

## NOTA SOBRE EL ARTE ESPIRITUAL DE LA TRADICIÓN BENEDICTINO CISTERCIENSE

La presente nota tiene un doble y sencillo propósito: aclarar, por motivos pedagógicos, algunos conceptos de uso común en el ámbito de la espiritualidad monástica; ofrecer un material que suscite la reflexión, invite a la práctica y sirva de orientación a aquellos que se inician en esta forma particular de vivir la espiritualidad cristiana. De aquí las dos partes que siguen: 1) Definición y aclaración correlativa de términos; 2) Sistematización sinóptica de los instrumentos de nuestro arte espiritual.

### I. DEFINICIÓN Y ACLARACIÓN CORRELATIVA DE TÉRMINOS

#### a. *Ascesis*

El término *ascesis* proviene del griego; dice referencia al vocabulario de la *paidéia* (educación) helénica.

¿Con qué sentidos la encontramos empleada por los escritores griegos? Aparece ante todo con el sentido de “elaboración artística o fabricación técnica” (Homero, Herodoto); posteriormente con el significado de “ejercicio físico y entrenamiento” (Tucídides, Jenofonte, Platón). De estas dos acepciones provienen las notas de “repetición y método” como algo específico de la ascética. A este primer sentido físico o material se le añade una segunda connotación espiritual y moral: *ascesis* como entrenamiento del espíritu en su función intelectual y de la voluntad. Los estoicos exigen la *ascesis* (en el sentido de abstención) para lograr el dominio de los pensamientos y apetitos para conseguir la liberación de las pasiones: de aquí el que la “abstención” sea una característica inseparable y clave de la *ascesis*. Finalmente, con Filón de Alejandría -precedido por Píndaro e Isócrates -aparece el sentido religioso del término; para Filón la ascética es un presupuesto para la mística: por medio de ella se libera el hombre paulatinamente de la sujeción al mundo material y a las realidades visibles; la *ascesis* es, pues, lucha y “renuncia”.

Este último sentido ético-religioso es el puente de enlace con el concepto de ascética cristiana. Los primeros en tomarlo son Clemente de Alejandría y Orígenes, para ambos la meta de la *ascesis* es, igual que para Filón, la gnosis perfecta, la unión con Dios en la contemplación mística: la *ascesis* remueve los impedimentos y convierte hacia Dios. Clemente coloca en primer plano el ejercicio de las potencias anímicas, Orígenes, por su parte, destaca el aspecto de mortificación y renuncia exterior o corporal. De modo general, podemos decir que en el lenguaje de los Padres se conservan los sentidos clásicos de “ejercicio”, “entrenamiento”, “práctica” y adquiere, también, nuevos significados: “piedad”, “vida devota”, “ejercicio espiritual”, “vida austera”; finalmente deviene el término técnico para designar la vida eremítica o monástica y sus prácticas.

En latín no fue aceptada la palabra *ascesis*. A lo sumo se empleó en la forma de *asceterium por monasterium*, lo cual puede ser interpretado por *locus exercitio e disciplinae virtutum destinatus*. Recién en el siglo XVII comienza a emplearse en forma sostenida aunque parcial.

Digamos, finalmente, que si bien la palabra *ascesis* no es bíblica (sólo se encuentra en 2 M 15,4, y Hch 24,16), no obstante, resume toda una constelación de temas bíblicos referentes a la condición del hombre pecador y peregrino hacia la patria: seguimiento, caminar, mortificar, combatir...

Recientemente, su Santidad Pablo VI, en la audiencia general del 14 de agosto de 1974, se refirió en los siguientes términos acerca de esta actitud de la vida cristiana:

“¿Qué es la ascética? Es el ejercicio fatigoso y perseverante de aquel dominio de sí (‘encrateia’, de Sócrates) que frena la inclinación espontánea y desordenada para vivir de instinto y de pasión (es decir, pseudo-libremente), tanto en el campo de la vida animal como en el campo de las facultades superiores del pensamiento y del deseo. Es el esfuerzo de la perfección personal, la cual, para nosotros, creyentes, debe ser concebida según la fe: ‘Los discípulos de Cristo,’ escribe san Pablo, han crucificado (es decir, mortificado y dominado) la carne con sus concupiscencias’ (Ga 5,24; cf. Rm 11,20; 12,3; etc.).

