

LIBRETTO DA STAMPARE

Sant'Antonio Abate

Vita, preghiera, novena e pellegrinaggio

Festa: 17 gennaio

Saintspedia · saintspedia.com

IN BREVE

Sant'Antonio Abate

Eremita egiziano del IV secolo, considerato il padre del monachesimo cristiano.

Festa	17 gennaio
Nascita	verso il 251, Coma, nel Medio Egitto
Morte	356, monte Colzim, vicino al Mar Rosso (Egitto)
Canonizzazione	culto immemorabile
Epoca	IV wiek
Patrono di	monaci, animali domestici, becchini

In questo libretto

La vita

Preghiera a sant'Antonio abate nella lotta spirituale

Novena a sant'Antonio abate

Abbazia di Saint-Antoine-l'Abbaye, reliquie di sant'Antonio abate

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

Sant'Antonio Abate

Sant'Antonio abate, chiamato anche Antonio il Grande, Antonio l'eremita o Antonio del deserto, è un cristiano d'Egitto che, verso l'anno 270, lasciò tutto per vivere solo con Dio. La sua lunga vita nel deserto, le sue lotte spirituali e i discepoli che attirò fanno di lui il padre del monachesimo cristiano. Morto in età molto avanzata nel 356, si festeggia il 17 gennaio, in Oriente come in Occidente.

Chi è sant'Antonio abate?

Antonio nasce verso il 251 a Coma, un villaggio del Medio Egitto, in una famiglia cristiana di agiati proprietari terrieri. Conosciamo la sua vita soprattutto grazie alla *Vita di Antonio* che gli dedica, poco dopo la morte, sant'Atanasio, vescovo di Alessandria, che lo aveva conosciuto. Questo testo, tradotto molto presto in latino, ebbe un successo immenso e fece conoscere in tutto l'Impero l'ideale della vita nel deserto. Va letto come un ritratto spirituale più che come una biografia in senso moderno, ma si fonda su ricordi diretti. Alcune parole di Antonio sono conservate anche nei *Detti dei Padri del deserto* (gli *Apoftegmi*).

Date principali della vita di sant'Antonio abate

- **Verso il 251**: Nasce a Coma, in Egitto.
- **Verso il 270**: Dopo la morte dei genitori, ascolta in chiesa la chiamata del Vangelo e distribuisce i suoi beni.
- **Verso il 270-285**: Vita ascetica vicino al suo villaggio, poi in alcune tombe scavate nella roccia.
- **Verso il 285**: Si chiude in un fortino abbandonato a Pispir, sulla riva orientale del Nilo, per una ventina d'anni.

- **Verso il 305**: Esce dal suo ritiro; alcuni discepoli si stabiliscono attorno a lui.
- **311**: Durante la persecuzione di Massimino Daia, si reca ad Alessandria per sostenere i cristiani imprigionati.
- **Verso il 313**: Si ritira più lontano, sul «monte interiore», vicino al Mar Rosso.
- **Verso il 338**: Nuovo viaggio ad Alessandria, per sostenere Atanasio contro gli ariani.
- **356**: Muore sul monte Colzim, a più di cento anni secondo la tradizione.

«Va', vendi quello che possiedi»

Antonio ha diciotto o vent'anni quando perde i genitori e si ritrova responsabile della sorella più giovane. Poco dopo, entrando in chiesa, sente leggere la parola di Cristo al giovane ricco: «Se vuoi essere perfetto, va', vendi quello che possiedi, dallo ai poveri e avrai un tesoro nel cielo» (Mt 19, 21). La accoglie come rivolta a lui. Distribuisce le sue terre agli abitanti del villaggio, vende gli altri beni per i poveri e affida la sorella a una comunità di vergini consacrate.

Comincia vivendo da asceta ai margini del villaggio, imparando da cristiani più anziani la preghiera, il digiuno e il lavoro manuale. Atanasio sottolinea che cerca di imitare in ciascuno la virtù che lo distingue: la mitezza dell'uno, la perseveranza dell'altro.



Sant'Antonio abate e san Paolo eremita, di Diego Velázquez (verso il 1634).

