



# **Experientia**

**Un Programma di Riflessione e Condivisione**

Materiale originale © Copyright 2018 OCSO.  
Testi dalle traduzioni italiane dei Padri nelle varie Edizioni  
e traduzioni nostre.  
Il logo di Experientia è stato creato da  
Madre Giovanna Garbelli (Matutum).

# **UNITÀ OTTO**

**Diminuire**



# SOMMARIO

<b>DIMINUIRE</b> .....	5
<b>DOMANDE PER LA RIFLESSIONE</b> .....	6
<b>INTRODUZIONE A ISACCO DELLA STELLA</b> .....	7
<b>SERMONE 14</b> .....	9
<b>SETTE TESTI BREVI</b> .....	12
1.....	12
2.....	12
3.....	12
4.....	12
5.....	13
6.....	13
7.....	13
<b>QUATTRO RIFLESSIONI BREVI</b> .....	14
1.....	14
2.....	15
3.....	16
4.....	17
<b>PER I TUOI APPUNTI</b> .....	18
<b>ALCUNE LETTURE ULTERIORI</b> .....	19



## DIMINUIRE

Aelredo di Rievaulx ha dichiarato in una parola rimasta famosa che “Il nostro Ordine è la croce di Cristo” (*Ordo noster crux Christi est*) Entriamo nella vita solo attraversando la valle della morte. Questo non è altro che un modo alternativo di esprimere ciò che San Benedetto intendeva dire, cioè che nella vita monastica partecipiamo alle sofferenze di Cristo con la pazienza. La sfida coinvolge più degli inevitabili attriti conseguenti all’esistenza comunitaria, le *dura et aspera*: le cose dure e contrarie e persino le immeritate ferite. È più che le prove causate dall’invecchiamento, dalla malattia e dal lutto. Più difficile da sopportare di questi problemi esterni è il senso di fallimento che sperimentiamo di fronte alle nostre debolezze e infedeltà e alla lotta duratura con le inclinazioni e le cattive abitudini che continuano a esercitare il potere su di noi. In questa Unità ti chiediamo di riflettere su come hai imparato ad affrontare l’esperienza del venir meno, del diminuire. È vero che i tempi difficili sono stati spesso occasioni di crescita e consolidamento della tua vocazione monastica? O il soffrire ha in qualche modo indebolito il tuo impegno?

## DOMANDE PER LA RIFLESSIONE

1. San Benedetto avverte i nuovi arrivati che nel vivere la vita monastica sperimenteranno cose dure e difficili (*dura et aspera*). Qual è stata la mia esperienza di sofferenza nella vita monastica? Sono stato chiamato a praticare la pazienza come modo di partecipare al mistero pasquale?
2. Qual è la mia attitudine di fronte ai cambiamenti non voluti? Sono un'opportunità o una calamità? Sono stato in grado di lasciare le responsabilità, gli impieghi, i doveri, i privilegi? Sono passato attraverso un processo cosciente di lutto o ho semplicemente continuato, sperando che tutto potesse funzionare?
3. Alcune di queste situazioni sono durate a lungo? Mesi? Anni? Decenni? Queste esperienze mi hanno fatto diminuire o mi hanno aiutato a crescere? È stata questa l'occasione per cambiare la mia visione moralistica della vita monastica, per passare dal livello etico a quello spirituale?
4. Chi o cosa mi ha aiutato a sopravvivere, a muovermi, o anche a trarre profitto da queste esperienze negative? Ho trovato sollievo nella *conversatio* monastica? Ho cercato di evitare questa sfida potenzialmente creativa perdendomi nel lavoro, nelle relazioni esterne, nell'intrattenimento? La mia esperienza in quel momento ha cambiato alcune delle mie relazioni all'interno della comunità? Questa esperienza ha causato un certo grado di alienazione dalla comunità? Questa esperienza della sofferenza ha lasciato un residuo di risentimento che inibisce le relazioni?
5. Come ho trovato la pace in tempi in cui mi sentivo trattato ingiustamente? Come ho vissuto il processo di guarigione, perdono e riconciliazione nella mia vita monastica?
6. Mi prendo ragionevole cura della mia salute? Quanto positivamente so far fronte alla malattia? Quanto ho attraversato le trasformazioni progressive degli anni: fisiche, mentali, psicologiche? Quali sono state le piccole concessioni che mi sono fatto e che mi hanno aiutato a prendermi cura di me stesso e ad evitare di scoraggiarmi? Come mi sono aiutato a recuperare?
7. Ho una capacità di resilienza: cioè di non essere sopraffatto dalla negatività ma di scegliere la vita nei momenti di prova?

