

L'ACQUA NELLA VITA ASCETICA. IL LAVARSI E LE ABLUZIONI FREDDI NELLE TRADIZIONI ASCETICHE

L'acqua è certamente uno dei più grandi doni della natura. Dai tempi più remoti se ne sono conosciute e sfruttate le proprietà, fino al raggiungimento di sofisticati sistemi di idroterapia. Anche per la vita religiosa l'acqua ha sempre avuto una profonda importanza, e la sacralità di questo elemento naturale è evidenziata dai tanti usi che se ne fanno, come le abluzioni, le immersioni, le purificazioni, fino al rito più significativo legato all'acqua che è certamente il battesimo. Fra tutti questi quello che più ci preme sottolineare è l'uso ascetico dell'acqua: quindi non tratteremo né dell'uso liturgico né di quello sacramentale già abbondantemente studiati, mentre quest'ultimo è generalmente sconosciuto, oppure, nella migliore delle ipotesi, lo si ritiene esclusivo delle tradizioni orientali. Certo in Oriente questo metodo è stato molto più elaborato e sperimentato e quindi può comunicare informazioni ed esperienze utili. Tuttavia è bene sapere che questo metodo non è esclusivo degli yoghi, né limitato alle abluzioni ebraiche e islamiche; anche nella tradizione cristiana molti santi e asceti hanno utilizzato l'acqua nell'ascesi, e qualcuno di loro si è pronunciato sui suoi significati e la sua utilità. Certamente non si tratta di una pratica ascetica diffusa, però ha avuto un'importanza significativa, maggiore di quella che normalmente si immagina. L'acqua, come ogni elemento naturale, è un mistero e il suo uso non può essere escluso dalla vita di chi vuole dedicarsi agli ideali della meditazione e dell'esperienza contemplativa.

1. L'acqua e i suoi significati simbolici

Sappiamo che le acque hanno un significato simbolico molto pregnante a livello religioso, esistevano prima di ogni altra cosa: «Ora la terra era informe e deserta e le tenebre ricoprivano l'abisso e lo spirito di Dio aleggiava sulle acque» (Gen 1,2). Secondo Eliade:

Le acque simbolizzano la somma universale delle virtualità, sono *fonti et aeterni*, il serbatoio delle possibilità esistenziali; precedono qualsiasi forma e susseguono qualsiasi creazione [...]. L'immersione significa il ritorno nel preformale, la reintegrazione nel mondo indifferenziato della preesistenza. L'immersione ripete il gesto cosmogonico della manifestazione formale; l'immersione equivale a una dissoluzione delle forme. Per questo il simbolismo delle acque implica tanto la morte che la resurrezione. Il contatto con l'acqua comporta sempre una rigenerazione: sia perché la dissoluzione è seguita da una «nuova nascita», sia perché l'immersione fertilità e moltiplica il potenziale della vita [...]. In qualsiasi insieme religioso si trovino, le acque mantengono invariata le loro funzioni: disintegrano, aboliscono le forme, lavano i peccati.

Per Tertulliano l'acqua è stata la prima,

il trono dello Spirito Santo che la preferì allora agli altri elementi [...]. Questa prima acqua partorisce la vita vivente per cui non si è da stupirsi se nel battesimo le acque producono ancora la vita [...]. Acque di tutte le specie; per l'antica prerogativa che le costituisce originariamente, fanno parte del mistero della nostra santificazione, una volta che su di esse viene invocato l'Idolo. Appena fatta l'invocazione, lo Spirito Santo sopraggiunge dal cielo, arrostandosi sulle acque santificate dalla sua presenza, e, così santificate, queste assumono il potere di santificare a loro volta [...]. Acque che darà

no sollievo ai mali del corpo ora guariranno l'anima; agguatteranno la sabbazia del corpo, e una sera il mistero della vita eterna¹.

Senza entrare in questioni sacramentali facciamo notare, con Dumaine, che sin dai primi tempi della cristianità «si dovette accordare al battesimo un'azione fisica tanto sul corpo che sull'anima»² perché si attribuiva al sacro lavacro una funzione molto realistica. In alcuni documenti antichi, relativi a consuetudini cristiane sulle abluzioni, troviamo un riferimento esplicito allo Spirito Santo capace di «profumare e purificare il corpo intero»³ in un'accezione parecchio realista.

Anche per un autore contemporaneo come Guardini «mistica è l'acqua»⁴, racchiusa in sé un grande mistero perché evoca «i fecondi abissi da cui sgorga la vita»⁵. Eppure è anche potenza ambigua, contesa forse che vanno dominate, che potrebbero ritocarci contro l'uomo, infatti vi è «in essa qualcosa di magico [...]. Chi non ha percepito questo aspetto non sa cos'è la natura»⁶. Guardini ritiene che tutta la natura sia permeata di forze misteriose che possono essere benefiche, neutrali o nemiche, e così l'acqua: «E queste non sono parole vuote! Chi possiede un'anima sensibile ha già percepito l'incanto della forza naturale che può sprigionarsi dall'acqua. E questa è semplicemente potenza della natura? O non è qualcosa di oscuro, di extra-naturale? [...]. La città inimitabile delle anime ha reso l'uomo ottuso al punto ch'egli spesso non ha più senso per questo»⁷.

¹ TERTULLIANO, *Il Battesimo* III-V.

² H. DUMAINE, «Battesimo», in *Dizionario di Archeologia ebraica ed di Israele*, Bari 1916, I, n. 82.

³ *Consuetudini ecclesiastiche regolari*, 52, *De vita et*, *Capitolo 245*.

⁴ K. GUARDINI, *Il Cristo regno*, Brescia 1946, p. 175.

⁵ *Ibidem*.

⁶ K. GUARDINI, *Formazione liturgica*, Milano 1944, p. 36.

⁷ *Ibidem*, *Il Cristo regno*, Brescia 1946, p. 176.

⁸ M. ELIADE, *Il sacro e il profano*, Torino 1989, pp. 85-86.

L'uso dell'acqua per fini ascetici non sembra eludere tutta la portata simbolica cui abbiamo accennato, come rivedremo in particolare nel monachesimo celtico.

2. L'idroterapia

Il nostro campo d'interesse si rivolge soprattutto alla pratica ascetica delle abluzioni fredde, e questa può esser più facilmente compresa premettendo alcune note di idroterapia. Nel XIX secolo sono stati elaborati dei raffinati sistemi di terapia con l'acqua, il più celebre dei quali è il metodo dell'abate Kneipp¹⁰. La funzione dell'acqua fredda è fondamentale. Infatti,

quando facciamo il bagno nell'acqua fredda, il nostro organismo prima reagisce restringendo i vasi capillari e richiamando il sangue all'interno; ma poi subito avviene una seconda reazione: aumenta la circolazione e il sangue appena formato e caldo viene mandato all'esterno; alla prima sensazione di freddo pungente segue subito un senso di calore e di benessere, che perdura anche quando il bagno è finito. Ma oltre che la circolazione, l'acqua fredda stimola anche l'ossigenazione ed il ricambio, favorendo l'eliminazione dei residui tossici (azione di disintossicazione). Poi l'acqua fredda rinvigorisce tutto il corpo ed ogni sua parte (vasi sanguigni, visceri,

