

Cristina Maria de Morais Oliveira Bastos

O PÃO NOSSO DE CADA DIA

A alimentação na RB - preceitos, condicionalismos e fundamentos

Dissertação de Mestrado em Alimentação - Fontes, Cultura e Sociedade,
orientada pela Doutora Paula Barata Dias, apresentada ao Departamento de História
da Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra

2013



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Letras

O PÃO NOSSO DE CADA DIA A ALIMENTAÇÃO NO MONAQUISMO BENEDITINO

Ficha Técnica:

Tipo de Trabalho	Dissertação de Mestrado
Título	O PÃO NOSSO DE CADA DIA – A ALIMENTAÇÃO NO MONAQUISMO BENEDITINO
Autor	Cristina Oliveira Bastos
Orientador	Doutora Paula Cristina Barata Dias
Júri	Presidente: Doutora Maria Helena da Cruz Coelho Vogais: 1. Doutor Rodrigo Miguel Correia Furtado 2. Doutora Paula Cristina Barata Dias
Identificação do Curso	Alimentação – Fontes, Cultura e Sociedade
Área Científica	História das Culturas
Especialidade	Alimentação – Fontes, Cultura e Sociedade
Data da defesa	18-10-2013
Classificação	17 valores



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Índice

Lista de abreviaturas e de normas bibliográficas.....	4
Agradecimentos	5
Introdução	6
I – Monaquismo: história e características	11
1.1. Origem	17
1.2. A natureza do ascetismo cristão: o compromisso entre o ideal e a prática.....	22
II – As regras monásticas.....	25
III - Os fundamentos do condicionamento alimentar nas regras monásticas	30
IV – A cidade monástica	41
V – Bento de Núrsia	45
VI – A Regra de S. Bento	49
VII – A divisão do tempo	58
VIII – O trabalho manual.....	61
IX – A alimentação.....	63
Conclusão	70
Bibliografia.....	74

Lista de abreviaturas e de normas bibliográficas

Na citação dos textos da Bíblia foram seguidas as normas e as abreviaturas contidas na Bíblia Sagrada, Edições Paulinas, Lisboa, 1978.

RB – Regra de São Bento

NT – Novo Testamento

AT – Antigo Testamento

Servimo-nos da tradução da Regra de S. Bento que encontramos no site:
<http://www.intratext.com>

Agradecimentos

Seria difícil e fastidioso agradecer a todos aqueles que, direta ou indiretamente, ao longo deste Mestrado em Alimentação – Fontes, Cultura e Sociedade, nos ajudaram a preparar e finalizar esta etapa académica. Destacamos no entanto alguns, sem os quais não teria sido possível alcançar este objetivo:

Agradecemos à Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra a oportunidade pelas aprendizagens feitas, e às coordenadoras do Mestrado, Doutoras Maria Helena Coelho e Carmen Soares, a oportunidade e o privilégio de o frequentar, pelo seu incentivo contínuo e por terem despertado o nosso interesse pela investigação.

À Doutora Paula Barata Dias, o meu agradecimento pela sua orientação neste trabalho, pelo apoio e pela motivação constantes, que muito estimularam a minha curiosidade e desejo de fazer sempre melhor, pela partilha do seu conhecimento e total colaboração e disponibilidade.

Ao meu colega de “viagem” neste passo universitário, Luís Rocha, agradeço-lhe a companhia e boa disposição constantes, e aos coordenadores pedagógicos das escolas onde leciono, Helena Cardoso e Miguel Duarte, a incedível disponibilidade e compreensão na atribuição de horários. Aos meus amigos de e para sempre, meus compadres, agradeço a amizade e incentivo.

Last but not least, estou particularmente grata ao Fernando pelo seu incondicional apoio e pela confiança que sempre demonstrou em mim, e aos meus filhos, João e Miguel, pelo carinho e paciência com que desculparam os meus excessos de trabalho e variações de humor. A eles dedico o meu esforço.

Introdução

Que o ofício da manhã ou o da tarde de modo algum se conclua sem que o prior recite por fim, por inteiro e de modo a todos ouvirem, o Pai Nosso, devido aos espinhos de escândalos que costumam surgir, de modo a que, reunidos pelo chamamento dessa própria oração na qual se diz “perdoai-nos assim como nós perdoamos” se purifiquem do pecado por essa via. Nos restantes ofícios seja pronunciada a última parte dessa oração, para que seja dito por todos “mas livrai-nos do mal”. (RB, 13 trad. cedida pela orientadora).

