

Vegetarianesimo e astinenza nella mistica

GUIDALBERTO BORMOLINI DEI “RICOSTRUTTORI NELLA PREGHIERA”
Rivista di ascetica e mistica, 1 (2002) 35-64.

Oggi il termine più diffuso per definire l'esclusione della carne dalle mense è vegetarianesimo. Ma il termine tradizionale per indicare l'esclusione dall'alimentazione della carne e di altri cibi o bevande è astinenza.

La parola latina *abstinentia* può equivalere al greco *xerofagia*, che designa una dieta che esclude carne ed altri alimenti, privilegiando i cibi "secchi". Un termine analogo è *ieiunium*, che presso "gli autori spirituali ...può comprendere tutte le forme di restrizione alimentare di carattere ascetico"², intendendo talvolta anche la rinuncia completa al cibo per un giorno o periodi ancor più lunghi.

La tradizione dell'astensione da alcuni cibi e bevande, collegata ad un'esperienza di preghiera profonda, è universale ed antichissima. Tra le pratiche che solitamente accompagnano la vita contemplativa, l'astinenza dalla carne e dai cibi troppo eccitanti sembra essere la più diffusa, tanto da far pensare ad una scelta quasi inevitabile per chi vuole percorrere una strada spirituale. La storia ci presenta vari casi in cui chi non ha ricevuto dalla propria guida spirituale questo insegnamento lo apprende per rivelazione divina (così è stato per san Dositeo, santa Margherita da Cortona, san Filippo Neri). La tradizione ha sempre collegato il vegetarianesimo all'esperienza spirituale, perché in qualche modo la facilita.

Colpisce l'attenzione il fatto che gli stessi Padri quando argomentano a favore dell'astinenza facciano esplicito riferimento alle tradizioni non cristiane per giustificarne l'importanza con riferimento particolare all'ascesi filosofica dei greci e dei romani, alla spiritualità indiana e all'ebraismo.

Nostalgia delle origini: il vegetarianesimo nelle tradizioni antiche

L'ascesi filosofica

I Padri, pur con le dovute distinzioni, riportano testimonianze dal mondo classico come esempi positivi a cui l'esperienza cristiana può dare completezza e pienezza. Tra questi Origene, Clemente, Ambrogio³, Girolamo⁴, che narrano gli esempi di Pitagora, Socrate, Antistene.

Le comunità pitagoriche seguivano la dieta tipica delle antiche scuole ascetiche: ci si asteneva dal vino, da tutte le carni animali, dal pesce e da altri cibi come uova, funghi, aglio, che erano ritenuti di ostacolo alla vigilanza e alla purezza del pensiero⁵. Il fine dell'ascesi alimentare è principalmente quello di acquisire familiarità con la vita divina, senza escludere il rispetto del proprio corpo o di altre forme di vita come quelle animali. La motivazione profonda è la spiritualizzazione dell'uomo⁶.

¹ Cfr. T. ŠPIDLÍK, *La spiritualità dell'oriente cristiano*, Roma 1985, p. 198.

² T. ŠPIDLÍK, *La spiritualità dell'oriente cristiano* cit., p. 198.

³ S.AMBROGIO, *Lettera XIV extra collezione*, 19-20.

⁴ Cfr. *Contro Gioviano II*, 5-7.14.

⁵ Cfr. GIAMBILICO, *La vita pitagorica* XXIV, 106

⁶ Le fonti e gli studi da noi consultati sembrano infatti contraddire la convinzione diffusa 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. C. 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)

A partire dal pitagorismo, e forse sotto il suo influsso, la tradizione vegetariana ebbe grande diffusione nella filosofia greca: la praticavano cinici, stoici, neoplatonici. L'esempio dei Cinici, e di Diogene in particolare è citato con fervore da san Girolamo, nella sua confutazione a Gioviniano⁷.

Secondo gli stoici l'alimentazione a base di carne: "È troppo pesante e impedisce il *noe* e il *frone*, perché l'esalazione che da essa emana è piuttosto torbida ed ottenebra l'anima e questa è la ragione per cui riescono più pigri nella riflessione quelli che fanno uso di tali alimenti"⁸. Ma la motivazione principale è ancora una volta la spiritualizzazione⁹.

La scuola neoplatonica, che si caratterizza come un centro di formazione religiosa in modo ancor più accentuato delle precedenti, ha prodotto delle opere specifiche in difesa della scelta vegetariana come il *Per sarkofag...* di Plutarco¹⁰ e il *De abstinentia* di Porfirio al quale san Girolamo - afferma il Viller - ha abbondantemente attinto nell'*Adversus Jovinianum*¹¹. Fine della dieta vegetariana è per Plotino il dominio dell'anima sul corpo perché lo aiuta a liberarsi dai legami con la materia.

In tanti autori si trova un particolare argomento collegato alla spiritualizzazione dell'uomo: il desiderio di ritornare ad uno stato originario in cui l'uomo viveva in armonia col mondo divino¹².

Vegetarianesimo e meditazione: la tradizione indiana.

Come già si è visto in relazione alla filosofia antica, i padri della Chiesa amavano ricordare anche gli esempi degli asceti indiani a sostegno della propria astinenza¹³. Il più esplicito è san Girolamo che si chiede perché, se la religione giudaica rifiutava

⁷ Cfr. GIROLAMO, *Contro Gioviniano* II, 14.

⁸ MUSONIO RUFO, *Frammenti* XVIII. È molto difficile tradurre correttamente *noe* e *frone*. *Frone* deriva da *fr* - diaframma - che nell'antichità era considerato sede di esperienze psichiche e spirituali. La *frōnesis* è la facoltà in grado di aiutare l'uomo nel conflitto tra il bene e il male permettendo il dominio del bene sull'anima. Quindi si riferisce non alla sapienza speculativa ma a quella intesa come padronanza, autocontrollo (cfr. G. BERTRAM, *fr*, in GLNT XV, c. 133-149). *Noe* viene generalmente tradotto con intelletto, ma in questo caso sembrerebbe piuttosto da intendersi come l'organo della contemplazione più che come strumento di conoscenza razionale (cfr. J. BEHM, *Noaj*, in GLNT VII, c.1038- 056). Un approfondimento di questi temi documentatissimo e nello studio di LANFRANCO ROSSI, *I filosofi greci padri dell'esicasmò*, Torino 2000.

⁹ MUSONIO RUFO, *Frammenti* XVIII.

¹⁰ Questo testo, e l'opera di TEOFRASTO, *Per eÙsebe...*, potrebbero aver influenzato il lavoro di Porfirio.

¹¹ M.VILLER, *Abstinence*, c. 116; Cfr. J. BOUFFARTIGUE, Intr. a PORPHYRE, *De l'abstinence* cit., p. VIII.

¹² Il tema del ritorno allo stato beato originario è trattato da Porfirio (*L'astinenza* II, 30-32).

¹³ 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).

alcuni animali come cibo, e se i brahmini indiani e i gimnosofisti egizi si cibavano solo di orzo, riso e frutta, perché il cristiano non debba fare lo stesso e anche di più?¹⁴.

