

L'ACQUA NELLA VITA ASCETICA *Il lavarsi e le abluzioni fredde nelle tradizioni ascetiche*

L'acqua è certamente uno dei più grandi doni della natura. Dai tempi più remoti se ne sono conosciute e sfruttate le proprietà, fino al raggiungimento di sofisticati sistemi di idroterapia. Anche per la vita religiosa l'acqua ha sempre avuto una profonda importanza, e la sacralità di questo elemento naturale è evidenziata dai tanti usi che se ne fanno, come le abluzioni, le immersioni, le purificazioni, fino al rito più significativo legato all'acqua che è il battesimo. Fra tutti gli usi dell'acqua quello che più ci preme sottolineare è l'uso ascetico. Quindi non tratteremo né dell'uso liturgico né di quello sacramentale già abbondantemente studiati, mentre quest'ultimo è generalmente sconosciuto, oppure, nella migliore delle ipotesi, lo si ritiene esclusivo delle tradizioni orientali. Certo in oriente questo metodo è stato molto più elaborato e sperimentato e quindi può comunicare informazioni ed esperienze utili. Tuttavia è bene sapere che questo metodo non è esclusivo degli yogi, né limitato alle abluzioni ebraiche ed islamiche; anche nella tradizione cristiana molti santi e asceti hanno utilizzato l'acqua nell'ascesi, e qualcuno di loro si è pronunciato sui suoi significati e la sua utilità. Certamente non si tratta di una pratica ascetica diffusa, anche se ha avuto un'importanza significativa, maggiore di quella che normalmente si immagina. L'acqua, come ogni elemento naturale, è un mistero e il suo uso non può essere escluso dalla vita di chi vuole dedicarsi agli ideali della meditazione e dell'esperienza contemplativa.

1. L'acqua e i suoi significati simbolici

Sappiamo che le acque hanno un significato simbolico molto pregnante a livello religioso, esistevano prima di ogni altra cosa: «Ora la terra era informe e deserta e le tenebre ricoprivano l'abisso e lo spirito di Dio aleggiava sulle acque» (Gn 1, 2). Secondo Eliade:

Le acque simbolizzano la somma universale delle virtualità; sono *fons et origo*, il serbatoio delle possibilità esistenziali; precedono qualsiasi forma e sostengono qualsiasi creazione [...] L'immersione significa il ritorno nel preformale, la reintegrazione nel mondo indifferenziato della preesistenza. L'emersione ripete il gesto cosmogonico della manifestazione formale; l'immersione equivale a una dissoluzione delle forme. Per questo il simbolismo delle acque implica tanto la morte che la resurrezione. Il contatto con l'acqua comporta sempre una rigenerazione: sia perché la dissoluzione è seguita da una "nuova nascita", sia perché l'immersione fertilizza e moltiplica il potenziale della vita [...] In qualsiasi insieme religioso si trovino, le acque mantengono invariate le loro funzioni: disintegrano, aboliscono le forme, lavano i peccati¹.

Per Tertulliano l'acqua è:

¹ M.ELIADE, *Il sacro e il profano*, Torino 1989, p. 83-84.

il trono dello Spirito Santo che la preferì allora agli altri elementi [...] Questa prima acqua partorì la cosa vivente per cui non vi è da stupirsi se nel battesimo le acque producono ancora la vita [...] Acque di tutte le specie, per l'antica prerogativa che le contrassegnò originariamente, fanno parte del mistero della nostra santificazione, una volta che su di esse viene invocato Iddio. Appena fatta l'invocazione, lo Spirito Santo sopraggiunge dal cielo, arrestandosi sulle acque santificate dalla sua presenza, e, così santificate, queste assorbono il potere di santificare a loro volta [...] Acque che davano sollievo ai mali del corpo ora guariscono l'anima; apportavano la salvezza del corpo, e ora sono il ristoro della vita eterna².

Senza entrare in questioni sacramentali facciamo notare, con Dumaine, che sin dai primi tempi della cristianità «si dovette accordare al battesimo un'azione fisica tanto sul corpo che sull'anima»³ perché si attribuiva al sacro lavacro una funzione molto realistica. In alcuni documenti antichi, relativi a consuetudini cristiane sulle abluzioni, troviamo un riferimento esplicito allo Spirito Santo capace di «profumare e purificare il corpo intero»⁴ in un'accezione parecchio realista.

Anche per un autore contemporaneo come Guardini «misteriosa è l'acqua»⁵, che racchiude in sé un grande mistero, perché evoca «i fecondi abissi da cui sgorga la vita»⁶. Eppure è anche potenza ambigua, contiene forze che vanno dominate, che potrebbero ritorcersi contro l'uomo, infatti vi è «in essa qualcosa di magico...Chi non ha percepito questo aspetto non sa cos'è la natura»⁷. Guardini ritiene che tutta la natura sia permeata di forze misteriose che possono essere benefiche, neutrali o nemiche, e così l'acqua: «E queste non sono parole vuote! Chi possiede un'anima sensibile ha già percepito l'incanto della forza naturale che può sprigionarsi dall'acqua. E questa è semplicemente potenza della natura? O non è qualcosa di oscuro, di extra-naturale?... La città intontitrice delle anime ha reso l'uomo ottuso al punto ch'egli spesso non ha più senso per questo»⁸.

L'uso dell'acqua per fini ascetici non sembra eludere tutta la portata simbolica cui abbiamo accennato come rivedremo in particolare nel monachesimo celtico.

2. L'idroterapia

Il nostro campo d'interesse si rivolge soprattutto alla pratica ascetica delle abluzioni fredde, e questa può esser più facilmente compresa premettendo alcune note di idroterapia. Nel XIX secolo sono stati elaborati dei raffinati sistemi di terapia con l'acqua, il più celebre dei quali è il metodo dell'abate Kneipp⁹. La funzione dell'acqua fredda è fondamentale, infatti:

² TERTULLIANO, *Il battesimo*, III-V.

³ H. DUMAINE, «Bains», *Dictionnaire d'archéologie chrétienne et de liturgie*, Paris 1910, c. 82.

⁴ *Costituzioni ecclesiastiche egiziane*, 32; IPPOLITO, *Canonici*, 243.

⁵ R. GUARDINI, *I santi segni*, Brescia 1996, p. 155.

⁶ R. GUARDINI, *I santi segni*, Brescia 1996, p. 155.

⁷ R. GUARDINI, *Formazione liturgica*, Milano 1988, p. 56.

⁸ R. GUARDINI, *I santi segni*, Brescia 1996, p. 156.

⁹ Sebastiano Kneipp è nato in Baviera nel 1821. Giovanissimo, mentre studiava in seminario, fu colpito da un gravissimo esaurimento. Ormai privo di speranza lesse un libretto contenente indicazioni su come curarsi con l'acqua, e incominciò a seguire quei consigli. Pur essendo inverno iniziò a praticare immersioni due o tre volte la settimana nelle acque gelide di un vicino fiume. Ciò che non poterono le medicine lo fece il fiume! La salute del seminarista tornò a rifiorire cosicché poté terminare gli studi teologici e ricevere l'ordinazione sacerdotale. parroco mise la sua esperienza idroterapica a beneficio dei parrocchiani, ma presto la sua fama crebbe a tal

quando facciamo il bagno nell'acqua fredda, il nostro organismo prima reagisce restringendo i vasi capillari e richiamando il sangue all'interno; ma poi subito avviene una seconda reazione: aumenta la circolazione e il sangue appena formato e caldo viene mandato all'esterno; alla prima sensazione di freddo pungente segue subito un senso di calore e di benessere, che perdura anche quando il bagno è finito. Ma oltre che la circolazione, l'acqua fredda stimola anche l'ossigenazione ed il ricambio, favorendo l'eliminazione dei residui tossici (azione di disintossicazione). Poi l'acqua fredda rinvigorisce tutto il corpo ed ogni sua parte (vasi sanguigni, visceri, muscolo cardiaco, ecc.) rendendo il corpo stesso refrattario alle malattie, al freddo, al caldo, alla fatica ed allo stress [...] Aumentando la secrezione gastrica e la peristalsi intestinale, migliora la digestione [...] Invece uscendo dall'acqua calda i pori della pelle dilatati lasciano sfuggire una grande quantità di calore con pericolo per la nostra salute. L'acqua calda, se usata troppo a lungo o troppo frequentemente indebolisce ed infiacchisce l'organismo umano, aprendo perciò la via a molte malattie. Proprio come fanno i vestiti ed i letti troppo caldi, o l'eccessivo riscaldamento nelle abitazioni. Se usata a lungo, l'acqua calda mette a dura prova il sistema cardio-circolatorio, indebolisce i vasi sanguigni provocando le varici. Chi adopera sempre e soltanto acqua calda, è soggetto facilmente a raffreddori, bronchiti e ad ogni forma di dolori reumatici, patisce il freddo, il caldo ed ogni più piccolo sbalzo di temperatura¹⁰.

