

LIBRETTO DA STAMPARE

San Pambo di Nitria

Vita, preghiera e novena

Festa: 18 luglio

Saintspedia · saintspedia.com

IN BREVE

San Pambo di Nitria

Monaco e padre spirituale del deserto di Nitria in Egitto nel IV secolo, uno dei Padri del deserto.

Festa	18 luglio
Nascita	inizio del IV secolo, Egitto
Morte	verso il 374 (verso il 390 secondo altre fonti), deserto di Nitria (Egitto)
Canonizzazione	culto immemorabile
Epoca	IV secolo

In questo libretto

La vita

Preghiera a san Pambo, maestro del silenzio

Novena a san Pambo di Nitria

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 Pambo di Nitria

San Pambo, in greco *Pambô*, è uno dei grandi Padri del deserto d'Egitto del IV secolo. Discepolo di sant'Antonio abate secondo la tradizione, visse da eremita e da padre di monaci nel deserto di Nitria, a ovest del delta del Nilo, dove morì verso il 373-374, o un po' più tardi secondo altre fonti. Famoso per il suo silenzio, la sua povertà e la giustezza delle sue parole, è onorato dalle Chiese d'Oriente e d'Occidente. La sua festa è il 18 luglio.

Chi è san Pambo?

Pambo è un monaco che non ha lasciato scritti, ma le cui parole sono state raccolte e tramandate di generazione in generazione. Lo conosciamo grazie alla *Storia lausiaca* di Palladio, scritta verso il 420 a partire dai ricordi di monaci che lo avevano conosciuto, grazie agli storici della Chiesa Socrate e Sozomeno, a brevi accenni di san Girolamo e di Rufino di Aquileia, e soprattutto grazie ai *Detti dei Padri del deserto* (gli *Apoftegmi*), raccolta delle «parole» degli antichi monaci d'Egitto. Questi testi non permettono di ricostruire una biografia continua, ma tracciano un ritratto molto nitido: quello di un uomo di estrema sobrietà, che pesava ogni parola e viveva del lavoro delle sue mani.

Date principali della vita di Pambo

- **Inizio del IV secolo**: Nasce in Egitto; non si sa nulla della sua vita prima del suo ingresso nel deserto.
- **Verso il 330-340**: Si stabilisce nel deserto di Nitria, uno dei primi grandi centri monastici dell'Egitto.
- **Anni 340-370**: Diventa un padre spirituale ricercato; tra i suoi discepoli ci sono i quattro monaci chiamati i «Fratelli Lunghi».

- **Verso il 370**: Sant'Atanasio lo fa venire ad Alessandria per sostenere la fede di Nicea contro gli ariani.
- **Verso il 373-374**: Melania l'Anziana e Rufino di Aquileia gli fanno visita a Nitria.
- **Verso il 374**: Muore a Nitria, a circa settant'anni secondo Palladio, alla presenza di Melania, che lo seppellisce; alcune fonti collocano la sua morte verso il 390.

La lezione del salmo

Lo storico Socrate riferisce un episodio diventato celebre. Pambo, che non sapeva leggere, andò da un fratello per imparare un salmo. Gli fu recitato l'inizio del salmo 38 (39), in cui il salmista dice di voler vigilare sulle proprie vie per non peccare con la lingua. Pambo non chiese altro e se ne andò. Poiché il maestro si stupiva di non vederlo più, rispose che non aveva ancora imparato quel primo versetto. Molti anni dopo, diciannove secondo Socrate, gli chiesero se finalmente lo sapesse; rispose che aveva appena cominciato a metterlo in pratica.

Questo aneddoto riassume tutta la sua spiritualità. Per Pambo conoscere una parola della Scrittura significa viverla. Parlava poco, rifletteva a lungo prima di rispondere, e a volte rispondeva solo dopo diversi giorni di preghiera. Si racconta che, quando lo interrogavano, dicesse: «Non ho ancora trovato».

Un povero che non contava l'oro

Palladio racconta un incontro con Melania l'Anziana, grande dama romana venuta nel deserto. Portò a Pambo una forte somma di denaro per i monasteri. Lui continuò a intrecciare le sue foglie di palma e disse semplicemente a un discepolo di distribuire il denaro tra i fratelli più poveri. Poiché Melania

insisteva per fargli notare l'importanza del dono, le rispose che Colui al quale lo offriva non aveva bisogno che gliene si dicesse il peso. Il dono era per Dio; spettava a Dio conoscerne il valore.

