

NOSTALGIA DELLE ORIGINI

La Chiesa d'Oriente e l'astinenza dalla carne

Guidalberto Bormolini

Oltre alla questione della barba dei religiosi (tema che abbiamo già trattato nelle pagine di questa rivista)¹, lo scisma tra la Chiesa d'Oriente e quella d'Occidente fu provocato anche dalla disapprovazione degli orientali per la consuetudine degli ordini monastici di cibarsi di carne. Difatti la critica che Michele Cerulario, patriarca di Costantinopoli, rivolse ai romani fu esplicita: «[...] i loro monaci mangiano la carne»². Prima di affrontare l'argomento può essere utile puntualizzare il significato di alcune parole. Nel linguaggio dei padri e del primo monachesimo uno dei termini utilizzati per indicare l'esclusione dalla dieta della carne, o di altri cibi o bevande, è: astinenza³. Nella letteratura ascetica latina i termini tecnici utilizzati sono due: *abstinentia* e l'analogo *ieiunium*, che, afferma p. Špidlík, presso «gli autori spirituali [...] può comprendere tutte le forme di restrizione alimentare di carattere ascetico»⁴, quindi anche la privazione completa di cibo, per un giorno o per periodi più lunghi. Nella lingua greca, in ambito monastico, il termine specifico è: *xerofagia*⁵, che designa una dieta composta prevalentemente da cibi “secchi”, escludendo la carne ed altri alimenti. Al giorno d'oggi, anche in ambito religioso, è diffuso l'utilizzo dell'espressione ‘dieta vegetariana’, modo di dire che sottintende un'attenzione particolare per il rispetto della vita animale, motivazione estranea alla tradizione monastica più antica.

L'astinenza dalla carne per motivi ascetico-mistici vanta una lunghissima tradizione, anche pre-cristiana, alla quale i Padri hanno in parte attinto. Secondo alcuni studi recenti, che in seguito evidenzieremo, la scelta monastica di eliminare dalla dieta la carne e i cibi grassi può essere stata ispirata da tradizioni antiche.

1. Una lunga tradizione

1.a. La filosofia greca e la dieta vegetariana

Secondo la tradizione greco-romana l'età del mondo si divide in quattro epoche; la prima, detta età dell'oro o di Saturno, è caratterizzata dalla piena concordia tra uomini e animali: gli uomini vivevano dei frutti prodotti dalla terra e tra gli esseri umani e gli animali non vi era nessuna forma di violenza o sopraffazione. Esiodo fu tra i primi a narrare di questo miti: «Gli uomini vivevano allora come dei [...] Tutti i beni erano per loro, la fertile terra dava spontaneamente molti e copiosi frutti ed essi tranquilli e contenti si godevano i loro beni, tra molte gioie»⁶. Anche Ovidio nelle *Metamorfosi* menziona questo modello

¹ Cfr. G. BORMOLINI, «L'immagine del Maestro. Lo scisma d'Oriente e la barba dei religiosi», *La Porta d'Oriente* 11 (2011) 95-110.

² Cit. in D. RACCANELLO, in *Rugaciunea lui Iisus in Scrierile Staretului Vasile de la Poiana Marului*, Sibiu 1996, p. 294.

³ Quanto trattato in questo articolo è già stato in parte affrontato in un mio studio: G. BORMOLINI, *I vegetariani nelle tradizioni spirituali*, Torino 2000.

⁴ T. ŠPIDLÍK, *La spiritualità dell'oriente cristiano*, Roma 1985, p. 198.

⁵ Cfr. T. ŠPIDLÍK, *La spiritualità dell'oriente cristiano* cit., p. 198.

⁶ ESIODO, *Le opere e i giorni*, Milano 1979, p. 101.

leggendaro⁷. In ambito filosofico si citava spesso con nostalgia quella mitica età: i pitagorici lodavano l'epoca nella quale l'uomo si nutriva solo di erbe e dei frutti degli alberi⁸.

Nell'antica Grecia il vegetarianesimo non era praticato, solo in seguito comparve nelle scuole filosofiche⁹ o in ambienti mistici come l'orfismo. La tradizione orfica riteneva che vi fosse una fondamentale unità tra tutti gli esseri, quindi gli orfici non uccidevano gli animali e non se ne cibavano. L'orfismo e la sua visione del cosmo hanno sicuramente ispirato Pitagora che, annota Porfirio, «non solo non si cibava di animali, ma neanche si avvicinava a macellai e a cacciatori»¹⁰. Anche Plutarco, Teofrasto e lo stesso Porfirio traevano ispirazione dall'età dell'oro, quando l'uomo si nutriva solo dei frutti prodotti dalla terra¹¹. Nell'età dell'oro non c'erano né odio né delitti; queste aberrazioni si diffusero solo in seguito anche perché l'uomo cominciò ad essere violento verso gli animali, arrivando addirittura a portarli in tavola come cibo¹². Il primo passo verso la restaurazione dell'originario spirito di amore è proprio la rinuncia a cibarsi di carne¹³.

Il vegetarianesimo fu sostenuto in molte scuole filosofiche. Nutrirsi spargendo sangue determina l'abitudine alla crudeltà, diversamente dopo un periodo di astinenza dalla carne l'anima si fa più agile¹⁴. Secondo Musonio Rufo il cibo confacente all'uomo è quello che deriva dalle piante e dalla terra, come i cereali e altri alimenti. La carne, infatti, è un cibo da bestie, poiché genera delle esalazioni che offuscano l'anima e il pensiero; l'uomo, invece, deve nutrirsi in modo simile agli dèi, con i cibi più leggeri e puri possibile¹⁵.

Porfirio, discepolo e biografo di Plotino¹⁶, ha composto un vero e proprio trattato sull'astinenza dalle carni nel quale fa una sintesi preziosa del pensiero religioso applicato al rapporto col mondo animale, e a questo lavoro -afferma il Viller- san Girolamo «si è abbondantemente ispirato per comporre l'*Adversus Jovinianum*»¹⁷. È interessante notare che i Padri, quando si pronunciano a favore dell'astinenza, per comprovarne l'importanza si

⁷ Cfr. OVIDIO, *Metamorfosi* XV, 86-88.

⁸ Cfr. A. ROSTAGNI, *Il verbo di Pitagora*, Torino 1924, p. 270.

⁹ Cfr. G. BOUFFARTIGUE-M. PATILLON, *Introduzione*, in PHORPHIRE, *De l'abstinence*, Parigi 1977, p. LXVI.

¹⁰ Cit. in *I Pitagorici*, A. Maddalena (ed.), Bari 1954, p. 77.

¹¹ Cfr. F. MUGNIER, «Abstinence», in *Dictionnaire de Spiritualité* I, col. 116.

¹² Cfr. A. ROSTAGNI, *Il verbo* cit., p. 234.

¹³ Cfr. A. ROSTAGNI, *Il verbo* cit., p. 193.

¹⁴ Cfr. SENECA, *Lettere*, 108.

¹⁵ Cfr. MUSONIO RUFO, *Frammenti*, XVIIIa.