# INTRODUZIONE A ISACCO DELLA STELLA

## Sermone 14



**Dom Erik Varden (Mount Saint Bernard)**

Data di nascita: 13 Maggio 1974

Data di entrata: 20 Aprile 2002

Email: erikvariden@icloud.com

Raro è il monaco o la monaca che a un certo punto non sperimenti un periodo di turbolenza e apparente abbandono quando lo zelo dei primi anni si dissolve nell'aria. In questi momenti, la preghiera è sterile, la lectio divina perde il suo sapore, la vita comune sembra un peso. In questi momenti, la storia di Gesù addormentato nella barca sballottata dalla tempesta può essere scomodamente vicina all'osso.

Nella sua *Storia di un'anima*, Teresa di Lisieux descrive la sua esperienza di un tempo durante il quale il Signore sembrava addormentato. Si consolò riflettendo che Gesù la teneva stretta al suo cuore nei suoi sogni, anticipando così un motivo scritturale che sarebbe diventato per lei, in seguito, una luce in un'oscurità ancora più grande: "Io dormo ma il mio cuore veglia" (Ct 5,2).

Isacco comprende il sonno del Signore in modo diverso. Alla base della sua esposizione c'è l'affermazione del salmista, secondo cui il Signore "non si addormenta né prende sonno" (Sal 121,4). Il sonno è un'anomalia per Dio. Tuttavia, se ci si arrende, è perché non ci importa della sua presenza, essendo effettivamente noi addormentati per lui. Isacco, è la nostra sensazione, intende Cristo addormentato come la chiamata a un risveglio ascetico.

Sul Lago di Genesareth, ci dice, i discepoli "lasciarono [Gesù] dormire": non riuscirono a relazionarsi con Lui come Signore. Nel suo sonno, quindi, Egli si è rivelato come Dio, inviando i venti, *dalle sue riserve libera i venti* (Sl 134,7). Risvegliato, ha calmato quegli stessi venti con una parola. Se preghiamo l'Ufficio e leggiamo i Padri in volgare, rischiamo qui di perdere un riferimento cruciale ai Salmi. La citazione dei venti provenienti dalle riserve viene dal Salmo 134, un Salmo dell'Esodo che racconta come Dio guidò Israele attraverso la tribolazione perché aveva "scelto per sé Giacobbe" e desiderava condurre il suo eletto a casa, alla terra promessa "come eredità".

In questo modo, Isacco vuol forse farci capire che le tempeste che sperimentiamo possono in realtà essere inviate dal Signore per uno scopo di salvezza. I doni del Signore non sono tutti dolcezza e luce. Dio può volere che cresciamo, che diventiamo maturi, capaci di assumere il suo giogo che, anche se è dolce, richiede forza di proposito. Quando siamo presi in una tempesta, non pensiamo troppo facilmente di essere vittime sfortunate. La tempesta può avere un ruolo nel piano di Dio. Potrebbe essere un potenziale punto di svolta nella nostra vita cristiana e monastica. Il Signore può scegliere di consentire a volte a insegnarci così lezioni preziose, come il rileggere l'esperienza presente alla luce dell'eternità, per farci rendere conto del nostro disperato bisogno della presenza di Cristo; per farci avere una fede sufficientemente umile e forte da rivolgerci a lui, anche nel suo apparente disinteresse, e pregare: "Signore, aiuto".

Detto questo, Isacco chiarisce che dovremmo innanzitutto evitare che il Signore si addormenti. Come? Parlando con lui, chiedendogli delle cose. Dovremmo continuare a bussare alla sua porta. Lo facciamo, dice Isacco, con le pratiche della lettura, della meditazione e della preghiera. Questo è sorprendente. Sembra sia una regola che quando qualcuno si stanca della vita monastica, gli viene prurito ai piedi e inizi a pensare di andarsene, significa che lui o lei non ha praticato seriamente la lectio per anni. La lettura esce dal nostro orizzonte a causa dello sforzo necessario per impegnarsi in modo perseverante con testi che, diciamo, non sono facili. Una volta che smettiamo di fare la lectio, tuttavia, la preghiera presto si inaridisce. Perdiamo l'abitudine di posizionarci all'interno dei parametri della Rivelazione. E così la nostra vocazione contemplativa perde la sua urgenza.

Feriti come siamo dal peccato, il desiderio di Dio non ci viene naturale: deve essere coltivato e mantenuto vivo. È a questo che Isacco sta guidando in vari modi. Perché Dio sia una presenza palpabile nella nostra vita, dobbiamo prima essere svegli, attenti a lui. Se sembra che si ritiri, allora resisti all'impulso infantile di raggomitarti e imbronciarti! Cercalo con una rinnovata determinazione, affinché possa essere trovato. Abbi fiducia che le osservanze monastiche tradizionali sono mezzi privilegiati a questo fine.

