



# **Experientia**

**Un Programma di Riflessione e Condivisione**

**10**

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 DIECI**

## **La Tradizione Cistercense**



# SOMMARIO

LA TRADIZIONE CISTERCENSE .....	5
DOMANDE PER LA RIFLESSIONE .....	6
INTRODUZIONE AL SERMONE 82 DI ÆLREDO .....	7
SERMONE 82.....	9
SETTE TESTI BREVI .....	13
1.....	13
2.....	13
3.....	13
4.....	13
5.....	14
6.....	14
7.....	14
QUATTRO RIFLESSIONI BREVI .....	15
1.....	15
2.....	16
3.....	17
4.....	18
PER I TUOI APPUNTI .....	19
ALCUNE LETTURE ULTERIORI .....	20
EPILOGO.....	21



## LA TRADIZIONE CISTERCENSE

Ælredo non aveva dubbi sul fine della vocazione cistercense: la terra promessa della contemplazione (S. 82,14). È ugualmente chiaro sui mezzi con cui arriviamo a questo risultato desiderato: la quotidiana vita ordinaria della *conversatio cistercense*. «Ciò su cui vorrei insistere è che non si può giungere a questo punto col rilassamento o l'indolenza, ma con fatiche, veglie, digiuni, lacrime e contrizione del cuore» (S. 34,29). Da buon pastore, tuttavia, Ælredo riconosceva che persone diverse davano priorità differenti agli elementi dello stile di vita monastico. Non è realistico aspettarsi che ciascuno sia perfetto in tutto. «Nella tentazione ognuno dovrebbe rifugiarsi in quell'esercizio nel quale sente d'aver maggior grazia» (S. 8,17). Aveva fiducia nell'efficacia della vita cistercense.

La tradizione è più come un verbo che come un sostantivo. Non è tanto un corpo di insegnamenti e di testi e la trasmissione di qualcosa; è l'atto di trasmettere ciò che abbiamo ricevuto - accettando che ciò che passiamo sarà modificato nel processo del suo essere ricevuto da un altro. La tradizione cistercense è accettata quando viviamo la *conversatio cistercense*. Si rafforza quando approfondiamo il significato della nostra osservanza interiorizzando le credenze e i valori espressi dai grandi esponenti della nostra tradizione. Si consegna quando trasmettiamo a una nuova generazione sia un modo di agire che le credenze e i valori che lo animano. Idealmente i testi della tradizione diventano per noi uno specchio in cui impariamo a riconoscere il dinamismo della vocazione a cui siamo stati chiamati.

In questa Unità ti chiediamo di riflettere sull'impatto che il vivere la tradizione cistercense ha avuto sul tuo sviluppo personale. Ti stiamo chiedendo di assumerti la responsabilità della crescita della nostra tradizione nel mondo contemporaneo. A livello più pratico, chiediamo se hai qualche suggerimento su come le Comunità, le Regioni e l'intero Ordine possano favorire un maggiore entusiasmo per la tradizione cistercense.

## **DOMANDE PER LA RIFLESSIONE**

1. I testi della tradizione monastica dati in questo programma mi hanno aiutato a riconoscere, comprendere, apprezzare e approfondire la mia esperienza di vita monastica?
2. Quali testi mi parlano con maggior forza?
3. Questo programma ha cambiato la mia percezione della tradizione monastica cistercense?
4. Desidero consegnare la tradizione Cistercense a una nuova generazione?
5. La tradizione cistercense offre risposte alle domande di oggi e ai bisogni dei monaci e delle monache contemporanei? Ci sono domande che rimangono senza risposta?
6. Vuoi che l'Ordine fornisca una formazione permanente nella nostra tradizione?
7. Se ne avessi l'opportunità, cosa diresti al Capitolo Generale sulla vita monastica di oggi?



## INTRODUZIONE AL SERMONE 82 DI ÆLREDO



**Dom Roberto de la Iglesia Pérez (Cardeña)**

Data di nascita: 17 Ottobre 1969

Data di entrata: 31 Ottobre 1993

Email: robertodelai69@planalfa.es

Sant'Ælredo di Rievaulx è un esponente illustre della primitiva tradizione cistercense. Possiamo vederlo chiaramente nel testo che considereremo.

La prima cosa che potrebbe sorprendere i nostri occhi nel sermone proposto è che, nonostante sia per la festa di San Benedetto, Ælredo lo cita a malapena tre volte e di sfuggita. È perché ciò che Ælredo sta cercando, come gli altri autori cistercensi, non è tanto lodare una persona, per quanto amata, ma mostrare come la sua figura ci è utile per progredire nella vita monastica. È quello che viene chiamato il senso tropologico o morale.

Infatti, Ælredo, partendo dal testo di San Paolo: «Tutte queste cose ... sono state scritte per noi» (1Cor 10,11), dice ai suoi monaci: «Noi che siamo spirituali cerchiamo il senso spirituale in quello letterale». Questo è lo scopo di Ælredo come abate e maestro dei suoi fratelli: cercare il senso spirituale della Scrittura

Il sermone inizia con un'adulazione dei suoi monaci, una *captatio benevolentiae*, perché - dice - vogliono celebrare le feste ascoltando la Parola di Dio. L'Abate ne spiega loro il senso spirituale, perché la Parola di Dio è «cibo della nostra anima, conforto nella nostra miseria e medicina nella nostra malattia». La Parola di Dio ricostituisce la memoria, la memoria Dei, che il peccato fatto cadere nell'oblio di Dio, come ci dice nello Specchio della Carità.