Palladio, l'autore dell'*Historia Lausiaca*, fu editore di un libretto sulle tradizioni indiane nel quale riporta le loro esemplari abitudini ascetiche, tra cui quella di nutrirsi di sole erbe selvatiche e di ciò che la terra offre spontaneamente¹⁵. Clemente alessandrino racconta come i brahmini e quelli chiamati semno..., tra gli indiani, fossero asceti rigorosissimi¹⁶ e si astenessero dalla carne. Ippolito, dettagliatamente, afferma che la dieta dei gimnosofisti indiani era composta di frutti duri ed acqua e che si astenevano dal cibo tratto da esseri viventi e da quelli passati attraverso il fuoco¹⁷. Perfino Tertulliano, Agostino, Ambrogio e Origene fecero espliciti riferimenti a questa millenaria tradizione¹⁸.

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"¹⁹. Tali suggestioni sopravvissero fino al medioevo²⁰.

Secondo la tradizione indiana l'uomo in armonia col cosmo, così come è stato creato alle origini²¹, è accaduto 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 latte al proprio figlio"²². Tipico invece dell'uomo decaduto è nutrirsi di cibi carnei, violando quell'armonia originaria che coinvolgeva anche gli altri animali²³.

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

¹⁵ 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.

¹⁶ CLEMENTE ALESSANDRINO, *Stromati* III, 7, 2. Le informazioni di san Clemente dovevano essere probabilmente di prima mano poiché il suo maestro Panteno sembra sia stato in India per un certo tempo (Cfr. Eusebio di Cesarea, *Storia ecclesiastica* 5, 10, 1).

¹⁷ 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).

¹⁸ Cfr. B. BRELOER-F. BÖMER, *Fontes historiae religionum Indicarum*, Bonn 1989, pp. 105 s., che riporta tutti i riferimenti, nella letteratura patristica, alle tradizioni religiose dell'India.

¹⁹ G. DESANTIS, intr. a PSEUDO-PALLADIO, *Le genti dell'India e i brahmani*, Roma 1992, p. 8.

²⁰ 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'esicismo in occidente (cfr. *Ibidem*, p. 37).

²¹ Secondo la tradizione indiana la storia dell'umanità si suddivide in quattro ere dette *yuga*. La prima di queste, in cui 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 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).

²² PALLADIO, *L'India e i Brahmini* II, 24.

²³ PALLADIO, *L'India e i Brahmini* II, 45.

Si ritrovano anche in India 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 ripristinata armonia originaria col creato, la purezza della mente e 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 uomini saggi generano un intelletto divino e abbelliscono il corpo. Saggiamente Dio ha creato questi vegetali come cibo per i mortali...²⁴

L'astinenza nell'ebraismo

Gli ambienti spirituali dell'ebraismo, oltre al digiuno, praticavano anche l'astinenza da certi cibi in vista dell'esperienza mistica o di qualche altro fine particolare. In certi casi era esercitata da interi gruppi o comunità²⁵.

Si trova anche nell'ebraismo il tema dello stato beato originario, si parla di un uomo in armonia col creatore e col creato, in cui perfino gli animali si nutrono solo di erbe. Nella condizione originaria di armonia con Dio: "all'uomo non è concesso di cibarsi uccidendo gli animali: per nutrirsi farà ricorso alle piante erbacee che hanno un fusto che culmina con un seme, cioè i cereali e gli alberi da frutto, mentre l'erba è per il pascolo e il nutrimento degli animali"²⁶. La motivazione fondamentale di questa dieta, secondo E. Bianchi, è il rispetto per la vita: "Gli esseri che hanno *nefesh* non possono servire da cibo agli uomini, perché nella volontà creatrice di Dio il cosmo vive di un rapporto basato sull'assoluto rispetto della vita"²⁷. Difatti le attese profetiche di un futuro in cui venga reintegrato lo stato originario parlano di un mondo in cui lupo e agnello, lattante e aspidi vivano di nuovo in armonia (cfr. Is 11, 6-8).

Al contrario la caratteristica dell'uomo decaduto e punito dal diluvio è la possibilità di mangiare carne, osservando solo il divieto di consumarne anche il sangue (Gen 9, 3-4): "In un mondo in cui si consuma il peccato, anche l'animale è concesso come cibo all'uomo; ma questa è una concessione, non l'intenzione, il *télos* supremo di Dio...Questo poter mangiare carne da parte dell'uomo deve essere sempre colto come concessione transeunte"²⁸.

Tra questi occorre ricordare la pratica del nazireato si sottopongono ad alcune forme di astinenza. La traduzione del termine nazireo potrebbe essere "separato" o "consacrato", ma la stessa radice è impiegata in ebraico per definire qualsiasi tipo di astinenza²⁹.

²⁴ PALLADIO, *L'India e i Brahmini* II, 45.

²⁵ Purtroppo non siamo a conoscenza di studi specifici sull'argomento, e al momento non ci risulta che ne esistano. Sarebbe stato interessante verificare l'eventuale influenza che l'ascetismo ebraico può aver esercitato su quello cristiano, ipotizzata da alcuni studiosi ma non approfondita nello specifico dell'alimentazione.

²⁶ E. BIANCHI, *I Padri e gli animali*, Magnano 1996, p. 18.

²⁷ E. BIANCHI, *I Padri e gli animali* cit., p. 18.

²⁸ E. BIANCHI, *I Padri e gli animali* cit., p. 19.

²⁹ Cfr. G. COILLEAU, *Nazireato*, DIP VI, c. 263-267. Occorre far notare che l'ebraico medievale e moderno, fanno ricorso a questa radice (*nzr*) per designare il monaco cristiano, il suo monastero e il

La regola che impediva qualsiasi contatto con i cadaveri, secondo alcuni studiosi³⁰, comportava quindi l'esclusione dalla dieta di carne e pesce e di tutto ciò che possiede circolazione sanguigna; in tale senso fu interpretata dalle comunità essene.

Si trattava di comunità ascetiche e mistiche, che si ritenevano i custodi della spiritualità più pura dell'ebraismo³¹; la loro alimentazione era basata soprattutto su legumi e radici³², e furono definiti da Giuseppe Flavio una sorta di pitagorici ebraici³³.

Un'altra comunità di contemplativi, sicuramente collegata all'esperienza essena, era stanziata ad Alessandria in Egitto: i Terapeuti. Di questi ce ne parla largamente Filone³⁴. Qualche studioso ipotizza che la disciplina ascetica essena e qumranica possano aver fatto da substrato al monachesimo cristiano dei primi secoli al punto da affermare che: "Un certo numero di aspetti precisi fanno pensare ad un prestito diretto"³⁵.

L'episodio biblico più esplicito a sostegno della scelta vegetariana è certamente quello del profeta Daniele che rifiuta di mangiare la carne e il vino offerti dal re, e con soli legumi ed acqua divenne in qualunque affare di sapienza e intelligenza "dieci volte superiore a tutti i maghi e astrologi che c'erano in tutto il suo regno" (Dan 1,20). Il racconto biblico rende molto probabile l'ipotesi che la pratica dell'astinenza dalla carne, oltre che dagli Esseni e Nazirei, non fosse ignorata dal resto della spiritualità ebraica. Ci si potrebbe anche spingere ad ipotizzare che fosse tipica della consacrazione religiosa in Israele.

monachesimo. Quindi l'ebraismo dell'epoca cristiana ha in qualche modo affermato una relazione tra le due forme di consacrazione. Nella cristianità siriana essa è adoperata per designare l'astinenza e per estensione il monaco stesso e la vita monastica (Ibid. c. 263).