O apelo que eu senti para me dedicar ao tema da mesa monástica tem uma dupla motivação: a curiosidade pela relação, e comparação, da Idade Média com a época atual. Uma Europa unificada virtualmente, que apesar das suas notórias vantagens apresenta uma faceta totalitária, causadora de uma insatisfação generalizada pelos modelos de sociedade e políticos adotados, levando a uma quebra de laços unificadores, como a liberdade, solidariedade e espiritualidade.

A religião cristã foi um elemento definidor desse período, - o único ingrediente que uniu povos diferentes numa fé e rituais comuns, numa linguagem comum – e o monaquismo cenobítico o principal agente da sua implementação e difusão, para as quais a Regra de S. Bento contribuiu de forma decisiva.

Não posso esquecer, também, a motivação profissional: a hotelaria e a restauração devem ser encaradas na mesma perspetiva que a RB preconiza para os hóspedes do mosteiro: a de acolhimento, de receber com honra, de oferta do melhor de nós e daquilo que sabemos produzir; da mesma forma a mesa não deve deixar de ser um momento de partilha de sentidos, repleta de significado, ainda que numa época de globalização alimentar.

A Regra de S. Bento prevê que seja pronunciada uma oração para encerrar os ofícios (Matinas, Terças, Sextas e Nonas). O capítulo 13 é particularmente sensível à dimensão relacional da única oração explicitamente deixada por Jesus, na sua breve passagem pela terra. (Lc 11, 1, Mt 6, 9): salienta-se o valor desta oração como modo de prevenir os irmãos contra as faltas cometidas uns contra os outros e como modo de recordar o perdão, a pedir e a dar, dos pecados de cada um. Com maior frequência se repete a última parte da oração, em que se pede a Deus Pai que preserve cada um do mal. Da menção explícita do autor está ausente a passagem que serve de mote ao trabalho que aqui apresentamos “O pão nosso de cada dia nos dai hoje”.

Parecendo que S. Bento não lhe quis atribuir um valor particular, pensamos que ele está implícito e presente no modo como Bento organiza e dispõe a questão alimentar dentro dos seus mosteiros.

Esta súplica humilde dos homens para Deus dá-se no reconhecimento de que o mundo e os alimentos são obra e graça de Deus. Pede-se, portanto, ao proprietário, ao dono dos bens. E depois, há que considerar a gradação do pedido: pede-se aquilo a que se tem direito, que sendo de Deus, é simultaneamente, por sua graça, dos homens coletivamente considerados: não é o meu pão, é o nosso pão. Portanto, a posse dos homens está legitimada enquanto posse comunitária. Pede-se também que Deus distribua a porção de cada dia, ou seja, o que é necessário para enfrentar a duração deste período. Esta referência previne o cristão, e o monge em particular, para o perigo do açambarcamento, da reserva privada e egoísta dos recursos a pensar na falta que eles poderão fazer no futuro. Esta forma de agir condenável é também resultado da desconfiança e da falta de fé na bondade do Pai.

Podemos recordar a este propósito, que Deus forneceu aos israelitas errantes no deserto o maná para cada dia, fazendo deteriorar-se os alfofres dos que colhiam a mais para o dia seguinte; ou a exortação, já no Novo Testamento, aos lírios do campo e aves do céu, que se entregam à generosidade de Deus com total confiança e prosperam, em oposição aos homens que se consomem na preocupação pelo dia seguinte e na avareza. (Ex 16, 15-29; Lc 12, 22-34).

Recebe-se hoje o que a Natureza, Deus, e o trabalho do Homem criam em cada dia. Deste modo, o pão, e os alimentos que chegam à mesa dos irmãos estão triplamente condicionados: pela sua natureza comunitária, pela quantidade que pode e deve ser provida, e pela garantia da periodicidade da sua distribuição. Estabelece-se assim uma relação de confiança entre os irmãos, entre estes e Deus, entre este binómio e a Natureza, espontânea ou modificada pelo trabalho do Homem.

A mesa monástica, tal como é teorizada pela proposta normativa de S. Bento, equilibra portanto, questões afetivas e relacionais, questões espirituais, questões económicas e questões ecológicas. Faz parte de um modelo de vida profundamente humanista, na medida em que assenta na recusa dos extremos, tanto por excesso como por defeito, reforça o altruísmo, porque convida a que todos comam à vista de todos aquilo que é por todos cultivado e cuidado, preparado, e servido. A mesa constitui então uma representação microcómica da comunidade monástica ideal.

