

Zbigniew Kulesz<sup>1</sup>

zbigniew.kulesz@uwm.edu.pl

Wydział Teologii UWM

ORCID: 0000-0001-7486-7588

## **Dietetyka w tradycji chrześcijańskiej. Wskazania św. Benedykta i św. Hildegardy**

Dietetics in the Christian Tradition. St. Benedict and  
St. Hildegard's Recommendations

**Cytacja:** Kulesz Z., 2020, *Dietetyka w tradycji chrześcijańskiej. Wskazania św. Benedykta i św. Hildegardy*, Nurt SVD, t. 148, nr 2, s. 135-151.

### **Streszczenie**

Dynamicznie zmieniająca się rzeczywistość stawia przed człowiekiem wysokie wymagania. Niektóre z nich (wymagania kwalifikacyjne oraz konkurencja na rynku pracy) tworzą atmosferę rywalizacji: dochodzi do zachwiania równowagi w obszarze ciało-psychika-duch. Tradycja wczesnego chrześcijaństwa oraz średniowiecza, czerpiąca z myśli starożytnej Grecji, ukazuje interesujące podejście do tematu dietetyki. W duchowości św. Benedykta oraz św. Hildegardy znajdujemy wzorzec komplementarnego traktowania człowieka. Analiza ich dzieł oraz ich współczesnych opracowań ukazuje źródła, z których współcześnie czerpią programy lecznicze i prozdrowotne. Droga wskazana przez świętych zakonu benedyktyńskiego jest ważna dla zdrowej duchowości współczesnego Kościoła. Integralne traktowanie człowieka, żyjącego w zrównoważonej relacji do siebie, natury oraz Boga, ukazane w ich pismach i świadectwie życia, stanowi aktualne oraz potrzebne przesłanie.

**Słowa kluczowe:** dietetyka, duchowość, św. Benedykt z Nursji, św. Hildegarda z Bingen, zdrowie.

---

<sup>1</sup> Ur. 1961; prezbiter katolicki, teolog i psycholog, doktorat z nauk społecznych w Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu; wykładowca psychologii w Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie oraz Wyższym Seminarium Duchownym w Elblągu; autor monografii oraz artykułów z obszaru psychologii, teologii i pedagogiki religii.

### Abstract

The dynamically changing reality places high demands on people. Qualification requirements and competition in the labor market create a competitive atmosphere: there is an imbalance in the body-psyche-spirit area. The tradition of early Christianity and the Middle Ages, drawing on the thoughts of ancient Greece, shows an interesting approach to the subject of dietetics. In the spirituality of St. Benedict as well as St. Hildegard, we find a pattern of complementary treatment of man. An analysis of their works and their contemporary studies shows the sources from which modern treatment and health programs draw. The way shown by the Benedictine saints is an important path of a healthy spirituality of the contemporary Church. Integral treatment of man living in a balanced relationship to himself, nature and God, as shown in their writings and testimony of life, is a current and necessary message.

**Keywords:** dietetics, health, St. Benedict of Nursia, St. Hildegard of Bingen, spirituality.

### Wprowadzenie

Znane powiedzenie: „W zdrowym ciele zdrowy duch” wskazuje na preferencję ciała nad duchem. Wartość zdrowia jest niepodważalna i fundamentalna. W wyniku epidemii, wywołanej koronawirusem COVID-19, doszło do nieoczekiwanego i gwałtownego zagrożenia zdrowia i życia populacji ludzkiej. Ta sytuacja uświadomiła większości, jak cennym dobrem jest zdrowie ciała. Jednocześnie czas izolacji w kontaktach społecznych, brak swobodnej komunikacji oraz konieczność kwarantanny wywołały u wielu osób trudności w obszarze zdrowia psychicznego (Grün i Biallowons, 2020).

Zdrowie ciała nie zawsze idzie w parze ze zdrowym funkcjonowaniem człowieka. Stąd przytoczone stwierdzenie wydaje się być uproszczeniem rozumienia złożonej konstrukcji ludzkiej. Istnieją zaburzenia w obszarze psychiki i w wymiarze duchowym (choroby psychosomatyczne lub nerwice neogenne), które negatywnie wpływają również na dobrostan somatyczny (Seligman i in., 2003; Frankl, 2010). Występuje ścisła zależność między wszystkimi wymiarami funkcjonowania człowieka.

Życie w dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości oraz dostosowanie się do zasad społecznego współistnienia stawiają przed człowiekiem wysokie wymagania na każdym etapie rozwoju – od okresu dzieciństwa do późnej starości. Społeczeństwa wysoko rozwinięte ekonomicznie i cywilizacyjnie zakładają, że ideał człowieka

stanowi wszechstronnie rozwinięta i radząca sobie w każdych warunkach jednostka. Rosnące wymagania kwalifikacyjne, a także konkurencja na rynku pracy tworzą atmosferę rywalizacji, która wywołuje u młodych ludzi, pragnących osiągnąć sukces zawodowy, wysoki poziom napięcia i stresu. Dodatkowo dokonuje się to pod silną presją czasową, co w rezultacie prowadzi do zachwiania równowagi fizycznej i psychicznej, spowodowanej wymienionymi czynnikami. Człowiek staje się często elementem poddającym się mechanizmom rynkowym lub wymaganiom instytucji społecznych, traci kontakt z samym sobą i przestaje dbać o zaspokojenie własnych potrzeb zarówno w obszarze ciała, psychiki, jak i ducha. Brak integralnego traktowania własnej osoby skutkuje daleko sięgającymi negatywnymi konsekwencjami (Strojnowski, 1992; Fromm, 2017).