La lotta nel deserto

Antonio si inoltra a poco a poco nella solitudine: prima tra le tombe, poi in un fortino abbandonato, al di là del Nilo, dove vive rinchiuso una ventina d'anni. La *Vita* descrive le terribili tentazioni che vi affronta: il ricordo dei beni, i desideri, lo scoraggiamento, poi gli assalti dei demoni sotto forme spaventose. Questi racconti, che hanno ispirato tanti pittori, da Hieronymus Bosch a Matthias Grünewald, esprimono con il linguaggio dell'epoca una realtà che i monaci chiameranno combattimento spirituale. Dopo una di queste prove, racconta Atanasio, Antonio chiede al Signore dove fosse; una voce gli risponde che era lì, e che lo avrebbe sempre sostenuto.

Quando i suoi amici finalmente forzano la porta, verso il 305, si aspettano di trovare un uomo indebolito. Scoprono, dice la *Vita*, un uomo sereno, né smagrito né esaltato, in perfetto equilibrio. Molti vogliono allora vivere vicino a

lui.



Il monastero di Sant'Antonio, vicino al Mar Rosso, in Egitto.

Il padre dei monaci

Antonio non ha fondato un ordine né scritto una regola. Ma attorno a lui si formano gruppi di eremiti che lo prendono come guida, e il deserto, dice Atanasio, diventa «una città». Insegna la vigilanza, l'umiltà, la perseveranza e la carità. Riceve i visitatori, consiglia, guarisce, riconcilia. Per ritrovare la solitudine, verso il 313 si ritira ancora più lontano, su una montagna vicina al Mar Rosso, dove coltiva un piccolo orto e intreccia cesti.

Non si separa però dalla Chiesa. Si reca due volte ad Alessandria: nel 311, durante la persecuzione, per incoraggiare i confessori della fede, e verso il 338, per sostenere Atanasio contro gli ariani. Secondo una tradizione riferita da san

Girolamo, ormai molto anziano andò a trovare san Paolo di Tebe, considerato il primo degli eremiti, e lo seppellì. Muore nel 356, assistito da due discepoli, dopo aver chiesto che il luogo della sua sepoltura restasse segreto.



La tentazione di sant'Antonio, pala di Isenheim di Matthias Grünewald (museo Unterlinden, Colmar).

Il culto di sant'Antonio in Occidente

Le sue reliquie, scoperte nel VI secolo, sarebbero state portate ad Alessandria, poi a Costantinopoli. Nell'XI secolo, secondo la tradizione, un signore del Delfinato le porta in Francia, in un villaggio che prende il nome di Saint-Antoine. Verso la fine dell'XI secolo vi nasce una confraternita ospedaliera, divenuta poi l'ordine degli Antoniani, che cura le vittime del «male degli ardenti», un'intossicazione dovuta alla segale cornuta, chiamata anche «fuoco di sant'Antonio». Gli Antoniani allevavano maiali che circolavano liberamente nelle città: da qui viene il maialino che accompagna spesso il santo nell'arte, e la

tradizione della benedizione degli animali il 17 gennaio. In Italia, in quel giorno, molti paesi accendono anche i falò di sant'Antonio, come la celebre Fòcara di Novoli, in Puglia.

Che cosa ci insegna la sua santità?

Sant'Antonio ricorda che il Vangelo può essere preso alla lettera, e che una chiamata ascoltata una domenica può cambiare tutta una vita. Mostra anche che la solitudine non è una fuga, ma una lotta, da cui si torna più liberi e più capaci di amare. Lo si prega nelle tentazioni, nello scoraggiamento e nelle malattie, per i monaci e per gli animali.

Per pregare con lui, scopri la preghiera a sant'Antonio abate nella lotta spirituale, oppure segui la novena a sant'Antonio abate, dall'8 al 16 gennaio, vigilia della sua festa.

Dove pregare sant'Antonio abate?

- **Saint-Antoine-l'Abbaye** (Isère, Francia): la chiesa abbaziale gotica che conserva le sue reliquie.
- **Egitto**: il monastero di Sant'Antonio, vicino al Mar Rosso, ai piedi della montagna dove visse, ancora abitato da monaci copti.
- **Arles** (Francia): la chiesa di Saint-Julien, legata a una tradizione concorrente sulle sue reliquie.
- **Colmar** (Francia): il museo Unterlinden, dove la pala di Isenheim, dipinta per gli Antoniani, ne ricorda la memoria.

