

# Olga Cyrek

---

## Wpływ rytmu snu i czuwania na aktywność fizyczną i umysłową oraz życie duchowe cenobitów na podstawie Reguły Benedykta z Nursji

---

Studia Redemptorystowskie nr 12, 517-536

---

2014

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  
URz – Rzeszów

## WPLYW RYTMU SNU I CZUWANIA NA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ I UMYSŁOWĄ ORAZ ŻYCIE DUCHOWE CENOBITÓW NA PODSTAWIE REGUŁY BENEDYKTA Z NURSJI

**Słowa kluczowe:** sen, czuwanie, aktywność dzienna i nocna, reguła monastyczna, cenobici

**Keywords:** sleep, standby, day and night activity, monastic rule, cenobites

**Schlüsselwörter:** Schlafen, Wecken, Aktivität Tag und Nacht, Mönchsregel

Człowiek, jako uprzywilejowana pośród wszystkich stworzeń istota, posiada psychikę, czyli świadomość tego, kim jest i w jakim stanie się znajduje. Dzięki niej odbiera nie tylko to, co dzieje się w jego otoczeniu, ale także procesy zachodzące w jego organizmie, to znaczy uświadamia sobie własne odczucia i emocje oraz jest wyczulony na potrzeby swego ciała<sup>1</sup>.

Oczywiście wiele procesów fizjologicznych zachodzi bez udziału jego świadomości. Dzieje się tak zarówno w trakcie czuwania, kiedy umysł pozostaje aktywny, jak i podczas snu i odpoczynku, kiedy znacznie tę aktywność obniża.

Ludzka świadomość zarówno w dzień, jak i w nocy co jakiś czas cyklicznie włącza się i wyłącza. Jednak trzeba podkreślić, że pomiędzy stanem snu i czuwania znajduje się wiele różnych stanów przejściowych. Przykładowo, świadomość aktywizuje się w minimalnym stopniu, kiedy człowiek zasypia lub budzi się po przespanej nocy, albo też w ciągu dnia, kiedy pozwala sobie na krótką drzemkę, czyli śpi dość płytko i w każdej chwili jest gotowy do przebudzenia.

Największą aktywność i pobudzenie człowiek odczuwa przeważnie w połowie dnia, kiedy jego serce pracuje na najwyższych obrotach, temperatura ciała jest najwyższa i również metabolizm ulega przyśpieszeniu. W środku nocy zaś, podczas głębokiego snu, aktywność ciała jest najniższa. Przyczynia się do tego wydzielany przez szyszynkę hormon melatonina, który powoduje zasypianie<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Na temat świadomości człowieka zob. także W. Werner, *Człowiek, świadomość, społeczeństwo. Splątane korzenie współczesnej psychologii*, w: *O świadomości. Wybrane zagadnienia*, red. M. Wójtowicz-Dacka, L. Zając-Lamparska, Bydgoszcz 2007, s. 17–39.

<sup>2</sup> Zob. więcej: S. Maśliński, J. Ryżewski: *Patofizjologia*, Warszawa 2000.

Jeśli człowiek zakłóci normalny rytm organizmu polegający na dziennej pracy i nocnym wypoczynku, może tym samym spowodować uszczerbek na własnym zdrowiu fizycznym, a także negatywnie wpłynąć na swoją psychikę. Jeśli ktoś nie przespał nocy, później w dzień odczuwa ciągłe zmęczenie i z trudnością koncentruje się na jakiegokolwiek aktywności. Zasypia w ciągu dnia, w ten sposób utrudniając sobie zaśnięcie w nocy.

W artykule opisano rytm snu i czuwania mnichów prowadzących życie wspólnotowe (cenobitów) przestrzegających Reguły Benedykta z Nursji<sup>3</sup>. Zakonodawca ten działał na terenie Italii, ale wpłynął na rozwój monastycyzmu także w innych regionach Europy. Pisząc swoją Regułę, wykazał się on dobrą znajomością psychologii, w tym chronobiologii. Chronobiologia to współczesna nauka badająca fizjologiczne procesy (zwane również rytmemi biologicznymi) zachodzące w organizmach w cykliczny sposób<sup>4</sup>.

## 1. Wpływ rytmu dobowego i światła słonecznego na aktywność człowieka

Cykliczne zmiany w świadomości człowieka uzależnione są od rytmu dobowego, czyli naprzemiennego następowania nocy i dnia oraz długości ich trwania. Ważną rolę odgrywają tutaj zmiany oświetlenia, czyli natężenie światła. Światło słoneczne wpływa bowiem na rytm snu i czuwania człowieka oraz innych żywych organizmów. Zazwyczaj brak światła wywołuje odczucie senności i zmęczenia, natomiast jego zbytne natężenie powoduje wzmożoną ak-

<sup>3</sup> Zob. *Benedykt z Monte Cassino, jego wejście do historii, do kultu i czci*, w: *Aby we wszystkim Bóg był uwielbiony, Rozważania monastyczne*, pr. zbiorowa, 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, tłum. T. Lubowiecka, Kraków 2008; *The Rule of St. Benedict. In Latin and English with Notes*, red. T. Fry, Collegeville, Minnesota 1981; G. Holzherr, *Reguła 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), t. 75; A. de Vogüé, *La Règle de Saint Benoît*, t. I–II, Paris 1971–1972; *Sources chretiennes* (SCH), t. 181–182; przekład polski w: *Reguła Mistrza. Reguła św. Benedykta*, tłum. B. Turowicz, ŻrMon 40, Tyniec–Kraków 2006; *Starożytne reguły zakonne*, PSP 26, red. M. Starowieyski, 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 Benediktsregel. 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; tenże, *La Règle de saint Benoît. Commentaire doctrinal et spirituel*, Paris 1977.

<sup>4</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.

tywność<sup>5</sup>. W ciągu całej doby człowiek przechodzi fazy czuwania i snu, a jego organizm podporządkowuje się temu rytmowi i przystosowuje do zmian środowiskowych poprzez wydzielanie odpowiednich hormonów. Oczywiście sen może być regulowany nie tylko poprzez światło naturalne, ale także sztuczne.

Mnisi przebywający w cenobium odczuwali wzmogoną senność w porze zimowej, gdy wcześniej robiło się ciemno. Co prawda udawali się oni na nocny spoczynek o wiele wcześniej od świeckich ludzi, jednak nie oznacza to, że w zimie przespali całą wieczory. Korzystali bowiem ze światła sztucznego, to znaczy świec, i chociaż nie podejmowali wtedy prac fizycznych, wcale nie pozostawali bezczynni. Czas ten przeznaczali na duchową lekturę, co ułatwiała im odpowiednia atmosfera. Przesiadując w półmroku, łatwiej im było skupić się na swoim życiu wewnętrznym. Ważne jest przy tym, że o tej porze nie wysilali jednak za bardzo umysłu i czytali łatwe do zrozumienia teksty.

## 2. Aktywność organizmu w nocy

### 2.1. Sen (uwagi ogólne)

Sen jest stanem układu nerwowego, w którym znacznie obniża się aktywność świadomości. Pojawia się on w sposób cykliczny w rytmie mieszczącym się w granicach 24 godzin, a zasypianie i wstawanie powtarzają się w ramach tego okresu<sup>6</sup>.

Asceci zgodnie z Regułą Benedykta z Nursji uważali sen za stan, w którym dusza staje się oziębiała i nie potrafi zachować czujności. Niemniej jednak bardziej od cielesnej czujności cenili oni sobie duchowe przebudzenie oznaczające otwarcie się na przebóstwiająca łaskę i możliwość poznania Boga<sup>7</sup>.

