

## IL SANTO CALORE

### *I bagni freddi nella tradizione monastica*

Abbiamo già affrontato in passato questo argomento pubblicando un breve saggio sulla *Rivista di ascetica e mistica*.<sup>1</sup> In occasione del convegno «L'acqua e il corpo. Bagni e terme nel mondo patristico», svoltosi a Firenze nel dicembre 2009, oltre ad illustrare il lavoro già pubblicato abbiamo sviluppato un aspetto non sufficientemente messo in evidenza nel precedente studio: il santo calore che si sviluppa nel corpo praticando la preghiera contemplativa.

L'acqua è certamente uno dei beni più preziosi che la natura ci ha donato. Fin dell'antichità sono state apprezzate le sue molteplici proprietà, anche terapeutiche, e nel tempo si sono affinati sofisticati sistemi di idroterapia. Per la vita religiosa l'acqua ha sempre avuto una grande importanza, e la sacralità di questo elemento naturale è evidenziata dai tanti usi che se ne fanno in tutte le tradizioni: abluzioni, immersioni, purificazioni, benedizioni. Anche nella cristianità si usa in molti riti, il più importante dei quali è certamente il battesimo. Non ci addentreremo negli aspetti sacramentali poiché non è oggetto del nostro lavoro, ma ricordiamo come, anche nel battesimo, si attribuisse talvolta all'acqua un'importanza fisica, concreta, con un effetto quasi misurabile. Ci piace far notare, con Dumaine, che sin dai primi tempi della cristianità «si dovette accordare al battesimo un'azione fisica tanto sul corpo che sull'anima»<sup>2</sup> perché si attribuiva al sacro lavacro una funzione molto realistica. In alcuni documenti antichi<sup>3</sup>, relativi a consuetudini cristiane sulle abluzioni, troviamo un riferimento esplicito allo Spirito Santo capace di «profumare e purificare il corpo intero»<sup>4</sup>, in un'accezione molto realista. L'acqua, per la prima cristianità, è capace di agire sul corpo in modo sensibile, e tale da favorire delle trasformazioni sia corporee che interiori.

Negli studi su questo argomento non si è molto approfondito l'utilizzo ascetico dell'acqua, soprattutto nell'ambito della vita consacrata, ritenendolo forse appannaggio esclusivo delle tradizioni orientali. Certamente in oriente e in medio oriente la pratica dei bagni freddi è stata molto più elaborata e sperimentata, e da lì si possono attingere informazioni preziose; ma anche nella tradizione cristiana molti santi e asceti hanno utilizzato l'acqua fredda come forma ascetica. La letteratura patristica e monastica sottolinea, talvolta, l'utilità e il significato di questa tecnica. Certamente non si è trattato di una pratica ascetica molto diffusa, però ha avuto un'importanza significativa, maggiore di quella che normalmente si immagina. Cercheremo allora di indagare come si è sviluppata nella vita monastica ed ascetica la pratica dei bagni freddi fino ai tempi più recenti, dopo aver compiuto un breve *excursus* nelle tradizioni pre-cristiane o extra-cristiane.

---

<sup>1</sup> Cfr. G. BORMOLINI, «L'acqua nella vita ascetica. Il lavarsi e le abluzioni fredde nelle tradizioni ascetiche», in *Rivista di ascetica e mistica* 2(2004), 257-284.

<sup>2</sup> H. DUMAINE, «Bains», in F. CABROL, H. LECLERCQ, H. MORRON (edd.), *Dictionnaire d'archéologie chrétienne et de liturgie*, I, Parigi 1910, 82.

<sup>3</sup> *Canones ecclesiae alexandrinae* XXXII; IPPOLITO, *Canone* CCILIII.

<sup>4</sup> H. DUMAINE, «Bains», 83.

## 1. Un breve excursus antropologico

### a. L'ascesi filosofica

La pulizia non era certamente fra le priorità dei filosofi! Quanto più la gente comune curava il corpo e il proprio aspetto esteriore e si concedeva il piacere di lunghi bagni, tanto più i filosofi si mostravano trascurati nell'aspetto.<sup>5</sup> In questo modo si regolavano soprattutto i cinici, distinguendosi nettamente dalla scuola pitagorica. Era usanza dei pitagorici, infatti, fare il bagno ogni sera, prima del tramonto, e prima di consumare la cena, che si svolgeva secondo il rituale di un banchetto sacro.<sup>6</sup> Anche gli stoici seguivano la linea dei pitagorici: è più importante la pulizia interiore di quella esteriore, però quest'ultima non va trascurata, quindi è bene lavarsi, e non con l'acqua calda, ed esser decenti nell'aspetto, pur senza ricercatezze ed abbellimenti.<sup>7</sup>

La rinuncia all'uso del bagno caldo, pur nel rispetto della cura igienica del corpo, era quindi nota nelle scuole filosofiche ed è riportata esplicitamente da Lucio Seneca come un insegnamento ricevuto da Attalo: «Non bevo più vino, né faccio bagni caldi: cuocere il corpo o spossarlo con sudori mi è sembrato un'inutile mollezza».<sup>8</sup>

Potrebbe essere molto interessante approfondire eventuali influssi diretti o indiretti dell'ascesi filosofica greca su quella monastica del primo cristianesimo, sostenuta da alcuni studiosi, ma è un campo di ricerca finora poco esplorato.<sup>9</sup>

### b. Il fascino dell'oriente

L'estremo Oriente esercitò un fascino notevole su tutta la nostra antichità, ed ebbe un influsso non indifferente sul pensiero spirituale dell'Occidente. Per molti esponenti delle scuole filosofiche greche l'India rappresentava la culla della vera sapienza, e amavano menzionare anche gli asceti indiani a sostegno delle proprie forme ascetiche.<sup>10</sup> Allo stesso modo i padri della chiesa della prima generazione ritenevano che in India fosse custodita una sapienza antica, in qualche modo frutto di rivelazione. Anch'essi rievocavano la saggezza e l'ascetismo dell'estremo Oriente a ulteriore sostegno della propria vita ascetica. Basti ricordare san Clemente alessandrino,<sup>11</sup> san Girolamo,<sup>12</sup> sant'Ippolito.<sup>13</sup>

---

<sup>5</sup> Cfr. L. ROSSI, *I filosofi greci padri dell'esciasmo*, Torino 2000, 80-83.

<sup>6</sup> Cfr. GIAMBILICO, *De vita Pythagorica* XXI, 98.

<sup>7</sup> Cfr. EPITTETO, *Dissertationes* IV, XI, 1-36.

<sup>8</sup> LUCIO SENECA, *Epistulae morales ad Lucilium* CVIII.

<sup>9</sup> Al momento un interessante approccio è stato tentato dal prof. Lanfranco Rossi con il saggio più sopra citato. Cfr. ROSSI, *I filosofi greci*.

<sup>10</sup> Raccontare gli esempi di vita ascetica e spirituale dei popoli 'barbari' rappresentò 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. G. BOUFFARTIGUE-M. PATILLON, *Introduzione*, in PHORPHIRE, *De l'abstinence*, Parigi 1977, LXVI). Aristobulo invece racconta di aver assistito ad una lezione di autocontrollo psicofisico impartita ad Alessandro Magno da due brahmini (STRABONE, *Rerum geographicarum libri XV*, I, 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», in *Revue des Études Grecques*, 50(1937) 470-494).

<sup>11</sup> CLEMENTE ALESSANDRINO, *Stromata* III, VII, 2. racconta come i bramini e quelli chiamati semno..., tra gli indiani, fossero asceti rigorosissimi. 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, *Historia ecclesiastica* V, X, 1).

<sup>12</sup> Cfr. GIROLAMO, *Epistula CVII, Ad Laetam* 7; *Adversus Jovinianum* II, 14.

Perfino Tertulliano, Agostino, Ambrogio e Origene fecero espliciti riferimenti a questa millenaria tradizione.<sup>14</sup> Fra gli esempi più significativi spicca Palladio, autore di una delle prime storie del monachesimo cristiano (l'*Historia Lausiaca*), che fu anche editore di un libretto sulle tradizioni indiane nel quale riporta le loro esemplari abitudini ascetiche.<sup>15</sup>

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».<sup>16</sup> Tali suggestioni sopravvissero fino al Medioevo.<sup>17</sup>

Lo yoga classico<sup>18</sup> propone l'osservanza di dieci precetti: cinque, detti di *Yama*, sono di tipo morale e rivolti verso il mondo esterno, e cinque, detti di *Nyama*, sono buone abitudini quotidiane che però si ritiene abbiano riflessi diretti sulla vita interiore. Tra questi vi è quello della pulizia, *shaocia* «ovvero mantenere il nostro corpo, e ciò che ci circonda, pulito e in ordine».<sup>19</sup> Tale pulizia non è da intendersi esclusivamente come fisica, ma prevede comunque la pratica di un'accurata igiene quotidiana. Secondo Patanjali la pulizia corporea favorisce una maggior attenzione alle realtà interiori insegnando la «distinzione tra ciò che ha bisogno di una cura costante e ciò che invece è puro di per sé».<sup>20</sup> La pulizia del corpo è quindi molto importante per lo yogi, infatti senza la nettezza fisica «non vi è un reale inizio di autocontrollo. La persona sudicia è forzatamente consapevole del proprio corpo e non può elevarsi al di sopra delle percezioni sensoriali».<sup>21</sup>

In India d'altronde l'acqua ha un significato speciale: «La saggezza vedica ha insegnato che il massimo dell'energia è concentrato in natura nel connubio tra aria e acqua in movimento, cioè nell'acqua dei fiumi. Ed in essi si va a curare i propri mali ed a compiere i riti religiosi».<sup>22</sup> Secondo gli insegnamenti dello yoga per un buon funzionamento della mente è necessario il perfetto funzionamento del sistema ghiandolare, e una delle cause principali di disturbo alla funzione endocrina è proprio il calore. Ogni qualvolta che vi è eccesso di calore, la ghiandola situata nella zona accaldata diventa iper-attiva, disturbando così la mente. Uno dei modi più efficaci per tenere sotto controllo questo processo è l'uso dell'acqua fredda.<sup>23</sup> Nello yoga si consiglia pertanto l'uso dell'acqua fredda tutte le volte che ci si accinge a fare qualcosa di importante, e quindi soprattutto prima di ogni meditazione.

---

<sup>13</sup> IPPOLITO, *Refutatio omnium haeresium* I, XXIV, 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», in *Revue de l'histoire des religions* 130(1945), 59-91).

