

## DIGIUNO E ASTINENZA NEI PADRI E NELLA LETTERATURA MONASTICA

### 1. «Il Dio della pace vi santifichi interamente [...] spirito, anima e corpo» (1 tes 5, 23).

Il digiuno e l'astinenza sono da tempi immemorabili, e in tutte le grandi tradizioni religiose, il principale strumento da affiancare alla preghiera. In ogni tempo e in ogni luogo l'essere umano ha adottato il digiuno e l'astinenza come arte religiosa, per purificarsi a livello fisico, mentale e spirituale.

La disciplina alimentare è a tal punto essenziale che si ripresenta in maniera perpetuamente, magari attraverso surrogati che poco hanno a che vedere con la vita spirituale. Oggi le scelte dietetiche e il digiuno sono diventati oggetto di grande attenzione: i personaggi dello spettacolo ne esaltano i benefici, le riviste di tendenza ne trattano diffusamente, molti ricercatori scientifici ne attestano l'utilità, qualcuno lo usa ancora come strumento di pressione politica, alcuni escludono dalla propria tavola determinati alimenti per motivi etici. Le scelte alimentari muovono tante questioni perché il rapporto che abbiamo col cibo tocca qualcosa di molto profondo. Se però si è scollegati dalla grande tradizione ascetica, se non si conosce l'antica e sperimentata motivazione del digiuno, si rischia di vanificare gli sforzi che si sostengono, spesso con ammirevole forza di volontà.

Cercheremo quindi di ricordare sinteticamente alcuni insegnamenti fondamentali che la tradizione ecclesiale ha custodito per realizzare l'esortazione paolina: «Il Dio della pace vi santifichi interamente, e tutta la vostra persona, spirito, anima e corpo, si conservi irreprensibile per la venuta del Signore nostro Gesù Cristo» (1 Tes 5, 23).

La tradizione cristiana ha da sempre considerato la persona nella sua interezza, e ben conosce l'influenza del digiuno e dell'astinenza sul corpo, sulla mente e sullo spirito, confermati anche dall'esperienza delle grandi tradizioni sapienziali ad essa antecedenti. Quanto afferma l'enciclica *Fides et ratio*, era già noto ai nostri antichi Padri: bisogna sempre tener conto «dell'universalità dello spirito umano, le cui esigenze fondamentali si ritrovano identiche nelle culture più diverse» (*Fides et ratio*, 72). L'esempio degli antichi filosofi fu ammirato da molti Padri della Chiesa, tra cui san Girolamo: il santo, nelle confutazioni a Gioviniiano, che avversava il digiuno, cita Porfirio, e porta ad esempio Pitagora, Socrate e Antistene che lo praticavano e lo raccomandavano. I Padri, pur con le dovute distinzioni, riportano come modelli positivi le testimonianze del mondo classico, alle quali l'esperienza cristiana può dare completezza e pienezza. Tra questi Origene, Clemente, Ambrogio<sup>1</sup>, Girolamo<sup>2</sup>, che narrano gli esempi dei maestri della filosofia antica.

A sostegno della propria astinenza i Padri amavano citare anche gli asceti indiani: spesso accennavano ai brahmani come ai depositari di una sapienza naturale e primigenia, e di una morale in alcuni aspetti simile a quella cristiana. Clemente Alessandrino, Origene, Tertulliano, Agostino, Ambrogio e molti altri Padri fecero espliciti riferimenti a questa millenaria tradizione, mostrando per essa ammirazione<sup>3</sup>. Il più chiaro è san Girolamo che si

<sup>1</sup> S.AMBROGIO, *Lettera XIV extra collezione*, 19-20.

<sup>2</sup> Cfr. *Contro Gioviniiano II*, 5-7.14.

<sup>3</sup> Per approfondire cfr. G. DESANTIS, intr. a PSEUDO-PALLADIO, *Le genti dell'India e i brahmani*, Roma 1992, p. 8 ss.

chiede perché, se la religione giudaica rifiutava alcuni animali come cibo, e se i brahmini indiani e i gimnosofisti egizi si cibavano solo di orzo, riso e frutta, il cristiano non debba fare lo stesso e magari anche di più<sup>4</sup>.

È indiscutibile il fatto che i Padri, quando argomentano a favore dell'astinenza, facciano preciso riferimento alle tradizioni non cristiane per motivarne l'importanza, con rimando in particolare all'ascesi filosofica dei greci e dei romani, alla spiritualità indiana e all'ebraismo.

## 2. Astinenza e vegetarianismo

Nella letteratura patristica e monastica latina i termini principali utilizzati per definire le scelte alimentari legate alla vita religiosa sono due: *abstinentia* e *ieiunium*. I due termini hanno significato talvolta distinto, talvolta equivalente, e in tal caso sarà il contesto a far comprendere se si fa riferimento all'esclusione di uno o più cibi, oppure a periodi di astensione completa dall'alimentazione. La parola latina *abstinentia* generalmente equivale al greco *xerofagia*<sup>5</sup>, e designa una dieta che esclude carne e altri alimenti, preferendo i cibi "secchi". Mentre *ieiunium* non sempre è traducibile con digiuno, poiché presso «gli autori spirituali [...] può comprendere tutte le forme di restrizione alimentare di carattere ascetico»<sup>6</sup>, intendendo talvolta anche la rinuncia completa al cibo per un giorno o periodi ancora più lunghi. La più diffusa pratica di astinenza è riferita alla rinuncia a cibarsi di carne, e secondariamente anche agli altri derivati animali: latte, uova, latticini. Ai nostri tempi invece, anche in ambito ecclesiale, il termine più diffuso per definire l'esclusione della carne dalle mense è vegetarianismo o vegetarianesimo. Lo dimostra il fatto che nel recente *Dizionario degli istituti di perfezione* la voce «vegetarianesimo» sostituisce la tradizionale «astinenza»<sup>7</sup>.