Poszukiwanie sposobu na zapewnienie sobie dobrej kondycji zdrowotnej jest niezwykle aktualne w dzisiejszym świecie. Wpisanie w wyszukiwarce internetowej słowa „dieta” otwiera dziesiątki stron z poradami, jak uporać się z nadwagą, a także propozycjami najskuteczniejszych diet. Poszukiwanie trafnej odpowiedzi na temat zdrowego stylu życia nastrocza jednak liczne trudności. Skomplikowana natura bytu ludzkiego – z jego systemem poznawczym, emocjonalnością, potrzebami, kreatywnością oraz wolnością wyboru – prowadzi do zaskakujących decyzji, opartych na pragnieniu szybkiego rozwiązania problemów i znalezieniu raz na zawsze, przy niewielkim wysiłku, recepty na szczęśliwe życie.

Tradycja wczesnego okresu chrześcijaństwa oraz średniowiecza, czerpiąca z myśli starożytnej Grecji, ujawnia interesujące podejście do tematu dietetyki. W duchowości św. Benedykta z Nursji oraz św. Hildegardy z Bingen można odnaleźć ważne punkty odniesienia w komplementarnym i integralnym traktowaniu człowieka. Temat drogi zrównoważonego życia i zdrowej duchowości znajduje współcześnie licznych badaczy, do których należą m.in.: prof. Heinrich Schippergers, lekarz i filozof; dr Wighard Strehlow, chemik, badacz medycyny św. Hildegardy; dr Jörg Müller, terapeuta, psycholog, teolog; dr Anselm Grün, kierownik duchowy, mnich benedyktyński i pisarz. W Polsce olbrzymią popularnością cieszą się publikacje dr Ewy Dąbrowskiej, która rozwinęła system ośrodków, gdzie pomaga w leczeniu i propagowaniu zdrowego stylu życia. W swoich opracowaniach i badaniach autorka odwołuje się do wskazań zawartych w pismach starożytnych, Biblii oraz tradycji chrześcijańskiej. Poglądy św. Benedykta i św. Hildegardy stały się przedmiotem stale rosnącego zainteresowania.

## Relacja ciała do ducha w nauczaniu Kościoła

Stosunek do ludzkiego ciała, zdrowia i choroby uwarunkowany jest w chrześcijaństwie, a przede wszystkim w Kościele rzymskokatolickim, swoistą antropologią, która wypływa z Biblii i Tradycji. W nauczaniu Kościoła podkreśla się przede wszystkim cielesno-duchową jedność osoby ludzkiej oraz postuluje integralne podejście do niej. Dusza oznacza życie ludzkie, a także osobę ludzką, zasadę duchową w człowieku. Człowiek stworzony został na „obraz Boży” i to przypomina o jego godności. Jedność duszy i ciała jest głęboka. Duszę należy traktować jako „formę” ciała. Duch i materia, zjednoczone w człowieku, tworzą jedną naturę (KKK, 2002, nr 363-365).

Zrównoważone podejście do obu elementów w człowieku z mocą przypomina Sobór Watykański II: „Stanowiąc jedność cielesną i duchową, człowiek przez samą swoją cielesność łączy w sobie elementy świata materialnego, tak że przez niego osiągają one swą głębię i wznoszą głos w dobrowolnej pochwaleniu Stwórcy. Człowiekowi nie wolno więc gardzić życiem cielesnym, lecz przeciwnie – właśnie swoje ciało, jako stworzone przez Boga i przeznaczone do wskrzeszenia w dniu ostatecznym, powinien uważać za dobre i godne szacunku” (GS, nr 14). Czasami odróżniany bywa pierwiastek ducha i duszy (1Tes 5,23). Duch oznacza, że człowiek od chwili stworzenia ukierunkowany został na cel nadprzyrodzony, a jego dusza otrzymała zdolność, aby w darmowy sposób mogła osiągać komuniję z Bogiem (KKK, 2002, nr 367).

Taka perspektywa stanowi w niniejszym opracowaniu podstawę dla analizowania zdrowego funkcjonowania człowieka. Istnieją skrajne tendencje w podejściu do bytu, jakim jest człowiek – z racji na jego złożoną, a nawet wielowymiarową strukturę. Tak było w przeszłości. Również współcześnie daje się zauważyć brak zrównowżenia w traktowaniu człowieka w jego wymiarze cielesnym oraz duchowym. Akcenty rzadko zostają rozłożone równomiernie. Ciało staje się niejednokrotnie ośrodkiem zarządzania całym człowiekiem, dyktatorem kierującym jego funkcjonowaniem, a nawet bóstwem, któremu oddawana bywa cześć. „Współczesna mentalność ma dosyć ambiwalentny, a czasem nawet sprzeczny stosunek do ludzkiego ciała. Z jednej strony, głosi kult ciała młodego, pięknego i zdrowego, często pojmując je jedynie jako źródło przyjemności. Wielu ludziom trudno oprzeć się pokusie myślenia o sobie inaczej niż tylko przez pryzmat własnego ciała, którego wygląd i jakość coraz częściej staje się podstawą tego, jak są spostrzegani. Ta sytuacja nierzadko rodzi problemy w stosunku

do własnego ciała, które nigdy nie odpowiada wymarzonemu ideałowi. Niestety, «ciało» i «duch» ciągle zdają się należeć do dwóch sfer, które trudno ze sobą połączyć, prawie tak jak wodę i ogień” (Kot, 2010, s. 213).

Z drugiej strony, trudno nie zauważyć rosnącego zainteresowania duchowością, która otwiera na zupełnie inny, trudny do uchwycenia wymiar człowieka. W obszarze życia duchowego może dochodzić do przeakcentowania także i tego wymiaru. Niejednokrotnie osoby zniechęcone czy zrozpaczone z powodu braków i niezaspokojonych potrzeb psychicznych bądź z powodu chorób ciała poszukują w duchowości rozwiązania złożonych oraz długotrwałych trudności życiowych. Zwracając się całkowicie ku sferze ducha, szukają w niej uzdrowienia swej cielesności lub zaburzeń psychicznych. Służą temu różnego rodzaju medytacje, ćwiczenia, praktyki religii Wschodu, kursy bazujące na teorii pozytywnego myślenia itp.