<sup>14</sup> Cfr. B. BRELOER-F. BÖMER, *Fontes historiae religionum Indicarum*, Bonn 1989, 105 ss., che riporta tutti i riferimenti, nella letteratura patristica, alle tradizioni religiose dell'India.

<sup>15</sup> Cfr. PALLADIO, *De gentibus Indiae*. Il testo non è attribuito unanimemente a Palladio, ma vi si è comunque riconosciuto il suo intervento. Si tratta probabilmente 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.

<sup>16</sup> G. DESANTIS, intr. a PSEUDO-PALLADIO, *Le genti dell'India e i brahmani*, Roma 1992, 8.

<sup>17</sup> Nel Medioevo, periodo di grande interesse per i mondi 'esotici', ebbe un notevole successo il libretto di Palladio (cfr. DESANTIS, intr. a PSEUDO-PALLADIO, *Le genti dell'India*, 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'escicismo in Occidente (cfr. *Ibidem*, 37).

<sup>18</sup> La filosofia pratica dello yoga è stata 'canonizzata' nell'India antica da un testo che è divenuto un classico: gli *Yoga Sūtra* di Patanjali, autore probabilmente da collocarsi nel III secolo a. C.

<sup>19</sup> PATANJALI, *Yoga Sūtra* II, 32.

<sup>20</sup> PATANJALI, *Yoga Sūtra* II, 40.

<sup>21</sup> SRI KRIYANANDA, *Yoga pratico*, Roma 2000, 94-95.

<sup>22</sup> P. GIANOTTI, *Il segreto dell'acqua che guarisce*, Milano s.d., 6.

<sup>23</sup> Cfr. Y. RAMACHARAKA, *La cura dell'acqua*, Milano 1944, 9-23.

Una tecnica semplice e veloce per abbassare la temperatura corporea, e facilitare così la meditazione, è fare il mezzo bagno, cioè bagnare con acqua fredda solo gli arti sotto le giunture e il viso.

### **c. La medicina tradizionale cinese**

Un aspetto molto interessante del cosiddetto mezzo bagno, molto diffuso in tutto l'oriente, non solo in India, lo si scopre studiando la medicina tradizionale cinese, secondo cui lungo il corpo scorrono dei meridiani che

sono il luogo privilegiato ove risuonano tutte le attività del corpo [...] tutte le nostre attività emergono sui meridiani in punti specifici. Essi sono sotto la dipendenza dei punti di comando; infatti ogni meridiano principale possiede otto punti che agiscono su tutte le risonanze e che hanno la particolarità di purificare tutte le sue attività: sono i punti di comando [...] situati nelle parti distali degli arti, tra le estremità e il gomito e il ginocchio.<sup>24</sup>

Sono esattamente le zone irrorate durante il mezzo bagno. Tra l'altro è curioso che i cinque punti *Shu*, collocati in questi arti, sono detti: «*jing*-pozzo, *ying*-sorgente, *shu*-ruscello, *jng*-fiume e *he*-mare. Questi nomi raffigurano lo scorrere del *Qi* lungo i canali come il movimento dell'acqua»<sup>25</sup> e sono quindi da ritenere in collegamento con questo elemento. Tutto ciò è tanto più interessante se si considera che anche l'Islam insegna a compiere un'abluzione prima della preghiera, facendo scorrere l'acqua lungo gli stessi punti dello yoga. D'altronde basti pensare che le terminazioni nervose di mani e piedi sono 70.000, e che sono in connessione con tutte le parti del corpo.

In Cina sin da tempi antichi si sfruttavano le doti terapeutiche dell'acqua fredda, secondo gli insegnamenti di uno dei medici più famosi dell'epoca: Hua Tuo.<sup>26</sup>

In Giappone invece è ancora attiva ai nostri giorni una scuola buddista, il *Shingon*, fondata da un monaco che ebbe contatti perfino con i cristiani nestoriani della Cina nell'VIII secolo: si tratta di un insegnamento che ha sapore tantrico e si suppone di derivazione tibetana. I membri di questa scuola mistica praticano il *mizugori* ogni giorno, sia d'estate che d'inverno, cioè «devono sedersi nudi accanto ad un pozzo, per ricevere sulla nuca un secchio d'acqua fredda. Dicono che serve a risvegliare la mente per comprendere i testi esoterici e per la meditazione».<sup>27</sup>

### **d. La preparazione alla preghiera nell'Islam**

Secondo la tradizione islamica «nessuna preghiera è accolta senza le abluzioni»,<sup>28</sup> infatti il fedele prima della preghiera deve lavarsi le mani, sciacquarsi la bocca, lavarsi le braccia fino al gomito, il viso, bagnarsi la testa, lavarsi i piedi e le caviglie.<sup>29</sup> Nell'Islam si ritiene che le impurità raccolte nel corpo abbiano un effetto molto insalubre sulla mente, e quando una persona purifica il proprio corpo, purifica anche la mente da tutti i demoni e questo è di aiuto all'espiazione dei peccati.<sup>30</sup> Il corpo impuro infatti è ricettacolo di demoni, che, soprattutto nella notte, possono annidarsi in qualche parte del corpo. Un detto del profeta

---

<sup>24</sup> J-M. KESPI, *Acupuncture*, Parigi 1982, 517.

<sup>25</sup> ISTITUTO DI MEDICINA TRADIZIONALE CINESE DI PECHINO E ALTRI, *Elementi essenziali di agopuntura*, Roma 1982, 87.

<sup>26</sup> Cfr. M. PORKERT, *La medicina cinese*, Milano 1984, 251.

<sup>27</sup> G.V. CAPPELLETTO, *L'Uomo verso l'Assoluto*, II, Torino 1990, 158.

<sup>28</sup> *Hadit*, IV, 2.

<sup>29</sup> Cfr. L. GADDET, «Wudu», in P. BEARMAN, TH. BIANQUIS, C.E. BOSWORTH, E. VAN DONZEL, W.P. HEINRICH (edd.), *Encyclopédie de l'Islam*, IX, Parigi 1998, 586-7.

<sup>30</sup> Cfr. *Kitab al-taharah* C, 476.

recita infatti: «L'apostolo di Allah disse: quando chiunque di voi si alza dal sonno e compie l'abluzione, deve pulire il suo naso tre volte, perché il diavolo ha trascorso la notte nel suo naso».<sup>31</sup> Le abluzioni che precedono la preghiera hanno un'elevatissima importanza spirituale per l'Islam: chi le pratica con fedeltà, recitano sempre i celebri *hadit* di Maometto, «renderà più luminose la sua testa, le sue mani e le sue gambe»<sup>32</sup> nel giorno della resurrezione perché manifestano la corretta devozione ad Allah.

## 2. L'acqua e la purità rituale nell'ebraismo

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

Nella religione ebraica la pratica delle abluzioni è norma obbligatoria in tutta una serie di casi elencati dettagliatamente dalle Sacre Scritture. Alla base delle norme comportamentali dell'ebraismo ci sono le leggi delle purità ed impurità rituali: l'immersione permette di ritornare nello stato di purità in cui l'uomo pio deve permanere. Difatti l'immersione nell'acqua, in specifico nella *mikvah*, permette una vera e propria purificazione spirituale:

Al livello più semplice, pensiamo di solito all'acqua come ad un agente purificatore: se uno è fisicamente sporco, è naturale che si lavi con l'acqua. Perciò, anche quando pensiamo a purificazione e detersione in senso spirituale, dovremo servirci dell'acqua come d'un agente purificatore. È lo speciale status della *mikvah* che ci permette di purificarci sia spiritualmente sia corporalmente.<sup>33</sup>

L'acqua non toglie 'fisicamente' «la sporcizia spirituale, ma cambia lo *status* spirituale dell'individuo da *tomeh* (impuro) a quello di *tahor* (puro) [...] Considerandola in questa luce, la *mikvah* rappresenta l'utero; entrandovi un individuo torna nell'utero, quando ne emerge è come se fosse nato un'altra volta».<sup>34</sup> Tra l'altro la piscina dovrebbe essere scavata in terra perché rappresenta la tomba della morte rituale.<sup>35</sup> La purificazione avviene essenzialmente attraverso l'acqua, perché l'acqua è la connessione primaria che abbiamo con il giardino dell'Eden attraversato dai quattro fiumi. Un racconto narra infatti che Adamo, scacciato dal giardino, si pentì e si sedette tra le acque del fiume che scaturiva dall'Eden, cercando così di mantenere un vincolo con esso per mezzo di quel fiume.<sup>36</sup>

Nella mistica ebraica si ritiene che ogni cosa, nel mondo fisico, abbia un suo corrispondente spirituale. L'acqua corrisponde al livello della fluidità, del cambiamento, per cui il ritorno all'acqua permette il ritorno allo stato fluido precedente alla creazione delle forme, e in quello stato è possibile imprimere una forma nuova, una forma spirituale.<sup>37</sup>

L'acqua quindi ha un significato simbolico particolare per la mistica ebraica, infatti gli ebrei «preferivano profetare lungo le rive di un fiume, di un lago, del mare o almeno vicino ad un pozzo d'acqua (come tra l'altro insegnano anche i maestri indiani)».<sup>38</sup> Quando Gesù insegnava sulle rive del lago probabilmente seguiva la stessa tradizione.

---

<sup>31</sup> *Kitab al-taharah* XCVII, 462.

<sup>32</sup> *Kitab al-taharah* CI, 479.

<sup>33</sup> R. A. KAPLAN, *Le acque dell'Eden*, Roma 1996, 20.

<sup>34</sup> KAPLAN, *Le acque*, 6.

<sup>35</sup> Cfr. KAPLAN, *Le acque*, 6.

<sup>36</sup> Cfr. KAPLAN, *Le acque*, 6.

<sup>37</sup> Cfr. KAPLAN, *Le acque*, 6.

<sup>38</sup> CAPPELLETTO, *L'Uomo*, 5.

Nell'ebraismo ebbe particolare rilievo il movimento esseno. Nelle comunità essene si sa che «la mensa comune teneva praticamente il posto del sacrificio, ...tutti dovevano presentarsi vestiti di bianco e lavarsi prima con acqua fredda».<sup>39</sup> Nelle pratiche essene si trova anche un'introduzione alla preghiera con la 'trasmissione del nome di Dio'. Il discepolo dopo aver ricevuto uno degli appellativi divini doveva avvicinarsi di notte ad un corso d'acqua, gridare ad alta voce il nome ricevuto, e poi restare in attesa di un segno che fosse garanzia del buon procedere delle cose.<sup>40</sup>

### 3. Acqua e corpo nell'ascesi monastica primitiva

#### a. Il rifiuto del bagno

In epoca patristica si trovano molti autori che sconsigliano il bagno sia per la nudità che comporta, sia per evitare il piacere che il flusso dell'acqua genera nel corpo, rendendo l'anima effeminata. Solo in caso di malattia è lecito ricorrere ai lavaggi e al bagno,<sup>41</sup> ma in genere astenersi dai bagni rende più virili. Bisogna quindi mirare alla pulizia dello spirito più che a quella del fisico.