¹⁶ Plotino fu discepolo di Ammonio Sacca, da alcuni ritenuto originario dell'India (cfr. G. REALE, *Storia della filosofia antica* IV, Milano 1989, p. 461-462), maestro, tra l'altro, del cristiano Origene. Potrebbe essere interessante indagare l'eventuale influenza delle tradizioni indiane, ripetutamente citate dai greci, sull'ascetismo dei loro filosofi, ma si tratta di un campo ancora inesplorato. Tra l'altro l'apparizione del vegetarianesimo in Grecia si situa all'epoca dei mitici saggi taumaturghi (grosso modo intorno al VI secolo a. C.) molti dei quali non erano greci. Ad una prima analisi appare che «fondamentalmente questa saggezza [quella del vegetarianesimo] è concepita come giunta da altrove» (J. BOUFFARTIGUE, intr. a PORPHYRE, *De l'abstinence* cit., p. LXIV).

richiamano esplicitamente a tradizioni non cristiane, soprattutto all'ascesi filosofica dei greci e dei romani, alla spiritualità indiana e all'ebraismo. I Padri, pur con le dovute distinzioni, guardano alle testimonianze del mondo classico come a modelli positivi, ai quali l'esperienza cristiana può dare completezza. Ad esempio Origene, Clemente, Ambrogio¹⁸ e Girolamo¹⁹ propongono come esemplari le consuetudini adottate da Pitagora, Socrate, Antistene. L'esempio dei Cinici, e di Diogene in particolare, è citato con entusiasmo da san Girolamo, nella sua confutazione a Gioviniano²⁰. Le motivazioni addotte a favore di questa ascesi alimentare sono diverse: favorisce il ritorno alla semplicità antica, preserva la purezza del corpo e della mente, rispetta la vita animale, favorisce l'igiene fisica e mentale, è utile in caso di prescrizioni culturali particolari e, soprattutto, facilita la familiarità con gli dei. L'esigenza fondamentale è dunque quella di non introdurre cibo che provochi una distanza insormontabile tra gli uomini e gli dei, ma che al contrario stabilisca fra loro un'affinità nel modo di comportarsi²¹. Quasi tutti gli autori sottolineano il collegamento della dieta vegetariana con la spiritualizzazione dell'uomo²² e il desiderio di ritornare ad uno stato originario, in cui l'uomo viveva in armonia col mondo divino²³.

1.b. Il fascino dell'Oriente

Un capitolo della spiritualità cristiana, non sufficientemente indagato ma estremamente suggestivo, riguarda un certo fascino esercitato dall'estremo oriente su alcune esperienze di preghiera contemplativa monastica. La recente traduzione italiana di un testo arabo ritenuto un collegamento tra l'estremo oriente ed il vicino oriente, sia cristiano che musulmano, apre prospettive molto interessanti²⁴. Accreditati studiosi evidenziano sorprendenti similitudini tra l'esicismo e la disciplina yoga²⁵. Il card. T. Špidlík, autorevole esperto di spiritualità

¹⁷ M. VILLER, «Abstinence», in *Dictionnaire de Spiritualité* I, c. 116; Cfr. J. BOUFFARTIGUE, Intr. a PORPHYRE, *De l'abstinence* cit., p. VIII.

¹⁸ Cfr. AMBROGIO, *Lettera XIV extra collezione*, 19-20.

¹⁹ Cfr. GIROLAMO, *Contro Gioviniano*, II, 5-7.14.

²⁰ Cfr. GIROLAMO, *Contro Gioviniano*, II, 14.

²¹ Cfr. M. DETIENNE, «La cuisine de Pythagore», *Arch. Sociol. Des Rel.* 29 (1970) 141-162.

²² Le fonti sembrano contraddire la convinzione che la motivazione principale del vegetarianesimo orfico e pitagorico, e dell'antichità classica in genere, fosse la credenza che negli animali potessero reincarnarsi anime umane. Sabatucci, specialista di tradizioni classiche, esclude categoricamente che questa fosse la ragione principale, ritenendo invece che la pratica vegetariana: «Ha da essere considerata per la sua capacità di conferire purezza - ed è così che le fonti ce l'attestano -» (C. SABBATUCCI, *Saggio sul misticismo greco*, Roma 1965, p. 69-83).

²³ Cfr. PORFIRIO, *L'astinenza* II, 30-32.

²⁴ Cfr. C. GREPPI, *L'origine del metodo psicofisico esicasta. Analisi di un antico testo indiano: l'Amrtakunda*, Torino 2011.

²⁵ Cfr. A. BLOOM, «Hésychasme: yoga chrétien?», *Cahiers du sud* 28 (1953) 177-195; J.M. DECHANET, *Yogin du Christ. La voie du silence*, Bruges 1956; M. ELIADE, *Yoga immortalità e libertà*, Milano 1982, pp. 71-74; R. GNOLI, «Hesychasm and yoga», *E&W* 4/3 (1953) 98-100; O. LACOMBE, «Sur le yoga indien», *Etudes Carmelitaines* 10 (1937) 170 ss.; Y. LELOUP, *Cos'è l'esicismo*, Torino 1993; J. MEYENDORFF, *S. Gregorio Palamas e la mistica ortodossa*, Torino 1976; J. MONCHANIN, «Yoga et hésychasme», *Axes* 4 (1969) 13-21; C. NARDI, «Dante esicasta?», *Vivens Homo*, III/2 (1992) 357-383; ID., «Respirare Dio, respirare

cristiano-orientale, addirittura afferma che: «Per molti contemporanei è stata una scoperta venire a sapere che molti degli esercizi yoga erano praticati già parecchi secoli fa dai monaci cristiani»²⁶. I pochi riferimenti all'astinenza in Estremo Oriente li abbiamo deliberatamente attinti dalle sole fonti sicuramente circolanti negli ambienti monastici primitivi.

I padri della Chiesa hanno in parte subito il fascino di queste realtà²⁷, e motivavano la scelta di astenersi dal consumare carne anche ricordando le consuetudini degli asceti indiani²⁸. Secondo G. Desantis: «I padri della Chiesa avevano spesso alluso ai brahmani come ai depositari di una sapienza naturale e primigenia e di una morale in alcuni aspetti simile a quella cristiana»²⁹. La forza di tali suggestioni fu tale che sopravvissero fino al medioevo³⁰. San Girolamo si domanda perché mai il cristiano non debba fare lo stesso, e magari anche di più, di quanto facevano gli ebrei, che si rifiutavano di mangiare certi animali, o dei brahmini indiani e i gimnosofisti egizi, che si cibavano solo di orzo, riso e frutta³¹. Clemente alessandrino racconta che, tra gli indiani, i brahmini e quelli chiamati *semnoi* erano asceti rigorosissimi³², che si astenevano anche dal mangiare la carne. Ippolito

Cristo», *Rivista di ascetica e mistica* 3/4 (1992) 304-316; F. POLI, *Yoga ed esicasmò*, Bologna 1981; T. ŠPIDLÍK, *La preghiera esicastica*, in *La preghiera*, E. Ancilli (ed.), Roma 1990, Vol.I.; G. VANNUCCI, *Yoga cristiano*, Firenze 1978; KALLISTOS WARE, *La potenza del nome*, Cinisello Balsamo 1993; A. ZIGMUND-CERBU, «Lumières nouvelles sur le yoga et l'hésychasme», *Contacts* 26 (1974) 272-289.

²⁶ T.ŠPIDLÍK, *L'arte di purificare il cuore*, Roma 2010, p. 66.

²⁷ Queste suggestioni sono sopravvissute fino ai tempi odierni tanto da spingere il Magistero ad esprimersi in modo significativo a questo riguardo. Giovanni Paolo II nell'enciclica *Fides et Ratio* afferma: «Il mio pensiero va spontaneamente alle terre d'Oriente, così ricche di tradizioni religiose e filosofiche molto antiche. Tra esse, l'India occupa un posto particolare. Un grande slancio spirituale porta il pensiero indiano alla ricerca di un'esperienza che, liberando lo spirito dai condizionamenti del tempo e dello spazio, abbia valore di assoluto [...] Spetta ai cristiani di oggi, innanzitutto a quelli dell'India, il compito di estrarre da questo ricco patrimonio gli elementi compatibili con la loro fede così che ne derivi un arricchimento del pensiero cristiano» (*Fides et Ratio*, paragrafo 72).