W obu sytuacjach dochodzi do szkodliwego przeakcentowania jednego wymiaru w imię gloryfikacji drugiego. Antagonizm w traktowaniu fundamentalnych struktur skutkuje wynaturzeniami w funkcjonowaniu całego człowieka. Poszukując dróg wyjścia z fragmentarycznego i jednostronnego traktowania natury ludzkiej, inspiracją stają się poglądy pisarzy chrześcijańskich. Poszukiwanie uniwersalnej mądrości, formuły szczęśliwego i spełnionego życia, zaprząta myśli współczesnych tak jak ludzi każdej epoki.

Starożytna medycyna traktowała człowieka integralnie oraz w relacji do natury stworzonej, jak i w relacji do bóstw, które miały dawać życie, szczęście oraz miały udzielać pomocy dla ciała, a także duszy. Podobne myślenie o człowieku i jego życiu w świecie towarzyszyło ludziom epoki wczesnego chrześcijaństwa. Mniej więcej od III wieku istniał nurt ascetyczny, a obok niego monastyczny, odwracający się od życia światowego w kierunku intensywnego życia duchowego. Był to wyraz radykalnego opowiedzenia się za życiem Ewangelią oraz całkowitego poświęcenia się życiu duchowemu. Ojcowie pustyni zachęcali jednak do zachowania umiaru i rozważności w ascezie (Naumowicz, 2005; Simon, 1981). W tym czasie istniały różnego rodzaju wskazania, jak należy prowadzić życie duchowe. Wraz z rozwojem życia wspólnotowego zasady życia ascetycznego w społeczności stawały się koniecznym warunkiem, regulującym codzienność coraz większych grup pustelników. Rozwój życia klasztorowego stał się znaczący w cesarstwie rzymskim i rozprzestrzenił się na świat chrześcijański. Reguły zakonne z IV-VI wieku były próbą stworzenia ram, dzięki którym mnisi mogli żyć zdrowi zarówno na ciele, jak i duszy.

Rozwijający się dynamicznie monastycyzm odegrał znaczącą rolę wśród różnych form życia chrześcijańskiego. W kolejnych wiekach stanowił przedłużenie i przechowanie idei kultury klasycznej. Stał się przestrzenią oraz skutecznym środkiem przekazu myśli ginącej starożytności do średniowiecza (Simon, 1981; Wipszycka i Wiśniewski, 2007).

### Nauka o zdrowym życiu

Odpowiedzialność za zdrowie przypisywana jest umiejętnościom lekarzy oraz osób odpowiedzialnych za organizowanie opieki medycznej. Olbrzymie nakłady finansowe na badania w tym zakresie, a także wprowadzanie nowych technologii to droga rozwiniętych cywilizacji. Coraz większe oczekiwania społeczne w odniesieniu do jakości usług na rynku medycznym prowadzą do większych oczekiwań wobec specjalistów. Współcześnie dominuje myślenie, że dzięki technicznym rozwiązaniom można ochronić własne zdrowie. Z drugiej strony dostrzec można wysiłki leczenia zarówno ciała, jak i ducha przy pomocy alternatywnych sposobów. Służą temu niezliczone diety, posty, ćwiczenia fizyczne, medytacje, treningi relaksacyjne, terapie. Wiele z tych stosowanych współcześnie form ma źródła w starożytności oraz minionych stuleciach naszej ery (Schipperges, 1983; Grün i Dufner, 2008).

Starożytni Grecy stawiali naukom medycznym jako główny cel naukę o zdrowym trybie życia. Zdrowie ciała stanowiło w tamtym czasie podstawę funkcjonowania psychicznego i duchowego. Medyk ustalał normy, kształtujące zdrowe życie, a także był obecny przy prowadzeniu takiego życia. Jego interwencja następowała w momentach, kiedy nie były zachowywane zasady i pojawiała się choroba. Tylko wtedy mógł on leczyć powstałe choroby. Leczenie nie stanowiło głównego zadania sztuki medycznej (Grün i Dufner, 2008). Podobne podejście do zdrowia zaproponował w XX wieku Aaron Antonovsky w modelu salutogenetycznym, stawiając w centrum uwagi zachowania prozdrowotne, a nie chorobotwórcze (Antonovsky, 2005).

Herodikos z Selymbrii, żyjący w V wieku przed Chr., uważał, że zdrowe życie winno być zgodne z naturą. Żyjący na przełomie V i IV wieku przed Chr. lekarz Hipokrates rozwinął dietetykę w książce *Regulowanie trybu życia* (Schipperges, 1983; Tatarkiewicz, 1981; Domoślawski, 2007; Winniczuk, 1986; Kopaliński, 1985). „Aby żyć zdrowo, należy zwracać uwagę nie tylko na swoje ciało, lecz także na swoje otoczenie. Od tej pory dietetyka znajdowała się w centrum medycyny

i tak było aż do późnego średniowiecza” (Grün i Dufner, 2008, s. 47). W starożytności najważniejszą dziedziną w medycynie była dietetyka pojmowana jako nauka o zdrowym życiu, nieograniczająca się jedynie do wskazań w zakresie odżywiania. Galen<sup>2</sup> w swoich poglądach medycznych kontynuował dzieło Hipokratesa. Twierdził również, że zdrowie wymaga równowagi pomiędzy czterema składnikami organizmu (Domosławski, 2007; Kopaliński, 1985).