L'elenco degli idrofobi, che risulterebbe molto esteso, è stato oggetto di numerose ricerche,<sup>42</sup> e potrebbe anche nascondere motivazioni differenti da quelle finora studiate. Nel deserto infatti si consigliava, come fa esplicitamente Evagrio Pontico, di tenersi lontani dai pozzi e dalle sorgenti perché ritenuti luoghi popolati da presenze spirituali, ed è per tale ragione che qualcuno arrivava perfino a rinunciare all'uso dell'acqua da bere.<sup>43</sup>

Inoltre si potrebbe pensare che astenersi dal bagno fosse una pratica rivolta alla 'mortificazione dei sensi': trascurando completamente il corpo, infatti, si aveva la pretesa, forse un po' rozza, di desensibilizzarlo. Perfino sant'Agostino e san Benedetto mostrarono una certa diffidenza verso l'uso del bagno, a causa della mollezza e del risveglio delle inclinazioni sensuali che poteva stimolare.<sup>44</sup> Talvolta le strade ascetiche, nel tentativo di essere radicali, rischiano la mancanza di raffinatezza, come in questo caso, anche se la diffusione della pratica del bagno poteva esser prova che i santi vi avevano riscontrato una qualche utilità. Certo un'adeguata cura del corpo, che comprende delle buone abitudini igieniche, poteva parimenti ottenere una diminuzione della 'sensibilità' corporea.<sup>45</sup>

---

<sup>39</sup> CAPPELLETTO, *L'Uomo*, 5.

<sup>40</sup> Cfr. E. BENAMOZEGH, *Gli esseni e la Kabbala*, Milano 1979, 62.

<sup>41</sup> Cfr. NIKODEMO AGHIORITA, *Symboyleytikon Encheiridion*, Athenai 1987, VII.

<sup>42</sup> Cfr. DUMAINE, «Bains», 82.

<sup>43</sup> Teodoreto racconta di un monaco che non beveva per trentotto anni, rinunciando anche ai cibi che normalmente prendono coloro che rinunciano a bere, cioè frutti succosi (cfr. TEODORETO DI CIRO, *Historia religiosa seu ascetica vivendi ratio* IV, 12). Il vescovo Abraam si dissetava solo mangiando frutta e verdura cruda (TEODORETO DI CIRO, *Historia religiosa* XVII, 6). Le limitazioni nell'uso dell'acqua, per quante perplessità possano destare, erano diffuse nel deserto, e tutti i padri consigliavano la moderazione nel bere. Perfino Antonio invitava i monaci a non ingozzarsi di acqua più di quanto ci si astiene dal vino (cfr. *Apoftegmi, serie numerica* 490\1). I padri ritenevano che l'eccesso d'acqua potesse favorire le fantasie notturne, come già insegnava Ippocrate (cfr. IPPOCRATE, *De carnibus* I; GIOVANNI CASSIANO, *Conlationes* XII, 11). Palladio afferma che questo fosse insegnamento diffuso anche tra gli asceti indiani: «Noi invece preghiamo di non aver neppure sete di acqua: ci allontaniamo dalla verità, quando imbeviamo il corpo di acqua più del necessario» (PALLADIO, *De gentibus Indiae* II, 48). A sostegno delle limitazioni nell'uso di acqua vi era la convinzione che conveniva avvicinarsi con prudenza ai luoghi dove scorreva acqua perché privilegiati dagli spiriti (RUFINO DI CONCORDIA, *Historia monacorum* X, 15).

<sup>44</sup> Cfr. AGOSTINO, *Epistula* CCXI; BENEDETTO, *Regula* XXXVI.

<sup>45</sup> In questo campo forse l'ascesi estremo - orientale ha qualcosa da insegnare al mondo occidentale per la raffinata attenzione al corpo come strumento preparatorio all'esperienza spirituale.

### ***b. Il rifiuto dei bagni caldi***

L'attenzione alla cura del corpo e un uso sapiente del corpo inteso come 'tempio dello Spirito', erano già patrimonio della prima cristianità. L'utilità del lavarsi era nota: «Di fare il bagno per piacere, dobbiamo evitarlo... le donne lo hanno da fare per motivo di purificazione e di igiene, gli uomini solo per igiene».<sup>46</sup> In riferimento ad un preteso divieto di bagnarsi la domenica, Gregorio Magno richiama l'importanza dell'igiene:

Se qualcuno vuole prendere il bagno solo per divertimento o voluttà, noi non glielo concediamo di farlo neppure in qualsiasi altro giorno. Ma se lo fa per necessità igienica, non glielo proibiamo nemmeno nel giorno del Signore [...] Colui che proibisce di curare il corpo se si tratta di concupiscenza [cfr. Rom 13, 14], lo concede invece se si tratta di necessità igienica [cfr. Ef 5, 29].<sup>47</sup>

Ben prima di lui l'autore delle *Ricognizioni clementine* (della prima metà del III secolo), aveva trattato dello stretto collegamento fra l'igiene interiore e quella fisica: «È cosa buona e utile alla purezza anche di pulire il corpo con l'acqua [...] Se la mente è stata purificata dalla luce della scienza, essendo questa pura e splendente è necessario rivolgere le stesse cure anche all'esterno, cioè al corpo, perché anche esso sia purificato».<sup>48</sup> In pratica la pulizia dell'anima spinge alla pulizia del corpo perché deve manifestare all'esterno la bellezza interiore del credente. Così la ricerca deliberata della sporcizia esteriore resterà sempre caratteristica di una minoranza, anche se motivata da sinceri ideali ascetici.

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

L'uso ininterrotto del bagno [caldo] fiacca le forze, allenta il vigore fisico e spesso è causa di prostrazioni e svenimenti. In un certo qual modo, infatti, tutto il corpo beve, come gli alberi; non solo dalla bocca, ma, durante il bagno, anche dai cosiddetti pori, diffusi su tutto il corpo. Ed eccone una prova: spesso gli assetati immersi in acqua hanno sentito calmarsi la sete. Ammesso dunque che il bagno abbia una qualche utilità non dobbiamo in esso scioglierci: 'scardasseria degli uomini' lo chiamavano gli antichi: fa raggrinzire il corpo prima di quanto conviene e rosolandolo, lo costringe ad invecchiare avanti tempo, perché la carne, proprio come il ferro, si rammollisce al calore. Per questo abbiamo bisogno poi di immergerci nell'acqua fredda...<sup>49</sup>

Clemente alessandrino mostra un'interessante attenzione al corpo e alla funzione dei pori che contribuiscono a dissetare il corpo durante il bagno, certo però che se il bagno è caldo l'asceta perde tutto il vigore che una vita più spartana è in grado di dargli. Infatti, a differenza di quanto spesso si crede, una vera ascesi non fiacca il corpo, al contrario lo rende più vigoroso e sano, capace di affrontare meglio il combattimento spirituale. A questo riguardo, l'apporto di san Girolamo è considerevole, poiché afferma che i bagni caldi, eccitando i sensi, possono essere molto nocivi al controllo delle passioni, e invita le sue giovani figlie spirituali a «non accrescere col caldo dei bagni un incentivo maggiore al fervore della giovinezza».<sup>50</sup>

Si sa che alle origini il monachesimo nel deserto egizio non aveva una passione esagerata per la pulizia, e basti citare come esempio Antonio che non si lavava mai,<sup>51</sup> anche

<sup>46</sup> CLEMENTE ALESSANDRINO, *Paedagogus* III, 46.

<sup>47</sup> GREGORIO MAGNO, *Epistola ad romanos cives* XIII, 1.

<sup>48</sup> PSEUDO-CLEMENTE, *Recognitiones* VI, 11.

<sup>49</sup> CLEMENTE ALESSANDRINO, *Paedagogus* III, 47.

<sup>50</sup> Cfr. GIROLAMO, *Epistula LXXIX ad Fabiolam*, 39.

<sup>51</sup> Cfr. ATANASIO, *Vita Antonii* ILVII.

se il clima estremamente secco del deserto lo poteva permettere. In ogni caso, anche nel deserto egiziano si conosceva un uso ascetico dell'acqua fredda: Apa Shenute passava la notte a pregare immerso nell'acqua fino al collo;<sup>52</sup> Apa Aron «quando giungeva alla riva [di un fiume] immergeva il suo mantello nell'acqua, se lo rimetteva e stava bagnato e passava tutta la notte pregando»<sup>53</sup> e questo facilitava il dominio delle passioni e del sonno; Apollo si bagnava il vestito e stava fermo tutta la notte a pregare «fermo tra il gelo e la rugiada», «altre volte, ancora stava immerso in luoghi pieni d'acqua, e stava fermo in essi affinché la sofferenza del freddo delle acque scacciasse da lui l'estasi del sonno».<sup>54</sup> Evagrio Pontico ricorreva alle immersioni ascetiche per sconfiggere definitivamente la lussuria: per molte notti d'inverno rimase nudo in un pozzo, di modo che le sue membra si facessero di ghiaccio.<sup>55</sup>

Secondo Špidlik nel deserto l'uso dei bagni freddi era un metodo diffuso,<sup>56</sup> come l'abitudine di indossare abiti o lenzuoli bagnati, soprattutto di notte, per vincere la passione del sonno, ma non solo. Questa usanza probabilmente può collegarsi con un'altra narrata dai padri del deserto: essi, infatti, perché «le ingannevoli illusioni notturne, non abbiano a sminuire le energie conquistate in lungo tempo, coprono con lamine di piombo i loro fianchi perché il freddo dei metalli...inibisca l'effusione degli umori impuri...».<sup>57</sup> Mantenere gli abiti bagnati poteva essere un metodo per ottenere lo stesso effetto di raffreddamento. Particolarmente interessante è l'indicazione dei fianchi come zona corporea da 'raffreddare', tema che riprenderemo in seguito. L'aspetto comunque più rilevante è il fatto che queste pratiche non fossero occasionali, cioè compiute nel momento in cui si subiva un attacco passionale, ma si compissero in concomitanza alla preghiera come preparazione alla stessa.