“La ascética, en sí, no está contra el hombre, contra su libertad, contra su vitalidad. Está ordenada al desarrollo de la personalidad, de tipo cristiano. Sí, puede ser difícil, como una gimnasia (1 Co 9, 24), una milicia (2 Co 10,3), un deporte (1 Co 9,25), un entrenamiento para la virtud, para grandes virtudes (cf. S.T. II-II, 184, 7 ad 1) para hacer al hombre fuerte, austero, orientado hacia la imitación de Cristo, hacia el servicio del prójimo, hacia la unión con Dios”.

## b. Arte: disciplina, ejercicios

### b. 1) Disciplina

El equivalente latino del término “técnica”, proveniente del griego, es *ars*, palabra que designa: una “ciencia aplicada” y los métodos gracias a los cuales uno se iniciaba en ella. Se hablaba de “artes liberales”, “artes mecánicas”, y la Regla de San Benito menciona los instrumentos del arte espiritual” (RB 4,75). Pero en el dominio de la espiritualidad medieval se acostumbraba usar otros dos términos: *disciplina* y *exercitia*.

-Evocaba la “docilidad” que, en una escuela, se adopta con respecto a un maestro y a una doctrina -con respecto al Señor Jesús-, a la Escritura, a la tradición monástica. Por eso, la palabra equivale, según el caso: a la “observancia de los mandamientos”, al “conjunto de las prácticas ascéticas” fijadas por la regla, a la “observancia”, a la “continencia” entendida en el sentido amplio de “poseerse”, tener “modales” no sólo exteriores y estéticos sino interiores. Este control de sí mismo exige la superación de resistencias e implica, por consiguiente, una cierta dificultad -a veces llamada *duritia*-. De aquí que la disciplina reciba los sentidos derivados de penitencia e instrumentos de flagelación. Todo este esfuerzo conduce a la, Sabiduría (la *philosophía*: el orden en los sentimientos y pensamientos) y a la *ordinata caritas*, cuyos efectos son la alegría y la paz.

### a) San Bernardo

Utiliza este término refiriéndose ante todo a:

- La doctrina que Cristo, en su misma persona, ha propuesto a los hombres: SC XXVII:7.
- La primera exigencia de esta doctrina es la renuncia al amor propio: SC 1:2.
- Correlativo de la “continencia”, la disciplina se opone a la concupiscencia del alma aún carnal: SC 1:3.
- La disciplina concierne a los principiantes para quienes Cristo es todavía Rey y no Esposo: SC XLIX:1.
- No obstante, siempre es necesaria para todos, de aquí que designe
  - La conducta del monje: *Ep.* 345:1.
  - El conjunto de prescripciones que aseguran su buen cumplimiento: *Ep.* 254:1; cf. 113:5.
  - Especialmente en aquello que ellas tienen de austero: SC LXXVI:10; XC IX:1; Mal. XIV:32.
- También tiene un sentido más especial, la observancia del Císter: el *Ordo Cisterciensis*.
- Finalmente, para Bernardo la disciplina consiste, sobre todo, en la fidelidad a las observancias: p. *Epi.* II:7; Circ. II:4.
- (Para otros textos, cf.: *Cons.* L. 4, VI:21; SC XXIII: 6; *Tpl.* IV:7; *Circ.* I:4; *Asc.* VI:13, etc.).

b) *Guillermo de San Thierry*

Enriquece este término con nuevos matices psicológicos:

-Si bien es verdad que también le da el sentido habitual de “vida monástica” (*Nat. am.* 9,24) o de “ascesis” (*Ep. frat.* 74).

-No obstante, también le hace designar:

-Ciertos efectos de la caridad: *caritatis disciplina* (*Nat. am.* 8,23); o del conocimiento espiritual (*Nat. am.* 10,31; *Ep. frat.* 182).

-El orden en los pensamientos (*Ep. frat.* 80; 156); o en los sentimientos (*Ep. frat.* 45; cf. *Med.* 4, etc.).

b. 2) *Exercitia*

A menudo usada en plural tenía un sentido muy parecido al de disciplina. Se aplicaba a la práctica del bien en dos dominios:

-El ejercicio corporal, que abarcaba:

-El trabajo manual.

-Los ayunos, las vigiliyas y las otras mortificaciones voluntarias que ayudaban al monje a dominarse.

-El ejercicio espiritual, que consistía esencialmente en:

-La meditación: lectura, salmodia y repetición de las palabras sagradas. La reflexión sobre los textos permitía que éstos -al igual que las imágenes e ideas que se expresaban en ellos- se fijaran en la memoria. “Rumiar” la Palabra de Dios era tomar posesión de ella, dejarla penetrar, asimilarla, experimentarla, vivirla o dejarla re-vivir en uno, y luego pasarla a la existencia diaria.