Zdrowy styl życia zalecali nie tylko medycy, ale także teologowie oraz przywódcy duchowi. Takie myślenie towarzyszyło życiu chrześcijan w okresie pierwszych wieków po Chr. Człowiek traktowany był w tym czasie integralnie, a zdrowe życie wyznaczały zasady postępowania, według których miał żyć. W okresie, kiedy w Egipcie narodził się ruch monastyczny, mnisi żyli w poszanowaniu równowagi między ciałem i duchem. Św. Benedykt w swojej *Regule* wyznaczył drogę, na której panować ma równowaga we wszystkich obszarach codzienności, a przede wszystkim we wnętrzu mnicha. Przez jego zalecenie *discretio* (mądre umiarkowanie), które każdemu obszarowi życia człowieka daje tyle miejsca, ile mu się należy, *Reguła* stała się inspiracją dla ówczesnych oraz nadal stanowi odniesienie dla wielu poszukujących życia w pokoju serca. *Reguła* św. Benedykta czerpała z doświadczeń pustelników Wschodu, którzy osiedlali się na pustyni, aby z dala od świata dążyć do doskonałości ewangelicznej. Wyrosła z doświadczenia Boga i człowieka. Łączy w sobie przekaz Ewangelii, wzywający do doskonałości, oraz głębokie obszary ludzkiej słabości. Odczytywanie oraz zastosowanie *Reguły* następowało w historii na wielu płaszczyznach życia, także poza życiem klasztornym (w życiu rodzinnym, ekonomicznym, politycznym, osobistym), wskazując na sens życia, a także drogę w jego realizacji (Sawicki, 2010; Grün i Dufner, 2008).

W XII wieku, w podobny sposób jak ojciec benedyktynów, do duchowego życia w relacji z Bogiem wzywała św. Hildegarda z Bingen, wielka mistyczka, jedna z najsłynniejszych kobiet niemieckiej przeszłości, benedyktynka, teolog i filozof, poetka, założycielka i przeorysza klasztorów, obdarzona wieloma talentami. Już za życia skupiała na sobie uwagę i była doceniana, jednak lokalnie. Twórczość oraz zasługi św. Hildegardy zaczęto jeszcze bardziej dostrzegać od XVI wieku, kiedy następowały kolejne edycje jej dzieł. Zainteresowania średniowiecznej mistyczki skupiały się na duchowości, medycynie, lecznictwie, muzyce. W książkach o duchowości i sztuce uzdrawiania odwoływała się do antycznej dietetyki. Łączyła grecką naukę o zdrowiu

<sup>2</sup> 130-200 rok po Chr.

z maksymami *Reguły* św. Benedykta, tworząc doktrynę wewnętrznego i zewnętrznego człowieka (Hildegarda z Bingen, 2017a). Podkreślała związek między naturą, człowiekiem i Bogiem. Hildegarda rozwijała naukę o zdrowiu zgodnie z preferowanym przez nią podejściem holistycznym. Nad surową ascezą przedkładała troskę o potrzeby organizmu. Dowartościowanie ciała w jej nauce miało przełożenie na praktykę w klasztorze. Do tego służyły potrawy i napoje, ruch oraz odpoczynek, mieszkanie, odzież, jak i fundamentalny porządek życiowy, płynący z benedyktyńskiej maksymy *ora et labora* (RB, 2010; Schipperges, 1983; Strehlow, 2010, 2014; Obolevitch, 2013).

Hildegarda akcentowała przede wszystkim *discretio* jako postawę kluczową dla zdrowego trybu życia. Dla Benedykta mądre umiarkowanie stanowiło najważniejszą cnotę opata jako ojca duchowego. W swojej duchowości Hildegarda odnosiła wszystko do zdrowia ciała i duszy. Zalecała siostronom równowagę w obchodzeniu się ze światłem, powietrzem, jedzeniem, piciem, pracą, odpoczynkiem, snem, czuwaniem. Dietetyka w jej wydaniu łączyła się z mistyką. Życie duchowe winno iść w parze ze zdrowym trybem życia (Strehlow, 2014). Średnio-wieczna benedyktyńska potrafiła bardzo szczegółowo wskazywać i uzasadniać: „Człowiek nie powinien kłaść się spać zaraz po posiłku, zanim wartości smakowe, sokowe i węchowe nie dotrą na swoje miejsce. Co więcej, po jedzeniu powinien jeszcze przez chwilę powstrzymać się od snu, aby stan snu, gdyby zasnął zaraz po jedzeniu, nie doprowadził smaku, soków i zapachu potraw do fałszywych, nieodpowiednich narządów i nie rozpedził ich w systemie naczyniowym to tu, to tam jak kurz” (Schipperges, 1983, s. 70). W zdrowym życiu duchowym wszystko miało znaczenie. Ciało i dusza stanowiły dary Boże i zasługiwały na szacunek w myśl scholastycznej zasady *gratia supponit naturam* (łaska zakłada naturę i buduje na niej).

Według Galena dietetyka obejmowała: *sex res non naturales*: *aer* (światło i powietrze), *cibus et potus* (jedzenie i picie), *motus et quies* (ruch i odpoczynek), *somnus et vigilia* (sen i czwanie), *secreta et excreta* (wydzielanie i wydalanie), *affectus animi* (namiętności duszy, uczucia i emocje). Odniesienia do tego podziału znajdujemy w pismach zarówno św. Benedykta, jak i św. Hildegardy (RB, 2010; Hildegarda z Bingen, 2018; Hildegarda z Bingen, 2014; Hildegarda z Bingen, 2017a; Hildegarda z Bingen, 2017b; Grün i Dufner, 2008). Badacze ich dzieł wskazują na aktualność tych koncepcji w życiu duchowym oraz zastosowania w medycynie i psychoterapii (Schipperges, 1983; Strickerschmidt, 2014; Strehlow, 2010; Grün i Dufner, 2008).

## Dietetyka w ujęciu duchowości benedyktyńskiej

Życie duchowe winno być spójne z życiem w codzienności w miejscach, w których człowiek znajduje się z racji powołania czy wykonywanego zawodu. Ma ono prowadzić do harmonii i pokoju serca, jak zalecali św. Benedykt oraz św. Hildegarda. Oboje przypominali o integralnym traktowaniu kondycji zdrowotnej. Nie wolno więc ograniczać się wyłącznie do wymiaru cielesnego, lecz uwzględnić jego fundamentalne ukierunkowanie na życie z Bogiem. Analiza sześciu przestrzeni życiowych pozwala dostrzec, co czyni człowieka zdrowym lub chorym (RB, 2010; Hildegarda z Bingen, 2017a; Hildegarda z Bingen, 2017b; Grün i Dufner, 2008).