Scopri anche

- San Paolo di Tebe, l'eremita che visitò secondo la tradizione.
- Sant'Arsenio di Scete, un altro grande Padre del deserto egiziano.

- San Giovanni Cassiano, che fece conoscere in Gallia la sapienza dei monaci d'Egitto.
- San Benedetto da Norcia, padre del monachesimo occidentale.
- Santa Maria Egiziaca, penitente del deserto.

PREGARE

Preghiera a sant'Antonio abate nella lotta spirituale

Sant'Antonio abate non ha lasciato preghiere scritte per i fedeli, ma le sue parole sono state raccolte molto presto dai suoi discepoli, nei *Detti dei Padri del deserto*, e da sant'Atanasio nella *Vita di Antonio*, scritta verso il 357. Questa pagina ne presenta alcuni passi, in una traduzione di Saintspedia (i testi originali sono di pubblico dominio), poi una preghiera a sant'Antonio abate.

L'angelo che intrecciava corde

Il primo dei detti attribuiti ad Antonio racconta un momento di scoraggiamento, quello che i monaci chiamano accidia. Si può pregarlo come una risposta alle nostre stanchezze:

> *Un giorno, mentre sedeva nel deserto, abba Antonio cadde nello scoraggiamento e in una grande oscurità di pensieri. Disse a Dio: «Signore, voglio essere salvato, ma i miei pensieri non me lo permettono. Che cosa devo fare nella mia afflizione?»*
>
> *Poco dopo, uscito fuori, vide uno simile a lui, seduto a lavorare, che poi si alzava dal lavoro per pregare, poi si sedeva di nuovo a intrecciare una corda, e si alzava ancora per pregare. Era un angelo del Signore, mandato per correggerlo e rafforzarlo. E udì l'angelo che gli diceva: «Fa' così, e sarai salvato.»*

Fonte: *Detti dei Padri del deserto*, collezione alfabetica, Antonio 1.

«Dov'eri?»

Dopo una notte di violenti assalti, racconta Atanasio, Antonio vede aprirsi il tetto della sua cella e una luce scendere su di lui. Si rivolge al Signore:

> *«Dov'eri? Perché non sei venuto fin dall'inizio a far cessare le mie sofferenze?» E una voce gli rispose: «Ero qui, Antonio, ma aspettavo di vedere la tua lotta. Poiché hai resistito senza lasciarti vincere, sarò sempre il tuo aiuto.»*

Fonte: sant'Atanasio di Alessandria, *Vita di Antonio*, capitolo 10.



Sant'Antonio tormentato dai demoni, incisione di Martin Schongauer (verso il 1470-1475).

Un'altra parola da meditare

> *«Ho visto tutte le reti del nemico tese sulla terra, e ho detto gemendo: Chi mai può sfuggirvi? E ho udito una voce che mi diceva: L'umiltà.»*

Fonte: *Detti dei Padri del deserto*, collezione alfabetica, Antonio 7.

Preghiera a sant'Antonio abate

Sant'Antonio, tu che hai ascoltato il Vangelo come una parola rivolta a te solo, e hai lasciato tutto per seguire Cristo, insegnami ad ascoltare oggi la sua voce.

Tu che hai conosciuto nel deserto lo scoraggiamento e la tentazione, vieni in mio aiuto quando i pensieri mi opprimono. Ricordami che il Signore è qui, anche quando sembra tacere, e che guarda la mia lotta con amore.

Insegnami l'umiltà che sfugge alle trappole, la perseveranza nella preghiera e nel lavoro, la pace di un cuore unificato. Custodiscimi dall'orgoglio come dalla disperazione.

Ti affido i monaci e le monache, chi vive nella solitudine, i malati e tutti coloro che attraversano una prova. Ti affido anche la mia intenzione: (nominala in silenzio). Amen.

Quando pregare sant'Antonio abate?

Sant'Antonio abate si festeggia il 17 gennaio, in Oriente come in Occidente. In quel giorno, in molte regioni, si benedicono gli animali in suo onore. Puoi pregarlo in ogni momento di tentazione, di stanchezza o di dubbio. Per un tempo di preghiera più lungo, segui la novena a sant'Antonio abate e scopri la vita di sant'Antonio abate. Le sue reliquie sono venerate nell'abbazia di Saint-Antoine-l'Abbaye, in Francia.