-Esta *lectio* era al mismo tiempo una *meditatio* y una *oratio*: no suponía un método sino una pedagogía, una preparación recibida en la escuela cuando se había aprendido a leer y a entender el latín.

a) *San Bernardo*

Usa este término para referirse a:

-El conjunto de prácticas entre las que se reparte la jornada monástica: *SC I*: 9.

-Las observancias monásticas, *regularis exercitia*: *SC XXXIII*: 10.

-En singular suele designar el conjunto de pruebas en la vida espiritual: *SC XXI*: 10; *Div. XVI*: 6; *V. Nat III*: 6.

-Para un listado de estos ejercicios, por lo general, bajo el nombre de “observancias”:

-*p. Epi.* II: 7, seis observancias: continencia, ayuno, trabajo manual, vigiliyas, silencio, disciplina.

-*Div.* LV, seis observancias: silencio, salmodia (lo que se hace en mente melodiosa, salmos, cantos, himnos), vigiliyas y oración insistente, ayuno, trabajo manual, pureza.

-*SC LXXI*: 14, seis observancias: ayuno, silencio, vigiliyas, oración, lectura, trabajo manual.

-*Asc III*: 6, tres ejercicios de este camino: vigiliyas (ayunos), trabajo. *V*: 7, meditación, oración, observación de conciencia, buenas obras, disciplina, ayunos, vigiliyas, labor manual, austeridades.

-Para otros textos, cf. *Asspt IV*; *Cons L.* 3, I:5; *Pasc I*:18.

b) *Guillermo de San Thierry*

En la *Carta de Oro* utiliza el término *exercitium* en todos los sentidos que la tradición le había acordado:

-Varias veces se encuentra la distinción entre ejercicios corporales y espirituales, entre los que se reparte la jornada del solitario, los primeros están subordinados a los segundos:

“No se han de someter los ejercicios espirituales a los corporales, sino que éstos han de supeditarse a aquéllos” (*Ep. frat.* 45).

“Los ejercicios corporales no deben nunca alejar o apartar de las obras espirituales, sino que de tal manera ha de mantenerse el alma que, aun absorbida por la actividad corporal, siempre quede interiormente adherida a ellas... Entendemos aquí por ejercicios corporales los que se ejercitan con el cuerpo por medio del trabajo manual” (*ibid.* 73).

“Hay otros (ejercicios) que siendo en algún modo ejercicios corporales, como las vigiliias, los ayunos y demás, no impiden los ejercicios del espíritu sino que le ayudan, siempre que se hagan con razón y discreción” (*ibid.* 73).

-Los diferentes ejercicios además de practicarse con discreción han de guardar orden y oportunidad:

“Distribuye para cada hora los ejercicios propios según la norma de la común observancia: cada cual a su debido tiempo sean espirituales o corporales” (*ibid.* 62).

-El “ejercicio” es, en un dominio cualquiera -trabajo, ascesis, oración- toda práctica para conservar, aumentar el vigor de las facultades: *ibid.* 48.

-El principiante tiene necesidad, para ejercitarse en la vida interior, de reflexionar, ayudándose de los sentidos, sobre los actos externos del Redentor: *ibid.* 105, 107.

-El proficiente o racional debe acordar más importancia a los ejercicios relacionados con las facultades espirituales: *ibid.* 135.

-Todos estos ejercicios -tanto espirituales como corporales- dado que han sido recomendados por el apóstol Pablo (2 Co 6,4-11. 27) son, por lo mismo, “ejercicios apostólicos”: esta expresión incluye, y el contexto lo confirma, toda la vida espiritual, toda la ascesis y toda la mística: *ibid.* 105, 107.

### c) San Elredo de Rieval

Elredo trata en numerosos pasajes de los ejercicios comunes, tanto corporales: trabajo, vigiliias, ayuno; cuanto espirituales: meditación, oración (sálmica), lectura: PL 195,345d.

-Todos estos ejercicios son complementarios e inseparables:

-La alegoría de Marta y María nos muestra la unión de estas dos vidas:

“Marta representa la acción, el trabajo... María, el reposo que nos libra del trabajo corporal a fin de hacernos gustar la dulzura de Dios en la lectura, la oración o la contemplación... De este modo, hermanos, en esta vida de miserias y labores, Marta debe necesariamente morar en nuestra casa: nuestra alma debe aplicarse a las obras corporales, En la medida en que precisamos comer y beber tendremos que mortificar nuestra carne con vigiliias, ayunos y trabajo; tal es la parte de Marta. Pero María, esto es, la actividad espiritual, debe también estar presente. No debemos aplicarnos incesantemente a los ejercicios corporales, debemos a veces también descansar y gustar cuán suave es el Señor” (PL 195,306b).