Współcześnie podkreśla się, że aby utrzymać prawidłowy stan psychiki i ciała, należy przespać ok. 7–8 godzin na dobę. Zdawali sobie z tego sprawę także pierwsi zakonodawcy, którzy pragnęli, by mnisi zawsze mieli wystarczająco dużo energii, aby poradzić sobie z wykonaniem codziennych zajęć. Stąd też w klasztorach św. Benedykta mnisi z pewnością spali ok. 8 godzin na dobę i jeśli niewystarczająco wypoczęli w nocy, to nadrabiali to krótką drzemką w ciągu dnia.

Mnisi spali przez większą część nocy, dzięki czemu mogli dostatecznie wypocząć i zregenerować organizm. Musieli przecież mieć dość sił, skoro zostali zobowiązani do uczestnictwa w oficjum odbywanym nad ranem. W porze zi-

<sup>5</sup> Na temat rytmów dobowych związanych ze zmianą oświetlenia zob. K. Schmidt-Nielsen, *Fizjologia zwierząt: adaptacja do środowiska*, tłum. M. Caputa, Warszawa 2008.

<sup>6</sup> Więcej o śnie zob. A. Borbély, *Tajemnice snu*, tłum. W. i M. Szelenbergowie, Warszawa 1988.

<sup>7</sup> S. Benedicti, *Regula, Prologus* 8–9: „Exurgamus ergo tandem aliquando excitante nos scriptura ac dicente: *Hora est iam nos de somno surgere, et apertis oculis nostris ad deificum lumen (...)*”; *ŻrMon* 40, s. 386.

mowej, tj. od 1 listopada aż do Wielkanocy, cenobici wstawali o ósmej godzinie nocy, a ustalali ją w taki sposób, aby nie odczuwać uciążliwości pobudki. Widać, że dbali o to, aby być zawsze wyspani<sup>8</sup>.

## 2.2. Jakość snu. Marzenia senne a sen świadomy

Człowiek w ciągu nocy naprzemiennie zapada raz w głęboki, a raz w lekki sen. Podczas wypoczynku jego świadomość wyłącza się, ale nie w sposób całkowity, bo przecież doświadcza on marzeń sennych. Czasami są to koszmary związane z długotrwałym lękiem i stresem.

Jeśli chodzi o cenobitów, to starali się oni unikać głębokiego snu, wykazując nieustanną gotowość do podjęcia aktywności nie tyle umysłowej, ile raczej duchowej. Obrazy mogące pojawić się podczas snu uważali natomiast za coś nieodpowiedniego dla ascetów. Odczuwali lęk przed marzeniami sennymi, w których mogliby ulec swoim namiętnościom, a to często im się zdarzało, jeśli przebywali na zewnątrz klasztoru lub kontaktowali się ze świeckimi. Oznacza to, że nawet w chwilach nieświadomości mnisi zmuszali się do zachowania pewnej czujności i samokontroli oraz w jakimś stopniu kreowali swoje sny, znajdując się w stanie tzw. snu świadomego. Starali się wtedy zawsze myśleć trwać przy Bogu, w tym celu eliminowali w ciągu dnia natłok zbędnych i nieuporządkowanych myśli, po to aby i w nocy, podczas nieświadomego bytowania, nie ulegać im, traktując je jak pokusy.

Mnisi prawdopodobnie rzadziej niż przeciętni ludzie miewali złe sny, tym bardziej że w ciągu dnia minimalizowali sytuacje stresowe. Oczywiście nie oznacza to, że się im one nie zdarzały. Niejednokrotnie przecież dochodziło w klasztorach do kłótni, drobnych sprzeczek czy nieporozumień. Niemniej jednak cenobici starali się nie irytować siebie nawzajem, a szczególnie wieczorem nie podejmowali już rozmów, aby nie zaprzętać sobie niepotrzebnie głowy sprawami, które mogłyby zakłócić prawidłowy nocny wypoczynek.

Widać więc, że cenobici nie spali zbyt głęboko, zawsze utrzymując wewnętrzną gotowość do wstania, co oznacza, że nawet podczas snu zmuszali się do duchowej aktywności. Ponieważ z reguły przebywali w ciszy, byli wyczuleni na dopływające z otoczenia dźwięki, zatem na dany znak wzywający ich na modlitwę od razu wstawali i szybko udawali się na wspólne oficjum Boże<sup>9</sup>. Jednak nawet w pośpiechu zawsze zachowywali się godnie i spokojnie i nie wykonywali bezładnych ruchów. Nie tylko wynikało to z faktu, że bezpośrednio po

<sup>8</sup> Tamże, 8, 1–2: „Hiemis tempore, id est a kalendas Novembres usque in Pascha, iuxta considerationem rationis, octava hora noctis surgendum est, ut modice amplius de media nocte pausetur et iam digesti surgant”.

<sup>9</sup> Tamże, 22, 6: „Et ut parati sint monachi semper et, facto signo absque mora surgentes, festinent invicem se praevenire ad opus Dei, cum omni tamen gravitate et modestia”.

przebudzeniu mogli być jeszcze w niezbyt dobrej formie, ale przede wszystkim starali się wykonywać wszystkie czynności rozważnie, w należyтым porządku i z umiarkowaniem.

Oczywiście po rannej pobudce mnisi nie zawsze byli w pełni sił, nierzadko jeszcze odczuwali senność. Niemniej po to właśnie mieszkali we wspólnocie, aby się nawzajem wspierać i pobudzać do aktywności. Ci, którzy wcześniej wstali i byli bardziej wypoczęci, delikatnie budzili pozostałych, aby nie zasnęli ponownie i nie spóźnili się na zebranie modlitewne<sup>10</sup>. Wszyscy w sypialni widzieli bowiem, kto jeszcze śpi, dlatego niemożliwe było, aby zostawili go samego w sali, i nikt nie mógł później usprawiedliwiać się w ten sposób, że nie był obecny na rannych modlitwach.

### **2.3. Wpływ snu na zachowanie energii i regenerację organizmu**

Sen ma ogromne znaczenie fizjologiczne. Podczas snu człowiek regeneruje swoje siły i oszczędza energię, którą zużywa kolejnego dnia. Dlatego też w czasie snu znacznie spada temperatura ciała, które emituje mniej ciepła i nie traci go. Tym samym może pozostać w bezruchu i odpoczywać.

Sen zapewnia również odpowiednią sprawność psychofizyczną, a jego niedobór powoduje, że procesy fizjologiczne i reakcje ciała ulegają spowolnieniu. Niewyspany człowiek w ciągu dnia nie ma dobrej motywacji do działania, co utrudnia mu skuteczne wykonywanie pracy. Mnisi żyjący zgodnie z Regułą Benedykta również dbali o należyty sen, aby mieć wystarczającą ilość energii i siły – tylko gdy dobrze wypoczęli, mogli skutecznie wypełniać swoje obowiązki.

Przy braku snu układ immunologiczny zostaje osłabiony, co powoduje większą skłonność do zachorowań. Również w klasztorach Benedykta z Nurstji ci, którzy byli słabi cieleśnie oraz chorzy, mieli możliwość dłuższego wypoczynku w łóżkach.

### **2.4. Selekcja informacji dokonywana podczas snu**

U każdego zdrowego człowieka sen pozwala na uporządkowanie w mózgu potrzebnych informacji oraz wyeliminowanie tych, które są zbędne i z czasem mogą się stać natrętnymi myślami.

