

MATEUSZ FILIPOWSKI OCD

DIETA W ŻYCIU ASCETYCZNYM OJCÓW PUSTYNI

Przedstawimy sposób żywienia się starożytnych mnichów egipskiej pustyni, których duchowość dzisiaj podlega nowej recepcji i inspiruje współczesnych. Ich dieta stanowiła istotną część podejmowanej ascezy i zasługuje na szczególną uwagę. Inspirujemy się opracowaniem tej kwestii przez francuską autorkę, Claudine Dauphin, sięgając do wykorzystanych tam źródeł, ale też rozszerzając analizę w pewnych miejscach, zwłaszcza o dane z pism Ewagriusza z Pontu¹.

Jesteśmy zdani na źródła starożytne, których wiarygodność historyczna, zwłaszcza żywotów, pozostaje niekiedy wątpliwa. Stawiając sobie cele dydaktyczne i teologiczne, ówczcześni hagiografowie w swojej relacji nie przykładali takiej wagi do historyczności danego wydarzenia, jak czynią to współcześni. Zresztą, starożytne relacje hagiograficzne nie różnią się od podobnej literatury pogańskiej o charakterze dydaktycznym. Wystarczyło im nieraz to, że fakt był prawdopodobny i mógł służyć powszechnemu zbudowaniu. Chodziło

¹ Por. C. Dauphin, *The Diet of the Desert Fathers in Late Antique Egypt*, „Bulletin of the Anglo-Israel Archaeological Society”, 19-20 (2001–2002), s. 39-63; por. też S. Bralewski, *Praktykowanie postu w świetle historiografii kościelnej V wieku*, „Vox Patrum”, 33 (2013) t. 59, s. 359-378; M. Kokoszko, J. Dybała, K. Jagusiak, Z. Reźnicka, *Dieta monastyczna w świetle nauki medycznej. Teodoret z Cyru i medycy o soczewicy*, „Vox Patrum”, 34 (2014) t. 62, s. 297-329; M. Kokoszko, *Ryby i ich znaczenie w życiu codziennym ludzi późnego antyku i wczesnego Bizancjum (III-VII w.)*, Łódź 2005.

więc nie tyle o przedstawienie autentycznych wydarzeń, co o zbudowanie czytelnika, wskazanie mu pewnego ideału. Wspólnym etosem zarówno dla pogan, jak i chrześcijan był etos filozoficzny, oparty na takich cnotach jak wstrzemięźliwość. Historycy mają dzisiaj trudne, a często niemożliwe do wykonania zadanie oddzielenia ziaren prawdy od jej mitologicznej otoczki, faktu od fikcji.

ASCEZA W MONASTYCZYM EGIPSKIM

Pierwotny monastycyzm, którego początków należy szukać w Egipcie w III wieku, z pewnością był naznaczony surową ascezą. Św. Pawła z Teb († 341) uważa się za pierwszego eremity, aczkolwiek jego żywot, napisany przez św. Hieronima, jest mocno legendarny. Autor donosi o udaniu się Pawła na pustkowie: „Posuwając się natomiast do przodu i coraz częściej postępując w ten sam sposób, napotkał kamienną górę, u podnóża której znajdowała się stosunkowo niewielka jaskinia, którą zamykał gład. [...] Dostrzegł wewnątrz jaskini obszerne pomieszczenie pod gołym niebem, w którym stara palma rozpościerała swe rozłożyste gałęzie, ukazując lśniąco czyste źródło, którego strumień zaraz po wypłynięciu pochłaniała ta sama ziemia, która go zrodziła [...]. Umiłowawszy więc to mieszkanie, które w pewnym znaczeniu dawał mu Bóg, Paweł przeżył w nim na modlitwach i w samotności całe życie. Palma zaś dostarczała mu pożywienia i odzienia. By jednak komuś nie wydało się to czymś niemożliwym, wzywam na świadka Jezusa i jego świętych aniołów, iż w tej części pustyni, która poprzez Syrię łączy się z Saracenami, widziałem mnichów i nadal ich widzę, spośród których jeden, pozostając od trzydziestu lat w zamknięciu, żyje jęczmiennym chlebem i błotnistą wodą. Inny natomiast – przebywając w starej cysternie, którą Syryjczycy nazywają w swym barbarzyńskim języku ‘gubba’ — utrzymuje się przy życiu spożywając pięć suszonych fig dziennie. Rzeczy te wydadzą się czymś niemożliwym tym, którzy nie wierzą, wszystko jest możliwe dla wierzących”². Hieronim kreśli ideał

² Hieronim ze Strydonu, *Żywot św. Pawła*, V-VI, *ŻMon* 10, s. 94-97.

pustelniczego zacisza, pełnego harmonii z przyrodą pomimo ekstremalnej ascezy, której istotną częścią było racjonowanie pokarmu.

Za ojca ruchu monastycznego uważa się jednak Antoniego Pustelnika, postać bardziej wiarygodnie opisaną w *Żywocie św. Antoniego*, napisanym przez św. Atanazego, biskupa Aleksandrii, w pierwszych latach po śmierci tego eremity, która nastąpiła w 356 roku. Po utracie rodziców, w wieku dwudziestu lat, podczas niedzielnej liturgii mocno przeżył słowa Mt 19, 21, zachęcające do pozostawienia wszystkiego i pójścia za Mistrzem. Życie ascetyczne rozpoczął od skraju swojej wsi, a skończył w głębi pustyni. Zasłynął z surowej ascezy. Jedynym pożywieniem było trochę chleba, który spożywał wieczorem, z dodatkiem soli i wody. Posiłał się raz na dzień, po zachodzie słońca, a nawet rzadziej³. Następnie zamieszkał w opuszczonym forcie rzymskim nad Nilem, w pobliżu Pispir. Zabral ze sobą zapas chleba na pół roku. Jak zaznacza biograf, piekarze tamtejsi, tebańscy, potrafili upiec taki chleb, który można było spożywać, po umoczeniu w wodzie, przez cały rok. Przez dwadzieścia lat tak żył, śpiąc kilka godzin, odżywiając się chlebem, pijąc wodę. Zanoszono mu chleb dwa razy do roku, przekazując przez dach kryjówki⁴. Koptyjskie *Synaksarium*, zgodne co do diety Antoniego, różni się co do sposobu zaopatrzenia: miał sam zagniatą ciasto i wypiekać w słońcu⁵. Stał się założycielem wspólnoty zamieszkałej w okolicy fortu, choć nigdy tego nie zamierzał. Znalazł wielu naśladowców. W wieku sześćdziesięciu lat opuścił to miejsce i udał się w spokojniejsze. Na szczycie góry Kolzum znalazł jaskinię, w której zamieszkał. U podnóża góry znajdowało się źródło z czystą, choć bardzo zimną wodą. Nieopodal rosły też dzikie palmy. Żywił się owocami palm oraz chlebem przynoszonym przez Beduinów⁶. Taka dieta zdawała się służyć jego