#### 4. La tradizione celtica<sup>58</sup>

Tradizioni con scopi prevalentemente igienici sono talvolta riportate in riferimento al monachesimo irlandese: sembra che i monaci fossero soliti lavarsi quotidianamente i piedi, o fare un bagno completo, o abluzioni parziali prima della preghiera.<sup>59</sup> D'altronde sin dall'antichità i celti facevano bagni e abluzioni, per lo più con acqua fredda, per motivi igienici.<sup>60</sup> Ma presso i celti era inoltre straordinariamente diffuso il vero e proprio bagno freddo ascetico. Capostipite dell'ascesi con l'acqua fredda fu proprio l'apostolo dell'Irlanda,

---

<sup>52</sup> Cfr. BESA, *Vita di Shenute* III, in J. LEIPOLDT (ed.), *Sinuthii Vita Bohirice*, Paris 1906.

<sup>53</sup> PAPNUTE, *Storia dei monaci presso Siene* XVII, in E.A.W. BUDGE (ed.), *Miscellaneous Coptic Texts*, London 1915.

<sup>54</sup> STEFANO DI HNES, *Vita di Apollo Archimandrita* VIII, in K. HEINZ KUHN (ed.), *A Panegiric on Apollo, Archimandrite of the Monastery of Isaac, by Stephen, Bishop of Heracleapolis Magna*, Louvain 1978.

<sup>55</sup> Cfr. PALLADIO, *Historia Lausiaca* XXXVIII.

<sup>56</sup> Cfr. T. ŠPIDLIK, «La preghiera esicastica», in E. ANCILLI (ed.), *La preghiera*, Roma 1990, I, 232. Questo contraddice le premesse di Gougaud al suo pur prezioso studio sui bagni freddi presso i celti, in cui afferma che tale pratica ascetica «non sembra aver destato interesse presso i solitari e monaci d'Oriente» (Cfr. L. GOUGAUD, «La mortification par le bains froids», in *Bullettin d'ancienne littérature et d'archéologie chrétiennes* 4(1914), 96).

<sup>57</sup> GIOVANNI CASSIANO, *Institutiones* VI, 7, 2.

<sup>58</sup> Per le *Vite* dei santi celtici, oltre alle *Vite* edite negli *Acta Sanctorum* dei Bollandiani, abbiamo utilizzati vari repertori. Si tratta delle classiche raccolte note agli specialisti del settore: J. COLGAN (ed.), *Acta sanctorum Hiberniae*, Lovanii 1645; W.J. REES (ed.), *Lives of Cambro-British Saints*, Llandoverly 1853; J. FORBES (ed.), *Lives of S. Ninian and Kentigern*, Edinburgh 1874; J. RAINE (ed.), *The historians of the Church of York*, London 1879; W. STOKES (ed.), *Lives of Saints from Book of Lismore*, Oxford 1890; D. MURPHY (ed.), *The Annals of Clonmacnoise*, Dublin 1896; C. PLUMMER (ed.), *Vitae Sanctorum Hiberniae*, London 1910; L. BIELER (ed.), *Codices Patriciani Latini*, Dublin 1942.

<sup>59</sup> Cfr. *Vita di Colomba* II, 45. Cfr. DUMAINE, «Bains», 83-84.

<sup>60</sup> Cfr. DUMAINE, «Bains», 94.

san Patrizio, che aveva l'abitudine di passare nell'acqua fredda la seconda veglia della notte<sup>61</sup> e nemmeno il freddo dell'inverno lo dissuadeva dal compiere tale impresa. L'esempio fece scuola e fu sicuramente seguito dal grande abate di Iona, san Colomba,<sup>62</sup> dall'altrettanto celebre abate di Bobbio, san Colombano,<sup>63</sup> e anche dalla famosa santa Brigida, co-patrona d'Irlanda.<sup>64</sup> L'elenco potrebbe continuare a lungo menzionando il monaco Ultan, che si bagnava nell'acqua fredda esposto a venti gelidi; Findchua, che prendeva quotidianamente dei bagni in una vasca di acqua fredda;<sup>65</sup> Brynach l'eremita<sup>66</sup> e tanti altri. La pratica era talmente diffusa che molte sorgenti e torrenti d'Irlanda portano ancora oggi il nome dell'asceta che lì si immergeva, come nel caso di san Farannan,<sup>67</sup> il già citato san Cuannatheus<sup>68</sup> e numerosi imitatori.

Fuori dalle terre d'Irlanda si ricordano, tra gli altri, Gurthiern<sup>69</sup> in Armonica, l'eremita inglese Godrico,<sup>70</sup> Cuthbert<sup>71</sup> in Northumbria, Wandrill<sup>72</sup> in Gallia e tanti altri asceti ed eremiti.

Fino a tempi recenti anche i pellegrini che raggiungevano come méta le località dove risiedeva un santo dovevano talvolta praticare immersioni rituali. Tra questi il luogo più celebre è sicuramente il cosiddetto Purgatorio di san Patrizio: raggiunta la méta il pellegrino doveva immergersi nudo nelle acque del lago che circonda l'isola anche in pieno inverno.<sup>73</sup>

#### **a. Le 'follie' ascetiche e i santi guerrieri**

Come ben descritto da Nuccio D'Anna: «Nel cristianesimo celtico i contemplativi sembrano aver privilegiato essenzialmente l'attitudine al combattimento interiore, la vocazione alla realizzazione spirituale, l'esercizio delle virtù guerriere dei tempi pagani proiettato nel campo dell'ascesi, della mistica».<sup>74</sup> La propensione alla sfida, la ricerca dell'impresa, lo spingere la lotta ascetica fino ai suoi limiti estremi caratterizza gran parte del monachesimo irlandese. Non devono pertanto stupire le notizie relative ad alcune pratiche estrose collegate ai bagni freddi come quelle attribuite a Erc Nascai, che pregava nell'acqua tenendo una corda al collo e deve il suo soprannome a questa corda (in celtico *nasc*). Un altro celebre asceta, Cadroë, abate di due importanti monasteri, rimaneva invece nudo tutta la notte in un torrente tenendosi ad una corda legata ad un albero per non esser trascinato dalla corrente: restava immerso nell'acqua il tempo di recitare quindici salmi, tra i quali il lungo salmo 118.<sup>75</sup>

---

<sup>61</sup> Cfr. JOCELIN DI FURNESS, *Vita Patricii* CLX.

<sup>62</sup> Cfr. GOUGAUD, *La mortification*, 98.

<sup>63</sup> E. ANCILLI, C. LAUDAZI, «Ascesi», in E. ANCILLI-C. LAUDAZI (edd.), *Dizionario enciclopedico di Spiritualità*, I, Roma 1975, 216.

<sup>64</sup> *Vita Brigidae* XV, 93.

<sup>65</sup> Cfr. W. STOKES, *Lives of Saints from the Book of Lismore*, Oxford 1890, 237.

<sup>66</sup> Cfr. *Vita Bernaci* X.

<sup>67</sup> Cfr. *Vita S. Faranni* X.

<sup>68</sup> Cfr. *Vita Cuannae sive Cuannachei* IX.

<sup>69</sup> Cfr. *Vita sancti Gurthierni* VI.

<sup>70</sup> Cfr. *Vita Godrici* II, 10.

<sup>71</sup> Cfr. BEDA, *Vita Cuthberti* X.

<sup>72</sup> Cfr. *Vita Wandregisili* I, 12.

<sup>73</sup> Cfr. GOUGAUD, *La mortification*, 100.

<sup>74</sup> N. D'ANNA, «Il monachesimo celtico e le sue forme contemplative», in *Rivista di ascetica e mistica* 1(2007), 74.

<sup>75</sup> Cfr. *Vita Kadroë*, II, 14.

### ***b. Le abluzioni per prepararsi alla preghiera***

In alcune fonti si trova evidenziato l'uso dell'acqua fredda, in cui ci si immergeva o altrimenti fatta scorrere sul corpo, come forma di preparazione alla preghiera.

L'eremita Gwynllyw e la sua consorte, che lo seguì anche nella vita ascetica, ogni mattina all'alba si recavano in chiesa a pregare dopo esser emersi dall'abituale bagno notturno.<sup>76</sup>

Le abluzioni fredde erano particolarmente in uso presso i Culdei, quella misteriosa ed interessante confraternita mistica irlandese per la quale speriamo si desti un rinnovato interesse grazie ai preziosi studi di Nuccio D'Anna<sup>77</sup>. I monaci Culdei facevano 'scorrere' (come detto espressamente nel testo latino che lo descrive) lentamente l'acqua fredda lungo il corpo e «dominavano così ogni ardore del corpo».<sup>78</sup> Questo bagno veniva fatto come preparazione alla preghiera, dopodiché si pregava con la massima attenzione e concentrazione perché «quando poi pregavano nell'oratorio nessuno osava tossire, nessuno starnutire, né deglutire».<sup>79</sup>

### ***c. Le immersioni durante la preghiera***

Vi è una particolarità notevole nell'ascesi celtica che non trova riscontri evidenti in altre tradizioni. Molte fonti rimarcano come l'abluzione in acque gelide fosse eseguita in concomitanza con la preghiera. In alcuni versi di un poema irlandese si racconta di san Fursa che cercava: «un pozzo freddo come la neve per potervi recitare i suoi salmi».<sup>80</sup> L'asceta Conal aveva l'abitudine di recitare la liturgia delle ore immerso nell'acqua fredda per tutta la durata della Quaresima.<sup>81</sup>

Secondo Jocelin di Furness san Patrizio: «Nella seconda parte della notte, immerso nelle acque gelide, con il cuore, la bocca, gli occhi e le mani rivolti fissi al cielo, recitava l'intera 'terza cinquantina dei salmi'<sup>82</sup> unita a molteplici preghiere».<sup>83</sup>

Il noto abate di Iona, san Colomba, ogni notte recitava un salterio intero immerso nell'acqua fredda.<sup>84</sup> Anche il «celebre abate di Bobbio, san Colombano, recitava spesso un salterio intero nell'acqua gelida»,<sup>85</sup> imitato tra gli altri da san Kentigern<sup>86</sup> e san Cuannatheus recitava l'intero salterio immerso in una sorgente.<sup>87</sup> Nell'antica Gallia monastica il monaco Iltud,<sup>88</sup> l'eremita Cungar<sup>89</sup> e il celebre san Gildas<sup>90</sup> praticavano le immersioni fredde per la durata della recita di tre *Pater noster*. I bagni notturni accompagnati dalla recitazione dei

---

<sup>76</sup> Cfr. *Vita S. Gundleii*, 6.