L'universalità della pratica dell'astinenza in ambito monastico e in generale nella vita religiosa riveste un particolare interesse. Basti pensare che qualora l'asceta non appartenesse a una tradizione in cui vigeva l'esclusione della carne, se questi era orientato alla santità, era Cristo stesso a consegnare tale insegnamento attraverso una rivelazione mistica (così è stato per san Dositeo, santa Margherita da Cortona, san Filippo Neri)<sup>8</sup>.

## 3. La virtù dell'astinenza

Nei primi secoli della storia della Chiesa non era unanimemente considerata l'astinenza una virtù, soprattutto perché rischiava di essere confusa con le prescrizioni gnostiche o quelle dell'osservanza giudaica, dalle quali i primi cristiani erano convinti di esser stati liberati da Cristo stesso. Vi fu a riguardo un acceso dibattito sin dall'epoca dei primi Concilii e se ne trova ampia documentazione nella letteratura patristica. Dapprima il confronto principale fu con le comunità giudaiche o giudeo-cristiane che talvolta vietavano ai propri discepoli di mangiare la carne, ma con motivazioni ritenute superstiziose o troppo giudaizzanti dai padri antichi<sup>9</sup>. In seguito ci fu il problema del confronto con lo gnosticismo, composto di numerose correnti molte delle quali erano di forti convinzioni dualiste, e

---

<sup>4</sup> GIROLAMO, *Lettera CVII, A Leta*, 7. Cfr. *Contro Gioviniano II*, 14.

<sup>5</sup> Cfr. T. ŠPIDLÍK, *La spiritualità dell'oriente cristiano*, Roma 1985, p. 198.

<sup>6</sup> T. ŠPIDLÍK, *La spiritualità dell'oriente cristiano* cit., p. 198.

<sup>7</sup> Cfr. «Vegetarianesimo», in *Dizionario degli Istituti di perfezione*, X, G. Pelliccia e G. Rocca (ed.). Cinisello Balsamo 2003.

<sup>8</sup> Cfr. G. BORMOLINI, *I vegetariani nelle tradizioni spirituali*, Torino 2000, pp. 83-90.

<sup>9</sup> Cfr. L. MARCHAL, «Judéochrétiens», *Dictionnaire de Théologie Catholique VIII*, c. 1702.

rifiutavano qualsiasi valore alla materia ritenuta in totale opposizione al mondo della spirito. In particolare la setta degli Encratiti fu poi fortemente osteggiata per l'eccessivo rigorismo.

Per la nostra ricerca è interessante rilevare che l'opposizione a queste realtà nasceva da astinenti rigorosi, infatti non era messa in discussione la scelta della rinuncia a nutrirsi di carne o altri cibi, quanto la motivazione per la quale si era astinenti. Un brano di san Cirillo di Gerusalemme è molto esplicito a questo riguardo:

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 proposte<sup>10</sup>.

Rilevante anche la posizione di Origene: «Noi non diciamo per nulla queste cose [contro gli astinenti eretici] per rilassare i freni dell'astinenza cristiana»<sup>11</sup>. Ben presto fu quindi affermata la perfetta ortodossia della scelta astinente, e l'accusa di "eretico" fu piuttosto rivolta a chi sosteneva che astenersi dalla carne non fosse una virtù<sup>12</sup>.

Nella letteratura monastica antica i riferimenti alla virtù dell'astinenza sono numerosi e si sottolinea come fatto grave quello di abbandonarne la pratica con il pretesto di esercitare in alternativa altre virtù. Per Evagrio nemmeno il dovere di ospitalità giustificava l'abbandono dell'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'ospitalità<sup>13</sup>.

L'insegnamento è chiaro e costante ma, proprio perché tocca una passione profonda e potente, è oggetto di forti e numerose contestazioni e richiede di essere costantemente difeso. Il "nemico" assale immediatamente l'astinente, e il monaco Giovanni Carpazio suggerisce di provare a praticare l'ascesi alimentare e vedere come immediatamente si è stimolati e attratti proprio dal cibo vietato, quello stesso che prima non ci attirava particolarmente<sup>14</sup>.

Alcuni si infastidiscono quando si ragiona di astinenze alimentari e obiettano che mangiare e bere non sono peccati, e che Dio non condanna nessuno per ciò che beve o mangia<sup>15</sup>. Il curatore della *Filocalia*, la preziosa antologia di testi monastici sulla preghiera del cuore, osserva che si tratta di obiezioni mosse per autogiustificarsi e tacitare la propria coscienza. Nessun autore monastico, e tanto meno nessun Padre, sostiene che sia peccato mangiare carne o non praticare l'astinenza. Ma è peccato sostenere che essa non sia una virtù. Quindi l'astinenza non è praticata nei confronti di cibi ritenuti "illeciti", ma proprio perché leciti si realizza una particolare virtù, rifiutando qualcosa di lecito per scegliere qualcosa di più elevato:

---

<sup>10</sup> CIRILLO DI GERUSALEMME, *Catechesi* 27.

<sup>11</sup> ORIGENE, *Homilia in Leviticum* X, 2

<sup>12</sup> Cfr. GIROLAMO, *Adversus Jovinianum* II, BONAVENTURA DA BAGNOREGIO, *Apologia pauperum* V, 1; MIGNE J.P., «Abstinence», in *Dictionnaire d'ascetisme*, Parigi 1853, c. 184.

<sup>13</sup> EVAGRIO MONACO, *Sommario di vita monastica*.

<sup>14</sup> GIOVANNI CARPAZIO, *Ai monaci dell'India* 39. L'astinenza dal pesce, 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.

<sup>15</sup> Cfr. NIKODIMOS AGIOREITES, *Symboyleytikon Encheiridion*, Athenai 1987, p. 94.