Korzystanie ze światła i powietrza dotyczy środowiska, w jakim żyjemy. Domy oraz mieszkania usadowione w dobrym klimacie i krajobrazie wpływają na nasze samopoczucie. Benedykt przykładał dużą wagę do budynku klasztoru oraz miejsca posadowienia. Klasztory były wznoszone w pięknie położonych miejscach. Kondycja psychiczna zależy również od warunków mieszkaniowych. Ważne jest dobre położenie, odpowiednio i funkcjonalnie zaprojektowane wnętrza, właściwie dobrane oświetlenie. Istotne wydaje się również urządzenie mieszkania oraz utrzymanie go we właściwy sposób – bez przesadnego porządku, ale i bez chaosu. Zewnętrzna struktura – rozkład pomieszczeń, oświetlenie, akustyka, wystrój – wpływa na samopoczucie (Grün i Dufner, 2008).

Zdrowe jedzenie i picie znajdują się dzisiaj w centrum zainteresowania. Mamy świadomość, że przez właściwe odżywianie można uniknąć licznych chorób. Umiarkowanie w jedzeniu oraz posty stanowią nieodłączne elementy ascezy. W *Regule* znajduje się rozdział o umiarkowaniu w jedzeniu i picu. Życie duchowe nie może być oderwane od cielesności. Należy zawsze mieć na względzie jedność ciała i duszy. Ciało jest ważne i należy właściwie o nie się troszczyć poprzez odpowiednie oraz umiarkowane jedzenie i picie (RB, 2010).

Kultura jedzenia ma wpływ nie tylko na zdrowie, lecz również na życie duchowe. W ekstremalnych zaburzeniach odżywiania dostrzec można, że jedzenie w różny sposób wyniszczyło ciało oraz ducha. Bulimia, anoreksja bądź otyłość psychopochodna wskazują na chorobę ciała, a przede wszystkim zaburzenia w funkcjonowaniu psychiki i ducha. Potrzeba psychoterapii, aby leczyć uzależnienie (Bilikiewicz i in., 2003). Uzależnienie stanowi również ucieczkę przed Bogiem. Tymczasem należy pojednać się z Bogiem, który każe żyć w świecie niespełniającym wszystkich oczekiwań człowieka.

Istotny wydaje się również sposób jedzenia i picia. Określa on stopień duchowej dojrzałości osoby. Szybkie spożywanie jedzenia, bez smakowania i degustowania, wskazuje na nastawienie do świata. Życie i Boga traktuje się w podobny sposób jak posiłki. Tymczasem posiłek jawi się dla Benedykta jako święte wydarzenie. Mnisi korzystają z darów Bożych i podczas posiłków przysłuchują się czytaniem słowu. Takie okoliczności tworzą wydarzenie duchowo-religijne – służą przyjmowaniu darów Stworzyciela, jak również słowa Bożego. Modlitwy przed jedzeniem przypominają, że jest ono czymś świętym oraz pochodzi od Boga. Czynności zewnętrzne, jak również kultura przy stole we wspólnocie służą duszy oraz ciału (Grün i Dufner, 2008).

Ważny wymiar zdrowego sposobu życia określają czas działania oraz odpoczynek, aktywność i bierność. Benedykt w *Regule* mocno podkreślał zasadę naprzemienności i łączności czasu pracy oraz odpoczynku. Dewiza *ora et labora* stanowi podstawę życia wspólnotowego, a także rytm duchowości benedyktyńskiej. Modlitwa i praca tworzą przestrzeń życia duchowego. Benedykt wzywał, aby duchowość nie była izolowana, lecz zawsze zostawała włączona w codzienny rytm życia. Hildegarda, wyjaśniając *Regułę* św. Benedykta (*Explanatio Regulae Benedicti*), pisze, że w swojej mądrości wbił on ostry gwóźdź przepisów nie za płytko i nie za głęboko: „Trafił dokładnie w środek tarczy” (Schipperges, 1983, s. 66; Hildegarda z Bingen, 2017a; Grün i Dufner, 2008). Proponowany rytm życia pozwala każdemu kto pragnie, zdrowo i pobożnie żyć oraz rozwijać się (Grün, 2001, 2007, 2008; Grün i Ruppert, 2005)

Benedykt nie wzywał do rywalizacji w ascezie, lecz wskazywał na miejsca zbawczego działania Jezusa Chrystusa w życiu człowieka, podkreślając znaczenie zdrowia ciała i duszy. Życie w zgodzie z własnym biorytmem daje bezpieczeństwo oraz większą skuteczność. Stałe godziny modlitwy i pracy, dostosowane do naturalnego rytmu, przyniosą korzyść w dłuższej perspektywie (Vescovi, s. 5, za: Grün i Seufferling, 2000, s. 80-81). Przyjęcie życia w zgodzie ze sobą według zdrowego porządku dnia dobrze wpływa na ciało i duszę. Odpowiedni styl życia oznacza nie tylko odpowiedni podział czasu. Ważne jest także to, jak wykonuje się codzienne czynności. Czy jesteśmy skoncentrowani na pracy, czy też rozkojarzeni? Jakie uczucia powstają podczas jej wykonywania? Czy trwamy w relacji z Bogiem, czy jesteśmy daleko od Niego? Zdrowy styl życia chroni przed przeciążeniami i działaniami „na siłę”, przeciwko sobie. Zdrowy styl życia prowadzi w konsekwencji do rozwoju życia duchowego i w ten sposób działa leczniczo na ciało i duszę (Grün i Dufner, 2008).