Come ben si sa, il sistema nervoso dirige i processi di nutrizione ed eliminazione dell'organismo e garantisce la normalità di tutte le funzioni. È quindi chiaro che proteggere e rafforzare il sistema nervoso significa mantenere la salute¹¹. Altra condizione per mantenersi sani è una buona respirazione, anche attraverso la pelle. La pelle oltre a proteggere il corpo ha infatti la funzione di assorbire ed eliminare liquidi, tossine, energie negative. La capacità di scambio della pelle con l'esterno permette all'organismo di mantenere l'equilibrio termico e di normalizzare le funzioni circolatorie ed escretorie. Secondo gli esperti «l'acqua fredda, adeguatamente usata, può ristabilizzare l'equilibrio termico e stimolare il sistema nervoso e la circolazione sanguigna, quindi tutta l'attività cellulare dell'organismo. Stimolare la reazione di calore, favorisce l'eliminazione cutanea della "febbre distruttiva", cioè dell'energia negativa accumulata disarmonicamente all'interno dell'organismo, normalizzandone così la circolazione energetica. È quindi chiaro che causa della cura non è il freddo, ma la reazione di calore da esso stimolata»¹². Bisogna, per questo, assicurarci che il corpo sia caldo ed eventualmente riscaldarlo artificialmente o con esercizi fisici. Per il bagno fresco terapeutico si può procedere bagnando prima le zone più riccamente vascolarizzate (triangolo sovrapubico, ventre, dorso, ecc.), in modo da attivare già la reazione di calore, quindi si può bagnare tutto il corpo senza paura di raffreddarlo troppo bruscamente, perché si sarà già innescata la produzione di calore. Il bagno freddo terapeutico non dura che pochi minuti, il tempo necessario per generare questa reazione. È comunque con la doccia che «alle proprietà dell'idroterapia si unisce anche l'effetto meccanico della caduta dell'acqua e vengono così esaltate al massimo le virtù terapeutiche

punto che venivano anche da molto lontano per sottoporsi alle sue cure. Dopo quarant'anni di attività, nei quali si disse che "curò e guarì mezza Europa", intraprese la carriera di scrittore e divulgò la sua "cura con l'acqua" con libri che raggiunsero tiratura da best-seller. Morì nel 1897.

¹⁰ P. GIANOTTI, *Il segreto dell'acqua che guarisce*, Milano s.d., p. 6-7.

¹¹ Cfr. G. CAPPELLETTI, *Il corpo come Tempio*, Torino 1993, p. 99-107.

¹² G. CAPPELLETTI, *Il corpo come Tempio*, Torino 1993, p. 100-101.

dell'acqua fredda»¹³.

Se si può, è bene non asciugarsi subito, ma lasciare che la pelle abbia il tempo di assorbire la componente energetica dell'acqua. Per non sentir freddo in questi momenti si può stimolare la reazione calda con un leggero esercizio fisico e, se la cute si è asciugata da sola, si usa l'asciugamano solo per le pieghe cutanee. Da una doccia fredda si può ottenere molto di più di una semplice pulizia. Mentre si è sotto l'acqua bisogna porre l'attenzione al respiro, controllare eventualmente il diaframma, rilassarsi ascoltando quale reazione provoca l'acqua sul corpo, e ben presto ci si accorgerà come sia piacevole. Una tale doccia, fatta al mattino appena svegli, non è certo uno choc ma, se fatta con consapevolezza può essere un dolce risveglio per tutto il corpo. Se fatta quando si è stanchi, trasformerà la stanchezza in tranquillità e libererà dallo stress fisico, aiutando a scaricare le tensioni accumulate.

3. Le scuole filosofiche nel mondo classico

La pulizia non era il punto forte dei filosofi. Quanto più la gente comune era solita curare l'aspetto esteriore e il corpo, nonché darsi al piacere dei bagni, tanto più i filosofi si mostravano trascurati nell'aspetto¹⁴. A questa tendenza, caratteristica soprattutto dei cinici, faceva da contraltare quella, non meno importante, della scuola pitagorica. Era usanza dei pitagorici, infatti, fare il bagno ogni sera prima del tramonto cui seguiva la cena, che si svolgeva secondo il rituale di un banchetto sacro¹⁵. Anche gli stoici erano su questa linea: è più importante la pulizia interiore di quella esteriore, ma quest'ultima non va trascurata, perciò è bene lavarsi, e non con l'acqua calda, ed esser decenti nell'aspetto, pur senza ricercatezze ed abbellimenti¹⁶.

La rinuncia all'uso del bagno caldo, pur nel rispetto della cura igienica del corpo, era quindi nota nelle scuole filosofiche ed è riportata esplicitamente da Lucio Seneca come un insegnamento ricevuto da Attalo: «Non bevo più vino, né faccio bagni caldi: cuocere il corpo o spossarlo con sudori mi è sembrato un'inutile mollezza»¹⁷.

4. L'uso dell'acqua nelle pratiche yogiche e in oriente

Lo yoga classico propone l'osservanza di dieci precetti: cinque, detti di *Yama*, sono di tipo morale, e cinque, detti di *Nyama*, sono buone abitudini quotidiane. Tra questi vi è quello della pulizia, *shaocia*, da non intendersi come semplice pulizia fisica, ma che prevede la pratica di un'accurata igiene quotidiana: «La pulizia del corpo è importante per lo yogi, senza la nettezza fisica non vi è un reale inizio di autocontrollo. La persona sudicia è forzatamente consapevole del proprio corpo e non può elevarsi al di sopra delle percezioni sensoriali»¹⁸.

In India d'altronde l'acqua ha un significato speciale: «La saggezza vedica ha insegnato che il massimo dell'energia è concentrato in natura nel connubio tra aria e acqua in movimento, cioè nell'acqua dei fiumi. Ed in essi si va a curare i propri mali ed a compiere i riti religiosi»¹⁹. Secondo gli insegnamenti dello yoga per un buon funzionamento della mente è necessario il

¹³ P. GIANOTTI, *Il segreto dell'acqua che guarisce*, Milano s.d., p. 18.

¹⁴ Cfr. L. ROSSI, *I filosofi greci padri dell'esicasmò*, Torino 2000, p. 80-83.

¹⁵ Cfr. GIAMBILICO, *La vita XXI*, 98.

¹⁶ Cfr. EPITTETO, *Diatribes IV*, 11, 1-36.

¹⁷ LUCIO SENECA, *Lettere a Lucilio* 108.

¹⁸ SRI KRIYANANDA, *Yoga pratico*, Roma 2000, p. 94-95.