Isacco collega il senso dell'assenza di Dio all'acedia, una passione a cui i monaci sono inclini. Ha molto in comune con la depressione, essendo uno stato in cui la realtà perde colore e gusto, in cui la rabbia, la frustrazione e il dolore iniziano a ingrandire. "Siate vigili", ci dice Isacco. Se la povertà, la solitudine e il silenzio - i fondamenti della nostra conversatio - arrivano a sembrare disgustosi e duri, non essere troppo veloce a incolpare il Signore, come se ti avesse abbandonato. Chiediti piuttosto se hai mantenuto viva la fiamma della tua vocazione vivendo secondo i modi stabiliti da essa, con coerenza e generosità. Se non è così, pentiti e ricomincia di nuovo: il Signore ti aiuterà. In altre parole, sii certo che le prove di Dio, anche se a volte difficili, hanno uno scopo. Cerca di capire cosa significhi la tempesta, poi abbracciala come un compito. È probabile che, col tempo, diventerai consapevole del Signore che ti sta accanto, che ti tende la mano, e dice alle onde di calmarsi, mentre tu, guidato da lui, raggiungi in salvo la terra asciutta e fertile.

Alla fine del suo testo, Isacco rivolge questa preghiera al Signore: "Alzati, comanda ai venti e al mare e salvami dalla pusillanimità". Essere pusillanimi significa "avere un animo piccolo". Il monaco o monaca è chiamato, al contrario, a una coraggiosa magnanimità. L'apertura della nostra anima è la grande preoccupazione del Signore. Per ottenerla, proverà volentieri strategie abbastanza radicali. Noi lo conosceremo, non meno degli apostoli, ci dice Isacco, come Maestro e Signore "se rimaniamo ubbidienti a lui" in mezzo alle tenebre e al tumulto, se ci fidiamo assolutamente di lui, se rimaniamo fedeli alla nostra chiamata e ci consegniamo a lui. Questo, in definitiva, è ciò che ci manterrà svegli e in movimento, pronti a conoscere il Signore "così com'è", non addormentato, vigile, che ci chiama sempre ad avanzare, and andare più dentro l'interiorità, ad avanzare di più verso l'alto.

# ISACCO DELLA STELLA

## SERMONE 14

1. «*Ed ecco scatenarsi nel mare una tempesta così violenta che la barca era ricoperta dalle onde; ed egli dormiva*». Carissimi, il Signore, dormendo fisicamente, ha fatto in modo di svegliare i discepoli che quasi dormivano con il cuore. Infatti mentre egli dormiva ha agito la sua potenza, liberando i venti dalle sue riserve e, completamente silenzioso e addormentato, il Verbo ha parlato, insegnando ai discepoli che sarebbe stato pericoloso lasciare che il maestro tacesse, si appisolasse, si addormentasse. La sapienza, infatti, si apprende nell'*otium*, ma non nella pigrizia. Non c'è infatti niente di più attivo di quel riposo, nulla di più operoso di quel tempo di inazione; là infatti si apprende la Sapienza, là si interroga il Verbo di Dio

2. Marta si dà da fare, Maria sta in ozio, ma non è inattiva. Lazzaro, sì, languiva, del languore della morte, incappando nel cattivo odore della morte. Quanti oggi, liberati dal lavoro utile al di fuori, dentro sono ignavi e accidiosi, tranquilli delle cose necessarie e, intenti alle fantasie e ai pensieri che non hanno intelligenza, hanno perso la sollecitudine e di Marta e non hanno affatto trovato la devozione di Maria! Per questo in Betania, cioè nella casa dell'obbedienza, sono incappati nel languore della morte.

3. Che miseri! Son deboli alla presenza della Potenza, stolti alla presenza della Sapienza, ciechi alla Luce, muti davanti al Verbo, quando vien posto loro davanti il pane della vita e dell'intelligenza, muoiono di fame. Di loro sta scritto che *rifiutavano ogni nutrimento e già toccavano le soglie della morte*. E come là il Signore ha permesso che l'ammalato arrivasse alla morte per poterlo risuscitare, così anche qui accanto agli apostoli che erano come ammalati, o significavano quelli che sono ammalati, volle dormire lui per risvegliare almeno loro da una situazione critica. Si addormentò esteriormente per indicare che loro con l'anima addormentata non erano più con lui. Ha mostrato loro esteriormente la loro condizione interiore. Ma poiché non erano sensibili a un insegnamento così dolce e discreto, vengono ammoniti con forza dall'esterno.

4. Si formano allora mirabili ondate nel mare perché appaia che potente nell'alto è il Signore. Nel suo sonno, con la tempesta istruisce quelli che erano malamente sicuri, e al suo risveglio si serve della tranquillità per istruire coloro che erano giustamente turbati. Credetemi, fratelli, l'una e l'altra, la tempesta e la calma, il suo dormire e il suo vegliare, sono una parola di quel santo Verbo. Nel dormire, per mezzo della voce della tempesta dichiara odiosa l'accidia che segue all'agitarsi dei pensieri come una tempesta interiore e intollerabile; svegliandosi e con lo spirito vigile, raccomanda con la parola della tranquillità, la vigilanza e il fervore dello spirito.