³⁰ Cfr. G. CAPPELLETTO, *L'Uomo verso l'Assoluto*, II, Torino 1990, p. 24. D'altronde l'interpretazione cristiana di questa regola fu in tale senso. Nella Chiesa primitiva si osservava un voto di nazireato in cui il divieto di contatto con i cadaveri era inteso anche come astinenza dalla carne (cfr. EUSEBIO DI CESAREA, *Storia ecclesiastica* II 23, 5.).

³¹ Sembra sia attraverso gli eredi delle comunità essene che si sia custodita una tradizione sfociata poi nello stupendo fiorire della mistica ebraica medioevale come quella dei *Chassidin* o della *Kabala*. Si tratta di realtà religiose molto profonde e rivalutate dai recenti studi di G. Scholem, che ne ha dimostrato la valenza mistica contro ogni interpretazione magica operata da certa letteratura molto superficiale. Cfr. G. SCHOLEM, *Cabala*, Roma 1982.

³² Cfr. G. CAPPELLETTO, *L'Uomo verso l'Assoluto* cit, p. 24. La dieta essena è riportata come esemplare da san Girolamo, che ne conferma l'astinenza dalla carne (cfr. *Contro Gioviano* II, 14).

³³ GIUSEPPE FLAVIO, *Guerre giudaiche* 80. Giuseppe Flavio parla dell'essenismo per esperienza personale, essendo vissuto lui stesso per un periodo in una comunità essena (cfr. *Vita* 2, 10).

³⁴ FILONE, *La vita contemplativa* 37.

³⁵ G. COILLEAU, *Esseni*, DIP III, c. 1322. Lo stesso autore ricorda come "Ancora nel XIII secolo i riformatori dell'Ordine del Carmelo invocavano la loro origine essena" (Ibid.).

La questione delle influenze è sempre molto delicata. Spesso sta più nella creazione di un ambiente favorevole che in un prestito diretto, comunque è interessante che in epoca patristica si siano riconosciuti esplicitamente nei Recabiti e negli Esseni dei predecessori. Cfr. J. VAN DER PLOEG, *Les Esséniens et les origines du monachisme chrétien*, in *Il monachesimo orientale*, Roma 1958; A. PENNA, "L'ascetismo dei Qumranici", *Rivista Biblica* 6 (1958) 3-22; F.S. PERICOLI RIDOLFINI, *Alle origini del monachesimo. Le convergenze Essene*, Roma [s.d.]; F. DAUMAS, intr. a FILONE, *De vita contemplativa*, Parigi 1963, p. 60-66.

L'astinenza dalla carne nella storia cristiana

Il cristianesimo primitivo e la spiritualità del deserto

Il problema dell'astinenza si pose sin dalle origini della Chiesa, e molti autori antichi, come Eusebio di Cesarea³⁶, san Girolamo³⁷, l'autore dei *Recognitionum libros*³⁸, san Gregorio Nazianzeno³⁹, san Clemente Alessandrino⁴⁰, l'attribuirono con certezza a questo o quello tra gli apostoli o addirittura all'insieme dei primi discepoli.

Se l'astinenza dalla carne era tenuta in grande considerazione sin dalle origini, la sua larga diffusione è certo dovuta alla nascita e allo sviluppo dell'esperienza eremitica e cenobitica del deserto. Sicuramente la praticarono Antonio, Pacomio⁴¹ e Shenute⁴² mostrando così uno stile che divenne universale nel monachesimo originario⁴³.

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"⁴⁴, confermando quindi che questa era una pratica ben nota negli ambienti ascetici, e la letteratura antica sui padri del deserto è intessuta di testimonianze a questo riguardo. Non solo il monachesimo egiziano fece propria la tradizione dell'astinenza dalla carne, ma anche quello siriano⁴⁵, palestinese⁴⁶ e cappadoce⁴⁷.

Il monachesimo occidentale

Il monachesimo occidentale ha trovato fonte di ispirazione in quello orientale, e l'ha saputo rielaborare in forme proprie. L'astinenza dalla carne è testimoniata sin dalle origini nell'esperienza di san Martino di Tours⁴⁸, san Paolino di Nola, san Fulgenzio di Ruspe. Anche sant'Agostino - e le comunità da lui guidate - escludevano la carne dalla dieta, ammettendola a tavola solo in presenza di ospiti⁴⁹. La dieta strettamente vegetariana fu poi diffusissima nel monachesimo celtico⁵⁰.

La regola benedettina vietò l'uso della carne ai monaci⁵¹ ma la questione fu presto dibattuta, difatti ad ogni riforma nel mondo benedettino risorgeva la questione

³⁶ 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

³⁷ GIROLAMO, *Contro Gioviniano* I, 18.

³⁸ Cfr. CLEMENTE ROMANO, *Recognitiones* VII, 6.

³⁹ Cfr. GREGORIO NAZIANZENO, *Discorso XIV, L'amore della povertà* IV.

⁴⁰ Cfr. CLEMENTE ALESSANDRINO, *Il pedagogo* II, 1.

⁴¹ Cfr. Anonimo, *Vita di Pacomio*, 11. Cfr. M. VILLER, *Abstinence*, c. 121-122; PALLADIO, *Storia lausiaca* 32,1.

⁴² Cfr. M. VILLER, *Abstinence*, c. 122.

⁴³ "Il loro cibo consiste in pane, legumi ed erbaggi conditi con sale e olio"; GIROLAMO, *Lettera XXII a Eustochio*, 36.

⁴⁴ ATANASIO, *Vita di Antonio* VII; Cfr. GIROLAMO, *Lettera XXII a Eustochio*, 36.

⁴⁵ Cfr. TEODORETO, *Storia religiosa* VIII, 3; IX, 3; XIII, 1; XVII, 6; XXX, 2. SOZOMENO, *Storia ecclesiastica* III, VII, 39.

⁴⁶ DOROTEO DI GAZA, *Abbà Dositeo*, 60.

⁴⁷ Cfr. M. VILLER, *Abstinence*, c. 122. Cfr. D. AMAND, *L'ascèse monastique de saint Basile, Maredsous* 1948, p. 262-266.

⁴⁸ Cfr. VENANZIO FORTUNATO, *Vita di san Martino* I, 150.

⁴⁹ Cfr. POSSIDIO, *Vita di Agostino* XXII, 2.

⁵⁰ AUCTORIS INCERTI, *Ordo monasticus*, PL LIX, 563. Cfr. L. GOUGAUD, *Celtes*, DS II, c. 400-403; D.Ó LAOGHAIRE, *Irlande*, DS VII, c. 1972. M. VILLER, *Abstinence*, c. 122.

⁵¹ Cfr. BENEDETTO, *Regola*, 39.

dell'astinenza dalla carne, come quella di san Benedetto d'Aniane⁵², di san Guido abate di Pomposa⁵³, dei camaldolesi⁵⁴, di san Guglielmo da Vercelli⁵⁵ e soprattutto dei cistercensi⁵⁶. L'allontanarsi dalla tradizione vegetariana dei cistercensi causò la riforma trappista dell'Abate Rancé: sotto la sua spinta si avviò un nuovo movimento che praticava un'astinenza ancora più completa di quella benedettina: non era ammessa in nessun caso la carne, ma neppure il pesce e le uova.⁵⁷

I Certosini difesero sin dall'inizio la più completa astinenza dalle carni⁵⁸, tanto da essere protagonisti di un aneddoto, pittoresco, ma illuminante riguardo alla fedeltà con cui i monaci si attenevano a questa disciplina: Urbano V tentò di sopprimere l'uso del "magro" nelle mense certosine, ma non vi riuscì a causa di una delegazione di arzilli monaci centenari che lo raggiunsero ad Avignone, dopo aver fatto il viaggio a piedi dall'Italia, per convincerlo che la loro dieta non era certo una penitenza insalubre. Tale prassi infatti è continuata fino ai giorni nostri senza che la salute dei monaci ne abbia risentito.