³ Por. Atanazy Aleksandryjski, *Żywot św. Antoniego*, 7, *ŻMon* 35, s. 84.

⁴ Tamże, 12, *ŻMon* 35, s. 88n.

⁵ Por. J. Lacarrière, *Les Hommes ivres de Dieu*, Paris 1975, s. 70; C. Daphin, art. cyt., s. 40.

⁶ Por. Atanazy Aleksandryjski, *Żywot św. Antoniego*, 49-50, dz. cyt., s. 118-119.

zdrowiu. Zmarł w wieku stu pięciu lat. Do końca zachował energię, a koptyjskie *Synaksarium* relacjonuje⁷, że miał kompletne uzębienie⁸.

Odmienny rodzaj monastycyzmu ustanowił Pachomiusz, urodzony w Górnym Egipcie w 286 roku. W wieku dwudziestu lat został przymusowo wcielony do armii. Przebywając w garnizonie wojskowym w Antinoe, poznał chrześcijan z dobrej strony i zapragnął stać się jednym z nich. Po tym jak został zwolniony z armii, przyjął chrzest i zamieszkał samotnie w małej świątyni Serapisa, w pół opuszczonej wsi nad Nilem. Zresztą pobyt w tej świątyni mógł być fikcyjny, dodany przez późniejszych hagiografów dla ubarwienia żywota⁹. Siedem lat uczył się Pachomiusz ascezy u pustelnika Palamona, który w Wielkim Poście pościł każdego dnia, w pozostałym okresie – co drugi dzień. Palamon spożywał tylko chleb z odrobiną soli, popijając wodą. Często odmawiał sobie snu. Pachomiusz zachowywał tę samą dietę, uzupełniając ją o gotowane zioła. Do nich dosypywał trochę popiołu, żeby specjalnie popsuć smak. Wędrując przez pustynię, odkrył Tabennisi, opuszczoną wieś. Tam zamieszkał, przyciągając niebawem tłumy naśladowców. Takie są początki nowej postaci życia monastycznego, zwanej cenobityzmem. Do swojej śmierci w 348 r. Pachomiusz zdołał założyć dziewięć monasterów (dwa dla kobiet), gromadzących około ośmiu tysięcy mnichów¹⁰.

Społeczny styl życia skłaniał Pachomiusza do bardziej umiarkowanej ascezy. Ekstremalne umartwienie groziło nadmierną dumą z tego powodu, osłabiało ciało, ograniczając czy niszcząc jego zdolność do pracy fizycznej. Surowa asceza skłaniała w życiu wspólnotowym do porównywania się z innymi czy nawet ostentacji. Dlatego w cenobiach pachomiańskich uczono ascezy umiarkowanej, tak aby dostarczyć ciału niezbędnych kalorii do wykonywania codziennych

⁷ Por. J. L a c a r r i è r e, dz. cyt., s. 70; C. D a u p h i n, s. 41.

⁸ O Antonim Pustelniku por. D. J. C h i t t y, *A pustynia stała się miastem...*, ŻMon 45, s. 39-41.

⁹ Tamże, s. 40n.

¹⁰ Dane biograficzne, tamże, s. 39-46; C. D a u p h i n, art. cyt., s. 42n.; autorzy czerpią głównie z *S. Pachonii Vita prima*.

zająć. Posiłki spożywano w ciągu dnia w refektarzu. Mięso i wino spożywali tylko chorzy mnisi. Poszczono w środy i piątki, z wyjątkiem Paschy i Pięćdziesiątnicy. Post jednych mógł przy stole wywoływać wyrzuty sumienia i poczucie winy u drugich, którzy jedli. Dlatego mnisi nosili bardzo obszerne kaptury, którymi zasłaniali swoje talerze, tak iż nie było wiadomo, kto jadł, a kto nie. Reguła pozwalała też na przebywanie w celach podczas postu. Pachomiusz podchodził nieufnie do postów zbyt ciężkich czy częstych. Zarządził, aby każdy mnich spożył co najmniej cztery, pięć kęsów chleba dla uniknięcia próżności¹¹.

Pomiędzy grecką Aleksandrią a koptyjskim Babilonem (dziś Kair) rozciąga się pustynia Wadi al-Natrun, przez Rzymian nazywana *Nitrią*. Podnoszące się w porze zimowo-wiosennej wody zostawiały na brzegu jezior saletrę czy sól potasową, które służyły do mumifikacji ciał oraz przygotowania pokarmów. Te jałowe i suche tereny nie były zamieszkane. W latach 325-330 osiedlił się na nich Makary Wielki, zakładając centrum monastyczne w Sketis, gdzie pielęgnowano tradycję życia półpustelniczego według wzoru św. Antoniego. Znakiem trwałości tradycji monastycznej w Sketis są do dziś istniejące tam cztery monastery koptyjskie: Deir Abu Makar, Deir al-Suriani, Deir Amba Bishor i Deir Baramus. Dokładnie w tym samym czasie, pięćdziesiąt kilometrów na południowy wschód od Aleksandrii, na obrzeżach Pustyni Libijskiej Ammun założył osadę monastyczną o nazwie Nitria. Miała ona charakter cenobityczny. Za radą Antoniego Wielkiego tenże mnich założył w 338 r. osadę *Cele (Kellia)*, osiemnaście kilometrów na południe od Nitrii, niejako jej filię, na pustynnej trasie pomiędzy Nitrią a Sketis, która w całości wynosiła pięćdziesiąt kilometrów. Zlokalizował ją A. Guillaumont w 1964 roku. *Cele* rozciągały się na obszarze szesnastu kilometrów kwadratowych, zamieszkiwane przez około sześćuset półpustelników, którzy mieszkali w eremach tak oddalonych od siebie, aby nie

