

# Olga Cyrek

---

## Chronobiologia odżywiania i jej wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz życie duchowe wczesnośredniowiecznych cenobitów na podstawie Reguły Benedykta z Nursji

---

Studia Warmińskie 50, 235-250

---

2013

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Olga Cyrek  
Wydział Socjologiczno-Historyczny  
Uniwersytet Rzeszowski

## **Chronobiologia odżywiania i jej wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz życie duchowe wczesnośredniowiecznych cenobitów na podstawie Reguły Benedykta z Nursji**

**Słowa kluczowe:** chronobiologia, odżywianie, dieta, monastycyzm, życie duchowe, zdrowie.

**Key words:** chronobiology, nutrition, diet, monasticism, spirituality, health.

**Schlüsselworte:** Chronobiologie, Ernährung, Diät, Mönchtum, Spiritualität, Gesundheit.

Chronobiologia to współczesna nauka, której początki sięgają XVIII w., wywodząca swoją nazwę od greckiego słowa *χρόνος* – czas, i zajmująca się biologicznymi rytмами zachodzącymi w organizmach żywych<sup>1</sup>. Te naturalne rytmy to powtarzające się w pewnych sekwencjach czasowych różne fizjologiczne procesy. Ich przebieg warunkowany jest przez wpływ czynników zewnętrznych, czyli środowiskowych, a szczególnie związanych z naprzemiennym następowaniem po sobie światła i ciemności. Istotny jest tu więc cykl okołodobowy, wynikający z obrotu Ziemi wokół własnej osi i przyczyniający się do występowania dnia i nocy<sup>2</sup>. Nie mniejsze znaczenie ma też zmienność pór roku wpływająca na długość trwania nocy i dnia, a tym samym na wzmożenie lub też zmniejszenie aktywności biologicznej.

---

Adres/Adresse/Anschrift: dr Olga Cyrek, Instytut Historii, Uniwersytet Rzeszowski, al. Rejtana 16 C, 35-959 Rzeszów, [olga0482@poczta.onet.pl](mailto:olga0482@poczta.onet.pl)

<sup>1</sup> Na temat chronobiologii zob. S. Konturek, *Rytmika funkcji fizjologicznych. Fizjologia człowieka*, Wrocław 2007; B. Sadowski, *Biologiczne mechanizmy zachowania się ludzi i zwierząt*, Warszawa 2005.

<sup>2</sup> Na temat rytmów dobowych związanych ze zmianą oświetlenia zob. K. Schmidt-Nielsen, *Fizjologia zwierząt: adaptacja do środowiska*, Warszawa 2008.

Procesy fizjologiczne powtarzają się w sposób cykliczny, co ma związek z mechanizmami adaptacyjnymi, dzięki którym organizmy mogą przystosowywać się do zmieniających się warunków środowiska. Naturalny rytm człowieka i wielu stworzeń jest ściśle zestrojony z czasem dobowym oraz z sezonową zmianą oświetlenia i temperatury.

W warunkach naturalnych wewnętrzny zegar biologiczny człowieka nastawia się według zewnętrznych reguł. Człowiek żyjący zgodnie z naturą, nawet bez zegarka jest w stanie ogólnie określić godzinę na podstawie kąta padania światła słonecznego o danej porze dnia i roku. Umysł człowieka zawsze ma świadomość upływającego czasu i dość dobrze rozeznaje, ile go upłynęło. Co prawda, człowiek dostosowuje się do różnych okoliczności, niemniej jednak wcale to nie oznacza, by całkowicie podlegał on bodźcom płynącym z otoczenia i bezwolnie się na nie zdawał. Wówczas stawałby się bezbronny wobec praw przyrody, która wydawałaby mu się nieujarzmiona i wszechmocna. Człowiek jest przecież istotą myślącą i na podstawie obserwacji zmian w środowisku, jakie powtarzają się sezonowo (naprzemiennosc pór roku) przewiduje, w jaki sposób wpłynie to na jego funkcjonowanie. W ten sposób sam modyfikuje swoje przyzwyczajenia i przyczynia się do regulacji fizjologicznych procesów, dostosowując się do rygoru natury.

Dzięki inteligencji i doświadczeniu człowiek uświadamia sobie, że pewne reakcje jego organizmu osiągają swoją największą intensywność tylko w określonych porach. Nawet, jeśli jest on pozbawiony na jakiś krótki okres sygnałów płynących ze środowiska zewnętrznego, to i tak nie zmienia to działania jego zegara biologicznego, który kiedyś nastawił się właśnie dzięki tym bodźcom. Jest on zatem wrażliwy na wiele czynników, niemniej jednak w największym stopniu jest podatny na oddziaływanie światła słonecznego i od niego uzależnia swoją aktywność. Jednocześnie zdaje sobie sprawę, że w zimie czas od wschodu do zachodu słońca jest stosunkowo krótki, by można było wykonać wszystkie obowiązki oraz zachować odpowiednią równowagę między czasem przeznaczonym na czuwanie i wypoczynek. Z tego też powodu każdy człowiek ułatwia sobie organizację pracy, a także przedłuża aktywność dzięki korzystaniu ze światła sztucznego, na co pozwala mu postęp cywilizacyjny. Jeśli postępuje zgodnie z zasadami chronobiologii, również przyczynia się do wzrostu efektywności swojej pracy przy minimalnym nakładzie wysiłku.

W niniejszym artykule nie podjęto jednak szerszej tematu wpływu rytmów biologicznych na różne czynności wykonywane w ciągu dnia, lecz rozwinięto zagadnienie chronobiologii odżywiania i jej oddziaływania na życie duchowe ludzi, a zwłaszcza mnichów. Porównano dzisiejszy stan wiedzy z wiedzą, jaką reprezentowali starożytni, zwłaszcza pierwsi organizatorzy życia cenobitycznego. Za punkt wyjścia posłużyła tutaj reguła monastyczna najbardziej znanego zakonodawcy

późnej starożytności, działającego na obszarze Italii, a mianowicie Benedykta z Nursji (zm. 547).

Współcześnie wiemy, jak ważne dla zdrowia ciała oraz prawidłowego rozwoju psychiki, w tym także duchowości ma sposób odżywiania. Oczywiście nie chodzi tu tylko o jakość produktów spożywczych oraz ich ilość, ale także sposób przyjmowania pokarmów przy uwzględnieniu odpowiedniej pory posilania się w ciągu doby oraz pory roku, wpływającej na warunki klimatyczne (temperaturę, wilgotność powietrza itp.). Pod uwagę bierze się również atmosferę panującą przy stole, tzn. podkreśla się konieczność zapewnienia sobie odpowiedniego spokoju ducha, czyli względnego komfortu psychicznego, dzięki któremu ułatwione jest trawienie oraz przyswajanie przez organizm produktów żywnościowych niezbędnych do jego dobrego funkcjonowania.