È il dramma della storia della salvezza, la lotta tra Gerusalemme e Babilonia spirituali. Queste città rappresentano rispettivamente la pace e la confusione (che è il loro significato in ebraico); in senso morale, il rafforzamento della virtù o l'irruzione dei vizi. E queste città sono mescolate, come insegna sant'Agostino, uno dei suoi maestri, sia nella Chiesa che nel cuore di ogni credente.

«Fuggi da Babilonia», esorta Ælredo ai suoi fratelli. Dove? Alle città rifugio (vedi Dt 19,2-10, Nm 35,11-15) che Mosè ha organizzato per gli israeliti e che il nostro Mosè, San Benedetto, ha istituito per i monaci. Queste città non sono altro che gli exercitia, le pratiche, che San Benedetto ha disposto nella sua Regola.

Tre sono esercizi corporali: lavoro manuale, veglie e digiuni; e tre sono spirituali: lectio, meditazione, preghiera (Cfr Sermone 8,15; 117,13). È l'interazione tra la vita attiva - i primi tre esercizi o città - e quella contemplativa - gli ultimi tre - come ce la descrivono già i primi monaci da Evagrio Pontico e Cassiano a Gregorio Magno, che ha iniziato a comprendere la vita attiva / contemplativa in quanto tale, come la comprendiamo oggi

I tre esercizi corporali sono molto tipici dei cistercensi, in opposizione al monachesimo tradizionale anteriore al XII secolo. Soprattutto, il lavoro manuale - molto vicino alla povertà volontaria - li ha resi molto diversi da quel monachesimo, ma anche le veglie e il digiuno secondo la Regola - ricordiamo l'Apologia di San Bernardo.

È il lavoro della penitenza che il monaco, perseguitato dal peccato o che - nelle parole di Ælredo - è fuori dalla terra promessa, deve prendere su di sé. Quelli che sono arrivati alla perfezione e godono di una certa tranquillità nello spirito e nella carne sono nella terra promessa, vivono nella contemplazione e nel gusto della divina dolcezza. Ma anche questi devo stare attenti ai pensieri che ribollono nella loro testa (*vagis cogitationibus*), riflesso della dottrina di Evagrio, che già Ælredo consigliava a sua sorella reclusa.

Vediamo qui il cistercense della prima ora che era Ælredo, in tutta la sua purezza. In linea con la primitiva tradizione monastica e, soprattutto, con il suo maestro, San Bernardo. Ælredo è stato chiamato, non senza ragione, il "Bernardo del Nord".

Ma, Ælredo continua a dire, siamo invitati a fuggire in una città - in un *exercitium* - non in tutte, perché non tutti possono compiere ugualmente tutto. Qui traspare l'altro volto di Ælredo che completa quello che abbiamo iniziato a dire sul suo marcato ascetismo e che lui svilupperà più ampiamente nei sermoni paralleli a questo che commentiamo (8 e 117).

Non tutti possiamo o abbiamo tutto, ma questa è la grazia della vita comunitaria, perché ci aiutiamo reciprocamente e ci completiamo a vicenda. È un prezioso ritornello agostiniano che si ripete almeno sei volte nelle opere di Ælredo: *singula omnium omnia singulorum* (= ogni cosa appartiene a tutti e tutto appartiene a ciascuno).

E questo dobbiamo intenderlo non solo per la cocolla o la tunica, ma molto di più per le virtù e per i doni spirituali, in modo tale che ciò che un fratello non ha in sé lo possiede in un altro. Così ha voluto Dio stesso perché servisse all'umiltà, accrescesse la carità e si conoscesse l'unità. Il debole allora può dire: "sono forte" perché un altro fratello lo è, così come un altro ha in lui la pazienza nella debolezza.

Ma il segreto sta nella perseveranza, perché molti fuggono in queste città, ma pochi perseverano in esse perché si credono perfetti perché hanno l'abitudine di molti anni, dice Ælredo ironicamente. Dobbiamo rimanere in queste città fino alla morte del sommo pontefice - che per noi è Gesù - come ha comandato Mosè. Cristo morì una volta in se stesso e muore ogni giorno in noi (*cotidie*) quando seguiamo il suo esempio, facendo morire in noi le passioni carnali. È l'offerta quasi liturgica di noi stessi: ogni giorno, con Lui e in Lui.

Rimaniamo negli *exercitia* della vita monastica (lavoro, veglie, digiuni) finché possiamo dire: «portiamo sempre la morte di Gesù nel nostro corpo». (2Cor 4,10). Perché il monaco cistercense non professa altro che la croce di Cristo (*nos professores crucis Christi*) e, ancor più, il nostro Ordine è la croce di Cristo (*Ordo noster crux Christi est*) come dice Ælredo in altri passi.

Questo è "il nostro Ælredo", come lo chiama affettuosamente il suo biografo, fedele testimone della primissima tradizione cistercense e bernardiana fatta di un intenso ascetismo nella sequela di Cristo umiliato e crocifisso, di una comprensione spirituale della Sacra Scrittura, di una forte aspirazione contemplativa e di un'esperienza dinamica di concordia, unità e amicizia comunitaria.

# ÆLREDO DI RIEVAULX

## SERMONE 82

### *La Parola di Dio*

1. Benedetto sia Dio (*Benedictus*) (cfr 2Cor 1,3; 1Pt 1,3) che vi ha infuso una così grande devozione, così che, radunati pieni di gratitudine e di fervore, vi attendete le gioie non della carne, ma del cuore. Così davvero celebrate le vostre feste non in mezzo a orge e ubriachezze (Rm 13,13), ma nell'ascolto della Parola di Dio. Dovete dunque sapere che la Parola di Dio è sia cibo delle nostre anime, sia consolazione della nostra miseria, sia medicina della nostra debolezza (*infirmitas*). Dovete sapere poi che la medicina ha una duplice potenzialità: una con cui previene la malattia, l'altra con cui la guarisce. Il buon medico, infatti, sia insegna ai sani come non incappare nella malattia, sia insegna agli ammalati con che cosa possono recuperare la salute.