-Los ejercicios y su sucesión alternante sirven para combatir el ocio:

“Como en esta vida nuestro espíritu está sometido al vacío y nunca permanece estable, hemos de evitar la ociosidad mediante una ordenada variedad de ejercicios y proteger nuestra paz con la alternante sucesión de ocupaciones” (*Inst. incl.*, 9).

“Las salmos, úsalos más bien en tanto alimenten tu espíritu. Si comienzan a resultarte pesados, pasa a la lectura; si ésta te cansa, haz oración. Así, recurriendo al trabajo manual si estos ejercicios te hastían, refrescarás el espíritu con una saludable alternancia y arrojarás la acedia” (*ibid.*).

-La alternancia de los ejercicios implica una cierta discreción ayudada por la *Regla* y la obediencia al superior:

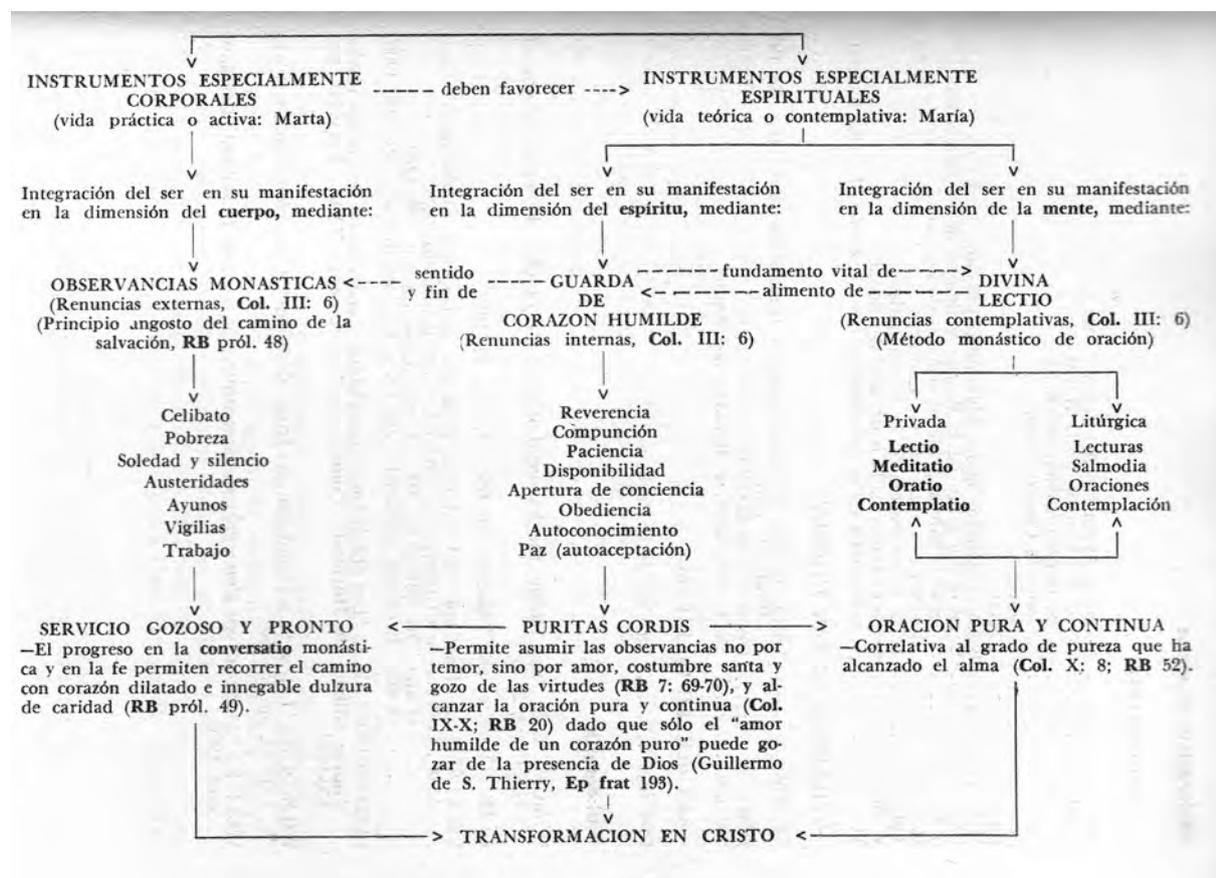
“A veces, cuando debemos estar libres para la lectura o la oración, nos asalta el pensamiento de hacer tal o cual trabajo que nos parece indispensable. Es como si Marta llamara a María en su ayuda. Pero el Señor... desea que cada una haga su parte. Acaso, ¿alguno de los santos padres ha llegado a la perfección sin la práctica de las dos vidas?... Por lo tanto, cada uno de nosotros debe ejercitarse en ambas. Sin duda debemos practicar la vida de Marta en determinados momentos y la de María en otros... A la hora de lectura mantegámonos en calma y en paz, sin caer en la ociosidad... y no nos apartemos de los pies de Jesús; quedémonos, más bien, junto a El para escuchar sus palabras... A la hora del trabajo manual, estemos activos y prestos. Pero no debemos cambiar una actividad por otra salvo cuando la necesidad, que no conoce ley, sobreviene inesperadamente” (PL 195,307d; 308c).