<sup>77</sup> Cfr. N. D'ANNA, *Il cristianesimo celtico. I pellegrini della luce*, Alessandria 2010, 139-169.

<sup>78</sup> AUCTOR INCERTUS, *Ordo monasticus in veteri Scotiae monasterio de Kil-Ros*, PL LIX, 563.

<sup>79</sup> AUCTOR INCERTUS, *Ordo monasticus*, 563.

<sup>80</sup> Cit. in GOUGAUD, *La mortification*, 99.

<sup>81</sup> *Vita S. Attractae* VI.

<sup>82</sup> Si tratta della divisione tradizionale del salterio per la chiesa celtica. Gli antichi irlandesi usano chiamare comunemente il salterio 'le tre cinquantine' perché in tal modo lo suddividono.

<sup>83</sup> JOCELIN DI FURNESS, *Vita Patricii* CLI.

<sup>84</sup> Cfr. GOUGAUD, *La mortification*, 98.

<sup>85</sup> ANCILLI-LAUDAZI, «Ascesi», 216.

<sup>86</sup> Cfr. *Vita Kentigerni* XIV.

<sup>87</sup> Cfr. *Vita Cuannae sive Cuannachei* IX.

<sup>88</sup> Cfr. *Vita Iltuti* I.

<sup>89</sup> Cfr. *Vita Cungari* VI.

<sup>90</sup> Cfr. *Vita Gildae* III.

salmi furono pratica frequente anche per un altro monaco della Gallia: Wandrill, fondatore del monastero di Fontanelle.<sup>91</sup>

#### **d. L'angelo e le acque intiepidite**

San Ciaran usava immergersi con un suo discepolo in acque gelide. Il compagno, inizialmente sopraffatto dal freddo, intensificò la preghiera chiedendo grazia: immediatamente l'acqua gelida del fiume si intiepidì. Episodi simili sono ricorrenti nelle leggende del monachesimo celtico. San Congall, abate di Bangor, aveva l'abitudine di immergersi nel pieno della notte in un torrente. Un confratello, che si vantava di poter competere con lui in questa impresa, si immerse nel torrente a monte del santo abate, ma sentì l'acqua così gelida che decise di cambiare posto e si mise a valle di san Congall. In questa posizione fu presto guarito dalla sua presunzione: era come se si fosse immerso nell'acqua bollente.<sup>92</sup> Un'analogia esperienza toccò a san Kevin di Glendalough che ogni notte passava un'ora immerso in uno stagno «per dominare il suo corpo», ma un angelo riscaldava l'acqua che lo circondava.<sup>93</sup> Questo rende più comprensibile la sopravvivenza degli asceti celti che restavano a lungo immersi in acqua gelida; anche il cellerario del monastero dove risiedeva san Ficino volle constatare di persona i rigori cui si sottoponeva l'asceta, e immersi nella stessa pozza, scoprì con stupore che l'acqua era rovente.<sup>94</sup>

#### **e. Un'asceti intelligente**

Sono rare le motivazioni esplicite apportate dai protagonisti delle scuole ascetiche celtiche per giustificare l'uso dei bagni freddi, e non sufficienti a spiegare la varietà di testimonianze realistiche che sono giunte a noi. Ad esempio rispetto alla stessa pratica, descritta in altri racconti di santi medievali, per il monachesimo irlandese non si tratta mai di una risposta occasionale a un violento attacco passionale ma di una tecnica a più largo raggio con motivazioni più estese. Aveva comunque lo scopo di educare il corpo e lo dimostra il fatto che nella pratica irlandese l'immersione in acqua fredda poteva anche essere inflitta come penitenza in caso di peccati gravi.<sup>95</sup> Nel monastero Culdeo di Kil-Ros la regola lo prescriveva come aiuto al monaco che non riusciva a domare il proprio corpo o per ravvedersi da gravi mancanze contro lo spirito di povertà.<sup>96</sup>

Alcuni monaci con questo metodo riuscirono a educare in modo definitivo certe loro passioni: si dice che san Scothino ottenne definitivamente il dominio delle cattive passioni grazie a queste immersioni.<sup>97</sup> Nelle terre di Scozia san Kentingern ottenne lo stesso risultato immerso nell'acqua gelida, con lo sguardo, le mani e il cuore rivolti ininterrottamente verso il cielo mentre recitava un intero salterio.<sup>98</sup> Molto interessanti sono i bei versi del *Canto dell'eremita* che raccontano di un anacoreta che sogna «un chiaro stagno in cui poter lavare i peccati attraverso la grazia dello Spirito Santo».<sup>99</sup> Quanto successo ad un'altra grande santa

---

<sup>91</sup> Cfr. *Vita di Wandregisili* I, 12. 9

<sup>92</sup> Cfr. *Vita Comgalli* XLVI.

<sup>93</sup> Cfr. GOUGAUD, *La mortification*, 99.

<sup>94</sup> Cfr. *Vita Fichini* XVII.

<sup>95</sup> Cfr. GOUGAUD, *La mortification*, 100.

<sup>96</sup> Cfr. AUCTOR INCERTUS, *Ordo monasticus*, 564. 566.

<sup>97</sup> Cfr. GOUGAUD, *La mortification*, 100.

<sup>98</sup> Cfr. *Vita Kentigerni* XIV.

<sup>99</sup> KUNO MEYER, *Selections from ancient Irish poetry*, Londra 1911, p. 30. Si è riscontrato anche un caso in cui l'immersione era imposta come penitenza per una violazione della povertà. Questa penitenza consisteva in un periodo di immersione fino al collo quando uno rivendicava una cosa come propria o diceva frasi tipo: il Mio libro, ecc... (AUCTOR INCERTUS, *Ordo monasticus*, 566).

irlandese, Brigida di Kildare, può confermare le nostre considerazioni. Si racconta che ogni notte, d'inverno, «si immergeva con una giovane compagna nelle acque ghiacciate di uno stagno, pregando e versando sante lacrime».<sup>100</sup> Ma il Signore non le diede il tempo di prender gusto a questa pratica ascetica, perché seccò ripetutamente lo stagno in cui si immergeva cosicché fosse nota a tutti la virtù della grande santa!<sup>101</sup> Grazie al suo candore le immersioni ascetiche le erano superflue.

Dalle numerose testimonianze, afferma il Dumaine, «risulta chiaramente che si ha a che fare con una tradizione solida, e non con episodi sporadici e casuali».<sup>102</sup> In gran parte della cristianità celtica, comprese Inghilterra, Gallia e altre zone sotto l'influsso del monachesimo irlandese, si ritrovano gli stessi esempi riguardo agli usi ascetici. Inoltre si nota che i Celti facevano bagni freddi durante tutto l'anno, senza timore della stagione invernale.<sup>103</sup> Spesso durante il bagno i monaci e gli eremiti recitavano salmi od altre preghiere come il *pater noster* ripetuto di continuo;<sup>104</sup> nell'acqua stavano in piedi oppure inginocchiati immersi fino ai fianchi.<sup>105</sup> Numerosi racconti sembrano dare risalto alla zona corporea che andava raffreddata dalle acque fredde durante la preghiera, e questo anche qualora non fosse 'disponibile' un torrente o un lago: un biografo di san Patrizio riporta che per la durata di un terzo del salterio e altre numerose preghiere il santo vescovo «applicava ai lombi un 'impacco' intinto nelle acque gelide come asprissimo cilicio, affinché la legge che combatte nelle membra contro la legge della mente a detrimento dello spirito, non fomenti qualche eventuale focolaio di lievito vecchio».<sup>106</sup>

Ma l'elemento forse più interessante è la ricorrente constatazione che dopo l'immersione degli asceti, le gelide acque diventavano bollenti, ma su questo argomento avremo modo di ritornare successivamente. Se si considera che l'immersione poteva durare il tempo di recitare l'intera serie dei salmi, si può ben immaginare come la preghiera fosse sufficiente a scaldare abbondantemente il corpo, altrimenti a quelle latitudini pochi sarebbero sopravvissuti. Questo calore che il corpo dell'asceta sapeva produrre ritorna nei racconti che riguardano il monaco Drithelm: pregava a lungo in un torrente gelido, immerso talvolta fino ai fianchi oppure fino al collo, e una volta riemerso «si teneva i vestiti addosso bagnati per asciugarli col calore del proprio corpo».<sup>107</sup>

## 5. Il monachesimo medievale e le abluzioni fredde

Durante il medioevo nei monasteri era molto diffusa la pratica di raffreddare le membra con acqua gelida nel corso di un assalto passionale, come ad esempio faceva san Pier Damiani: «Poiché era nella focosa età della giovinezza, era assalito dagli stimoli forti della carne: nel cuore della notte scattava dal letto per immergersi nelle acque gelide del fiume nelle quali restava nudo finché, spentosi il calore peccaminoso che lo avvampava, le sue

---

<sup>100</sup> *Vita Brigidae* XV, 93.

<sup>101</sup> Cfr. *Vita Brigidae* XV, 93.

<sup>102</sup> DUMAINE, «Bains», 96.

<sup>103</sup> Cfr. F. RUDASSO, «Colombano», in E. ANCILLI-C. LAUDAZI (edd.), *Dizionario enciclopedico di Spiritualità*, I, Roma 1975, 550.

<sup>104</sup> Cfr. H. DUMAINE, *Bains*, 94.

<sup>105</sup> Cfr. L. BIELER, *La conversione al cristianesimo dei celti insulari e le sue ripercussioni nel continente*, in *La conversione al cristianesimo dell'Europa nell'alto Medioevo. Settimane di studio*, XIV, Spoleto, 1967, 577.

<sup>106</sup> JOCELIN DI FURNESS, *Vita Patricii* CLX.