¹⁰ Sebastian Kneipp è nato in Basilea nel 1821. Giovianotto, mentre studiava in seminario, fu colpito da un gravissimo esaurimento. Ormai privo di speranza lesse un libretto contenente indicazioni su come curarsi con l'acqua, e incominciò a seguire quei consigli. Pur essendo insieme iniziò a praticare immersioni due o tre volte la settimana nelle acque gelide di un vicino fiume. Ciò che non portò la malattia lo fece il fiamme! La salute del seminarista tornò a fiorire e sicché poté terminare gli studi teologici e ricevere l'ordinazione sacerdotale. Pastore, mise la sua esperienza idroterapica a beneficio dei parrocchiani, ma presto la sua fama colse e tal punto che venivano anche da molto lontano per sottoporsi alle sue cure. Dopo quarant'anni di attività, nei quali si disse che «scrivè e guarì mezza Europa», intraprese la carriera di senatore e divulgò la sua scienza con l'acqua con libri che raggiunsero tiratura da best-seller. Morì nel 1897.

muscolo cardiaco, ecc.) rendendo il corpo stesso refrattario alle malattie, al freddo, al caldo, alla fatica ed allo stress [...]. Aumentando la secrezione gastrica e la peristalsi intestinale, migliora la digestione [...]. Invece uscendo dall'acqua calda i pori della pelle dilatati lasciano sfuggire una grande quantità di calore con pericolo per la nostra salute. L'acqua calda, se usata troppo a lungo o troppo frequentemente indebolisce ed inaffiacisce l'organismo umano, aprendo perciò la via a molte malattie. Proprio come fanno i vestiti ed i letti troppo caldi, o l'eccessivo riscaldamento nelle abitazioni. Se usata a lungo, l'acqua calda mette a dura prova il sistema circolatorio, indebolisce i vasi sanguigni provocando le varici. Chi adopera sempre e soltanto acqua calda, è soggetto facilmente a raffreddori, bronchiti e ad ogni forma di dolori reumatici, psoriasi il freddo, il caldo ed ogni più piccolo sbalzo di temperatura¹¹.

Come ben si sa, il sistema nervoso dirige i processi di nutrizione ed eliminazione dell'organismo e garantisce la normalità di tutte le funzioni. È quindi chiaro che proteggere e rafforzare il sistema nervoso significa mantenere la salute¹². Altra condizione per mantenersi sani è una buona respirazione, anche attraverso la pelle. La pelle oltre a proteggere il corpo ha infatti la funzione di assorbire ed eliminare liquidi, tossine, energie negative. La capacità di scambio della pelle con l'esterno permette all'organismo di mantenere l'equilibrio termico e di normalizzare le funzioni circolatorie ed escretorie. Secondo gli esperti «l'acqua fredda, adeguatamente usata, può ristabilizzare l'equilibrio termico e stimolare il sistema nervoso e la circolazione sanguigna, quindi tutta l'attività cellulare dell'organismo. Stimolare la reazione di calore, favorisce l'eliminazione cutanea della «febbre distruttiva», cioè dell'energia negativa accumulata disarmonicamente all'interno dell'organismo, normalizzandone così la circolazione energetica. È quindi chiaro che causa della cura non è il

¹¹ P. GIANNOTTI, *Il segreto dell'acqua che guarisce*, Milano s.d., pp. 4-7.

¹² Cfr. G.V. CARPILLETTO, *Il corpo come Tempio*, Torino 1993, pp. 99-107.

freddo, ma la reazione di calore da esso stimolata¹³. Bisogna, per questo, assicurarsi che il corpo sia caldo ed eventualmente riscaldarlo artificialmente o con esercizi fisici. Per il bagno fresco terapeutico si può procedere bagnando prima le zone più riccamente vascolarizzate (triangolo sovrapubico, ventre, dorso, ecc.), in modo da attivare già la reazione di calore, quindi si può bagnare tutto il corpo senza paura di raffreddarlo troppo bruscamente, perché si sarà già innescata la reazione calda. Il bagno freddo terapeutico non dura che pochi minuti, il tempo necessario per la reazione di calore. È comunque con la doccia, che «alle proprietà dell'idroterapia si unisce anche l'effetto meccanico della caduta dell'acqua e vengono così esaltate al massimo le virtù terapeutiche dell'acqua fredda»¹⁴.

Se si può, è bene non asciugarsi subito, ma lasciare che la pelle abbia il tempo di assorbire la componente energetica dell'acqua. Per non sentir freddo in questi momenti si può stimolare la reazione calda con un leggero esercizio fisico e, se la cute si è asciugata da sola, si usa l'asciugamano solo per le pieghe cutanee. Da una doccia fredda si può ottenere molto di più di una semplice pulizia. Mentre si è sotto l'acqua bisogna porre l'attenzione al respiro, controllare eventualmente il diaframma, rilassarsi ascoltando quale reazione provoca l'acqua sul corpo, e ben presto ci si accorgerà come sia piacevole. Una tale doccia, fatta al mattino appena svegli, non è certo uno choc ma, se fatta con consapevolezza, un dolce risveglio per tutto il corpo. Se fatta quando si è stanchi, trasformerà la stanchezza in tranquillità e libererà dallo stress fisico, aiutando a scaricare le tensioni accumulate.

¹³ Ibidem, pp. 100-101.

¹⁴ P. GIANNOTTI, *Il segreto dell'acqua che guarisce*, cit., p. 18.

3. Le scuole filosofiche nel mondo classico

La pulizia non era il punto forte dei filosofi. Quanto più la gente comune era solita curare l'aspetto esteriore e il corpo, nonché darsi al piacere dei bagni, tanto più i filosofi si mostravano trascurati nell'aspetto¹⁵. A questa tendenza, caratteristica soprattutto dei cinici, faceva da contraltare quella, non meno importante, della scuola pitagorica. Era usanza dei pitagorici, infatti, fare il bagno ogni sera prima del tramonto; ad esso seguiva la cena, che si svolgeva secondo il rituale di un banchetto sacro¹⁶. Anche gli stoici erano su questa linea: è più importante la pulizia interiore di quella esteriore, ma quest'ultima non va trascurata, perciò è bene lavarsi, ma non lo si fa con l'acqua calda, ed esser decenti nell'aspetto, pur senza ricercatezza ed abbellimenti¹⁷.

La rinuncia all'uso del bagno caldo, pur nel rispetto della cura igienica del corpo, era quindi nota nelle scuole filosofiche ed è riportata esplicitamente da Lucio Seneca come un insegnamento ricevuto da Attalo: «Non bevo più vino, né faccio bagni caldi: cuocere il corpo o spossarlo con sudori mi è sembrato un'inutile mollezza»¹⁸.

4. L'uso dell'acqua nelle pratiche yogiche e in Oriente

Lo yoga classico propone l'osservanza di dieci precetti cinque, detti di *Yama*, sono di tipo morale, e cinque, detti di *Niyama*, sono buone abitudini quotidiane. Tra questi vi è quello della pulizia, *śauca*, da non intendersi come semplice pulizia fi-

¹⁵ Cfr. L. BASSI, *I filosofi greci dalle origini all'ellenismo*, Torino 2000, pp. 80-83.

¹⁶ Cfr. GIANNOTTI, *La vita* XXI, 98.

¹⁷ Cfr. EPICURO, *Lettere* IV, 11,3-36.

¹⁸ LUCIO SENECA, *Lettere a Lucilio* 108.

sica, ma che prevede la pratica di un'accurata igiene quotidiana: «La pulizia del corpo è importante per lo yoghi, senza la nettezza fisica non vi è un reale inizio di autocontrollo. La persona suda è forzosamente consapevole del proprio corpo e non può elevarsi al di sopra delle percezioni sensoriali»¹⁵.