¹¹ Por. P a l l a d i u s z, *Opowiadania dla Lausosa*, XXXII, 2, *ŻMon* 12, s. 154; *Reguła św. Pachomiusza, Wstęp*, 5 (5), w: *Pachomiana Latina*, *ŻMon* 11, s. 126; C. D a u p h i n, art. cyt., s. 41-44.

mogli się wzajemnie słyszeć. Cele budowano z cegły, którą wypalano z gliny uzyskiwanej z miejscowego, aluwialnego piasku. Eremy składały się na ogół z dwóch pomieszczeń, z czego jedno stanowiło oratorium. Przed pustelnią rozciągał się dziedziniec, a na nim znajdowała się studnia dostarczająca wody dla ogródka, w którym uprawiano warzywa. Po osadzie zostały tylko te ślady materialne, które ocalały dzięki badaniom archeologicznym prowadzonych w latach 1964-1969 oraz od 1981 roku. Wszystko inne znikło pod kołami buldożerów, a następnie pod wodą, która w systemie nowej irygacji zalała te obszary¹².

Pustelnicy z *Cele* cały tydzień przebywali w eremach, a jedynie z soboty na niedzielę gromadzili się wspólnie na *synaksę* we wzniesionym na środku osady kościele. Na tym dłuższym zgromadzeniu odbywano agapę pozwalającą na wspólny posiłek, braterskie rozmowy i omówienie bieżących spraw. Potem (lub przedtem) odbywało się nocne czuwanie, połączone z psalmodią, i sprawowano Eucharystię. Wiemy, że w tym środowisku na początku V w. po wieczornej Eucharystii z soboty na niedzielę, każdy anachoreta zabierał do kosza ilość chleba niezbędną na cały tydzień, to jest czternaście bochenków¹³. Spłacał chleb innym towarem, na przykład plecionymi z liści palmowych koszami lub matami. W ogrodzie pustelniczym hodował warzywa, które uzupełniały skromną dietę¹⁴.

CHARAKTERYSTYKA DIETY

Długie posty należały do rzadkości. Natrafiamy jednak na wzmianki o poście wielkich ascetów przez czterdzieści dni, na przykład Makarego Egipskiego, który surowo pościł, przebywając anonimowo

¹² Por. C. D a u p h i n, art. cyt., s. 44-46.

¹³ Por. J a n K a s j a n, *Rozmowy z Ojcami*, XIX, 4, POK 7, s. 271; C. D a u p h i n, art. cyt., s. 53.

¹⁴ Por. A. G u i l l a u m o n t, *Histoire des moines aux Kellia*, „Orientalia Lovaniensia Periodica”, 8(1977), s. 187-203.

w klasztorze pachomiańskim w Tabennis¹⁵. Relacja o tym zdradza ewidentnie chęć autora, by pokazać odmienność charyzmatów. Dużo częściej mamy do czynienia z postami trwającymi kilka dni. Powszechną praktyką było powstrzymywanie się od jedzenia co drugi dzień¹⁶. Jan Kasjan oddaje myślenie Ojców, gdy trzeźwo stwierdza, że rozsądniejszy jest umiar przy codziennym posiłku aniżeli surowy post od czasu do czasu¹⁷. Pod koniec IV w. zwyczajem zarówno w klasztorach pachomiańskich, jak i antoniańskich, było spożywanie posiłku raz na dzień, o godzinie trzeciej po południu (na Wschodzie dziewiątej)¹⁸.

Dietę złożoną z chleba i wody, ewentualnie jeszcze soli i oleju, Ojcowie pustyni uznawali za podstawę swojej ascezy. Wyraźnie mówi o tym Ewagriusz z Pontu, wskazując na niebezpieczeństwo przesadnej ascezy, do której zachęca zły duch po to, „by chwytając się nieumiarkowanej wstrzeźliwości utracić nawet tę umiarkowaną. Przesadą byłoby, żeby powstrzymywali się od chleba, oleju i wody. Taką dietę (δαιῖτα) wypróbowali bracia jako najlepszą – i to nie do sytości, a raz na dzień”¹⁹. Chleb był podstawą pożywienia, a nieraz jedynym pożywieniem, na ogół pszenny, rzadko z jęczmienia albo soczewicy²⁰. Ciecierzycę czy soczewicę sadzono w obrębie swojego ogródka²¹. Bochenek był na ogół okrągły, o średnicy 12 cm, ważył około 170 gramów, to jest sześć uncji²². O takim chlebie wzmiankuje Palladiusz, gdy opisuje gościnność św. Antoniego, który przyjmuje abba Pawła Prostaka: „Ustawił więc stół i przyniósł chleb;

¹⁵ Por. Palladiusz, *Historia dla Lausosa*, XVIII, 14, *ŻMon* 12, s. 118n.

¹⁶ Por. np. AOP, P a m b o, 2, *ŻMon* 4, s. 431; Sisoës, 32, tamże, s. 465; C. D a u p h i n, art. cyt., s. 50.

¹⁷ Por. J a n K a s j a n, *De institutis coenobiorum*, V, 9, PL 49, 224n.: „Melior est rationabilis cum moderazione quotidiana refectio, quam per intervalla arduum longumque ieiunium”.

¹⁸ Por. C. D a u p h i n, art. cyt., s. 50-51.