²⁸ Raccontare gli esempi di vita ascetica e spirituale dei popoli 'barbari' fu un genere letterario di grande fortuna in epoca ellenistica: Filostrato racconta con entusiasmo dei brahmini dell'India e dei gimnosofisti delle rive del Nilo (cfr. J. BOUFFARTIGUE, intr. a PORPHYRE, *De l'abstinence* cit., p. XXXII); Aristobulo invece racconta di aver assistito ad una lezione di autocontrollo psicofisico impartita ad Alessandro Magno da due brahmini (STRABONE 15, 1, 61); Zenone lo stoico affermò che avrebbe preferito vedere un solo indiano avvolto dalle fiamme, che studiare tutte le dimostrazioni sul dolore (Cit. in *Stoici antichi. Tutti i frammenti*, R. Radice [ed.], Milano 1999, fr. [A] 241). J. Festugière ha cercato di dare un quadro completo di questo genere di letteratura prodotta in ambito classico (cfr. J. FESTUGIÈRE, «Sur le *De vita pythagorica* de Jamblique», REG 50 (1937) 470-494).

²⁹ G. DESANTIS, intr. a PSEUDO-PALLADIO, *Le genti dell'India e i brahmani*, Roma 1992, p. 8.

³⁰ Nel Medioevo, periodo di grande interesse per i mondi esotici, ebbe un notevole successo il libretto di Palladio (cfr. G. DESANTIS, intr. a PALLADIO, *Le genti* cit., p. 41). La versione latina che circolò durante quel periodo fu curiosamente attribuita a sant'Ambrogio, mentre sembra che sia stata opera di Rufino o addirittura di san Giovanni Cassiano, il monaco che introdusse l'esicasmò in occidente (cfr. *Ibidem*, p. 37).

³¹ Cfr. GIROLAMO, *Lettera CVII, A Leta*, 7; ID. *Contro Gioviniano*, II, 14.

³² Cfr. CLEMENTE ALESSANDRINO, *Stromati*, III, 7, 2. Le informazioni di Clemente potrebbero provenire dal suo maestro Panteno che è stato in India per un certo tempo (Cfr. EUSEBIO DI CESAREA, *Storia ecclesiastica* 5, 10, 1).

attesta minuziosamente che la dieta dei gimnosofisti indiani era composta di frutti duri ed acqua, e non si cibavano di ciò che veniva da esseri viventi o da quelli passati attraverso il fuoco³³. Perfino Tertulliano, Agostino, Ambrogio e Origene si richiamarono esplicitamente a questa millenaria tradizione³⁴.

Tra i pochissimi scritti di Palladio vi sono ben due testi dedicati alla vita contemplativa, e viene spontaneo metterli in parallelo. Uno fu la celebre *Historia Lausiaca*, nella quale si narrano le gesta avventurose dei primi monaci cristiani; l'altro (di cui forse Palladio fu solo l'editore) è un libretto traboccante ammirazione per le tradizioni ascetiche indiane, tra le quali risalta quella di nutrirsi di sole erbe selvatiche e di ciò che la terra offre spontaneamente³⁵.

Secondo la tradizione indiana quando l'uomo è in armonia col cosmo (e così era alle origini³⁶) è accudito dalla stessa provvidenza divina: «Non mangio carne come un leone, dentro di me non marciscono le membra di altri esseri viventi, io non sono la tomba di animali morti: la Provvidenza mi elargisce per cibo i frutti, come una madre amorosa da il latte al proprio figlio»³⁷. Caratteristico invece dell'uomo decaduto è nutrirsi di carne, violando l'armonia primitiva che lo vedeva complice con gli animali³⁸. Anche in India si ritrovano gli elementi fondamentali della scelta vegetariana in relazione all'esperienza spirituale: l'attenzione alla salute del corpo, il controllo dei sensi e delle passioni, la ricostruita armonia originaria col creato, la purezza della mente, la predisposizione alla preghiera contemplativa. Tutti questi temi sono riassunti con chiarezza dal brahamino, nel racconto riportato da Palladio:

Dunque, come può uno spirito divino penetrare i sensi di un uomo simile? Voi mangiate la carne che gonfia il corpo, devasta l'anima, genera ira, scaccia la pace, uccide la temperanza, eccita la sregolatezza, fa scaturire il vomito e introduce malattie [...]

I frutti duri e le erbe delle steppe invece esalano una meravigliosa fragranza e mangiati da

³³ Cfr. IPPOLITO, *Confutazione di tutte le eresie*, 1, 24, 1. Ippolito ebbe una particolare attenzione per la filosofia dell'India cui dedicò un capitolo dei suoi *Philosophumena* (cfr. J. FILLIOZAT, «La doctrine des brahmanes d'après saint Hippolyte», *Revue de l'histoire des religions*, 130 [1945] 59- 91).

³⁴ Cfr. B. BRELOER-F. BÖMER, *Fontes historiae religionum Indicarum*, Bonn 1989, pp. 105 ss., che riporta tutti i riferimenti, nella letteratura patristica, alle tradizioni religiose dell'India.

³⁵ Cfr. PALLADIO, *L'India e i Brahmini* I, 11-12. 45; II, 7 . 10. 16. 24. 37. 38. 43-51. Il testo non è attribuito unanimemente a Palladio, ma vi si è comunque riconosciuto il suo intervento. Si tratta di materiale che Palladio ha avuto a disposizione ed ha riadattato per il pubblico cristiano. Dai critici è ritenuta una descrizione realistica delle dottrine brahmaniche, pur se filtrate da un *interpretatio* prima greca e poi cristiana.

³⁶ Secondo la tradizione indiana la storia dell'umanità si suddivide in quattro ere dette *yuga*. La prima di queste, nella quale l'uomo viveva in armonia con Dio ed era dotato di notevole vigore spirituale, è detta *satya yuga*, l'era della verità. A questa sono succedute varie ere sempre più decadenti fino a quella attuale, il *kali yuga*, l'era dell'oscurità, in cui il mondo diventa più spesso, più contaminato, e certe esperienze spirituali sono quindi irraggiungibili. Il livello spirituale, psichico e fisico dell'uomo è sempre più degenerato col succedersi di questi *yuga* (cfr. M. ELIADE, *Immagini e simboli*, Milano 1987, p. 60-64).

³⁷ PALLADIO, *L'India e i Brahmini*, II, 24.

³⁸ Cfr. PALLADIO, *L'India e i Brahmini*, II, 45.

uomini saggi generano un intelletto divino e abbelliscono il corpo. Saggiamente Dio ha creato questi vegetali come cibo per i mortali.³⁹

2. L'astinenza dalla carne nella Chiesa delle origini

Per molti secoli la storia delle Chiese d'oriente e d'occidente è indistinguibile: hanno in comune un gran numero di santi ed entrambe venerano i medesimi padri, perciò spesso si è costretti a distinzioni artificiali, poiché in realtà la tradizione delle origini è patrimonio comune alla Chiesa indivisa.

2.a. Il cristianesimo primitivo

Sin dalle origini la Chiesa si interrogò circa il problema dell'astinenza. Molti autori antichi, ad esempio Eusebio di Cesarea⁴⁰, san Girolamo⁴¹, l'autore dei *Recognitionum libros*⁴², san Gregorio Nazianzeno⁴³, san Clemente Alessandrino⁴⁴, affermarono con certezza l'astinenza dalla carne di questo o quello tra gli apostoli, a volte addirittura attribuendola a tutti i primi discepoli.

Negli *Atti degli Apostoli* (15, 1-29) si dà notizia della prima grossa controversia scatenatasi nella comunità cristiana delle origini. Alcuni cristiani di provenienza farisaica asserivano che chi si convertiva al cristianesimo doveva fra l'altro farsi circumcidere e impegnarsi nel rispetto delle leggi tradizionali ebraiche. Per risolvere la questione gli apostoli e gli anziani più autorevoli si riunirono a Gerusalemme, in quello che è considerato il primo concilio della cristianità. Le considerazioni conclusive chiariscono le norme che i pagani convertiti devono osservare: «è parso bene allo Spirito Santo e a noi di non imporvi altro peso ad eccezione di queste cose necessarie: di astenervi cioè dalle carni immolate agli idoli, dal sangue, da animali soffocati e dalla fornicazione. Astenendovi dalle quali cose farete bene. State sani». Per carni soffocate si intendono quelle degli animali che non sono stati dissanguati all'uccisione, e tale precetto doveva valere per tutta la cristianità⁴⁵. Talvolta i monaci primitivi si sono rifatti proprio a questa prescrizione per motivare la loro astinenza⁴⁶.