Biorąc pod uwagę sposób życia mnichów, trudno mówić o selekcji informacji płynących z otoczenia, która miałaby miejsce w nocy, albowiem cenobici już w ciągu dnia dokonywali odpowiedniej weryfikacji wszelkich bodźców. Sądzili bowiem, że własnym wysiłkiem oraz dzięki pomocy Boga będą w stanie nieustannie kontrolować rozwój swego życia duchowego i żadne niepożądane myśli nie zaburzą ich równowagi psychicznej.

<sup>10</sup> Tamże, 22, 8: „Surgentes vero ad opus Dei invicem se moderate cohortentur propter somnulentorum excusationes”.

Sen oczyszcza pamięć, to znaczy regeneruje pracę mózgu, uwalniając go od niepotrzebnych informacji przyswojonych w ciągu dnia. Taki nadmiar danych płynących z otoczenia powodować może wybujałą fantazję i niezdolność do racjonalnego myślenia. Selekcja informacji staje się więc niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu i umysłu, który wybiórczo korzysta tylko z tego, co jest mu potrzebne.

Mnisi zaś oddalali od siebie wiele myśli, które zaprzątałyby ich niepotrzebnie, wprowadzając chaos w psychice. Czytali tylko książki duchowe, myśleli o sprawach przybliżających ich do Boga, a przez większość dnia modlili się i posługiwali się często słownictwem zaczerpniętym z Psalterza. Podczas każdej wykonywanej czynności rozważali w duszy teksty Pisma Świętego. Unikali więc myśli o sprawach związanych ze świeckim życiem, co wcale nie znaczy, że zaniedbywali pracę pozwalającą im na utrzymanie się.

### **2.5. Wpływ snu na koncentrację i zdolność zapamiętywania**

Podczas snu dochodzi do konsolidacji pamięci<sup>11</sup>, a raczej jej oczyszczania poprzez uporządkowanie danych przyswojonych za dnia. Sen wpływa na prawidłowy przebieg procesów zachodzących w psychice. Jeśli człowiek nie prześpi w nocy odpowiedniej liczby godzin lub jego sen nie będzie prawidłowy, wówczas w dzień będzie miał problemy z koncentracją, zaburzenia nastroju. Brak snu powoduje też spadek produkcji glukozy, człowiek nie otrzymuje odpowiedniej dawki energii, a tym samym jego odruchy są spowolnione, co wywołuje w psychice wrażenie szybszego upływu czasu. Podobnie niewyspani cenobici, mając kiepskie samopoczucie, stawali się opieszali, nie umieli się skupić na wypowiedaniu modlitw. Niektórzy mogli nie nadażać z odpowiednią intonacją psalmów, przeciągając i spowalniając nienaturalnie melodię. Niekoniecznie wynikało to z braku kontroli. Mnisi nie zawsze przecież byli w odpowiedniej formie, zwłaszcza z powodu niewyspania.

Człowiek pozbawiony snu błędnie przetwarza informacje płynące z otoczenia i traci zdolność zapamiętywania. Cenobici także uczyli się na pamięć modlitw czy też niektórych fragmentów Pisma Świętego, stąd też musieli być odpowiednio odżywieni i wyspani. Nieraz jednak zdarzały im się pomyłki podczas śpiewania psalmów w czasie odprawiania oficjum, co wcale nie musiało oznaczać ich złośliwości czy zaniedbania i lenistwa duchowego. Być może związane to było przemęczeniem i niedoborem snu.

Jeśli człowiek w sposób długotrwały zostanie pozbawiony snu (deprywacja snu), może popaść w stan psychozy i tracić kontakt z rzeczywistością, doznając

<sup>11</sup> Na temat pamięci zob. E. Nęcka, J. Orzechowski, J. Szymura, *Psychologia poznawcza*, Warszawa 2006.

różnych halucynacji i ulegając natręctwom<sup>12</sup>. Dlatego też cenobici, chociaż stosowali czuwania nocne, z pewnością nie robili tego bez przerwy, bo mogłoby to nie tylko wpłynąć negatywnie na ich nastroje i samopoczucie, ale też wywołać choroby psychiczne.

### 3. Chronotyp ranny i wieczorny

Ludzie w zależności od indywidualnych predyspozycji śpią oraz doświadczają wzmożonej aktywności umysłowej i fizycznej w różnych porach doby. Oznacza to, że mają odmienne chronotypy, czyli typy aktywności okołodobowej (mieszczącej się w granicach 24 godzin)<sup>13</sup>.

Zazwyczaj u ludzi młodych, szczególnie w okresie dojrzewania, przeważa chronotyp wieczorny: kładą się spać późno i późno wstają. Często zasypiają po północy i śpią zbyt krótko, aby móc należycie wypocząć. Częściej są więc skłonni popadać w depresję i odczuwają więcej lęków. U ludzi starszych przeważa chronotyp ranny, to znaczy wstają oni bardzo wcześnie, bez konieczności zewnętrznej pobudki, a rano to ich ulubiona pora dnia.

We wspólnocie cenobitycznej przebywały osoby w różnym wieku. Były tam zarówno dzieci poniżej piętnastego roku życia, oddane na wychowanie do klasztoru z myślą, że w przyszłości zostaną mnichami, a także młodzieńcy w okresie dojrzewania, mężczyźni w wieku dojrzałym i w pełni sił oraz starsi i słabsi, mający już za sobą wieloletnią ascezę. Trudno więc było zadowolić wszystkich mieszkańców cenobium i zaspokoić ich indywidualne potrzeby. Mnisi z reguły podporządkowywali się ogólnym regulacjom i starali się zestroić wewnętrzny zegar biologiczny z harmonogram obowiązującym w klasztorze. Gdyby każdemu przydzielono inną porę wstawania, wówczas i ranne oficja musiałyby być odprawiane o różnych porach, a to nie było możliwe, gdyż zakłócałoby spokój we wspólnocie i wprowadzało chaos.

Z pewnością już od samego początku uczono dzieci dyscypliny i ранnego wstawania, zaś opieszłych młodzieńców mobilizowano pobudką. W jednej sali spali przecież zarówno młodzi, jak i starsi mnisi, zatem starsi mogli budzić młodszych i motywować do udania się na wspólne modlitwy. Wszyscy znosili swoje słabości i pomagali sobie wzajemnie, by w ten sposób osiągnąć ten sam duchowy cel. Priorytet dla nich miały bowiem właśnie sprawy duchowe, zaś biologiczne spychali na dalszy plan.

<sup>12</sup> Więcej na temat snu zob. P. Zimbardo, *Psychologia i życie*, tłum. różni, Warszawa 1999; *Podstawy psychiatrii*, red. M. Jarosz, Warszawa 1988; L.J. Singer, *Marzenia*, [brak tłum.], Warszawa 1997.

<sup>13</sup> J.B. Zawilska i in., *Okołodobowy rytm aktywności (chronotyp) a pora i długość snu u młodzieży i osób dorosłych*, „Neuropsychiatria i Neuropsychologia” 2011, nr 3–4, s. 159–165.



Ogólnie osoby z chronotypem wieczornym, zmuszone do wstawania wcześniej rano, częściej od pozostałych ludzi cierpią na egzogenny niedobór snu, jednak mnichom rzadko się to zdarzało. Można bowiem stopniowo oduczyć się starych nawyków i na nowo wyregulować sobie wewnętrzne rytmy. Ważne jest przy tym, by powoli zmieniać porę spania, kładąc się nieco wcześniej, co praktykowali właśnie cenobici. Stąd też w porze wieczornej obowiązkowo przebywali oni w atmosferze ciszy. Tymczasem wielu świeckich ludzi z chronotypem wieczornym właśnie wieczorem chętnie podejmuje dyskusje i pobudza się za pomocą dźwięku.