In India d'altronde l'acqua ha un significato speciale: «La saggezza vedica ha insegnato che il massimo dell'energia è concentrato in natura nel connubio tra aria e acqua in movimento, cioè nell'acqua dei fiumi. Ed in questi essi vanno a curare i loro mali ed a compiere i loro riti religiosi»¹⁶. Secondo gli insegnamenti dello yoga per un buon funzionamento della mente è necessario il perfetto funzionamento del sistema ghiandolare, e una delle cause principali di disturbo alla funzione endocrina è il calore. Ogni qualvolta vi è eccesso di calore la ghiandola situata nella zona accaldata diventa iper-attiva, disturbando così la mente. Uno dei migliori modi per controllare il calore è l'uso dell'acqua fredda¹⁷. Nello yoga si consiglia pertanto l'uso dell'acqua fredda tutte le volte che ci si accinge a fare qualcosa di importante, e quindi soprattutto prima di ogni meditazione. Una tecnica semplice per abbassare la temperatura corporea, e facilitare così la meditazione, è fare il mezzo bagno, cioè bagnare con acqua fredda solo gli arti sotto le giunture e il viso. Un aspetto molto interessante del cosiddetto mezzo bagno si scopre studiando la medicina tradizionale cinese: questa ritiene che lungo il corpo scorrono dei meridiani che «sono il luogo privilegiato ove risuonano tutte le attività del corpo [...] tutte le nostre attività emergono sui meridiani in punti specifici. Essi sono sotto la dipendenza dei punti di comando; infatti ogni meridiano principale possiede otto punti che agiscono su tutte le risonanze e

che hanno la particolarità di purificare tutte le sue attività: sono i punti di comando [...] situati nelle parti distali degli arti, tra le estremità e il gomito e il ginocchio»¹⁸. Sono esattamente le zone irrorate durante il mezzo bagno. Tra l'altro è curioso che i cinque punti *Sba*, collocati in questi arti, sono detti: *siwg*-pozzo, *siwg*-sorgente, *shw*-ruscello, *siwg*-fiume e *he*-mare. Questi nomi raffigurano lo scorrere del Qi lungo i canali come il movimento dell'acqua¹⁹ e sono quindi da ritenere in collegamento con l'elemento acqua. Tutto questo è tanto più interessante se si considera che anche l'Islam insegna a fare un'abluzione precedente la preghiera, facendo scorrere l'acqua lungo gli stessi punti dello yoga. D'altronde basti pensare che le terminazioni nervose di mani e piedi sono 70.000, e queste sono in connessione con tutte le parti del corpo.

In Cina si trovano sin da tempi remoti tecniche terapeutiche con l'uso di acqua fredda, attribuite a Hua Tuo, uno dei medici più famosi dell'antichità²⁰.

In Giappone invece è sopravvissuta sino ai giorni nostri una scuola buddista, il *Shingon*, fondata da un monaco che ha avuto perfino contatti con i cristiani nestoriani di Cina nell'VIII secolo: si tratta di un insegnamento che ha sapore tantrico e si suppone di derivazione tibetana. I membri di questa scuola mistica praticano il *niwgari* ogni giorno, sia d'estate che d'inverno, cioè «devono sedersi nudi accanto ad un pozzo, per ricevere sulla nuca un secchio d'acqua fredda. Dicono che serve a risvegliare la mente per comprendere i testi esoterici e per la meditazione»²¹.

¹⁵ Sri KRIVANANDA, *Yoga verso*, Roma 2000, pp. 94-95.

¹⁶ P. GIUNOTTI, *Il segreto dell'acqua che guarisce*, cit., p. 6.

¹⁷ Cf. Y. RAMACHANDRA, *La via dell'acqua*, Milano 1944.

¹⁸ J.-M. KESPL, *Aspirazione*, Parigi 1982, p. 317.

¹⁹ ISTITUTO DI MEDICINA TRADIZIONALE CINESE DI PEKINGO E ALTRI, *Elementi essenziali di agopuntura*, Roma 1982, p. 87.

²⁰ Cf. M. POMBIGI, *La medicina cinese*, Milano 1984, p. 251.

²¹ G.V. CAPPELLETTI, *L'Uomo verso l'Assoluto*, Torino 1990, II, p. 158.

5. Le abluzioni nell'ebraismo

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

La pratica delle abluzioni è norma obbligatoria nella religione ebraica in tutta una serie di casi elencati dettagliatamente dalle Scritture. Alla base delle norme comportamentali dell'ebraismo ci sono le leggi delle purità ed impurità rituali: l'immersione permette di ritornare nello stato di purità in cui l'uomo pio deve permanere. Difatti l'immersione nell'acqua, in specifico nella *mikvab*, permette una vera e propria purificazione spirituale: «Al livello più semplice, pensiamo di solito all'acqua come ad un agente purificatore: se uno è fisicamente sporco, è naturale che si lavi con l'acqua. Perciò, anche quando pensiamo a purificazione e detersione in senso spirituale, dovremo servirci dell'acqua come d'un agente purificatore. È lo speciale status della *mikvab* che ci permette di purificarci sia spiritualmente sia corporalmente»²². L'acqua non toglie fisicamente «la sporcizia spirituale, ma cambia lo status spirituale dell'individuo da *toveb* (impuro) a quello di *tohor* (puro) [...]. Considerandola in questa luce, la *mikvab* rappresenta l'utero. Con l'entrata un individuo rientra nell'utero e quando ne emerge è come se fosse nato un'altra volta»²³. Tra l'altro la piscina andrebbe sempre ricavata scavandola in terra perché rappresenta anche la tomba della morte rituale²⁴. La purificazione avviene essenzialmente attraverso l'acqua perché l'acqua è la connessione primaria che abbiamo con il giardino dell'Eden attraversato dai quattro fiumi. Un racconto narra infatti che Adamo, scacciato dal giardino, si

pentì e si sedette tra le acque del fiume che scaturiva dall'Eden: cercava così di mantenere un vincolo con esso per mezzo di quel fiume»²⁵.

Nella mistica ebraica si ritiene che ogni cosa, nel mondo fisico, abbia un suo corrispondente spirituale. L'acqua corrisponde al livello della fluidità, del cambiamento, per cui il ritorno all'acqua permette il ritorno allo stato fluido precedente alla creazione delle forme, e in quello stato è possibile imprimere una forma nuova, una forma spirituale²⁶.

L'acqua quindi doveva avere un significato simbolico particolare per la mistica ebraica, infatti essi «preferivano profetare lungo le rive di un fiume, di un lago, del mare o almeno vicino ad un pozzo d'acqua (come tra l'altro insegnano anche i maestri indiani)»²⁷. Quando Gesù insegnava sulle rive del lago probabilmente seguiva la stessa tradizione.

L'antichità ebraica ha conosciuto anche il fenomeno del movimento esseno. Nelle loro comunità si sa che «la mensa comune teneva praticamente il posto del sacrificio, [...] tutti dovevano presentarsi vestiti di bianco e lavarsi prima con acqua fredda»²⁸. Nelle pratiche essene si trova anche un'introduzione alla preghiera con la «trasmissione del nome di Dio». Il discepolo dopo aver ricevuto uno degli appellativi divini doveva avvicinarsi di notte ad un corso d'acqua, gridare ad alta voce il nome ricevuto e poi restare in attesa di un segno che gli permettesse di avere una garanzia del buon procedere delle cose»²⁹.

²² R.A. KAPLAN, *Le acque dell'Eden*, Roma 1996, p. 20.

²³ *Ibidem*, p. 21.

²⁴ Cf. *Ibidem*, p. 21.

²⁵ Cf. *Ibidem*, p. 43.

²⁶ Cf. *Ibidem*, p. 69.

²⁷ G.V. CAPPELLETTI, *L'Uomo verso l'Assoluto*, cit., II, p. 31.

²⁸ *Ibidem*, p. 30.

²⁹ Cf. E. BONAMIGLI, *Gli esseni e le Kabbalè*, Milano 1979, p. 62.