Podstawową wiedzę z zakresu chronobiologii posiadali także pierwsi zakonodawcy tworzący swe reguły monastyczne w późnej starożytności, tacy jak Augustyn z Hippony (zm. 430)<sup>3</sup>, działający w Północnej Afryce, Cezary z Arles (zm. 542), związany z obszarem Galii<sup>4</sup> i Benedykt z Nursji (zm. 547)<sup>5</sup>, znany

<sup>3</sup> Na temat św. Augustyna zob.: G. I. Bonnier, *St. Augustine. Life and Controversies*, Norwich 1986; P. Brown, *Augustyn z Hippony*, tłum. W. Radwański, Warszawa 1993; H. Chadwick, *Augustyn*, tłum. T. Szafranski, Warszawa 2000; H. Cichowski, *Św. Augustyn jako teoretyk ascezy zakonnej*, *Przeegląd Teologiczny* 11 (1930), s. 500–523; G. Corcoran, *Saint Augustine on Slavery*, Roma 1985; A. Trape, *Święty Augustyn. Człowiek – duszpasterz – mistyk*, tłum. J. Sulowski, Warszawa 1987; F. von der Meer, *Augustine the Bishop. The Life and work of Father of the Church*, London 1978; A. Zümckeller, *Das Moenchthum des heiligen Augustinus*, Wuerzburg 1968.

<sup>4</sup> Na temat św. Cezarego zob.: P. Riché, *Césaire d'Arles*, Paris 1958; M. Chaillan, *Saint Césaire (470–543)*, Paris 1912; A. Malnory, *Saint Césaire évêque d'Arles 503–543: thèse présentée a la Faculté des Lettres de Paris*, Paris 1894; A. Vogüé, *Cesareo de Arles y los origenes de las clausura de las monjas*, *Studia Silensia* 12 (1986), s. 183–195; *Św. Cezary z Arles*, oprac. A. Żurek, Kraków 2002; *S. Caesarii Regula ad virgins*, PL 67, przekład polski w: *Cezary z Arles, Pisma monastyczne*, tłum. E. Czerny, M. Borkowska, J. Piłat, *ŻrMon* 2, Kraków 1994; *Regula Cezarego z Arles*, w: *Starożytne reguły zakonne*, tłum. M. Starowieyski, PSP 26, Warszawa 1980.

<sup>5</sup> Zob. *Benedykt z Monte Cassino, jego wejście do historii, do kultu i czci*, w: *Aby we wszystkim Bóg był uwielbiony, Rozważania monastyczne*, pr. zb., Tyniec 1984, s. 44–54; P. Carosi, *Il primo monastero Benedettino*, Roma 1956; T.M. Dąbek, *Święty Benedykt z Nursji*, Kraków 2004; W. Derkse, „Reguła” Świętego Benedykta dla początkujących, Kraków 2008; T. Fry (red.), *The Rule of St. Benedict. In Latin and English with Notes*, Collegeville-Minnesota 1981; G. Holzherr, *Regula benedyktyńska w życiu chrześcijańskim*, Tyniec 1988; B. Jaspert, *Die Regula Benedicti-Regula Magistri-Kontroverse*, Hildesheim 1975; R. Hanslik, *Benedicti Regula, Vindobonae 1977, Corpus scriptorum ecclesiasticorum latinorum (CSEL) 75*; A. de Vogüé, *La Règle de Saint Benoît*, t. I–II, Paris 1971–1972, *Sources Chrétiennes (SCh)* 181–182; komentarz – t. IV–VI, 1971, (SCh) 184–186; przekład polski w: *Regula Mistrza. Reguła św. Benedykta* tłum. B. Turowicz, *ŻrMon* 40, Tyniec-Kraków 2006; M. Starowieyski (red.), *Starożytne reguły zakonne*, PSP 26, Warszawa 1980; najważniejsze komentarze do reguły św. Benedykta: A. Böckmann, *Perspektiven der Regula Benedicti. Ein Kommentar zum Prolog und den Kapiteln*, Münsterschwarzach 1968; I. Herwegen, *Sinn und Geist der Benediktinerregel*, Einsiedeln 1944; G. Hozherr, *Die Benediktusregel. Eine Anleitung zu christlichem Leben*, Dusseldorf 2000; T.G. Kardong, *Benedict's rule. A Translation and Commentary*, Collegeville 1996; A. de Vogüé, *La communauté et l'abaté dans la Règle de saint Benoît*, Paris 1961; A. de Vogüé, *La Règle de saint Benoît. Commentaire doctrinal et spirituel*, Paris 1977.

w Italii. Każdy z nich organizował klasztory na innym obszarze geograficznym i uwzględniał panujący tam klimat wpływający przecieź na samopoczucie mnichów i warunkujący ich biologiczny cykl.

We wspólnotach cenobitycznych zarówno modlitwa, praca umysłowa czy fizyczna, jak i odpoczynek, sen oraz wszelkiego rodzaju aktywności świadome bądź nieświadome uzależnione były od naturalnych cykli i dlatego wszystko musiało być wykonywane w ściśle określonej godzinie tak, aby nie zakłócić biologicznych procesów organizmu. Zupełna bowiem nieznanomość praw, jakimi kieruje się chronobiologia, może przyczynić się do postępowania wbrew naturze, a z czasem do zachwiania równowagi psychofizycznej.

Organizatorzy życia mniszego znali podstawowe prawa chronobiologii, chociaż może nie zdawali sobie z tego aż tak bardzo sprawy. Niemniej jednak bardziej korzystali z tej wiedzy przy regulacji codziennej aktywności bądź to fizycznej lub też umysłowej. W niemalże doskonały sposób umieli zorganizować codzienność mnichów tak, aby nie zakłócić ich życia duchowego, a wręcz przeciwnie wzbogacić ich wewnętrznie i nauczyć wytrwałości. Poprzez wprowadzenie jednostajnego, stabilnego bytowania narzucali cenobitom pewien rytm, dzięki któremu możliwe było zachowanie zdrowia psychicznego oraz prawidłowego funkcjonowania fizycznego.

Jeśli jednak chodzi o sposób odżywiania, to w mniejszym stopniu brali oni pod uwagę rzeczywiste potrzeby organizmu ludzkiego, co jednak wcale nie znaczy, że całkiem o nich zapomnieli. Istotne jest raczej to, że pierwszeństwo zawsze miała dla nich służba Bogu i jej podporządkowywali wszystkie czynności w klasztorze, nawet związane z zaspokajaniem potrzeb ciała. Dlatego też kiedy przypadał post, zakonodawcy nie uwzględniali tutaj jakiś indywidualnych zachcianek mnichów, lecz wszystkim nakazali podprządkować się ogólnym wymogom. Oczywiście wyjątki czynili dla chorych lub też osób słabszych, np. dzieci czy starców, którym pozwalali jadać innego rodzaju pokarmy przed wyznaczonym czasem.