Gli umili servitori di Cristo che desiderano servire il Signore in libertà non desiderano i vincoli coniugali e si astengono dal vino e dalla carne, per quanto lo permettono le forze del corpo. Non perché sia peccato prendere moglie o mangiare carne e vino, [ma] nell'astenersi dalle carni e dal vino non li fuggono come cibi immondi, ma perseguono una vita più pura<sup>16</sup>.

#### 4. I paladini dell'astinenza: san Girolamo e san Bonaventura

Sono molto numerose le pagine della letteratura patristica e monastica che sostengono l'astinenza come virtù<sup>17</sup>; fra tutti emergono due autori che hanno dedicato ampio spazio al tema, divenendo "paladini" della vita astinente: san Girolamo e san Bonaventura da Bagnoregio.

##### a. San Girolamo e il radicalismo cristiano

Il Padre e Dottore della Chiesa, che ha dedicato la vita alla Sacra Scrittura e alla vita ascetica, vedeva nella scelta vegetariana un fondamento essenziale della vita contemplativa. Intorno alla grotta in cui viveva a Betlemme sorsero dei monasteri femminili la cui cura spirituale era a lui affidata. Le lettere inviate alle pie discepole contengono numerosi riferimenti alla necessità del digiuno e dell'astinenza. A Salvina, sua discepola, consigliava di cibarsi solo di legumi e pane ordinario<sup>18</sup>. In uno scritto indirizzato a Eustochio illustra le virtù dell'astinenza, ricordando che al profeta Elia un angelo portò pane d'orzo e un vaso d'acqua quando Dio, se lo avesse voluto, avrebbe potuto mandargli vino aromatico, vivande squisite e carni ben cucinate<sup>19</sup>. Per la morte di Paola, discepola e sua grande sostenitrice, scrisse un celebre *Epitaffio*, nel quale rimarca la necessità di astenersi da certi cibi, sostenendo che il vero astinente non debba escludere solo la carne dalla sua mensa:

Paola, tolti i giorni festivi, accettava appena un poco d'olio sul suo cibo, così che da questo solo fatto si può capire cosa pensasse del vino, delle salse, dei pesci, del latte, del miele, delle uova e di quant'altro è dilettevole al palato. Certuni che si nutrono di queste ultime cose credono di essere oltremodo astinenti, e quando se ne sono riempiti il ventre pensano che la loro purezza sia sicura<sup>20</sup>.

Fu però soprattutto nell'*Adversus Jovinianum* (Contro Gioviniano) che il santo Dottore manifestò tutta la sua convinzione ascetica riguardo al cibo<sup>21</sup>. Il testo, scritto da san Girolamo nel 393, ha un'ampia sezione dedicata a sostegno di quella che oggi si chiamerebbe una dieta vegetariana. Lo scritto nacque per contrastare un ex-monaco, Gioviniano, le cui tesi lassiste avevano trovato un certo consenso nella Chiesa dell'epoca. Gioviniano scriveva e predicava contro la vita monastica e le dottrine ascetiche sostenendo l'inutilità della vita in castità e delle astinenze alimentari. Tra le fonti dell'*Adversus Jovinianum* si trova certamente il *De abstinentia* di Porfirio, da cui Girolamo ha attinto abbondantemente. Ma è altrettanto probabile che abbia utilizzato alcune opere di Tertulliano come il *De ieiunio* e il *De monogamia*, vista soprattutto la coincidenza notevole di esempi scritturistici.

Secondo l'ex-monaco Gioviniano:

---

<sup>16</sup> FULGENZIO DA RUSPE, *De fide* III,45. Cfr. ID., *Ep.* 2, 27.

<sup>17</sup> Cfr. G. BORMOLINI, *I vegetariani nelle tradizioni spirituali*, cit., pp. 106-114.

<sup>18</sup> Cfr. GIROLAMO, *Epistula LXXIX ad Fabiolam* 39.

<sup>19</sup> Cfr. GIROLAMO, *Epistula XXI ad Eustochium* 9.

<sup>20</sup> GIROLAMO, *Epitaphium sanctae Paulae* XVII, 3.

<sup>21</sup> Cfr. R. CRISCUOLO, «Il vegetarianesimo in San Girolamo. L'astinenza dalla carne come via di perfezione per il cristiano», in G. BORMOLINI-L. LORENZETTI, *Collaboratori del creato. La scelta vegetariana nella vita del cristiano*, Prefazione di Mons. E. Binini, Firenze 2013, pp. 84-94. Le traduzioni dal latino di questo paragrafo sono di Criscuolo.

Il motivo della creazione di tutte le cose è questo, servire all'uomo [...] Quindi – dice – il bue serve ad arare, il cavallo ad essere cavalcato, il cane per servire l'uomo, le capre per dargli il latte, le pecore per la lana. Perché le capre, i cervi, i caprioli, i cinghiali e le lepri se non per la caccia? Perché le oche selvatiche e domestiche? Perché i beccafichi? Perché il francolino, la folaga e il tordo? Perché la gallina corre qua e là nelle nostre case? Se non possono essere mangiati, allora essi sono stati creati invano da Dio. [...] Lo stesso Signore è chiamato dai farisei mangione e beone e frequenta i convivi dei pubblicani, non rifiutando il pranzo di Zaccheo e andando ai banchetti di nozze<sup>22</sup>.

La nota vivacità polemica del santo dottore si manifesta sin dalle prime confutazioni, dove scredita la tesi che affermava che gli animali siano stati creati a servizio della nostra mensa:

Se infatti tutto ciò che vive e si muove è stato creato per essere mangiato dall'uomo mi si risponda perché allora gli elefanti? Perché i leoni? Perché gli orsi, i leopardi, i lupi? Perché le vipere, gli scorpioni, le cimici, le zanzare e le pulci? Perché l'avvoltoio, l'aquila, il corvo, lo sparviero? Perché la balena, il delfino, la foca, e le piccole lumache sono state create<sup>23</sup>?