¹⁹ P. GIANOTTI, *Il segreto dell'acqua che guarisce*, Milano s.d., p. 6.

perfetto funzionamento del sistema ghiandola, e una delle cause principali di disturbo alla funzione endocrina è proprio il calore. Ogni qualvolta vi è eccesso di calore la ghiandola situata nella zona accaldata diventa iper-attiva, disturbando così la mente. Uno dei migliori modi per tenere sotto controllo questo processo è l'uso dell'acqua fredda²⁰. Nello yoga si consiglia pertanto l'uso dell'acqua fredda tutte le volte che ci si accinge a fare qualcosa di importante, e quindi soprattutto prima di ogni meditazione. Una tecnica semplice per abbassare la temperatura corporea, e facilitare così la meditazione, è anche fare il mezzo bagno, cioè bagnare con acqua fredda solo gli arti sotto le giunture e il viso. Un aspetto molto interessante del mezzo bagno si scopre studiando la medicina tradizionale cinese secondo cui lungo il corpo scorrono dei meridiani che «sono il luogo privilegiato ove risuonano tutte le attività del corpo [...] tutte le nostre attività emergono sui meridiani in punti specifici. Essi sono sotto la dipendenza dei punti di comando; infatti ogni meridiano principale possiede otto punti che agiscono su tutte le risonanze e che hanno la particolarità di purificare tutte le sue attività: sono i punti di comando [...] situati nelle parti distali degli arti, tra le estremità e il gomito e il ginocchio»²¹. Sono esattamente le zone irrorate durante il mezzo bagno. Tra l'altro è curioso che i cinque punti *Shu*, collocati in questi arti, sono detti: «*jing*-pozzo, *ying*-sorgente, *shu*-ruscello, *jng*-fiume e *he*-mare. Questi nomi raffigurano lo scorrere del Qi lungo i canali come il movimento dell'acqua»²² e sono quindi da ritenere in collegamento con l'elemento acqua. Tutto questo è tanto più interessante se si considera che anche l'Islam insegna a fare un'abluzione precedente la preghiera, facendo scorrere l'acqua lungo gli stessi punti dello yoga. D'altronde basti pensare che le terminazioni nervose di mani e piedi sono 70.000, e queste sono in connessione con tutte le parti del corpo.

In Cina si trovano sin da tempi remoti tecniche terapeutiche con l'uso di acqua fredda, attribuite a Hua Tuo, uno dei medici più famosi dell'antichità²³.

In Giappone invece è sopravvissuta sino ai giorni nostri una scuola buddista, il *Shingon*, fondata da un monaco che ha avuto perfino contatti con i cristiani nestoriani di Cina nel VIII secolo: si tratta di un insegnamento che ha sapore tantrico e si suppone di derivazione tibetana. I membri di questa scuola mistica praticano il *mizugori* ogni giorno, sia d'estate che d'inverno, cioè «devono sedersi nudi accanto ad un pozzo, per ricevere sulla nuca un secchio d'acqua fredda. Dicono che serve a risvegliare la mente per comprendere i testi esoterici e per la meditazione»²⁴.

5. Le abluzioni nell'ebraismo

L'atto di ingresso nell'ebraismo consiste in un rito che prevede la circoncisione per gli uomini e, per entrambi i sessi, l'immersione in un'apposita piscina, detta la *mikvah*.

La pratica delle abluzioni è norma obbligatoria nella religione ebraica in tutta una serie di casi elencati dettagliatamente dalle Scritture. Alla base delle norme comportamentali dell'ebraismo ci sono le leggi delle purità ed impurità rituali: l'immersione permette di ritornare

²⁰ Cfr. Y. RAMACHARAKA, *La cura dell'acqua*, Milano 1944.

²¹ J-M. KESPI, *Acupuncture*, Parigi 1982, p. 517.

²² ISTITUTO DI MEDICINA TRADIZIONALE CINESE DI PECHINO E ALTRI, *Elementi essenziali di agopuntura*, Roma 1982, p. 87.

²³ Cfr. M. PORKERT, *La medicina cinese*, Milano 1984, p. 251.

²⁴ G.V. CAPPELLETTO, *L'Uomo verso l'Assoluto II*, Torino 1990, p. 158.

nello stato di purità in cui l'uomo pio deve permanere. Difatti l'immersione nell'acqua, in specifico nella *mikvah*, permette una vera e propria purificazione spirituale: «Al livello più semplice, pensiamo di solito all'acqua come ad un agente purificatore: se uno è fisicamente sporco, è naturale che si lavi con l'acqua. Perciò, anche quando pensiamo a purificazione e detersione in senso spirituale, dovremo servirci dell'acqua come d'un agente purificatore. È lo speciale status della *mikvah* che ci permette di purificarci sia spiritualmente sia corporalmente»²⁵. L'acqua non toglie "fisicamente" «la sporcizia spirituale, ma cambia lo *status* spirituale dell'individuo da *tomah* (impuro) a quello di *tahor* (puro) [...] Considerandola in questa luce, la *mikvah* rappresenta l'utero; entrandovi un individuo torna nell'utero, quando ne emerge è come se fosse nato un'altra volta»²⁶. Tra l'altro la piscina andrebbe sempre ricavata scavandola in terra perché rappresenta anche la tomba della morte rituale²⁷. La purificazione avviene essenzialmente attraverso l'acqua, perché l'acqua è la connessione primaria che abbiamo con il giardino dell'Eden attraversato dai quattro fiumi. Un racconto narra infatti che Adamo, scacciato dal giardino, si pentì e si sedette tra le acque del fiume che scaturiva dall'Eden, cercando così di mantenere un vincolo con esso per mezzo di quel fiume²⁸.

Nella mistica ebraica si ritiene che ogni cosa, nel mondo fisico, abbia un suo corrispondente spirituale. L'acqua corrisponde al livello della fluidità, del cambiamento, per cui il ritorno all'acqua permette il ritorno allo stato fluido precedente alla creazione delle forme, e in quello stato è possibile imprimere una forma nuova, una forma spirituale²⁹.

L'acqua quindi doveva avere un significato simbolico particolare per la mistica ebraica, infatti gli ebrei «preferivano profetare lungo le rive di un fiume, di un lago, del mare o almeno vicino ad un pozzo d'acqua (come tra l'altro insegnano anche i maestri indiani)»³⁰. Quando Gesù insegnava sulle rive del lago probabilmente seguiva la stessa tradizione.

L'antichità ebraica ha conosciuto anche il fenomeno del movimento essene. Nelle comunità essene si sa che «la mensa comune teneva praticamente il posto del sacrificio, ...tutti dovevano presentarsi vestiti di bianco e lavarsi prima con acqua fredda»³¹. Nelle pratiche essene si trova anche un'introduzione alla preghiera con la "trasmissione del nome di Dio". Il discepolo dopo aver ricevuto uno degli appellativi divini doveva avvicinarsi di notte ad un corso d'acqua, gridare ad alta voce il nome ricevuto e poi restare in attesa di un segno che gli permettesse di avere una garanzia del buon procedere delle cose³².

6. Le abluzioni nell'Islam

Secondo la tradizione islamica «nessuna preghiera è accolta senza le abluzioni»³³, infatti il fedele prima della preghiera deve lavarsi le mani, sciacquarsi la bocca, lavarsi le braccia fino al

²⁵ R. A. KAPLAN, *Le acque dell'Eden*, Roma 1996, p. 20.

²⁶ R. A. KAPLAN, *Le acque dell'Eden*, Roma 1996, p. 21.

²⁷ Cfr. R. A. KAPLAN, *Le acque dell'Eden*, Roma 1996, p. 23.

²⁸ Cfr. R. A. KAPLAN, *Le acque dell'Eden*, Roma 1996, p. 43.

²⁹ Cfr. R. A. KAPLAN, *Le acque dell'Eden*, Roma 1996, p. 69.

³⁰ G.V.CAPPELLETTO, *L'Uomo verso l'Assoluto II*, Torino 1990, p. 31.