5. Così fratelli miei, dobbiamo vigilare con la più grande cura, e tanto più attentamente quanto più abbiamo scelto una solitudine più lontana, perché non avvenga che nella navicella del nostro uomo interiore, per il quale l'esterno è come il mare, non si addormenti mai il Verbo di Dio, che in se stesso, mai dorme e nemmeno sonnecchia. Cristo non può vegliare per noi rimanendo inattivo, e, per dirlo brevemente, egli vuole che gli si rivolga sempre qualche domanda o qualche questione, oppure, mentre parla, che lo si ascolti almeno con vigilanza. Infatti fratello, se mentre Egli parla tu cominci a dormire davanti a Lui, allora anche lui dormirà per te. Ma attento a te se Egli si addormenta per te!!!

6. Se Lui solo si addormenterà per te, il vento invece vigila, vigila il mare, vigila la tempesta, e l'infuriare dei pensieri e le mille tentazioni si scateneranno su di te. Perciò pregando con il profeta di' a Lui: *Conserva la luce ai miei occhi, perché non mi sorprenda il sonno della morte*. E infatti, se

non avrai tu per primo cominciato ad addormentarti per lui, egli sarà sempre più che vigilante per te. Pietro non poté vegliare un'ora sola con Cristo, e perciò poté negare Cristo per tre volte. Si era infatti addormentato quando il Signore gli diceva: *Vegliate e pregate, per non cadere in tentazione*, cioè nella tempesta dell'anima. Dove sono quelli che nei chiossi sonnecchiano sui loro libri, durante le letture in chiesa russano o alle conferenze a viva voce in capitolo dormono? In tutte queste occasioni il Verbo di Dio parla e non se ne tiene conto.

7. Il Signore, il Maestro, parla, e l'uomo, il discepolo, dorme. Ci sono tre esercizi: la lectio, la meditazione e l'orazione. Nella lettura o nella conferenza ascoltata, che è anche una certa specie di lectio, parla Dio a te. Per questo dice: *Chi ha orecchi per ascoltare ascolti*. Con la meditazione lo interroghi, con l'orazione gli chiedi. Per questo dice: *Chiedete e vi sarà dato; bussate e vi sarà aperto*. L'orazione chiede, la meditazione bussa. Comprendono quello che sto dicendo coloro che nell'applicazione alle realtà spirituali tengono abitualmente in esercizio le loro facoltà. L'uomo animale, infatti, non percepisce queste realtà, anche se conduce una vita spirituale.

8. C'è infatti, cosa che vi ripeto sempre e voglio che vi ricordiate, chi ha un senso animale e una vita spirituale, come c'è chi ha una vita animale e un senso spirituale. Un terzo ha vita e senso animali. Un quarto ha sia l'uno che l'altro spirituali. In questi tre esercizi, cioè nella lectio, nella meditazione e nell'orazione, consiste tutta l'esercitazione del senso spirituale, e come un abitare con lo spirito nelle realtà celesti dove, come Mosè sul monte, parla, ascolta e conversa con Dio come con un suo amico, ma solo con la mente.

9. Anche la vita ha un suo proprio modo di avvicinarsi al Signore. Per questo sta scritto: *Avvicinatevi a me e io mi avvicinerò a voi*, dice il Signore. Alcuni, come abbiamo detto, sono vicini con la mente e lontani con la vita; altri sono vicini con la vita e lontani con la mente; altri ancora sono lontani con l'uno e con l'altro senso; altri vicini con entrambi i sensi. Con la mente dunque ci si avvicina, ci si avvicina di più con la vita e con entrambi si diventa prossimi.

10. Vigilate dunque, fratelli, state in guardia moltissimo soprattutto contro la peste dell'accidia, che abitualmente è generata da una sicurezza priva di maturità. I più perfetti, avendo l'impressione di aver domato i loro vizi, si addormentano nella sicurezza di una buona coscienza, come se non avessero nessuno da temere; gli imperfetti si addormentano nella sicurezza delle cose materiali, tutto vien loro facile, altri provvedono tutto per loro.

È per questo motivo, carissimi, che i santi Padri, le cui orme noi uomini ricchi e sovrabbondanti, per non dire ingrassati e appesantiti, abbiamo osato seguire su sentieri stretti e difficili, hanno collocato come pietra angolare delle due pareti dell'edificio spirituale la povertà, distinguendone due specie e orientandola nelle due direzioni: la povertà effettiva e la povertà spirituale, così che chi si vede mancante in ambedue possa essere pieno di attenzione e di zelo dall'una e dall'altra parte e non possa trascurare né l'una né l'altra.

11. Ed ecco, carissimi, perché vi abbiamo introdotti in questa solitudine lontana, arida e aspra. Ma lo abbiamo fatto con astuzia! Qui voi potete essere umili, non potete essere ricchi. In questa solitudine delle solitudini, come persa nel mare lontano, non avendo nulla in comune con il mondo, privati di ogni consolazionemondana e quasi di ogni umana consolazione, vi sia in voi un completo silenzio dal mondo perché salvo questa isoletta, ultima spiaggia all'estremità della terra, per voi il mondo non esiste più.