2.b. La spiritualità del deserto egizio

L'astinenza dalla carne era tenuta in grande considerazione sin dall'inizio, ma furono le esperienze eremitiche e cenobitiche del deserto a diffondere in maniera incisiva questa

³⁹ PALLADIO, *L'India e i Brahmini*, II, 45.

⁴⁰ Cfr. EUSEBIO DI CESAREA., *Storia Ecclesiastica*, II, XXIII, 5; *Dimostrazione evangelica*, III, 2. In questi testi l'autore afferma che tutti i discepoli di Cristo si astenevano da carne e vino

⁴¹ Cfr. GIROLAMO, *Contro Gioviniano*, I, 18.

⁴² Cfr. CLEMENTE ROMANO, *Recognizioni*, VII, 6.

⁴³ Cfr. GREGORIO NAZIANZENO, *Discorso XIV, L'amore della povertà*, 4.

⁴⁴ Cfr. CLEMENTE ALESSANDRINO, *Il pedagogo*, II, 1.

⁴⁵ Cfr. L. ROSSI, «Sangue e anima», *Rivista di Ascetica e Mistica* 5 (2003) 166.

⁴⁶ Tra gli altri un noto fondatore monastico copto di cui si narra che: «Digiunava continuamente fino a sera...e non beveva vino né mangiava carne né cosa da cui si versasse sangue» (ISAAC, *Vita di Samuele di Kalamon*, 7).

consuetudine. Sicuramente la praticarono Antonio, Pacomio⁴⁷ e Shenute⁴⁸, che contribuirono a divulgare uno stile ascetico che divenne universale nel monachesimo originario⁴⁹. Atanasio dice di Antonio che: «Si cibava di pane, sale e l'acqua era l'unica sua bevanda. È inutile parlare di carne e vino dal momento che neppure presso altri virtuosi asceti si trova traccia di ciò»⁵⁰, confermando quindi che questa pratica era ben nota negli ambienti ascetici, e difatti la letteratura antica sui padri del deserto è ricca di testimonianze a questo riguardo. Praticarono l'astinenza dalla carne anche il monachesimo siriano⁵¹, palestinese⁵² e cappadocense⁵³. Il regime alimentare in vigore presso la maggioranza dei monaci era detto *xerofagia*⁵⁴ ed escludeva carne, pesce, uova, latte, burro, formaggio⁵⁵, olio e vino⁵⁶. Secondo Epifanio⁵⁷ nella *xerofagia* è consentito cibarsi solo di pane, sale ed acqua. Le *Constitutiones Apostolicae* vi comprendono anche verdura e frutta⁵⁸. Questo regime alimentare prevedeva praticamente due tipi di dieta: una che consisteva nel cibarsi esclusivamente di pane e sale⁵⁹, e un'altra che era composta di frutti, verdure e legumi, escludendo completamente il pane. Di abbà Shenute si diceva apertamente il motivo della dieta astinente: «Con questo il suo corpo si seccò»⁶⁰. I legumi a volte si cuocevano, ma molto spesso venivano mangiati dopo essere stati solo messi a bagno⁶¹. Le verdure invece venivano consumate crude, fresche o conservate sotto sale. L'usanza di mangiare solo cibo crudo, seppur minoritaria, ebbe una

⁴⁷ Cfr. *Vita di Pacomio*, 11. Cfr. M. VILLER, *Abstinence*, c. 121-122; PALLADIO, *Storia lausiaca* 32,1.

⁴⁸ Cfr. M. VILLER, «Abstinence», in *Dictionnaire de Spiritualité* I, c. 122.

⁴⁹ «Il loro cibo consiste in pane, legumi ed erbaggi conditi con sale e olio» (GIROLAMO, *Lettera XXII a Eustochio*, 36).

⁵⁰ ATANASIO, *Vita di Antonio*, 7; Cfr. GIROLAMO, *Lettera XXII a Eustochio*, 36.

⁵¹ Cfr. TEODORETO, *Storia religiosa*, VIII, 3; IX, 3; XIII, 1; XVII, 6; XXX, 2. SOZOMENO, *Storia ecclesiastica*, III, VII, 39.

⁵² Cfr. DOROTEO DI GAZA, *Abbà Dositeo*, 60.

⁵³ Cfr. M. VILLER, «Abstinence», in *Dictionnaire de Spiritualité* I, c. 122. Cfr. D. AMAND, *L'ascèse monastique de saint Basile*, Maredsous 1948, p. 262-266.

⁵⁴ «Essi si cibano [i monaci egizi] soprattutto di cibi secchi e crudi» (CASSIANO, *Istituzioni cenobitiche*, IV, 22).

⁵⁵ L'uso del formaggio era limitatissimo nel deserto, se si escludono le comunità pacomiane. È significativo che il solo caso raccontato di un anacoreta che mangia formaggio è quello di Simeone (SIMEONE 2, *Apoftegmi serie alfabetica* 869) che lo mangiò col pane solo per scandalizzare un grande personaggio venuto a fargli visita. Se era causa di scandalo certamente non era un uso tipico nel monachesimo egizio (Cfr. L. REGNAULT, *Vita quotidiana dei Padri del deserto*, Casale Monferrato 1994, p. 91).

⁵⁶ Cfr. L. BOUSSAC, «Abstinence», *Dictionnaire de Théologie Catholique* I, c. 263.

⁵⁷ Cfr. EPIFANIO, *Panarion*, 22.

⁵⁸ Cfr. CLEMENTE ROMANO, *Costituzioni Apostoliche*, IV, 18.

⁵⁹ Cfr. L. REGNAULT, *Vita quotidiana* cit., p. 80. I Padri insistevano sull'accostamento del pane e del sale, Pafnuzio diceva infatti che il pane senza il sale fa ammalare (PALLADIO, *Storia Lausiaca*, XLVII, 14).

⁶⁰ BESA, *Vita di Shenute*, 10.

diffusione non indifferente nella tradizione ascetica, e la vedremo ricomparire più volte nella storia.

3. La *Filocalia* e la tradizione esicasta

La *Filocalia*, molto nota anche in Occidente, è una preziosa raccolta di testi dei padri e di altri autori spirituali sull'ascesi, la preghiera e l'unione con Dio. Nella Chiesa d'Oriente ha avuto una notevole diffusione ed ha contribuito in modo decisivo alla rinascita dell'esicasmò in tutto l'Est Europeo. Gli editori sono due santi della Chiesa ortodossa greca: Macario di Corinto e Nikodemo Aghiorita, che pubblicarono il testo nel 1782, a Venezia, sulla base di codici custoditi nel Monte Athos. Nikodemo va ricordato anche come autore di un manuale ascetico nel quale tratta l'argomento della dieta: secondo il santo monaco athonita ciò che si mangia ha un diretto collegamento con la vita spirituale, poiché un'alimentazione sbagliata predispone alla materialità e fa perdere la retta fede⁶².

La *Filocalia* è ritenuta la suprema sintesi dell'insegnamento ascetico mistico della Chiesa d'Oriente, e da questo testo fondamentale possiamo trarre i principali insegnamenti riguardo all'astinenza dalla carne e alla disciplina dell'alimentazione.

1.a. Il controllo de sé e la robustezza interiore

La pratica ascetica dell'astinenza era tenuta in grande considerazione, tanto che anche solo pensare di metterla in discussione era considerato il frutto di tentazioni messe in atto dallo spirito del male. Giovanni Carpazio suggerisce di provare: basta imporsi di non mangiare un alimento e subito il Nemico accende in noi l'attrazione proprio per il cibo vietato⁶³. Il sacro dovere di ospitalità non era un motivo sufficiente per allentare la disciplina alimentare, come sostiene Evagrio⁶⁴. Con tocco poetico Esichio afferma che: «Principio della produzione dei frutti è il fiore e principio della sorveglianza dell'intelletto è la continenza nei cibi e nelle bevande»⁶⁵. L'astinenza è, infatti, il risultato di una scienza superiore, e come insegnava Diadoco di Foticea ci si astiene da certi cibi non perché in se stessi cattivi, ma per controllare le membra «accese della carne». Tutti i cibi sono buoni, ma rinunciare ad alcuni è peculiare di una discrezione e di una scienza maggiori⁶⁶.