¹⁹ E w a g r i u s z z P o n t u, *O różnych rodzajach złych myśli*, 35, *ŻMon* 18, s. 400.

²⁰ Por. AOP, D i o s k u r, 1, *ŻMon* 4, s. 317; C. D a u p h i n, art. cyt., s. 51.

²¹ Por. AOP, T e o d o r z F e r m e, 7, *ŻMon* 4, s. 249n.

²² Por. C. D a u p h i n, art. cyt., s. 51.

położył kilka kromek ważących po sześć uncji, a ponieważ chleb był zeschnięty, namoczył dla siebie jedną kromkę, a dla Pawła trzy kromki²³. Dwa takie bochenki stanowiły rację dzienną pożywienia większości anachoretów. O jednym z nim Palladiusz donosi: „Mojżesz powrócił do domu i odtąd uprawiał surową ascezę, szczególnie w zakresie pokarmów: jadł tylko dwanaście uncji chleba, a bardzo dużo pracował i odmawiał pięćdziesiąt modlitw dziennie²⁴. Jeden bochenek spożywali pustelnicy o trzeciej godzinie po południu, drugi zachowywali dla ewentualnych gości. Jeśli takich nie było, to spożywali drugi chleb wieczorem: „Aby więc w żadnym wypadku nie zasłużyć na naganę, stosujemy się do następującej zasady: o godzinie dziewiątej zjedzmy jeden z dwóch przepisanych sucharów²⁵, zachowując drugi do wieczora, na wypadek nadejścia kogoś z braci. Posilając się razem z nim, nie tylko niczego nie dodamy do wskazanej ilości, ale również nie zasmuci nas jego przybycie, któremu zawsze winna towarzyszyć radość. Udzielimy w ten sposób bratu gościny, w niczym nie zmniejszając surowości umartwienia. Gdyby jednak nikt nie przybył, wolno będzie wówczas spożyć ów drugi suchar, należny nam z przepisanej na ten dzień ilości. Ponieważ o godzinie dziewiątej spożyliśmy już jeden kawałek, tak niewielką ilość chleba nie obciąży wieczorem żołądka. Zdarza się to niestety tym, co mniemając, iż przestrzegają ostrzejszego postu, odkładają na wieczór cały posiłek. Późna wieczerza sprawia, że w modlitwach wieczornych i nocnych umysł staje się ociężały²⁶. Niektórzy ograniczali się do jednego bochenka, a drugi spożywali tylko w przypadku, gdy poprzedniego dnia niczego nie jedli. Chleb przechowywano w pojemniku czy koszu do tego służącym. Arseniusz, podobnie jak Antoni, gromadził chleb na okres od kilku miesięcy aż do roku. „Opowiadał o nim abba Daniel: ‘Przez cały czas, kiedy był z nami, dawaliśmy mu

²³ Palladiusz, *Historia dla Lausosa*, XXII, 6, *ŻMon* 12, s. 137.

²⁴ Tamże, XIX, 6, *ŻMon* 28, s. 126; por. C. D a u p h i n, art. cyt., s. 51.

²⁵ *Paxamadium, paxamatium, παξαμάδιον* – suchar, rodzaj chleba u mnichów.

²⁶ J a n K a s j a n, *Rozmowy z Ojcami*, II, 26, *ŻMon* 28, s. 140; por. C. D a u - p h i n, art. cyt., s. 53.

na rok jeden kosz chleba: i jeszcze sami z tego jedliśmy, gdyśmy go odwiedzali”²⁷. W Sketis i Nitrii, przy zwiększonej ilości mnichów, każdy mógł piec chleb dla siebie we wspólnej piekarni. Jak powszechnie zaświadcza *Apoftegmaty*, chleb spożywano, dodając nieco soli²⁸.

Zdaniem C. Dauphin, pierwsi pustelnicy nie posilali się olejem²⁹. Podobno Antoni Pustelnik, dopiero gdy zestarzał się, prosił swoich uczniów, aby przynosili mu każdego miesiąca oliwki, olej i warzywa³⁰. Był to ten sam olej rycynowy, siemienny albo chrzanowy, którym mnisi napełniali lampki oliwne oświetlające celę. Wydawał ostry zapach i nie miał najprzyjemniejszego smaku. „Opowiadał abba Beniamin [z Nitrii]: ‘Ilekcć wracaliśmy ze żniw do Sketis, otrzymaliśmy w nagrodę każdy po aleksandryjskim bukłaku oliwy, mającym szyjkę zagipsowaną, a zawierającym pół kwarty. Gdy zaś następnego roku nadchodziła pora żniwa, bracia przynosili te bukłaki do kościoła, jeżeli jeszcze coś w nich zostało. Otóż ja swojego bukłaka nie otworzyłem, a tylko przekłułem szydłem i wysączyłem parę kropel oliwy: więc wyobrażałem sobie że dokonałem czegoś wielkiego. Ale kiedy bracia zaczęli przynosić swoje bukłaki zagipsowane i nienaruszone, a mój był przedziurawiony, zawstydziłem się tak, jak gdybym popełnił rozpustę”³¹. Olej jednak należał do diety pustelników. Pisze o tym Ewagriusz w przytoczonej wcześniej wypowiedzi, mówiąc o diecie złożonej z chleba, oleju i wody. Abba Elias na starość spożywał wieczorem chleb z odrobiną oliwy³². W odróżnieniu od cenobitów pachomiańskich, nie spożywano sera³³.

Poza chlebem jedzono jeszcze soczewicę czy ciecierzycę. W ogrodzie uprawiano jarzyny. Jarzyny zielone (sałatę i zioła), świeże albo

²⁷ AOP, A r s e n i u s z, 17, *ŻMon* 4, s. 151n.; por. C. Dauphin, art. cyt., s. 53.

²⁸ Por. C. D a u p h i n, art. cyt., s. 51-53.

²⁹ Tamże, s. 54.