W klasztorze dbano o to, aby już od młodości nabierać pewnych nawyków i nauczyć się podporządkowywania odgórnym rozporządzeniom. Cenobici prawdopodobnie nie do końca zdawali sobie sprawę, że chronotyp uzależniony jest od wieku i że zmienia się z upływem czasu. W cenobium przeważali ludzie dorośli i to oni w jakimś sensie narzucali pozostałym swój plan dnia, zgodny z ich biologicznym zegarem. Z drugiej jednak strony, mnisi intuicyjnie prowadzili zdrowy tryb życia i nie wymagali od siebie niczego, co przekraczałoby ludzkie możliwości.

Współcześnie ludzie w dni wolne od pracy zazwyczaj przesuwają sobie porę kładzenia się do łóżka na późniejszą i później też wstają (fazy ich snu ulegają przesunięciu), co wcale nie znaczy, że są wypoczęci. U mnichów występuje sytuacja odwrotna. Podczas gdy w ciągu tygodnia wstawali mniej więcej o tej samej godzinie (zależnie od pory roku), w niedzielę na wigilię budzili się trochę wcześniej, z uwagi na konieczność odmawiania bardziej uroczystego oficjum<sup>14</sup>. Śpiewali i odmawiali więcej psalmów i lekcji, a po błogosławieństwie opata od razu rozpoczynali jutrznię<sup>15</sup>. Oznacza to, że w Dzień Pański mnisi nie brali pod uwagę potrzeb swego organizmu, a wręcz przeciwnie; chcąc w większym stopniu oddać chwałę Bogu, nieraz sprzeciwiali się im.

Niedziela jest dniem wypoczynku i współcześnie większość ludzi dłużej zostaje wtedy w łóżkach, przedłużając sobie sen lub wylegując się. Przeciwnie postępowali mnisi, zobowiązani do uczestnictwa we wcześniejszej służbie Bożej, zmuszając się do większego wysiłku. Być może w ciągu dnia byli przez to bardziej zmęczeni, jednak przecież w Dzień Pański nie podejmowali ciężkich prac, zatem nie tracili zbyt wiele energii. Stąd też niewielki niedobór snu nie był przez nich aż tak bardzo odczuwany.

Niezależnie od pory letniej czy zimowej cenobici w niedzielę zachowywali taki sam porządek sprawowania wigilii. Jeśli zdarzyło się, że później wstali, z konieczności skracali lekcje lub responsoria. Oczywiście zawsze pilnowali się, aby

<sup>14</sup> S. Benedicti, *Regula* RB 11, 1, *ŹrMon* 40, s. 422.

<sup>15</sup> Tamże, 11, 2–10.

nie zaspać. Były nawet wyznaczone osoby odpowiedzialne za pobudkę, które miały nie dopuścić do tego zaniedbania<sup>16</sup>.

Mnisi latami prowadzili sposób życia narzucony im przez Regułę i w ten sposób nabierali pewnych przyzwyczajęń. Niektórzy mieli rzeczywiście chronotyp charakterystyczny dla ludzi wstających o wschodzie słońca lub nawet wcześniej. Inni jednak byli zmuszeni przestawić swój biologiczny zegar, warunkujący ich rytm snu i czuwania. Przykładowo ci, którzy dopiero wstąpili do wspólnoty, mieli początkowo trudności ze zbyt wczesnym wstawaniem, ale w miarę upływu czasu, kiedy w ciągu dnia zmuszeni byli podejmować spory wysiłek umysłowy czy fizyczny, zaczęli wieczorem odczuwać zmęczenie do tego stopnia, iż kładli się wcześniej spać. Po przespaniu 7 lub 8 godzin byli już na tyle wypoczęci, że sami wcześniej wstawali. Oczywiście nadal mieli różne predyspozycje fizyczne, dlatego też wyznaczeni bracia dbali o to, aby wszyscy budzili się o odpowiedniej godzinie – dawali słyszalny znak stanowiący pobudkę i wezwanie na wspólne oficjum.

## 4. Atmosfera przy zasypianiu

### 4.1. Warunki wewnętrzne (psychiczne)

Cenobici starali się zapewnić sobie odpowiednie warunki psychiczne podczas zasypiania i minimalizowali wszelkie negatywne odczucia, to znaczy unikali sytuacji wywołujących stres, a tym samym zaburzających prawidłowy sen. Sypiali w jednej sali i dzięki temu czuli się bardziej pewni i spokojni, że nic nikomu nie grozi. Odczuwali też większy spokój duchowy, wiedząc, że znajdują się w gronie osób o podobnym usposobieniu.

Mnisi, podobnie jak zwykli ludzie, borykali się z różnymi problemami emocjonalnymi i mieli rozterki duchowe. Niekiedy nie umieli zapanować całkowicie nad swoimi uczuciami i ulegali słabościom swego ciała, co powodowało ich wewnętrzne wzburzenie, gniew, smutek lub nawet rozpacz. Zdawali sobie sprawę, że sami sobie z nimi nie poradzą, i zdawali się na pomoc innych braci, a zwłaszcza kierowników duchowych. Dbając o prawidłowy stan swojej psychiki oraz rozwój duchowy, zwierzali się ze swoich problemów, a raczej czynili odpowiednie wyznanie przed opatem lub starszymi mnichami, od których otrzymywali porady oraz zalecenia co do postępowania i zadośćuczynienia za grzechy. Można też przypuszczać, że bezpośrednio przed snem czynili rachunek sumienia z całego dnia. Uwalniając duszę od niepokoju, ułatwiali sobie zaśnięcie.

<sup>16</sup> Tamże, 11, 11–13: „Qui ordo vigiliarum omni tempore tam aestatis quam hiemis aequaliter in die dominico teneatur. Nisi forte – quod absit – tardius surgant: aliquid de lectionibus breviandum est, aut sponsoriis. Quod tamen omnino caveatur ne proveniat. Quod si contigerit, digne inde satisfaciat Deo in oratorio per cuius evenerit neglectum”.

#### 4.2. Warunki zewnętrzne przy zasypianiu

Członkowie zgromadzenia klasztornego zawsze starali się zapewnić sobie dobre warunki do spania, także fizyczne. Spali w oddzielnych łózkach i mieli własną pościel składającą się z prześcieradła, koca i poduszki, a także siennika<sup>17</sup>, co świadczy o przestrzeganiu przez nich higieny osobistej.

Mnisi spali wszyscy w jednej większej sali lub w kilku mniejszych, mieszczących od dziesięciu do dwudziestu osób. W jednym pomieszczeniu z młodszymi mnichami spali także starsi, którzy ich nadzorowali<sup>18</sup>. Młodszy nie mieli łóżek ustawionych obok siebie, lecz rozdzielali ich starsi, by zapobiegać wszelkim sposobnościom do nieprzyzwoitych żartów czy próżnych rozmów<sup>19</sup>. W ten sposób młodszy członkowie zgromadzenia nie tracili na nie czasu i starali się od razu zasnąć. Przypuszczać można, że nie przychodziło im to z trudem, gdyż odczuwali zmęczenie po całym dniu pracy. Zresztą zobowiązani byli przecież do bardzo wczesnego wstawania i od razu po pobudce rozpoczynali aktywność umysłową lub fizyczną. Oznacza to, że ich rezerwy energetyczne szybciej się kończyły, stąd też szybciej odczuwali oni senność, a wieczorem przygotowali się już do należytej regeneracji organizmu.