NOVENA

Novena a sant'Antonio abate

Questa novena si ispira alla *Vita di Antonio* scritta da sant'Atanasio e ai *Detti dei Padri del deserto*. Non è un testo liturgico ufficiale. Per concluderla alla vigilia della sua festa, iniziala l'8 gennaio: termina il 16 gennaio.

Come pregare questa novena?

Ogni giorno affida a Dio la tua intenzione, leggi la meditazione, recita la preghiera del giorno e poi un Padre nostro. Se puoi, custodisci qualche minuto di silenzio: è la prima lezione del deserto. Il gesto proposto ti aiuta a prolungare la preghiera.



Sant'Antonio abate, vetrata o statua in una chiesa.

Giorno 1: Ascoltare la chiamata

Una domenica, in chiesa, Antonio ascolta: «Va', vendi quello che possiedi, dallo ai poveri». Accoglie questa parola come se fosse rivolta personalmente a lui.

Preghiera: Signore, apri le mie orecchie alla tua Parola. Che non sia per me un testo antico, ma una chiamata di oggi.

Gesto del giorno: Leggere Matteo 19, 16-22 e conservare una frase per la giornata.

Giorno 2: Spogliarsi

Antonio distribuisce le sue terre e i suoi beni. Tiene solo ciò che serve per la sorella. La libertà interiore comincia spesso con un distacco concreto.

Preghiera: Signore, mostrami ciò che mi ingombra e mi impedisce di seguirti. Donami la gioia di dare.

Gesto del giorno: Donare un oggetto o una somma di cui non hai davvero bisogno.

Giorno 3: Imparare dagli altri

All'inizio Antonio osserva gli asceti più anziani e prende da ciascuno una qualità: la mitezza, la pazienza, la preghiera. Nessuno diventa santo da solo.

Preghiera: Grazie, Signore, per quelli che mi hanno mostrato la strada. Donami l'umiltà di imparare da ciascuno.

Gesto del giorno: Riconoscere una qualità in una persona vicina e dirglielo.

Giorno 4: Pregare e lavorare

Scoraggiato, Antonio vede un angelo alternare il lavoro e la preghiera: «Fa' così, e sarai salvato». La santità passa attraverso la fedeltà alle cose semplici.

Preghiera: Signore, insegnami a unire il mio lavoro e la mia preghiera, perché tutta la mia giornata ti sia offerta.

Gesto del giorno: Interrompere il lavoro tre volte durante la giornata per una breve preghiera.

Giorno 5: La lotta

Nella solitudine, Antonio affronta la tentazione in tutte le sue forme. Non la nega: la combatte con la preghiera, il digiuno e la fiducia.

Preghiera: Signore, nelle mie tentazioni sii la mia forza. Non lasciarmi solo davanti a ciò che mi trascina lontano da te.

Gesto del giorno: Nominare davanti a Dio una tentazione ricorrente e chiedergli aiuto.



Le tentazioni di sant'Antonio, trittico di Hieronymus Bosch (Lisbona).

Giorno 6: «Ero qui»

Dopo una notte di prova, Antonio chiede al Signore dove fosse. La risposta arriva: «Ero qui, ma aspettavo di vedere la tua lotta». Dio non è assente dalle nostre prove.

Preghiera: Signore, quando sembri tacere, fammi credere che sei qui. Rimetto nelle tue mani ciò che non capisco.

Gesto del giorno: Pregare il salmo 23 (22), «Il Signore è il mio pastore».

Giorno 7: L'umiltà

Antonio vede le trappole del nemico tese su tutta la terra e chiede chi possa sfuggirvi. Una voce risponde: l'umiltà.

Preghiera: Gesù, mite e umile di cuore, rendi il mio cuore simile al tuo. Custodiscimi dall'orgoglio e dal disprezzo.

Gesto del giorno: Chiedere perdono a qualcuno, o accettare un'osservazione senza giustificarti.

Giorno 8: Accogliere

Uscito dal suo ritiro, Antonio riceve i visitatori, consiglia, riconcilia. La solitudine lo ha reso più disponibile, non più chiuso.