6. Le abluzioni nell'Islam

Secondo la tradizione islamica «nessuna preghiera è accolta senza le abluzioni»³¹, infatti il fedele prima della preghiera deve lavarsi le mani, sciacquarsi la bocca, lavarsi le braccia fino al gomito, il viso, bagnarsi la testa, lavarsi i piedi e le caviglie³². Nell'Islam si ritiene che le impurità raccolte nel corpo hanno un effetto molto insalubre sulla mente, e quando una persona purifica il suo corpo, la sua mente è purificata da tutti i demoni e ciò è di aiuto all'espiazione dei peccati³³. Il corpo impuro infatti è ricettacolo di demoni, che, particolarmente durante la notte, possono annidarsi in qualche parte del corpo. Un detto del profeta recita infatti: «L'apostolo di Allah disse: Quando chiunque di voi si alza dal sonno e compie l'abluzione, deve pulire il suo naso tre volte, perché il diavolo ha trascorso la notte nel suo naso»³⁴. Le abluzioni precedenti la preghiera hanno un'elevatissima importanza spirituale per l'Islam, infatti per chi le pratica con fedeltà recitano sempre i celebri *hadīth* di Maometto, «renderà più luminose la sua testa, le sue mani e le sue gambe»³⁵ nel giorno della resurrezione, perché manifestano la corretta devozione ad Allah.

³¹ *Hadīth* IV, 2.

³² Cf. L. GADDET, «Wudu», in *Encyclopédie de l'Islam*, Paris 1998, IX, pp. 586-587.

³³ Cf. *Kitāb al-taharāt* C, 476.

³⁴ *Hadīth*, XC VII, 462.

³⁵ *Hadīth*, CI, 479.

7. L'acqua nell'asceti monastica primitiva

a) Il rifiuto del bagno

Nei primissimi tempi dell'esperienza cristiana non si riscontra una prevenzione sistematica all'uso del bagno, ma dopo la grande diffusione delle terme con l'uso dei bagni misti, i padri elevarono proteste e i concili ne vietarono la frequentazione ai cristiani³⁶. Questa condanna, generata dai disordini di tipo morale che si verificavano nei bagni termali, ebbe il risultato di far nascere, soprattutto negli ambienti ascetici, una forte avversione per qualsiasi pratica balneare³⁷. Molto celebre era l'avversione per l'acqua di Antonio, che non si lavava nemmeno i piedi³⁸, o del recluso Abraam che non si lavava né mani, né piedi, né viso. Gli idrofobi orientali potevano riferirsi all'esempio apostolico di san Giacomo che secondo Egesippo³⁹, Epifanio⁴⁰ e Girolamo non prese mai un bagno⁴¹. Per molti all'orrore per l'acqua si aggiungeva quello per la nudità⁴². Vi era però chi, al contrario, frequentava deliberatamente i bagni misti per mettere alla prova la propria *apartheia*⁴³.

In Oriente il mondo monastico ha sviluppato un netto rifiuto delle comodità, e fra queste si possono includere anche i

³⁶ Fu in particolare il Concilio di Laodicea del 320 a pronunciarsi in questo senso. Cf. H. DEMANS, «Bains», in *Dictionnaire d'archéologie chrétienne et de liturgie*, cit., I, cc. 72-74; L. GOUGAUD, «Bains», in *Dictionnaire de spiritualité*, Parigi 1932, I, c. 1197.

³⁷ Cf. L. GOUGAUD, «Bains», in *Dictionnaire de spiritualité*, cit., I, c. 1197.

³⁸ Cf. ANTONIO, *Vita di Antonio* 47.

³⁹ Cf. EGERIO DI CESAREA, *Scrisse ecclésiastiches* II, 23.

⁴⁰ Cf. EPIFANIO, *Costoro gli eretici* LXXVIII, 13.

⁴¹ Cf. GIROLAMO, *Gli uomini illustri* 2.

⁴² Cf. DIODORO DI FOTICA, *La professione spirituale* 52.

⁴³ Cf. H. DEMANS, «Bains», in *Dictionnaire d'archéologie chrétienne et de liturgie*, cit., I, c. 82.

bagni. Il criterio generale è che il bagnarsi è dannoso allo spirito; inoltre può essere fonte di danno, come insegna la Scrittura con le vicende di Bersabea e di Susanna. È dunque bene evitare i lavaggi, compresi quelli del capo e dei piedi, in particolare per i giovani. I bagni sono sconsigliati sia per la nudità che comportano, sia perché il piacere del flusso dell'acqua sul corpo rende l'anima effeminata. Al contrario, astenersi dai bagni rende più virili. Bisogna quindi mirare alla pulizia dello spirito più che a quella del fisico. Solo in caso di malattia è lecito ricorrere ai lavaggi e al bagno⁴⁴.

L'elenco degli idrofobi potrebbe essere molto esteso ed è stato anche oggetto di ricerche⁴⁵, ma potrebbe avere motivazioni più profonde di quelle finora studiate. Nel deserto infatti si consigliava, come fa esplicitamente Evagrio Pontico, di tenersi lontani dai pozzi e dalle sorgenti perché erano luoghi popolati da presenze spirituali, e per questa ragione qualcuno arrivava perfino a rinunciare all'uso dell'acqua da bere⁴⁶.

⁴⁴ Cf. NICCOLO AGRIORIO, *Il monaco* VII.

⁴⁵ Cf. H. DEMANS, «Bains», in *Dictionnaire d'archéologie chrétienne et de liturgie*, cit., I, cc. 72-82.

⁴⁶ Teodoro racconta di un monaco che non beveva per trentotto anni, rinunciando anche ai cibi che normalmente prendono colore che rinasciano a bere, cioè fratti succosi [cf. TEODORO DI OBO, *Scrisse religiose* IV, 12]. Il recluso Abraam si distava solo mangiando frutta e verdura cruda [ibid. XVII, 6]. Le limitazioni nell'uso dell'acqua, per quanto complessità possono dotare, erano diffuse nel deserto, e tutti i padri consigliavano la moderazione nel bere. Perfino Antonio invitava i monaci a non ingozzarsi di acqua più di quanto ci si astiene dal vino [cf. APOLLINIO, *Scrisse ascetiche* 490.1]. I padri ritenevano che l'eccesso d'acqua potesse favorire le fantasie notturne, come già insegnava Ippocrate [cf. IPIROCRATE, *Le cause* 1; cf. GIOVANNI CRISOSTOMO, *Coepitoeze* 12.11]. Palladio afferma che questo fosse insegnamento diffuso anche tra gli asceti indiani: «Noi invece preghiamo di non aver neppure sete di acqua: ci alimentiamo dalla verità, quando inebriano il corpo di acqua più del necessario» [PALLADIO, *Le geste dell'India e Siam* II, 48]. A sostegno delle limitazioni nell'uso di acqua vi era la convinzione che conveniva avvicinarsi con prudenza ai laghi dove scorreva acqua perché privilegiati dagli spiriti [RIFORIO DI CONCORDIA, *Scrisse dei monaci* 10,15].