³¹ G.V.CAPPELLETTO, *L'Uomo verso l'Assoluto II*, Torino 1990, p. 30.

³² Cfr. E. BENAMOZEGH, *Gli esseni e la Kabbala*, Milano 1979, p. 62.

³³ *Hadit*, IV, 2.

gomito, il viso, bagnarsi la testa, lavarsi i piedi e le caviglie³⁴. Nell'Islam si ritiene che le impurità raccolte nel corpo abbiano un effetto molto insalubre sulla mente, e quando una persona purifica il proprio corpo, anche la mente si purifica da tutti i demoni e ciò è di aiuto all'espiazione dei peccati³⁵. Il corpo impuro infatti è ricettacolo di demoni, che, particolarmente durante la notte, possono annidarsi in qualche parte del corpo. Un detto del profeta recita infatti: «L'apostolo di Allah disse: quando chiunque di voi si alza dal sonno e compie l'abluzione, deve pulire il suo naso tre volte, perché il diavolo ha trascorso la notte nel suo naso»³⁶. Le abluzioni precedenti la preghiera hanno un'elevatissima importanza spirituale per l'Islam, infatti chi le pratica con fedeltà, recitano sempre i celebri *hadit* di Maometto, «renderà più luminose la sua testa, le sue mani e le sue gambe»³⁷ nel giorno della resurrezione perché manifestano la corretta devozione ad Allah.

7. **L'acqua nell'ascesi monastica primitiva**

a. **il rifiuto del bagno**

Nei primissimi tempi dell'esperienza cristiana non si riscontra una prevenzione sistematica all'uso del bagno, ma dopo la grande diffusione delle terme con l'uso dei bagni misti, i padri elevarono proteste cosicché i concili ne vietarono la frequentazione ai cristiani³⁸. Questa condanna, generata dai disordini di tipo morale che si verificavano nei bagni termali, ebbe il risultato di far nascere, soprattutto negli ambienti ascetici, una forte avversione per qualsiasi pratica balneare³⁹. Molto celebre, ad esempio, era l'avversione per l'acqua di Antonio che non si lavava nemmeno i piedi⁴⁰, o del recluso Abraam che non si lavava né mani, né piedi, né viso. Gli idrofobi orientali potevano rifarsi all'esempio apostolico di san Giacomo che secondo Egesippo⁴¹, Epifanio⁴² e Girolamo non prese mai un bagno⁴³. Per molti all'orrore per l'acqua si aggiungeva quello per la nudità⁴⁴. Vi era però chi, al contrario, frequentava deliberatamente i bagni misti per mettere alla prova la propria *apatheia*⁴⁵.

In Oriente il mondo monastico ha sviluppato un netto rifiuto delle comodità, e fra queste si possono includere anche i bagni. Il criterio generale è che il bagnarsi è dannoso allo spirito; inoltre può essere fonte di danni concreti, come insegna la Scrittura con le vicende di Bersabea e di Susanna. E' dunque bene evitare i lavaggi, compresi quelli del capo e dei piedi, in particolare per i giovani. I bagni sono sconsigliati sia per la nudità che comportano, sia perché il piacere del flusso dell'acqua sul corpo rende l'anima effeminata. Al contrario, astenersi dai bagni rende più virili. Bisogna quindi mirare alla pulizia dello spirito più che a quella del fisico.

³⁴Cfr. L. GADDET, «Wudu», *Encyclopédie de l'Islam* IX, Paris 1998, p. 586-7.

³⁵ Cfr. *Kitab al-taharah*, C, 476.

³⁶ *Kitab al-taharah*, XCVII, 462.

³⁷ *Kitab al-taharah*, CI, 479.

³⁸ Fu in particolare il Concilio di Laodicea del 320 a pronunciarsi in questo senso. Cfr. H. DUMAINE, «Bains», *Dictionnaire d'archéologie chrétienne et de liturgie* I, Paris 1910, c. 72-74; L. GOUGAUD, «Bains», *Dictionnaire de spiritualité* I, Parigi 1932, c. 1197.

³⁹ Cfr. L. GOUGAUD, «Bains», *Dictionnaire de spiritualité* I, Parigi 1932, c. 1197.

⁴⁰ Cfr. ATANASIO, *Vita di Antonio*, 47.

⁴¹ Cfr. EUSEBIO DI CESAREA, *Storia ecclesiastica* II, 23.

⁴² Cfr. EPIFANIO, *Contro gli eretici* LXXVIII, 13.

⁴³ Cfr. GIROLAMO, *Gli uomini illustri*, 2.

⁴⁴ Cfr. DIADOCO DI FOTICA, *La perfezione spirituale*, 52.

⁴⁵ Cfr. H. DUMAINE, «Bains», *Dictionnaire d'archéologie chrétienne et de liturgie* I, Paris 1910, c. 82.

Solo in caso di malattia è lecito ricorrere ai lavaggi e al bagno⁴⁶.

L'elenco degli idrofobi potrebbe essere molto esteso, è stato oggetto di numerose ricerche⁴⁷, potrebbe ancora nascondere motivazioni più profonde di quelle finora studiate. Nel deserto infatti si consigliava, come fa esplicitamente Evagrio Pontico, di tenersi lontani dai pozzi e dalle sorgenti perché erano luoghi popolati da presenze spirituali, e per questa ragione qualcuno arrivava perfino a rinunciare all'uso dell'acqua da bere⁴⁸.

Inoltre si potrebbe pensare che si trattasse di una pratica rivolta alla "mortificazione dei sensi": trascurando completamente il corpo, infatti, si aveva la pretesa, forse un po' rozza, di desensibilizzarlo. Perfino sant'Agostino e san Benedetto mostrarono una certa diffidenza verso l'uso del bagno, a causa della mollezza e del risveglio delle inclinazioni sensuali che poteva stimolare⁴⁹. Talvolta le strade ascetiche, nel tentativo di essere radicali, rischiano la mancanza di raffinatezza, come in questo caso, anche se la diffusione della pratica del bagno poteva esser prova che i santi vi avevano riscontrato una qualche utilità. Certo un'adeguata cura del corpo, che comprende delle buone abitudini igieniche, poteva parimenti ottenere una diminuzione della "sensibilità" corporea⁵⁰.

b. *Il bagno freddo*

L'attenzione alla cura del corpo, e un uso sapiente del corpo inteso come "tempio dello Spirito", erano già patrimonio della prima cristianità. L'utilità del lavarsi era nota: «Di fare il bagno per piacere, dobbiamo evitarlo...le donne lo han da fare per motivo di purificazione e di igiene, gli uomini solo per igiene»⁵¹. In riferimento ad un preteso divieto di bagnarsi la domenica, Gregorio Magno richiama l'importanza dell'igiene: «Se qualcuno vuole prendere il bagno solo per divertimento o voluttà, noi non glielo concediamo di farlo neppure in qualsiasi altro giorno. Ma se lo fa per necessità igienica, non glielo proibiamo nemmeno nel giorno del Signore [...] Colui che proibisce di curare il corpo se si tratta di concupiscenza [cfr. Rom 13, 14], lo concede invece se si tratta di necessità igienica [cfr. Ef 5, 29]»⁵². Ben prima di lui

⁴⁶ Cfr. NICODEMO AGHIORITA, *Il manuale*, VII.

⁴⁷ Cfr. H. DUMAINE, «Bains», *Dictionnaire d'archéologie chrétienne et de liturgie* I, Paris 1910, c. 72-82.