Pierwsi zakonodawcy na podstawie obserwacji mnichów i osobistego doświadczenia zauważyli, że cięższe czynności dla organizmu, wymagające większego wysiłku, lepiej jest wykonywać w godzinach rannych niż po południu czy wieczorem. W związku z tym wprowadzili obowiązek naprzemiennego podejmowania modlitwy, lektury oraz pracy ręcznej, a dla każdej z tych czynności wyznaczili określony czas i miejsce. Podobnie było ze wspólnymi posiłkami, na które mnisi zbierali się w odpowiednio wyznaczonych godzinach. Organizatorzy życia monastycznego wykazywali też elastyczność myślenia i zmieniali pory wspólnego zasiadania do stołu w zależności od pory roku i od tego, czy w danym dniu przypadał post czy też święto.

Przy wyznaczaniu różnych obowiązków koniecznych do wykonania w ciągu całego dnia, autorzy reguł monastycznych okazali praktyczne i zdroworozsądkowe podejście. Wszystko ustalili tak, aby odpowiadało to naturalnym predyspozycjom cenobitów, co oznaczało, że nie czynili oni niczego co przekraczałoby ludzkie możliwości.

Nieco inaczej przedstawiała się kwestia odżywiania. Co prawda, zakonodawcy dysponowali pewnym zasobem wiedzy z zakresu dietetyki, niemniej jednak z dzisiejszego punktu widzenia można by mieć wiele zastrzeżeń, co do przepisów regulujących sposób odżywiania u cenobitów. Zauważa się, że dieta uwzględniona w regułach klasztornych daleko odbiegała od norm przyjętych współcześnie, ale trzeba przecież pamiętać, że była ona ustalana dla mnichów, a więc osób poświęcających się przede wszystkim sprawom duchowym i niezajmujących się pracą fizyczną.

Cenobici spełniali swoje codzienne obowiązki, jednak nie należały one do skomplikowanych, ponieważ mnisi chcieli uniknąć rozproszenia oraz wszelkiego wzburzenia życia wewnętrznego. Jako osoby o naturze kontemplacyjnej wykazywali o wiele mniejsze zapotrzebowanie energetyczne w porównaniu do osób świeckich. Żyjąc bardziej duchem niż ciałem, nie mogli więc często przyjmować posiłków w ciągu dnia, bo to za bardzo by ich rozleniwiło umysłowo i wywoływałoby senność. W porze sjeisty, po zakończeniu posiłku, bywało że niektórzy odczuwali ospałość i wówczas nawet oddawali się drzemce. Zwłaszcza w porze upałów takie zachowanie było dozwolone, co zaświadczało o uwzględnieniu pewnych słabości ascetów, odczuwających potrzebę większego odpoczynku.

## Zależność metabolizmu od czasu dobowego

Obrót Ziemi wokół własnej osi (cykl dobowy) wpływa na biologiczny rytm organizmu ludzkiego. Oznacza to, że metabolizm uzależniony jest nie tylko od tego, co się zjadło, ale także, w jakim czasie posiłek został przyswojony. Istnieją przecież pory w ciągu dnia, w których ludzki organizm może łatwiej trawić, ale są też godziny, w których żołądek ciężko radzi sobie z przyjętym pokarmem. Również cenobici, dzięki zmianom oświetlenia w ciągu dnia uświadamiali sobie, która jest godzina i co należy wtedy zjeść oraz w jakiej ilości.

Wszyscy mieszkańcy cenobium posiłek traktowali jako jedną z ważniejszych czynności i dlatego zaczynali go, jak i kończyli modlitwą<sup>6</sup>. Równocześnie prze-

<sup>6</sup> *S. Benedicti, Regula XLIII, 17: „Similiter autem patiatuur qui et ad illum versum non fuerit praesens qui post cibum dicitur”*, tłum. pol. *ŻrMon* 40, s. 463.

strzegali ściśle pór posiłków<sup>7</sup>. Jeśli ktoś spóźnił się na modlitwy odmawiane przed posiłkiem, wówczas nie mógł wspólnie zasiadać z braćmi do stołu, lecz jadł na osobności, a ponadto nie otrzymywał swojej dziennej porcji wina<sup>8</sup>.

Cenobici byli zobowiązani do przyjmowania od przełożonego wszystkiego bez wahania, tym samym wyrażając swoje posłuszeństwo. Stąd też ci, którzy odmawiali przyjęcia posiłków w określonym czasie, później nie otrzymywali ich, choćby nawet o nie prosili<sup>9</sup>. Opat zaś ustalał pory posiłków w taki sposób, aby nikt nie narzekał i nie odczuwał osłabienia podczas wypełniania obowiązków<sup>10</sup>.

Z powyższego wynika, że zwykli mnisi nie przykładali wagi do zaspokajania swoich potrzeb, lecz we wszystkim zdawali się na rozeznanie swego przełożonego. Nawet jeśli odczuwali głód, nie działali pod wpływem popędów i nie zaspokajali potrzeb swego ciała w dowolnym czasie, lecz narzucali sobie samokontrolę.

Zgodnie ze współczesnymi zasadami chronobiologii odżywiania istotny dla organizmu ludzkiego jest pierwszy posiłek dnia, który powinien przypadać między szóstą a dziewiątą rano. Musi on być dość esencjonalny, skoro ma zapewnić energię na dalszą część dnia oraz uzupełnić braki energetyczne po długiej nocy.

Jeśli chodzi o mnichów żyjących we wczesnośredniowiecznej wspólnotce cenobitycznej, nie wiadomo czy jedli oni z samego rana. Być może przegryzali coś w niewielkiej ilości lub też pościli aż do nastania pory seksty, kiedy zasiadali do wspólnego posiłku<sup>11</sup>. Zazwyczaj właśnie o tej godzinie w wielu klasztorach mnisi spożywali swój pierwszy i główny posiłek. Można jednak założyć, że członkowie klasztoru Benedykta z Nursji mogli pokrzepić ciało jeszcze przez pójściem do pracy. Skoro zaczynali ją już rano po zakończeniu oficjum, tzn., że musieli zapewnić sobie dość znaczne siły dla organizmu, by podjąć trud przy wykonywaniu codziennych obowiązków. Być może św. Benedykt w swojej Regule uwzględnił tylko główne posiłki i nie chciał się skupiać na rozpisywaniu zbędnych rzeczy, co

<sup>7</sup> Ibidem XLIII, 18–19: „Et ne quis praesumat ante statutam horam vel postea quicquam cibi aut potus praesumere [...]”, tłum. pol. *ŻrMon* 40, s. 463.

<sup>8</sup> Ibidem XLIII, 13–16: „Ad mensam autem qui ante versu non occurrerit, ut simul omnes dicant versu et orent et sub uno omnes accedant ad mensam, qui per neglegentiam suam aut vitio non occurrerit, usque secunda vice pro hoc corripiatur; si denuo non emendaverit, non permittatur ad mensae communis participationem, sed sequestratus a consortio omnium reficiat solus, sublata ei portione sua vinum, usque ad satisfactionem et emendationem”, tłum. pol. *ŻrMon* 40, s. 463.