³⁰ Por. A t a n a z y A l e k s a n d r y j s k i, *Żywot św. Antoniego*, 51, dz. cyt, s. 120.

³¹ AOP, B e n i a m i n, 1, *ŻMon* 4, s. 201.

³² Por. *Historia mnichów w Egipcie*, 12, *ŻMon* 42, s. 225.

³³ Por. C. D a u p h i n, art. cyt., s. 54.

przechowywane w occie i nieco posolone, spożywano na surowo³⁴. Jarzyny strączkowe (groch, soczewica i fasola strąkowa) były gotowane czy smażone, ale często zamaczano ją zwyczajnie w wodzie³⁵. Arseniusz zjadał codziennie dwie śliwki, jedną figę i trochę chleba. Wiadomo, że w Sketis rozdawano wszystkim śliwki³⁶. Większość tych, która jadła jarzyny, całkowicie zrezygnowała z chleba. Byli tacy, co na przykład nie jedli ani chleba, ani owoców, a jedynie gorzką cykorię. Ktoś jadł na przykład sześć fig dziennie³⁷. Dieta mogła być różna³⁸.

Panowało powszechne przekonanie, że mnichowi nie godzi się pić wina: „Ktoś opowiadał abba Pojmenowi o pewnym mnichu, że nie pije wina. On odrzekł: ‘Wino w ogóle nie jest dla mnichów’”³⁹. Antoni Pustelnik nigdy nie pił wina⁴⁰. W *Apoftegmatach* wspomina się o winie około pięćdziesiąt razy, co pozwala przypuszczać, że nie było ono wykluczone z egzystencji mnichów, zwłaszcza w późniejszym okresie. W celach pustelnicy nie spożywali wina, choć być może niektórzy przechowywali nieco wina dla gości. *Agapa* była taką sposobnością, aby spożyć raz w tygodniu obfitszy posiłek. Następowala przed lub po Eucharystii w sobotę lub niedzielę. Spożywano wówczas posiłek z gotowanych warzyw, nigdy jednak z mięsa, a przy tym częstowano winem. Spożycie wina było wyrazem wzajemnej miłości, a także pokory przez pokazanie, że nikt nie chce odróżniać się od innych. Za przesadę uważano trzy kubki trunku. „Pewien brat zapytał abba Sisoesa: ‘Co mam robić, bo przychodzę do kościoła, i często odbywa się agapa, i zatrzymują mnie’. Starzec mu odpowiedział: ‘To problem trudny’”. Wtedy zapytał jego uczeń Abraham: ‘Jeśli odbywa się spotkanie w sobotę albo w niedzielę, i brat

³⁴ Por. Jan Kasjan, *De institutis coenobiorum*, IV 11, PL 49, 164.

³⁵ Por. AOP. *Zbiór anonimowy*, N 149-150, *ŻMon* 64, s. 200n.; C. Dauphin, art. cyt., s. 53.

³⁶ Por. AOP, Arseniusz, 16, *ŻMon* 4, s. 151.

³⁷ Por. Sulpicjusz Sewer, *Dialogi*, I, 20, *ŻMon* 8, s. 134.

³⁸ Por. C. Dauphin, art. cyt., s. 53-54.

³⁹ AOP, Pojmen, 19, *ŻMon* 4, s. 393.

⁴⁰ Por. Atanazy Aleksandryjski, *Żywot św. Antoniego*, 51, dz. cyt., s. 120.

wypije trzy kubki, czy to za dużo?’ Starzec odrzekł: ‘Gdyby nie było szatana, nie byłoby za dużo’⁴¹. Niektórzy zupełnie powstrzymywali się od wina. „Opowiadano, że abba Apollos miał ucznia imieniem Izaak, doskonale wyćwiczonego do wszelkiego dobrego czynu. [...] Gdy kończyła się msza, uciekał z kościoła jakby go ogień gonił, by jak najprędzej wrócić do celi. Otóż braciom zwykle podawano po mszy trochę chleba i po kubku wina; on jednak tego nie brał, nie żeby odmawiał wspólnego posiłku z braćmi, ale ponieważ chciał nadal zachować skupienie takie, jakie miał podczas modlitwy. Raz zdarzyło się, że zachorował; bracia dowiedzieli się o tym i przyszli go odwiedzić, a kiedy siedzieli przy nim, zapytali: ‘Abba Izaaku, dlaczego to po wspólnej modlitwie uciekasz od braci?’ Odpowiedział: ‘Nie od braci uciekam, ale od podstępów szatana. Bo jeśli ktoś zapali kaganek i dalej stoi z nim na wietrze, kaganek mu od wiatru zgaśnie: i my także, oświeceni przez świętą ofiarę, jeżeli zwlekamy z wejściem do celi, to ciemność ogarnia naszą duszę’. Taki był sposób życia świątobliwego abba Izaaka’⁴². Uważano, że wino wzmacnia siły, stąd panowało przekonanie, że starsi lub chorzy mają prawo, by spożyć nieco wina. Jednak niektórzy starcy nawet w takim przypadku wykluczali jego picie. Z kolei niejaki Piammon, który przez dwadzieścia pięć lat nie miał w ustach wina, gdy go poczęstowano, skosztował trunku⁴³. Każdy mnich sam decydował, jak ma pod tym względem postępować⁴⁴.

Umiar zalecano nawet w spożyciu wody. Co najmniej dwa powody były po temu. Według greckiego lekarza Hipokratesa nadmiar wody doprowadza do nocnych polucji i seksualnych wyobrażeń⁴⁵. Opinię tę powtarza Jan Kasjan⁴⁶. Ponadto panowało przekonanie, że demony lubią wodę i wstępują do człowieka, który ją pije w dużych

⁴¹ AOP, S i s o e s, 2, *ŻMon* 4, s. 456.

⁴² AOP, I z a a k T e b a ń c z y k, 2, *ŻMon* 4, s. 305.

⁴³ Por. J a n K a s j a n, *Rozmowy z Ojcami*, XVII, 24, *ŻMon* 70, s. 345.