<sup>107</sup> BEDA, *Historia ecclesiastica gentis Anglorum* V, 12.

membra non si intrizzivano». <sup>108</sup> Per l'amico e ispiratore di Pier Damiani, il celebre fondatore san Romualdo, l'uso dell'acqua fredda aveva anche uno scopo terapeutico: egli infatti guarì un malato di scabbia consigliandogli di bagnarsi le gambe in acqua fredda. <sup>109</sup> Secondo Ancilli, san Pier Damiani praticava regolarmente le immersioni ascetiche e mantenne questa abitudine per molto tempo. <sup>110</sup> Nel tredicesimo secolo si narra di un oblato camaldolese, il beato Nevolone di Faenza, che ricorreva alla stessa tecnica per dominare le passioni impure. <sup>111</sup> L'immersione occasionale è testimoniata anche in san Bernardo di Chiaravalle che per il semplice fatto di aver guardato con troppa attenzione una bella ragazza si gettò senza indugio in uno stagno ghiacciato per prevenire l'ardore della concupiscenza. <sup>112</sup> Il suo esempio fu seguito da altri monaci cistercensi, come riportano Aelredo di Rievaulx <sup>113</sup> e altri autori. <sup>114</sup> San Giovanni da Matera, fondatore della Congregazione benedettina di Pulsano, usava invece passare la notte non dormendo in terra, come tutti gli altri asceti, ma legato con una fune ad un tronco, immerso in un torrente gelido tutta la notte «*ut somnolentiam expelleret*». <sup>115</sup> Come abbiamo visto precedentemente l'uso di immergersi legati ad una fune era già nota nel monachesimo celtico.

In tempi più recenti l'abluzione fredda fu praticata da sant'Ignazio di Loyola. <sup>116</sup> Si può forse ipotizzare che in Spagna, al tempo del padre dei Gesuiti, questo insegnamento fosse abbastanza diffuso negli ambienti mistici, poiché le abluzioni fredde erano consigliate anche da santa Teresa d'Avila <sup>117</sup> e da san Pietro d'Alcantara. <sup>118</sup> Un penitente bretone del XVII era noto per essersi immerso fino al collo in una pozza, in pieno inverno, e poi esser andato in vari luoghi con i suoi abiti bagnati indosso. <sup>119</sup> Ancor più nota la sua contemporanea Giovanna, detta 'la solitaria delle rocce', che per fronteggiare un attacco passionale in piena notte si gettò vestita in un fossato con l'acqua che la copriva fino alle spalle, e ci restò fin quando la tentazione si spense! <sup>120</sup>

Un uso particolarmente interessante è quello di pregare immersi in acqua fredda anche in ambienti chiusi, pratica già nota al monachesimo celtico e che ritroviamo nel Medioevo in Italia; infatti santa Chiara da Montefalco «aveva l'abitudine d'inverno di recitare cento volte il *Pater* con i piedi e le gambe immersi in un catino di acqua fredda». <sup>121</sup> Molto tempo dopo santa Caterina Brondi, una mistica del 1600, si sottoponeva ad un'ascesi originale per l'occidente: d'estate si gettava addosso acqua calda e d'inverno si immergeva fino al gomito in acqua gelida. <sup>122</sup> Questo metodo ascetico era diffuso già nel monachesimo siriano, <sup>123</sup> e si riscontra anche nel movimento cinico e stoico. <sup>124</sup>

<sup>108</sup> GIOVANNI DI LODI, *Vita beati Petri Damiani* II, 8.

<sup>109</sup> Cfr. PIER DAMIANI, *Vita s. Romualdi* LV.

<sup>110</sup> Cfr. ANCILLI-LAUDAZI, «Ascesi», 216.

<sup>111</sup> Cfr. *Vita Naevoloni* II, 9.

<sup>112</sup> Cfr. GUGLIELMO DI S. THIERRY, *Vita Bernardi* I, I, 8.

<sup>113</sup> Cfr. AELREDO, *Regula inclusarum* XXVII.

<sup>114</sup> Cfr. CESARIO DI HEISTERBACH, *Dialogus miraculorum* IV, 102.

<sup>115</sup> *Vita Sancti Iohannis a Matera* I, IV, 37.

<sup>116</sup> Cfr. RIBADENEIRA, *Vita S. Ignatii* XXXII; ANCILLI-LAUDAZI, «Ascesi», 216.

<sup>117</sup> Cfr. L. BOUYER, *Introduzione alla vita spirituale*, Torino 1965, 218.

<sup>118</sup> Cfr. L. GOUGAUD, «Bains», in M. VILLER (ed.), *Dictionnaire de spiritualité*, I, Parigi, 1932, 1199.

<sup>119</sup> Cfr. GOUGAUD, *La mortification*, 107.

<sup>120</sup> Cfr. GOUGAUD, *La mortification*, 107.

<sup>121</sup> BERENGARIO DI DONADIO, *Vita Sanctae Clarae a Montefalco* I.

<sup>122</sup> Cfr. C.N. BAMBACARI, *Memorie storiche di Caterina Brondi*, Lucca 1743, 63.

Per concludere ricordiamo l'uso di bagnarsi prima di prendere o di celebrare l'Eucarestia, pratica che ebbe una certa diffusione,<sup>125</sup> ma nel caso di san Guglielmo di Gelona rientra nella tradizione delle abluzioni fredde preparatorie alla preghiera. Il santo infatti prima di prendere l'Eucarestia si immergeva tutto nell'acqua gelida, anche se era inverno o se c'era la neve abbondante.<sup>126</sup>

## 6. Una tradizione sempre viva

In tempi molto più recenti, verso la fine del XIX secolo, il beato Giuseppe Benedetto Dusmet, monaco benedettino e arcivescovo di Catania, aveva l'abitudine di alzarsi di buon mattino, prendere un bagno freddo e poi celebrare la messa.<sup>127</sup> Notiamo quindi che in epoche a noi più vicine non è stato dimenticato questo sano insegnamento.

Rifacendosi agli insegnamenti dei padri e delle tradizioni ascetiche, il noto studioso di spiritualità patristica Louis Bouyer, ritiene che «l'idroterapia, e particolarmente l'uso abbondante di acqua fredda, è probabilmente per i ragazzi la migliore e più naturale iniziazione all'ascesi. Ben regolata nel suo uso, può divenire per ogni adulto una pratica più sana e più efficace di qualsiasi altra mortificazione artificiosa. La saggezza mistica di santa Teresa era già abbastanza realistica per ammetterlo».<sup>128</sup> Ovviamente per chi ha il compito di educare alla vita spirituale occorre saggezza e prudenza. Non tutti i corpi sono adatti a tutte le forme di ascesi e l'estremismo dei monaci irlandesi fa parte di una determinata cultura e di un'epoca storica in cui le persone erano abituate a rigori a cui oggi pochi possono sottoporsi. La saggezza spirituale dei primi padri a questo riguardo è preziosa e amavano insegnare che, più che una vita ascetica e virtuosa, per la crescita spirituale è indispensabile l'umiltà. Un monaco, ad esempio, praticava delle ascesi durissime in segreto senza aver mai chiesto il parere al suo padre spirituale, e non riusciva a vincere la lotta contro i pensieri. Il padre, saputo in preghiera, lo riprese e gli impedì di continuare, e il discepolo con stupore scoprì che grazie all'umiltà superava le lotte interiori ricorrendo ad ascesi ben più lievi.<sup>129</sup>

Oggi molti giovani si rifanno agli insegnamenti tradizionali e riscoprono il corpo come strumento per l'esperienza spirituale, rischiando però a volte di uscire dal solco della tradizione cristiana, forse perché non si è consapevoli dell'incredibile patrimonio di esperienza ascetica che è racchiuso nella nostra storia. Il contatto con altre culture può a volte avere il benefico effetto di risvegliare una ricchezza che già possediamo, ma che col passare dei secoli è andata perduta.<sup>130</sup>

## 7. L'idroterapia dell'Abate Kneipp

La pratica ascetica delle abluzioni fredde può essere compresa più facilmente come ascesi sana e intelligente se si considerano alcuni aspetti dell'idroterapia. Nel XIX secolo

---

<sup>123</sup> Cfr. TEODORETO, *Historia religiosa* XXXI, 4.

<sup>124</sup> Cfr. L. ROSSI, *Maestri di vita*, Torino 1993, 59.

<sup>125</sup> Cfr. DUMAINE, «Bains», 86-87.

<sup>126</sup> Cfr. DUMAINE, «Bains», 86.

<sup>127</sup> G. PETTINATI, *I santi canonizzati del giorno*, IV, Udine 1991, 64.

<sup>128</sup> BOUYER, *Introduzione*, 217-218.

<sup>129</sup> Un esempio simile si può ritrovare nel medioevo anche nell'esperienza di santa Chiara da Montefalco (cfr. BERENGARIO, *Vita Sanctae Clarae a Montefalco* LXII).

<sup>130</sup> Tra le rivalutazioni attuali del bagno freddo abbiamo trovato questa posizione curiosa, sostenuta da uno psichiatra americano, che riportiamo: «È meglio lavare il corpo e gli arti con acqua fredda. Tutto ciò vi preserverà dall'immediato contatto con le emanazioni di oggetti che sono stati molto maneggiati da altre persone, o usati nelle attività della vita, e formerà anche un muro contro i pensieri alla deriva» (E. WOOD, *Concentrazione*, Roma 1968, 94).

sono stati elaborati dei raffinati sistemi di terapia con l'acqua, il più celebre dei quali è il metodo dell'abate Kneipp.<sup>131</sup> La funzione dell'acqua fredda è fondamentale, infatti:

quando facciamo il bagno nell'acqua fredda, il nostro organismo prima reagisce restringendo i vasi capillari e richiamando il sangue all'interno; ma poi subito avviene una seconda reazione: aumenta la circolazione e il sangue appena formato e caldo viene mandato all'esterno; alla prima sensazione di freddo pungente segue subito un senso di calore e di benessere, che perdura anche quando il bagno è finito. Ma oltre che la circolazione, l'acqua fredda stimola anche l'ossigenazione ed il ricambio, favorendo l'eliminazione dei residui tossici (azione di disintossicazione). Poi l'acqua fredda rinvigorisce tutto il corpo ed ogni sua parte (vasi sanguigni, visceri, muscolo cardiaco, ecc.) rendendo il corpo stesso refrattario alle malattie, al freddo, al caldo, alla fatica ed allo stress [...] Aumentando la secrezione gastrica e la peristalsi intestinale, migliora la digestione [...] Invece uscendo dall'acqua calda i pori della pelle dilatati lasciano sfuggire una grande quantità di calore con pericolo per la nostra salute. L'acqua calda, se usata troppo a lungo o troppo frequentemente indebolisce ed infiacchisce l'organismo umano, aprendo perciò la via a molte malattie. Proprio come fanno i vestiti ed i letti troppo caldi, o l'eccessivo riscaldamento nelle abitazioni. Se usata a lungo, l'acqua calda mette a dura prova il sistema cardio-circolatorio, indebolisce i vasi sanguigni provocando le varici. Chi adopera sempre e soltanto acqua calda, è soggetto facilmente a raffreddori, bronchiti e ad ogni forma di dolori reumatici, patisce il freddo, il caldo ed ogni più piccolo sbalzo di temperatura.<sup>132</sup>

Come ben si sa, il sistema nervoso dirige i processi di nutrizione ed eliminazione dell'organismo e garantisce la normalità di tutte le funzioni. È quindi chiaro che proteggere e rafforzare il sistema nervoso significa mantenersi in salute.<sup>133</sup> Altra condizione per mantenersi sani è una buona respirazione, anche attraverso la pelle, come già faceva notare san Clemente Alessandrino<sup>134</sup>. La pelle oltre a proteggere il corpo ha infatti la funzione di assorbire ed eliminare liquidi, tossine, energie negative. La capacità di scambio della pelle con l'esterno permette all'organismo di mantenere l'equilibrio termico e di normalizzare le funzioni circolatorie ed escretorie. Secondo gli esperti «l'acqua fredda, adeguatamente usata, può ristabilizzare l'equilibrio termico e stimolare il sistema nervoso e la circolazione sanguigna, quindi tutta l'attività cellulare dell'organismo. Stimolare la reazione di calore, favorisce l'eliminazione cutanea della 'febbre distruttiva', cioè dell'energia negativa accumulata disarmonicamente all'interno dell'organismo, normalizzandone così la circolazione energetica. È quindi chiaro che causa della cura non è il freddo, ma la reazione di calore da esso stimolata». <sup>135</sup> Bisogna, per questo, assicurarci che il corpo sia caldo ed eventualmente riscaldarlo artificialmente o con esercizi fisici.