<sup>9</sup> Ibidem XLIII, 18–19: „[...] sed et cui offertur aliquid a priore et accipere renuit, hora qua desideraverit hoc quod prius recusavit aut aliud, omnino nihil percipiat usque ad emendationem congruam”, tłum. pol. *ŻrMon* 40, s. 463.

<sup>10</sup> Ibidem XLI, 4–5: „[...] quam prandii sextam, si operis in agris habuerint aut aestatis fervor nimius fuerit, continuanda erit et in abbatis sit providentia. Et sic omnia temperet atque disponat qualiter et animae salventur et quod faciunt fratres absque iusta murmuratione faciant”, tłum. pol. *ŻrMon* 40, s. 460.

<sup>11</sup> Por. ibidem XLI, 1; *ŻrMon* 40, s. 460.

wcale nie oznaczało, aby nie dopuszczał dojadania. Jeśli wymagała tego potrzeba, a ktoś był osłabiony pod wpływem działania upału lub zbyt ciężkiej pracy, z pewnością mógł się pokrzepić wcześniej, zanim nastąpiła pora posiłku<sup>12</sup>.

Oczywiście trzeba też podkreślić, że starożytni nie jadali rano tak dużo jak współcześni ludzie, często nawet nie przyjmowali wówczas w ogóle pokarmu. Tym bardziej więc dla mnichów objadanie się z samego rana mogło oznaczać zbytne uleganie swoim namiętnościom, stąd też powstrzymywali się oni od jedzenia. Nawet jeśli od rana obowiązkowe były pewne zajęcia, to z pewnością nie należały one do ciężkich, skoro stały się możliwe do wykonania, a nikt przy nich nie odczuwał zmęczenia i nie zasnął. Zresztą zazwyczaj mnisi zaraz po przebudzeniu oddawali się raczej zajęciom umysłowym, tzn. lekturze lub też modlitwie, a napełnienie żołądka mogło stępić ich zdolności intelektualne i zaciemnić jasność umysłu. Wiadomo bowiem, że gdyby mnisi się przejedli, to z pewnością pod wpływem senności powtórnie kładliby się do łóżek, a tego przecież pragnęli unikać, zwłaszcza rano.

Natomiast, jeśli trzeba było wykonać pilne obowiązki już od samego rana przy pominięciu czasu na lekturę, to prace te zazwyczaj trwały dość krótko ze względu na panujący upał<sup>13</sup>. Po ich zakończeniu mnisi przeważnie przyjmowali postawę siedzącą, która zabezpieczała ich przed omdleniem. Wówczas mogli trochę odpocząć lub poświęcić czas na czytanie i w ten sposób dotrwać do pory seksty<sup>14</sup>. Właśnie w połowie dnia spożywali obiad<sup>15</sup>, który traktowali jako najważniejszy i właściwie pierwszy posiłek będący połączeniem śniadania i obiadu.

Podobnie i dzisiaj, zgodnie ze współczesną dietetyką, obiad powinien być ustalany na czas między dwunastą a piętnastą. Właśnie o tej porze organizm radzi sobie najlepiej z trawieniem różnorodnych produktów.

Również na podstawie Reguły Benedykta z Nursji możemy mniemać, że mnisi zasiadali do stołu o szóstej godzinie dnia (tzn. w południe) albo też o dziewiątej<sup>16</sup> czyli w porze nony (między czternastą a szesnastą po południu). W zależności od okresu w ciągu roku cenobici czasem jadali tylko raz dziennie, tzn. obiadową kolację, lub też zasiadali do stołu dwa razy w ciągu dnia, czyli około dwunastej w południe oraz na wieczór<sup>17</sup>, a więc późnym popołudniem, kiedy zbliżał się wieczór.

<sup>12</sup> Por. ibidem, XLI, 2; *ŻrMon* 40, s. 460.

<sup>13</sup> Ibidem XLVIII, 3; *ŻrMon* 40, s. 468.

<sup>14</sup> Ibidem XLVIII, 4; *ŻrMon* 40, s. 468.

<sup>15</sup> Por. ibidem XLIII, 5; *ŻrMon* 40, s. 468.

<sup>16</sup> Ibidem XXXIX, 1: „Sufficere credimus ad refectorem cotidianam tam sextae quam nonae, omnibus mensis, cocta duo pulmentaria, propter diversorum infirmitatibus”.

<sup>17</sup> Ibidem XXXIX, 4: „[...] sive una sit refectio sive prandii et cenae”, tłum. pol. *ŻrMon*, s. 458.



Ostatni posiłek dnia należy zazwyczaj spożywać około dziewiętnastej, czyli około dwie–trzy godziny przed udaniem się na nocny spoczynek. W nocy zaś żołądek powinien odpoczywać, a nie pracować nad trawieniem. Podobnie i mnisi z pewnością nie jadali aż tak późno, starali się ze wszystkim zdążyć przed zachodem słońca, tzn. wykonać codzienne obowiązki w naturalnym świetle, bez konieczności zapalania lamp<sup>18</sup>. Oczywiście nie zawsze było to możliwe i zależało także od pory roku, wszak w okresie zimowym zachód słońca następował szybko. W wielu klasztorach, jeśli dzień był już dość krótki i kiedy nie można było wykonywać prac w ciemnościach, także rezygnowano z jednego posiłku; tak było również w okresie postu, co zostało już podkreślone. Wówczas główny posiłek przypadł między sekstą a noną i zazwyczaj był bardzo treściwy, bo składał się z wielu dań. Dzięki niemu mnisi zaspokajali potrzeby ciała i przyjmowali wszystkie składniki potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu w ciągu dnia.

Dziś wiemy, że w największym stopniu organizm ludzki magazynuje cukier i tłuszcz w środku nocy. Dlatego, aby uniknąć nadwyżki energetycznej istotne jest, aby w czasie odpoczynku nie przyjmować żadnych pokarmów. Cenobici także zdawali sobie z tego sprawę i nie tylko nie jedli w nocy, ale także powstrzymywali się od wieczornego posilania, tak aby nie zmuszać żołądka do pracy.

## **Wpływ naprzemiennego występowania pór roku na ustalanie godzin posiłków**

Obrót Ziemi wokół Słońca, warunkujący zmienność pór roku, również wpływa na zmianę metabolizmu. W zimie ogólnie jest on spowolniony, co przyczynia się do gromadzenia tkanki tłuszczowej, mającej chronić organizm przez zimmem. W lecie zaś mamy do czynienia ze zwiększonym metabolizmem, szczególnie cukru. Również asceci przestrzegający reguł monastycznych intuicyjnie wyczuwali, że mogą się częściej posilać, kiedy dzień był dłuższy.

Mnisi zgodnie z Regułą Benedykta nie tylko przestrzegali określonych godzin posiłków, ale także uzależniali je od panującej pory roku. W okresie trwającym od święta Paschy do Zielonych Świąt, czyli kiedy dzień stawał się dłuższy, cenobici jadali dwa razy dziennie, tzn. obiad o szóstej godzinie dnia, a kolację wieczorem<sup>19</sup>. W okresie letnim, zaczynającym się od Zielonych Świąt, zazwyczaj zasiadali do posiłku o szóstej, jednak w środy i piątki byli zobowiązani do przestrzegania postu aż do dziewiątej godziny dnia, czyli pory nony. Powstrzymywali się

<sup>18</sup> Ibidem XLI, 8, *ŻrMon* 40, s. 460.