Sabemos que a participação da mesa comum é um dos primeiros sinais de pertença a um grupo. No entanto, hoje em dia, pouco se respeita esta ocasião de estabelecer laços e de criar vínculo. Os hábitos atuais, mesmo em família, não promovem suficientemente a refeição comunitária como um momento de restauro mais do que alimentar. Por isso se come sozinho, ou diante da televisão, por isso se come em pratos de plástico, e em pé, e se opta por comida rápida de satisfação imediata, por isso caem as rotinas dos horários das refeições. Neste sentido, a distorção da mesa comunitária acompanha também, ou é um dos aspetos que compõem, a fragmentação das referências do homem contemporâneo.

Comer junto, contudo, nem sempre significa estar em harmonia, pois os comportamentos alimentares exteriorizam também conflitos relacionais e hierarquias. A mesa é também o lugar de marcar posições, estabelecer compromissos, discutir negócios, ou reordenar as relações entre os homens. Há assim, também na mesa monástica, mecanismos de criar distinção e hierarquia, de premiar ou punir, ou simplesmente de distinguir a função que cada um exerce.

O tema que escolhemos para a nossa dissertação proporciona-nos portanto, uma ocasião de ilustrar o comportamento alimentar de grupos estruturados por laços de solidariedade religiosa.

Outros aspetos no entanto, são chamados a observar quando tratamos este tema. Não menos importante é o estudo da mesa comunitária proposta por S. Bento no seu contexto histórico e cultural. A sociedade que edificamos é diferenciada pela cozinha e pelas práticas da comensalidade: o sistema alimentar contém e transporta a cultura de quem a pratica, de acordo com Montanari¹, é depositário das tradições e da identidade de um grupo.

O património culinário da Europa agrupa um conjunto de culturas que, ao longo dos tempos, foi submetido a movimentos diversos, quer diferenciadores, quer unificadores: a homogeneidade de produtos, de produção e métodos de confeção, de sabores, colidiram com as invasões, guerras, trocas comerciais, migrações, religiões. Encontrámo-lo na diversidade das suas cozinhas, mas também nos fundamentos comuns. Um património comum não quer dizer que detemos a exclusividade de determinados produtos, mas que partilhamos determinados hábitos e rituais, que constituem um núcleo cultural comum, edificado ao longo

¹ MONTANARI, M., “Valeurs, symboles, messages alimentaires durant le Haut Moyen Age, *Médiévales*, 5, 1983. p. 58.

dos séculos. A cozinha foi sempre um elemento unificador, a comida uma moeda de troca, de partilha: à mesa, escutamos e descobrimos.

A importância seminal da alimentação para a manutenção da vida enlaça-se no domínio religioso; a própria expressão da religião faz-se através de fenómenos alimentares.

O cristianismo, como alicerce da Europa, é disso um exemplo: nos Evangelhos, a importância de vocábulos e metáforas originários de alimentos é substancial: pão, vinho, colheita, pesca, são alguns, e adota na sua liturgia, o pão como corpo de Cristo, o vinho como o Seu sangue e o azeite como a unção sagrada. O Novo Testamento rompe com as restrições vetero-testamentárias do judaísmo, numa base de divulgação e aceitação universais.

No desenvolvimento do nosso trabalho, pretendemos descrever a história e as características do monaquismo, discutindo também as suas origens e a sua natureza de compromisso entre o ideal e a prática. Seguidamente, e tendo em consideração o valor seminal que as regras monásticas tiveram no ocidente europeu para a estabilização de uma tradição monástica relativamente homogénea, contínua e intercomunicante, apresentaremos o género e um pouco da história da tradição literária das regras monásticas. Destacaremos depois a Regra de S. Bento. Nascida na Itália do século VI, dominará a Europa de tradição latina a partir do século IX, em exclusividade até ao século XIII, como modelo fundamental do cenobitismo cristão até aos dias de hoje.

Será feita uma análise dos capítulos da RB que contêm referências aos hábitos alimentares e aos capítulos que podem condicionar a prática do consumo dos alimentos: os excertos dedicados à oração, à divisão do tempo e ao trabalho.