Oh Signore, nel mio allontanarmi sono fuggito, e fuggendo mi sono allontanato, dove più posso fuggire e allontanarmi, davvero non lo so, lo sai tu.

12. Un giorno, abitato da un'ansia di fuga e assetato di solitudine, sono finalmente approdato a questo deserto così vuoto e lontano; alcuni di quelli che avevo coinvolto in questa spedizione sono venuti meno; pochissimi mi hanno seguito. Sono quelli che hanno in orrore l'orrore della

solitudine, un sentimento che, confesso, a volte provo anche io. Signore, è accresciuta senza misura solitudine su solitudine, silenzio su silenzio. Infatti per essere più abili e più abituati a parlare con Te solo, ci costringiamo e ci obblighiamo a mantenere il silenzio tra noi. Ma a noi interessa tantissimo, carissimi, considerare attentamente con rendimento di grazie e con lode la misericordia di Dio che abbiamo sperato e che ci è stata usata.

13. Questa misericordia per sua condescendenza si è degnata di disporre per noi questo nostro esilio in modo che siamo liberi di pregare, di meditare, di leggere. Lavorare poi è necessario perché non manchi ciò con cui provvedere a chi soffre in condizioni di necessità, al nostro corpo che è ancora carnale. Dobbiamo mangiare il nostro pane con il sudore del nostro volto, più che con il sudore dei lavoratori pagati per questo o dei buoi.

14. Perciò fratelli, miei compagni di prigionia e compagni di fuga, come dice il Profeta: *Voi, che rammentate le promesse al Signore, non prendetevi mai riposo*. Vegliate davanti a Lui perché non accada che Lui si addormenti per voi. Io poi griderò sempre a te, Signore. Ma tu, Dio mio, non stare in silenzio davanti a me perché non succeda che stando tu in silenzio davanti a me io diventi simile a chi è in pericolo nel mare; apri quando si bussa con la meditazione, rispondi quando ti si domanda qualcosa, quando sei pregato esaudisci! E tutto questo lo farai con grande benevolenza e abbondanza a meno che le nostre orecchie non si distolgano dalle tue parole. Quando ti si ascolta Tu ascolti, quando sei obbedito tu esaudisci, ma chi distoglie il suo orecchio per non ascoltare la tua legge, la sua preghiera sarà per te un abominio.

15. *Parla dunque Signore, perché il tuo servo ascolta*, e rispondi alla sua parola. Mentre tutti e due sono in via di navigazione, nessuno dei due dorma. Infatti se Tu dormi per me, tuo servo, il mare non dorme, non dorme la memoria del mondo. Il flusso e l'irrompere dei pensieri non dorme, se Tu dormi. Se io dormo davanti a te, la mia carne non dorme. E perciò Signore, mio rifugio, tu che potevi essere la mia forza per non fuggire da te, richiamato dai miei singhiozzi e dai gemiti del mio cuore e dalla mia stessa condizione di necessità, che mai tace, svegliati e veglia!

16. Alzati, comanda ai venti e al mare, salvami dalla furia del vento e dell'uragano, perché dentro e fuori si faccia una grande tranquillità, e lo vedano gli uomini e gli angeli, per i quali siamo diventati uno spettacolo, e dicano con ammirazione: *Chi è Costui al quale i venti e il mare obbediscono?* Questo senza dubbio, fratelli, si realizzerà per noi e per voi, se obbediremo a Lui che vive e regna. Amen

Tradotto dal testo latino PL 194 1735 a-1738 a da MF Righi OCSO.

## SETTE TESTI BREVI

### 1

Non lo sai? Non l'hai sentito? Non l'hai sperimentato? Quando accade che il calore della concupiscenza arde nella carne, o la rabbia infuria nella mente, o parole di indignazione e amarezza esplodono, tutti questi sono come il mare agitato da un forte vento. Creano un disturbo nella vita interiore di una persona. Quando Gesù innalza la sua croce sopra il mare, tutto è placato, tutto è calmo. Inoltre, fratelli miei, che cosa vi ha condotto a questo stretto sentiero di salvezza se non l'esempio della croce e della passione del Signore, che il Signore ha sollevato sulla strada dell'Egitto?

Trad. it da Aelred of Rievaulx, *Sermone* 47,9 (Cfr CF 80, p. 6).

### 2

Come ha detto sant'Agostino, è una buona cosa per gli orgogliosi che a volte cadano in un peccato evidente in modo che siano umiliati e possa riferirsi a loro ciò che è stato scritto: *Togli loro il respiro, muoiono e ritornano nella loro polvere* (Sal 103,29). Lo spirito proprio dell'essere umano è uno spirito di orgoglio. Quando viene tolto, torniamo nella polvere, cioè al riconoscimento della nostra fragilità, in modo che lo Spirito di Dio possa essere inviato a noi, poiché [lo Spirito] riposa solo su coloro che sono umili e silenziosi e che temono davanti alla Sua Parola. In questo modo [gli orgogliosi] vengono ricreati e rinnovati; possono progredire verso l'uomo perfetto, dando il consenso a tutto secondo la ragione.