⁴⁸ Teodoreto racconta di un monaco che non bevve per trentotto anni, rinunciando anche ai cibi che normalmente prendono coloro che rinunciano a bere, cioè frutti succosi (cfr. TEODORETO DI CIRO, *Storia religiosa* IV, 12). Il vescovo Abraam si dissetava solo mangiando frutta e verdura cruda (TEODORETO DI CIRO, *Storia religiosa* XVII, 6). Le limitazioni nell'uso dell'acqua, per quante perplessità possano destare, erano diffuse nel deserto, e tutti i padri consigliavano la moderazione nel bere. Perfino Antonio invitava i monaci a non ingozzarsi di acqua più di quanto ci si astiene dal vino (cfr. *Apoftegmi, serie numerica* 490\1). I padri ritenevano che l'eccesso d'acqua potesse favorire le fantasie notturne, come già insegnava Ippocrate (cfr. IPPOCRATE, *La carne* 1; cfr. GIOVANNI CASSIANO, *Conferenze* 12, 11). Palladio afferma che questo fosse insegnamento diffuso anche tra gli asceti indiani: «Noi invece preghiamo di non aver neppure sete di acqua: ci allontaniamo dalla verità, quando imbeviamo il corpo di acqua più del necessario» (PALLADIO, *Le genti dell'India e Brahmani* II, 48). A sostegno delle limitazioni nell'uso di acqua vi era la convinzione che conveniva avvicinarsi con prudenza ai luoghi dove scorreva acqua perché privilegiati dagli spiriti (RUFINO DI CONCORDIA, *Storia dei monaci* 10, 15).

⁴⁹ Cfr. AGOSTINO, *Lettera CCXI*; BENEDETTO, *Regola*, 36.

⁵⁰ In questo campo forse l'ascesi estremo-orientale ha qualcosa da insegnare al mondo occidentale per la raffinata attenzione al corpo come strumento preparatorio all'esperienza spirituale.

⁵¹ CLEMENTE ALESSANDRINO, *Il pedagogo* III, 46.

⁵² GREGORIO MAGNO, *Lettera ai cittadini romani* 13, 1.

l'autore delle *Ricognizioni clementine* (della prima metà del III secolo), aveva parlato dell'influenza reciproca fra l'igiene interiore e quella fisica con termini che meritano di essere citati: «È cosa buona e utile alla purezza anche di pulire il corpo con l'acqua [...] Se la mente è stata purificata dalla luce della scienza, essendo questa pura e splendente è necessario rivolgere le stesse cure anche all'esterno, cioè al corpo, perché anche esso sia purificato»⁵³. In pratica la pulizia dell'anima spinge alla pulizia del corpo perché deve manifestare all'esterno la bellezza interiore del credente. Così la ricerca deliberata della sporcizia esteriore resterà sempre caratteristica di una minoranza, anche se motivata da sinceri ideali ascetici.

Pur nel rispetto dell'igiene del corpo l'uso dell'acqua calda era ritenuto da molti nemico della "salute ascetica":

L'uso ininterrotto del bagno [caldo] fiacca le forze, allenta il vigore fisico e spesso è causa di prostrazioni e svenimenti. In un certo qual modo, infatti, tutto il corpo beve, come gli alberi; non solo dalla bocca, ma, durante il bagno, anche dai cosiddetti pori, diffusi su tutto il corpo. Ed eccone una prova: spesso gli assetati immersi in acqua han sentito calmarsi la sete. Ammesso dunque che il bagno abbia una qualche utilità non dobbiamo in esso scioglierci: "scardasseria degli uomini" lo chiamavano gli antichi: fa raggrinzire il corpo prima di quanto conviene e rosolandolo, lo costringe ad invecchiare avanti tempo, perché la carne, proprio come il ferro, si rammollisce al calore. Per questo abbiamo bisogno poi di immergerci nell'acqua fredda...⁵⁴

Clemente alessandrino mostrò un'interessante attenzione al funzionamento del corpo e alla funzione dei pori che contribuiscono a dissetare il corpo durante il bagno, certo però che se il bagno è caldo l'asceta perde tutto il vigore che una vita più spartana è in grado di dargli. Infatti, a differenza di quanto spesso si crede, una vera ascesi non fiacca il corpo, ma lo rende più vigoroso e sano per affrontare il combattimento spirituale. A questo riguardo il ruolo di san Girolamo è considerevole, poiché affermava che i bagni caldi, eccitando i sensi, possono essere molto nocivi al controllo delle passioni, e invitava le sue giovani figlie spirituali a «non accrescere col caldo dei bagni un incentivo maggiore al fervore della giovinezza»⁵⁵.

Abbiamo visto che alle origini del monachesimo nel deserto non c'era una passione esagerata per la pulizia, e infatti abbiamo già citato Antonio che non si lavava mai⁵⁶, ma il clima estremamente secco lo poteva permettere. In ogni caso anche nel deserto egiziano si conosceva un uso ascetico dell'acqua fredda: Apa Shenute passava la notte a pregare immerso nell'acqua fino al collo⁵⁷, Apa Aron «quando giungeva alla riva [di un fiume] immergeva il suo mantello nell'acqua, se lo rimetteva e stava bagnato e passava tutta la notte pregando»⁵⁸; questo facilitava il dominio delle passioni e del sonno; Apollo si bagnava il vestito e stava fermo tutta notte a pregare «fermo tra il gelo e la rugiada», «altre volte, ancora stava immerso in luoghi pieni d'acqua, e stava fermo in essi affinché la sofferenza del freddo delle acque scacciasse da lui l'estasi del sonno»⁵⁹. Evagrio Pontico ricorreva alle immersioni ascetiche per sconfiggere

⁵³ PSEUDO-CLEMENTE, *Ricognizioni* VI, 11.

⁵⁴ CLEMENTE ALESSANDRINO, *Il pedagogo* III, 47.

⁵⁵ Cfr. GIROLAMO, *Lettera LXXIX a Fabiola* 39.

⁵⁶ Cfr. ATANASIO, *La vita di Antonio*, 47.

⁵⁷ Cfr. BESA, *Vita di Shenute*, 3.

⁵⁸ PAPANUTE, *Storia dei monaci presso Siene*, 17.

⁵⁹ STEFANO DI HNES, *Vita di Apollo Archimandrita*, 8.

definitivamente la lussuria: per molte notti d'inverno rimase nudo in un pozzo, di modo che le sue membra si facessero di ghiaccio⁶⁰.

Secondo Špidlik nel deserto l'uso dei bagni freddi era un metodo diffuso⁶¹, come l'abitudine di indossare abiti o lenzuoli bagnati, soprattutto di notte, per vincere la passione del sonno, ma non solo; usanza probabilmente da collegarsi con un'altra narrata dai padri del deserto: essi, infatti, perché «le ingannevoli illusioni notturne, non abbiano a sminuire le energie conquistate in lungo tempo, coprono con lamine di piombo i loro fianchi perché il freddo dei metalli...inibisca l'effusione degli umori impuri...»⁶². Mantenere gli abiti bagnati poteva essere un metodo per ottenere lo stesso effetto di raffreddamento. Particolarmente interessante è l'indicazione dei fianchi come zona corporea da "raffreddare", tema che riprenderemo in seguito. L'aspetto comunque più rilevante è il fatto che queste pratiche non fossero occasionali, cioè compiute nell'istante in cui si subiva un attacco passionale, ma compiute in concomitanza alla preghiera.

8. La tradizione celtica

Tradizioni con scopi prevalentemente igienici sono talvolta riportate in riferimento al monachesimo irlandese: sembra che i monaci usassero lavarsi quotidianamente i piedi, o fare un bagno completo, o fare abluzioni parziali prima della preghiera⁶³. D'altronde sin dall'antichità i celti erano soliti fare bagni e abluzioni, per lo più con acqua fredda, per motivi igienici⁶⁴. Ma è il vero e proprio bagno freddo ascetico ad essere straordinariamente diffuso presso i celti. Capostipite di questa pratica fu proprio l'apostolo dell'Irlanda, san Patrizio, che aveva l'abitudine di passare nell'acqua fredda la seconda veglia della notte⁶⁵. Anche dell'altra grande santa irlandese, Brigida di Kildare, si racconta che ogni notte, d'inverno, «si immergeva con una giovane compagna nelle acque ghiacciate di uno stagno, pregando e versando sante lacrime»⁶⁶. Oppure il celebre abate di Iona, san Colomba, che ogni notte recitava un salterio intero stando nell'acqua fredda⁶⁷. Le stesse abitudini sono attribuite anche al «celebre abate di Bobbio, san Colombano, [che] recitava spesso un salterio intero nell'acqua gelida»⁶⁸, imitato in questo da san Kentigern⁶⁹.