Da Girolamo è messa in discussione la medicina stessa, che all'epoca utilizzava molti derivati animali provocando l'uccisione delle bestie. A conclusione dell'elenco dei più strani rimedi - lo sterco dei cani per curare certe ferite, la bile della iena per chi ha gli occhi opachi, la pelle del serpente fritta nell'olio per lenire il male agli orecchi, il guano del pavone per frenare la podagra- fa notare come questi non siano presenti nei più venerabili trattati medico-naturalistici dell'antichità come i testi di Plinio, di Secondo o di Discoride.

Girolamo sollecita il lettore a cogliere la differenza tra ciò che è lecito e ciò che è utile. Non si tratta di vietare i cibi carnei, ma di riconoscere che nella rinuncia ad essi si attua un più elevato grado di perfezione. Traducendo in questo contesto la nota risposta di Gesù al giovane ricco nel Vangelo (cfr. Mt 19,21), san Girolamo dice: «se vuoi essere perfetto è bene non bere vino e non mangiare carne»<sup>24</sup>. Molto interessante il seguito, in cui si contrappongono, di fatto, ricchezza e potere spirituale alla ricchezza solo materiale; è una grande gioia dell'anima quando, accontentati di poco, si ha così tutto il mondo sotto i piedi<sup>25</sup>.

Il santo Dottore affronta anche un argomento assente nelle posizioni di Gioviniano, ma probabilmente diffuso a livello sociale: se tutti i popoli mangiano la carne, come si può sostenere l'innaturalità di tale dieta? In realtà, sostiene Girolamo, non esiste assolutamente uniformità tra i popoli riguardo alla dieta, poiché ci sono usi alimentari che sono gradevoli a chi ne ha consuetudine e provocano ribrezzo in chi non li ha mai praticati. Come afferma Montanari commentando l'*Adversus Jovinianum*, «Chi ignora che non esiste un cibo "di natura" comune a tutti, poiché ogni popolo vive secondo i propri criteri e consuetudini, dettate anzitutto dal tipo di risorse di cui vi è abbondanza nel territorio? Numerosi esempi servono a dimostrare che la carne -come ogni altro prodotto - non è affatto un cibo "naturale" ma una scelta di cultura, un'abitudine che ciascuno impara dalla società in cui nasce e vive»<sup>26</sup>.

Quindi tale argomentazione è insostenibile. Ma se anche lo fosse, per un cristiano il riferimento dovrebbe essere altro rispetto alle usanze della civiltà in cui è nato, infatti il

---

<sup>22</sup> GIROLAMO, *Adversus Jovinianum* II, 3

<sup>23</sup> Cfr. GIROLAMO, *Adversus Jovinianum* II, 6.

<sup>24</sup> GIROLAMO, *Adversus Jovinianum* II, 6.

<sup>25</sup> Cfr. GIROLAMO, *Adversus Jovinianum* II, 11.

<sup>26</sup> M. MONTANARI, «Il messaggio tradito. Perfezione cristiana e rifiuto della carne», in *La sacra mensa*, R. Alessandrini e M. Borsari, Modena 1999, p. 105.

cristiano «non deve conformarsi alle usanze del luogo dove è nato, ma deve conformarsi alle leggi del luogo dove risorgerà»<sup>27</sup> anticipando nel regno terreno lo stato di vita celeste a cui è destinato.

In tanta parte della letteratura ascetica si sostiene che i sensi sono tra loro concatenati e si influenzano reciprocamente. Anche Girolamo è convinto che la gola è alla base di questa gerarchia e influenza fortemente la lussuria. I sensi non disciplinati finiscono per dominare interamente l'animo umano attraverso la gola<sup>28</sup>, ritenuta principio e origine degli altri otto vizi<sup>29</sup>. A sostegno della venerabilità della disciplina alimentare, il santo compila un lungo elenco di personaggi e tradizioni che hanno praticato l'astinenza, in cui mostra apprezzamento anche per i predecessori non cristiani<sup>30</sup>.

Girolamo, come già i sostenitori della dieta vegetariana nella filosofia greca, racconta il mito dell'età dell'oro in cui nessuno uccideva per nutrirsi, e ricorda come tale condizione è la stessa dell'Eden biblico. Non solo: la prima prescrizione di Dio all'essere umano fu una prescrizione alimentare: l'astinenza dal frutto dell'albero del bene e del male. E l'uomo delle origini, l'Adam primordiale, rimase nella condizione beata finché rispettò tale prescrizione alimentare. Per ritrovare quindi il giardino beato, sostiene Girolamo, occorre tornare anche all'alimentazione dell'uomo che è stato creato spirituale. Afferma Girolamo: «Proprio per aver obbedito più al ventre che a Dio, il primo uomo venne esiliato dal paradiso [...] e poiché siamo stati espulsi dal paradiso per l'intemperanza facciamo in modo di tornarci mediante l'astinenza»<sup>31</sup>. La dieta priva di carne, già tipica dello stato beato originario, sarà ripristinata con il ritorno di Cristo «alla fine dei tempi e riporterà l'omega all'alfa, riporterà la fine al principio, e non ci sarà permesso di ripudiare, di circoncidere e di mangiare carne, come ha detto l'Apostolo: “è bene non bere vino e non mangiare carne” (Rm 14,21). E anche il vino fu concesso insieme alla concessione della carne»<sup>32</sup>.

Come altri autori anche Girolamo ricorda l'episodio della manna nel deserto e della nostalgia degli ebrei per il cibo della schiavitù: «Chi ci potrà dare carne da mangiare? Ci ricordiamo dei pesci che mangiavamo in Egitto gratuitamente, dei cocomeri, dei meloni, dei porri, delle cipolle e dell'aglio» (Nm 4,5). E deplora questa preferenza per una vita servile, attratti dai cibi a questa connessi, invece di apprezzare il cibo degli angeli<sup>33</sup>. Assecondare le consuetudini del mondo non si confà al radicalismo richiesto a un cristiano, che necessariamente sarà controcorrente poiché «*virtus semper rara est*».