La storia potrebbe continuare a lungo con i racconti della riforma carmelitana di santa teresa d'Avila, che aveva fra i suoi punti qualificanti l'astinenza dalla carne⁵⁹, la nascita e la riforma dell'ordine Trinitario⁶⁰, l'ordine servita⁶¹, ma soprattutto con l'esperienza dei minimi di san Francesco da Paola⁶². Il santo paolano dovette battersi con decisione perché fosse riconosciuta la sua regola che prevedeva il quarto voto dell'astinenza perpetua da carne, uova, latte, formaggio e tutti i derivati. L'approvazione della regola era osteggiata da alcuni prelati che ritenevano impossibile sostenere una disciplina così faticosa. Un legato papale andò quindi dal santo per cercare di dissuaderlo dai suoi intenti, ma il santo prese in mano dei carboni ardenti dal braciere e li avvicinò al legato dicendo: "a chi teme Dio nulla è impossibile". Meravigliato dai suoi carismi e dalla sua santità il legato si gettò in ginocchio e acconsentì all'approvazione della regola⁶³.

Gli ordini che ancora oggi osservano questa pratica sono: i Certosini, i Minimi, il ramo Coronita dei Camaldolesi, i Trappisti.

Di più recente costituzione è invece la comunità dei Ricostruttori nella preghiera, nata nel 1978, che impegna i suoi monaci ad un regime vegetariano. Riproponendo in occidente l'antichissima tradizione della preghiera esicastica, che parte dalla valorizzazione del corpo nella strada spirituale, i Ricostruttori hanno voluto riproporre

⁵² Cfr. PETTINATI G., *I Santi canonizzati del giorno II*, Udine 1991, p. 165.

⁵³ Cfr. P. LAGHI, *S. Guido Abate di Pomposa*, Bologna 1967, p. 76.

⁵⁴ Cfr. M. VILLER, *Abstinence*, c. 125; GIOVANNI DI LODI, *Vita di Pier Damiani* 18). PIER DAMIANI, *La vita eremitica IV; L'ordine degli eremiti XIV*.

⁵⁵ Cfr. PETTINATI G., *I Santi canonizzati del giorno IV*, Udine 1991, p. 262.

⁵⁶ Cfr. *Instituta Generalis capituli apud cistercium XXIV; Exordium Parvum XV*, 2. G. MÜLLER, "Der Fleischgenuss im Orden", *Cistercienser Chronik* 18 (1906) 25. P. ZAKAR, *Histoire de la stricte observance de l'Ordre Cistercien*, Roma 1966, p. 56. GUGLIELMO DI SAINT-THIERRY, *Epistola aurea* 89.

⁵⁷ Cfr. A.J. KRAILSHEIMER, *Rancé*, DS XIII, c. 88.

⁵⁸ Cfr. PETTINATI G., *I Santi canonizzati del giorno IX*, Udine 1991, p. 54.

⁵⁹ Cfr. V. MACCA, *Carmelitane* cit., c. 541.

⁶⁰ PETTINATI G., *I Santi canonizzati del giorno II*, Udine 1991, p. 178.

⁶¹ Cfr. M. VILLER, *Abstinence*, c. 125.

⁶² Cfr. ANONIMO, *Vita di san Francesco di Paola*, Paola 1967.

⁶³ Cfr. A. CASTIGLIONE, *Francesco di Paola*, Paola 1989, p. 119.

anche le pratiche ascetiche ad essa connesse tra cui l'astensione dalla carne dal pesce e dalle bevande eccitanti.

I santi astinenti

Nella storia dell'astinenza dalla carne bisognerebbe almeno nominare alcuni tra i santi più noti che l'hanno praticata, oltre a quelli già citati nelle tradizioni monastiche, facendo una drastica selezione perché ne nascerebbe una lista interminabile: san Giuseppe da Copertino, santa Francesca Romana, san Bernardo di Chiaravalle, santa Margherita da Cortona, santa Chiara da Montefalco, san Filippo Neri, san Felice da Cantalice, san Bonaventura da Bagnoregio, sant'Alberto Magno, san Tommaso d'Aquino, sant'Agnese da Montepulciano, san Vincenzo Ferrer, san Nicola da Tolentino, santa Caterina da Siena, san Pio V, santa Angela Merici, san Giovanni d'Avila, san Leonardo da Porto Maurizio, san Benedetto Labre, san Giovanni Maria Vianney, la beata Elisabetta Canori Mora, e per concludere il beato Padre Pio da Pietralcina.

Una cosa infine è particolarmente significativa: i quattro primi dottori della chiesa latina praticavano l'astinenza dalla carne: san Girolamo, sant'Ambrogio, sant'Agostino⁶⁴, san Gregorio Magno. Allo stesso modo la praticavano e raccomandavano i quattro grandi dottori della chiesa orientale: san Basilio Magno, san Gregorio di Nazianzo, san Giovanni Crisostomo e sant'Atanasio.

La chiesa d'oriente

La chiesa d'oriente, soprattutto in ambito monastico, ha sempre avuto una particolare attenzione all'asceti alimentare.

Per quanto riguarda l'ambiente monastico il regime di *xerofagia* è la regola generale, con rarissime eccezioni in occasione di feste solenni. Le eccezioni non riguardano comunque mai la carne, che resta sempre esclusa, ma concernono solo gli altri cibi esclusi dal regime di *xerofagia*⁶⁵.

L'esclusione completa dalla carne anche nel giorno di Pasqua è diffusa in tutto il monachesimo russo⁶⁶ ed armeno⁶⁷. 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"⁶⁸.

Molte testimonianze sulle motivazioni spirituali sono riportate nella celebre raccolta della *Filocalia*.

⁶⁴ Sant'Agostino, a differenza degli altri, si asteneva abitualmente dalla carne e rompeva la sua disciplina solo in caso ci fossero ospiti.

⁶⁵ Cfr. P.MICHEL, *Abstinence* cit., c. 265. Nel monachesimo del Monte Athos il regime di completa xerofagia risale già al fondatore Pietro l'athonita che invitò il suo primo discepolo ad astenersi "dal vino, dalla carne, dal formaggio e dall'olio" (*Alle origini dell'Athos. Vita di Pietro l'Athonita*, A. Rigo [ed.], Magnano (BI) 1999, p. 75).

⁶⁶ Cfr. N.TOLSTOY, *Abstinence chez les russes*, DTC I, c. 267.

⁶⁷ Cfr. J.LAMY, *Abstinence chez les arméniens*, DTC I, c. 270.

⁶⁸ Cfr. J.LAMY, *Abstinence chez les syriens*, DTC I, c. 268.

Nutrire corpo e spirito: motivazioni dell'astinenza nella tradizione e nei santi

Abbiamo velocemente percorso la storia dell'astinenza dalla carne nella vita spirituale. Cercheremo ora di esporre le motivazioni che gli autori spirituali hanno addotto a sostegno della dieta vegetariana.