⁴⁴ Por. C. D a u p h i n, art. cyt., s. 54-55.

⁴⁵ Por. H i p o k r a t e s, *De natura hominis*, II-IV i VI-VII.

⁴⁶ Por. J a n K a s j a n, *Rozmowy z Ojcami*, XII, 11, *ŻMon* 70, s. 153.

ilościach⁴⁷. Oszczędne picie wody na pustyni wiązało się z dużym umartwieniem⁴⁸.

W dwóch przypadkach łągodzono surową dietę, mianowicie w chorobie i przy odwiedzinach gości. Ewagriusz, który chorował na żołądek, był zmuszony spożywać zamiast chleba gotowane warzywa i inne potrawy. Palladiusz donosi: „Mówił nam, że odkąd udał się na pustynię, nie tknął sałaty ani żadnej zielonej jarzyny, owoców, winogron i mięsa [...]. Później, po szesnastu latach surowej diety, niedomagania żołądkowe zmusiły go do jedzenia gotowanych potraw; odtąd przez dwa lata nie jadł chleba, lecz spożywał gotowane jarzyny, kleik i suszone rośliny. Po dwu latach zmarł w dzień Epifanii, przyjąwszy komunię w kościele”⁴⁹. Pierwotny rygorizm diety z trudem mógł być na dłuższą metę utrzymany na pustyni egipskiej. Warto wspomnieć, że Ewagriusz nie był miejscowym Koptem, ale jako Grek przybył na pustynię egipską z Azji Mniejszej, co pewnie miało znaczenie dla odporności fizycznej w tak trudnym klimacie.

Z PERSPEKTYWY WIARY I ROZUMU

Nie da się wyjaśnić pierwotnej surowości egipskiej ascezy bez odniesienia do świadomości religijnej mnichów. Owszem, duch czasu, a zwłaszcza wpływ filozofii stoickiej, mogły oddziaływać na środowisko, ale to przede wszystkim wiara motywowała ascetów chrześcijańskich do skrajnego trudu. W jej świetle dostrzegali zepsucie natury ludzkiej, naruszonej przez grzech pierworodny, i konieczność umartwienia jako środka przeciwko nadmiernym roszczeniom ciała.

Ojcowie pustyni byli przekonani, jak abba Eliasz, „że trzeba wielkiego trudu, a bez trudu nie można otrzymać pomocy od Boga.

⁴⁷ Por. A. J. Festugière, *Les Moines d'Orient. I. Culture ou Sainteté. Introduction au monachisme oriental*, Paris 1961, s. 31; L. Regnaud, *La vie quotidienne des Pères du Désert en Egypte au IVe siècle*, Paris 1990, s. 91.

⁴⁸ Por. C. Dauphin, art. cyt., s. 55.

⁴⁹ Palladiusz, *Historia dla Lausosa*, XXXVIII, 12n., *ŻMon* 28, s. 182.

On bowiem dla nas dał się ukrzyżować⁵⁰. Wstrzemięźliwość w jedzeniu uważali za bardzo pomocny środek w osiągnięciu czystości serca, w tym również czystości w znaczeniu seksualnym. Powiada Ewagriusz z Pontu, że „modlitwa żarliwa i bardzo ścisła dieta, wraz z [nocnym] czuwaniem i ćwiczeniem się w duchowych kontemplacjach przepędza” pokusę nieczystości niczym bezwodny obłok⁵¹. Tenże autor przytacza opinię innego starca: „Dieta dość sucha i jednolita, połączona z miłością, szybko prowadzi mnicha do portu beznamiętności”⁵².

Dość często występuje w tym środowisku, jak również u pisarzy relacjonujących taką ascezę, przekonanie, że Bóg w jakiś sposób wynagradza gorliwe trudy mnicha i w swojej opatrności zawsze pośpieszy mu z pomocą. O Janie z Lykopolis pisze się w *Historii mnichów w Egipcie*: „Bóg, chcąc także i w tym świecie nagrodzić jego wierny sposób życia, w opatrności swej zatroszczył się o jego codzienne pożywienie. Kiedy bowiem natura z konieczności domagała się jedzenia, wchodząc do swojej jaskini, znajdował on położony na stole chleb zadziwiającej słodyczy i piękności”⁵³. Abba Apoloniusz przyjął do swojej celi w jaskini pięciu braci, którzy przybyli w odwiedziny. Na święta wielkanocne miał do dyspozycji tylko kilka bochenków suchego chleba i marynowaną sałatę. Powiedział do nich: „Jeśli mamy wiarę i prawdziwie jesteśmy wiernymi sługami Chrystusa, niech każdy z nas prosi Boga, jeśli coś chciałby pożyć w ten dzień świąteczny”. Ci odpowiedzieli ‘amen’, a zaraz zobaczyli nieznanych ludzi, jak wchodzi do jaskini i „przynoszą mnóstwo rzeczy do jedzenia, i to tak wiele i tak różnych, jakie trudno było komukolwiek zobaczyć. Wśród nich były takie rodzaje owoców, jakich w Egipcie zupełnie nie widziano, i niewiarygodne mnóstwo winogron, orzechów, fig, granatów i przed czasem wszystkie, pla-

⁵⁰ AOP, Elias, 7, ŻMon 4, s. 245.

⁵¹ Ewagriusz z Pontu, *O różnych rodzajach złych myśli*, 16, ŻMon 18, s. 377.

⁵² Ewagriusz z Pontu, *O praktyce*, 91, ŻMon 18, s. 251.

⁵³ *Historia mnichów w Egipcie*, 1, VI, 3, ŻMon 42, s. 170.

strów miodu i mleka mnóstwo, a także wielkie daktyle oraz ciepłe, białe chleby, które wydawały się być z obcej prowincji”⁵⁴. Nagrodę za ubogie życie pustelnicze autor wyraża obrazem uczy zastawianej przez Boga swoim wybranym.

