

LIBRETTO DA STAMPARE

San Costabile Gentilcore

Vita, preghiera e novena

Festa: 17 febbraio

IN BREVE

San Costabile Gentilcore

Monaco benedettino italiano, quarto abate di Cava e fondatore di Castellabate.

Festa	17 febbraio
Nascita	verso il 1070, Tresino (Castellabate, Campania)
Morte	17 febbraio 1124, abbazia della Santissima Trinità di Cava (Cava de' Tirreni)
Canonizzazione	culto confermato nel 1893 da Leone XIII
Epoca	XII secolo
Patrono di	Castellabate, diocesi di Vallo della Lucania

In questo libretto

La vita

Preghiera a san Costabile per le comunità, i responsabili e i marinai

Novena a san Costabile Gentilcore

Crediti e fonti

Libretto offerto da Saintspedia, la guida ai santi della Chiesa cattolica: vite dei santi, preghiere, novene e luoghi di pellegrinaggio, su saintspedia.com. Testi redatti da Saintspedia, tranne le preghiere tradizionali indicate come tali. Le preghiere e le novene composte per Saintspedia non sono testi liturgici ufficiali. Libretto gratuito, da stampare e condividere per uso personale, familiare o parrocchiale; si prega di non venderlo.

LA VITA

San Costabile Gentilcore

San Costabile Gentilcore (Constabilis in latino) è un monaco benedettino italiano, nato verso il 1070 a Tresino, nel Cilento, e morto il 17 febbraio 1124 nell'abbazia della Santissima Trinità di Cava, vicino a Salerno. Affidato da bambino a questa abbazia, ne divenne il quarto abate e fondò il borgo fortificato di Castellabate, di cui è il santo patrono. La sua festa si celebra il 17 febbraio.

Chi è san Costabile?

Costabile appartiene alla grande serie dei primi abati di Cava, un monastero fondato all'inizio dell'XI secolo da sant'Alferio Pappacarbone in una grotta delle colline campane. Sotto i suoi primi abati, Cava divenne uno dei centri monastici più importanti dell'Italia meridionale, a capo di numerosi priorati e possedimenti. Costabile la guidò solo per poco tempo, ma lasciò il ricordo di un abate mite e attento a ciascuno dei suoi monaci. Le fonti sulla sua vita sono brevi: vengono soprattutto dalla tradizione dell'abbazia, che lo annovera tra i suoi «santi padri».

Date principali della vita di Costabile

- **Verso il 1070**: Nasce a Tresino, oggi frazione di Castellabate, nel Cilento.
- **Verso il 1077**: All'età di sette anni viene affidato all'abate di Cava, san Leone I.
- **Anni seguenti**: Cresce nell'abbazia e vi diventa monaco benedettino.
- **10 gennaio 1118**: L'abate san Pietro Pappacarbone lo sceglie come coadiutore.
- **1123**: Alla morte di Pietro, diventa il quarto abate di Cava.

- **10 ottobre 1123**: Avvia la costruzione di un castello sulle alture del Cilento, origine del borgo di Castellabate.
- **17 febbraio 1124**: Muore a Cava, a circa cinquantatré anni; viene sepolto nella chiesa dell'abbazia, sopra la grotta Arsicia.
- **1893**: Papa Leone XIII conferma ufficialmente il culto dei primi quattro abati di Cava.

Un bambino affidato all'abbazia

Costabile nasce verso il 1070 a Tresino, sulla costa del Cilento, a sud di Salerno. A sette anni i genitori lo affidano all'abate di Cava, san Leone I. Allora capitava spesso che le famiglie offrissero un figlio a un monastero, dove riceveva un'educazione e poteva, se lo desiderava, abbracciare la vita monastica. Costabile cresce all'ombra della grotta Arsicia, dove sant'Alferio aveva cominciato a vivere da eremita, e diventa monaco secondo la regola di san Benedetto. Viene formato da due grandi abati, Leone e poi Pietro Pappacarbone, sotto i quali l'abbazia conosce una forte espansione.

Il quarto abate di Cava

Il 10 gennaio 1118 l'abate Pietro, ormai molto anziano, lo sceglie come coadiutore, cioè come aiuto destinato a succedergli. Alla morte di Pietro, nel 1123, Costabile diventa il quarto abate di Cava. Il suo governo dura solo pochi mesi, ma la tradizione ricorda il modo in cui guidò l'abbazia: con modestia e premura, cercando di rispondere insieme ai bisogni di tutta la comunità e a quelli di ogni singolo monaco. È l'immagine di un superiore che si fa servo, secondo lo spirito della regola di san Benedetto.

Il fondatore di Castellabate

L'abbazia di Cava possedeva numerosi beni nel Cilento, una regione costiera allora esposta alle incursioni che arrivavano dal mare. Il 10 ottobre 1123 Costabile fa iniziare la costruzione di un castello su un'altura, probabilmente per mettere al sicuro gli abitanti della zona. Attorno a questa fortezza nasce un borgo che prende il nome di *Castrum Abbatis*, il «castello dell'abate»: è l'attuale Castellabate. Per questo Costabile è venerato come fondatore e santo patrono della città.