2. Così fa con noi la parola di Dio. In paradiso eravamo sani; ci diede un consiglio, anzi un comando, con la cui osservanza si sarebbe custodito lo stato di buona salute. Abbiamo trascurato il comando e perciò abbiamo sperimentato la malattia (*aegritudo*). Non ci abbandona il nostro medico, anche se siamo ammalati: ci dà un precetto con cui recuperare la salute. I figli di Israele fino a che rimanevano in Gerusalemme e custodivano i comandamenti di Dio erano quasi sani; ma peccarono, e per questo per giudizio divino furono condotti in prigionia a Babilonia. Perché là piuttosto che altrove? Senza dubbio perché come Gerusalemme significava la loro sanità, così Babilonia significava la loro infermità. E come la sanità e l'infermità sono contrarie l'una all'altra così queste due città sono l'una il contrario dell'altra.

### *Gerusalemme e Babilonia*

3. Gerusalemme significa pace, Babilonia confusione. E veramente nella misura in cui la buona salute è viva nel corpo, è presente anche una certa pace nelle sue membra. Non appena poi insorge l'infermità avviene un certo turbamento e disordine delle membra. Allo stesso modo avviene nell'animo. Fino a quando le virtù vi hanno forza e vita, l'anima (*animus*) è sana e non soffre alcuna confusione, ma si allietta di una certa piacevole pace, ma come irrompono i vizi tutto si sconvolge; la coscienza della persona combatte con forza contro di lei e così le si reca turbamento e confusione. Dunque, fratelli miei, un animo infermo e che langue dietro a desideri illeciti è in stato di confusione, cioè è in Babilonia.

4. Ciascuno di voi rifletta ora: quando eravamo in quella Babilonia spirituale, come eravamo timorosi, come eravamo confusi, quanto grande era la confusione nella mente di ciascuno; da una parte l'ira ci sconvolgeva, dall'altra la cupidigia ci faceva sentire allo stretto, da qui proveniva la voglia di piacere, di là si contorceva l'invidia. Prima che l'uomo abbia provato il piacere, arde dal desiderio; quando poi lo ha soddisfatto si intristisce per il disgusto. Dio ci richiama da questa confusione dicendo: «Fuggite da Babilonia!» (Ger 51,6) Ma dove fuggiremo? Forse alle città di rifugio ben fortificate che ha stabilito per noi il nostro Mosè, il nostro legislatore, cioè san Benedetto. Infatti per i figli di Israele secondo la carne il santo Mosè ha costituito alcune città secondo la carne.

### *La legge carnale e la legge spirituale*

5. Come sta scritto nella Legge infatti Mosè ha messo da parte oltre il fiume Giordano fuori dalla terra promessa tre città per i figli di Israele, e tre ne ha messe dall'altra parte, nella terra promessa, così che chiunque avesse involontariamente ucciso un uomo potesse fuggire a una di queste città dove gli era promessa pace e sicurezza, a condizione però che non uscisse mai da quella città fino alla morte del sommo sacerdote (Æl 8 CCCM II A; cfr Dt 19,2-10; cfr Nm 35,11-15; cfr Gs 20,1-5). Se si allontanasse da lì verso qualsiasi direzione prima del termine prescritto

sarebbe lecito al parente dell'ucciso vendicare il sangue fraterno. Se invece perseverasse nella stabilità fino alla morte del sommo sacerdote, l'omicida avrebbe la possibilità di uscire, e i parenti dell'ucciso non avrebbero più alcuna possibilità di vendicarsi.

6. I Giudei secondo la carne osservano questa legge in modo carnale. Noi che siamo spirituali cerchiamo nella lettera il senso spirituale. Possiamo mostrare, con un ragionamento evidente, che se in questa legge non vi fosse nulla di spirituale Dio non ce l'avrebbe mai data. Cosa pensiamo? Dio avrebbe dovuto dare una legge che sarebbe durata per così poco tempo? O avrebbe forse dato una legge in cui non vi fosse una motivazione profondissima? Che motivo c'era infatti che per uno stesso peccato gli uomini ricevessero una pena differente? Che motivo c'era che quelli che non avevano commesso un peccato diverso soffrissero una pena molto diversa?

7. Poté infatti avvenire che uno uccidesse un altro uomo prima della morte del sommo sacerdote, e si rifugiasse in una di quelle città; un altro, molti anni prima della morte di quello commise un simile omicidio. Perciò fratelli, cerchiamo il senso spirituale di questa legge, e vedremo allora quanto è giusta, quanto è eterna, quanto è degna di Dio. L'Apostolo infatti, dice apertamente: «Tutte queste cose però accaddero a loro come esempio, e sono state scritte per ammonimento nostro, di noi per i quali è arrivata la fine dei tempi» (1Cor 10,11; cfr 9,10). Dunque ciò è riferito al fatto che i figli di Israele furono in Egitto, che attraversarono il Mar Rosso (cfr 1Cor 10,1). Perché non comprenderlo anche in riferimento al fatto che ha stabilito per noi le città di rifugio?

8. Ma perché i figli di Israele non avevano città di rifugio quando erano in Egitto? Vediamo il motivo per cui avevano città di rifugio dopo che furono usciti dall'Egitto. Erano costituite per loro delle città di rifugio perché chi avesse ucciso un uomo per ignoranza, fuggisse a una di queste città, e il suo nemico non lo potesse uccidere e così si salvasse. Non avevano queste città in Egitto non perché non uccidevano, ma perché uccidevano consapevolmente, non involontariamente. Vediamo ora che cosa significhi uccidere spiritualmente un uomo. Uno può uccidere un altro uomo o bene o male.