---

<sup>27</sup> GIROLAMO, *Adversus Jovinianum* II, 7.

<sup>28</sup> Cfr. GIROLAMO, *Adversus Jovinianum* II, 8.

<sup>29</sup> La gola è come una voragine insaziabile e, per importanza, è certamente il primo dei sensi. Secondo tutti gli autori spirituali, dominando la gola si controllano le altre passioni, viceversa lasciata libera si scatena una reazione a catena verso gli altri vizi che, nella concezione patristica, sono tutti collegati così come sono collegate tra loro le virtù. Cfr. *Inst.* V; GIROLAMO, *Adversus Jovinianum* I; G. BUNGE, *Akedia. Il male oscuro*, Magnano 1999, p. 109.

<sup>30</sup> I filosofi greci e romani, i sacerdoti egizi che rifiutavano la cura del mondo per dedicarsi alle cose divine, i Magi persiani "dottissimi ed eloquentissimi" che mangiavano solo farina e verdure, i gimnosofisti indiani, Euripide profeta di Giove a Creta che si asteneva anche dai cibi cotti, e via di seguito fino all'Antico Testamento.(cfr. GIROLAMO, *Adversus Jovinianum* II, 7).

<sup>31</sup> GIROLAMO, *Epistula XXII ad Eustochium* 10. Cfr. *Clim.* XIV, 95; GIULIANO POMERIO, *De vita contemplativa* II,XXII,2.

<sup>32</sup> GIROLAMO, *Adversus Jovinianum* I, 18.

<sup>33</sup> Cfr. GIROLAMO, *Adversus Jovinianum* II, 15. Oltre alla carne, abbiamo visto in precedenza, sono spesso esclusi dalle mense monastiche altri cibi ritenuti nocivi alla vita spirituale. San Girolamo li definisce cibo che riduce in schiavitù, che gli stolti scelgono in alternativa all'alimentazione spirituale degli angeli, rappresentata dalla manna.

In conclusione, per Girolamo: «Anche se l'umanità intera si trovasse d'accordo sulla scelta di mangiare carne, l'uso della carne resterebbe controindicato per quell'essere casto e celeste che è il cristiano»<sup>34</sup>.

### ***b. San Bonaventura: povertà e astinenza***

San Bonaventura da Bagnoregio, francescano e Ministro Generale dell'Ordine, si qualifica come l'altro grande paladino a favore di una dieta vegetariana; egli ha dedicato una consistente parte della sua *Apologia pauperum* all'astinenza. Queste le parole con cui giustifica la necessità di difendere tale venerabile virtù:

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 santi<sup>35</sup>.

In questo contesto non possiamo approfondire un capitolo controverso: san Francesco d'Assisi praticava l'astinenza? Siamo però costretti a fare almeno una breve riflessione per capire l'ambiente in cui opera san Bonaventura ed eventuali influenze. Sant'Antonino di Firenze, storico della Chiesa, scrive nella sua *Somma Istoriale* che nella sua prima regola san Francesco aveva inserito l'astinenza dalla carne<sup>36</sup>, e alcuni episodi possono far pensare che abitualmente il santo di Assisi non ne mangiasse<sup>37</sup>. Non si può però sostenere che fosse un punto decisivo della sua scelta di vita, che aveva al centro la povertà radicale, la quale poteva talvolta essere in contrasto con il precetto dell'astinenza. L'abitudine di Francesco di non mangiare cibi cotti potrebbe far supporre che molto difficilmente potesse nutrirsi di carne<sup>38</sup>. In ogni caso l'ordine francescano sicuramente alle origini non riteneva l'astinenza dalla carne una pratica a sé estranea, altrimenti non si spiega il fervore con cui san Bonaventura, ritenuto il secondo fondatore dei frati minori, sostiene la dieta senza carne nel suo libello in difesa dell'ordine: l'*Apologia Pauperum*. A ulteriore conferma dovrebbe esserci l'esperienza cappuccina, che, seppur successiva, si presentava come una riforma che voleva essere fedele alle origini francescane: nelle *Ordinazioni di Albacina* si legge che i frati erano "esortati" all'astinenza dalla carne e dal vino<sup>39</sup>. Non si trattava di un divieto assoluto, e forse questo scioglie il dilemma: probabilmente lo spirito francescano era proprio questo, indicare una pratica e una disciplina ma viverla con libertà interiore. In ogni caso un'attestazione recente di ambito francescano, i conventi delle Clarisse, testimonia la sopravvivenza nel secolo scorso della pratica di una completa astinenza dalla carne tranne che nei casi di malattia<sup>40</sup>. Forse potrebbe essere vera la tradizione, riportata da Sant'Antonino, in cui si narra che a san Francesco d'Assisi, convinto di inserire nella sua prima regola l'astinenza dalla carne, un angelo rivelò non essere questo un suo compito, ma di un altro Francesco che doveva ancora venire: San Francesco di Paola, a cui è dedicata questa raccolta di saggi.

---

<sup>34</sup> GIROLAMO, *Adversus Jovinianum* II, 12.

<sup>35</sup> BONAVENTURA DA BAGNOREGIO, *Apologia pauperum* V, 1.

<sup>36</sup> SANT'ANTONINO, *Somma Istoriale* cit. in P. CLAUDIO DI VIVIER, *Vita di Sant'Antonino*, Roma 1876, p. 213.

<sup>37</sup> Una volta san Francesco per aver mangiato un po' di carne quando era malato, si fece trascinare con la corda al collo sul palco dei delinquenti, e dalla pietra dichiarò alla gente di Assisi di non considerarlo "uomo spirituale", ma "carnale e ghiottone" (Cfr. BONAVENTURA DA BAGNOREGIO, *Legenda maior* VI), per questo motivo si può ben pensare che lui, e i suoi frati, ordinariamente non ne mangiassero.

<sup>38</sup> Cfr. TOMMASO DA CELANO, *Vita prima* 67.