Czwarta zasada wzywa do utrzymania równowagi między snem i czuwaniem. Właściwa ilość snu jest konieczna do prawidłowego funkcjonowania. Czuwanie oraz sen należą do ważnych zadań w wymiarze duchowym (RB, 2010). Ten, kto za mało śpi, przecenia siebie i swe możliwości, nie umie uznać swoich fundamentalnych potrzeb i zgodzić się na nie. W ten sposób może doprowadzać do zakłócenia w funkcjonowaniu somatycznym, co z kolei przekłada się na kondycję psychiczną i może prowadzić do zaburzeń snu (Strelau, 2000; Meyers, 2003). Z kolei zbyt wiele czasu przeznaczanego na sen może wskazywać na tendencje ucieczkowe od rzeczywistości. Zaburzenia snu mają stanowić dla człowieka sygnał alarmowy, że należy dotrzeć do przyczyn takiego stanu. Sen jawi się jako konieczny zarówno dla ciała, jak i dla duszy. W snach pojawia się to, co nieświadome. Jeśli chce się żyć zdrowo, należy badać treść snu, wsłuchać się w jego przesłanie. W snach mogą ujawniać się lęki i pragnienia. Marzenia senne pełnią ważną funkcję na drodze duchowej. Należy zwrócić uwagę na to, co nieuświadomione, ponieważ świadomy ogląd bywa niewystarczający. Sen pomoże odkryć, jakie znaczenie mają wydarzenia w ciągu dnia. Poprzez analizę snów można też dostrzec rzeczywistą kondycję. Bardziej zrozumiałą może stać się tak ważny wymiar, jaki stanowi relacja z Bogiem. Branie pod uwagę snów na drodze duchowej wydaje się odśłaniać trudną prawdę, z którą nie potrafimy zmierzyć się w rzeczywistości oraz pomóc w odkryciu woli Boga (Grzywocz, 2013; Grün i Dufner, 2008; Grün, 1989; Müller, 1996).

Kolejna zasada dietyki dotyczy wydzielania i wydalania. Pozornie może wydawać się ona mało istotna, natomiast te niezbędne procesy, kiedy zachodzą prawidłowo, pełnią ważną rolę w zdrowym funkcjonowaniu. O ile przyjmowaniu pokarmów przyznaje się naczelną rolę życiową, o tyle wydalanie nie koncentruje na sobie uwagi. Trudności w wydalaniu, zaparcia mogą mieć przyczynę w psychice. Zatrzymywanie tego, co powinno zostać usunięte, wskazuje na brak harmonii w tym obszarze, życie w pośpiechu (Groddeck, 1990). Hildegarda z Bingen podkreślała tę ważną funkcję życiową, która łączy się z duchową egzystencją, ponieważ służy ona także *vita laeta*, radości życia (Schipperges, 1983). Średniowieczna mistyczka obrazowo przedstawiała proces wydalania na przykładzie działania urządzenia do wytłaczania wina: „Wszystko, co obce i niepotrzebne, zostaje wyrzucone: jako pot i łzy, jako ślina i nasienie, jako kał i uryna. [...] To tak, jak winogrona trzymane nad tłocznia – wino idzie do dzbana, natomiast resztki, jako łuski, zostaną odrzucone” (Schipperges, 1983 s. 72).

Dietetyczne podejście uczy właściwego obchodzenia się z seksualnością, zachowania równowagi między nadmiarem aktywności seksualnej a jej demonizowaniem. Seksualność ma być zintegrowana z życiem duchowym, należy ona bowiem – tak jak inne funkcje – do istotnych procesów życiowych. Stanowi tęsknotę za oddaniem, za pochłonięciem, za byciem całym sobą. Eros ma zapładniać życie duchowe, prowadzić do większej żywotności i intymności w relacjach z ludźmi i z Bogiem. Seksualność stanowi energię życiową, a odcięcie się od niej czyni człowieka nieplodnym duchowo. Do właściwego traktowania seksualności są wezwani małżonkowie, jak i osoby żyjące samotnie, również duchowne. Droga duchowości jest drogą przekształcania erosa w głęboką miłość, którą dostrzegamy u świętych. Przykłady mistyków, jak św. Teresa z Ávila, św. Jan od Krzyża, św. Franciszek, św. Klara, św. Benedykt oraz św. Hildegarda, ukazują, w jaki sposób można tę energię spożytkować (Grün i Dufner, 2008; Grün, 1986; Grün i Riedl, 1998).

Szоста zasada dietetyki odnosi się do obszaru *affectus animi* – namiętności, emocji, uczuć duszy. Do zdrowego trybu życia należy właściwe obchodzenie się z myślami oraz uczuciami, jakie w nas powstają i nam towarzyszą (Strickerschmidt, 2014). Dobre traktowanie sfery poznawczej oraz emocjonalności oznacza takie podejście, w którym, będąc świadomy myśli i uczuć, człowiek nie pozwala, aby bezwiednie nim zarządzały. Ewagriusz z Pontu, grecki mnich z IV wieku, mistrz życia duchowego, wskazywał, jak wiele elementów psychiki i charakteru powiązanych jest z życiem duchowym (Misiarczyk, 2001; Hiżycki, 2015).