#### *L'uccisione secondo lo Spirito*

9. Infatti una volta quando san Pietro ebbe fame il Signore gli mostrò una grande tovaglia piena di animali immondi, e udì una voce che gli diceva: «Pietro, uccidi e mangia» (cfr At 10,10-13). Quegli animali immondi significavano gli uomini peccatori. Questi sono gli uomini che il santo deve uccidere con la spada, cioè con la Parola di Dio, perché non siano più ciò che erano prima, cioè peccatori. Perciò Salomone dice: «Avverti l'empio della sua malvagità e più non sarà» (Cfr Ez 3,19). Cioè, convertilo dalla sua malvagità, e non sarà più tale. Dopo averli uccisi deve mangiarli, cioè associarli alle sue membra, cioè agli uomini buoni e santi di cui l'Apostolo dice: «Siete membra gli uni degli altri» (Rm 12,5).

10. D'altra parte il Signore accusa alcuni che hanno ucciso malamente quando dice per mezzo del profeta: «Facendo morire chi non doveva morire» (Ez 13,19). Sapete bene che il peccato è la morte dell'anima. «E chi pecca senza dubbio uccide la sua anima» (Sap 1,11). In modo simile l'occhio che guarda una donna per desiderarla uccide la sua anima (Mt 5,28). E così una mano che versa il sangue, e il piede veloce che compie il male, un ventre proclive al piacere e un orecchio pronto ad ascoltare una detrazione (cfr Prov 6,17-18), tutte queste cose uccidono l'anima. Perciò chiunque pecca uccide la sua anima. Chi con la parola o con l'esempio provoca l'altro a peccare uccide l'anima dell'altro.

11. Omicidi li compivano spesso in Egitto. Ma non avevano città di rifugio (cfr Nm 35,11-15; Dt 19,2-10; Gs 20,2-6) perché non peccavano per debolezza o per ignoranza, ma consapevolmente e volontariamente. Ma ormai siamo usciti dall'Egitto, ormai abbiamo cominciato ad avvicinarci alla terra promessa, quella terra che Dio promise ad Abramo e alla sua discendenza (Gal 3,18; cfr

Gn 13,15). Ma alla sua discendenza secondo lo spirito, non secondo la carne. Ora non ci mancano le città di rifugio. E veramente, fratelli, abbiamo molto bisogno di queste città. Ma chi le ha costituite per noi? Chi se non il nostro santo padre Benedetto per il cui ministero il Signore ci ha condotti fuori dall'Egitto spirituale?

*Le sei città di rifugio: le osservanze*

12. Ma vediamo ora quali siano queste città. È molto utile che le conosciamo, così che se mai ci rifugiamo in esse, possiamo rimanervi fino alla morte del sommo sacerdote. Infatti adesso possiamo rifugiarci tranquillamente in queste città. Se infatti anche solo uccidiamo, cioè pecciamo – e non vi è uomo che non pecchi – tuttavia pecciamo per ignoranza o per debolezza, non per superbia. Mi pare che queste sei città significhino i sei esercizi che il nostro Padre Benedetto ha stabilito per noi. Gli esercizi spirituali sono: lectio, preghiera e meditazione. Gli esercizi corporali sono il lavoro manuale, le veglie, i digiuni. Fuggiamo con sicurezza in queste città sperando di trovare per loro mezzo misericordia, se ci sia capitato di peccare; sperando anche di trovare in esse protezione per non peccare.

13. Penso che nessuno di voi dubita che se qualcuno dopo aver peccato si rifugia in questa fatica di penitenza, il diavolo, che ci calunnia per l'omicidio, non potrà più esercitare alcuna vendetta su di noi. Ma c'è un'altra cosa che ci sta addosso per l'omicidio commesso, e cioè il piacere del peccato sperimentato. Quando infatti pecciamo per averne un qualche piacere, dalla memoria del peccato nasce un certo piacere e da questo siamo tentati. Perciò è necessario che fuggiamo a queste città, perché l'amarezza della carne vinca il piacere. Ma queste tre città riguardano propriamente quelli che sono ancora fuori dalla terra promessa.

14. La terra promessa è la contemplazione e il gusto della divina dolcezza (cfr Sal 30,20; cfr 1Pt 2,3). Alcuni dei figli d'Israele abitavano all'interno di questa terra, altri fuori. Quelli che sono già arrivati ad una perfezione così grande da aver sottomesso la loro carne e domato le passioni carnali, e vivono in una certa tranquillità di spirito e di carne e possono spesso ripensare alle realtà celesti e penetrare in esse e gustare la dolcezza divina, questi abitano nella terra promessa. Questa è la terra da cui fluisce latte e miele con il duplice nutrimento dell'umanità del Signore e della sua Divinità.

15. Al di fuori di questa terra vi sono quelli che tuttora vivono una certa lotta (cfr Ef 6,12) con la carne, con il mondo, col diavolo. Questi non alzano ancora il capo nell'altezza della contemplazione, perché bevono ogni giorno dal torrente straripante della tribolazione (cfr Sal 109,7) e gridano con il santo Giobbe: «Se sono colpevole, guai a me! Se giusto, non oso sollevare la testa». Questi il diavolo li perseguita per l'omicidio, cioè per il peccato, suggerendo loro la memoria dei vizi nei quali furono prima implicati, li perseguita il piacere stesso che quanto più fu prima gustoso, tanto più aspramente li perseguita poi. Perciò è necessario per loro fuggire a queste città, cioè agli esercizi corporali, così da vincere il piacere della carne per mezzo della tribolazione della carne.