Narzuca się pytanie wobec przedstawionego rygoryzmu w ascezie: czy organizm był w stanie znieść surowość takiej ascezy? W źródłach, jakimi dysponujemy, autorzy nie chcieli ukrywać skutków fizycznych, które pozostawiała w organizmie surowa asceza. Autor *Żywota Marii Egipskiej*⁵⁵, nawróconej nierządnicy, donosi o sposobie jej odżywiania się. Zanosząc jej Eucharystię, kapłan Zosim przynosił figi, daktyle, soczewicę namoczoną w wodzie. Pustelnica spożyła tylko trochę soczewicy nie tylko z powodów ascetycznych, ale i fizycznych, ponieważ jej żołądek skurczył się. „Abba Eulogiusz mawiał do swojego ucznia: ‘Dziecko, staraj się ściągać stopniowo swój żołądek przez post. Bo tak jak bukłak wypełniony rozciąga się, podobnie i żołądek, kiedy dostaje dużo pokarmu. Ale jeśli dostaje mało, to się ściąga i nie domaga się wiele’”⁵⁶. Kurczenie się żołądka przy długotrwałej praktyce postu jest zjawiskiem znanym i niekwestionowanym⁵⁷.

Wiemy, że Ewagriusz z Pontu zmarł na chorobę żołądka, prawdopodobnie z powodu surowej diety. On sam jednak sprzeciwia się pogardzie manichejskiej dla ciała. „Któż pokaże tym, którzy bluźnią przeciw Stwórcy i mówią źle o tym ciełe naszej duszy, łaskę, jaką otrzymali [...]?”⁵⁸. Pustelnicy uważali, że nie wolno występować przeciwko swemu zdrowiu czy życiu. Byli świadomi pewnych granic, których nie należało przekraczać. Ta świadomość mieściła się jednak w duchu tamtej epoki.

Pustynna asceza miała charakter elitarny, nie była obliczona na przeciętne możliwości człowieka. Już w IV w. spostrzegamy w źródłach coraz częstsza obecność gotowanego pożywienia. W eremach

⁵⁴ Tamże, 7, X, s. 196n.; C. Dauphin, art. cyt., s. 48-49.

⁵⁵ Sofroniusz z Jerozolimy [?], *Vita Mariae Aegyptiacae*, PG 87, 3697-3726.

⁵⁶ AOP. *Wybór apoftegmatów*, 4, 54, [w:] *Abba, powiedz mi słowo...*, (tłum.) M. Borkowska, s. 97.

⁵⁷ Por. C. Dauphin, art. cyt., s. 49.

⁵⁸ Ewagriusz z Pontu, *Kephalaia gnostica*, IV, 60, (wyd. i tłum.) Guillaumont, s. 163.

buduje się piece, kominy, wypieka się chleb. Kuchnia uległa urozmaiceniu⁵⁹. Istnieje spora różnica pomiędzy pierwotnym a późniejszym monastycyzmem egipskim. W *Apoftegmatach Ojców Pustyni*, zredagowanych w VI w., znajdujemy ślad owej ewolucji prowadzącej ku większej wygodzie: „W sobotę przed świętem przybyli bracia na posiłek do kościoła w Celach. Gdy przyniesiono półmisek kaszy, abba Helladiusz Aleksandryjski zaczął płakać. Zapytał go abba Jakub: ‘Czemu płaczesz?’ On odpowiedział: ‘Ponieważ odeszła radość duszy, to jest post, a przyszło pocieszenie ciała’”⁶⁰. W jego przekonaniu radość ducha musi iść w nieodłącznej parze z co najmniej pewnym uszczknięciem radości ciała. W następstwie złagodzenia zasad rodziła się nostalgia za pierwotnym okresem surowości, który z upływem czasu podlegał idealizacji.

W późniejszych wiekach postępował proces łagodzenia ascezy. Większość eremów odkrytych przez archeologów pochodzi z VI i VII w., a więc z okresu późniejszego, gdy asceza w tych ośrodkach uległa złagodzeniu. Niektóre eremy mogły pomieścić nawet do dwunastu mnichów, którzy mieszkali w pojedynczych celach, ale stołowali się wspólnie. Wznoszono budowle służące do wspólnych posiłków dla całej osady. Kuchnia klasztorna nabrała wyższych standardów. W zasięgu kulinarnym tamtejszej kuchni znajdowało się całe bogactwo mięsnych potraw. Z wykopalisk wynika, że na stole pojawiały się różne gatunki ryb słodkowodnych, jeże morskie, ptaki i zwierzęta. Wybór owoców i warzyw stał się dużo bogatszy. Dzięki irygacji i postępowi technicznemu w osadach rozwijało się rolnictwo i hodowla zwierząt. W razie napaści Beduinów mnisi znajdowali schronienie w wieży, na którą dostawali się pomostem prowadzącym na jej pierwsze piętro⁶¹. Już Jan Kasjan († 435), który spędził dziesięć

⁵⁹ Por. C. Dauphin, art. cyt., s. 55-56.

⁶⁰ AOP, Helladiusz, 3, *ŻMon* 4, s. 231.

⁶¹ Por. C. Dauphin, art. cyt., s. 57-58.

lat na egipskiej pustyni, wskazywał na symptomy odchodzenia od pierwotnej surowości⁶².

Streszczenie

W artykule autor omawia dietę stosowaną w pustelnicznym środowisku mnichów egipskich, w okresie znanym nam najlepiej z zachowanych źródeł monastycznych, czyli IV i V w., a zwłaszcza *Apoftegmátów* i pism Ewagriusza z Pontu. Najpierw kreśli zarys ascezy w życiu i środowisku: św. Antoniego Pustelnika, św. Pachomiusza oraz pustelników z osad w Nitrii, Kellia i Sketis, następnie omawia elementy diety pustelników, w końcu przedstawia teologiczne i moralne przesłanki ich praktyk postnych.