E'importante sottolineare che nella disciplina della dieta è indispensabile, come ricorda Marco l'asceta: «trattare con padri spirituali provati, frequentarli e farsi da loro guidare. È pericoloso infatti far da soli»⁶⁷.

⁶¹ Cfr. L. REGNAULT, *Vita quotidiana dei Padri* cit., p. 80. Sono numerosissime le testimonianze negli *Apoftegmi*. Ad esempio Filocromo che si asteneva da pane di grano e da ogni cibo cotto. Per 32 anni non toccò alcun frutto (*Apoftegmi serie numerica*, 592). Tutte le fonti raccolte contrasterebbero con la notizia riportata da Cassiano secondo cui non vi era nessuno dei grandi che si cibava solo di verdure senza pane, e che nessuno di questi ultimi ha raggiunto alte vette (CASSIANO, *Istituzioni cenobitiche*, V, 23).

⁶² Cfr. NICODEMO AGHIORITA, *Manuale*, 106.

⁶³ GIOVANNI CARPAZIO, *Cento capitoli di ammonizione*, 39. L'astinenza dal pesce, pur essendo meno diffusa di quella dalla carne, aveva comunque un gran numero di sostenitori. Questo è riscontrabile anche in occidente, ma il fenomeno è sottovalutato e poco studiato.

⁶⁴ EVAGRIO MONACO, *Sommario di vita monastica*.

⁶⁵ ESICHIO PRESBITERO, *A Teodulo*, 165.

⁶⁶ Cfr. DIADOCO DI FOTICEA, *Definizioni. Discorso ascetico*, 43-44.

⁶⁷ MARCO L'ASCETA, *Lettera al monaco Nicola*.

1.b. Domare le passioni

Per una seria esperienza spirituale è di basilare importanza la disciplina delle passioni, e gli autori monastici sono concordi sulla necessità di controllare per prima la passione della gola. Ricorda Evagrio Pontico: «Fra i demoni che si oppongono alla pratica [delle virtù], i primi a mettersi in assetto di guerra sono quelli a cui sono affidate le voglie della gola»⁶⁸.

Dalla letteratura delle dottrine ascetiche monastiche traspare una concezione particolare del corpo umano, con la formulazione di una sorta di fisiologia mistica dalla quale deriva l'idea che un determinato regime alimentare non coinvolge solo il corpo, ma ha influenze anche psichiche e spirituali⁶⁹. Niceta Stetatos afferma che la sazietà fa infiammare il basso ventre⁷⁰; Cassiano dichiara che: «È impossibile lottare nella nostra mente con lo spirito di fornicazione a ventre pieno»⁷¹; Marco l'asceta esorta: «Tutto il trasudare della concupiscenza carnale raffreddalo e disseccalo mediante la frugalità, la temperanza nel bere e le veglie di intere notti»⁷². Raffreddare e disseccare sono i termini tecnici ricorrenti riferiti all'influsso positivo della dieta sul sistema ghiandolare, da cui il termine *xerofagia*⁷³. L'eccesso di grassi nel corpo, infatti, ha un effetto devastante per l'attività intellettuale, per quella spirituale e anche per la castità, perché infiamma il sistema ghiandolare. Nella concezione ascetica le ghiandole collegate all'attività sessuale sono vicine all'intestino, e la loro attività può essere influenzata dai cibi eccitanti e dal calore che essi producono. Nilo Asceta, attraverso una complessa interpretazione del simbolismo biblico, espone alcuni aspetti di questa fisiologia: l'ardore dell'intestino causato dalla carne infiamma le ghiandole genitali e questo fa perdere vigore alla mente che finisce per respingere anche le fatiche spirituali; allora l'uomo

cammina tutto sul ventre, e di lì prende gli umori connessi al godimento del piacere, e chi vuole iniziare una vita virtuosa comincia ad eliminare tutto il grasso degli intestini rifiutando i nutrimenti che ingrassano il corpo; così il progrediente dovrà solo lavare ciò che è nell'intestino; e il perfetto deterge tutto l'intestino rigettando completamente ciò che è di più dello stretto necessario [...] la gola precede tali moti ed ha una particolare parentela con quelli venerei. Oltre a ciò, anche la natura, volendo mostrare la proprietà di queste passioni, ha posto gli organi atti all'unione sotto il ventre, indicando con la vicinanza la parentela.

Se infatti questa passione è debole, lo è per la indigenza della parte soprastante; se invece è esuberante ed eccitata, lo è anche perché gli somministra l'energia quella parte⁷⁴.

⁶⁸ EVAGRIO MONACO, *Sul discernimento delle passioni e dei pensieri*, 1.

⁶⁹ L'esicismo col suo metodo psicofisico evidentemente presuppone una sorta di fisiologia mistica. L'argomento è eccellentemente sviluppato in: L. ROSSI, *I filosofi greci padri dell'esicismo*, Torino 2000.

⁷⁰ Cfr. NICETA STETATOS, *Prima centuria. Capitoli pratici*, 74.

⁷¹ CASSIANO IL ROMANO, *Al Vescovo Castore. La continenza del ventre*.

⁷² MARCO L'ASCETA, *Lettera al monaco Nicola*.

⁷³ Con il controllo rigoroso dell'alimentazione il monaco aveva l'obiettivo di "seccare" il corpo, come si dice esplicitamente di Shenute: «non mangiava ma solo beveva e il suo cibo era soltanto pane e sale. Con questo il suo corpo si seccò» (BESA, *Vita dell'Archimandrita Shenute*, 10).

⁷⁴ NILO ASCETA, *Discorso ascetico*, 57-59.

Anche Marco l'asceta sottolinea che un'alimentazione sbagliata eccita le passioni, al contrario l'astinenza rinnova l'intelletto con la sinergia dello Spirito. Rivolgendosi soprattutto ai giovani, li esorta a tenersi lontani dai cibi grassi e dal vino, per non ritrovarsi simili a maiali pronti per essere sgozzati. Infatti «l'affluire del sangue [causato dai cibi nocivi] produce il defluire dello spirito». Per quanto riguarda il vino, i giovani non dovrebbero neppure annusarlo, dato che causa un duplice incendio: l'eccitazione della passione e lo sconvolgimento fisico, e questo ribollire del corpo produce nel cuore confusione e indurimento⁷⁵.

1.c. La mente luminosa e l'unione con Dio

Ai maestri delle prime scuole filosofiche era ben nota la relazione diretta tra l'alimentazione e le facoltà intellettive e spirituali; questo è un tema che ricorre spesso anche nella spiritualità cristiano-orientale. Massimo il Confessore ricorda che: «Il monaco, soprattutto l'esicasta, deve rigorosamente badare ai pensieri, riconoscerne le cause e reciderle [...] Essi sono recisi da fame, sete, veglia e solitudine»⁷⁶. Anche per Talassio l'astinenza libera l'intelletto dalla schiavitù dei pensieri⁷⁷.

Secondo gli autori spirituali l'effetto negativo del cibo si manifesta con la perdita di luminosità del *nous*⁷⁸ (tradotto ordinariamente con "intelletto", anche se questo vocabolo non esprime appieno ciò che intendevano i padri greci). Gregorio Sinaita insegna che senza l'astinenza il *nous* resta intorbidito, e di conseguenza non si può pregare con forza e purezza. Inoltre il troppo cibo provoca il sonno che a sua volta trascina l'intelletto in innumerevoli fantasie⁷⁹. Pietro Damasceno sostiene che senza una disciplina dell'alimentazione l'intelletto si oscura, ma annota anche che esagerare in senso opposto, sottoponendo il corpo a digiuni e veglie prolungati, offusca la mente⁸⁰. Era preoccupazione costante dei padri antichi che il discepolo conservasse un equilibrio nell'ascesi, per questo era determinante affidarsi alla guida di un padre esperto capace di controllare gli eccessi o le rilassatezze.