L'astinenza è una virtù

Gli antichi erano convinti che qualsiasi pensiero che distogliesse dalle pratiche ascetiche dell'astinenza fosse una vera e propria tentazione. Giovanni Carpazio suggerisce di provare ad imporsi di non mangiare pesce e di osservare come “il nemico” susciti attrazione proprio per il cibo vietato⁶⁹. Per Evagrio anche il dovere di ospitalità poteva diventare una tentazione se allontanava dall'astinenza:

Attieniti all'uso di cibi leggeri e da poco: e non, al contrario, molti e allettanti. E se anche te ne viene il pensiero per motivi di ospitalità, lascialo in tronco perchè tu non arrivi a convincertene. È infatti una trappola che l'avversario ti tende in questo modo: ti insidia per distoglierti dall'*esichia*...E anche se hai solo pane, solo sale e acqua, puoi con queste cose ottenere la mercede dell'ospitalità⁷⁰.

San Cirillo di Gerusalemme, probabilmente in opposizione alle concezioni gnostiche, riconosceva il valore dell'astinenza solo perchè può dare accesso a beni superiori:

Digiuniamo infatti astenendoci da carne e vino, non perchè 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 proposte⁷¹.

La dieta vegetariana fu un cavallo di battaglia di san Girolamo che espone ripetutamente le sue motivazioni, se ne trova traccia nelle lettere, ma ancor più nell'*Adversus Jovinianum*. Ovviamente non è messo in dubbio che sia “lecito” mangiare carne, ma rinunciarevi è ritenuto strumento di perfezione.

In difesa dell'astinenza dalla carne san Bonaventura da Bagnoregio, nella sua *Apologia dei poveri*, dedica un intero capitolo al nostro argomento, componendo un vero e proprio trattato che inizia con queste parole:

Sebbene sia certo a tutti quelli esercitati nel combattimento cristiano che il rigore della santa astinenza è molto necessario per coloro che desiderano raggiungere e proteggere la perfezione, tuttavia essendosi diffuso falsamente un dogma perverso di nuova invenzione per provare il contrario, bisogna irrobustire questa verità sia con gli esempi sia con gli scritti dei santi⁷².

Nello stile di tutti i difensori dell'astinenza dalla carne, anche il santo francescano riporta una lunga lista dei sostenitori di questa pratica, partendo dal precursore san Giovanni Battista, passando per sant'Ambrogio, sant'Eusebio, san Girolamo, san

⁶⁹ GIOVANNI CARPAZIO, *Ai monaci dell'India* 39. L'astinenza dal pesce, per quanto meno diffusa di quella dalla carne, aveva comunque un gran numero di sostenitori, assumendo proporzioni tutt'altro che insignificanti. Questo è riscontrabile perfino in occidente, anche se il fenomeno è sottovalutato e poco studiato.

⁷⁰ EVAGRIO MONACO, *Sommario di vita monastica*.

⁷¹ CIRILLO DI GERUSALEMME, *Catechesi* 27.

⁷² BONAVENTURA DA BAGNOREGIO, *Apologia dei poveri* V, 1.

Basilio, san Martino, san Benedetto, sant'Agostino, san Gregorio e tanti altri⁷³. Riproposti gli insegnamenti dei santi, padri e dottori, san Bonaventura è convinto che “è facile difendere la sublimità della perfezione dell'astinenza e dissipare le macchinazioni del nemico contro di essa”⁷⁴.

Forse più ancora che un lungo elenco può incuriosire il fatto che l'Abate Migne, certamente influenzato dalla lettura dei padri, fa un'accalorata difesa dell'astinenza⁷⁵. In tempi più recenti il Colombas, nei suoi studi sul monachesimo, fa chiarezza sul modo in cui va considerata l'astinenza dalla carne che per i padri non era una mortificazione, e ne evidenzia i motivi tradizionali:

La dieta dei medici ha come fine la salute del corpo; quella dei monaci, pur concedendo alla salute corporale tutta l'importanza che merita, tende ad assicurare direttamente la salute dell'anima. Più particolarmente, si tratta di conseguire tre obiettivi: 1) vincere direttamente la passione della gola e indirettamente quella della lussuria, molto connessa con la prima; 2) essere coerenti con la povertà professata; 3) favorire l'orazione, cioè il costante impegno spirituale del monaco⁷⁶.

Per gli autori citati i beni superiori strettamente collegati all'astinenza ci sembra possano essere suddivisi in tre gruppi, collegandoli alle tre dimensioni fondamentali dell'uomo: il corpo, la mente e lo spirito.

L'attenzione al corpo

Il corpo umano è spesso considerato benevolmente dagli autori spirituali. Può certamente venire ridotto a un impedimento, ma se ben utilizzato diventa invece strumento di crescita. Da questa convinzione derivano tutte le prescrizioni che riguardano il corpo: lo stile di vita, l'abbigliamento e, spesso in modo accentuato, il regime alimentare⁷⁷. L'alimentazione è uno dei fattori che maggiormente influenza lo stato del corpo che a sua volta ha ripercussioni dirette sull'attività mentale, per cui è molto importante mantenerlo sano e purificato da cose negative, perché anche il corpo deve essere spiritualizzato. Nutrirsi in modo vegetariano per mantenere la salute del corpo, dono del creatore, era un invito esplicito del santo vescovo Ambrogio⁷⁸. 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, come i servi rispetto ai padroni, gli agricoltori ai possessori. 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, né pervertirono il loro cuore coi piaceri”⁷⁹.

Il *Dictionnaire de Théologie catholique* ritiene incontestabile la maggior longevità dei monaci che non mangiano carne, rilevando come l'esperienza di una ventina di secoli ha sufficientemente dimostrato che negli ordini religiosi dove il magro è

⁷³ Cfr. BONAVENTURA DA BAGNOREGIO, *Apologia dei poveri* V, 1.

⁷⁴ BONAVENTURA DA BAGNOREGIO, *Apologia dei poveri* V, 10.

⁷⁵ ABBÈ MIGNE, *Dictionnaire* cit., c. 184.

⁷⁶ G. M. COLOMBAS, *Dietetica monastica*, DIP I, c. 493.

⁷⁷ 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 *Istituzioni cenobitiche* V, 11.

⁷⁸ AMBROGIO, *Lettera XIV extra collezione*, 26. AMBROGIO, *Esamerone* 7, 28.

⁷⁹ CLEMENTE ALESSANDRINO, *Il Pedagogo* II,1.

perpetuo si trovano, rispettando le proporzioni e a parità di condizioni, più vegliardi che tra la gente del mondo⁸⁰.

Oltre ad un beneficio di salute una dieta adeguata può aiutare a rallentare la sensibilità esteriore, predisponendo all'interiorizzazione e allo sviluppo dei "sensi spirituali". Origene infatti riteneva che l'astinenza fosse da praticare soprattutto nell'ottica del controllo dei sensi e delle passioni⁸¹, e san Basilio d'Ancira, vescovo cappadoce e medico, in un trattato sulla verginità⁸² descrive accuratamente l'azione dei sensi anche a livello spirituale, mostrando come vi sia una connessione diretta tra il controllo dei sensi e il regime alimentare⁸³. Queste posizioni erano sostenute da Giuliano Pomerio⁸⁴, san Bernardo di Chiaravalle⁸⁵ e Tommaso d'Aquino⁸⁶.