La morte e il culto

Costabile muore il 17 febbraio 1124, a circa cinquantatré anni. Viene sepolto nella chiesa dell'abbazia, sopra la grotta Arsicia dove aveva vissuto sant'Alferio. Gli succede Simeone. Dopo la sua morte, la tradizione racconta che apparve ai suoi successori, e i monaci lo invocarono come protettore delle navi dell'abbazia: un'antica raffigurazione lo mostra mentre salva una nave del monastero in pericolo. Nel 1893 papa Leone XIII riconosce ufficialmente il culto dei primi quattro abati di Cava, Alferio, Leone, Pietro e Costabile. È anche patrono della diocesi di Vallo della Lucania. Viene raffigurato come abate benedettino, con l'abito nero e il pastorale.



Il castello di Castellabate, la cui costruzione fu avviata da san Costabile nel 1123.

Che cosa ci insegna san Costabile?

San Costabile ha trascorso quasi tutta la vita nello stesso monastero, dall'età di sette anni. La sua santità è quella della fedeltà e del servizio. Diventato abate, non cerca di dominare, ma di prendersi cura di ciascuno. E capisce che la carità di un monastero si estende anche alle popolazioni vicine, che protegge fondando Castellabate. Puoi pregarlo per le comunità religiose, per i responsabili che vogliono servire coloro che guidano, per i marinai e per gli abitanti del Cilento.

Dove pregare san Costabile?

- **Cava de' Tirreni** (Campania): l'abbazia della Santissima Trinità, dove visse e fu sepolto, insieme agli altri santi padri di Cava.
- **Castellabate** (Campania): la città che fondò e di cui è il santo patrono.

Da scoprire anche

- Sant'Alferio Pappacarbone, fondatore dell'abbazia di Cava.
- San Pietro Pappacarbone, l'abate che lo scelse come coadiutore.
- San Benedetto da Norcia, di cui seguì la regola.

PREGARE

Preghiera a san Costabile per le comunità, i responsabili e i marinai

San Costabile Gentilcore, affidato da bambino all'abbazia di Cava, ne divenne il quarto abate e fondò il borgo di Castellabate, di cui è patrono. I monaci lo invocavano come protettore delle navi dell'abbazia. Questa preghiera non è un testo liturgico ufficiale: gli affida le comunità religiose, chi esercita una responsabilità e la gente di mare.

Preghiera a san Costabile

San Costabile,
bambino offerto a Dio nell'abbazia di Cava,
tu sei cresciuto nella preghiera e nel lavoro
sotto la regola di san Benedetto.
Insegnami la fedeltà di ogni giorno
e la gioia di dimorare in Dio.

Diventato abate, hai servito i tuoi fratelli
con dolcezza e attenzione per ciascuno.
Aiuta chi esercita una responsabilità
a servire invece che dominare,
e a prendersi cura di ogni persona che gli è affidata.

Tu che hai costruito un rifugio per gli abitanti del Cilento
e che venivi invocato per le navi in pericolo,
proteggi chi viaggia per mare,
veglia su Castellabate e su chi ti onora.
Per Cristo nostro Signore. Amen.

Quando pregare san Costabile?

- Nel giorno della sua festa, il 17 febbraio.
- Per i monaci e le monache, in particolare i benedettini.
- Per i superiori, gli imprenditori e tutti coloro che guidano altre persone.
- Per i marinai e per chi viaggia per mare.
- Per i bambini affidati a educatori e a collegi.

Una breve invocazione

> *San Costabile, abate di Cava e padre di Castellabate,*
> *prega per noi e custodisci chi è in mare. Amen.*

Per prepararti alla sua festa puoi pregare la novena a san Costabile dal 9 al 17 febbraio, e scoprire la vita di san Costabile.

NOVENA

Novena a san Costabile Gentilcore

Questa novena accompagna san Costabile Gentilcore, monaco benedettino e quarto abate di Cava, fondatore di Castellabate. Non è un testo liturgico ufficiale. Per concluderla nel giorno della sua festa, il 17 febbraio, cominciala il 9 febbraio. Puoi anche pregarla in qualsiasi altro momento dell'anno.

Come pregare questa novena?

Ogni giorno comincia con il segno della croce e affida a Dio la tua intenzione. Leggi la meditazione, recita la preghiera del giorno, poi un Padre nostro, un'Ave Maria e un Gloria al Padre. Concludi con: «San Costabile, prega per noi». Il gesto del giorno ti aiuta a vivere la novena in modo concreto. Le fonti sulla sua vita sono brevi: le meditazioni si basano su ciò che la tradizione di Cava ha conservato di lui.

Giorno 1: Un bambino offerto

A sette anni Costabile viene affidato dai genitori all'abbazia di Cava. I suoi genitori consegnano a Dio ciò che hanno di più prezioso.

Preghiera: Signore, benedici i genitori che affidano i loro figli alla tua custodia, e dona a ogni bambino di scoprire il tuo amore.

Gesto del giorno: Pregare per i bambini della tua famiglia o della tua parrocchia.