<sup>19</sup> Ibidem XLI, 1: „A sancto Pascha usque Pentecosten, ad sextam reficiant fratres et seracem”, tłum. pol. *ŻrMon* 40, s. 460.

od pokarmu tylko wtedy, kiedy nie musieli wykonywać pilnych prac rolnych i wtedy, kiedy nie było znacznych upałów osłabiających ich organizmy. Jeśli jednak konieczność tego wymagała, zawsze zasiadali do stołu w porze seksty, czyli mniej więcej w południe<sup>20</sup>.

W okresie od 14 września aż do początku Wielkiego Postu mnisi spożywali posiłek o dziewiątej godzinie dnia<sup>21</sup>. Jednakże w tym czasie szybciej robiło się ciemno, a okres od wschodu do zachodu słońca był stosunkowo krótki. Godziny dzienne ulegały więc skróceniu i nie miały one jednakowej długości, jak to jest ustalone dzisiaj. Czas płynący klasztorze był więc elastyczny. Można nawet założyć, że nona w okresie zimowym przypadała tylko nieco później niż seksta w okresie letnim. Gdyby mnisi nie skracali godzin, to wówczas bardzo długo musieliby czekać na porę nony, a trzeba przecież pamiętać, że starali się wszystko zrobić jeszcze przy świetle dziennym. Jeśli chodzi zaś o godziny nocne, to wówczas ulegały one przedłużeniu. Z powyższego wynika, że zakonodawca wykazywał dość praktyczne podejście i nie przepisywał niczego, co by przekraczało ludzkie możliwości. Przecież gdyby asceci powstrzymywali się od spożycia głównego posiłku aż do późnego popołudnia czy wieczora, to z pewnością odczuwaliby osłabienie w ciągu dnia, a to utrudniałoby im wykonywanie podstawowych obowiązków. Natomiast wydaje się, że św. Benedykt tak ułożył regułę, by uniknąć sytuacji wywołujących irytację i narzekanie cenobitów.

W czasie Wielkiego Postu aż do Wielkanocy mnisi mogli narzucać sobie większy wysiłek i pościli aż do pory niesporów. Niemniej jednak porę tę różnie ustalali, a i bywało, że podejmowano decyzję, by posiłek był spożywany jeszcze przy świetle naturalnym, bez konieczności zapalania lamp. Wykazywali więc zawsze ekonomiczne myślenie i ustalali porę głównych posiłków tak, by nie jadać w ciemności<sup>22</sup>. Być może nie chodziło tutaj tylko o oszczędność światła, ale wynikało ze znajomości pewnych praw rządzących fizjologią człowieka. Mnisi bowiem intuicyjnie wiedzieli, że po zmierzchu organizm nie jest w stanie zmusić się do intensywnego trawienia, które tak naprawdę najbardziej wzmożone jest w połowie dnia. Wieczorem starali się już uspokoić swoje ciała, przygotowując się do odpoczynku.

<sup>20</sup> Ibidem XLI, 2-4: „[...] A Pentecosten autem, tota aestate, si labores agrorum non habent monachi aut nimietas aestatis non perturbat, quarta et sexta feria ieiunent usque ad nonam; reliquis diebus ad sextam prandeant; quam prandii sextam, si operis in agris habuerint aut aestatis fervor nimius fuerit, continuanda erit et in abbatis sit providential”, tłum. pol. ŻrMon, s. 460.

<sup>21</sup> Ibidem XLI, 6: „Ab idus autem Septembres usque caput quadragesimae, ad nonam semper reficiant”, tłum. pol. ŻrMon 40, s. 460.

<sup>22</sup> Ibidem XLI, 7-9: „In quadragesima vero usque in Pascha, ad vesperam reficiant; ipsa tamen vespera sic agatur ut lumen lucernae non indigeant reficientes, sed luce adhuc diei omnia consummentur. Sed et omni tempore, sive cena sive refectionis hora sic temperetur ut luce fiant omnia”, tłum. pol. ŻrMon 40, s. 460.

## Rodzaj diety (jakość i ilość produktów żywnościowych)

Być może dieta mnichów wydaje się dość uboga i surowa, ale trzeba podkreślić, że była ona dostosowana do osób, które nie podejmowały zbyt wielkiego wysiłku. Ich aktywność w ciągu dnia na pewno daleko odbiegała od sposobu życia świeckich zmuszonych troszczyć się w większym stopniu o byt. Oczywiście wcale to nie oznacza, że i mnisi nie czynili starań o swoje utrzymanie, bo przecież żyli z pracy własnych rąk. Raczej dążyli do samowystarczalności, stąd też jedli tylko to, co sami zebrali z własnego ogrodu lub wypieklili w klasztornej piekarni. Jednak wykazując umiar w działaniu, często liczyli na pomoc ze strony ludzi z zewnątrz i czasem żyli z jałmużny. Niekiedy nawet sprzedawali świeckim wykonane przez siebie przedmioty, a dzięki temu otrzymywali środki na zakup potrzebnych im rzeczy. Uboga dieta cenobitów w pewnym sensie mogła wpływać na spowolnienie pewnych reakcji i ruchów ciała oraz w pośredni sposób wpływać na posłuszeństwo u mnichów i ich pokorną postawę wobec przełożonych.

W wielu klasztorach mnisi urozmaicali sobie dietę i nie jedli w sposób jednostajny, jak by się to mogło wydawać. Zgodnie z Regułą Benedykta główny posiłek składał się z dwóch gotowanych dań. Mnisi w zależności od stanu zdrowia nie musieli jeść wszystkiego co podano, lecz wybierali sobie jedno danie, tym bardziej jeśli nie mogli zjeść potrawy, np. w ich mniemaniu ciężkostrawnej<sup>23</sup>. Mieli do wyboru zatem dwie gotowane potrawy, ale także mogli sobie pozwolić na danie trzecie niepoddane obróbce termicznej. Mogły to być świeże owoce lub surowe jarzyny<sup>24</sup>.

Dziś podkreśla się konieczność spożywania w ciągu dnia kilku porcji warzyw. Również mnisi, chociaż byli ubodzy, dbali o to, by warzywa zawsze znajdowały się na ich stole – w formie surowej lub gotowanej. Przystawianie wartości zdrowotnych, zwłaszcza zawartych w świeżych warzywach, najpełniej ma miejsce w ciągu dnia, stąd mnisi właśnie na obiad gotowali potrawę z warzyw, a na drugie danie przygotowywali surówkę.