W sypialni jednak nie było całkiem ciemno, lecz aż do samego rana paliła się jedna świeca<sup>20</sup>. Dzięki temu mnisi mogli się nawzajem widzieć i pilnować, czy ktoś nie zakłóca ciszy nocnej, zamiast odpoczywać. W zupełnym mroku niektórzy mogliby bowiem czuć się bezkarnie, beztrosko podejmując rozmowy i przeszkadzając innym.

Światło palące się przez całą noc mogło też odgrywać inną rolę. W zupełnej ciemności mnisi z pewnością zapadaliby w dłuższy i głębszy sen, a trzeba pamiętać, że zmuszali się do wewnętrznej czujności, którą światło mogło im ułatwić. Może też niektórzy bali się zupełnej ciemności, a przy świecy czuli się bezpieczniej.

Mnisi na noc ubierali się tak, by z jednej strony nie odczuwać zbyt dużego dyskomfortu, ale z drugiej nie popaść w wygodę. Przepasywali się paskami lub sznurami, by długie szaty nie płątały się im w pościeli, lecz bardziej przylegały do ciała. Nie mogli mieć przy sobie żadnych przedmiotów niebezpiecznych dla zdrowia, a zwłaszcza noży, którymi mogliby się skaleczyć. Wiedzieli bowiem, że w czasie snu człowiek pozostaje na tyle nieświadomy, iż może niechcący zrobić sobie krzywdę<sup>21</sup>.

<sup>17</sup> Tamże, 53, 15, *ZrMon* 40, s. 478.

<sup>18</sup> Tamże, 22, 1–3: „Singuli per singula lecta dormiant. Lectisternia pro modo conversationis secundum dispensationem abbatis sui accipiant. Si potest fieri omnes in uno loco dormiant; sin autem multitudo non sinit, deni aut viceni cum senioribus qui super eos solliciti sint pausent”.

<sup>19</sup> Tamże, 22, 7: „Adulescentiores fratres iuxta se non habeant lectos, sed permixti cum senioribus”.

<sup>20</sup> Tamże, 22, 4: „Candela iugiter in eadem cella ardeat usque mane”.

<sup>21</sup> Tamże, 22, 5: „Vestiti dormiant et cincti cingellis aut funibus, ut cultellos suos ad latus suum non habeant dum dormiunt, ne forte per somnum vulnerent dormientem”.

## 5. Aktywność w ciągu dnia

### 5.1. Odmawianie modlitw

Cenobici zobowiązani byli do odprawienia oficjów w ciągu całej doby i w tym celu zbierali się na wspólne modlitwy: nocne wigilie, a za dnia na jutrznię, prymę, tercję, sekstę, nonę, nieszpory i kompletę<sup>22</sup>. Istotne jest to, że w czasie śpiewania psalmów starali się zawsze zachowywać czujność wewnętrzną, to znaczy wykonywali oficjum rozumnie, angażując przy tym umysł<sup>23</sup>.

Oczywiście mieszkańcy cenobium nie mogli przez zbyt długi czas pozostać w stanie aktywności duchowej i psychicznej, bo to mogłoby się skończyć przemęczeniem. Dlatego też zazwyczaj modlili się krótko, a tylko pod wpływem natchnienia przedłużali oficjum<sup>24</sup>. Podobnie jak zwykli ludzie mieli oni przecież różne predyspozycje duchowe. Jednym wystarczała modlitwa odmawiana na głos w czasie wspólnego zebrania, a inni odczuwali potrzebę przebywania przy tym w samotności. Niektórzy więc, jeśli chcieli, po zakończeniu oficjum zostawali dłużej w kościele, poświęcając się prywatnej modlitwie w ciszy<sup>25</sup>.

Istotne jest, że już w czasie wigilii (oficjów odprawianych nad ranem) mnisi zobowiązani byli do wyraźnego śpiewania psalmów z antyfonami i responso-riami<sup>26</sup>. Widać, że wkładali sporo wysiłku w to, by energicznie rozpocząć dzień. Z pewnością byli już wtedy w pełni świadomi, a po dobrze przespanej nocy zachowywali zdolność jasnego myślenia.

Asceci mieszkający pod jednym dachem zawsze zmuszali się do wewnętrznej czujności i kontrolowali siebie nawzajem, aby nikt nie spóźnił się na wspólne oficjum, i nawet umyślnie przedłużali w tym celu niektóre psalmy. Ci, którzy spełniali swoje duchowe obowiązki opieszale i niedbale, zajmowali ostatnie miejsca w chórze, ale stali tak, by pozostali bracia mogli ich obserwować. Zawsze dbano o to, aby spóźnialscy mnisi przebywali wewnątrz kościoła, aby słyszeć odmawiane głośno oficjum. Zdając sobie sprawę, że inni na nich patrzą, pokutnicy bardziej mobilizowali się do podejmowania zadośćuczynienia. Tymczasem stojący w miejscu zupełnie niewidocznym mogli odczuwać większe trudności ze zmuszaniem się do aktywności duchowej, ponieważ nie mieli żad-

<sup>22</sup> Tamże, 16, 5: „Ergo his temporibus referamus laudes Creatori nostro *super iudicia iustitiae suae*, id est matutinis, prima, tertia, sexta, nona, vespera, completorios, et nocte surgamus ad confitendum ei”.

<sup>23</sup> Tamże, 19, 4: „et iterum: *Psallite sapienter*”; 19, 7: „et sic stemus ad psallendum ut mens nostra concordet voci nostrae”.

<sup>24</sup> Tamże, 20, 4: „Et ideo brevis debet esse et pura oratio, nisi forte ex affectu inspirationis divinae gratiae protendatur”.

<sup>25</sup> Tamże, 52, 2–4: „Expleto opere Dei, omnes cum summo silentio exeant, et habeatur reverentia Deo, ut frater qui forte sibi peculiariter vult orare non impediatur alterius improbitate. Sed et si aliter vult sibi forte secretius orare, simpliciter intret et oret, non in clamosa voce, sed in lacrimis et intentione cordis”.

<sup>26</sup> Tamże, 9, 1–7.

nej zewnętrznej pobudki do tego wysiłku. Na zewnątrz oratorium łatwiej ulegali znużeniu i zasypiali lub też zapełniali sobie czas, zajmując się próżnymi plotkami lub niestosownymi rozmowami<sup>27</sup>.

Podczas gdy spóźnianie się na nocne oficja można było jeszcze uznać za naturalne, spóźnianie się na dzienne modlitwy wydawało się już czymś niedopuszczalnym. Stąd też spóźnialscy nie mogli śpiewać psalmów wraz z innymi, dopóki nie dokonali zadośćuczynienia<sup>28</sup>.

Widać z tego, że w klasztorze zdarzali się dość powolni mnisi, którzy przychodzili na wyznaczone godziny modlitw ze znacznym opóźnieniem. Niekoniecznie wynikało to z lenistwa duchowego; być może ich chronotyp nie pozwalał im na ścisłe trzymanie się reguły, ponieważ w mniejszym stopniu potrafili oni zmusić się do wykonania przepisanych czynności w ustalonych godzinach. Niemniej z pewnością stawali się bardziej energiczni w trochę późniejszych porach, kiedy mieli więcej sił.

## **5.2. Naprzemiennność pracy fizycznej i umysłowej uzależniona od pory roku**

W ciągu dnia mnisi zobowiązani byli do różnych zajęć, które jednak nie przeszkadzały im w modlitwie i rozmyślaniu o sprawach duchowych. Przykładali się do swojej pracy, jednak nigdy nie stawiali jej wyżej od modlitwy. Nie narzucali sobie też zbyt dużo obowiązków, lecz wszystko czynili z umiarkowaniem, aby nie stracić sił, które użytkowali na sprawowanie służby Bożej.