Esichio presbitero rimarca con una metafora lo stretto rapporto tra l'alimentazione e la vita spirituale: come il fiore produce i frutti, così la frugalità nei cibi e nelle bevande è

⁷⁵ Cfr. MARCO L'ASCETA, *Lettera al monaco Nicola*.

⁷⁶ MASSIMO IL CONFESSORE, *Sulla carità. III Centuria*, 20.

⁷⁷ Cfr. TALASSIO LIBICO E AFRICANO, *A Paolo presbitero. Terza centuria*, 54-56.

⁷⁸ Il *nous* nella letteratura patristica è il "luogo di Dio", è la parte divina nell'uomo capace in sé di 'vedere' (Cfr. PSEUDO-MACARIO, *Omelia XXV*, 10), è una cosa simile a Dio e divina (Cfr. GREGORIO DI NAZIANZO, *Discorsi teologici*, 17). Il termine intelletto, con cui lo si traduce abitualmente, ne falsa il significato. Difatti non va confuso con la mente razionale, si tratta piuttosto dell'organo della contemplazione (Cfr. T. ŠPIDLIK, *La spiritualità* cit., p. 286-288; J. BEHM, «*nous*», *Grande lessico del Nuovo Testamento I*, c. 1060-1063) e non della "mente discorsiva", denominata *dianoia* nella letteratura spirituale (Cfr. «*intelletto*» e «*mente*» in *Glossario di Filocalia I*, B. Artioli-F. Lovato (ed.), Torino 1982, p. 37). Per giungere alla *theoria* -la visione- occorre necessariamente purificare il *nous*, renderlo luminoso, spogliandolo delle cattive passioni e di ogni immaginazione, per liberarsi dalla idolatria dei concetti (Cfr. GREGORIO DI NISSA, *La vita di Mosè*). Al raggiungimento della purezza e limpidezza del *nous* -secondo i Padri- contribuisce anche la dieta priva di carne, vino e altri alimenti nocivi.

⁷⁹ Cfr. GREGORIO SINAITA, *Come salmeggiare*.

⁸⁰ PIETRO DAMASCENO, *Spiegazione bellissima e necessaria delle sette azioni corporali*.

all'origine della custodia dell'intelletto⁸¹. Callisto e Ignazio Xanthopouli elencano i carismi e i beni spirituali che deriverebbero dall'astinenza e dal raccoglimento, tra i quali parlano di: «[...] moti luminosi della mente; [...] vista penetrante e l'acutezza della conoscenza delle cose lontane; [...] profondità dei mistici concetti che la mente afferra nel significato delle parole divine; [...] fiamma dello zelo che calpesta ogni pericolo e supera ogni timore»⁸². Secondo Filoteo l'astinenza è indispensabile all'esicasta ed è «un'operazione spirituale in quanto opera sui costumi del *nous* e li rende bianchi»⁸³. Gli autori spirituali parlano di una lucentezza particolare, di una colorazione candida che lo spirito conquista grazie alla pratica dell'astinenza:

Tu che aspiri alla preghiera pura controlla l'irascibilità e se ami la temperanza, domina il ventre e non dargli pane a sazietà e quanto all'acqua, tienilo alle strette. Veglia nella preghiera e allontana da te il rancore. Non ti vengano meno le parole dello Spirito Santo e bussa con le mani delle virtù alle porte della scrittura. Allora sorgerà per te l'impassibilità del cuore e nella preghiera vedrai il tuo intelletto splendente come astro⁸⁴.

4. San Basilio di Poiana Marului e la rinascita esicasta

San Basilio, morto nel 1767, fu maestro del più noto Paisij Velickovskij, lo *staretz* che inaugurò in Moldavia il movimento filocalico neo-esicasta⁸⁵. A san Basilio è attribuito un testo molto importante per la nostra trattazione, poiché è uno scritto della tradizione orientale interamente dedicato al tema dell'astinenza: *Perché i monaci rinuncino alla carne, dov'è stato l'inizio di questa legge, perché non dagli uomini è stata data, ma sin dall'inizio è stata data al primo creato proprio da Dio*⁸⁶.

Fino al XVIII secolo non fu necessario comporre opere a sostegno dell'astinenza dalla carne, perché era una pratica ascetica diffusa in tutto il monachesimo orientale. San Basilio invece visse in un'epoca di rilassatezza e sentì l'esigenza di promuovere un rinnovamento dei costumi, attirandosi in questo modo non poche ostilità. Quasi contemporaneo di Nikodemo, condivise con lui il desiderio di riproporre la venerabile tradizione esicasta, ma anche lo stesso destino di accuse, attacchi e perfino sospetti di eresia⁸⁷.

Nel suo libretto il santo moldavo sottolinea la diversità fra l'astinenza monastica e quella superstiziosa degli eretici, ed ammonisce di non prendere a pretesto la condanna degli eretici per sottrarsi alle pratiche ascetiche. Richiama l'esempio di tutti i grandi santi che praticarono l'astinenza dalla carne, citando anche quegli episodi, così tipici nelle vite dei monaci del deserto, nei quali gli angeli, incaricati da Dio, recavano in dono ai monaci il

⁸¹ ESICHIÒ PRESBITERO, *A Teodulo*, 165.

⁸² CALLISTO E IGNAZIO XANTHOPOLI, *Metodo e canone rigoroso*, 30.

⁸³ FILOTEO SINAITA, *Quaranta capitoli di sobrietà*, 3.

⁸⁴ EVAGRIO MONACO, *Sul discernimento dei pensieri*, 43.

⁸⁵ Cfr. T. ŠPIDLÍK, *L'idea russa*, Roma 1995, p. 300.

⁸⁶ Quest'opera, che conosceva già un'edizione romana del 1816, è stata recentemente ripubblicata in Romania a cura di D. RACCANELLO in *Rugaciunea lui Iisus in Scrierile Staretului Vasile de la Poiana Marului*, Sibiu 1996.

⁸⁷ Cfr. L. ROSSI, *I filosofi greci padri dell'esicismo* cit., p. 12 ss.

cibo: essi però non portavano mai carne⁸⁸. Secondo l'autore romeno neppure Cristo si nutrì di carne, semmai solo di pesce⁸⁹. La carne difatti è un «cibo che spinge a peccare»⁹⁰, ed anche per questo motivo bisogna astenersene. È sua convinzione che l'attrazione per i piaceri prodotti dalla carne assomiglia alla fornace dei caldei, sette volte riscaldata, e la voluttà procurata «da altri cibi inadatti»⁹¹ assomiglia alla fossa dei leoni dove venne gettato Daniele⁹². Ma Daniele e i giovani si salvarono grazie alla loro astinenza!

Nella tradizione mistica l'uomo prima del diluvio era in una condizione elevata, più spirituale, dopo il diluvio invece ci fu un declino che Basilio commenta così:

Così anche a proposito dei cibi carnei dei vecchi monaci: non era volontà di Dio, ma un abbassamento. E soprattutto dobbiamo dire che l'ordine non è stato così sin dall'inizio, e per questo alcuni monaci hanno abbandonato anche i Padri Teofori. Se i voti dei monaci cercano l'antico ordine, e non quello di Noè devono volere i cibi che Dio ha dato ad Adamo nel Paradiso, e non quelli di Noè dopo il diluvio⁹³.

Per ritrovare la strada che conduce allo stato beato originario è necessario rinunciare alla carne, altrimenti gli occhi resteranno velati e non sapranno rivolgersi alla meta. Se desideriamo guadagnare il paradiso, conclude il santo romeno, dobbiamo tenerci lontani da questo cibo troppo materiale e abituarci a mangiare i frutti e i semi offerti dalle piante⁹⁴.