Inoltre si potrebbe pensare che fosse una pratica rivolta alla «mortificazione dei sensi»: trascurando completamente il corpo si aveva la pretesa, forse un po' rozza, di desensibilizzarlo. Perfino sant'Agostino e san Benedetto mostrano una certa diffidenza verso l'uso del bagno, a causa della mollezza e del risveglio delle inclinazioni sensuali che poteva stimolare⁴⁷. Talvolta le strade ascetiche, nel tentativo di essere radicali, rischiano la mancanza di raffinatezza, come in questo caso, anche se la diffusione della pratica del bagno poteva essere prova che i santi vi avevano riscontrato una qualche utilità. Certo un'adeguata cura del corpo, che comprende delle buone abitudini igieniche, poteva parimenti ottenere una diminuzione della «sensibilità» corporea⁴⁸.

b) Il bagno freddo

L'attenzione alla cura del corpo, un suo uso sapiente come «tempio dello Spirito», era già patrimonio della prima cristianità. L'utilità del lavarsi era nota: «Di fare il bagno per piacere, dobbiamo evitarlo [...] le donne lo han da fare per motivo di purificazione e di igiene, gli uomini solo per igiene»⁴⁹. In riferimento ad un preteso divieto di bagnarsi la domenica, Gregorio Magno richiama l'importanza dell'igiene: «Se qualcuno vuole prendere il bagno solo per divertimento o voluttà, noi non glielo concediamo di farlo neppure in qualsiasi altro giorno. Ma se lo fa per necessità igienica, non glielo proibiamo nemmeno nel giorno del Signore [...]. Colui che proibisce di curare il corpo se si tratta di concupiscenza [cf. Rm 13,14], lo concede invece

⁴⁷ Cf. AGOSTINO, *Lettere* CCXI; BENEDETTO, *Regola* 36.

⁴⁸ In questo campo forse l'asceti eastern-orientale ha qualcosa da insegnare al mondo occidentale per la raffinata attenzione al corpo come strumento preparatorio all'esperienza spirituale.

⁴⁹ CLEMENTE ALESSANDRINO, *Il pedagogo* III, 46.

se si tratta di necessità igienica [cfr. Ef 5,29]³². Ben prima di lui l'autore delle *Ricognizioni clementine* (della prima metà del III secolo) aveva parlato dell'influenza reciproca fra l'igiene interiore e quella fisica con termini che meritano di essere citati: «È cosa buona e utile alla purezza anche di pulire il corpo con l'acqua [...]. Se la mente è stata purificata dalla luce della scienza, essendo questa pura e splendente è necessario rivolgere le stesse cure anche all'esterno, cioè al corpo, perché anche esso sia purificato»³³. In pratica la pulizia dell'anima spinge alla pulizia del corpo perché deve manifestare all'esterno la bellezza interiore del credente. Così la ricerca deliberata della sporcizia esteriore resterà sempre caratteristica di una minoranza, anche se motivata da sinceri ideali ascetici.

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

L'uso ininterrotto del bagno [caldo] fiacca le forze, allenta il vigore fisico e spesso è causa di prostrazioni e svenimenti. In un certo qual modo, infatti, tutto il corpo beve, come gli alberi non solo dalla bocca, ma, durante il bagno, anche dai cosiddetti pori, diffusi su tutto il corpo. Ed eccome una prova: spesso gli assetati immersi in acqua han sentito calmarsi la sete. Ammesso dunque che il bagno abbia una qualche utilità non dobbiamo in esso scioglierci: «scardasceria degli uomini» lo chiamavano gli antichi: fa raggiungere il corpo prima di quanto conviene e rosolandolo, lo costringe ad invecchiare avanti tempo, perché la carne, proprio come il ferro, si rammolisce al calore. Per questo abbiamo bisogno poi di immergerci nell'acqua fredda...³⁴

Clemente Alessandrino mostra un'interessante attenzione al funzionamento del corpo e alla funzione dei pori che contribui-

³² GREGORIO MAGNO, *Lettere ai cittadini romani* 13,1.

³³ PSEUDO-CLEMENTE, *Recognitions* VI, 11.

³⁴ CLEMENTE ALESSANDRINO, *Il pedagogo* III, 47.

scono a dissetare il corpo durante il bagno, certo però che se il bagno è caldo l'asceta perde tutto il vigore che una vita più spartana è in grado di dargli. Infatti, a differenza di quanto spesso si crede, una vera asceti non fiacca il corpo, ma lo rende più vigoroso e sano per affrontare il combattimento spirituale. A questo riguardo il ruolo di san Girolamo fu considerevole, poiché afferma che i bagni caldi, eccitando i sensi, possono essere molto nocivi al controllo delle passioni, e invita le sue giovani figlie spirituali a «non accrescere col caldo dei bagni un incentivo maggiore al fervore della giovinezza»³⁵.

Abbiamo visto che alle origini del monachesimo nel deserto non c'era una passione esagerata per la pulizia, e infatti abbiamo già citato Antonio che non si lavava mai³⁶, ma il clima estremamente secco lo poteva permettere. In ogni caso nel deserto egiziano si conosceva un uso ascetico dell'acqua fredda: Apa Shenute passava la notte a pregare immerso nell'acqua fino al collo³⁷, Apa Aron «quando giungeva alla riva [di un fiume] immergeva il suo mantello nell'acqua, se lo rimetteva e stava bagnato e passava tutta la notte pregandosi»³⁸; questo facilitava il dominio delle passioni e del sonno; Apollo si bagnava il vestito e stava fermo tutta notte a pregare «fermo tra il gelo e la rugiada», «altre volte ancora stava immerso in luoghi pieni d'acqua, e stava fermo in essi affinché la sofferenza del freddo delle acque scacciasse da lui l'estasi del sonno»³⁹. Evagrio Pontico ricorre alle immersioni ascetiche per scongiurare definitivamente la lussuria: per molte notti d'inverno rimase nudo in un pozzo, di modo che le sue membra si facessero di ghiaccio⁴⁰.

³⁵ Cfr. GIROLAMO, *Lettere* LXXIX o Febbia 59.

³⁶ Cfr. ANTONIO, *La vita di Antonio* 47.

³⁷ Cfr. BISA, *Vita di Shenute* 3.

³⁸ PANSUET, *Storia dei monaci presso Sion* 17.

³⁹ SERGIANO DI HIMS, *Vita di Apollonio Archimandrita* 8.

⁴⁰ Cfr. PALLADIO, *Storia Lazaree* 58.

Secondo Špidlik nel deserto l'uso dei bagni freddi era un metodo diffuso⁴¹, come l'abitudine di indossare abiti o lenzuoli bagnati, soprattutto di notte, per vincere la passione del sonno, ma non solo. Questa usanza è probabilmente da collegarsi con quest'altra narrata dai padri del deserto: essi, infatti, perché «le ingannevoli illusioni notturne non abbiano a sminuire le energie conquistate in lungo tempo, coprono con lamine di piombo i loro fianchi perché il freddo dei metalli [...] inibisca l'effusione degli umori impuri»⁴². Mantenere gli abiti bagnati poteva essere un metodo per ottenere lo stesso effetto di raffreddamento. Particolarmente interessante è l'indicazione dei fianchi come zona corporea da «raffreddare», tema che riprenderemo in seguito. L'aspetto comunque più rilevante è il fatto che queste pratiche non fossero occasionali, cioè compiute nell'istante in cui si subiva un attacco passionale, ma compiute in concomitanza alla preghiera.

8. La tradizione celtica

Tradizioni con scopi prevalentemente igienici sono talvolta riportate in riferimento al monachesimo irlandese: sembra che i monaci usassero lavarsi quotidianamente i piedi, o fare un bagno completo, o fare abluzioni parziali prima della preghiera⁴³. D'altronde sin dall'antichità i Celti erano soliti fare bagni e abluzioni, per lo più con acqua fredda, per motivi igienici⁴⁴. Ma è il vero e proprio bagno freddo ascetico ad essere straordinariamente

diffuso presso i Celti. Capostipite di questa pratica fu proprio l'apostolo dell'Irlanda, san Patrizio, che aveva l'abitudine di passare nell'acqua fredda la seconda veglia della notte⁴⁵. Anche dell'altra grande santa irlandese, Brigida di Kildare, si racconta che ogni notte, d'inverno, «si immergeva con una giovane compagna nelle acque ghiacciate di uno stagno, pregando e versando sante lacrime»⁴⁶. Oppure il celebre abate di Iona, san Colomba, che ogni notte recitava un salterio intero stando nell'acqua fredda⁴⁷. Questi usi sono attribuiti anche al «celebre abate di Bobbio, san Colombano, [che] recitava spesso un salterio intero nell'acqua gelida»⁴⁸, imitato in questo da san Kentigern⁴⁹.