Wykonując różne czynności fizyczne, utrzymywali odpowiednią sprawność cielesną i zachowywali zdrowie. Bez pracy bowiem stawaliby się leniwi i niezdolni nawet do podjęcia wysiłku umysłowego. Człowiek przecież jest istotą psychofizyczną i samopoczucie fizyczne wpływa także na rozwój jego życia psychicznego i duchowego. Niemniej jednak niektórzy cenobici mogli za bardzo przyzwyczać się do pracy wykonywanej z umiarkowanym wysiłkiem i w jednostajny sposób. To doprowadziłoby ich do marazmu i znużenia. Wobec tego co jakiś czas odrywali się od zajęć, by skupić się w większym stopniu na służbie Bożej i rozmyślaniu. Od razu po usłyszeniu sygnału wzywającego do modlitwy porzucali swoje zajęcia i szybko udawali się na oficjum<sup>29</sup>. Oczywiście pośpiech ten nie wynikał z roztargnienia, lecz oznaczał natychmiastowe i energiczne rozpoczęcie aktywności duchowej.

<sup>27</sup> Tamże, 43, 4–9.

<sup>28</sup> Tamże, 43, 10–12: „Diurnis autem horis, qui ad opus Dei post versum et gloriam primi psalmi qui post versum dicitur non occurrerit, lege qua supra diximus in ultimo stent, nec praesumant sociari choro psallentium usque ad satisfactionem, nisi forte abbas licentiam dederit remissione sua, ita tamen ut satisfaciatur reus ex hoc”.

<sup>29</sup> Tamże, 43, 1: „Ad horam divini officii, mox auditus fuerit signus, relictis omnibus quaelibet fuerint in manibus, summa cum festinatione curratur”.

Mnisi nie mieli wolnego czasu i zawsze pozostawali czymś zajęci, uważając lenistwo za niebezpieczne dla rozwoju duchowego. Dlatego też naprzemiennie podejmowali bądź to aktywność fizyczną (pracę ręczną), bądź umysłową (duchową lekturę)<sup>30</sup>.

W okresie letnim, trwającym od Wielkanocy do 1 października, mnisi zobowiązani byli do wykonywania pilnych prac już od samego rana, czyli od pierwszej godziny dnia aż do czwartej (czyli mniej więcej do dziesiątej rano według naszej rachuby)<sup>31</sup>. O tej porze roku mieli oni więcej energii o poranku. Kiedy wcześniej robiło się jasno, byli bardziej skłonni do podjęcia wysiłku fizycznego, a w mniejszym stopniu mogli się skupić na modlitwie. Z pewnością związane to było z faktem, że jasność ich za bardzo rozpraszała, a pod wpływem światła słonecznego nabierali energii do pracy.

Od czwartej godziny dnia aż do południa, kiedy słońce znajdowało się w zenicie i coraz bardziej grzało, mnisi nie podejmowali żadnych fizycznych czynności. Upał utrudniał im pracę, dlatego też aż do seksty poświęcali czas na czytanie, a więc aktywność umysłową. O szóstej godzinie dnia zasiadali natomiast do wspólnego posiłku, a po jego zakończeniu kładli się na łóżkach i urządzali sjęstę w całkowitej ciszy. Niektórzy odczuwali potrzebę całkowitego odpoczynku i nie aktywizowali się w żaden sposób. Inni, jeśli mieli ochotę, poświęcali czas na pracę duchową, to znaczy oddawali się lekturze, tyle że czytali cicho, aby innym nie zakłócać spokoju<sup>32</sup>.

Ogólnie w okresie letnim członkowie zgromadzenia klasztornego nonę odprawiali nieco wcześniej, bo około wpół do dziewiątej, by wcześniej zabrać się do pracy, jaka im jeszcze pozostała do zrobienia w ciągu dnia; pracowali aż do nieszporów<sup>33</sup>. Wynika z tego, że późnym popołudniem, kiedy słońce chyliło się ku zachodowi, mnisi znów nabierali energii do aktywności fizycznej.

Natomiast w okresie zimowym, trwającym od 1 października do początku Wielkiego Postu, kolejność czynności ulegała odwróceniu, co wynikało z faktu, że dzień był krótki, a rano panowała jeszcze ciemność. To wpływało na samopoczucie mnichów, którzy nie odczuwali chęci do rozpoczęcia pracy, a raczej byli wtedy zaspani i odczuwali osłabienie. Przejawiali więc bardziej skłonność do wysiłku umysłowego i dlatego przez pierwsze dwie godziny dnia

<sup>30</sup> Tamże, 48, 1: „Otiositas inimica est animae, et ideo certis temporibus occupari debent fratres in labore manuum, certis iterum horis in lectione divina”.

<sup>31</sup> Tamże, 8, 3: „Id est ut a Pascha usque kalendas Octobres a mane exeuntes a prima usque hora paene quarta laborent quod necessarium fuerit”.

<sup>32</sup> Tamże, 48, 4–5: „Ab hora autem quarta usque hora qua sextam agent lectioni vacent; post sextam autem surgentes a mensa paudent in lecta sua cum omni silentio, aut forte qui voluerit legere sibi sic legat ut alium non inquietet”.

<sup>33</sup> Tamże, 48, 6: „Et agatur nona temperius mediante octava hora, et iterum quod faciendum est operentur usque ad vesperam”.

poświęcali się duchowej lekturze<sup>34</sup>. Widać najpierw zmuszali do aktywności swój umysł i powoli nabierali potrzebnej energii, którą następnie zużywali w ciągu dnia. Wcześniej jednak odprawiali tercję, bo już po drugiej godzinie dnia, jak tylko zrobiło się jasno, podejmowali prace, które wykonywali nieprzerwanie aż do nony. O tej przypominał im odpowiedni sygnał, a wówczas przerywali swoje zajęcia i udawali się na oficjum. Po ostatnim posiłku w ciągu dnia zajmowali się już tylko lekturą lub modlitwą, nie przemęczając się fizycznie<sup>35</sup>. Zdawali sobie bowiem sprawę, że zbyt wielkie pobudzenie mogłoby utrudnić im potem zaśnięcie w nocy.

Istotne jest, iż cenobici pracujący daleko od kościoła po usłyszeniu sygnału wzywającego na oficjum z pewnością nie zdążyliby na wspólne modlitwy. Dlatego też gdy przypadała określona pora, natychmiast przerywali swoje zajęcia i modlili się w tym samym miejscu, w którym wykonywali oni swoje obowiązki<sup>36</sup>. Oznacza to, że nie marnowali niepotrzebnie czasu na dojazd do oddalonego miejsca. Takie bieganie i częste przemieszczanie się w obrębie klasztoru źle wpływało na życie duchowe i powodowało niepotrzebne zużywanie energii. Gdyby mieszkańcy cenobium często zmieniali miejsce pobytu, musieliby wcześniej kończyć pracę, a i tak nie uniknęliby spóźniania się na modlitwy i przychodziliby na nie zmęczeni. Nie mogliby się w spokoju modlić, gdyby pod wpływem zbytniego pobudzenia fizycznego za bardzo się rozkojarzyli, a przecież do modlitwy musieli przystępować po wcześniejszym uspokojeniu ducha. Pod tym względem cenobici wykazywali ekonomiczne i praktyczne podejście, nie skracali więc ani czasu pracy, ani modlitwy, to znaczy nie burzyli dziennego rytmu życia w klasztorze.