Desta análise resulta uma questão: de que modo a tradição monástica beneditina, predominante no espaço europeu, contribui para a relação do homem europeu com a mesa e com os hábitos de se alimentar? Mais inquietante ainda, para nós, é o seguinte problema: conhecemos das aulas de seminário Religiões e Alimentação o que NT apresenta como mensagem de disciplina alimentar, que se define como um paradoxo. Por um lado, a condenação da fome, que, tal como a pobreza, ofende a saúde do corpo e é um mal entre os homens (por isso Jesus faz milagres de reposição da ordem: sacia os famintos, cura os enfermos). Por outro lado, os textos fundadores do cristianismo, particularmente Paulo, vinculam a necessidade da contenção, as virtudes do jejum, da rejeição da carne, sem nunca deixar de parte o facto de os alimentos não serem, por si, fonte de graça: só o modo como os homens deles se servem pode ser julgado.

Na nossa opinião, a mesa proposta pelo monacato de S. Bento harmoniza estas duas mensagens, contribuindo para o esclarecimento deste paradoxo.

I – Monaquismo: história e características

A partir do início do século IV, o monaquismo passou a ocupar um lugar importante na história da Igreja Cristã, vindo a representar um papel fulcral em toda a história da humanidade, em particular da Europa.

Como movimento interno da espiritualidade cristã, o monaquismo desenvolveu as tendências ascéticas do cristianismo na sua origem. Elegeu como espaços primeiros o Oriente do império romano, com destaque para o Egito. Tendo origem no Egito, espalha-se a Ocidente e a Oriente, não sendo exclusivo nem originário da religião cristã. De facto muitas outras espiritualidades, tanto antes como depois de Cristo, apresentaram dentro dos seus modelos de vida a ascese como um caminho. De tendência geralmente ascética², teve como ponto de partida o propósito de afastamento e renúncia à condição normal do homem, nos seus hábitos, tradições e costumes de vida.

Senão, vejamos:

As *Vinaya Pitaca*, código de regras monásticas elaboradas após a morte de Buddha, isto é, cerca de seis séculos antes da nossa era, assim como outros livros sagrados da região, louvam e incentivam o despojamento, o isolamento e a clausura, e uma variedade de atos de mortificação e maceração, suplícios culturais e privações de todo o tipo, pelos quais o devoto assume com orgulho a superioridade sobre os restantes mortais. O desenvolvimento da arquitetura rupestre, que desempenhou um papel considerável no budismo, mas também no jainismo e no bramismo, parece ser o culminar de práticas ancestrais que, em tempos remotos, levavam os ascetas e os “renunciadores” da Índia a encontrar refúgio em grutas ou cavernas naturais. Os monges budistas, durante os longos meses da monção, viam-se obrigados a agrupar-se em lugares protegidos, escavados nas rochas. Mosteiros e santuários constituíam verdadeiros conjuntos monásticos, característicos do budismo indiano³.

Os monges hindus viviam em grutas, em celibato e abstinência, na pobreza e em silêncio; estirados no chão nu ou em bicos de pés durante todo o dia, sob o sol ardente ou chuva abundante, apresentando um aspeto selvagem que não raras vezes culminava no suicídio, completando as mortificações. Os monges budistas eram menos excessivos: viviam

² A palavra vem do grego *askesis*, “exercício”; toda a espécie de práticas com o objetivo de alcançar um fim considerado superior.

³ *ABCedário do Budismo*, (2000) trad. F. Correia de Oliveira, in *História e Religião* coord. Gabriela Fernandes, Lisboa, pp.7-9.

sobretudo em abstinência, orando em salmodia, em contemplação intensa, e usavam o chicote como forma de subjugar os desejos da carne.

Estes ascetismos, anteriores e autónomos em relação à religiosidade ocidental de fundo judaico-cristão, recordam-nos que o ascetismo é, na verdade, um comportamento cultural e espiritual presente no homem universal. Várias civilizações os desenvolveram em autonomia, isto é, sem que se verificasse influência recíproca na eclosão deste tipo de fenómenos.

Também na civilização clássica, grega e romana, se encontram sinais de ascetismo, relacionados com determinadas propostas filosóficas anteriores e posteriores ao filósofo Sócrates. O Pitagorismo⁴ (nascido antes de Sócrates) e as filosofias pós socráticas (Estoicismo e o Cinismo⁵ em particular):

Pitágoras de Samos foi o autor que chegou até nós sempre sob a forma indireta de testemunhos recorrentes e dependentes entre si, como o primeiro autor do mundo antigo greco-romano a defender claramente a dieta vegetariana. Porfírio de Tiro, sendo um acérrimo defensor do vegetarianismo, caracteriza Pitágoras como um homem admirável, mas sem se comprometer com a sua abstinência total de carne.