Il dominio delle passioni

Negli autori spirituali troviamo molti accenni agli effetti fisici dell'alimentazione, ed alla loro 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 superiore⁸⁷. Si riteneva infatti impossibile che un intestino stipato di cibo potesse sostenere le battaglie dell'uomo interiore⁸⁸. Oggi sappiamo, grazie alla scienza, che c'è 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.

Grasso e calore, i nemici principali della dieta ascetica, influenzando il sistema ghiandolare possono alterare l'equilibrio psicosomatico e deformare la natura intima: variando la qualità della nostra alimentazione viene necessariamente a mutarsi la natura della nostra purezza⁸⁹. Il grasso dei cibi ha influenza sull'attività delle ghiandole intestinali, sulla fluidità del sangue, sulla muscolatura, aumentando la produzione del seme⁹⁰ e causa eccitazione fisica, come affermano molti autori da sant'Antonio⁹¹ a san Tommaso d'Aquino secondo cui carne, latte e uova «incitano ammassamente alla lussuria»⁹². Difatti si può affermare con certezza che l'antichità cristiana è quasi unanime nel raccomandare l'astinenza da carne e vino per conservare la castità, tanto

⁸⁰ Cfr. T. ORTOLAN, *Abstinence* cit., DTC, col. 275.

⁸¹ ORIGENE, *Omelia su Geremia* V, 16. In polemica contro gli astinenti superstiziosi affermava: "Noi, al contrario, sebbene pratichiamo egualmente l'astinenza, non lo facciamo che per la sola ragione di mortificare il corpo e ridurlo in schiavitù; noi vogliamo mortificare le nostre membra terrestri, la fornicazione, l'impurità, la impudicizia, la passione, il cattivo desiderio" (ORIGENE, *Contro Celso* V, 49).

⁸² Questo testo ebbe un grande prestigio poiché, fino al secolo scorso, era ritenuto opera di san Basilio Magno.

⁸³ BASILIO DI ANCIRA, *La verginità* 6.

⁸⁴ GIULIANO POMERIO, *Le vita contemplativa* II, XXII, 1.

⁸⁵ Cfr. BERNARDO DI CHIARAVALLE, *Sermoni sul cantico dei Cantici*, 66, VI.

⁸⁶ S.T. II-II, q. 147, a. 8.

⁸⁷ GIOVANNI CASSIANO, *LeIstituzioni cenobitiche* V, 5-6.

⁸⁸ Cfr. GIOVANNI CASSIANO, *LeIstituzioni cenobitiche* V, 13.

⁸⁹ Cfr. GIOVANNI CASSIANO, *LeIstituzioni cenobitiche* VI, 23.

⁹⁰ "Perchè 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" (S.T. II-II, q. 147, a. 1).

⁹¹ *Detti serie alfabetica*, ANTONIO 22.

⁹² S.T., II-II, q. 147, a. 8. Cfr. *Ibidem* a. 1.

che sarà l'argomento più ripetuto da autori spirituali come san Clemente Alessandrino⁹³, Origene⁹⁴, sant'Atanasio⁹⁵, san Basilio d'Ancira⁹⁶, sant'Ambrogio⁹⁷, san Bernardo di Chiaravalle⁹⁸, sant'Alberto Magno⁹⁹ e san Bonaventura¹⁰⁰.

Girolamo, con tono acceso e sin troppo 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"¹⁰¹.

Il surriscaldamento del sistema ghiandolare causato da certi cibi produce pensieri e fantasie - come descritto nella *Filocalia* - e stimola soprattutto le passioni sessuali, ma non solo. Per i nostri contemporanei questo argomento è sostenuto con motivazioni mediche dall'*Enciclopedia Cattolica*: "Va messo infine in piena evidenza un particolare vantaggio dell'alimentazione povera o addirittura priva di cibi carnei: la minore eccitabilità e il più facile controllo della funzione sessuale"¹⁰².

Nel difendere l'astinenza dalla carne in vista della castità sant'Agostino chiarisce anche l'interpretazione corretta della molto citata lettera a Timoteo (1 Tim 4,1-5), che condanna chi vieta l'uso di certi cibi. Infatti, afferma il Dottore, non ci si deve rifiutare di astenersi dal mangiare alcuni cibi per tenere a freno la concupiscenza carnale con il pretesto che non è permesso agire in modo superstizioso e proprio dei miscredenti¹⁰³.

D'altronde la disciplina delle passioni facilita notevolmente il controllo dei pensieri. La mente non eccitata non produce immagini e fantasie -i famosi logismo...- che disturbano la meditazione.

La quiete nella preghiera

Abbiamo già visto ripetutamente come fosse chiaro agli antichi che l'alimentazione può facilitare, o rallentare, le facoltà intellettuali. Secondo Clemente infatti i filosofi erano più saggi anche perchè non oscuravano la loro intelligenza coi cibi, né pervertivano il loro cuore coi piaceri¹⁰⁴. Se il corpo è sano, ben utilizzato e non imbrigliato dalle passioni, allora risplendono maggiormente anche le facoltà intellettuali. Tommaso d'Aquino dice infatti che le: "le virtù dell'astinenza e della castità predispongono l'uomo nel migliore dei modi alla perfezione dell'attività intellettuale"¹⁰⁵.

L'*Enciclopedia Cattolica*, espone la convinzione tradizionale che l'astinenza potenzi le facoltà intellettuali:

⁹³ CLEMENTE ALESSANDRINO, *Il pedagogo* II, 2.

⁹⁴ ORIGENE, *Omelia sul Levitico* X, 2.

⁹⁵ ATANASIO, *Discorso alla vergini* 32.

⁹⁶ BASILIO DI ANCIRA, *La verginità* 8.

⁹⁷ AMBROGIO, *La verginità* III, 8; cfr. *Lettera XIV extra collezione*, 26-28.

⁹⁸ BERNARDO, *Sermoni sul Cantico dei Cantici* 66, VI.

⁹⁹ ALBERTO MAGNO, *Il paradiso dell'anima* VII.

¹⁰⁰ BONAVENTURA DA BAGNOREGIO, *Apologia dei poveri* V, 14.

¹⁰¹ GIROLAMO, *Lettera LXXIX a Salvina* 7.

¹⁰² G. DE NINNO, *Astinenza*, EC I, c. 225. Nel suo articolo fa un'accurata descrizione medica degli effetti del cibo carneo come eccitanti a livello sessuale; lo riportiamo integralmente nell'Appendice medica alla fine del nostro lavoro.

¹⁰³ AGOSTINO, *Lettera LV in risposta a Gennaro* 20, 36.

¹⁰⁴ CLEMENTE ALESSANDRINO, *Il pedagogo* II,1.

¹⁰⁵ S.T. II-II, q. 15, a. 3.

Già abbiamo detto come il vegetarianesimo più stretto fu caro a pagani famosi per la loro intelligenza, i quali ad esso ne attribuirono il merito; così Seneca il moralista che afferma che dopo un anno di regime vegetariano le sue attitudini intellettuali si erano ancor più sviluppate... Molti Santi Padri della Chiesa, molti grandi monaci dell'epoca patristica, con il loro regime vegetariano e astinenze fino al digiuno, mostrarono, con la loro poderosa ed acuta intelligenza, che la carne non è in modo assoluto necessaria allo sviluppo e al buon uso dell' intelligenza¹⁰⁶.