La sua povertà non era disprezzo per gli altri. Interrogato su due fratelli che avevano ricevuto un'eredità, uno dei quali aveva distribuito tutto mentre l'altro aveva tenuto di che fondare un monastero e curare i malati, rispose che entrambi erano ugualmente graditi a Dio.

Un testimone della fede di Nicea

Nel IV secolo la Chiesa d'Egitto è lacerata dalla crisi ariana. Sant'Atanasio, vescovo di Alessandria, si appoggia ai monaci del deserto, molto popolari, per difendere la fede del concilio di Nicea. Socrate racconta che fece venire Pambo ad Alessandria. Lì, vedendo un'attrice di teatro riccamente agghindata, il vecchio monaco si mise a piangere: lei metteva tanta cura nel piacere agli uomini, diceva, e lui così poca nel piacere a Dio. Atanasio, si racconta, fece di lui un grande elogio.

Pambo fu anche maestro di numerosi monaci. Nelle raccolte di detti compare accanto a diversi grandi nomi del deserto. I suoi discepoli più noti sono i quattro fratelli Ammonio, Dioscoro, Eusebio ed Eutimio, soprannominati i «Fratelli Lunghi» per la loro alta statura, che avranno un ruolo importante nelle controversie della fine del secolo.

La morte di un servo che comincia

Secondo Palladio, Pambo morì senza febbre né malattia, mentre intrecciava un cesto. Disse a quelli che lo circondavano: «Da quando sono venuto in questo luogo del deserto, ho costruito la mia cella e vi abito, non ricordo di aver mangiato un pane che non fosse frutto del lavoro delle mie mani, né di essermi

pentito di una parola che avessi detto; eppure vado a Dio come uno che non ha ancora cominciato a servirlo». Melania, presente, lo seppellì e conservò il cesto che aveva appena finito.

Il culto di san Pambo

Pambo è venerato come santo dalla Chiesa copta, dalle Chiese ortodosse e dalla Chiesa cattolica. La sua festa si celebra il 18 luglio nella tradizione latina. Non si conoscono una tomba né reliquie conservate. Nelle icone è raffigurato come un vecchio monaco, spesso con un rotolo che riporta una delle sue parole. Nel XIX secolo il poeta inglese Robert Browning gli ha dedicato una poesia, *Pambo*, ispirata alla lezione del salmo.

Che cosa ci insegna san Pambo?

Pambo ci insegna il valore del silenzio, in un'epoca in cui le parole si moltiplicano. Ricorda che si conosce davvero una parola di Dio solo quando si è cominciato a viverla, e che al termine di una lunga vita ci si può ancora sentire principianti. Puoi pregarlo per imparare a dominare la lingua, per le persone che hanno il compito di consigliare gli altri, per chi vive del lavoro delle proprie mani e per custodire un cuore distaccato dal denaro.

Per pregare con lui, scopri la preghiera a san Pambo.

Dove pregare san Pambo?

- **Uadi Natrun** (Egitto): i monasteri copti di Scete, eredi delle comunità del deserto di Nitria, dove la sua memoria è viva.
- **Nei monasteri**: il suo nome ricorre nelle raccolte dei Detti dei Padri, lettura tradizionale dei monaci d'Oriente e d'Occidente.
- **A casa**: meditando il salmo 38 (39), che fu la sua prima lezione.

Scopri anche

- Sant'Antonio abate, il padre dei monaci, di cui fu discepolo secondo la tradizione.
- Sant'Arsenio di Scete, altro Padre del deserto famoso per il suo silenzio.
- San Paolo di Tebe, il primo eremita del deserto egiziano.
- Santa Melania la Giovane, nipote di Melania l'Anziana, che assistette alla sua morte.

PREGARE

Preghiera a san Pambo, maestro del silenzio

San Pambo, Padre del deserto d'Egitto, è rimasto famoso per il suo silenzio, la sua povertà e la sua prima lezione: un solo versetto di salmo che impiegò tutta la vita a mettere in pratica. Questa pagina ti propone di pregare con quel versetto e poi con una preghiera a san Pambo.