Trad. it da Aelredo di Rievaulx, *Oner* 12:11 (Cfr CF 83, p. 114).

### 3

Fino a tanto che dimoriamo in questo corpo, è necessario fuggire davanti alla tentazione che insegue. Poiché se non fuggiamo in fretta, qualche volta, come suol accadere, essa raggiungendoci ci urta e ci rovescia, ma il Signore ci accoglie. ... Infatti, finché si è obbligati a stare in questo mondo, è inevitabile per tutti che qualche volta si cada; ma alcuni si infrangono contro il suolo, altri, invece, no, perché il Signore pone sotto la sua mano.

Perché anche il giusto cade sette volte al giorno. Di fatto nella loro caduta vi è questa differenza. Il giusto è raccolto dal Signore e per questo si rialza più forte di prima; il malvagio, invece, se è caduto, non potrà rialzarsi più. Dirò anzi che egli cadendo sarà vittima della vergogna che lo rovina oppure della sfrontatezza. Infatti, o scusa il peccato per la vergogna, o assume una fronte da prostituta e finisce per non temere più Dio e per non vergognarsi più di nessuno, ma predica il suo peccato con la sfrontatezza di Sodoma. Il giusto, invece, cade sulla mano del Signore e, in modo sorprendente, il peccato stesso diventa per lui aumento di santità. Sappiamo infatti che tutto concorre al bene di coloro che amano Dio. Non torna forse a nostro vantaggio quella caduta che ci rende più umili e più vigilanti?

San Bernardo, *Sermoni sul Salmo 90*, Sermone 2, 1-2, Scritti Monastici Praglia, 1998.

### 4

Ed è veramente gradito quel tepore primaverile della pace e della gioia, desiderabile quella pioggia volontaria che Dio ha messo da parte per la sua eredità. Ma, se così è necessario, la vampa della

tribolazione può disseccare ogni cosa e tutto ciò che Geremia ha profetato riguardo alla siccità spirituale può nuovamente ripresentarsi. Ma non temerà chi la fiducia nel Signore ha radicato sulle acque del ristoro spirituale, cioè sulla Grazia dello Spirito Santo, che sebbene non faccia piovere in modo evidente, così che affluisca in modo percepibile ai sensi, tuttavia per tutto il tempo, naturalmente, in cui questi conserva fedeltà al suo proposito, vivifica e feconda segretamente dall'interno, dona la forza per perseverare e procura un linguaggio irreprensibile e un'azione costante.

Guerrico di Igny, *Sermoni, Secondo per la festa di san Benedetto*, Qiqajon, p. 307-308.

## 5

Così tutto ciò che nei nostri esercizi e nelle nostre fatiche sentiamo come dolcezza, piacere e gusto è per noi senza dubbio come un pre gustare il premio del nostro lavoro, perché prima che noi cominciamo a provar gioia nella disciplina del Signore e ad amarla, tutte queste cose sotto il peso del giorno e del caldo sono difficilmente tollerabili. Vissute nella sofferenza e nella costrizione con timore e mormorazione, sono piene di noia e di accidia. Ma quando all'undicesima ora alla Grazia della disciplina si associa la carità, e una buona affezione alle fatiche, che fa sì che in tutto troviamo piacere e gioia, con essa ogni peso diventa leggero e il giogo soave, e inizia una specie di tramonto del timore e della fatica, della noia e della tristezza.

Isacco della Stella, *Sermoni 16:20*; (CF 11, p. 145).

## 6

Chiunque tu sia dunque, o anima che aspiri alle dolcezze della carità, non inquietarti per le cose amare, se davvero desideri sperimentare quelle dolci. Tu non devi rifiutare il bacio che l'amato ti offre; se le sue labbra stillano mirra amara, tu non essere stolta, ma va incontro con slancio, alla grazia che viene verso di te. Non accontentarti solamente delle gioie che un tenero innamoramento ti offre e non rifuggire infastidita dal sacrificio che ti si richiede per acquisire l'amore e che si presenta a coloro che lo cercano assiduamente.

Giovanni di Ford, *Il fascino dello Sposo. Sermoni sul Cantico dei Cantici*, Il Cerchio, Monaci di Fiastra cur, p. 49, 2005.

## 7

Ma ora sono come un cieco che va a tentoni in pieno mezzogiorno, e ovunque tendo il piede del mio assenso temo un laccio e la possibilità di cadere. E come a un cieco mi viene detto: qui o là, per di qui o per di là; ma io, come chi non vede non so neppure cosa sia qui o là, per di qui o per di là.

Guglielmo di Saint Thierry, *Meditazioni*, 11,4.

# QUATTRO RIFLESSIONI BREVI

1



**Pd. Gueric Heckel (Mepkin)**

Data di nascita: 4 Marzo 1940

Data di entrata: 24 Settembre 1994

Email: guerricheckel@gmail.com

“Fu mentre Gesù dormiva che la sua potenza era all’opera per far uscire i venti dalle sue riserve”.