Il potenziamento delle facoltà intellettuali, per quanto interessante, non era certo il principale importante argomento a favore dell'esclusione della carne dalla dieta. Gli autori spirituali hanno ripetutamente mostrato come il regime vegetariano predisponesse all'esperienza contemplativa.

Clemente ricorda che le esalazioni delle carni, essendo fosche, ottenebrano l'anima¹⁰⁷, inspessiscono la mente impedendo la contemplazione, si oppongono al processo di spiritualizzazione. Quanto desiderato nel cammino spirituale è invece l'esatto opposto. Come dice T. Ortolan: "grazie alle privazioni alimentari l'uomo in qualche modo si smaterializza"¹⁰⁸.

Per san Basilio¹⁰⁹, che si rifà all'episodio di Daniele, l'astinenza procura forza d'animo e carismi, che sono elencati anche da sant'Ambrogio:

I nostri padri, quando passavano il mare a piedi asciutti, bevevano acqua e non vino. Quanto a Daniele e ai giovani ebrei, l'uno col cibo della sua patria e con l'acqua per bevanda frenò il furore dei leoni, gli altri videro intorno alle loro membra divampare il fuoco ardente, che li toccava senza far loro del male. E che dire degli uomini? Giuditta, senza lasciarsi allettare dallo sfarzoso banchetto di Oloferne, col solo mezzo della sobrietà ottenne un trionfo insperato anche per braccia virili...Anna, servendo nel tempio per ottantaquattro anni durante la sua vedovanza con digiuni e preghiere di giorno e di notte, riconobbe Cristo, che Giovanni, maestro d'astinenza, annunciò come un nuovo angelo sulla terra¹¹⁰.

Per il santo vescovo è grazie all'astinenza che si acquistano i carismi che permettono di trascinare uomini, di trionfare, di camminare sulle acque e di ricevere visioni.

La preghiera profonda

Filosseno di Mabbug, autore monastico siro, ritiene che "un ventre gonfio non può generare un intelletto sottile"¹¹¹. Infatti, se prima non si vince la gola, non si ha accesso alle gioie soprannaturali a cui prepara la preghiera profonda:

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 conoscere¹¹².

¹⁰⁶ G. DE NINNO, *Astinenza*, EC I, c. 225.

¹⁰⁷ CLEMENTE ALESSANDRINO, *Il pedagogo* II,1.

¹⁰⁸ T. ORTOLAN, *Abstinence*, DTC I, c. 273.

¹⁰⁹ BASILIO MAGNO, *Regole ampie* 16.

¹¹⁰ AMBROGIO, *Lettera XIV extra collezione*, 28-29.

¹¹¹ FILOSSENO DI MABBUG, *Omèlie* XI, 463.

¹¹² FILOSSENO DI MABBUG, *Omèlie* XI, 473-474.

Fu l'astinenza che permise a Mosé di ascoltare la voce di Dio, a Elia di vederlo, a Daniele di avere le sue straordinarie visioni - dice san Basilio -. Cristo stesso - prosegue - cominciò a manifestarsi a partire dall'astinenza con il suo digiuno nel deserto¹¹³.

Per Giuliano Pomerio l'astinenza ha il vantaggio di rendere agile anche lo spirito¹¹⁴. Il principale effetto negativo che l'alimentazione ha sulla preghiera è la produzione dei logismo... (i pensieri fuorvianti che distraggono la meditazione): "Il noàj dell'astinente prega con purezza; quello dell'intemperante brulica di fantasmi immondi"¹¹⁵.

Che l'astinenza dalla carne sia un mezzo che facilita la preghiera e predispone a ricevere grazie e carismi era ben noto a sant'Alberto, secondo il quale dall'astinenza deriva una doppia utilità: la conoscenza dei misteri divini e l'esaudimento delle preghiere (come fu per Daniele, che rifiutando i cibi e le bevande regali accontentandosi di acqua e legumi, sopravanzò tutti i magi nella scienza dei sogni e delle visioni)¹¹⁶. Ci si astiene da carne e derivati - afferma il discepolo aquinate - affinché l'anima si elevi a contemplare le cose più sublimi¹¹⁷. Della stessa opinione sono san Bonaventura, per il quale l'astinenza dà forza d'animo e quiete mentale, e san Vincenzo Ferrer, che proponeva di vivere anche di solo pane per potersi, così preparato, dedicare a leggere, scrivere o pregare¹¹⁸.

L'Abate Migne, ancora una volta portavoce dei padri, vede nella disciplina alimentare il desiderio di spiritualizzazione e nell'astinenza la sorgente dei pensieri casti, dei consigli salutari, delle risoluzioni sagge e prudenti; se contribuisce a ridurre il corpo in servitù è per dare più libertà allo spirito, per liberare l'anima da legami troppo terrestri¹¹⁹.

In tempi moderni vi è chi studiando e praticando il monachesimo, come G. M. Colombas, arriva alle conclusioni tradizionali: "Non può esserci vita intellettuale, e quindi neanche vita contemplativa, senza che l'uomo si sottoponga ad una ferrea disciplina nel mangiare e nel bere"¹²⁰. Allo stesso modo T. Špidlík, studioso 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"¹²¹.

¹¹³ Cfr. BASILIO MAGNO, *Regole ampie* 16

¹¹⁴ GIULIANO POMERIO, *La vita contemplativa* II, XXII, 2.

¹¹⁵ CLIMACO G., *La scala del paradiso*, XIV, 95. Tanti sono i benefici dell'astinenza per Climaco: "estinzione degli incentivi, eliminazione dei logismo..., 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.)

¹¹⁶ ALBERTO MAGNO, *Il Paradiso dell'anima* 36.

¹¹⁷ S. T. II-II, q. 147, a. 1.

¹¹⁸ VINCENZO FERRER, *Opuscula ascetica* 8. Anche studiosi contemporanei sono di questa opinione: "La tradizione spirituale riconosce nell'astinenza e digiuno una pratica introduttoria alla preghiera" (A. VALSECCHI, *Astinenza e digiuno*, in *Dizionario enciclopedico di teologia morale*, Roma 1974).

¹¹⁹ ABBÉ MIGNE, *Dictionnaire* cit., c. 185.

¹²⁰ G. M. COLOMBAS, *Il monachesimo delle origini* II, Milano 1997, p. 209.

¹²¹ T. ŠPIDLÍK, *La Spiritualità dell'Oriente Cristiano*, Roma 1994, p. 199. L'autore spiega qualche riga sopra che "Presso gli autori spirituali il termine digiuno può comprendere tutte le forme di restrizione alimentare di carattere ascetico", ivi comprese quelle da noi studiate.

Alleviare le conseguenze del peccato

Tutta l'ascetica e le restrizioni alimentari hanno, inoltre, un fine penitenziale. Il termine penitenza (metánoia) negli autori spirituali aveva un significato ben diverso da quello contemporaneo: un radicale cambiamento di vita per ritrovare la vera natura dell'uomo. La metánoia è necessaria quando si riconosca di aver vissuto in una direzione sbagliata, cioè nell'ἁμαρτία¹²², il peccato.

La dottrina spirituale tradizionale afferma che ascesi e astinenza possono contribuire decisamente a cancellare in noi le conseguenze del peccato: è ciò che si intende quando all'astinenza si attribuisce un significato "penitenziale".