“... Aplíquense a los ejercicios corporales y espirituales, no sólo según el criterio de su propio juicio, sino mediante las manos del superior” (*ibid.* 360).

## II. SISTEMATIZACIÓN SINÓPTICA DE LOS INSTRUMENTOS DE NUESTRO ARTE ESPIRITUAL

Teniendo en cuenta el legado de nuestros padres cistercienses y sus fuentes monásticas, y fecundando todo esto con nuestro presente, podemos “organizar” de la siguiente manera, como una entre otras, los instrumentos de nuestro arte espiritual.

Instrumentos o ejercicios de la técnica o arte espiritual (*exercitia*, disciplina) que se han de practicar con *discreta caritas* (cf. RB 64,14; Casiano, Col. II; *Ef* 4,15) en el “recinto del monasterio” guardando “estabilidad en la familia monástica” (RB 4,75-78). Su objetivo (*destinatio, scopus*) es la *puritas cordis* o integración de todo el ser, y su fin (*finis, telos*) es la vida eterna o comunión transformativa en Cristo (cf. Col. I,7-8).



### Declaración de siglas

#### -SAN BERNARDO

Asc	S. en la Ascensión del Señor.
Asspt	S. en la Asunción de la B.V.M.
Circ	S. en la circuncisión del Señor.
Csi	L. sobre la Consideración.
Div	S. Varios.
Ep	Cartas.
Mal	S. en el tránsito de san Malaquías, obispo.
Pasc	S. en el día santo de la Pascua y tiempo de Resurrección
p Epi	S. en el Domingo, primero después de Epifanía.

SC	S. sobre el Cantar de los Cantares.
Tp1	L. de la excelencia de la nueva milicia.
V Nat	S. en la vigilia de la Natividad del Señor.
XC	S. predicados en la cuaresma sobre el salmo 90: "Qui habitat".

-GUILLERMO DE SAN THIERRY

Ep frat	Carta de Oro (citada según la traducción castellana de Ed. Studium, 1967).
Med	Oraciones Meditativas.
Nat am	De la naturaleza y dignidad del Amor.

-SAN ELREDO DE RIEVAL

Inst incl	La vida de la Reclusa.
-----------	------------------------

*Bibliografía*

DUMONT CH.: "St. Aelred: the balanced life of the monk", *Monastic Studies* I (1963), pp. 25-38.

GUIBERT de, et alia "Ascèse" en: DS t. 1, cols. 936-1017.

LECLERCQ J.: "L'art spirituel chrétien: note sur la tradition monastique d'occident", *Collectanea Cisterciensia*, XXXIII: 1 (1971), pp. 102-104.

..... et alia "Disciplina" en: DS t. 3, especialmente cols. 1297-1300.

..... et alia "Exercices spirituels" en: DS t. 4, especialmente cols. 1905-1908.

VUONG-DINH-LAM J.: "Les observances monastiques: instruments de vie spirituelle d'après Gilbert de Hoyland", *Collectanea Cisterciensia*, XXVI: 2 (1964), pp. 170-199.

WILSON W.: "Letter to a recent convert front hinduism", *Cistercian Studies*, VIII: 3 (1973), pp. 251-260.

WULF F.: "Ascética" en: *Conceptos fundamentales de teología I*, Madrid: Cristiandad, 1966.

*Azul. Pcia. de Buenos Aires  
Argentina*