Preghiera: Signore, che il mio silenzio interiore mi renda più attento agli altri. Insegnami ad ascoltare.

Gesto del giorno: Prendere il tempo di ascoltare davvero una persona, senza interromperla.

Giorno 9: La pace alla sera della vita

Ormai molto anziano, Antonio muore in pace, assistito da due discepoli. Chiede che la sua tomba resti nascosta: non cerca la gloria, ma Dio solo.

Preghiera: Signore, al termine di questa novena, ti affido la mia intenzione. Per intercessione di sant'Antonio, donami un cuore in pace e tutto tuo. Amen.

Gesto del giorno: Prendere quindici minuti di silenzio, in una chiesa o nella natura.

Preghiera conclusiva

Sant'Antonio, padre dei monaci, tu che hai combattuto nel deserto e trovato la pace in Dio, ti affido l'intenzione di questi nove giorni. Prega per chi è tentato o scoraggiato, per i malati e per chi vive nella solitudine. Ottienici l'umiltà e la perseveranza. Amen.

Per approfondire: la vita di sant'Antonio abate, la preghiera a sant'Antonio abate nella lotta spirituale e l'abbazia di Saint-Antoine-l'Abbaye, che conserva le sue reliquie.

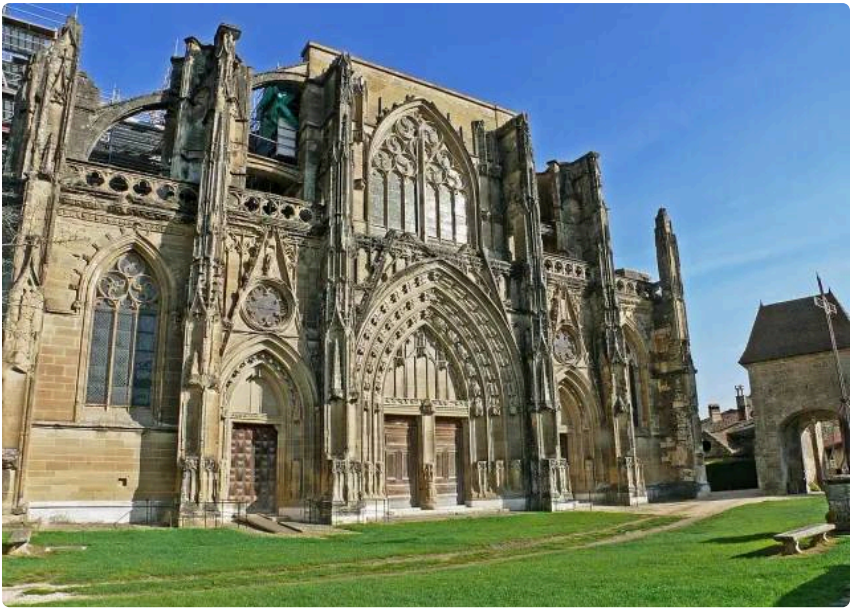
PELLEGRINAGGIO

Abbazia di Saint-Antoine-l'Abbaye, reliquie di sant'Antonio abate

Saint-Antoine-l'Abbaye, villaggio dell'Isère tra Grenoble e Valence, in Francia, custodisce dal Medioevo le reliquie di sant'Antonio abate in una grande chiesa abbaziale gotica. Per secoli fu uno dei grandi pellegrinaggi d'Europa e la culla dell'ordine ospedaliero degli Antoniani.

Reliquie venute dall'Oriente

Secondo la tradizione, le reliquie di Antonio, scoperte in Egitto nel VI secolo, furono trasportate ad Alessandria, poi a Costantinopoli. Nell'XI secolo un signore del Delfinato le avrebbe portate nel suo feudo di La Motte, che prese poi il nome di Saint-Antoine. Un priorato benedettino, dipendente dall'abbazia di Montmajour, ebbe il compito di custodirle e di accogliere i pellegrini.



La chiesa abbaziale di Saint-Antoine-l'Abbaye, nell'Isère.