“Silenzioso e profondamente addormentato, il Verbo parlò, insegnando ai discepoli quanto fosse pericoloso per loro permettere al loro Maestro di rimanere in silenzio, di essere inattivo, di dormire”.

Mi piace quando Gesù si mostra quando ho avuto una buona meditazione, una lectio feconda o quando attraverso l’Opus Dei e altre pratiche monastiche mi sento allineato con il Divino. La sua presenza fa la differenza. Sento Cristo presente e attivo nella mia vita e in sintonia con la mia identità monastica.

Cosa succede, però, quando mi sveglio per una tempesta terribile nella mia vita monastica? La mia lectio non produce nemmeno un ronzio spirituale. Ho letteralmente dormito durante la seconda lettura del notturno. Nessuno sembra capirmi. Sono deluso dalla direzione della mia comunità. Quindi, cosa devo fare quando Gesù se ne va e io mi sento solo?

Ora mi rendo conto che in quei momenti non è addormentato. Sta solo usando un modo diverso di comunicare con me. Non si tratta più di ciò che sta accadendo intorno a me, ma di ciò che avviene dentro di me. Non c’è nessun posto dove nascondersi. Devo affrontare chi sono e chi non sono. Sono messo a confronto con ciò che ho fatto e lasciato incompiuto. Comincio a riconoscere che tutti i miei successi, i miei possedimenti, i miei successi alla fine non contano molto. Devo ammettere che non ne ho il controllo.

Qui, in mezzo alla tempesta, la mia preghiera di abbandono sostituisce la mia preghiera affinché le cose cambino o accadano. Non chiedo più tanto che le circostanze cambino, ma che io sia cambiato. La presenza di Gesù nella tempesta rende possibile questo cambiamento. Ho trovato la sua presenza nella sua assenza.



**Madre Maureen McCabe (Wrentham)**

Data di nascita: 17 Settembre 1943

Data di entrata: 2 Luglio 1972

Email: [s.maureen@msmabbey.org](mailto:s.maureen@msmabbey.org)

“Non ci può esser dubbio che la *lectio*, la *meditatio* e l’*oratio* sono l’intera formazione della mente spirituale. Perché? Sono una dimora della mente nel regno celeste. Come Mosè sulla montagna, chi si serve di loro parla e ascolta, tiene una conversazione con Dio”. Isacco pone questo profondo principio spirituale nel contesto di un sermone sulla tempesta in mare, vissuta come una tempesta nell’anima. È un contesto perfetto.

Da postulante ho cavalcato le onde con gioia e convinzione per molti mesi e poi, improvvisamente, sono affondata nelle acque vorticosi dell’ansia e del dubbio. Un giorno, in piedi nel noviziato, mi sono detta: “Perché preoccuparsi di leggere questi articoli che ci sono stati dati sulla spiritualità e sulla storia monastica? Probabilmente non ce la farò comunque”. Ma mi sono seduta e ho letto, e nella *lectio* ho dato a Dio la possibilità di parlare con me e di calmarmi, cosa che altrimenti non sarebbe potuta accadere. Più tardi, come novizia di secondo anno, ho ricominciato ad annegare nelle acque possenti, ma questa volta la mia maestra di noviziato mi ha salvato con l’ancora della *meditatio*.

Mi ha suggerito di memorizzare i salmi e pregare versetti utili sul lavoro e in altre occasioni. Il potere dello Spirito in quelle parole ripetute regolarmente e pensosamente cominciò a costruire in me una tranquilla attenzione a Dio che alla fine mi diede modo di attraversare molte altre tempeste. Ora, nella vecchiaia, mi trovo più facilmente salda con la semplice preghiera della donna cananea: “Signore, aiutami”.

Per esperienza ho imparato a credere a ciò che dice Isacco: che *lectio*, *meditatio* e *oratio* sono l’intera formazione della mente spirituale. Sì, sono la via verso una continua conversazione con Dio.



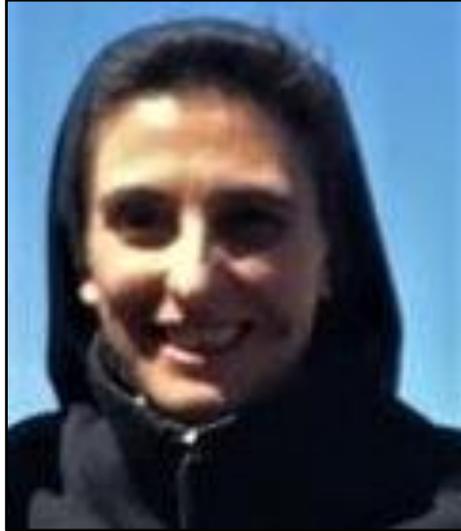
**Pd. Pierre-André Burton (Désert)**

Data di nascita: 1963

Data di entrata: 1987

Email: [F.Pierre-Andre.Burton@abbayedudesert.com](mailto:F.Pierre-Andre.Burton@abbayedudesert.com)