Grazie anche all'opera di Basilio di Poiana Marului e di Nikodemo nella Chiesa d'Oriente la pratica dell'astinenza ha subito poche trasformazioni rispetto alle consuetudini antiche. L'esclusione completa della carne, anche nel giorno di Pasqua, è diffusa in tutto il monachesimo russo⁹⁵ ed armeno⁹⁶. D'altronde l'esempio del santo monaco più venerato dalla Chiesa Russa ha segnato la strada: San Sergio di Radonež, come riporta il suo discepolo Epifanij il saggio, rifiutava di attaccarsi al seno della madre dopo che questa aveva mangiato la carne⁹⁷! Tra i siriani, sia giacobiti che maroniti e nestoriani, la violazione dell'astinenza è considerata peccato mortale. Un canone del concilio di Sélucie-Ctésiphon recita: «il monaco che mangia della carne è colpevole come chi abusa di una donna»⁹⁸.

⁸⁸ Cfr. BASILIO DI POIANA MARULUI in D. RACCANELLO, *La preghiera di Gesù negli scritti di Basilio di Poiana Marului*, Alessandria 1986, p. 295.

⁸⁹ Cfr. BASILIO DI POIANA MARULUI in D. RACCANELLO, *La preghiera cit.*, p. 297.

⁹⁰ BASILIO DI POIANA MARULUI in D. RACCANELLO, *La preghiera cit.*, p. 294.

⁹¹ Il passo lascia supporre che nei monasteri neo-esicasti si praticasse l'astinenza anche da altri cibi oltre che dalla carne. Sarebbe interessante individuare questi «cibi non adatti», ma purtroppo non sono specificati in nessuna opera di Basilio.

⁹² BASILIO DI POIANA MARULUI in D. RACCANELLO, *La preghiera cit.*, p. 301.

⁹³ BASILIO DI POIANA MARULUI in D. RACCANELLO, *La preghiera cit.*, p. 291.

⁹⁴ BASILIO DI POIANA MARULUI in D. RACCANELLO, *La preghiera. cit.*, p. 294.

⁹⁵ Cfr. N.TOLSTOY, «Abstinence chez les russes», *Dictionnaire de Théologie Catholique* I, c. 267.

⁹⁶ Cfr. J.LAMY, «Abstinence chez les arméniens», *Dictionnaire de Théologie Catholique* I, c. 270.

⁹⁷ EPIFANIJ, *Vita del beato Teoforo padre nostro l'igumeno Sergij il taumaturgo*, 2.

⁹⁸ Cfr. J.LAMY, «Abstinence chez les syriens», *Dictionnaire de Théologie Catholique* I, c. 268.

5. Nutrire corpo e spirito

Schematizzando il pensiero dei primi padri, che tanto hanno influenzato la tradizione contemplativa della Chiesa d'Oriente, si possono individuare alcune motivazioni fondamentali a favore dell'astinenza dalla carne. San Cirillo di Gerusalemme dava valore all'astinenza non per superstizione o perché in balia di pensieri ossessivi (reminescenza delle prescrizioni ebraiche) di purità o impurità dei cibi; la valenza dell'astinenza è determinata dalla sua capacità di favorire l'accesso a beni superiori:

Digiuniamo infatti astenendoci da carne e vino, non perché li aborriamo come impuri, ma per l'attesa della ricompensa... Tu allora te ne asterrai non come se fossero cose impure, se no non conseguirai alcun premio; ma lasciale da parte come cose buone, per le cose intellegibili, molto migliori, che ti vengono proposte⁹⁹.

Nella letteratura ascetica i beni superiori connessi all'astinenza possono essere suddivisi in tre gruppi, in rapporto con le tre dimensioni fondamentali dell'uomo: il corpo, la psiche e lo spirito.

5.a. Il corpo Tempio dello Spirito

Alcuni possono giudicare il corpo umano un intralcio alla crescita spirituale, invece se ben utilizzato il corpo può diventare un potente strumento di crescita: da qui nascono l'attenzione e la cura per lo stile di vita, l'abbigliamento e naturalmente anche per il regime alimentare¹⁰⁰. L'alimentazione influenza fortemente lo stato di salute del corpo, che a sua volta influenza l'attività mentale, perciò è di fondamentale importanza mantenerlo sano e purificato.

Il santo vescovo Ambrogio invita esplicitamente a nutrirsi in modo vegetariano per mantenere la salute del corpo, dono del Creatore¹⁰¹. L'alimentazione frugale, e priva di carne, garantisce una buona salute del corpo e della mente, come insegna san Clemente: «Coloro che fanno uso dei cibi più frugali, sono più forti, più sani e più generosi [...] E non solo sono più robusti, ma anche più saggi. Così i filosofi sono più saggi dei ricchi, perché non oscurarono la loro intelligenza coi cibi»¹⁰².

5.b. Educare le passioni

Negli autori spirituali troviamo molti riferimenti agli effetti fisici dell'alimentazione in relazione con la vita di preghiera. Avidità, sregolatezza nella sfera sessuale e altre passioni sono sotto l'influenza dell'addome che, riempito a dismisura e con cibi nocivi, ottunde qualsiasi attività superiore¹⁰³. Oggi, grazie alla scienza, sappiamo che c'è un legame diretto tra sistema endocrino e pulsioni, ma questa certezza era già patrimonio degli antichi asceti, che ne avevano fatta esperienza diretta. Grasso e calore, i nemici principali della dieta

⁹⁹ CIRILLO DI GERUSALEMME, *Catechesi*, 27.

¹⁰⁰ La conoscenza profonda dei meccanismi dell'alimentazione e dei suoi effetti nella vita spirituale deriva da una lunga esperienza e da un'attenta osservazione. Non sempre gli effetti dei cibi sono immediatamente riconoscibili, c'è anche un effetto prolungato nel tempo, come già osservava acutamente Giovanni Cassiano (GIOVANNI CASSIANO, *Istituzioni cenobitiche*, V, 11).

¹⁰¹ Cfr. AMBROGIO, *Lettera XIV extra collezione*, 26; ID., *Esamerone*, VII, 28.

¹⁰² CLEMENTE ALESSANDRINO, *Il Pedagogo*, II, 1.

¹⁰³ Cfr. GIOVANNI CASSIANO, *Istituzioni cenobitiche*, V, 5-6.

ascetica, influenzano il sistema ghiandolare, alterano l'equilibrio psicosomatico e deformano la natura intima: variando la qualità del cibo che ingeriamo mutiamo la natura della nostra purezza¹⁰⁴. Molti autori, fra i quali sant'Antonio¹⁰⁵, dichiarano che il grasso dei cibi agisce sull'attività delle ghiandole intestinali, sulla fluidità del sangue, sulla muscolatura, aumenta la produzione del seme¹⁰⁶ e causa eccitazione fisica.

Gli antichi padri, quasi all'unanimità, raccomandano l'astinenza dalla carne e dal vino per conservare la castità: questo è il concetto ribadito più spesso da autori spirituali come san Clemente Alessandrino¹⁰⁷, Origene¹⁰⁸, sant'Atanasio¹⁰⁹, san Basilio d'Ancira¹¹⁰. Girolamo, con tono acceso e crudo, descrive l'effetto del calore prodotto da un'alimentazione eccitante: «Le donne che si affannano per riuscire piacevoli sono schiave della carne e mangino pure carne, così il calore che ne sprigiona le fa ardere dal desiderio dell'unione carnale»¹¹¹. Certi cibi causano il surriscaldamento del sistema ghiandolare dando vita a pensieri e fantasie che stimolano soprattutto le passioni sessuali, ma non solo, come ben descritto nella *Filocalia*. D'altronde la disciplina delle passioni facilita notevolmente il controllo dei pensieri. La mente non eccitata non produce immagini e fantasie che disturbano la preghiera contemplativa.

