

Antonio abate

LA REGOLA

Scrivo questi precetti, che il Signore ha messo sulle mie labbra, per coloro che vogliono porsi sotto il grave giogo della vita monastica. È necessario che li osservino e «chi trasgredirà uno solo di questi, sarà considerato minimo nel regno dei cieli» (Mt 5,19).

1. Prima di ogni cosa prega senza interruzione e ringrazia sempre Dio per tutte le cose che ti capitano.
2. Quando ti alzi ogni giorno di buon mattino, prenditi cura dei malati che son presso di te.
3. Digiuna tutti i giorni, ad eccezione del sabato e della domenica, fino alle tre del pomeriggio. All'avvicinarsi di quest'ora, ritirati nella tua cella e prega prima di mangiare; dopo aver mangiato, prega e leggi continuamente.
4. Non parlare con i ragazzi e con i giovani e non stringere amicizia con loro; non accoglierli come monaci affinché non offrano occasioni al diavolo.
5. Non dormire sulla stessa stuoia con uno più giovane di te.
6. Osserva le ore stabilite per la preghiera, non trascurarne nessuna e non addurre per essa delle scuse.
7. Non costringere con insistenza chi è ammalato a mangiare; non privarlo però nemmeno del cibo affinché il suo animo afflitto non sia turbato.
8. Se dopo un certo tempo verrà da te un fratello, accoglilo con gioia perché egli ringrazi Dio e lodi te.
9. Non unirti mai ai laici; non imitare il fariseo che faceva ogni cosa per ostentazione.
10. Non permettere che una donna si avvicini a te, né che entri nella tua abitazione: dopo di lei segue la passione.
11. Non rivedere i tuoi congiunti e non permettere che essi ti rivedano; non recarti da

loro.

12. Non trattenere per te più di quanto ti sia necessario, né dare più di quanto ti sia possibile; dona ciò che puoi ai bisognosi del monastero.

13. Di notte recita la tua preghiera prima di andare in chiesa.

14. Non mangiare con chi spende molto per te.

15. Se scoppia uno scandalo per qualche giovane che non ha ancora indossato l'abito monacale, non vestirlo ma allontanalo dal monastero.

16. Non parlate mai con un ragazzo perché non vi sia occasione di scandalo.

17. Se per necessità devi recarti in città, non andarci mai solo.

18. Non seminare su un terreno soggetto a tributi e non stipulare patti con i padroni.

19. Non andare dove si versa il vino.

20. Non mangiare mai carne.

21. Non interrompere il digiuno il mercoledì e il venerdì se non per gravissimi motivi di salute

22. Non mormorare durante il tuo lavoro .

23. Non rinfacciare agli altri i difetti che hanno.

24. Se vai a visitare un tuo confratello, non trattenerti a lungo nella sua cella.

25. Non parlare mai in chiesa.

26. Non sederti mai nelle sale del monastero.

27. Non giurare mai né la verità, né il dubbio.

28. Non andare in quella chiesa in cui si reca una moltitudine di persone.

29. Non seppellire in chiesa i tuoi morti.

30. Non precipitarti dove ci sono banchetti e simposi.

31. Ogni giorno impara dagli anziani i buoni costumi.

32. Non fare mai un lavoro, qualunque sia, senza il consenso del superiore del monastero.

33. Se vai ad attingere l'acqua, oppure sei per strada, leggi e medita il più possibile.
34. Quando fai l'elemosina, non metterla in mostra.
35. Se ti trovi dove ci sono mense per i poveri, mangia e rendi grazie a Dio.
36. Rattristati a lungo per i tuoi peccati.
37. Sii avvolto e coperto di giorno e di notte dal tuo cappuccio, dalla tua tunica, da tutto il tuo abito.
38. Accendi la lucerna con l'olio dei tuoi occhi, cioè con le tue lacrime.
39. Se con zelo ti dedichi alla pietà religiosa, non gloriartene.
40. Non respingere colui che cerca il Cristo.
41. Non manifestare i tuoi pensieri a tutti, ma soltanto a coloro che possono salvare la tua anima.
42. Quando esci per la messe, non perdere tempo, ma rientra presto nel monastero.
43. Non indossare un abito di cui potresti gloriarti.
44. Non alzare la voce, se non durante le preghiere prescritte.
45. Prega nella tua cella prima di recarti in chiesa.
46. Mortifica ogni giorno la tua anima.
47. Non rinfacciare a nessuno la propria infermità.
48. Non gloriarti e non ridere sempre.
49. Sii sempre mesto per i tuoi peccati come se tu avessi un morto in casa.
50. Impegnati il più possibile «perché rendano gloria al vostro Padre che è nei cieli» (Mt 5,16).
51. Punisci i tuoi figli, non risparmiarli: a te sarà imputata la loro condanna.
52. Non mangiare fino alla sazietà.
53. Dormi poco e moderatamente: gli angeli verranno a vederti.
54. Quando preghi e pensi a Dio fa' che il tuo abito sia come le ali per volare sul mare del fuoco.