San Congall, abate di Bangor, aveva l'abitudine, nel pieno della notte, di immergersi in un torrente. Un confratello, che si vantava di poter competere nella sua impresa, si immerse nel torrente a monte del santo abate, ma trovò l'acqua così gelida che decise di cambiare posto e si mise a valle di Congall. In questa posizione fu presto guarito dalla sua presunzione: gli sembrava di essersi immerso nell'acqua bollente⁵⁰. Un'analoga esperienza toccò a san Kevin di Glendalough, che passava tutte le notti un'ora immerso in uno stagno «per dominare il suo corpo», ma un angelo riscaldava l'acqua che lo circondava⁵¹. Questo rende più comprensibile la sopravvivenza degli asceti celti che restavano a lungo immersi in acqua gelida: infatti il cellerario del monastero dove risiedeva san Felino volle constatare di persona i rigori cui si sottoponeva l'asceta, e immersi a sua volta nella stessa pozza,

⁴¹ Cfr. L. GOUAUD, «La mortification par le bain froid», in *Bulletin d'ascétisme littéraire et d'archéologie chrétienne* IV (1914), p. 97.

⁴² *Vita di Brigida* XV, 95.

⁴³ Cfr. L. GOUAUD, «La mortification par le bain froid», cit., p. 98.

⁴⁴ E. ANGERI, C. LAUDAZI, *Dizionario enciclopedico di Spiritualità*, Roma 1975, p. 216.

⁴⁵ Cfr. *Vita di san Kentigern* 14.

⁴⁶ Cfr. *Vita di Congall* 46.

⁴⁷ Cfr. L. GOUAUD, «La mortification par le bain froid», cit., p. 99.

⁴³ Cfr. T. ŠPIDLIK, «La preghiera celtica», in *La preghiera*, E. Ancilli, Roma 1990, I, p. 212.

⁴⁴ GIOVANNI CRISTANO, *Le tradizioni celtiche* VI, 7,2.

⁴⁵ Cfr. *Vita di Colomba* II, 45. Cfr. H. DUMAS, «Basso», in *Dictionnaire d'archéologie chrétienne et de liturgie*, cit., I, cc. 85-86.

⁴⁶ Cfr. H. DUMAS, «Basso», in *Dictionnaire d'archéologie chrétienne et de liturgie*, cit., I, c. 94.

scopri con stupore che era rovente⁷³. Le abluzioni fredde erano particolarmente in uso presso i Kuldei che, terminata la sinassi, facevano scorrere (*rigabant* nell'originale) l'acqua fredda lentamente lungo il corpo e «dominavano così ogni ardore del corpo»⁷⁴. Questo bagno veniva fatto come preparazione alla preghiera, dopodiché si pregava con la massima attenzione e concentrazione perché «quando poi pregavano nell'oratorio nessuno osava tossire, nessuno starnutare, né deglutire»⁷⁵.

Alcune pratiche originali legate ai bagni freddi sono attribuite a Erc Nascai, che pregando nell'acqua teneva una corda al collo, e a Cadroë, che rimaneva nudo tutta la notte in un torrente tenendo in mano una corda attaccata ad un albero per non essere trascinato dalla corrente; vi restava immerso il tempo di recitare quindici salmi, tra i quali il lungo salmo 118⁷⁶.

San Scothino ricorda l'importanza di questa pratica per il dominio delle cattive passioni⁷⁷, così come molto interessanti sono i bei versi che raccontano di un eremita che sogna «un chiaro stagno in cui poter lavare i peccati attraverso la grazia dello Spirito Santo»⁷⁸.

Da tutte queste testimonianze risulta chiaramente che si ha a che fare con una tradizione solida, e non con episodi sporadici e casuali⁷⁹. Inoltre si nota che per i Celti la pratica dei bagni fred-

⁷³ Cfr. *Vita di Felice* 17.

⁷⁴ AUCTORIS INCERTI, *Ordo monasticus in veteri Scotiae monasterio de Kild-Roe*, PL 59, 365.

⁷⁵ *Ibidem*.

⁷⁶ Cfr. *Vita di Cadroë* II, 14.

⁷⁷ Cfr. L. GORGAUD, «La mortification par le bain froid», cit., p. 100.

⁷⁸ KUNO MEYER, *Selection from ancient Irish poetry*, Londra 1911, p. 30. Si è riscontrato anche un caso in cui l'immersione era imposta come penitenza per una violazione della povertà. Questa penitenza consisteva in un periodo di immersione fino al collo quando uno rivendicava una cosa come proprio o diceva frasi tipo: «Il mio libro, ecc...» (AUCTORIS INCERTI, op. cit., PL 59, 366).

⁷⁹ H. DUMAINI, «Bains», in *Dictionnaire d'archéologie chrétienne et de liturgie*, cit., I, c. 96.

di era costante durante l'anno, senza timore di farli nella stagione invernale⁸⁰. Spesso mentre si faceva il bagno si recitavano salmi o altre preghiere come il *Pater noster* ripetuto di continuo⁸¹; nell'acqua si stava in piedi oppure inginocchiati immersi fino ai fianchi⁸². Ma l'elemento forse più interessante è la ricorrente constatazione che dopo l'immersione degli asceti le gelide acque diventavano bollenti; ma su questo argomento avremo modo di ritornare successivamente. Se si considera che l'immersione poteva durare il tempo di recitare l'intera serie dei salmi, si può ben immaginare come la preghiera fosse sufficiente a scaldare abbondantemente il corpo, altrimenti a quelle latitudini pochi sarebbero sopravvissuti. Questo calore che il corpo dell'asceta sapeva produrre è richiamato esplicitamente in un episodio del monaco Drithelm: dopo aver pregato a lungo immerso in un torrente gelido, talvolta fino ai fianchi oppure fino al collo, una volta riemerso «si teneva i vestiti addosso bagnati per sciugarli col calore del proprio corpo»⁸³.

9. Nel monachesimo medievale

Durante il medioevo nei monasteri erano previsti dei momenti rituali per le pratiche igieniche⁸⁴, in particolare era abitu-

⁸⁰ Cfr. F. RIBBANSI, *Dizionario enciclopedico di Spiritualità*, Roma 1975, p. 332.

⁸¹ Cfr. H. DUMAINI, «Bains», in *Dictionnaire d'archéologie chrétienne et de liturgie*, cit., I, c. 94.

⁸² Cfr. L. BELLEI, *La conversione al cristianesimo dei Celti irlandesi e le sue ripercussioni nel continente*, Atti del congresso di Spoleto, XIV Settimana, Centro Italiano Studi Alto Medioevo, 1967, p. 377.

⁸³ BIDA, *Historie ecclésiastique degli Angli* V, 12. Una prassi simile era comune alla tradizione tibetana, che richiedeva al novizio di dimostrarsi capace di sciogliere solo col calore del proprio corpo per sette volte un lenzuolo bagnato, in una notte gelida, in modo da mostrarsi degno di ricevere ulteriori insegnamenti (cfr. G.V. CAPPELLETO, *L'Uomo verso l'Assoluto*, Torino 1997, III, p. 28).