16. Tuttavia si comanda di fuggire a una di queste città perché non tutti possono compiere egualmente ogni cosa, e non a tutti è data un'uguale grazia in tutti gli esercizi. Perciò conviene che nel momento della persecuzione del nemico, cioè quando siamo tentati, fuggiamo particolarmente a quell'esercizio nel quale sentiamo di avere maggior grazia. Ma sono in molti che fuggono verso le città per timore; mentre sono pochi quelli che vi perseverano per tutto il tempo necessario. Infatti si sentono sicuri troppo presto, e sono abituati a valutare il tempo della vita religiosa a partire dall'ingresso in monastero, e in questo si ritengono arrivati a perfezione, e hanno molti anni di vita religiosa. Ma sia che vi abbiamo vissuto molto tempo, sia poco è necessario che rimaniamo in queste città fino alla morte del sommo sacerdote (cfr Nm 35,28).

17. Non abbiamo bisogno di spiegarvi chi sia il nostro sommo pontefice. Egli è Colui che «non con sangue di capri e di vitelli, ma con il proprio sangue entrò una volta per sempre nel santuario, procurandoci così una redenzione eterna» (Eb 9,12). Ma come dobbiamo aspettare la sua morte in queste città? Fratelli, Cristo è morto una volta per tutte (1Pt 3,8) e muore ogni giorno (1Cor 15,31). Una volta per tutte in se stesso, ogni giorno in noi. In noi muore quando ci mortifichiamo a esempio della sua morte. Dobbiamo dunque rimanere nelle città, cioè perseverare nelle fatiche, nelle veglie e nei digiuni, fino a che in noi muoiano tutte le passioni carnali, e possiamo dire con l'Apostolo: «Veniamo esposti alla morte portando sempre e dovunque nel nostro corpo la morte (*mortificatio*) di Gesù» (2Cor 4,10).

18. E perciò quanti sono perfetti e con la vivacità dello spirito hanno attraversato il Giordano, cioè tutto ciò che scorre (*fluit*) e che passa, e con lo spirito, il cuore, la mente e il pensiero (cfr Fil 3,20; cfr 2Cor 5,2) abitano in quella superna abitazione che è la terra veramente promessa (*Ant. Iste sanctus*), questi per quanto siano così perfetti da non essere combattuti da passioni carnali tuttavia stimano una grande presunzione quando il loro cuore anche solo per poco tempo vaga e trascorre tra le realtà vane e temporali. E se anche questi abitano in quelle altre tre città, e a volte quelli di cui abbiamo parlato prima (quelli carnali), abitano in queste, tuttavia propriamente queste appartengono a questi (spirituali) e quelle agli altri. Tutti però tendono alla morte del sommo sacerdote, quelli perché muoiano le cattive passioni, questi perché muoiano anche i pensieri vani.

19. Fratelli, queste sono le città che ha istituito per noi il santo Padre Benedetto. Fuggiamo ad esse, rimaniamo in esse, perché da esse quando egli verrà possiamo passare ai tabernacoli eterni con l'aiuto del nostro Signore Gesù Cristo che con il Padre e lo Spirito Santo vive e regna per tutti i secoli dei secoli.

Trad. dal testo latino da sr. MF Righi.

## SETTE TESTI BREVI

### 1

Diamo anche noi uno sguardo alla nostra città. Il nostro ordine è una città dalle possenti fortificazioni e circondata da ogni parte dalle buone osservanze come da mura e torri affinché il nostro nemico non ci inganni, e così ci allontani dall'esercito del nostro imperatore. O quale muro è la povertà, come ci difende contro la superbia del mondo, contro le vanità e le superfluità nocive e dannate! Quale torre il silenzio, che schiaccia gli assalti delle contese, delle risse, dei dissensi e delle maldicenze. E cosa è l'obbedienza, cosa l'umiltà, cosa la povertà delle vesti? Cosa la rozzezza del cibo? Sono muri, sono torri contro i vizi, contro gli assalti dei nostri nemici.

*Ælredo di Rievaulx, Una rugiada luminosa, Sermoni per l'anno liturgico, Trad. D. Pezzini, Praglia, 2014, p. 74.*

### 2

Mi sembra che queste sei città possano significare quei sei esercizi spirituali generali che sono stati istituiti per noi. Tre esercizi corporali, e cioè il lavoro, le veglie e i digiuni. E questi riguardano particolarmente coloro che ancora seguono le passioni carnali e sono ancora come fuori dalla terra promessa, coloro che non possono dire: «La nostra conversatio è nei cieli» (Fil 3,20). Ci sono poi i tre esercizi spirituali, cioè la lectio, la meditatio, l'oratio. Questi riguardano particolarmente coloro che, debellate ormai le passioni sono passati all'affetto per le virtù, e che in queste città gustano quanto è dolce il Signore, (Sal 33,9) cioè il frutto della terra promessa. In queste città ci rifugiamo a motivo di coloro che ci inseguono a causa di un'omicidio.

*Ælredo of Rievaulx, CCCM 2A, Nella festa di san Benedetto, Serm 8, 15, trad MFR.*

### 3

Di nuovo, vediamo che non possiamo vincere le tentazioni della carne giocando e vivendo in modo rilassato. Chiunque viva nel sudiciume della carne per un'abitudine malvagia non può essere guarito se non attraverso una grande contrizione del cuore e una grande mortificazione della carne e la preghiera assidua. Chi desidera [contemporaneamente] vivere piacevolmente e vincere le passioni della carne si sta trattando con troppa delicatezza e inganna se stesso. Per l'aiuto di Dio [San Benedetto] resistette così virilmente a questa prima tentazione che in seguito ebbe una così grande quiete della carne che non si sentì mai tentato di fornicazione. Imitiamolo e resistiamo ai piaceri illeciti.