Il versetto di san Pambo

Secondo lo storico Socrate, Pambo volle imparare un salmo, ma si fermò al primo versetto, che riteneva sufficiente per tutta una vita. Puoi ripeterlo lentamente, più volte, come una preghiera di veglia:

> *Ho detto: veglierò sulle mie vie, per non peccare con la mia lingua; porrò una custodia alla mia bocca.*

Fonte: salmo 38 (39), versetto 2, in una traduzione libera dalla Vulgata. L'episodio è riferito da Socrate, *Storia ecclesiastica*, libro IV.

Preghiera a san Pambo

San Pambo, tu che hai passato anni a vivere un solo versetto della Scrittura, insegnami ad accogliere la Parola di Dio non per saperla, ma per metterla in pratica.

Tu che pesavi ognuna delle tue parole e non ti sei mai pentito di una parola detta, poni una custodia alla mia bocca. Liberami dalla maldicenza, dalla derisione, dalle parole inutili e offensive.

Tu che vivevi del lavoro delle tue mani e non hai contato il denaro che ti veniva offerto, distacca il mio cuore dalle ricchezze e insegnami a donare senza voler essere ringraziato.

Tu che hai pianto vedendo la cura che altri mettevano nel piacere agli uomini, risveglia in me il desiderio di piacere a Dio solo.

E tu che, al termine della vita, ti dicevi ancora principiante nel servizio di Dio, custodiscimi nell'umiltà e concedimi di ricominciare ogni giorno. Ti affido la mia intenzione: (nominala in silenzio). Amen.

Quando pregare san Pambo?

San Pambo si festeggia il 18 luglio. Puoi pregarlo per imparare a tacere e a parlare meglio, prima di una conversazione difficile, per le persone chiamate a consigliare o ad accompagnare gli altri, per chi lavora con le proprie mani e per staccarti dal denaro. Scopri anche la vita di san Pambo e quella del suo maestro, sant'Antonio abate.

NOVENA

Novena a san Pambo di Nitria

Questa novena è ispirata alla vita e alle parole di san Pambo di Nitria, così come le riferiscono Palladio, Socrate e i *Detti dei Padri del deserto*. Non è un testo liturgico ufficiale. Per concluderla il giorno della sua festa, il 18 luglio, comincia il 10 luglio. Puoi pregarla anche in qualsiasi momento dell'anno, soprattutto quando desideri crescere nel silenzio, nel dominio della lingua o nel distacco dal denaro.

Come pregare questa novena?

Ogni giorno affida a Dio la tua intenzione, leggi la breve meditazione e poi recita la preghiera del giorno, seguita da un Padre nostro, un'Ave Maria e un Gloria al Padre. Puoi anche ripetere lentamente, ogni giorno, il versetto che Pambo passò la vita a imparare, quello in cui il salmista promette di vigilare sulle proprie vie per non peccare con la lingua (Sal 38 (39), 2). Il piccolo gesto proposto ogni giorno ti aiuta a vivere nello spirito dei Padri del deserto.

Giorno 1: Partire per il deserto

Pambo lasciò il mondo per stabilirsi nel deserto di Nitria, in cerca di Dio nella solitudine. Forse non siamo chiamati al deserto, ma tutti abbiamo bisogno di momenti di ritiro, da soli con Dio, lontano dal rumore e dalle distrazioni.

Preghiera: Signore, attirami nel silenzio in cui tu parli al cuore.

Gesto del giorno: Passa quindici minuti in silenzio, senza telefono né schermi.

Giorno 2: Basta un solo versetto

Pambo imparò soltanto il primo versetto di un salmo e se ne andò a metterlo in pratica. Non voleva conoscere altre parole: voleva vivere la parola ricevuta. Una sola frase della Scrittura, vissuta davvero, può trasformare una vita.

Preghiera: Signore, donami un cuore che non si limiti ad ascoltare la tua Parola, ma la metta in pratica.

Gesto del giorno: Scegli un versetto della Scrittura e cerca di viverlo per tutta la giornata.

Giorno 3: Custodire la lingua

Non peccare con la lingua: diciannove anni dopo, secondo Socrate, Pambo diceva di aver appena cominciato a mettere in pratica quel versetto. Le nostre parole possono guarire o ferire, costruire o distruggere. Custodire la lingua è l'opera di tutta una vita.