Diminuire! Chi di noi accetta di entrare pienamente in questa esperienza di «diminuzione», di condividere, come Gesù e con lui, la sua condizione di uomo umiliato, abbassato, «diminuito», mentre la cultura in cui siamo immersi invita, tutto al contrario, a diventare uomini «aumentati»? Niente è quindi meno naturale per l'inclinazione spontanea dell'uomo «secondo la carne», sempre alla ricerca del potere, del prestigio, del riconoscimento e dell'onore di ogni tipo! Inoltre, il consenso a tale esperienza di «diminuzione» appartiene a un altro ordine: quello che ci fa entrare nella vita «secondo lo spirito». Una vita che ci richiede di portare in essa tutte le forze interiori dell'anima. Esse sole permettono, in un atto di fede, di sottrarci all'«orrore della solitudine» quando v'è una crescita di «solitudine su solitudine, silenzio su silenzio» (§ 12), quando viviamo un sentimento di abbandono, o abbiamo l'impressione di aver perso il senso del cammino, o semplicemente la «direzione» (come si suol dire «perdere la direzione!»), la solitudine diventa paura e si annebbiano tutte le prospettive di un orizzonte di luce e chiarezza. «Ridotto a nulla» - «diminuito» dunque! - non rimane allora, contro la «peste dell'accidia» (§ 10), che l'umile fedeltà agli esercizi della vita (e della «veglia») monastica: *lectio, meditatio* e *oratio* (§ 7); ma soprattutto l'umile fiducia che ci spinge a non stancarci mai di gridare a Dio e dire: «Ma tu, mio Dio, non restare in silenzio con me ...» (§ 14).



**Madre Pilar Germán Rojas (Tulebras)**

Data di nascita: 27 Novembre 1966

Data di entrata: 22 Ottobre 1994

Email: pilardetulebras@gmail.com

Questo sermone di Isacco della Stella riflette e illumina un'esperienza che ho vissuto durante i miei anni di vita monastica. In più di un'occasione, ho sentito che la tempesta stava per far naufragare la barca e Gesù sembrava impassibile, addormentato, come ignaro del pericolo che mi attanagliava.

Isacco della Stella mi fa render conto del mio errore perché, in effetti, «il Signore mentre dormiva, lavorava, è con il suo operare risvegliava i discepoli il cui cuore era addormentato». Ecco il paradosso, il Signore, che è addormentato vigila e agisce; io, apparentemente sveglia, dormo nella mia autosufficienza e banalità. Un sogno da cui solo Lui può tirarmi fuori, così «per mezzo della tempesta, insegna ai discepoli che erano troppo sicuri». Per questo motivo, «volle dormire, così che almeno l'essere in pericolo li incitasse a svegliarlo».

Dorme il cuore che «languisce nell'apatia», nell'accidia. Isacco della Stella ci chiama «miserabili, deboli in compagnia della forza, stolti in presenza della sapienza ... muoiono di fame e sono insieme al pane della vita e dell'intelligenza». Può esserci maggiore follia? No, eppure ho sperimentato come posso languire accanto alla fonte della vita. Quando, chiusa in me stessa, il mio cuore si annoia, dorme e non vigila, non ascolta né parla con il Verbo. Il contrario dell'amata del Cantico che, mentre dormiva, il suo cuore vegliava. E così, poteva sentire la voce dell'Amato che la chiamava (Ct 5,2). Al contrario, il Signore «si addormenta esternamente», veglia su di me e per me, e in mille modi viene in mio aiuto. Molte volte rivestito di tempesta. Ma sempre pieno di Amore.

## PER I TUOI APPUNTI

1. Scrivi tre punti o idee di questa unità che hanno attivato in te una risposta e che vorresti ricordare
2. Se lo fai volentieri, scrivi una breve risposta personale alle questioni sollevate in questa Unità. Probabilmente sono sufficienti circa 250 parole.
3. Se desideri condividere questo tuo saggio, puoi inviarlo a Padre Michael Casey (Tarrawarra), l'editore generale: [experientia.editor@gmail.com](mailto:experientia.editor@gmail.com). Per favore allega una tua foto con il tuo nome completo e il monastero, la tua data di nascita, la tua data di ingresso in monastero e il tuo indirizzo email preferito.

## ALCUNE LETTURE ULTERIORI

Casey, Michael, *The Theme of Alternation*, in *A thirst for God: Spiritual Desire in Bernard of Clairvaux's Sermons on the Song of Songs* (Kalamazoo: Cistercian Publications, 1988), pp. 251-280.

D'Avenia Alessandro *L'arte di essere fragili. Come Leopardi può salvarti la vita*, 2016.

Guardini Romano, *Le età della vita*, Morcelliana 2011.

Guglielmo di Saint Thierry, *La grandezza e la dignità dell'amore*, Qiqajon.