Trad. it da: *Ælredo of Rievaulx, Sermoni 115.11-12; (CCCM 2C, p. 168).*

### 4

Il nostro Ordine significa stare sotto un maestro, sotto un abate, sotto una regola, sotto una disciplina. Il nostro Ordine consiste nell'esercitare il silenzio, nel praticare il digiuno, la veglia, la preghiera, il lavoro manuale e soprattutto battere la via più giusta, che è quella della carità; e poi nel progredire di giorno in giorno in queste attività e perseverare in esse fino all'ultimo giorno.

*Bernardo di Chiaravalle, Lettere, Vol 1, Città Nuova, p. 641.*

## 5

Mi stupisce infatti che sia potuta crescere fra i monaci nel mangiare e nel bere, nel vestire e nel dormire e nelle cavalcature e negli edifici un'intemperanza così grande, che dove maggiore è la ricercatezza, il piacere, la prodigalità, lì si dice che l'ordine vien meglio osservato, lì si pensa che sia maggiore la religione. Ecco, infatti, che la parsimonia si stima avarizia; la sobrietà si crede austerità; il silenzio si reputa tristezza. La rilassatezza viceversa si chiama discrezione, lo spreco liberalità, la ciarla affabilità, la buffoneria gaiezza, la mollezza nel vestire e il fasto delle cavalcature decoro, la raffinatezza nei letti lindura, e quando ci prestiamo vicendevolmente queste superfluità, si parla di carità. Ma una tale carità distrugge la carità e una tale discrezione mette in scompiglio la discrezione. Tale misericordia è piena di crudeltà, poiché con essa è servito il corpo, ma intanto vien sgozzata l'anima. Che carità è infatti amare la carne e disamare lo spirito? E che discrezione è dare tutto al corpo e niente all'anima? E quale misericordia rifocillare l'ancella e uccidere la padrona?

Bernardo di Chiaravalle, *Apologia* 16, Trattati, I, Città Nuova 1984, p. 189.

## 6

Riguardo al parlare di aprire la porta, perché [la sposa] prima allude alle sue mani? Forse desiderava suggerire con quali mani dovresti aprire al tuo Amato, con quali atti meritori dovresti preparare il tuo approccio alla contemplazione della verità? Certamente buone sono le mani profumate di mirra, che praticano la mortificazione della carne, che ne controllano il rilassamento, ne vincolano la sfrenatezza, così che può esservi un'entrata più ampia per il godimento della Parola. Non considerate come gocce di mirra queste opere dell'osservanza regolare, le quali, susseguendosi l'una dopo l'altra, ungono la mente e vincolano la carne. Considera le nostre veglie, i digiuni, una dieta modesta e rada, i panni ruvidi e il pane nero, il sottoporsi liberamente ai colpi della verga, il canto dei salmi all'alba e la preghiera silenziosa; anche se ogni preghiera sale con accorata passione, la preghiera silenziosa è tanto più appassionata, così come il respiro silenzioso del corpo libera il respiro dello spirito. Tutte queste osservanze non distillano mirra su di noi quando si succedono l'una all'altra? Giustamente sono paragonati alla mirra, perché infliggono alla carne l'amarrezza del disagio e leniscono lo spirito con l'unzione della devozione.

Trad. It da: Gilbert di Swineshead, SC 42/43:8; (CF 26; p. 523).

## 7

L'aspirazione a una vita monastica autentica, che lungo i secoli si è manifestata in molteplici forme, continua ancora ad animare i monaci e le monache dell'Ordine a un intenso rinnovamento di vita. Obbedendo alle consegne del Concilio Vaticano II, essi si impegnano a raggiungere una comprensione più profonda delle loro origini e nello stesso tempo ad aprirsi oggi docilmente all'azione di Dio. Nel 1969, il Capitolo Generale, con la Dichiarazione sulla Vita Cistercense e lo Statuto sull'Unità e il Pluralismo, ha riaffermato che l'Ordine si impegna ad aderire alla Regola di San Benedetto, come interpretazione del Vangelo che gli è stata tramandata, e ha indicato le vie e i modi per osservarla fedelmente nelle mutate condizioni del mondo. In questi documenti il Capitolo Generale distingue tra quelli che sono il significato della Regola e le osservanze fondamentali che costituiscono la *conversatio cistercense*, e gli aspetti contingenti che possono essere modificati secondo le circostanze locali.

Costituzioni e Statuti OCSO, Prefazione, 3.



# QUATTRO RIFLESSIONI BREVI

## 1



**Madre Gertrude Ikebe (Ajimu)**

Data di nascita: 9 Dicembre 1969

Data di entrata: 23 Dicembre 1995

E-mail: gertrude@oct-net.ne.jp

“Dio è il mio rifugio”. Questo mantra segreto alla fine mi ha attratto alla vita monastica. Sapendo che non sarei stata fedele a me stessa finché seguivo le vie del mondo secolare, ho cercato un percorso sicuro verso il mio vero io. Così sono fuggita in un rifugio, che è stato per me il monastero. Ma non sapevo che la vita in ogni suo aspetto era “una ben fortificata città di rifugio” che san Benedetto, aveva istituito per noi e che attraverso il suo ministero il Signore ci aveva portato fuori dall’Egitto spirituale.

Avendo quasi superato un quarto di secolo in monastero, mi chiedo se potrei essere così abituata al nostro stile di vita e dimenticare il fatto che sono una rifugiata che un tempo aveva chiesto di rimanere e ha ancora promesso di rimanere qui fino alla morte che, secondo Sant’Ælredo, significa «fino alla morte di Cristo, il Sommo Sacerdote, che muore ogni giorno in noi». Il suo avvertimento mi sembra reale: «Ci sono molti che si rifugiano nelle città per paura, ma sono pochi quelli che perseverano in esse per tutto il tempo che dovrebbero. Troppo rapidamente diventano sicuri, e ... se sono stati nella vita religiosa per molti anni pensano di essere perfetti».