⁸⁴ Cfr. L. GORGAUD, «Bains», in *Dictionnaire de spiritualité*, cit., I, c. 1199.

dine bagnarsi prima delle grandi feste liturgiche⁸⁵, come attestato anche in parecchie vite di santi⁸⁶. Nei monasteri cistercensi, era sempre previsto un lavabo «per le rituali abluzioni prima e dopo i pasti, dopo i lavori e prima di andare in chiesa»⁸⁷. Una *Regola dei solitari*, attribuita ad un sacerdote del IX secolo della diocesi di Reims, esige che gli eremiti abbiano presso la loro cella una botte per bagnarsi *pro munditia corporis*⁸⁸. Per cui le abitudini igieniche erano ben custodite, come lo era la pratica dei bagni freddi per motivi ascetici, che ritroveremo in Occidente durante tutto il medioevo.

Molto diffusa era la pratica di raffreddare le membra con acqua gelida nel corso di un assalto passionale, come ad esempio faceva san Pier Damiani: «Poiché era nella focosa età della giovinezza, era assalito dagli stimoli forti della carne: nel cuore della notte scattava dal letto per immergersi nelle acque gelide del fiume nelle quali restava nudo finché, spentosi il calore peccaminoso che lo avampava, le sue membra non si intirizzivano»⁸⁹. Per l'amico e ispiratore di Pier Damiani, il fondatore san Romualdo, l'uso dell'acqua fredda aveva anche uno scopo terapeutico: egli infatti guarì un malato di scabbia consigliandogli di bagnarsi le gambe in acqua fredda⁹⁰. Secondo Ancilli san Pier Damiani praticava regolarmente le immersioni ascetiche e mantenne questa abitudine anche in tempi successivi⁹¹. Nel XIII secolo si narra di un oblato camaldolese, il beato Nevolo di Faenza, che ricorreva alla stessa tecnica per dominare le passio-

ni impure⁹². L'immersione occasionale è testimoniata anche in san Bernardo di Chiaravalle⁹³, che fu da esempio per altri monaci cistercensi, come riportano Aelfredo di Rievaulx⁹⁴ e altri⁹⁵. San Giovanni da Matera, fondatore della Congregazione benedettina di Pulsano, usava invece passare la notte non dormendo in terra, come tutti gli altri asceti, ma legato con una fune ad un tronco, immerso in un torrente gelido tutta la notte «ut somno lentius expelleretur»⁹⁶.

In tempi più recenti l'abluzione fredda fu praticata da sant'Eugenio di Loyola⁹⁷. Si può forse ipotizzare che in Spagna, al tempo del padre dei Gesuiti, questo insegnamento fosse abbastanza diffuso negli ambienti mistici, poiché le abluzioni fredde erano consigliate anche da santa Teresa d'Avila⁹⁸ e da san Pietro d'Alcantara⁹⁹.

Un uso particolarmente interessante è quello di praticare la preghiera immersi in acqua fredda anche in ambienti chiusi, pratica già nota al monachesimo celtico che ritroviamo nel medioevo in Italia; infatti santa Chiara da Montefalco «aveva l'abitudine d'inverno di recitare cento volte il *Pater* con i piedi e le gambe immersi in un catino di acqua fredda»¹⁰⁰. Molto tempo dopo santa Caterina Biondi, una mistica del 1600, praticava un'ascesi curiosa: d'estate si gettava addosso acqua calda e d'inverno si immergeva fino al gomito in acqua gelida¹⁰¹; metodo ascetico

⁸⁵ Cfr. *Vita di Nevolo di Faenza* II, 9.

⁸⁶ Cfr. GUGLIEMMO DE S. THERRY, *Vita di san Bernardo* I, c. 8.

⁸⁷ Cfr. ARLETTA, *Regola dei solitari* 27.

⁸⁸ Cfr. QUARNO DI HRESTERECH, *Dialogo dei novizi* IV, 102.

⁸⁹ *Vita dell'abate san Giovanni da Matera* I, 433.

⁹⁰ Cfr. BRADONERA, *Vita di san'Ignazio* 32. E. ANELLI, C. LAUDAZI, *Dizionario enciclopedico di Spiritualità*, cit., p. 216.

⁹¹ L. BOPPE, *Introduzione alle vite spirituali*, Torino 1965, p. 218.

⁹² L. GORGAUD, «Bains», in *Dictionnaire de spiritualité*, cit., I, c. 1199.

⁹³ BERNARDO DI DUNSMIR, *Vita di santa Chiara da Montefalco* I.

⁹⁴ Cfr. C.N. BARDACAR, *Memorie istoriche di Carotto Biondi*, Lucca 1743, c. XII, p. 63.

⁸⁵ Cfr. H. DUMAINI, «Bains», in *Dictionnaire d'archéologie chrétienne et de liturgie*, cit., I, c. 96.

⁸⁶ Cfr. L. GORGAUD, «Bains», in *Dictionnaire de spiritualité*, cit., I, c. 1199.

⁸⁷ G. VITA, *Ascetismi cistercensi*, Firenze 1994, p. 22.

⁸⁸ Cfr. *Regola dei solitari* II.

⁸⁹ GIOVANNI DE LODI, *Vita di san Pier Damiani* II, 8.

⁹⁰ Cfr. PIER DAMIANI, *Vita di san Romualdo*, Camaldoli 1982, p. 131.

⁹¹ Cfr. E. ANELLI, C. LAUDAZI, *Dizionario enciclopedico di Spiritualità*, cit., p. 216.

diffuso già nel monachesimo siriano¹⁰¹, e riscontrabile nel movimento cinico e stoico¹⁰².

Per concludere vorremmo ricordare l'uso di bagnarsi prima di prendere o celebrare l'eucarestia. Questo uso ebbe una certa diffusione¹⁰³, ma vorremmo sottolineare soprattutto quanto faceva san Guglielmo di Gelona, che prima di prendere l'eucarestia si immergeva tutto nell'acqua gelida, anche se era inverno o se c'era la neve abbondante¹⁰⁴.

10. La rivalutazione presso i contemporanei

In tempi molto più recenti, verso la fine del XIX secolo, il beato Giuseppe Benedetto Dusmet, monaco benedettino e arcivescovo di Catania, aveva l'abitudine di alzarsi di buon mattino, prendere un bagno freddo e poi celebrare la messa¹⁰⁵. Possiamo quindi notare che le epoche a noi più vicine non hanno dimenticato questo sano insegnamento.

Il noto studioso di spiritualità patristica Lotus Bouyer, sulla scorta di una lunga esperienza tradizionale, ritiene che «l'idroterapia, e particolarmente l'uso abbondante di acqua fredda, è probabilmente per i ragazzi la migliore e più naturale iniziazione all'ascesi. Ben regolata nel suo uso, può divenire per ogni adulto una pratica più sana e più efficace di qualsiasi altra modificazione artificiosa. La saggezza mistica di santa Teresa era già abbastanza realistica per ammetterlo»¹⁰⁶.

¹⁰¹ Cf. **TEODORITO**, *Storia religiosa* XXXI, 4.

¹⁰² Cf. **L. ROSS**, *Morale di età*, Torino 1933, p. 39.

¹⁰³ Cf. **H. DOMAINE**, «Bains», *Dictionnaire d'archéologie chrétienne et de liturgie*, cit., I, cc. 86-87.

¹⁰⁴ Cf. **Idem**, I, c. 86.

¹⁰⁵ **G. PETTRATI**, *I santi avventisti del giorno*, Udine 1991, IV, p. 64.