<sup>39</sup> Cfr. *Ordinazioni di Albacina* 16, in *I cappuccini. Fonti*, V. Criscuolo (ed.), Roma 1994, p. 146.

<sup>40</sup> Cfr. M. VILLER, «Abstinence», in *Dictionnaire de Spiritualité* I, M. VILLER (ed.), Paris 1937, c. 125.

Resta comunque indiscutibile che, seppur non sottoposta a una regola rigorosa, l'astinenza fosse una virtù e una pratica di notevole rilievo nell'esperienza francescana delle origini. Lo attesta, come detto, il *Doctor Seraphicus* san Bonaventura e la sua *Apologia pauperum*.

Per il santo francescano il rifiuto della carne nell'alimentazione è una tradizione forte, radicata, antica ed universale. A sostegno riporta un lungo elenco dei patrocinatori di questa pratica, dal precursore san Giovanni Battista (che un angelo proclama grande grazie alla sua eminente astinenza), proseguendo con sant'Ambrogio, sant'Eusebio, san Girolamo, san Basilio, san Martino, san Benedetto, sant'Agostino, san Gregorio<sup>41</sup>. Visto quanto scrive nell'introduzione, sopra riportata, anche Bonaventura dovette affrontare autorevoli denigratori dell'astinenza, che nella migliore delle ipotesi era ritenuta una pratica inutile. Ma la tradizione è invece unanime, e l'autore dell'*Apologia* sentenza: «Astenersi dalla carne e dagli altri cibi delicati è atto conforme alla perfezione»<sup>42</sup> soprattutto perché promuove la perfetta virtù. Quattro sono i doni che elargisce il Signore a chi pratica l'astinenza con fedeltà: in primo luogo preserva lo splendore della castità, in secondo luogo custodisce la perfetta povertà, in terzo luogo permette di conquistare forza d'animo e in quarto luogo aiuta a raggiungere la quiete della mente<sup>43</sup>.

Come abbiamo detto sopra, la passione della gola è forte e pur di soddisfarla si elaborano anche supporti teologici di ogni genere, ma se ci si attiene alla tradizione e agli insegnamenti di santi, padri e dottori, sostiene san Bonaventura, sarà «facile difendere la sublimità della perfezione dell'astinenza e dissipare le macchinazioni del nemico contro di essa»<sup>44</sup>. La portata della difesa della dieta vegetariana da parte del *Doctor Seraphicus* va ben oltre i confini dell'Ordine francescano grazie all'autorevolezza e universalità del suo insegnamento riconosciuto come tale dalla Chiesa.

## 5. La dieta monastica e vita etica

Nella letteratura monastica i riferimenti all'alimentazione sono numerosissimi. L'idea principale è che il desiderio, una volta soddisfatto, chiede sempre di più, invece ogni vittoria ottenuta su una passione la indebolisce. I cibi vanno usati «tanto quanto è necessario per sostenerci in vita, non tanto da asservirci agli impulsi della concupiscenza»<sup>45</sup>. La consuetudine ai cibi elaborati e variamente conditi è una di quelle abitudini che inchiodano l'anima<sup>46</sup>. La forza e la purezza della preghiera sono strettamente connesse all'alimentazione, tanto da essere impedita qualora lo stomaco sia appesantito dalla quantità o qualità dei cibi<sup>47</sup>. Perciò il monaco deve prestarci particolare attenzione, perché la mancanza di una disciplina nei cibi e nelle bevande eccita la mente, agita i pensieri e ottenebra lo spirito nella sua capacità contemplativa, fino ad impedirne l'estasi nella preghiera<sup>48</sup>.

Intraprendere una vita secondo virtù va quindi di pari passo con una disciplina nella dieta, che prevede l'astensione da ciò che non rientra nello stretto necessario, partendo dai

---

<sup>41</sup> Cfr. BONAVENTURA DA BAGNOREGIO, *Apologia pauperum* V, 1.

<sup>42</sup> BONAVENTURA DA BAGNOREGIO, *Apologia pauperum* V, 4.

<sup>43</sup> Cfr. BONAVENTURA DA BAGNOREGIO, *Apologia pauperum* V, 9.

<sup>44</sup> BONAVENTURA DA BAGNOREGIO, *Apologia dei poveri* V, 10.

<sup>45</sup> CASSIANO, *Al Vescovo*, in *Filocalia*, I, N. AGHIORITA (ed.), Torino 1982, pp. 130-131.

<sup>46</sup> Cfr. NILO A., *Discorso ascetico*, in *Filocalia*, I, cit., pp. 331-332.

<sup>47</sup> Cfr. GREGORIO S., *Come l'esicasta*, in *Filocalia*, III, N. AGHIORITA (ed.), Torino 1985, p. 603.

<sup>48</sup> Cfr. MASSIMO C., *Sulla Carità*, 20, in *Filocalia*, II, N. AGHIORITA (ed.), Torino 1983, pp. 83-84.



cibi grassi o che generano grassi<sup>49</sup>. Ciò vale in particolare per i giovani: se il loro corpo, già di per sé incline all'eccitazione, viene ingrassato con cibi svariati e vino, diventa come un maiale che, cotto dalla fiamma del desiderio, è pronto ad essere divorato dalle passioni<sup>50</sup>.