Rifugiarsi in Dio significa morire a se stessi in Cristo ogni giorno. L’orientamento iniziale comprende già la destinazione finale. Con questa convinzione, dobbiamo sforzarci di cercare rifugio in Dio attraverso il nostro impegno per questa vita, inutile dirlo, a prescindere da qualsiasi pensiero di carriera monastica.



**Fra' Juan Diego Warren (Andes)**

Data di nascita: 28 Agosto 1966

Data di entrata: 15 Marzo 1991

Email: juandiego.ocso@gmail.com

L'averne un retroterra accademico in letteratura spagnola ha i suoi vantaggi e svantaggi quando studio i Padri cistercensi e cerco di applicare il loro insegnamento alla mia conversione. Da un lato, capisco che i Padri, essendo uomini del loro tempo, scelgono la letteratura per esprimere la verità teologica e posso facilmente adottare il loro amore per la metafora e l'allegoria. D'altro lato, la costruzione occasionale di immagini difficili mette alla prova la mia sensibilità moderna e mi spinge a lasciar perdere questa lettura e ad impegnarmi in qualche altra attività. Questo era il caso delle città di rifugio di Ælredo che, egli dice, non si trovano né in Egitto né nella Terra Promessa (cfr nn. 11-13). Dove, allora?

Con un po' di fede e buona volontà sono riuscito a superare questa provocazione e sono contento di averlo fatto. Quante volte ho bisogno di imparare di nuovo che i miei sforzi non sono diretti ad eliminare gli elementi indomiti dentro di me, ma a trasformarli in una fonte di vita e di comunione. «Alzati Pietro, uccidi e mangia.» Qui l'aggraziata interpretazione di Ælredo dell'allegoria biblica mi spinge ad accogliere più volentieri la severa parola di san Paolo su come deve essere effettuata questa trasformazione: con il nostro morire con Cristo (cfr nn. 9-10). E dopo aver permesso a Ælredo di riaccendere la memoria collettiva del pellegrinare nel deserto con i figli di Israele, il mio dono battesimale della speranza prende vita quando Ælredo ci pone davanti l'immagine dei tabernacoli celesti. (n. 19.) Questa è veramente l'opera di un padre spirituale: rinnovare la parola divina e aiutarmi a costruire un comune mondo di esperienza con i fratelli e le sorelle!

### 3



**Juan José Domingo Falomir (San Isidro/Casa generalizia)**

Data di nascita: 14 Giugno 1966

Data di entrata: 3 Settembre 1987

Email: juanjose.ocso@gmail.com

Gli anni della mia giovinezza sono passati e io sono nell'ultimo decennio dell'età conosciuta come età adulta. Il passare del tempo è facile da misurare, l'esperienza acquisita è più difficile da valutare. Tuttavia, con grande gioia posso dire che tutti questi anni - che chiamano «i migliori anni della vita» - sono trascorsi nella vita cistercense, senza alcuna parentesi temporanea. Questa realtà è per me una grazia e una responsabilità.

Il sermone 82 di Ælredo, mi dà l'opportunità di vedere la vita monastica come un cammino tra Babilonia e Gerusalemme. Una strada difficile, influenzata dall'andirivieni tra le due città: la Babilonia del disordine e della disarmonia, frutto dell'egoismo e del peccato, e l'ordinata Gerusalemme che ha come frutti la pace e il gusto della dolcezza divina. Per raggiungere Gerusalemme, la nostra destinazione desiderata, è imprescindibile conoscere le piccole città di rifugio di cui si parla nel sermone.

Ma non è sufficiente conoscerle sulla mappa, è necessario entrare effettivamente in esse e dopo aver accettato umilmente le loro esigenze, godere del loro effetto benefico: sono gli esercizi spirituali e corporali proposti da San Benedetto, inevitabili se si vuole essere monaci.

Questo percorso non si fa senza la luce della grazia, certamente, ma nemmeno senza di noi. La grande tentazione è quella di fermarsi in qualsiasi percorso ingannevole lasciando passare il tempo stoltamente. Poco vale la pena conoscere il significato della vita monastica se non viviamo di conseguenza; non vale niente conoscere delle belle idee se non diventano una realtà vissuta. Non è sufficiente conoscere il percorso, devi camminare con un passo deciso. Il resto è paglia che il vento porta via.



**Sr Marie-Pascale Dran (Brialmont)**

Data di nascita: 23 Febbraio 1947

Data di entrata (Chambarand): 7 September 1973

Email: [mpascale.brialmont@skynet.be](mailto:mpascale.brialmont@skynet.be)

Questo sermone di Ælredo probabilmente non figura tra i più noti, i meglio strutturati, i più attraenti, visto il tema scelto per rendere omaggio a San Benedetto. L'argomento è quello delle città rifugio preparate dal «nostro Mosè». Queste città, dove i figli di Israele potevano trovare rifugio in caso di omicidio, a determinate condizioni, sono preparate anche per noi, in contesti meno tragici, si spera!

Questi rifugi, la Badessa che mi ha accolto, forte della sua lunga esperienza con le sorelle più o meno facili, ce li faceva percepire dicendo a noi giovani novizie in crisi: «Sii dov'è la comunità!». Era l'unica cosa che volevamo evitare, per fuggire a tutti e rimanere nella nostra bolla di amarezza ...