---

<sup>131</sup> Sebastiano Kneipp è nato in Baviera nel 1821. Giovanissimo, mentre studiava in seminario, fu colpito da un grave esaurimento. Ormai privo di speranza lesse un libretto contenente indicazioni su come curarsi con l'acqua, e incominciò a seguire quei consigli. Pur essendo inverno iniziò a praticare immersioni nelle acque gelide di un vicino fiume due o tre volte la settimana. Ciò che non poterono le medicine lo fece il fiume! La salute del seminarista tornò a rifiorire cosicché poté terminare gli studi teologici e ricevere l'ordinazione sacerdotale. Una volta parroco mise la sua esperienza idroterapica a beneficio dei parrocchiani, ma presto la sua fama crebbe a tal punto che venivano anche da molto lontano per sottoporsi alle sue cure. Dopo quarant'anni di attività, nei quali si disse che 'curò e guarì mezza Europa', divulgò la sua 'cura con l'acqua' con libri che raggiunsero tiratura da best-seller. Morì nel 1897.

<sup>132</sup> GIANOTTI, *Il segreto*, 6-7.

<sup>133</sup> Cfr. G. CAPPELLETTO, *Il corpo come Tempio*, Torino 1993, 99-107.

<sup>134</sup> Cfr. CLEMENTE ALESSANDRINO, *Paedagogus* III, 47

<sup>135</sup> CAPPELLETTO, *Il corpo*, 100-101.

## 8. Il cuore infuocato e il calore della preghiera

Analizzando le testimonianze che abbiamo riportato sulle immersioni ascetiche appare ricorrente l'esigenza di 'raffreddare' il corpo. Nella fisiologia mistica sembra proprio che lo sviluppo del calore nel corpo possa avere effetti negativi per la vita ascetica. Così almeno dice esplicitamente Girolamo: «Non cercare il tepore dei bagni, tu che brami spegnere il calore del tuo corpo col freddo dei digiuni».<sup>136</sup> Infatti secondo il celebre dottore i bagni caldi, attizzando l'ardore del sangue, eccitano i sensi al punto da essere un pericolo per la castità.<sup>137</sup>

La vita spirituale votata alla preghiera permette una conoscenza profonda del proprio corpo, e ciò aiuta a capire come il corpo possa influenzare il livello psichico e perfino quello spirituale. 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 'atleti di Cristo', che l'avevano sperimentata nella loro vita. La lunga esperienza ascetica aveva permesso loro di elaborare una vera e propria fisiologia mistica. Secondo Giovanni Climaco la persona spirituale deve evitare ciò che ingrassa e che riscalda per rimanere libera dalla sferza umiliante del troppo calore.<sup>138</sup> Grasso e calore, i nemici principali della vita ascetica, influenzando il sistema ghiandolare possono alterare l'equilibrio psicosomatico e deformare la natura intima.<sup>139</sup> E questo è il calore delle passioni che può essere disciplinato solo da una seria pratica ascetica in modo da trasformarlo in una forza positiva. Una meravigliosa sintesi degli insegnamenti patristici sulla preghiera e l'ascesi si trova nel *Manuale* di Nikodemo Aghiorita, il curatore della celebre *Filocalia*. Secondo la concezione presente nel *Manuale* il calore e la luce che si sviluppano nel cuore, in conseguenza all'invocazione continua del Nome di Gesù, purificano e rendono luminoso il *pneuma* che dal cuore viene diffuso in tutto il corpo attraverso il sangue e i nervi.

La premessa perché ciò si realizzi è l'ascesi. Infatti è solo grazie all'ascesi che le energie dell'anima rientrano nel cuore, dove avviene la purificazione. Infatti i piaceri fanno sì che le energie dell'anima si disperdano nei sensi, verso la periferia del corpo, dove si contaminano e si oscurano, viceversa l'ascesi, cioè la rinuncia ai piaceri, fa rientrare le energie nel cuore, che è la loro sede naturale. Il peccato di Adamo è stato una ricerca del piacere, ciò l'ha fatto uscire dal paradiso terrestre, cioè dal suo cuore. Tutto questo ci può chiarire il precetto, più volte richiamato nella *Filocalia*, secondo il quale è indispensabile partire dall'ascesi; se non si parte da una disciplina ascetica, affermano i padri neptici, si fatica invano. Infatti senza un rientro delle energie nel cuore non si dà purificazione né illuminazione, né visione, né trasformazione dell'uomo interiore in luce, cosa che corrisponde alla riconquista della condizione edenica.<sup>140</sup>

Oltre al calore delle passioni esiste quindi anche un calore di tipo completamente differente che nasce dalla preghiera.<sup>141</sup> Gli autori monastici che propongono il metodo psicofisico dell'esicasmo ne sono esperti. Il calore, come pure gli altri fattori che caratterizzano i diversi gradi della scala spirituale, può presentarsi a livelli diversi, in modi, con intensità e

---

<sup>136</sup> GIROLAMO, *Epistula CXXV*, 7.

<sup>137</sup> Cfr. GIROLAMO, *Epistula XDV*, 5; *Epistula CXVII*, 6.

<sup>138</sup> Cfr. GIOVANNI CLIMACO, *Scala Paradisi XIV*, 95.

<sup>139</sup> Cfr. GIOVANNI CASSIANO, *Institutiones VI*, 23.

<sup>140</sup> ROSSI, *I filosofi greci*, 552.

<sup>141</sup> Di questo argomento, tipico della preghiera del cuore detta anche preghiera esicastica, trattano diffusamente alcuni autori del Monte Athos; cfr. CALLISTO E IGNAZIO DI XANTHOPOULI, *Metodo e regola per gli esicasti LIV-LVII*, in NIKODEMO AGHIORITA-MACARIO DI CORINTO (edd.), *Philokalia ton ieron neptikon. Syneranistheisa para ton agion kai theophoron pateron emon*, I-V, Athenai, 1956-1963. Trad. italiana, *La Filocalia*, I-II-III-IV, M.B. ARTIOLI-M.F. LOVATO (edd.), Torino 1982, 1983, 1985, 1987.

con valenze diverse: «Sappi che la nascita e l'esistenza in noi di un tale calore si attua in diversi e molti modi». <sup>142</sup> Si tratta di un fenomeno che si manifesta in forma specifica nella pratica della preghiera contemplativa, essendo un effetto dello zelo prodotto dalla comparsa dell'amore. <sup>143</sup> Tuttavia questo calore non va sempre identificato con una manifestazione della grazia di Dio.

Infatti una delle prime sensazioni che prova chi pratica la preghiera del cuore è un calore diffuso nella zona dei reni: «Alcuni lo ritengono un abbaglio, mentre invece si tratta semplicemente di un prodotto della natura che scaturisce di per sé dall'esercizio della preghiera». <sup>144</sup> Secondo T. Špidlík «il metodo psico-fisico produce alla fine di un certo tempo un calore interno», <sup>145</sup> lo produce in modo naturale, è conseguenza della preghiera. Per quanto questo calore sia naturale, secondo san Basilio di Poiana Mărului «non dobbiamo desiderare questi fenomeni, di qualsiasi genere essi siano; al contrario dobbiamo abituarci a respingerli». <sup>146</sup> Teofane il recluso mette in guardia contro coloro che interpretano automaticamente il calore così sviluppato come una manifestazione della grazia divina, però non crede che sia un male in sé, tanto più se riscalda il corpo quando si vive nella fredda cella di un monastero russo! <sup>147</sup> Secondo coloro che praticano la preghiera contemplativa il formarsi del calore può avere ragioni differenti, infatti si parla di un calore nocivo e di un 'santo calore':

Tramite il senso spirituale dobbiamo pure riconoscere l'origine del calore che si percepisce durante la preghiera. Può infatti provenire sia dalla grazia divina che abbiamo ricevuto nel battesimo, ed allora si effonde nel cuore come un dolce profumo, sia dalle conseguenze della caduta di Adamo, sia anche dal diavolo stesso. Nel primo caso, il calore, insieme alla preghiera, ha inizio unicamente nel cuore e sempre nel cuore conclude la preghiera, portando all'anima la conferma della grazia e frutti spirituali. Nel secondo caso, invece, il calore ha inizio nei reni e ancora nei reni conclude la preghiera, portando all'anima indurimento, turbamento e freddezza. Nel terzo caso, infine, il calore si trova mescolato con l'ardore della concupiscenza e infiamma con la voluttà dissoluta le membra ed il cuore. In tal modo imprigiona la mente in pensieri turpi e spinge il corpo a soddisfarsi sessualmente, cose queste che un uomo attento tuttavia può immediatamente conoscere e individuare. <sup>148</sup>

Diverso è quindi il calore che si forma in basso, da respingere, da quello che si forma intorno al cuore e proviene dalla Grazia e va riconosciuto come tale: «Si giudica come

---

<sup>142</sup> CALLISTO E IGNAZIO DI XANTHOPOULI, *Metodo LV*, in *Filocalia*.

<sup>143</sup> Cfr. ROSSI, *I filosofi greci*, 415.