Gli Antoniani e il fuoco di sant'Antonio

Alla fine dell'XI secolo, sul posto si organizza una confraternita di laici per curare i malati colpiti dal «male degli ardenti», un'intossicazione dovuta alla segale cornuta che provocava bruciori terribili e la cancrena degli arti. Lo chiamavano «fuoco di sant'Antonio». Questa confraternita diventa l'ordine dei canonici regolari di Sant'Antonio, gli Antoniani, che aprono ospedali in tutta Europa. Nel 1297 ottengono la custodia dell'abbazia. Alla fine del XVIII secolo l'ordine viene unito all'Ordine di Malta.

La chiesa abbaziale

La chiesa abbaziale, costruita tra il XIII e il XV secolo, è uno dei più bei complessi gotici del Delfinato. La facciata in stile gotico fiammeggiante, le pitture murali e gli intagli in legno testimoniano la ricchezza del pellegrinaggio.

Sopra l'altare maggiore un reliquiario custodisce le reliquie del santo. Gli edifici del convento ospitano oggi un museo dipartimentale dedicato alla storia dell'abbazia e degli Antoniani.



La chiesa abbaziale di Saint-Antoine-l'Abbaye, l'interno e il reliquiario di sant'Antonio.

Pregare presso le reliquie di sant'Antonio

Prima della visita puoi rileggere la vita di sant'Antonio abate. Sul posto, un tempo di silenzio davanti al reliquiario permette di affidare una lotta interiore, un malato o una decisione. La preghiera a sant'Antonio abate, con la parola dell'angelo che intrecciava corde, si presta bene a questo momento. Per un tempo più lungo puoi seguire la novena a sant'Antonio abate. Sono solo alcune proposte di Saintspedia.

Gli altri luoghi di sant'Antonio abate

- **Egitto**: il monastero di Sant'Antonio, nel deserto orientale vicino al Mar Rosso, fondato presso la grotta dove visse; è ancora abitato da monaci copti.
- **Arles** (Francia): la chiesa di Saint-Julien, dove una tradizione concorrente colloca, dalla fine del XV secolo, una parte delle sue reliquie.
- **Colmar** (Francia): il museo Unterlinden, che espone la pala di Isenheim, dipinta da Matthias Grünewald per la precettoria antoniana di Isenheim.
- **Lisbona**: il Museo nazionale di arte antica, che conserva il trittico delle Tentazioni di sant'Antonio di Hieronymus Bosch.

Informazioni pratiche

Saint-Antoine-l'Abbaye si trova nel nord dell'Isère, vicino a Saint-Marcellin. Il borgo medievale, molto ben conservato, si visita a piedi. Ci si arriva soprattutto in auto. Prima di partire, verifica gli orari di apertura della chiesa abbaziale, delle Messe e del museo presso la parrocchia o l'ufficio del turismo.

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: Michael Damaskinos, pubblico dominio, via Wikimedia Commons. Fonte · Licenza
- Sant'Antonio abate e san Paolo eremita, di Diego Velázquez (verso il 1634).: Immagine: Diego Velázquez, pubblico dominio, via Wikimedia Commons. Fonte · Licenza
- Il monastero di Sant'Antonio, vicino al Mar Rosso, in Egitto.: Immagine: Tentoila (talk), pubblico dominio, via Wikimedia Commons. Fonte
- La tentazione di sant'Antonio, pala di Isenheim di Matthias Grünewald (museo Unterlinden, Colmar).: Immagine: Matthias Grünewald, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons. Fonte · Licenza
- Sant'Antonio tormentato dai demoni, incisione di Martin Schongauer (verso il 1470-1475).: Immagine: Martin Schongauer, CC0, via Wikimedia Commons. Fonte · Licenza
- Sant'Antonio abate, vetrata o statua in una chiesa.: Immagine: Giovanni Richa, pubblico dominio, via Wikimedia Commons. Fonte · Licenza
- Le tentazioni di sant'Antonio, trittico di Hieronymus Bosch (Lisbona).: Immagine: Hieronymus Bosch, pubblico dominio, via Wikimedia Commons. Fonte · Licenza
- La chiesa abbaziale di Saint-Antoine-l'Abbaye, nell'Isère.: Immagine: Jacques MOSSOT, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons. Fonte · Licenza
- La chiesa abbaziale di Saint-Antoine-l'Abbaye, l'interno e il reliquiario di sant'Antonio.: Immagine: Eusebius, CC BY 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