5.c. La preghiera nella Luce

Per gli antichi era chiaro che l'alimentazione può facilitare oppure rallentare le facoltà intellettuali. Se il corpo è sano, ben utilizzato e non imbrigliato dalle passioni, allora anche le facoltà intellettuali risplendono maggiormente. Il potenziamento delle facoltà intellettuali, per quanto interessante, non era certo il solo motivo per escludere la carne dalla dieta: gli autori spirituali hanno ripetutamente spiegato che il regime vegetariano predispone all'esperienza contemplativa. Clemente Alessandrino ricorda che le esalazioni delle carni, essendo fosche, ottenebrano l'anima¹¹², inspessiscono la mente impedendo la contemplazione, si oppongono al processo di spiritualizzazione. Sant'Ambrogio, in riferimento alla narrazione biblica del profeta Daniele, afferma che l'astinenza procura forza d'animo e molti carismi: la capacità di ammansire le belve feroci, di dominare il fuoco, di diventare condottieri di uomini, di camminare sulle acque e di ricevere visioni¹¹³.

¹⁰⁴ Cfr. GIOVANNI CASSIANO, *Istituzioni cenobitiche*, VI, 23.

¹⁰⁵ Cfr. ANTONIO 22, *Detti serie alfabetica* 22.

¹⁰⁶ «Perché essendo tali cibi più affini al corpo umano, piacciono di più e danno maggiore nutrimento al nostro corpo: e quindi è più facile che ne derivi il superfluo il quale, trasformato in seme, costituisce con il suo nutrimento il massimo incentivo alla lussuria» (TOMMASO D'AQUINO, *Summa teologica* II-II, q. 147, a. 1).

¹⁰⁷ Cfr. CLEMENTE ALESSANDRINO, *Il pedagogo*, II, 2.

¹⁰⁸ Cfr. ORIGENE, *Omelia sul Levitico*, X, 2.

¹⁰⁹ Cfr. ATANASIO, *Discorso alla vergini*, 32.

¹¹⁰ Cfr. BASILIO DI ANCIRA, *La verginità*, 8.

¹¹¹ GIROLAMO, *Lettera LXXIX a Salvina*, 7.

¹¹² Cfr. CLEMENTE ALESSANDRINO, *Il pedagogo*, II, 1.

¹¹³ Cfr. AMBROGIO, *Lettera XIV extra collezione*, 28-29.

Filosseo di Mabbug illustra i grandi doni di preghiera elargiti a chi pratica l'astinenza dalla carne:

Procura d'essere magro, per passare dalla porta stretta; bevi acqua per bere la scienza; nutriti di legumi per essere esperto dei misteri; mangia con moderazione per amare senza misura; digiuna per vedere...Chi mangia legumi e beve acqua, raccoglie visioni e rivelazioni celesti, la scienza dello Spirito, la sapienza divina e la rivelazione delle verità nascoste; l'anima che vive in questo modo percepisce ciò che alla scienza umana non è dato di conoscere¹¹⁴.

Così affermava san Basilio: grazie all'astinenza Mosé poté ascoltare la voce di Dio, Elia riuscì a vederLo, Daniele ebbe le sue straordinarie visioni. Cristo stesso -prosegue- cominciò a manifestarsi al mondo dopo l'astinenza dei quaranta giorni di digiuno nel deserto¹¹⁵.

Il principale effetto negativo che l'alimentazione ha sulla preghiera è la produzione dei *logismoi* (i pensieri fuorvianti che distraggono la meditazione): «Il *nous* dell'astinente prega con purezza; quello dell'intemperante brulica di fantasmi immondi»¹¹⁶. T. Špidlík, tra i principali studiosi della spiritualità della Chiesa d'Oriente, mette in rapporto diretto l'astinenza con la preghiera: «Se ai nostri giorni si considera il digiuno come un sacrificio aggiunto all'orazione, per i Padri la relazione era inversa: l'astinenza corporale è una preparazione necessaria affinché si possa veramente pregare. Il digiuno è anche la manifestazione esteriore dell'orazione; è per così dire la preghiera del corpo»¹¹⁷.

5.d. Lo stato beato originario

Alla base di queste argomentazioni vi era l'idea che nutrendosi in modo sofisticato e non vegetariano l'uomo non rispettasse la propria natura. L'alimentazione carnea contraddistingue l'uomo decaduto che si è allontanato dalla primitiva condizione paradisiaca; astenersi dal mangiare carne può favorire il ritorno allo stato di vita perduto. Scrive Nilo asceta: «Vivere secondo natura, infatti, è il comandamento che il Creatore ha dato sia agli uomini che agli animali. Dio disse all'uomo: Ecco, io ho dato a voi tutta l'erba della campagna; sarà cibo per voi e per gli animali»¹¹⁸. Gli animali sono rimasti fedeli alla loro natura, non hanno tradito gli ordini di Dio, invece gli uomini, ai quali è stato pure donato il pensiero, si sono allontanati dalla legge primitiva. Bisogna quindi essere meno indulgenti con i piaceri «che sono sotto il ventre», e non continuare a riaccendere le brame con nutrimenti grassi. Secondo la tradizione patristica e spirituale l'alimentazione carnea caratterizza la decadenza dell'uomo, che nella primitiva condizione edenica si nutriva

¹¹⁴ FILOSSENO DI MABBUG, *Omèlie XI*, 473-474.

¹¹⁵ Cfr. BASILIO MAGNO, *Regole ampie*, 16.

¹¹⁶ G. CLIMACO, *La scala del paradiso*, XIV, 95. Tanti sono i benefici dell'astinenza per Climaco: «Estinzione degli incentivi, eliminazione dei *logismoi* liberazione dai sogni, purezza della preghiera, schiarimento dell'anima, controllo della mente, apertura degli occhi...salute del corpo, impassibilità, remissione dei peccati, porta e beatitudine di paradiso» (*Ibid.*)

¹¹⁷ T. ŠPIDLÍK, *La Spiritualità dell'Oriente Cristiano*, Roma 1994, p. 199. Come specificato all'inizio secondo Špidlík: «Presso gli autori spirituali il termine digiuno può comprendere tutte le forme di restrizione alimentare di carattere ascetico» (*Ibid.*).

¹¹⁸ NILO ASCETA, *Discorso ascetico*, 71.

soltanto dei frutti della terra¹¹⁹. Sant’Ambrogio afferma che il Creatore, alle origini, ha dato indicazioni di privilegiare un vitto semplice e il cibo naturale, rispetto agli altri cibi¹²⁰.

L’*Adam* primordiale rappresenta per i padri un livello di umanità più spirituale, a cui bisogna tendere. Per ritrovare la strada del giardino beato, cioè la vita ad un livello di amicizia con Dio, e per passeggiare di nuovo con Lui nel giardino, occorre nutrirsi come faceva l’uomo alle origini. Dice Girolamo: «Proprio per aver obbedito più al ventre che a Dio, il primo uomo venne espulso dal paradiso, e poiché siamo stati espulsi dal paradiso per l’intemperanza, facciamo in modo di tornarci mediante l’astinenza»¹²¹.

La nostalgia delle origini! Molti scelgono ben volentieri di non nutrirsi di ciò che può allontanare dalla visione beata e dalla vita angelica, tesori di incomparabile valore, che valgono più di ogni altra cosa¹²².

Guidalberto Bormolini

¹¹⁹ Cfr. BASILIO DI ANCIRA, *La verginità*, passim.

¹²⁰ Cfr. AMBROGIO, *Esamerone*, VII, 28.

¹²¹ GIROLAMO, *Lettera XXII ad Eustochio*, 10. Cfr. G. CLIMACO, *La scala del paradiso*, XIV, 95; GIULIANO POMERIO, *La vita contemplativa*, II, XXII, 2.

¹²² Cfr. G.M. COLOMBAS, *Paradis et vie angélique*, Parigi 1961, p. 167 ss.