Tłumienie czy wypieranie uczuć grozi utratą energii życiowej oraz prowadzi do chorób psychosomatycznych. Starożytni mnisi odradzali tłumienie namiętności, zachęcając do dialogu z nimi. Ewagriusz stwierdzał, że narzekanie paraliżuje człowieka, a gniew pożera duszę. Należy dbać, aby negatywne myśli nie zarządzały człowiekiem i nie powodowały chorób. Mnich Poimen wzywał, aby czerpać z namiętności i starać się je rozumieć – wtedy uczynią nas bardziej doświadczonymi. Skrajności w podejściu do agresji są niebezpieczne. Przeżywanie i wyrażanie jej bez kontroli staje się niszczące oraz utrudnia osiągnięcie dojrzałości. Tłumienie z kolei powoduje chorobę. Ważna jest zrównoważona integracja. Mnisi zachęcali do radzenia sobie z myślami i uczuciami poprzez szczere przyjrzenie się im oraz aktywne podejście do nich. Bierność w relacji z nimi prowadzi do choroby. Odpowiedzialność za negatywne uczucia polega na tym, co z nimi się robi. W życiu duchowym należy Bogu powierzać namiętności, a wtedy

tracą one swą destrukcyjną siłę, człowiek może też przekonać się, że wszystko, co w nim jest, może służyć lepszym celom. Nie dzieje się to jednak automatycznie. Mnisi podkreślali całkowite powierzenie się Bogu. Zdrowie nie stanowi warunku świadczącego o tym, czy żyje się według woli Bożej, czy też nie. Zbawienie, które jawi się jako najwyższe dobro, nie jest równoznaczne ze zdrowiem. „Musimy pozostawić to Bogu, czy pozwoli naszej zdrowej duszy mieszkać w zdrowym ciele, czy też w ciele słabym i chorym, w którym Boża moc stanie się widoczniejsza jako czysta łaska, jako niezasłużony prezent. Chodzi o przejrzystość. Zdrowe ciało może jaśnieć zbawieniem Boga. Ale chore ciało chce nam pokazać, że znaczenie ma Duch Boży, a nie nasza siła” (Grün i Dufner, 2008, s. 69). Tak prowadzone życie duchowe, jak opisują mnisi, zapewnia człowiekowi zdrowie. Choroba, jeżeli zostanie przyjęta, może otwierać na ludzi i Boga. Kto przeżywa życie jako dar od Boga dla innych, ten będzie potrafił służyć w zdrowiu i chorobie (Grün i Dufner, 2008; Grün, 1982).

### Zakończenie

Fascynacja osobami świętych Benedykta i Hildegardy oraz siła ich oddziaływania nie słabnie. Przesłanie zawarte w ich dziełach należy do bogactwa literatury światowej, jest nadal aktualne oraz stanowi przedmiot licznych opracowań i badań naukowych. Z myśli benedyktyńskiej, z wizji i doświadczenia obojga świętych, należących do jakże odmiennych epok, czerpie natchnienie wielu poszukujących oraz prowadzących życie duchowe – osób świeckich i duchownych. Droga wskazana przez powyższych świętych stanowi jedną z dróg współczesnego Kościoła i świata. Całościowe traktowanie człowieka, żyjącego w zrównoważonej relacji do siebie, natury, a przede wszystkim do Boga, ukazane w ich pismach i świadectwie życia, stanowi w obecnym czasie niezwykle ważne i potrzebne przesłanie. Skrócowa analiza dzieł przywołanych świętych, a także współczesnych opracowań ukazuje pierwotne źródła, z których czerpią współcześnie programy lecznicze i prozdrowotne. Mądrość świętych mistyków, pozostających w głębokiej relacji z Bogiem i poznających prawdę o sobie, prowadzi do integralnego traktowania osoby ludzkiej.

Dynamiczne zmiany, które zachodzą w rzeczywistości, w szczególności dehumanizacja egzystencji człowieka i świata, wymagają powrotu do prostoty oraz zastosowania benedyktyńskiego wskazywania *discretio* w codziennym życiu. Wybór nauczania słynnych

i wielkich przedstawicieli zakonu benedyktynów poddyktowany został potrzebą powrotu do Tradycji Kościoła. Dzisiejszy technicyzowany i przeintelektualizowany świat potrzebuje – w myśl pierwszych słów z prologu *Reguły* – „słuchania uchem serca” (RB, 2010, s. 17). Żyjemy 15 wieków po św. Benedykcie i dziewięć wieków po św. Hildegardzie. Propozycja ich duchowej drogi nadal pozwala na odkrywanie zagrożeń dla ciała i ducha oraz w dalszym ciągu budzi nadzieję na spełnione i szczęśliwe życie, jakie prowadzili, a do którego wezwany został każdy chrześcijanin.

### Wykaz skrótów

- KKK *Katechizm Kościoła Katolickiego*  
GS *Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym „Gaudium et spes”*  
RB *Reguła świętego Benedykta*

### Bibliografia

- Antonovsky A., 2005, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, tłum. Grzegołowska-Klarkowska H., Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa
- Bilikiewicz A., Landowski J. i Radziwiłłowicz P., 2003, *Psychiatria. Repetytorium*, Wydawnictwo PZWL, Warszawa
- Domosławski Z., 2007, *Wprowadzenie do medycyny. Podręcznik dla wyższych szkół zawodowych*, Kolegium Karkonoskie, Jelenia Góra.
- Frankl V.E., 2010, *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*, tłum. Wolnicka A., Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.
- Fromm E., 2017, *Zdrowe społeczeństwo*, tłum. Tanalska-Duleba A., Vis-a-vis/Etiuda, Kraków.
- Groddeck G., 1990, *Krankheit als Symbol. Schriften zur Psychosomatik*, Fischer Taschenbuch, Frankfurt a. M.
- Grün A., 1982, *Einreden. Münsterschwarzacher Kleinschriften. Band 19*, Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach.
- Grün A., 1986, *Einswerden. Der Weg des hl. Benedykt. Münsterschwarzacher Kleinschriften. Band 36*, Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach.
- Grün A., 1989, *Traüme auf dem geistlichen Weg. Münsterschwarzacher Kleinschriften. Band 52*, Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach.