Questi rifugi, Christian de Chergé e i suoi fratelli furono in grado di trovarli, dopo la visita dell'emiro, nel Natale 1993. «Dopo la loro partenza, quello che dovevamo fare era vivere: era, due ore dopo, celebrare la veglia della Messa di Mezzanotte ... La nostra salvezza è stata quella di avere tutte queste realtà quotidiane da continuare, giorno dopo giorno».

Per noi, monaci e monache, San Benedetto ha strutturato la vita quotidiana in modo da potervi semplicemente incarnare il dono di sé a Dio, attraverso la forza della vita comunitaria e dei suoi compiti senza pretese: lectio, ufficio, lavoro manuale, compiti che portano all'incontro con Lui, nel cuore del «sì» di ogni giorno.

## 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

Bonpain, René, *Les adaptations et la Règle de saint Benoît ou la double relativité de l'observance*, Collectanea 31 (1969), pp 247-264.

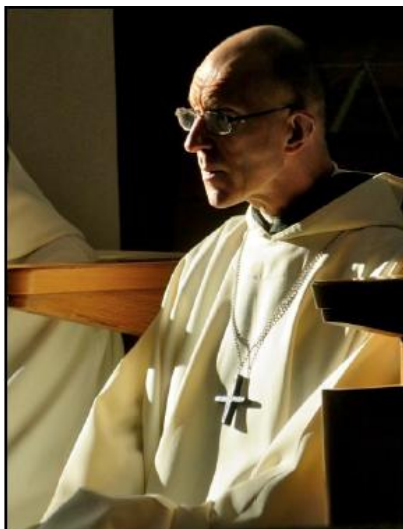
Casey, Michael, *Tradition, Interpretation Reform: The Western Monastic Experience*, American Benedictine Review 69.4 (2018), pp. 400-429.

Exordium, Unità Otto: *The Value of Austerity*.

Roberts, Augustine, *Spiritual Methods in Benedictine Life, Yesterday and Today*, CSQ 10.3/4 (1975), pp. 207-233.p. 337-389 di Configurati a Cristo, Nerbini, 2017.

Vuong-Dinh-Lam, Jean, *Les observances monastiques: instruments de la vie spirituelle d'après Gilbert de Hoyland*, Collectanea 26 (1964), pp. 170-199.

## EPILOGO



**Dom Olivier Quenardel (Cîteaux)**

Data di nascita: 6 Agosto 1946

Data di entrata: 8 Gennaio 1967

Email: [abbe@citeaux-abbaye.com](mailto:abbe@citeaux-abbaye.com)

### LA TRADIZIONE CISTERCIENSE

Ci è stato affidato un tesoro. Dono dello Spirito alla Chiesa e al mondo. Nascosto nel campo della storia, i nostri padri l'hanno scoperto più di 900 anni fa. Per acquistarlo, hanno lasciato tutto, persino Molesmes, preferendo il deserto a un luogo in cui non si sentivano abbastanza liberi da correre sulle vie del Vangelo con un cuore dilatato.

*Sono partiti nella gioia,  
Uomini retti col cuore di fuoco.  
Vivere la Regola di Benedetto:  
Questo il loro desiderio.  
Hanno scelto la via stretta,  
Davanti cammina l'Abate Roberto.  
Ma è lo Spirito che li guida  
Verso un luogo nuovo.  
Hanno aperto una radura,  
Scende il cielo nella foresta,  
Le loro mani costruiscono la casa  
Dei poveri del Cristo.  
Hanno intessuto nel silenzio  
Un vivo legame di carità.  
Come Alberico, Stefano attende:  
Altri fratelli verranno.  
Vigilando nella lode,  
han portato il peso del giorno.  
Dalla prova rifiorisce in grazia  
L'albero di Cîteaux.*

Questo tesoro non ci appartiene, ma spetta a noi farlo fruttificare. Ogni monaco, ogni monaca, ne ha la responsabilità. Ogni comunità, fino all'eventuale sua estensione laica ad essa collegata, può trovare la grazia per rafforzare e rinnovare la sua identità cistercense. Ogni congregazione, ogni ordine manifesta un colore, una riflessione, un aggiornamento per il bene della grande Famiglia Cistercense e la sua testimonianza all'inizio del terzo millennio. Si vede così che il nostro tesoro è di natura "poliedrica", secondo l'immagine cara a Papa Francesco. Riflette la confluenza di molte diversità che, in esso, conservano la loro originalità. Niente si dissolve, niente è distrutto, niente domina, tutto si integra.

Questo tesoro possiede una fonte interiore: «Il legame vivente della carità» che permette all'albero di Cîteaux di fiorire nel corso dei secoli. Il numero gli importa meno della fiamma. L'estensione o la diminuzione dei suoi rami è meno importante della perseveranza nella conversione del cuore. Dal dolore alla grazia, sbattuto dalla tempesta o rigenerato dal sole, tiene duro.

Ma dove ha più sapore il frutto della carità? Nella prosperità o nella piccolezza, nella crescita o nella decadenza? Dio lo sa! E non significa contrariarlo chiedersi se il frutto della comunione trovato nella grande famiglia cistercense non abbia per il Signore di Pasqua un sapore più eccellente di quello dei migliori anni dell'età d'Oro, quando San Bernardo commentava il Cantico dei Cantici, e quando Cîteaux e le sue Case delle Figlie fondavano a tutto spiano?

*Perché le vie del Signore non sono le nostre vie e i suoi pensieri non sono i nostri pensieri.* Experientia ha risvegliato in noi lo slancio per metterci in sintonia con queste vie e pensieri. Possa la Vergine Maria, nostra Signora e nostra Regina, essere più che mai a casa sua nelle nostre comunità, nei nostri Ordini e nella nostra grande Famiglia! E possa ciascuno di noi essere più che mai con lei per rendere grazie a Dio!