Un campo ancora poco analizzato riguarda eventuali motivazioni etiche della rinuncia alla carne. Le riflessioni di Montanari, tra i massimi esperti di storia dell'alimentazione, ci indicano che la strada potrebbe essere lunga, ma farci scoprire che alla fine la motivazione etica, il desiderio di nutrirsi senza spargere sangue e far cessare altre vite fosse comunque presente nel cuore di molti asceti:

Ma quando il rispetto della vita non è più esplicitamente posto a base di queste scelte; [...] quelle motivazioni non possono emergere e devono essere faticosamente ricostruite su altri piani: motivazioni primarie, nascoste nel profondo da diverse opzioni culturali, esse s'intuiscono negli interstizi di un farraginoso apparato ideologico, che non riesce a soffocarle del tutto. Si tratta, veramente, di scandagliare le nostre fonti con tecniche maliziosamente analitiche- o forse psicanalitiche, leggendo tra le righe il non-detto, il detto-a-metà, il detto-ma-rinnegato. La possibilità di spiegare in termini di "non-violenza" il rifiuto monastico della carne potrebbe essere confortata dall'apprezzamento che quella cultura mostra verso i cibi di derivazione animale (formaggio, uova) intesi come sostituti funzionali della carne- non si tratta dunque di un rifiuto dietetico per i "sostanziosi" (noi diremmo: proteici) prodotti animali, ma di un rifiuto- con le mille eccezioni che abbiamo visto- degli alimenti che provengono da animali vivi [...] L'ideale di una dieta rispettosa della vita animale traspare anche nelle fonti letterarie e trattatistiche. In una poesia di Prudenzio, il regime alimentare del cristiano è descritto come vegetariano e qualificato dell'aggettivo *innocuus*, opposto alla dieta "violenta" di coloro che per imbandire la tavola fanno strage di animali<sup>51</sup>.

Se ne trova traccia in alcune sentenze dei padri del deserto e di importanti Padri e autori spirituali. Ad esempio Isaia di Gaza narra che il profeta Daniele quando «fu catturato dai satrapi di Babilonia, i leoni gli si sottomisero per l'amore che aveva per Dio, lo annusarono e non trovarono in lui l'odore di chi mangia ciò che è contro natura»<sup>52</sup>. Afferma Crisostomo: «Mangiare la carne è innaturale e impuro». Elogiando una comunità cristiana da lui ritenuta perfetta, il santo scrisse:

Da loro non viene versato alcun rivolo di sangue; non viene macellata e fatta a pezzi la carne. Da loro non si sente l'odore terribile dei pasti a base di carne. Essi si cibano solo del pane che guadagnano con il loro lavoro e di acqua che viene offerta loro da una fonte pura. Le loro leccornie sono costituite da frutti e nel mangiarli provano un piacere più grande che ad essere seduti ad una tavola regale<sup>53</sup>.

Tertulliano riguardo all'accusa di cannibalismo rivolta dai magistrati romani ai primi cristiani, scrive: «Come posso definire il fatto che voi crediate che siamo avidi di sangue umano, se sapete che consideriamo un obbrobrio già il sangue degli animali?»<sup>54</sup>. Basilio Magno, convinto che alle origini vigesse un regime vegetariano, sperava in un ritorno a quello stato beato che poteva essere ripristinato con una corretta condotta di vita: «Finché si vive con parsimonia, la felicità della casa si moltiplicherà, gli animali saranno al sicuro, non

---

<sup>49</sup> Cfr. NILO A., *Discorso ascetico*, in *Filocalia*, I, cit., pp. 333-334. Cfr. G. BORMOLINI, *I vegetariani nelle tradizioni spirituali*, cit., pp. 117-121.

<sup>50</sup> MARCO A., *Lettera*, in *Filocalia*, I, cit., p. 220.

<sup>51</sup> M. MONTANARI, «Il messaggio tradito. Perfezione cristiana e rifiuto della carne», in *La sacra mensa*, cit., p. 130.

<sup>52</sup> ISAIA DI GAZA, *Asceticon. Sulle ramificazioni della malizia*, 28.

<sup>53</sup> GIOVANNI CRISOSTOMO, *Omelia* 69.

<sup>54</sup> TERTULLIANO, *Apologetico* 9.

si spargerà sangue, né si uccideranno animali. La tavola sarà imbandita solo con frutti donati dalla natura e ci si accontenterà di essi. È difficile amare la virtù se si gioisce di pasti a base di carne e di banchetti con la carne»<sup>55</sup>.

La condizione di beatitudine dell'Eden è stata perduta. L'uomo si è allontanato dal progetto divino su di lui. Questa era la convinzione universale dei cristiani e dei Padri della Chiesa. E questa condizione era caratterizzata da una dieta vegetariana, quella stabilita da Dio per gli esseri umani. Anche il magistero attuale della Chiesa si avvicina ad adottare tale visione come attesta un importante documento ecclesiale:

Di fronte alla problematica globale dell'ecologia del pianeta l'orizzonte morale aperto dal valore "rispetto alla vita" potrebbe facilmente oltrepassare gli interessi della sola umanità fino a fondare una riflessione rinnovata sull'equilibrio delle specie animali e vegetali, con tutte le sfumature volute. Il racconto biblico delle origini potrebbe offrircene l'invito. Se la coppia prototipo, prima del peccato, si vede affidate quattro consegne: essere fecondi, moltiplicarsi, riempire la terra, sottometterla, allorché Dio le assegna un regime vegetariano (Gn 1,28-29)<sup>56</sup>.

## 6. Vita spirituale e dieta spirituale

Nella letteratura spirituale cristiana si evita di dare norme rigide e uniche in campo alimentare, e si preferisce indicare un criterio generale che va adattato alle diverse situazioni e persone. Non tutti hanno la stessa intensità di aspirazione, né la medesima forza, per questo i santi padri non ci hanno lasciato un'unica norma<sup>57</sup>, fermo restando che comunque la norma generale che la natura ha stabilito per l'uomo è la dieta vegetariana in senso stretto, cioè senza alcun apporto di provenienza animale. Secondo la quasi unanimità dei padri, e secondo autorevoli e santi monaci questo è il criterio che Dio ha dato inizialmente ad Adamo<sup>58</sup>. E a questa si attenevano universalmente gli spirituali sull'esempio degli apostoli. Al termine di un Omelia sull'astinenza, Filosseno di Mabbug dice degli apostoli: «Qual'era il nutrimento di questi grandi che erano arrivati alla perfezione? Del pane, dei legumi e delle olive unicamente»<sup>59</sup>. Come conclude il De Vogué «nel suo insieme, si può dire che il monachesimo tende a seguire l'esempio dell'apostolo Giacomo, così come presentato sulla scia di Egesippo, di Eusebio di Cesarea (*hist. Eccl.* 11, 23) e da Gerolamo (*De viris ill.* 2): "Non beveva vino né bevanda inebriante, non mangiava carne, non si tagliava mai i capelli [...]"<sup>60</sup>.