Teodoreto di Ciro incontrò nel deserto di Siria il monaco Taleleo, che praticava ascesi durissime. Interrogato sulle ragioni del suo stile di vita, Taleleo rispose:

Sono carico di molti peccati e siccome credo ai supplizi che ci attendono, ho scelto questo tenore di vita e queste pene proporzionate alle mie forze fisiche con lo scopo di sottrarre qualcosa alla mole di quelle pene che mi aspettano. Queste ultime, infatti, sono più pesanti per quantità e qualità perchè non sono volute. La pena che ci colpisce contro la nostra volontà è certamente più pesante di quella scelta da noi, la quale anche se dura è meno gravosa a sopportare in quanto è spontanea e non imposta con la forza. Se, dunque, con queste piccole pene diminuirò quelle che mi aspettano, ne guadagnerò molto sulla terra¹²³.

La stessa posizione era sostenuta con grande semplicità dall'autorità del dottore angelico, secondo il quale il digiuno serve a cancellare e a reprimere il peccato e ad elevare l'anima alle cose spirituali¹²⁴. Anche san Bernardo affermava di praticare l'astinenza per riparare la conseguenza del peccato¹²⁵.

La tradizione patristica, conoscendo la visione di Dositeo narrata da Doroteo di Gaza, non poteva aver dubbi a riguardo. Dositeo era un giovane soldato che non aveva mai sentito parlare di Dio né dei monaci. Un giorno ebbe una visione in cui gli vennero mostrate le pene e le conseguenze che devono scontare coloro che non si salvano. Il giovane vide allora accanto a sé una donna maestosa, con una veste di porpora, che gli indicava ciascun condannato e gli dava altre spiegazioni che Dositeo ascoltava silenzioso e stupito. Quando chiese che cosa bisognasse fare per sfuggire a questi castighi, la donna gli rispose: "Digiuna, non mangiare carne, prega continuamente e sfuggirai al castigo"¹²⁶. Poi la donna scomparve.

Lo stato beato originario

Nella tradizione patristica e spirituale troviamo spesso che l'alimentazione carnea caratterizzava lo stato di uomo decaduto, che nella primitiva condizione edenica si nutriva soltanto dei frutti della terra¹²⁷. Secondo sant'Ambrogio il Creatore, alle origini, dovette dare la precedenza al vitto semplice e al cibo naturale rispetto agli altri cibi¹²⁸.

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

¹²² Letteralmente ἁμαρτία significa non colpire, mancare il bersaglio, sbagliare strada (cfr. G. STÄHLIN, ἁμαρτία, GLNT I, c. 791-793).

¹²³ TEODORETO DI CIRO, *Storia religiosa* XXVIII, 4. Cfr. CLIMACO G., *La scala del paradiso*, XIV, 95.

¹²⁴ S.T., II-II, q. 147, a. 3; cfr. II-II, q. 147, a. 1.

¹²⁵ BERNARDO DI CHIARAVALLE, *Sermoni sul Cantico dei Cantici* VI, 6.

¹²⁶ DOROTEO DI GAZA, *Abbà Dositeo* 3.

¹²⁷ Cfr. BASILIO DI ANCIRA, *La verginità*, passim.

¹²⁸ AMBROGIO, *Esamerone* 7, 28.

amicizia con Dio, e per passeggiare di nuovo con Lui nel giardino, secondo i padri, occorre tornare anche all'alimentazione dell'uomo che è stato creato spirituale. Dice Girolamo che: "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"¹²⁹. Riassumendo i padri il Migne afferma che l'astinenza è il mezzo più efficace per riacquistare la libertà perduta¹³⁰.

La nostalgia delle origini è diffusa negli autori spirituali, e molti, anelando al ritorno, scelgono volentieri di non nutrirsi di tutto ciò che può allontanare dalla visione beata e dalla vita angelica che valgono più di ogni altra cosa¹³¹.

Conclusione

L'insegnamento tradizionale, confermato dall'esperienza personale di innumerevoli mistici, afferma che per giungere all'esperienza mistica occorre prima di tutto purificare il corpo. Dal corpo, come conferma oggi la scienza, hanno origine gli impulsi passionali che, se non dominati, causano quelle distrazioni che rendono la preghiera meno profonda. L'alimentazione influisce notevolmente sullo stato del corpo, per cui i maestri di spiritualità hanno sempre dato importanza al cibo, e persone illuminate vi prestano attenzione anche ai nostri tempi. Romano Guardini, per esempio, ci ricorda l'importanza dell'unità tra il corpo e lo spirito:

Quello che avviene nel corpo è ricco anche di importanza per lo spirito...A chi osserva attentamente in quale stato la vita odierna riduce il corpo, danno subito all'occhio le conseguenze di una falsa nutrizione e dei mezzi di godimento rovinosi...I muscoli sono sempre in uno stato di tensione...specie quelli del collo delle spalle e della spina dorsale. Di qui una specie di convulso spasmo che ostacola, rende insensibili ai processi più delicati e a tutto quello che si chiama vibrazione...E tutto ciò opera direttamente anche sullo spirito¹³².

Dalle innumerevoli testimonianze che la tradizione ci ha lasciato appare con evidenza come la dieta privilegiata fosse quella vegetariana, con l'astinenza dalla carne e talvolta anche dal pesce e da altri alimenti. La disciplina dell'alimentazione non era ritenuta un generico esercizio di mortificazione, ma una pratica ascetica intelligente collegata ad un cammino di crescita spirituale: "Digiuno e astinenza non sono forme di disprezzo del corpo, ma strumenti per rinvigorire lo spirito"¹³³.

Spesso si sente esprimere il rammarico per le giovani generazioni che hanno abbandonato gli ideali di una vita semplice e spartana. Probabilmente non si è saputo presentare in modo adeguato ai tempi l'ascesi che finisce per essere vissuta come uno spiacevole esercizio di mortificazione, e così non se ne coglie la reale portata proponendola in maniera inefficace.

La dieta vegetariana, unita alla vita spirituale sotto la guida di un esperto, permette di mantenere il corpo in salute, di controllare le passioni indirizzandole a fini elevati, di rendere lucida la mente e potenziare le facoltà intellettive, di elevare e rendere pura

¹²⁹ GIROLAMO, *Lettera XXII ad Eustochio* 10. Cfr. CLIMACO G., *La scala del paradiso*, XIV, 95; GIULIANO POMERIO, *La vita contemplativa* II, XXII, 2.

¹³⁰ ABBÈ MIGNE, *Dictionnaire* cit., c. 184-185.

¹³¹ Cfr. G.M. COLOMBAS, *Paradis et vie angélique*, Parigi 1961, p. 167 s.

¹³² R. GUARDINI, *Volontà e verità*, Brescia 1978, p. 62.

¹³³ CEI, *Il senso cristiano del digiuno e dell'astinenza* 1.

la contemplazione ritrovando la strada verso il Creatore che ci ha pensati come esseri spirituali e a questo vuole che tendiamo.

La tradizione insegna che “l’ascesi è indispensabile per preparare alla grazia dello Spirito...Questo necessario rapporto dell’ascesi con la trasformazione pneumatica (senza che entri in questione la causalità come in Pelagio), è espresso dalla formula classica: - *dona il tuo sangue e ricevi lo Pneuma* -”¹³⁴, cioè, in pratica, sarà lo stesso *pneuma* divino a scorrere nelle vene di un corpo spiritualizzato.

¹³⁴ P.R. REGAMEY, «Carismi», in *Dizionario degli Istituti di perfezione* II, c. 304.