San Congall, abate di Bangor, aveva l'abitudine, nel pieno della notte, di immergersi in un torrente. Un confratello, che si vantava di poter competere con lui nell'impresa, si immerse nel torrente a monte del santo abate, ma trovò l'acqua così gelida che decise di cambiare posto e si mise a valle rispetto a Congall. In questa posizione fu presto guarito dalla sua presunzione: gli

⁶⁰ Cfr. PALLADIO, *Storia Lausiaca*, 38.

⁶¹ Cfr. T. ŠPIDLIK, *La preghiera esicastica*, in *La preghiera*, E. Ancilli (ed.), Roma 1990, Vol.I, p. 232.

⁶² GIOVANNI CASSIANO, *Le istituzioni cenobitiche* VI, 7, 2.

⁶³ Cfr. *Vita di Colomba* II, 45. Cfr. H. DUMAINE, «Bains», *Dictionnaire d'archéologie chrétienne et de liturgie* I, Paris 1910, c. 83-84.

⁶⁴ Cfr. H. DUMAINE, «Bains», *Dictionnaire d'archéologie chrétienne et de liturgie* I, Paris 1910, c. 94.

⁶⁵ Cfr. L. GOUGAUD, «La mortification par le bains froids», *Bullettin d'ancienne littérature et d'archéologie chrétiennes* IV, 1914, p. 97.

⁶⁶ *Vita di Brigida* XV, 93.

⁶⁷ Cfr. L. GOUGAUD, «La mortification par le bains froids», in *Ibid.*, p. 98.

⁶⁸ E. ANCILLI, C.LAUDAZI, *Dizionario enciclopedico di Spiritualità*, Roma 1975, p. 216.

⁶⁹ Cfr. *Vita di san Kentigern*, 14.

sembrava di essersi immerso nell'acqua bollente⁷⁰. Un'analoga esperienza toccò a san Kevin di Glendalough che passava tutte le notti un'ora immerso in uno stagno «per dominare il suo corpo», ma un angelo riscaldava l'acqua che lo circondava⁷¹. Questo rende più comprensibile la sopravvivenza degli asceti celti che restavano a lungo immersi in acqua gelida; infatti il cellerario del monastero dove risiedeva san Ficino volle constatare di persona i rigori cui si sottoponeva l'asceta, e immersi a sua volta nella stessa pozza, scoprì con stupore che era rovente⁷². Le abluzioni fredde erano particolarmente in uso presso i Kuldei che, terminata la sinassi, facevano scorrere (*rigabant* nell'originale) l'acqua fredda lentamente lungo il corpo e «dominavano così ogni ardore del corpo»⁷³. Questo bagno veniva fatto come preparazione alla preghiera, dopodiché si pregava con la massima attenzione e concentrazione perché «quando poi pregavano nell'oratorio nessuno osava tossire, nessuno starnutire, né deglutire»⁷⁴.

Alcune pratiche originali legate ai bagni freddi sono attribuite a Erc Nascai, che pregando nell'acqua teneva una corda al collo e a Cadroë che rimaneva nudo tutta notte nel torrente tenendo in mano una corda attaccata ad un albero per non esser trascinato dalla corrente: vi restava immerso il tempo di recitare quindici salmi, tra i quali il lungo salmo 118⁷⁵.

San Scothino ricorda l'importanza di questa pratica per il dominio delle cattive passioni⁷⁶, così come molto interessanti sono i bei versi che raccontano di un eremita che sogna «un chiaro stagno in cui poter lavare i peccati attraverso la grazia dello Spirito Santo»⁷⁷.

Da tutte queste testimonianze «risulta chiaramente che si ha a che fare con una tradizione solida, e non con episodi sporadici e casuali»⁷⁸. Inoltre si nota che per i Celti la pratica dei bagni freddi era costante durante l'anno, senza il timore di farli nella stagione invernale⁷⁹. Spesso mentre si faceva il bagno si recitavano salmi od altre preghiere come il *pater noster* ripetuto di continuo⁸⁰; nell'acqua si stava in piedi oppure inginocchiati immersi fino ai fianchi⁸¹. Ma l'elemento forse più interessante è la ricorrente constatazione che dopo l'immersione degli asceti le gelide acque diventavano bollenti, ma su questo argomento avremo modo di ritornare successivamente. Se si considera che l'immersione poteva durare il tempo di recitare l'intera serie dei salmi, si può ben immaginare come la preghiera fosse sufficiente a scaldare abbondantemente il corpo, altrimenti a quelle latitudini pochi sarebbero sopravvissuti. Questo calore che il corpo dell'asceta sapeva produrre è richiamato esplicitamente in un episodio del

⁷⁰ Cfr. *Vita di Congall*, 46.

⁷¹ Cfr. L. GOUGAUD, «La mortification par le bains froids», in *Ibid*, p. 99.

⁷² Cfr. *Vita di Ficino*, 17.

⁷³ AUCTORIS INCERTIS, *Ordo monasticus in veteri Scotiae monasterio de Kil-Ros*, PL 59, 563.

⁷⁴ AUCTORIS INCERTIS, *Ordo monasticus in veteri Scotiae monasterio de Kil-Ros*, PL 59, 563.

⁷⁵ Cfr. *Vita di Kadroë*, II, 14.

⁷⁶ Cfr. L. GOUGAUD, «La mortification par le bains froids», in *Ibid*, p. 100.

⁷⁷ KUNO MEYER, *Selections from ancient Irish poetry*, Londra 1911, p. 30. Si è riscontrato anche un caso in cui l'immersione era imposta come penitenza per una violazione della povertà. Questa penitenza consisteva in un periodo di immersione fino al collo quando uno rivendicava una cosa come propria o diceva frasi tipo: il Mio libro, ecc... (AUCTORIS INCERTIS, *Ordo monasticus in veteri Scotiae monasterio de Kil-Ros*, PL 59, 566).

⁷⁸ H. DUMAINE, «Bains», *Dictionnaire d'archéologie chrétienne et de liturgie* I, Paris 1910, c. 96.

⁷⁹ Cfr. F. RUDASSO, *Dizionario Enciclopedico di Spiritualità*, Roma 1975, p. 552.

⁸⁰ Cfr. H. DUMAINE, «Bains» in *Dictionnaire d'archéologie chrétienne et de liturgie*, Paris 1910, c. 94.

⁸¹ Cfr. L. BIELER, «La conversione al cristianesimo dei celti insulari e le sue ripercussioni nel continente», *Atti del convegno di Spoleto*, p. 577.

monaco Drithelm: dopo aver pregato a lungo immerso in un torrente gelido, talvolta fino ai fianchi oppure fino al collo, una volta riemerso «si teneva i vestiti addosso bagnati per asciugarli col calore del proprio corpo»⁸².

9. Nel monachesimo medievale

Durante il medioevo nei monasteri erano previsti dei momenti rituali per le pratiche igieniche⁸³, in particolare era abitudine bagnarsi prima delle grandi feste liturgiche⁸⁴, come attestato anche in parecchie vite di santi⁸⁵. Nei monasteri cistercensi, era sempre previsto un lavabo «per le rituali abluzioni prima e dopo i pasti, dopo i lavori e prima di andare in chiesa»⁸⁶. Una *Regola dei solitari*, attribuita ad un sacerdote del IX secolo della diocesi di Reims, esige che gli eremiti abbiano presso la loro cella una botte per bagnarsi *pro munditia corporis*⁸⁷. Per cui le abitudini igieniche erano ben custodite, come lo era la pratica dei bagni freddi per motivi ascetici, che ritroveremo in Occidente durante tutto il medioevo.