W diecie współczesnego człowieka nie może zabraknąć także owoców, chociaż nie powinno się ich jeść w znacznej ilości, ponieważ posiadają one w sobie szybko wchłaniające się cukry proste. Mnisi z pewnością nie mieli wiedzy na temat składu chemicznego produktów, jakie spożywali, intuicyjnie jednak wiedzieli, że to co daje natura, służy także zdrowiu. Odczuwając jednak, że owoce mają słodki smak, ograniczali ich spożycie, ponieważ nie chcieli się za

<sup>23</sup> Ibidem XXXIX, 1: „Sufficere credimus ad refectonem cotidianam tam sextae quam nonae, omnibus mensis, cocta duo pulmentaria, propter diversorum infirmitatibus”, tłum. pol. *ŻrMon* 40, s. 458.

<sup>24</sup> Ibidem XXXIX, 3: „Ergo duo pulmentaria cocta fratribus omnibus sufficiant et, si fuerit unde poma aut nascentia leguminum, addatur et tertium”, tłum. pol. *ŻrMon* 40, s. 458.

bardzo przyzwyczajając do przyjemności. Oczywiście od czasu do czasu pozwalali sobie na takie delikatesy i spożywali je w formie deseru.

Zgodnie z zasadą chronobiologii owoce powinno się jeść przed posiłkiem lub około dwie godziny po posiłku. Mnisi jednak nie pozwalali sobie na długie siedzenie przy stole i starali się także nie podjadać między posiłkami. Stąd też jeden posiłek dzielili na mniejsze porcje, które spożywali w dość krótkich odstępach czasu. W czasie głównego posiłku przyjmowali warzywa z klasztornej ogrodu, a zaraz potem deser z owoców.

W diecie zawsze powinny znaleźć się produkty zbożowe, bo są one podstawowym źródłem energii i również dla mnichów chleb stanowił podstawę ich dziennego pożywienia. Podkreśla się, by przyjmować chleb pełnoziarnisty, z grubego przemiału, gdyż zawiera on dużo błonnika regulującego pracę jelit i wspomagającego przemianę materii. Mnisi z pewnością także korzystali z mąki nie całkiem oczyszczonej i dzięki temu rzadko cierpieli na niestrawność.

Z uwagi na fakt, że chleb jest produktem dość suchym, asceci do posiłku dodawali produkty zawierające wodę. Dzięki temu nie musieli dużo jej pić w trakcie samego jedzenia.

Cenobici przestrzegający Reguły Benedykta otrzymywali dzienną porcję chleba wynoszącą zawsze jeden funt. Niekoniecznie zjadali tę porcję naraz w jednym czasie. Jeśli w danym dniu przypadły dwa posiłki, wówczas dzielili cały przydział na dwie mniejsze części. Z tym, że w porze obiadu zawsze jedli więcej chleba, natomiast na kolację otrzymywali od szafarza trzecią część z tego funta<sup>25</sup>.

Współcześni dietetycy zdają sobie sprawę z wagi zachowania chronobiologicznej równowagi i wiedzą, że niektóre produkty żywnościowe należy podawać w ciągu dnia, a inne wieczorem. Jeśli chodzi o wczesnośredniowiecznych cenobitów, z pewnością nie posiadali oni szerokiej wiedzy w tym zakresie. Zdawali się raczej na intuicję i indywidualne doświadczenie.

Wszyscy członkowie zgromadzenia powstrzymywali się od spożywania mięsa zwierząt czworonożnych. Jedyne chorzy i osłabieni cenobici mogli pozwolić sobie na jedzenie mięsa, jednak po wyzdrowieniu, wracali do tradycyjnej diety<sup>26</sup>.

Mieszkańcy cenobium pili także wino w niewielkiej ilości w celu wzmocnienia organizmu i zazwyczaj w ciągu dnia przyjmowali porcję wynoszącą jedną heminę. Pośród nich byli tacy, którzy powstrzymywali się całkowicie od spożywa-

---

<sup>25</sup> Ibidem XXXIX, 4-5: „Panis libra una propensa sufficiat in die, sive una sit refectio sive prandii et cenae: quod si cenaturi sunt, de eadem libra tertia pars a cellarario servetur reddenda cenandis”, tłum. pol. *ŻrMon* 40, s. 458.

<sup>26</sup> Ibidem XXXIX, 11: „Carnium vero quadrupedum omnimodo ab omnibus absteineatur comestio, praeter omnino debiles aegrotos”, tłum. pol. *ŻrMon* 40, s. 458.

nia wina<sup>27</sup>. Ze względu na cielesną słabość, generalnie wino pito w umiarkowanej ilości, nie przekraczając ustalonej miary i by nie doprowadzić się do nałogu pijaństwa. Zazwyczaj pokrzepiali się winem podczas upałów oraz kiedy musieli wykonać cięższą pracę<sup>28</sup>.

## Spalanie energii oraz częstotliwość spożywania posiłków

Współcześnie podkreśla się konieczność posilania się w taki sposób, aby zużyć całą energię przyjętą w ciągu dnia, tzn. zachować odpowiedni bilans energetyczny. Mnisi o tym na pewno nie myśleli, a można nawet rzec, że postępowali niekiedy wbrew logice. Przykładowo rano nie jedli, a mimo wszystko udawali się do pracy. Późnym popołudniem, czy też pod wieczór, posilali się, chociaż po zakończeniu ostatniego oficjum nie podejmowali już aktywności fizycznej, lecz powoli przygotowywali organizm do nocnego odpoczynku. Być może dlatego właśnie mnisi nie byli wychudzeni i nie wyglądali zbyt ascetycznie. Wynikało to z tego, że jedli niezbyt często, ale za to dość treściwie. Gdyby posilali się częściej, ale w małych ilościach, to z pewnością zużytkowaliby całą energię podczas wszelkiej aktywności i tym samym tracili tkankę tłuszczową. A trzeba przecież pamiętać, że ta dobrze chroniła organizm przed wychłodzeniem, tym bardziej że ubierali się oni dość skromnie. Ich organizmy, dzięki m.in. diecie, były mobilizowane do gromadzenia wszelkich nadwyżek energetycznych, by w ten sposób, w razie wycieńczenia i długiego postu, mogli je wykorzystać bez szkody dla siebie.

Współcześni dietetycy polecają, aby nie jeść do syta, lecz pozostawiać lekki niedosyt oraz przyjmować od czterech do pięciu posiłków dziennie, które powinny następować mniej więcej co trzy lub cztery godziny. Nie powinny one być ani obfite, ani ciężkostrawne, tak aby za jednym razem nie obciążać żołądka. Tymczasem cenobici wczesnośredniowieczni jadali o wiele rzadziej, ale za to przyjmując jeden treściwy posiłek dostarczali organizmowi wszystkiego, co niezbędne. Za jednym razem mogli spożyć dwa, a nawet trzy dania, czego raczej dzisiaj się nie poleca ze względu na zbytne osłabianie ciała. Z pewnością mnisi niekiedy odczu-

<sup>27</sup> Ibidem XL, 3-4: „Tamen infirmorum contuentes imbecillitatem, credimus heminam vini per singulos sufficere per diem. Quibus autem donat Deus tolerantiam abstinentiae, propriam se habituros mercedem sciant”, tłum. pol. ŻrMon 40, s. 459.