### 5.3. Intensywność aktywności umysłowej uzależniona od pory dnia i roku

Praca umysłowa mnichów polegała przede wszystkim na czytaniu i słuchaniu Pisma Świętego<sup>37</sup>. Trzeba jednak podkreślić, że ta aktywność zmieniała się w ciągu dnia, to znaczy rano była intensywniejsza niż w późniejszych godzinach. Właśnie rano mnisi mogli czytać różne teksty ze Starego i Nowe-

<sup>34</sup> Tamże, 48, 10: „A kalendas autem Octobres usque caput quadragesimae, usque in hora secunda plena lectioni vacant”.

<sup>35</sup> Tamże, 48, 11–13: „Hora secunda agatur tertia, et usque nona omnes in opus suum laborent quod eis iniungitur; facto autem primo signo nonae horae, deiungant ab opera sua singuli et sint parati dum secundum signum pulsaverit. Post refectiorem autem vacent lectionibus suis aut psalmis”.

<sup>36</sup> Tamże, 50, 1–2: „Fratres qui omnino longe sunt in labore et non possunt occurrere hora competenti ad oratorium et abbas hoc perpendet, quia ita est”.

<sup>37</sup> Tamże, 38, 1: „Mensis fratrum lectio deesse non debet, nec fortuito casu qui arripuerit codicem legere ibi, sed lecturus tota hebdomada dominica ingrediatur”.

go Testamentu, a także objaśnienia do nich napisane przez ojców Kościoła<sup>38</sup>. O wczesnej porze cenobici mieli większą zdolność do pojmowania i analizowania trudnych kwestii, starali się więc nie marnować tego czasu i zmuszali się do intensywnego wysiłku umysłowego. Wieczorem bowiem odczuwali już wyczerpanie nie tylko ciała, ale także umysłu, niezdolnego do przyswajania nowych informacji. Ponadto wieczorem świadomie uspokajali się wewnętrznie i w tym celu powstrzymywali się nawet od rozmów. Po odprawieniu nie-sporów zasiadali do czytania *Rozmów* autorstwa Jana Kasjana lub *Żywotów Ojców*, albo też czegoś, co by ich zbudowało duchowo. Widać, że oddawali się wtedy raczej lekkiej lekturze, bo nie byli już w stanie zmusić się do większego skupienia. Ograniczali się także do przeczytania tylko czterech czy pięciu kartek i w ten sposób nie obciążali na noc pamięci<sup>39</sup>.

#### 5.4. Aktywność umysłowa w dni świąteczne

Istniały jednak okresy w ciągu roku, w których cenobici w większym stopniu przykładali się do duchowej lektury. W czasie Wielkiego Postu już od samego rana zasiadali do czytania i poświęcali się mu aż do trzeciej godziny dnia, czyli mniej więcej do dziewiątej rano. Oznacza to, że pracę zaczynali później i kończyli ją o dziesiątej godzinie dnia, czyli mniej więcej o szesnastej<sup>40</sup>. W porze przeznaczony na czytanie mnisi nie mogli ulegać lenistwu lub też aktywizować się w inny sposób, np. poprzez próżną mowę<sup>41</sup>. W ciągu tygodnia asceci więcej czasu przeznaczali na lekturę w niedzielę, a ci, którzy nie mogli lub nie chcieli zmobilizować się do rozważania duchowych tekstów, podejmowali odpowiednią pracę, tak aby zająć czymś ręce<sup>42</sup>. Było to o tyle istotne, że w jakimś stopniu pobudzali oni organizm do nieustannego działania.

Z powyższego wynika, że asceci w klasztorze przez cały dzień podejmowali różne czynności, które jednak co parę godzin zmieniali, by pobudzać się do aktywności w inny sposób. Zawsze zresztą przebywali w gronie współbraci, dzięki czemu łatwiej im było wykonywać wszelkie obowiązki, niezależnie od ich rodzaju, ponieważ towarzystwo innych pozwalało im zachować rytm pracy i modlitwy.

<sup>38</sup> Tamże, 48, 10.

<sup>39</sup> Tamże, 42, 1–7.

<sup>40</sup> Tamże, 49, 14.

<sup>41</sup> Tamże, 48, 17–18.

<sup>42</sup> Tamże, 48, 22–23.



## 6. Chronobiologia rytmu dobowego

Aby zachować prawidłowy rytm czuwania i snu podczas doby, należy ją podzielić na trzy okresy trwające po 8 godzin. Zgodnie z zasadą chronobiologii w tych krótkich okresach należy podejmować określoną aktywność duchową, psychiczną czy fizyczną, lub poświęcić czas na odpoczynek. Istotny jest fakt, że tylko w określonych porach w ciągu doby można dobrze wykonać pewne czynności, natomiast w innych ich wykonanie jest niewskazane, a nawet szkodliwe dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Zazwyczaj okres trwający od 3 nad ranem do 11 rano uznaje się za czas odpowiedni przede wszystkim na aktywność wewnętrzną, tzn. duchową. Człowiek powinien wtedy w spokoju przygotować się do rozpoczynającego się dnia. Pora ta jest również najbardziej korzystna do pracy intelektualnej i duchowej. Umysł ludzki zachowuje po przespanej nocy świeżość, dzięki czemu może łatwiej przyswajać nowe informacje.

Również cenobici już bardzo wcześnie nad ranem, kiedy panował jeszcze mrok, zaczęli aktywność duchową, uczestnicząc w nocnych oficjach wigilii, a następnie jutrzni. Nie modlili się jednak w samotności, lecz musieli otworzyć się na bodźce płynące z otoczenia, np. śpiew. Po rannej pobudce od razu powinni wykazać jasność myśli, która była niezbędna do czytania bądź słuchania lekcji z Pisma Świętego. Ponieważ o tych wczesnych godzinach ich umysły były najbardziej zdolne do przyswajania wiedzy, można przypuszczać, że czytali wtedy trudniejsze teksty oraz objaśnienia teologiczne do nich. Nie oznacza to jednak, że całe godziny poranne i przedpołudniowe mnisi spędzali nad psalterzem, lekturą czy też oddając się wyłącznie rozmyślaniu. Owszem, o tej porze taka aktywność wewnętrzna była najbardziej skuteczna, niemniej jednak nie można zapominać, że mnisi musieli także dbać o zaspokojenie swoich potrzeb i utrzymanie klasztoru. Rano zajmowali się więc również pracą fizyczną i wypełniali najpilniejsze obowiązki. Z drugiej strony, jednostajna i miarowa praca nie burzyła ich wewnętrznego spokoju ani nie absorbowała cenobitów całkowicie, lecz podczas jej wykonywania rozważali wcześniej przeczytane teksty i powtarzali je sobie w myślach. Pobudzenie się przez aktywność fizyczną mogli też traktować jako formę mobilizacji duchowej. Z tego wynika, że pierwszą połowę dnia cenobici wykorzystywali na spełnianie obowiązków duchowych w odpowiedni sposób, nie zaniedbując równocześnie spraw doczesnych.

Czas trwający od godziny 11 przed południem aż do wieczora, czyli do 19, zazwyczaj przeznaczany jest na aktywność zewnętrzną. Oznacza to, że człowiek powinien wówczas zająć się pracą fizyczną lub realizacją swoich pasji.