The Diet in the ascetic life of Desert Fathers Summary

The author discusses in his article the diet practiced in the hermit environment of the Egyptian monks, in the period which is especially known to us from the conserved monastic sources, that is, the 4th and 5th centuries, in particular of the *Apophthegmata Patrum* and writings of Evagrius Ponticus. First, the author of the article outlines an ascetic perspective in the life and the environment of: St. Anthony the Hermit, St. Pachomius and the hermits of the settlements in Nitria, Kellia and Scetis. Then, he discusses in details elements of the hermit diet. Finally, he presents the theological and moral premises of their fasting practices.

Słowa kluczowe: dieta, asceza, post, Ojcowie pustyni, Apoftegmaty, Ewagriusz z Pontu, pustelnicy egipscy, monastycyzm wczesnochrześcijański.

Keywords: diet, asceticism, fasting, Desert Fathers, *Apophthegmata Patrum*, Evagrius Ponticus, Egyptian hermitage, early Christian monasticism.

Nota o autorze: o. Mateusz Filipowski OCD – doktorant patrologii na Wydziale Teologicznym UKSW; redaktor naczelny portalu duchowości karmelitańskiej karmelicibosi.pl; obszary zainteresowań: monastycyzm

⁶² Por. Jan Kasjan, *De institutis coenobiorum*, IV, 22; Tenże, *Rozmowy z Ojcami*, XIX, 6, POK 7, s. 273-275.

wczesnochrześcijański, teologia apofatyczna, teologia ikony, teologia liturgii; e-mail: mateuszocd@gmail.com

Bibliografia:

Źródła:

- Apoftegmaty Ojców Pustyni*, t. 1. *Gerontikon*, (tłum.) M. Borkowska, ŻMon 4, Kraków 2004.
- Apoftegmaty Ojców Pustyni. Wybór apoftegmatów*, w: *Abba, powiedz mi słowo...*, (tłum.) M. Borkowska, Kraków 1997.
- Apoftegmaty Ojców Pustyni. Zbiór anonimowy*, (tłum. zbior.), ŻMon 64, Kraków 2013.
- Atanazy Aleksandryjski, *Żywoť św. Antoniego*, (tłum.) E. Dąbrowska, ŻMon 35, Kraków 2005.
- Ewagriusz z Pontu, *Kephalaia gnostica*, (wyd. i tłum. franc.) A. Guillaumont, *Les six Centuries des 'Képhalaia gnostica' d'Évagre le Pontique*, Paris 1958.
- Ewagriusz z Pontu, *O praktyce ascetycznej*, (tłum.) K. Bielawski, ŻMon 18, Kraków 2007, s. 223-255.
- Ewagriusz z Pontu, *O różnych rodzajach złych myśli*, (tłum.) L. Nieścior, ŻMon 18, Kraków 2007, s. 359-406.
- Hieronim ze Strydonu, *Żywoť św. Pawła*, (tłum.) B. Degórski, ŻMon 10, Kraków 1995, s. 85-112.
- Hipokrates, *De natura hominis*, ed. É. Littré, *Oeuvres complètes d'Hippocrate*, vol. 6, Paris 1849, s. 32-68.
- Historia mnichów w Egipcie*, (tłum.) E. Dąbrowska, ŻMon 42, Kraków 2007.
- Jan Kasjan, *De institutis coenobiorum*, PL 49, 53-476.
- Jan Kasjan, *Rozmowy z Ojcami: I-X*, (tłum.) A. Nocoń, Kraków 2002, ŻMon 28; XI-XVII, (tłum.) A. Nocoń, Kraków 2015, ŻMon 70; XI-XXIV, (tłum.) L. Wrzoł, Poznań 1929, POK 7 [Rozmów dwadzieścia cztery, t. 2].
- Palladiusz, *Historia dla Lausosa*, (tłum.) S. Kalinkowski, Kraków 1996, ŻMon 12.
- Reguła św. Pachomiusza*, w: *Pachomiana Latina*, (tłum. zbior.), Kraków 1996, ŻMon 11, s. 123-172.
- Sofroniusz z Jerozolimy [?], *Vita Mariae Aegyptiacae*, PG 87, 3697-3726.
- Sulpicjusz Sewer, *Dialogi*, (tłum.) P. Nowak, ŻMon 8, Kraków 1995, s. 107-187.
- Opracowania:**
- Bralewski S., *Praktykowanie postu w świetle historiografii kościelnej V wieku*, „Vox Patrum”, 33(2013) t. 59, s. 359-378.

- Chitty D. J., *A pustynia stała się miastem...*, (tłum.) T. Lubowiecka, *ŻMon* 45, Kraków 2008.
- Dauphin C., *The Diet of the Desert Fathers in Late Antique Egypt*, „Bulletin of the Anglo-Israel Archaeological Society”, 19-20 (2001–2002), s. 39-63.
- Festugière A. J., *Les Moines d'Orient. I. Culture ou Sainteté. Introduction au monachisme oriental*, Paris 1961.
- Guillaumont A., *Histoire des moines aux Kellia*, „Orientalia Lovaniensia Periodica”, 8(1977), s. 187-203.
- Kokoszko M., *Ryby i ich znaczenie w życiu codziennym ludzi późnego antyku i wczesnego Bizancjum (III-VII w.)*, Łódź 2005.
- Kokoszko M., Dybała J., Jagusiak K., Rzeźnicka Z., *Dieta monastyczna w świetle nauki medycznej. Teodoret z Cyru i medycy o soczewicy*, „Vox Patrum”, 34(2014) t. 62, s. 297-329.
- Lacarrière J., *Les Hommes ivres de Dieu*, Paris 1975.
- Regnault L., *La vie quotidienne des Pères du Désert en Egypte au IVe siècle*, Paris 1990.

Skróty:

- AOP *Apostegmaty Ojców Pustyni*
- PG *Patrologiae cursus completus. Series Graeca*, t. 1-161, Paris 1857-1866
- PL *Patrologiae cursus completus. Series Latina*, t. 1-217, Paris 1841-1855
- POK *Pisma Ojców Kościoła*, Poznań 1924-
- ŻMon *Źródła Monastyczne*, Tyniec/Kraków 1993-.