<sup>28</sup> Ibidem XL, 5-7: „Quod si aut loci necessitas vel labor aut ardor aestatis amplius poposcerit, in arbitrio prioris consistat, considerans in omnibus ne surrepat satietas aut ebrietas. Licet legamus vinum omnino monachorum non esse, sed quia nostris temporibus id monachis persuaderi non potest, saltem vel hoc consentiamus ut non usque ad satietatem bibamus, sed parcius, quia vinum apostatare facit etiam sapientes”, tłum. pol. ŻrMon 40, s. 459.

wali skutki lekkiego przejedzenia, a ci, którym taka dieta nie służyła, unikali potraw ciężkostrawnych i nie jadali na obiad dwóch dań, ale tylko jedno, bardziej im odpowiadające.

## Podsumowanie

Człowiek funkcjonuje według własnego biologicznego zegara nastawionego na cykl dobowy. Oznacza to, że w organizmie mniej więcej co dwadzieścia cztery godziny powtarzają się cyklicznie pewne procesy. Samoregulacja tego naturalnego mechanizmu możliwa jest także dzięki sygnałom płynącym z otaczającego środowiska. Zdarza się nieraz, że czynniki zewnętrzne mogą na niego niekorzystnie wpływać, tzn. powodują zachwianie równowagi ustrojowej. Niemniej jednak trzeba dodać, że desynchronizacja, czyli zaburzenie wewnętrznego zegara, wynika z winy samego człowieka, który, nie znając zasad chronobiologii, postępuje wbrew naturze. Człowiek należy do istot światłowrażliwych i poprzez zmysły silnie reaguje na wszelkie bodźce wysyłane mu przez środowisko, szczególnie pozostaje pod wpływem naprzemiennego następowania po sobie światła i ciemności, co pozwala mu rozróżnić dzień od nocy. Wszelkie powtarzające się cykle występujące w przyrodzie, w które wciągnięty został człowiek, warunkują jego zachowanie oraz przemianę materii (procesy metaboliczne). Na podstawie obserwacji i własnego doświadczenia człowiek wie, jak ma postępować w określonej porze roku oraz w ciągu dnia, aby utrzymać maksymalną ciepłotę ciała, a robi to nie tylko poprzez odpowiedni ubiór, ale też przyjmując pożywienie, dzięki któremu dostarcza organizmowi kalorie, będące źródłem ciepła. Niejednokrotnie posila się zgodnie z tym, co mu podpowiada wewnętrzny mechanizm, dzięki któremu wie, kiedy jest głodny, a kiedy nasycony. Oczywiście bierze on także pod uwagę taki czynnik, jak wolna wola i jest w stanie narzucić sobie samokontrolę. Jednak wielokrotnie widzimy, że współcześni ludzie nie umieją narzucić sobie wewnętrznej dyscypliny i za bardzo ulegają popędowi, a przez to popadają w choroby cywilizacyjne, mające swe podłoże właśnie w sposobie odżywiania. Tymczasem cenobici, chociaż odrzucali własną wolę, umieli na miarę swoich możliwości kontrolować potrzeby organizmu. Działo się tak dlatego, że ściśle przestrzegali oni poleceń opata i przepisów reguły. Nie skupiali się tak bardzo na własnych odczuciach i nie przykładali aż tak wielkiej wagi do spraw cielesnych, co wcale nie znaczy, że całkiem je pomijali. Za głowy cel stawiali sobie rozważanie spraw duchowych, ale też umieli zapewnić sobie zdrowie fizyczne. Z pewnością zdawali sobie sprawę, że podstawa fizjologiczna wpływa także na funkcjonowanie sfery psychicznej, a bez niej przecież rozwój życia duchowego nie byłby możliwy.

Zgodnie z prawami chronobiologii istotne jest, by prowadzić regularny tryb życia, a taki właśnie prowadzili mnisi zgrupowani we wspólnotach cenobitycznych. Dzięki przepisom klasztornym umiejętnie zapewniali sobie poczucie stabilności nie tylko duchowej, ale i tej zewnętrznej związanej z doczesnym życiem. Poprzez zorganizowanie spraw materialnych, uspokajali także psychikę. Pomimo że nie dogadzali swoim ciałom i często nawet czynili wiele wbrew naturze, np. stosując umartwienia, to jednak nie zakłócali stabilnego rytmu organizmu, lecz zachowywali jego wewnętrzną równowagę. Cenobici wprowadzali jednostajność w swojej egzystencji z zupełnie innych powodów niż to zakładają prawa chronobiologii. Pragnęli przede wszystkim wyćwiczyć w sobie pewną stałą predyspozycję do podejmowania wysiłku i nauczyć się samokontroli.

Obserwując życie mnichów można skonstatować, że nawet przy dość skromnej diecie możliwy jest prawidłowy rozwój zarówno fizyczny, jak i psychiczny. Oczywiście dzieje się tak tylko przy zapewnieniu sobie w miarę względnego spokoju i stabilności, w której organizmy nie są zmuszone do znacznego wysiłku, a tym samym do zbyt szybkiego spalania energii. Życie w zbytnim pośpiechu powoduje wzburzenie, irytację, a to przyczynia się także do rozregulowania wewnętrznego zegara biologicznego. Szybkie tempo życia wpływa również na szybsze odczuwanie deficytu energetycznego i tym samym częstsze jedzenie, a to z pewnością w klasztorze było niemożliwe. Mnisi doskonale o tym wiedzieli i dlatego podejmowali pracę jednostajną i niewymagającą aż tak wielkiego wysiłku, bowiem w przeciwnym razie mogliby odczuwać znaczne zmęczenie oraz głód. Starali się minimalizować przyjmowanie pokarmów i nie posilać się przed ustalonymi porami. Wszystko w klasztorze przebiegało wedle wyznaczonego planu, który równocześnie narzucał rytm wewnętrzny. Różne czynności były tak ustalone, aby nie powodowały zdenerwowania, lecz sprzyjały skupieniu myśli, bowiem irytacja i uleganie emocjom także wpływa na szybsze spalanie kalorii, a tym samym na wzrost zapotrzebowania energetycznego.

Istotne jest, że procesy metaboliczne, takie jak magazynowanie i zużytkowanie energii występują naprzemiennie w sposób cykliczny i są związane z upływającym czasem. Warunkują one aktywność dzienną i nocną, i tak np. działanie w ciągu dnia wpływa na wydatkowanie energii, natomiast odpoczynek nocny, czyli bierność organizmu wpływa na jej gromadzenie. Z powyższego wynika, że wszelkie procesy fizjologiczne wpływają na rytm czuwania i wypoczynku, a także na mechanizm termoregulacji związany z utrzymywaniem ciepła w organizmie. Również pierwsi organizatorzy życia monastycznego w ten sposób rozpisywali dzienny harmonogram, aby wszelkie prace były wykonywane za dnia, a nie w nocy. W ten sposób umożliwiali spalanie energii na bieżąco. Dziś wiemy, że pora doby wpływa na wydzielanie się wewnętrznych enzymów wpływających

na odczuwanie głodu i sytości. Zaburzenia snu, a tym bardziej pozbawienie się koniecznego odpoczynku przez dłuższy czas powoduje większe odczucie głodu, czyli wzrost deficytu energetycznego. Pamiętali o tym także cenobici przestrzegający Reguły Benedykta, którzy na sen przeznaczali zazwyczaj osiem godzin w ciągu doby.