¹⁰⁶ **L. BOUYER**, *Introduzione alla vita spirituale*, Torino 1963, pp. 217-218.

mentata nella loro vita. La lunga esperienza ascetica aveva permesso loro di elaborare una vera e propria fisiologia mistica. Secondo san Giovanni Climaco la persona spirituale deve evitare ciò che ingrassa e che riscalda per rimanere libera dalla sfera umiliante del troppo calore¹⁰⁷. Grasso e calore, i nemici principali della vita ascetica, influenzano il sistema ghiandolare, possono alterare l'equilibrio psicosomatico e deformare la natura intima¹⁰⁸. E questo è il calore delle passioni. Esiste però anche un calore di tipo completamente differente che nasce dalla preghiera¹⁰⁹. Infatti una delle prime sensazioni che prova chi pratica la preghiera del cuore è un calore diffuso nella zona dei reni: «A tutti lo ritengono un abbaglio, mentre invece si tratta semplicemente di un prodotto della natura che scaturisce di per sé dall'esercizio della preghiera»¹¹⁰. Per cui la preghiera contemplativa secondo alcuni mistici ha come conseguenza un calore naturale, però «non dobbiamo desiderare questi fenomeni, di qualsiasi genere essi siano; al contrario dobbiamo abituarci a respingerli»¹¹¹. Infatti il formarsi del calore può avere ragioni differenti, tanto che si parla di un calore nocivo e di un «santo calore»:

Tramite il senso spirituale dobbiamo pure riconoscere l'origine del calore che si percepisce durante la preghiera. Può infatti

¹⁰⁷ Cf. **GIANNI CLIMACO**, *La scala* XIV, 95.

¹⁰⁸ Cf. **GIANNI CASSIANO**, *Le Istruzioni consolatorie* VI, 23.

¹⁰⁹ Di questo argomento, tipico della preghiera del cuore, detta anche preghiera escatica, se trattano diffusamente alcuni autori del Monte Athos: cf. **CALISTO** e **IGNAZIO DI XANTHOPOLIS**, *Metodo e regole per gli eremiti* 34-37.

¹¹⁰ **BASILIO DI POIANA MARULUI**, *Introduzione ai Capitoli di Filoteo Scotea* 4. Lo stesso Basilio visse nel monastero di Poiana Marului, nel principato di Moldavia, dove morì nel 1767. Fu maestro e amico del più celebre Paisij Velickoskij, a cui si deve la grande rinascita spirituale russa. A Paisij si deve anche la traduzione in slavo ecclesiastico della *Fisicologia*. Nella pubblicazione della *Fisicologia* curata dal monastero di Optina vennero inserite anche le introduzioni di Basilio che quindi contribuì con Paisij alla straordinaria diffusione della *Fisicologia*.

¹¹¹ **BASILIO DI POIANA MARULUI**, *Introduzione ai Capitoli di Filoteo Scotea* 4.

Questi temi sono oggi fatti propri da chi riscopre il corpo come strumento per l'esperienza spirituale, a volte però col rischio di procedere anche fuori dal solco della tradizione, forse perché non si immagina nemmeno che la nostra storia possiede un patrimonio incredibile di esperienza ascetica. Il contatto con altre culture può però avere il benefico effetto di risvegliare una ricchezza che già possediamo, ma che nei secoli è andata persa¹¹².

11. Il calore della preghiera

Analizzando le testimonianze che abbiamo riportato sulle immersioni ascetiche appare ricorrente il desiderio di «raffreddare» il corpo. Nella fisiologia mistica sembra proprio che lo sviluppo del calore nel corpo possa avere effetti negativi per la vita ascetica. Così almeno dice esplicitamente **Girolamo**: «Non cercare il tepore dei bagni, tu che brami spegnere il calore del tuo corpo col freddo dei digiuni»¹¹³. Infatti secondo lui i bagni caldi, attizzando l'ardore del sangue, eccitano i sensi al punto da essere un pericolo per la castità¹¹⁴.

La vita spirituale votata alla preghiera permette una conoscenza profonda del proprio corpo, che porta a capire come il corpo possa influenzare il livello psichico e perfino quello spirituale. Oggi sappiamo, grazie alla scienza, che c'è un nesso diretto tra sistema endocrino e pulsioni, ma questa scoperta apparteneva già al patrimonio degli antichi asceti, che l'avevano speri-

¹¹² Come rivalutazione contemporanea del bagno freddo abbiamo trovato questa notizia estrosa, riferita da uno psichiatra americano, che riportano per pura curiosità: «È meglio lavare il corpo e gli arti con acqua fredda. Tutto ciò si prescrive dall'immediato contatto con le emanazioni di oggetti che sono stati molto maneggiati da altre persone, o usati nelle attività della vita, e formerà anche un mezzo contro i pensieri alla deriva» (E. WOOD, *Concezioni*, Roma 1968, p. 94).

¹¹³ **GIROLAMO**, *Lettere* CXXV, 7, *Al monaco Ravito*.

¹¹⁴ Cf. **GIROLAMO**, *Lettere* XLV, 3; CXXII, 6.

provenire sia dalla grazia divina che abbiamo ricevuto nel battesimo, ed allora si effonde nel cuore come un dolce profumo, sia dalle conseguenze della caduta di Adamo, sia anche dal diavolo stesso. Nel primo caso, il calore, insieme alla preghiera, ha inizio unicamente nel cuore e sempre nel cuore conclude la preghiera, portando all'anima la conferma della grazia e frutti spirituali. Nel secondo caso, invece, il calore ha inizio nei reni e ancora nei reni conclude la preghiera, portando all'anima indurimento, turbamento e freddezza. Nel terzo caso, infine, il calore si trova mescolato con l'ardore della concupiscenza e infiamma con la volontà dissoluta le membra ed il cuore. In tal modo impelgiona la mente in pensieri turpi e spinge il corpo a soddisfarsi sessualmente, cose queste che un uomo attento tuttavia può immediatamente conoscere e individuare¹¹⁵.

Diverso è quindi il calore che si forma in basso, da respingere, da quello che si forma intorno al cuore e proviene dalla Grazia e va riconosciuto come tale: «Si giudica come abbaglio qualora inviti la mente a vagare con i pensieri. Se invece tutto il corpo viene riscaldato dal cuore e la mente è pura e senza passioni ed è come incollata nell'interno profondità del cuore, allora senz'altro questo non proviene dall'abbaglio ma dalla Grazia»¹¹⁶.

D'altronde abbiamo visto, proprio in riferimento al nostro tema, come in realtà i bagni freddi, soprattutto degli asceti celti, da un lato impedissero lo svilupparsi del «calore passionale», ma contemporaneamente sviluppavano un altro calore capace di arrovventare l'acqua che li circondava. Questo potrebbe essere confermato dal fatto che numerosi asceti usavano immergersi solo fino ai fianchi ed in questa condizione recitare le loro preghiere; e sono quelle le zone corporee in cui, secondo **Basilio di Poiana Marului**, il calore va proprio respinto. Tutto ciò rende molto più realistica la possibilità di permanere per lungo tempo in acque

¹¹⁵ *Idem*.

¹¹⁶ *Idem*.

gelide come era pratica costante di molti santi. Che poi si tratti di testimonianze realistiche è stato abbondantemente dimostrato dagli studi di Geugnaud.

C'è quindi un calore buono, così insegna anche Teodoreto, quello del cuore che scalda più delle molli vesti¹⁷. È quel famoso calore del cuore, il cuore infiammato di cui parla tutta la mistica, infiammato di un amore per l'Assoluto che tutti gli asceti hanno sempre desiderato con ogni mezzo, ma soprattutto col Suo aiuto.

¹⁷ TEODORETO DI CIRO, *Scritta volgare* XXXI, 2.