Molto diffusa era la pratica di raffreddare le membra con acqua gelida nel corso di un assalto passionale, come ad esempio faceva san Pier Damiani: «Poiché era nella focosa età della giovinezza, era assalito dagli stimoli forti della carne: nel cuore della notte scattava dal letto per immergersi nelle acque gelide del fiume nelle quali restava nudo finché, spentosi il calore peccaminoso che lo avvampava, le sue membra non si intirizzivano»⁸⁸. Per l'amico e ispiratore di Pier Damiani, il fondatore san Romualdo, l'uso dell'acqua fredda aveva anche uno scopo terapeutico: egli infatti guarì un malato di scabbia consigliandogli di bagnarsi le gambe in acqua fredda⁸⁹. Secondo Ancilli san Pier Damiani praticava regolarmente le immersioni ascetiche e mantenne questa abitudine anche in tempi successivi⁹⁰. Nel tredicesimo secolo si narra di un oblato camaldolese, il beato Nevolone di Faenza, che ricorreva alla stessa tecnica per dominare le passioni impure⁹¹. L'immersione occasionale è testimoniata anche in san Bernardo di Chiaravalle⁹², che fu da esempio per altri monaci cistercensi, come riportano Aelredo di Rievaulx⁹³ e altri⁹⁴. San Giovanni da Matera, fondatore della Congregazione benedettina di Pulsano, usava invece passare la notte non dormendo in terra, come tutti gli altri asceti, ma legato con una fune ad un tronco, immerso in un torrente gelido tutta la notte «*ut somnolentiam expelleret*»⁹⁵.

⁸² BEDA, *Storia ecclesiastica degli Angli*, V, 12. Una prassi simile era comune alla tradizione tibetana, che richiedeva al novizio di dimostrarsi capace di asciugare solo col calore del proprio corpo per sette volte un lenzuolo bagnato, in una notte gelida, in modo da mostrarsi degno di ricevere ulteriori insegnamenti.

⁸³ Cfr. L. GOUGAUD, «Bains», *Dictionnaire de spiritualité* I, Parigi 1932, c. 1199.

⁸⁴ Cfr. H. DUMAINE, «Bains», *Dictionnaire d'archéologie chrétienne et de liturgie* I, Paris 1910, c. 86.

⁸⁵ Cfr. L. GOUGAUD, «Bains», *Dictionnaire de spiritualité* I, Parigi 1932, c. 1199.

⁸⁶ G. VITI, *Architettura cistercense*, Firenze 1994, p. 22.

⁸⁷ Cfr. *Regola dei solitari*, LI.

⁸⁸ GIOVANNI DI LODI, *Vita di san Pier Damiani* II, 8..

⁸⁹ Cfr. PIER DAMIANI, *Vita di san Romualdo*, Camaldoli 1982, p. 131.

⁹⁰ Cfr. E. ANCILLI, C. LAUDAZI, *Dizionario enciclopedico di Spiritualità*, Roma 1975, p.216.

⁹¹ Cfr. *Vita di Nevolone di Faenza* II, 9.

⁹² Cfr. GUGLIELMO DI S. THIERRY, *Vita di san Bernardo* I, I, 8.

⁹³ Cfr. AELREDO, *Regola dei reclusi*, 27.

⁹⁴ Cfr. CESARIO DI HEISTERBACH, *Dialogo dei miracoli* IV, 102.

⁹⁵ *Vita dell'Abate san Giovanni da Matera* I, 4, 37.

In tempi più recenti l'abluzione fredda fu praticata da sant'Ignazio di Loyola⁹⁶. Si può forse ipotizzare che in Spagna, al tempo del padre dei Gesuiti, questo insegnamento fosse abbastanza diffuso negli ambienti mistici, poiché le abluzioni fredde erano consigliate anche da santa Teresa d'Avila⁹⁷ e da san Pietro d'Alcantara⁹⁸.

Un uso particolarmente interessante è quello di praticare la preghiera immersi in acqua fredda anche in ambienti chiusi, pratica già nota al monachesimo celtico che ritroviamo anche nel Medioevo in Italia; infatti santa Chiara da Montefalco «aveva l'abitudine d'inverno di recitare cento volte il *Pater* con i piedi e le gambe immersi in un catino di acqua fredda»⁹⁹. Molto tempo dopo santa Caterina Brondi, una mistica del 1600, praticava un'ascesi curiosa: d'estate si gettava addosso acqua calda e d'inverno si immergeva fino al gomito in acqua gelida¹⁰⁰; metodo ascetico diffuso già nel monachesimo siriano¹⁰¹, e riscontrabile nel movimento cinico e stoico¹⁰².

Per concludere vorremmo ricordare l'uso di bagnarsi prima di prendere o celebrare l'Eucarestia. Questo uso ebbe una certa diffusione¹⁰³, ma vorremmo sottolineare soprattutto quanto faceva san Guglielmo di Gelona, che prima di prendere l'Eucarestia si immergeva tutto nell'acqua gelida, anche se era inverno o se c'era la neve abbondante¹⁰⁴.

10. La rivalutazione presso i contemporanei

In tempi molto più recenti, verso la fine del XIX secolo, il beato Giuseppe Benedetto Dusmet, monaco benedettino e arcivescovo di Catania, aveva l'abitudine di alzarsi di buon mattino, prendere un bagno freddo e poi celebrare la messa¹⁰⁵. Si può notare come le epoche a noi più vicine non abbiano dimenticato questo sano insegnamento.

Il noto studioso di spiritualità patristica Loius Bouyer, sulla scorta di una lunga esperienza tradizionale, ritiene che «l'idroterapia, e particolarmente l'uso abbondante di acqua fredda, è probabilmente per i ragazzi la migliore e più naturale iniziazione all'ascesi. Ben regolata nel suo uso, può divenire per ogni adulto una pratica più sana e più efficace di qualsiasi altra mortificazione artificiosa. La saggezza mistica di S. Teresa era già abbastanza realistica per ammetterlo»¹⁰⁶.

Questi temi, oggi, sono propri di chi riscopre il corpo come strumento per l'esperienza spirituale, a volte però col rischio di procedere anche fuori dal solco della tradizione, forse perché si ignora che la nostra storia possiede tale patrimonio di esperienza ascetica. Il contatto con altre culture può però avere il benefico effetto di risvegliare una ricchezza che già possediamo, ma che nei secoli è andata persa¹⁰⁷.

⁹⁶ Cfr. RIBADENEIRA, *Vita di sant'Ignazio*, 32; E. ANCILLI, C.LAUDAZI, *Dizionario enciclopedico di Spiritualità*, Roma 1975, p.216.

⁹⁷ L.BOUYER, *Introduzione alla vita spirituale*, Torino 1965, p. 218.

⁹⁸ L. GOUGAUD, «Bains», *Dictionnaire de spiritualité* I, Parigi 1932, c. 1199.

⁹⁹ BERENGARIO DI DONADIO, *Vita di santa Chiara da Montefalco* 1.

¹⁰⁰Cfr. C.N. BAMBACARI, *Memorie storiche di Caterina Brondi*, Lucca 1743, c.XII, p.63.

¹⁰¹Cfr. TEODORETO, *Storia religiosa* XXXI, 4.

¹⁰²Cfr. L. ROSSI, *Maestri di vita*, Torino 1993, p. 59.

¹⁰³Cfr. H. DUMAINE, «Bains», *Dictionnaire d'archéologie chrétienne et de liturgie* I, Paris 1910, c. 86-87.