Człowiek musi nauczyć się wykorzystywać czas jako swego sprzymierzeńca. Jest to o tyle ważne, że tylko o określonych porach pewne produkty żywnościowe mają swoje najkorzystniejsze działanie, natomiast podane o niewłaściwym czasie mogą stać się szkodliwe, a nawet toksyczne dla organizmu. Człowiek w zależności od pory dnia odczuwa potrzebę spożycia pewnych produktów, których działanie jest wówczas wzmocnione i tak reguluje rytm dobowy swojego przewodu pokarmowego, a tym samym zapewnia prawidłową pracę wszystkich narządów, w tym mózgu.

Cenobici mieszkający we wspólnocie św. Benedykta musieli pozostać zdolni do podjęcia pracy, dlatego nie podejmowali surowych postów i praktyk uniemożliwiających im normalne funkcjonowanie. Chcąc zapewnić sobie odpowiednie warunki egzystencji, strali się kumulować wystarczająco dużo energii, aby podołać temu zadaniu. Nie poświęcali oni czasu tylko na kontemplację, lecz podejmowali wysiłek fizyczny, który jednak podporządkowywali sprawom duchowym. Pracowali w ustalonym rytmie dnia i wykonywali niezbyt ciężkie czynności, co wpływało też na ich codzienną dietę. Nie była ona wysokokaloryczna, lecz składała się z produktów w najmniejszym stopniu przetworzonych. Dzisiaj dba się o to, aby posiłki były jak najbardziej urozmaicone, tak by mieć pewność, że organizm otrzymuje wszystko, co mu potrzebne do prawidłowego funkcjonowania. Mnisi jednak w mniejszym stopniu kładli na to nacisk, co wynikało z faktu, że nie dysponowali zbyt wieloma produktami. Zadowalali się tylko tym, co mogli zebrać ze swojego ogrodu czy pola. Ich dieta ograniczała się do warzyw, owoców oraz pieczywa, a od mięsa zazwyczaj się powstrzymywali. Mnisi pragnęli zminimalizować wewnętrzne rozartgnienie i wzburzenie wywołane czynnikami zewnętrznymi. Starali się prowadzić spokojny żywot, a dzięki temu mogli poświęcić więcej czasu na modlitwę. Ich celem nie było skupienie uwagi na potrzebach organizmu, a mimo to udało im się prowadzić zdrowy tryb życia. Z powyższego wynika, że Benedykt z Nursji, jako doświadczony obserwator, wykazał znaczną znajomość naturalnych potrzeb ludzkich i nie podał w Regule niczego, co byłoby niemożliwe do wykonania. Zdawał sobie sprawę, że pozbawienie mnichów jedzenia przez długi czas doprowadzi do zmiany ich nastrojów, a tym samym może spowodować rozwinięcie się różnych chorób psychicznych. Zakonodawca ten nie chciał nikogo doprowadzać na skraj szaleństwa i był przekonany, że tylko ludzie niewzburzeni wewnętrznie przez gniew i nieulegający irytacji mogą w pełni wielbić Boga. Stąd też zależało mu na zapewnianiu jak najbardziej korzystnych warunków dla rozwoju życia psychicznego, wpływającego też na ich duchowość.



## THE CHRONOBIOLOGY OF NUTRITION AND ITS IMPACT ON PHYSICAL AND MENTAL HEALTH AND SPIRITUAL LIFE OF THE EARLY MIDDLE AGES CENOBITES OF THE RULE OF BENEDICT OF NURSIA

(SUMMARY)

The article describes the eating habits of monks living according to the rule of Benedict of Nursia. The Italic organizer of the monastic life was a good teacher and an observer. He recognized the natural needs of man and his rule did not prescribe anything that exceeds human capabilities. Surely he knew the law and the basic chronobiology (the science dealing with the modern biological rhythms that occur in living organisms). It should follow nature and the biological clock if it wants to maintain good health of mind and body. However, in the community of monastic cenobites no one could follow his own individual needs, all had to be subordinate to the rights of the rules. They held to strictly seasonal food and sat down at the common table in accordance with the schedule. The type of diet that they had adapted to their way of life and their physical and mental activity. They ate simple meals, usually consisting of little processed food products (vegetables, fruits and bread). They ate all during the day. It made it easier to burn the energy they needed to do their job. In the evening they were preparing their bodies to rest. The cenobites tried to satisfy their natural needs and never stayed starving, so they did not feel deprivation and they could pray and work better. The taking care of your body also influenced the development of the spiritual life.

## DIE CHRONOBIOLOGIE DER ERNÄHRUNG UND IHRE AUSWIRKUNG AUF DIE KÖRPERLICHE UND GEISTIGE GESUNDHEIT UND DAS GEISTIGE LEBEN DER FRÜHEN CENOBITES DER REGEL VON BENEDIKT VON NURSIA

(ZUSAMMENFASSUNG)

Der Artikel beschreibt die Essgewohnheiten der Mönche nach der Regel Benedikts von Nursia. Er war ein guter Lehrer und Beobachter der natürlichen und menschlichen Bedürfnisse und er schrieb nichts vor, was menschliche Fähigkeiten übersteigt. Er kannte die Grundrechte der Chronobiologie (die moderne Wissenschaft von den biologischen Rhythmen, die in lebenden Organismen auftreten). Man sollte nach der Natur und ihrer biologischen Uhr folgen, wenn man um die Gesundheit von Körper und Seele pflegen will. In der Gemeinschaft der Mönche konnte jedoch niemand seinen eigenen individuellen Bedürfnissen folgen. Alle folgten der (Ordens-) Regel. Sie hielten feste Essenszeiten ein und setzten sich – ihrem Zeitplan folgend – an den gemeinsamen Tisch. Die Art der Diät haben sie nach den Erfordernissen des Lebens, das heißt, der körperlichen und geistigen Aktivität angepasst. Normalerweise aßen sie eine einfache Mahlzeit (Gemüse, Obst, Brot) im Laufe des Tages. Das erleichtert es die Energie, die sie für ihre Arbeit benötigten, zu verbrennen. Am Abend bereiteten sie die Organismen sich auszuruhen. Die Mönche versuchten ihre natürlichen Bedürfnisse immer zu befriedigen und waren nie hungrig. Sie irritierten sich nicht und konnten besser beten und arbeiten. Die Sorge für den Körper beeinflusst auch die Entwicklung des geistigen Lebens.