto valgono in gran parte anche per noi. Dio ci concede questa stagione santa come un momento per recuperare quel calo di tensione spirituale in cui siamo caduti durante l'anno. Possiamo seguire l'approccio benedettino adottando un regime alimentare più parco, alzandoci prima per pregare, dedicando più spazio alla lettura sacra, sintonizzando le nostre menti su Cristo e consentendo al suo Spirito di permearci, preparandoci a entrare nella sua vita risorta.