Jeśli chodzi o cenobitów, to właściwie przez cały dzień aż do zachodu słońca zajmowali się oni pracą; nigdy nie byli beczynni i ciągle pozostawali w gotowości do działania. Trudno ustalić, czy mieli oni swoje pasje i jakieś indywidualne zainteresowania. Wiadomo ogólnie, że wyrzekali się oni swojej woli i zajmowali się tym, co im odgórnie nakazano. Niemniej jednak opat obserwował naturalne predyspozycje mnichów i nie przydzielał braciom niczego, co przekraczałoby ich możliwości. Stąd też w zależności od umiejętności niektórzy cenobici wykonywali różne wyroby w warsztatach, inni pracowali w polu, jeszcze inni dyżurowali w kuchni. Oczywiście, nikt nie mógł przeceniać swojej pracy ani okazywać zarozumiałości z powodu posiadanych zdolności. Każdy traktował ją raczej jako służbę wobec bliźniego. Podkreślić należy, że w drugiej połowie dnia, a zwłaszcza późnym popołudniem, prace wcale nie musiały należeć do ciężkich, tym bardziej że w miarę upływu czasu cenobici tracili naturalne siły. W okresie letnich upałów nawet już w porze seksty mnisi zwalniali tempo i bardziej skłonni byli odpoczywać przy lekturze, a nawet oddawali się drzemce. Intuicyjnie stosowali oni zasady chronobiologii, jednak zawsze pierwszeństwo miała dla nich Reguła zakonna i postępowali zgodnie z jej przepisami, nawet jeśli nie pokrywały się one z ich biologicznym zegarem.

W porze wieczornej i nocnej, trwającej od 19 do 3 nad ranem, człowiek zazwyczaj odpoczywa i nie podejmuje znacznego wysiłku ani umysłowego, ani fizycznego. Śpiąc w tym czasie, w największym stopniu regeneruje siły i poprawia stan zdrowia.

Mnisi wieczorem starali się zachować ciszę, nie prowadzili żadnych rozmów ani nie załatwiali żadnych spraw, które musiały czekać do następnego dnia. Oczyszczali duszę, to znaczy uspokajali psychikę, czyniąc bilans minionego dnia. Stąd pierwsi organizatorzy życia klasztornego wprowadzali zasadę zachowywania ciszy nocnej zaczynającej się już od 19. Cenobici nie zmuszali się już wtedy do żadnej aktywności, a od ok. 21 zachowywali bezwzględna ciszę, co ułatwiało im natychmiastowe zasypianie. Nawet jeśli spali do 3 czy 4 nad ranem, to i tak ich sen pozostawał najzdrowszy, gdyż odpoczywali w najbardziej korzystnej porze nocy. Pomimo że tak wcześnie wstawali, czuli się wypoczęci i nie sprawiała im trudności gwałtowna pobudka.

Współczesny człowiek rzadko przesypia 8 godzin w ciągu doby, a nawet jeśli to robi, to nie we właściwych godzinach. A przecież sen od 19 do 3 nad ranem jest najbardziej odpowiedni dla organizmu i w największym stopniu zapewnia mu regenerację. Tymczasem spanie w ciągu pozostałych 16 godzin nie przyczynia się do poprawy stanu zdrowia i utrzymania odpowiedniego poziomu energii niezbędnej do dobrego funkcjonowania.

Mnisi byli tego świadomi, gdyż skupiając się na swoim życiu duchowym, wyciszali się, a dzięki temu łatwiej umieli rozpoznać potrzeby swego ciała. Zdawali się na intuicję, ale trzeba przyznać, że postępowali w bardzo racjonalny sposób.

### **Podsumowanie**

Mnisi przestrzegający Reguły Benedykta z Nursji dobrze orientowali się w czasie i wiedzieli, która jest godzina, przede wszystkim dzięki bodźcom zewnętrznym i mobilizacji ze strony innych braci. Umieli obserwować przyrodę, zwracali uwagę na kąt padania światła słonecznego i dzięki temu potrafili określić, ile czasu upłynęło. Harmonogram życia klasztoru był ustalany w taki sposób, aby jak najlepiej współgrał z biologicznym zegarem i nie był sprzeczny z ludzkimi możliwościami. Jeśli mnisi odczuwali zmęczenie przy pracy fizycznej, to traktowali to jak informację od swego organizmu i przerywali ją, a zaczęli pracę umysłową. Kiedy zaś odczuwali ociążałość umysłową, wyłączali świadomość, lecz zajmowali czymś ręce, tak aby nie zostawać całkowicie beczynnymi. Widać więc, że zakonodawca rozsądnie ustalił godziny przeznaczone na pracę i modlitwę, tak aby zgadzało się to z predyspozycjami organizmu ludzkiego.

Ogólnie rozkład snu i czuwania mnichów uzależniony był od rytmu dobowego, czyli naprzemiennego następowania po sobie dnia i nocy. Mnisi udawali się na nocny spoczynek, kiedy panowała ciemność, natomiast pracowali za dnia, przy świetle naturalnym. Dzięki temu nie czynili niczego, co byłoby sprzeczne z naturalnymi możliwościami człowieka, i zapewnili sobie zdrowie ciała oraz umysłu. Nic nie wywoływało w nich irytacji ani nie wzburzało ich wewnątrznie, ponieważ każda czynność ustalana była przy uwzględnieniu biologicznych rytmów organizmu ludzkiego. Pozwalało to na podjęcie spokojnej modlitwy i wpływało pozytywnie na rozwój ich życia duchowego.

Pisząc swoją Regułę, Benedykt z Nursji w jakimś zakresie wykazał znajomość zasad chronobiologii, czyli nauki zajmującej się biologicznymi rytмами istniejącymi w organizmach żywych. Oczywiście, nie mógł sobie jednak pozwolić na to, aby dla każdego indywidualnie ustalać różne godziny przeznaczone na modlitwę, pracę i sen, bo to wprowadzało nieład i burzyło odgórnie ustalony harmonogram. Gdyby każdy robił, co chciał, i to jeszcze o różnych porach, wywoływałoby to niepokój i roztargnienie wielu mnichów, dla których spokój wewnętrzny był przecież najważniejszy. Dlatego wszyscy członkowie zgromadzenia musieli żyć jednym duchem i podporządkowywali

---

się odgórnym regulacjom, nawet jeśli nie do końca zgadzały się one z ich fizjologicznym rytmem. Widać, że cenobici w pierwszym rzędzie starali się przestrzegać reguły zakonnej, a dopiero w dalszej kolejności brali pod uwagę zaspokajanie swoich naturalnych potrzeb.

## Summary

### **Rhythm of sleep and wakefulness and its impact on physical activity and mental and spiritual life cenobites under Rule of Benedict of Nursia**

The article describes the rhythm of sleep and wakefulness cenobites abiding rule of Benedict of Nursia (d. 547). The activity day and night rest were dependent on the circadian rhythm, the succession of night and day. Monks on the basis of the monastic rule all activities performed within the specified time. This allows uniform and led a quiet existence, which was not contrary to the natural human capabilities. The monks appreciated the importance of sleep, which devoted eight hours a day. Rest in order to regenerate their forces needed to operate them. However, do not sleep too deeply, but have always been ready to rise to the prayers. Throughout the day ascetics or alternately undertook physical activity and mental or spiritual. In this way, avoid fatigue and laziness, but could still mobilize for action. Leading a regular life, they have a healthy body and soul.

**Olga Cyrek** – doktor nauk humanistycznych w zakresie historii, pracuje na Wydziale Socjologiczno-Historycznym Uniwersytetu Rzeszowskiego. Prowadzi zajęcia z historii nowożytnej, cywilizacji nowożytnej. Zainteresowania badawcze: patrystyka, monastycyzm starożytny i średniowieczny, historia Kościoła od starożytności do nowożytności, ikonografia bizantyjska.