- Grün A., 2001, *Ludzi prowadzić – budzić życie. Co ma do powiedzenia reguła św. Benedykta tym, którzy zajmują kierownicze stanowiska*, tłum. Wesoly W., Verbinum, Warszawa.
- Grün A., 2007, *Życie i praca – duchowe wyzwanie*, tłum. Kamińska B.M., Święty Paweł, Częstochowa.
- Grün A., 2008, *Zostaw troski – żyj w harmonii*, tłum. Piasta E.A., Jedność, Kielce.
- Grün A. i Biallowons S., 2020, *Quarantäne! Eine Gebrauchsanweisung. So gelingt friedliches Zusammenleben zu Hause*, Herder, Freiburg-Basel-Wien.
- Grün A. i Dufner M., 2008, *Ta choroba zmierza ku życiu. Uzdrawiająca moc życia duchowego*, tłum. Kolińska P., Salwator, Kraków.
- Grün A. i Riedl G., 1998, *Mistyka i eros*, tłum. Ruta M., WAM, Kraków.
- Grün A. i Ruppert F., 2005, *Módl się i pracuj*, tłum. Zychowicz J., WAM, Kraków.
- Grün A. i Seufferling A., 2000, *Życie w rytmie stworzenia*, tłum. Figiel J., Tyniec, Kraków.
- Grün A., 2002, *Rozdarcie wewnętrzne. Od rozbicia do jedności*, tłum. Hofman M., Verbinum, Warszawa.
- Grzywocz K., 2013, *Duchowość i sny*, Zeszyty Formacji Duchowej, nr 61.
- Hildegarda z Bingen, 2014, *Physica. Uzdrawiające dzieło stworzenia – naturalna siła oddziaływania rzeczy*, tłum. Panek E., Polskie Centrum św. Hildegardy, Legnica.
- Hildegarda z Bingen, 2017a, *Scivias*, t. 1, *Księga pierwsza i druga*, tłum. Łukaszewska-Haberkowa J., Tyniec, Kraków.
- Hildegarda z Bingen, 2017b, *Scivias*, t. 2, *Księga trzecia*, tłum. Łukaszewska-Haberkowa J., Tyniec, Kraków.
- Hildegarda z Bingen, 2018, *O przyczynach i leczeniu chorób. Causae et curae*, tłum. Panek E., Polskie Centrum św. Hildegardy, Legnica.
- Hiżycki Sz., 2015, *Pomiędzy grzechem a myślą. O ośmiu duchach zła Ewagriusza z Pontu*, Tyniec, Kraków.
- Kopaliński W., 1985, *Słownik mitów i tradycji kultury*, PIW, Warszawa.
- Kot T., 2010, *Ciało miejscem spotkania człowieka z Bogiem*, w: Augu-  
styn J. (red.), *Co zabrać ze sobą? Po syntezie ćwiczeń duchowych*, s. 213-222, WAM, Kraków.
- Meyers D.G., 2003, *Psychologia*, tłum. Gilewicz J., Zysk i S-ka, Poznań.
- Misiarczyk L., 2001, *Myśli zmysłowej części duszy i sposoby walki z nimi według Ewagriusza z Pontu*, *Studia Płockie*, t. XXIX, s. 147-165.
- Müller J., 1996, *Wenn die Seele trauert. Psychische Ursachen Körperlicher Erkrankungen*, Humboldt, München.

- Naumowicz J., 2005, *Ciało i duch u Ojców pustyni*, Życie Duchowe, nr 42, s. 22-29.
- Obolevitch T., 2013, *Człowiek jako mikrokosmos w ujęciu Hildegardy z Bingen*, Rocznik Filozoficzny Ignatianum, t. XIX, nr 1, s. 7-35.
- Sawicki B., 2010, *Wstęp*, w: *Reguła świętego Benedykta. Święty Grzegorz Wielki. Dialogi. Księga druga*, s. 5-10, Tyniec, Kraków.
- Schipperges H., 1983, *Alte Wege zu neuer Gesundheit. Modelle gesunder Lebensführung*, Atrioc-Verlag, Bad Mergentheim.
- Seligman M., Walker E. i Rosenhan D., 2003, *Psychopatologia*, tłum. Gilewicz J. i Wojciechowski A., Zysk i S-ka, Poznań.
- Simon M., 1981, *Cywilizacja wczesnego chrześcijaństwa I-IV w.*, tłum. Bąkowska E., PIW, Warszawa.
- Strehlow W., 2010, *Program zdrowia św. Hildegardy z Bingen. Dawne lekarstwa na współczesne choroby*, tłum. Zajączkowski R., Esprit, Kraków.
- Strehlow W., 2014, *Św. Hildegarda z Bingen. Leczenie chorób duszy. Terapia Hildegardowa dla cierpiących na depresję, lęki, bezsenność lub stres*, tłum. Panek E., Esprit, Kraków.
- Strelau J. (red.), 2000, *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 1, GWP, Gdańsk.
- Strickerschmidt H., 2014, *Hildegarda z Bingen. O duszy, ciele i zmysłach. Cnoty i wady*, tłum. Kaźmierczuk K., Adalbertinum, Efk.
- Strojnowski J., 1992, *Biologiczne mechanizmy zachowania*, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin.
- Tatarkiewicz W., 1981, *Historia filozofii*, t. 1, *Filozofia starożytna i średnio-wieczna*, PIW, Warszawa.
- Vescovi G., b.r., *Lebensrythmus – Gebetsrythmus. Die Zeitstruktur des Menschen zwischen Heil und Unheil* (niepublikowany manuskrypt).
- Winniczuk L. (red.), 1986, *Słownik kultury antycznej. Grecja-Rzym*, Wiedza Powszechna, Warszawa.
- Wipszycka E. i Wiśniewski R. (red.), 2007, *Historia mnichów w Egipcie*, tłum. Dąbrowska E., Tyniec, Kraków.

### Publikacje źródłowe

- Katechizm Kościoła Katolickiego*, 2002, Pallotinum, Poznań.
- Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym „Gaudium et spes”*, w: *Sobór Watykański II. Konstytucje, dekryty, deklaracje*, 2002, wyd. III, Pallotinum, Poznań, s. 537-619.

*Biblia Tysiąclecia*, 1991, wyd. trzecie poprawione, Pallotinum, Poznań-Warszawa.

*Reguła świętego Benedykta. Święty Grzegorz Wielki. Dialogi. Księga druga*, 2010, tłum. Świderkówna A., Tyniec, Kraków.