Preghiera: Signore, poni una custodia alla mia bocca e liberami dai pettegolezzi e dalle parole che feriscono.

Gesto del giorno: Evita qualsiasi critica verso gli altri per tutta la giornata.

Giorno 4: Rispondere dopo aver pregato

Quando lo interrogavano, Pambo spesso aspettava, pregava, e a volte rispondeva solo dopo diversi giorni, dicendo: «Non ho ancora trovato». La sapienza non ha fretta. Prima di parlare, soprattutto di cose importanti, è bene ascoltare Dio.

Preghiera: Signore, insegnami ad ascoltare prima di parlare e a cercare la tua luce prima di consigliare gli altri.

Gesto del giorno: Prima di dare un parere, prenditi un momento di silenzio e di preghiera.

Giorno 5: Il lavoro delle proprie mani

Pambo intrecciava foglie di palma e cesti, e alla fine della vita poteva dire di non aver mangiato un pane che non fosse frutto del lavoro delle sue mani. Il lavoro, fatto con umiltà e onestà, è una forma di preghiera e un modo di servire gli altri.

Preghiera: Signore, benedici il mio lavoro e quello di tutti coloro che lavorano con le proprie mani.

Gesto del giorno: Svolgi il tuo lavoro con cura, offrendolo a Dio.

Giorno 6: Non contare l'oro

Quando Melania l'Anziana gli portò una forte somma di denaro, Pambo continuò a intrecciare le sue foglie di palma e fece distribuire il denaro tra i fratelli più poveri. Le disse che Colui al quale lo offriva non aveva bisogno che gliene si dicesse il peso. La vera generosità non cerca riconoscenza.

Preghiera: Signore, libera il mio cuore dall'attaccamento al denaro e insegnami a donare senza contare.

Gesto del giorno: Fai un dono discreto a una persona nel bisogno, senza dirlo a nessuno.

Giorno 7: Piacere a Dio solo

Ad Alessandria Pambo pianse vedendo un'attrice mettere tanta cura nel piacere agli uomini, mentre lui, diceva, ne metteva così poca nel piacere a Dio. Spesso ci preoccupiamo di ciò che gli altri pensano di noi. Dio, invece, guarda il cuore.

Preghiera: Signore, fa' che io cerchi di piacere a te prima di tutto, e non di conquistare l'opinione degli altri.

Gesto del giorno: Compi una buona azione semplicemente perché piace a Dio, e non per essere visto.

Giorno 8: Fedele alla vera fede

Alla chiamata di sant'Atanasio, Pambo venne ad Alessandria per sostenere la fede di Nicea in Cristo, vero Dio e vero uomo. L'eremita silenzioso non esitò a rendere testimonianza quando la fede della Chiesa era minacciata.

Preghiera: Signore Gesù, vero Dio e vero uomo, custodiscimi fedele alla fede della tua Chiesa.

Gesto del giorno: Prega lentamente il Credo, soppesando ogni frase.

Giorno 9: Sempre principiante

Morendo, mentre intrecciava un cesto, Pambo disse che andava a Dio come uno che non aveva ancora cominciato a servirlo. Dopo una vita intera di preghiera restava umile. La santità non è un traguardo raggiunto una volta per tutte, ma un continuo ricominciare.

Preghiera: Signore, custodiscimi nell'umiltà e donami la grazia di ricominciare ogni giorno a servirti.

Gesto del giorno: Ringrazia Dio per le grazie di questa novena e scegli un proposito da mantenere.

Preghiera conclusiva

San Pambo di Nitria,
tu hai passato la vita a mettere in pratica un solo versetto della Scrittura,
hai custodito la tua lingua, hai lavorato con le tue mani
e hai donato senza contare.
Al termine di questa novena ti affido la mia intenzione (affidala qui).
Ottienimi l'amore per il silenzio, la sapienza delle parole pesate davanti a Dio,
un cuore libero nei confronti del denaro
e l'umiltà di ricominciare ogni giorno.
Per Cristo nostro Signore. Amen.

Puoi continuare con la preghiera a san Pambo e leggere la vita di san Pambo di Nitria.

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: unknown Orthodox Christian painter, CC0, 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