<sup>144</sup> BASILIO DI POIANA MĂRULUI, *Introduzione ai Capitoli di Filoteo Sinaita IV*. Lo staretz Basilio visse nel Monastero di Poiana Marului, nel principato di Moldavia, dove morì nel 1767. Fu maestro e amico del più celebre Paisij Velickovskij, il protagonista della grande rinascita spirituale russa. A Paisij si deve anche la traduzione in slavonico della *Filocalia*. Nella pubblicazione della *Filocalia* curata dal monastero di Optina vennero inserite anche le introduzioni di Basilio che quindi contribuì con Paisij alla straordinaria diffusione della *Filocalia*.

<sup>145</sup> T. ŠPIDLÍK, *La preghiera secondo la tradizione dell'Oriente cristiano*, Roma 2002, 425. Anche nelle tradizioni estremo-orientali si parla di una produzione di calore corporeo collegata alla pratica della meditazione. Nel tantrismo tibetano sono famose i sei punti dello yoga di Naropa, di cui il primo è *Gtum-mo*. Il calore psico-fisico o calore mistico interiore che si sviluppa con la pratica della meditazione. (Cfr. H.V. GUENTHER, *La vita e l'insegnamento di Naropa*, Roma 1975, 212 ss.; CAPPELLETTO, *L'uomo*, 123). Tra l'altro una delle prove richieste al novizio era la capacità di asciugare sul corpo sette lenzuoli bagnati con il solo calore corporeo sviluppato in pieno inverno. È curioso si trovi traccia di un uso simile presso alcuni asceti celtici che asciugavano col calore corporeo i propri vestiti bagnati in pieno inverno.

<sup>146</sup> BASILIO DI POIANA MĂRULUI, *Introduzione IV*.

<sup>147</sup> Cfr. TEOFANE IL RECLUSO, *Sul salmo 118*.

<sup>148</sup> BASILIO DI POIANA MĂRULUI, *Introduzione IV*.

abbaglio qualora inviti la mente a vagare con i pensieri. Se invece tutto il corpo viene riscaldato dal cuore e la mente è pura e senza passioni ed è come incollata nell'interno profondità del cuore, allora senz'altro questo non proviene dall'abbaglio ma dalla Grazia». <sup>149</sup> Si tratta di un calore naturale del corpo, necessario alla vita, che però rischia di aumentare in concomitanza con l'accendersi delle passioni. Questo calore è quell'ardore della carne, di natura irrazionale, <sup>150</sup> che va spento con l'acqua della continenza, <sup>151</sup> e raffreddato con i rigori dell'asceti, <sup>152</sup> è quel ribollire del piacere che genera nel cuore confusione ed indurimento. <sup>153</sup> Si tratta di un calore 'umido', <sup>154</sup> generatore di un fumo e di una caligine che si addensano come nubi attorno all'anima accecandola. Si può dire che, in generale, questo calore non è altro che la forza del desiderio quando non è rivolto verso Dio. <sup>155</sup>

D'altronde abbiamo visto come i bagni freddi, soprattutto degli asceti della cristianità celtica, da un lato impedissero lo svilupparsi del 'calore passionale', ma contemporaneamente sviluppassero un altro calore capace di arroventare l'acqua che li circondava. Questo potrebbe essere confermato dal fatto che numerosi asceti usavano immergersi solo fino ai fianchi, ed in questa condizione recitare le loro preghiere; e sono proprio quelle le zone corporee in cui, secondo Basilio di Poiana Marului, il calore va respinto. Secondo Ignatji Brjančianinov infatti: «quando si fanno degli sforzi corporali considerevoli per giungere alla preghiera del cuore, un calore comincia a diffondersi nel cuore [...] Bisogna prendere delle precauzioni raddoppiate fin dal suo apparire. Esse sono necessarie perché questo calore [...] può assai facilmente discendere nelle parti inferiori del ventre e provocarvi una eccitazione assai violenta», <sup>156</sup> per questa ragione il vescovo e mistico russo raccomandava di applicare pezze bagnate sulle parti del corpo dove non si desiderava che si sviluppasse il calore. <sup>157</sup> Evidentemente tali conoscenze di fisiologia mistica sono sopravvissute per lunghi secoli: già i padri del deserto usavano mettere lamine di piombo per raffreddare certe zone corporee e tra i monaci irlandesi era diffusa la pratica di pregare direttamente immersi nell'acqua gelida fino ai fianchi.

Come è stato abbondantemente dimostrato dagli studi di Gougaud <sup>158</sup>, i racconti relativi alle immersioni degli asceti celtici in acque gelide sono realistici e non si tratta di tipi letterari. Il forte calore che la letteratura spirituale ritiene venga sviluppato nel corpo dalla preghiera rende quindi credibile la permanenza di questi santi per lungo tempo in acque gelide.

Il celebre *Pellegrino russo*, che con i suoi racconti ha diffuso l'esicasmo a livello popolare nella Russia del XIX secolo, affermava addirittura di rivolgersi espressamente alla preghiera quando nella dura vita che conduceva era sopraffatto dal gelo: «non mi do pena di nulla, nulla mi occupa, nulla di quanto è esteriore mi trattiene. [...] Quando un freddo violento mi colpisce, recito la preghiera con maggior attenzione e ben presto mi sento caldo

---

<sup>149</sup> BASILIO DI POIANA MĂRULUI, *Introduzione IV*.

<sup>150</sup> EVAGRIO MONACO, *Sul discernimento XV*, in *Filocalia*.

<sup>151</sup> TEODORO DI E., *Cento capitoli XXV*, in *Filocalia*.

<sup>152</sup> MARCO ASCETA, *Lettera al monaco Nicola*, in *Filocalia*.

<sup>153</sup> MARCO ASCETA, *Lettera al monaco Nicola*, in *Filocalia*.

<sup>154</sup> NILO ASCETA, *Discorso ascetico*, in *Filocalia*.

<sup>155</sup> ABATE FILEMONE, *Discorso*, in *Filocalia*.

<sup>156</sup> I. BRJANČIANINOV, *La preghiera di Gesù*, Pietroburgo 1867, p. 384.

<sup>157</sup> I. BRJANČIANINOV, *La preghiera*, cit., p. 384.

<sup>158</sup> Cfr. GOUGAUD, *La mortification*, 107-108.

e confortato».<sup>159</sup> C'è quindi una ulteriore fonte di calore, cioè la volontà umana. Calore infatti è anche quello che scaturisce da un proponimento deciso. Questo, secondo la *Filocalia*, è il significato del fuoco con cui Eliseo brucia l'attrezzatura agricola una volta deciso di unirsi al suo maestro.<sup>160</sup>

C'è infine un'ultima causa di calore che è l'intervento della grazia.<sup>161</sup> Il Signore stesso infatti diventa per l'anima un fuoco che brucia le sue impurità.<sup>162</sup> «L'operazione della grazia infatti è la potenza infuocata dello Spirito»,<sup>163</sup> essa riscalda l'anima e fa cessare i pensieri. La sede primaria del calore è il cuore, qui esso si sviluppa con la invocazione del nome di Gesù. Esso continuamente cresce e progredisce assieme alla preghiera pura.<sup>164</sup> È lo stesso spirito che, trattenuto dalla dispersione e concentrato, diviene bruciante e distrugge le impurità dell'anima.<sup>165</sup>

Questo è il calore buono, come insegna anche Teodoreto di Ciro, quello del «cuore che scalda più delle molli vesti».<sup>166</sup> Questa è una grazia speciale dello Spirito Santo come descrive Ignatji Brjančianinov: «Quando la grazia di Dio copre con la sua ombra l'asceta della preghiera e comincia ad unire in lui l'intelletto al cuore, il calore materiale del sangue sparisce totalmente [...] Allora si manifesta nel cuore un altro calore, sottile, immateriale e spirituale [...] esso suscita un inesprimibile amore di Dio e degli uomini»<sup>167</sup> e «lo Spirito Santo riscalda l'uomo spirituale, coprendo di rose e di freschezza la sua anima».<sup>168</sup> La presenza di Dio nel cuore è un principio di luce e fuoco, una scintilla. La conversione accende questa scintilla, e la successiva contemplazione produce una infiammazione che trasforma tutta l'anima in un fuoco; questo calore purifica e alleggerisce l'anima. Al corpo di tenebra si sostituisce così la formazione di un corpo di luce, che costituisce il tempio di Dio, la veste splendente. È questo l'intenso calore del cuore infuocato di cui parla tutta la mistica, il cuore infiammato di un amore per l'Assoluto che tutti gli asceti hanno sempre desiderato con ogni mezzo, ma soprattutto col Suo aiuto.

## ABSTRACT

Questa contributo, partendo da un excursus storico-antropologico sugli usi religiosi dell'acqua, cerca di addentrarsi in particolare negli ambiti ascetici del cristianesimo. Numerosi padri, come ad esempio Clemente alessandrino e Girolamo, si sono pronunciati in modo esplicito sul rapporto tra acqua e corpo in ambito ascetico creando le basi per lo svilupparsi di una specifica disciplina in ambito monastico. Svariati autori monastici affermavano la necessità di astenersi da qualsiasi tipo di bagno caldo ma si sviluppò anche una scuola ascetica che propugnava i bagni freddi come preparatori alla vita di preghiera, in particolare nell'ambito del monachesimo celtico. Solo il "santo calore" sviluppato dalla preghiera rendeva possibile una forma ascetica così estrema, come molte fonti testimoniano.

---

<sup>159</sup> ANONIMO, *Racconti di un pellegrino russo*, I.

<sup>160</sup> NILO ASCETA, *Discorso ascetico*, in *Filocalia*.

<sup>161</sup> GREGORIO SINAITA, *Rigorousa notizia IX*, in *Filocalia*.

<sup>162</sup> MACARIO Egiziano, *Parafrasi LXVIII*, in *Filocalia*.

<sup>163</sup> GREGORIO SINAITA, *Rigorousa notizia IX*, in *Filocalia*.

<sup>164</sup> CALLISTO E IGNAZIO DI XANTHOPOULI, *Metodo LV*, in *Filocalia*.

<sup>165</sup> DIADOCO DI FOTICA, *Definizioni. Discorso LIX*, in *Filocalia*.

<sup>166</sup> TEODORETO DI CIRO, *Historia religiosa XXXI*, 2.

<sup>167</sup> I. BRJANČIANINOV, *La preghiera*, 350.

<sup>168</sup> I. BRJANČIANINOV, *La preghiera*, 49.