¹⁰⁴Cfr. H. DUMAINE, «Bains», *Dictionnaire d'archéologie chrétienne et de liturgie* I, Paris 1910, c. 86.

¹⁰⁵ G. PETTINATI, *I santi canonizzati del giorno* IV, Udine 1991, p. 64.

¹⁰⁶ L.BOUYER, *Introduzione alla vita spirituale*, Torino 1965, p. 217-218

¹⁰⁷ Come rivalutazione contemporanea del bagno freddo abbiamo trovato questa notizia estrosa, riferita da

11. Il calore della preghiera

Analizzando le testimonianze che abbiamo riportato sulle immersioni ascetiche appare ricorrente il desiderio di "raffreddare" il corpo. Nella fisiologia mistica sembra proprio che lo sviluppo del calore nel corpo possa avere effetti negativi per la vita ascetica. Così almeno dice esplicitamente Girolamo: «Non cercare il tepore dei bagni, tu che brami spegnere il calore del tuo corpo col freddo dei digiuni»¹⁰⁸. Infatti secondo lui i bagni caldi, attizzando l'ardore del sangue eccitano i sensi al punto da essere un pericolo per la castità¹⁰⁹.

La vita spirituale votata alla preghiera permette una conoscenza profonda del proprio corpo, che porta a capire come questo possa influenzare il livello psichico e perfino quello spirituale. Oggi sappiamo, grazie alla scienza, che esiste un nesso diretto tra sistema endocrino e pulsioni, ma questa scoperta apparteneva già al patrimonio degli antichi asceti, che l'avevano sperimentata nella loro vita. La lunga esperienza ascetica aveva permesso loro di elaborare una vera e propria fisiologia mistica. Secondo san Giovanni Climaco la persona spirituale deve evitare ciò che ingrassa e che riscalda per rimanere libera dalla sferza umiliante del troppo calore¹¹⁰. Grasso e calore, i nemici principali della vita ascetica, influenzano il sistema ghiandolaire, possono alterare l'equilibrio psicosomatico e deformare la natura intima¹¹¹. E questo è il calore delle passioni. Esiste però anche un calore di tipo completamente differente che nasce dalla preghiera¹¹². Infatti una delle prime sensazioni che prova chi pratica la preghiera del cuore è un calore diffuso nella zona dei reni: «Alcuni lo ritengono un abbaglio, mentre invece si tratta semplicemente di un prodotto della natura che scaturisce di per sé dall'esercizio della preghiera»¹¹³. Per cui la preghiera contemplativa secondo alcuni mistici ha come conseguenza un calore naturale, però «non dobbiamo desiderare questi fenomeni, di qualsiasi genere essi siano; al contrario dobbiamo abituarci a respingerli»¹¹⁴. Infatti il formarsi del calore può avere ragioni differenti, tanto che si parla di un calore nocivo e di un "santo calore":

uno psichiatra americano che riportiamo per pura curiosità: «È meglio lavare il corpo e gli arti con acqua fredda. Tutto ciò vi preserverà dall'immediato contatto con le emanazioni di oggetti che sono stati molto maneggiati da altre persone, o usati nelle attività della vita, e formerà anche un muro contro i pensieri alla deriva» (E. WOOD, *Concentrazione*, Roma 1968, p. 94).

¹⁰⁸ GIROLAMO, *Lettera CXXV*, 7, *Al monaco Rustico*.

¹⁰⁹ Cfr. GIROLAMO, *Lettera XDV*, 5; *CXVII*, 6;

¹¹⁰ Cfr. GIOVANNI CLIMACO, *La scala XIV*, 95.

¹¹¹ Cfr. GIOVANNI CASSIANO, *Le Istituzioni cenobitiche VI*, 23.

¹¹² Di questo argomento, tipico della preghiera del cuore detta anche preghiera esicastica, ne trattano diffusamente alcuni autori del Monte Athos; cfr. CALLISTO E IGNAZIO DI XANTHOPOLOS, *Metodo e regola per gli esicasti* 54-57.

¹¹³ BASILIO DI POIANA MARULUI, *Introduzione ai Capitoli di Filoteo Sinaita*, 4. Lo staretz Basilio visse nel Monastero di Poiana Marului, nel principato di Moldavia, dove morì nel 1767. Fu maestro e amico del più celebre Paisij Velickovskij a cui si deve la grande rinascita spirituale russa. A Paisij si deve anche la traduzione in slavonico della *Filocalia*. Nella pubblicazione della *Filocalia* curata dal monastero di Optina vennero inserite anche le introduzioni di Basilio che quindi contribuì con Paisij alla straordinaria diffusione della *Filocalia*.

¹¹⁴ BASILIO DI POIANA MARULUI, *Introduzione ai Capitoli di Filoteo Sinaita*, 4.

Tramite il senso spirituale dobbiamo pure riconoscere l'origine del calore che si percepisce durante la preghiera. Può infatti provenire sia dalla grazia divina che abbiamo ricevuto nel battesimo, ed allora si effonde nel cuore come un dolce profumo, sia dalle conseguenze della caduta di Adamo, sia anche dal diavolo stesso. Nel primo caso, il calore, insieme alla preghiera, ha inizio unicamente nel cuore e sempre nel cuore conclude la preghiera, portando all'anima la conferma della grazia e frutti spirituali. Nel secondo caso, invece, il calore ha inizio nei reni e ancora nei reni conclude la preghiera, portando all'anima indurimento, turbamento e freddezza. Nel terzo caso, infine, il calore si trova mescolato con l'ardore della concupiscenza e infiamma con la voluttà dissoluta le membra ed il cuore. In tal modo imprigiona la mente in pensieri turpi e spinge il corpo a soddisfarsi sessualmente, cose queste che un uomo attento tuttavia può immediatamente conoscere e individuare¹¹⁵.

Diverso è quindi il calore che si forma in basso, da respingere, da quello che si forma intorno al cuore e che proviene dalla Grazia e va riconosciuto come tale: «Si giudica come abbaglio qualora inviti la mente a vagare con i pensieri. Se invece tutto il corpo viene riscaldato dal cuore e la mente è pura e senza passioni ed è come incollata nell'interiore profondità del cuore, allora senz'altro questo non proviene dall'abbaglio ma dalla Grazia»¹¹⁶.

D'altronde abbiamo visto, proprio in riferimento al nostro tema, come in realtà i bagni freddi, soprattutto nell'ascesi dei celti, impedissero lo svilupparsi del "calore passionale", ma contemporaneamente sviluppassero un altro calore capace di arroventare l'acqua che li circondava. Questo potrebbe essere confermato dal fatto che numerosi asceti usavano immergersi solo fino ai fianchi ed in questa condizione recitare le loro preghiere; e sono quelle le zone corporee in cui, secondo Basilio di Poiana Marului, il calore va proprio respinto. Tutto ciò rende molto più realistica la possibilità di permanere per lungo tempo in acque gelide come era pratica costante di molti santi. Che poi si tratti di testimonianze realistiche è stato abbondantemente dimostrato dagli studi di Gougaud.

C'è quindi un calore buono, così insegna anche Teodoreto, quello del «cuore che scalda più delle molli vesti»¹¹⁷. È quel famoso calore del cuore, il cuore infiammato di cui parla tutta la mistica, infiammato di un amore per l'Assoluto che tutti gli asceti hanno sempre desiderato con ogni mezzo, ma soprattutto col Suo aiuto.

¹¹⁵ BASILIO DI POIANA MARULUI, *Introduzione ai Capitoli di Filoteo Sinaita*, 4.

¹¹⁶ BASILIO DI POIANA MARULUI, *Introduzione ai Capitoli di Filoteo Sinaita*, 4.

¹¹⁷ TEODORETO DI CIRO, *Storia religiosa* XXXI, 2.