Ma se l'uomo delle origini era un essere spirituale, che ha perduto lo splendore e la gloria di cui era rivestito<sup>61</sup>, allora la dieta assegnatagli da Dio può favorire un ritorno a quello stato glorioso. Appare infatti rilevante lo stretto collegamento che molti autori antichi vedono tra la dieta e la vita spirituale. L'astinenza ha una meravigliosa capacità di agire in tutti i livelli dell'essere umano: fisico, psichico e spirituale, ma la sua caratteristica più preziosa è quella di facilitare lo stato di preghiera e quindi di favorire la disposizione alla Grazia.

Già nella Grecia antica si attribuiva al digiuno e alle astinenze valore di purificazione; in

---

<sup>55</sup> Cit in ULRICH SEIFERT, *Vegetariani eretici senza Dio?*, Marktheidenfeld 2016, p. 67.

<sup>56</sup> PONTIFICIA COMMISSIONE BIBLICA, *Bibbia e Morale. Radici Bibliche Dell'agire Cristiano*, 1.1.3. Orientamenti per l'oggi, A. La Vita, 98.

<sup>57</sup> Cfr. CASSIANO, *Al Vescovo*, in *Filocalia*, I, cit., p. 129.

<sup>58</sup> Cfr. NILO A., *Discorso ascetico*, in *Filocalia*, I, cit., pp. 303.341-342.

<sup>59</sup> FILOSSENO DI MABBUG, *Omellie XI*, 488.

<sup>60</sup> Cfr. A. DE VOGUÉ, «Vegetarianesimo», in *Dizionario degli Istituti di perfezione*, X, cit..

<sup>61</sup> Cfr. Cfr. L. ROSSI, *I filosofi greci padri dell'esicasmò. La sintesi di Nikodemo Aghiorita*, Torino 2000. Si tratta di un'interessantissima ricerca sulla dottrina cristiana del corpo di luce.

particolare la pratica del digiuno poteva favorire l'ingresso in stati contemplativi profondi. La disciplina dell'alimentazione era in riferimento alla spiritualizzazione, diceva lo stoico Musonio Rufo: «L'uomo, essendo sulla terra l'essere più simile agli dèi, deve nutrirsi nel modo più simile a loro»<sup>62</sup>. Questa stessa concezione si ritrova nei grandi pensatori cristiani, come sintetizza il *Dictionnaire de Théologie Catholique*: «Per mezzo delle privazioni [alimentari] l'uomo si smaterializza»<sup>63</sup>. Clemente ricorda invece che le esalazioni delle carni, essendo fosche, ottenebrano l'anima, inspessiscono la mente impedendo la contemplazione, si oppongono al processo di spiritualizzazione<sup>64</sup>.

La tradizione cristiana afferma anche che l'astinenza può contribuire a cancellare in noi le conseguenze del peccato: è ciò che s'intende quando si attribuisce all'astinenza il significato "penitenziale". Questa posizione era sostenuta dall'autorità di san Tommaso: «Abbiamo detto che il digiuno serve a cancellare e a reprimere il peccato e ad elevare l'anima alle cose spirituali»<sup>65</sup>. La moderazione e la prudenza sono comunque sempre raccomandate e la saggezza aiuta a riconoscere ciò che è adatto alla singola persona. Un angelo diede al grande abate Pacomio questa indicazione: «Non impedire loro né di digiunare né di mangiare»<sup>66</sup>. L'astinenza non serve a uccidere il corpo, per cui nella malattia bisogna mangiare tutto quello che giova alla salute e al benessere del fisico. Come un cibo eccessivo o inadatto infiacchisce l'anima, così un eccesso di astinenza snerva il corpo e impigrisce spiritualmente. Un rigore eccessivo può inoltre generare disamore e tristezza, mentre un buon lottatore deve possedere vigore nell'anima e nel corpo.

Ma un po' di coraggio e di radicalismo può essere necessario se le scelte alimentari hanno la possibilità di favorire l'acquisizione della Grazia. Filosseno di Mabbug, autore monastico siro, ritiene che «un ventre gonfio non può generare un intelletto sottile»<sup>67</sup>. 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 conoscere<sup>68</sup>.

Concludiamo con le parole del grande Padre Atanasio, ineguagliabile nel sintetizzare in poche righe tutto quanto abbiamo detto:

Vedi dunque cosa fa l'astinenza! Guarisce le malattie, libera il corpo dalle sostanze superflue, scaccia gli spiriti maligni, espelle i cattivi pensieri, dà allo spirito una più grande chiarezza, purifica il cuore, spiritualizza il corpo, in una parola fa accedere l'uomo dinanzi al trono di Dio. Grande forza è il digiuno, e porta a grandi vittorie!».

---

<sup>62</sup> MUSONIO RUFO, *Frammenti* XVIII

<sup>63</sup> T. ORTOLAN, «Abstinence», in *Dictionnaire de Théologie Catholique* I, A. VACANT-E. MANGENOT-E. AMANN (ED.), Paris 1903, c. 273.

<sup>64</sup> CLEMENTE ALESSANDRINO, *Il pedagogo* II,1.

<sup>65</sup> S.T., II-II, q. 147, a. 3; cfr. II-II, q. 147, a. 1.

<sup>66</sup> PALLADIO, *Storia Lausiaca*, XXXII, 4.

<sup>67</sup> FILOSSENO DI MABBUG, *Omèlie* XI, 463.

<sup>68</sup> FILOSSENO DI MABBUG, *Omèlie* XI, 473-474.