55. Recati dai malati e riempi le loro brocche di acqua.
56. Evita di combattere con la lingua.
57. Fa' in modo che tutti gli uomini dicano bene di te.
58. Sii sollecito nel tuo lavoro: il timore di Dio abiterà in te.
59. Se vedi che un tuo confratello ha commesso un peccato che non sia mortale, non disprezzarlo, né abbandonarlo o condannarlo; finirai infatti nelle mani dei tuoi nemici.
60. Fa' in modo che la tua mente non sia allettata dal ricordo dei peccati passati, affinché questi non si ripetano.
61. Ama l'umiltà: essa ti proteggerà dai peccati.
62. Non essere importuno e cerca di non disporre delle tue parole affinché il male non ti colga.
63. Non reputarti saggio; la tua anima diventerà superba e tu cadrà nelle mani dei tuoi nemici.
64. La tua lingua si abitui a dire «perdonami» e l'umiltà albergherà in te.
65. Quando sei nella tua cella, abbi cura di questi tre doveri: il lavoro, la lettura dei salmi e le preghiere.
66. Pensa di te e di': mi fermerò in questo mondo soltanto per oggi; così non peccerai contro Dio.
67. Non essere goloso e dedito ai cibi, affinché non si rinnovino in te i peccati passati.
68. Nessun lavoro ti annoi: Dio presto ti concederà il riposo.
69. Come i ruderi fuori della città si prestano per le fetide sconcezze degli uomini, così l'anima di colui che ha abbracciato la vita monastica con pigrizia e con fiacchezza diventa ricettacolo di ogni passione e di ogni fetore.
70. Cerca di pregare sempre con le lacrime affinché Dio abbia molta misericordia di te e ti spogli dell'uomo vecchio.
71. Persevera nelle cose che ti dico, cioè nel lavoro, nella povertà, nel pellegrinaggio, nella tribolazione, nel silenzio. Queste sono le cose che ti rendono umile. L'umiltà consiste nel reputarsi peccatore perché non si fa nulla di buono davanti a Dio; nell'attendere al silenzio; nel non avere alcuna considerazione di sé; nel non imporre ad altri le proprie parole; nel rinunciare alla propria volontà, nell'abbassare lo sguardo, nell'avere la morte davanti agli occhi, nel guardarsi dalla menzogna, nel non pronunciare parole vane, nel non rispondere al superiore, nel sopportare pazientemente

le offese, nell'affrontare le fatiche e le tristezze. Abbiate cura, fratelli, di osservare questi precetti perché la vostra vita non sia infruttuosa.

72. Qualunque cosa tu possa ascoltare, sii sollecito nel dire «perdonami» perché l'umiltà distrugge tutte le macchinazioni del nemico.

73. Non insuperbire per le tue azioni, quali che siano.

74. Il tuo volto sia sempre mesto ma, se vengono da te dei fratelli forestieri, mostrati gioioso affinché il timore di Dio dimori in te.

75. Quando cammini con i confratelli, allontanati un po' da loro per poter osservare il silenzio.

76. Quando cammini, non voltarti a destra o a sinistra, ma recita i tuoi salmi, prega Dio con la tua mente in qualunque posto ti trovi; non mostrare fiducia agli abitanti del luogo.

77. Mostrati modesto in tutte le tue azioni.

78. Non allungare subito le mani sulle cose che ti sono davanti.

79. Se sei giovane, non allungare per primo le mani oppure, senza ritegno, non mangiare il boccone di un altro.

80. Se vai a dormire da qualche parte, non copriti con un altro sotto la stessa coperta; prima di andare a letto, prega molto.

Nostro Signore Gesù Cristo ci aiuti ad agire secondo la sua volontà. Amen.