Giorno 2: Crescere nella preghiera

Costabile cresce al ritmo della liturgia delle ore, vicino alla grotta dove sant'Alferio aveva pregato. La preghiera diventa per lui un'abitudine del cuore.

Preghiera: Signore, fa' della preghiera il ritmo delle mie giornate, e non una semplice occupazione tra le altre.

Gesto del giorno: Pregare un'ora della liturgia del mattino o della sera, per esempio le lodi o i vespri.

Giorno 3: La scuola della regola

Costabile diventa monaco secondo la regola di san Benedetto, che unisce la preghiera, il lavoro e la vita fraterna. Viene formato da santi abati.

Preghiera: Signore, insegnami a unire nella mia vita il lavoro e la preghiera, e a vivere in pace con chi mi sta accanto.

Gesto del giorno: Offrire a Dio il lavoro della giornata, cominciando con una breve preghiera.

Giorno 4: La fedeltà di una vita

Dall'infanzia alla morte, Costabile resta nello stesso monastero. La sua santità è fatta di perseveranza.

Preghiera: Signore, donami di essere fedele ai miei impegni, nei giorni ordinari come in quelli difficili.

Gesto del giorno: Rinnovare interiormente un impegno che hai preso.

Giorno 5: Scelto per servire

Nel 1118 l'abate Pietro lo sceglie come coadiutore. Costabile accetta di aiutare il suo padre abate e di prepararsi a succedergli.

Preghiera: Signore, aiutami a servire con rispetto chi è più anziano di me e a prepararmi con umiltà alle responsabilità che mi affidi.

Gesto del giorno: Rendere un servizio a una persona anziana.

Giorno 6: Un abate attento a ciascuno

Abate di Cava, Costabile governa con modestia e premura, attento ai bisogni della comunità e di ogni monaco.

Preghiera: Signore, benedici chi esercita un'autorità. Dona loro un cuore attento a ogni persona.

Gesto del giorno: Essere attento oggi ai bisogni particolari di una persona di cui sei responsabile.

Giorno 7: Costruire un rifugio

Nel 1123 Costabile fa iniziare la costruzione di un castello nel Cilento. Attorno ad esso nasce Castellabate, il «castello dell'abate».

Preghiera: Signore, fa' delle nostre case e delle nostre chiese luoghi di accoglienza e di sicurezza per chi ha paura.

Gesto del giorno: Accogliere in casa, o aiutare, una persona in difficoltà.

Giorno 8: Protettore dei marinai

Dopo la sua morte, i monaci invocano Costabile per le navi dell'abbazia. La tradizione lo mostra mentre salva una nave in pericolo.

Preghiera: Signore, tu che comandi ai venti e al mare, proteggi i marinai, i pescatori e tutti coloro che viaggiano.

Gesto del giorno: Pregare per i marinai e per i migranti che attraversano il mare.

Giorno 9: Entrare nella pace

Costabile muore il 17 febbraio 1124, dopo pochi mesi da abate. Riposa a Cava, accanto agli altri santi padri dell'abbazia.

Preghiera: Signore, accogli i nostri defunti nella tua pace. Per intercessione di san Costabile, concedimi la grazia che ti chiedo in questa novena, se è secondo la tua volontà.

Gesto del giorno: Pregare per i defunti della tua famiglia e, se possibile, partecipare alla Messa.

Vivere la novena con san Costabile

San Costabile ci insegna la fedeltà serena di una vita donata a Dio fin dall'infanzia e un'autorità vissuta come servizio. Durante questi nove giorni puoi portare nella preghiera le comunità monastiche, i responsabili, i bambini, i marinai e gli abitanti del Cilento. Se puoi, recati all'abbazia di Cava o a Castellabate.



Castellabate, la città fondata da san Costabile.

Preghiera conclusiva

San Costabile,
monaco e abate di Cava,
tu hai servito i tuoi fratelli con dolcezza
e costruito un rifugio per il tuo popolo.
Presenta al Signore l'intenzione che ti ho affidato.
Custodiscimi fedele nelle piccole cose
e proteggi chi è in mare.
Per Cristo nostro Signore. Amen.

Puoi anche recitare in qualsiasi momento la preghiera a san Costabile e scoprire la vita di san Costabile.

CREDITI

Crediti e fonti

Testi: Saintspedia (saintspedia.com). Le fonti citate in ogni parte sono quelle della pagina corrispondente del sito. Dati biografici in parte da Wikidata (CC0). Carattere: EB Garamond (licenza SIL Open Font).

Immagini

- Copertina: Borgosiepi, pubblico dominio, via Wikimedia Commons. Fonte
- Il castello di Castellabate, la cui costruzione fu avviata da san Costabile nel 1123.: Immagine: Marcocoppola88, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons. Fonte · Licenza
- Castellabate, la città fondata da san Costabile.: Immagine: Raimondo Perrina, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons. Fonte · Licenza

Altri libretti gratuiti

Vite dei santi, preghiere, novene e luoghi di pellegrinaggio: tutti i libretti da stampare su

saintspedia.com