Segundo Iâmbico, autor da *Biografia de Pitágoras*, o filósofo defendia que não se usassem alimentos que causassem flatulência ou indigestão; alimentos que fossem estranhos aos deuses; alimentos sagrados para os deuses e a eles apenas destinados; alimentos que bloqueassem a profecia, a castidade e a pureza da alma. O mais contemplativo dos filósofos recomendava a abstenção do vinho e de tudo o que tivesse alma. Achava vãos os sacrifícios aos deuses e abstinha-se de comer carne, “numa fraterna aliança pela comunhão da vida”.

⁴ Os seguidores do Pitagorismo acreditavam que a alma era uma divindade confinada ao corpo, como a um túmulo, e condenada a um ciclo de reencarnações, como homem, animal ou planta, do qual poderia obter a liberdade através de uma determinada disciplina. O espírito, acreditavam, era purificado pelo estudo; Pitágoras ensinava essa conduta de vida, na qual a investigação da natureza se tornou o ponto central. Em Croton, Pitágoras fundou uma sociedade religiosa, à qual homens e mulheres aderiam em pé de igualdade. Os seus membros praticavam uma rígida disciplina de pureza, orientada para uma prática – uma askesis, em que elementos como o silêncio, a introspeção, o condicionamento alimentar, nomeadamente o vegetarianismo, eram indispensáveis. (*The Oxford Classical Dictionary*, Oxford University Press, Cary, M. et al, Pythagoras).

⁵ “Mais do que em construir vastas sínteses científicas, o estoicismo preocupa-se em fixar o “como viver” e o “para que viver”. (...) O ideal do estoicismo não consiste no prazer mas no exercício da virtude, consistindo esta em viver de acordo com a razão cósmica que tudo governa. A felicidade estoica reside na aceitação do destino e no combate às paixões (*A Enciclopédia*, Editorial Verbo, dir. GUEDES, F., vol.8, p.3405). A escola cínica deve, segundo alguns autores, o seu nome ao alto apreço que os seus membros tinham pela simplicidade da vida animal e ao desprezo que manifestavam pelas convenções sociais. (...) Considerava a fonte da felicidade na aquisição da virtude e para isso propunha a renúncia a toda a espécie de bens até atingir a libertação de toda e qualquer necessidade. (*A Enciclopédia*, Editorial Verbo, dir. GUEDES, F. vol.5,p.2039).

Mas permitia que os iniciados ainda pouco perfeitos pudessem comer carne, estando contudo absolutamente interditos o coração e o cérebro dos animais. As motivações de Pitágoras fundamentavam-se numa ética cívica: abster-se de carne tornava os homens menos predispostos à violência, e o que fosse incapaz de sacrificar uma vida animal menos ainda atentaria contra um seu semelhante⁶. Pitágoras queria habituar os homens à simplicidade da vida, adaptada a uma alimentação acessível e que dispensasse o fogo, como é a baseada no consumo de vegetais e legumes. Esta dieta promovia a agudeza de espírito e saúde física⁷. Dominavam no pitagorismo o conceito de harmonia, logicamente conexo com a filosofia pitagórica, as práticas ascéticas e de abstinência, com relação à metempsicose e à reencarnação das almas⁸. A virtude da contemplação em estreita ligação com as regras quotidianas de abstinência dignificavam a vida académica, levava à criação da pura matemática. A concepção de um mundo eterno, revelada ao intelecto mas não aos sentidos, tem origem em Pitágoras⁹.

Outra escola grega – o cinismo - tem origem em Antístenes, discípulo de Sócrates. Tendo vivido harmoniosamente no círculo aristocrático, a dado momento da sua vida, talvez causado pelo morte do seu mestre, inflete o seu pensamento e repudia todas as coisas que antes valorizava. Não possuiria nada a não ser bondade. Associou-se a trabalhadores e vestia andrajosamente. Pregava em locais públicos, adotando um discurso diferente, que os incultos pudessem compreender: o que havia para ser compreendido, deveria ser compreendido pelo homem simples. Acreditava no “regresso à natureza”, e difundia que não deveria haver governo, propriedade privada, casamento nem tão pouco qualquer religião. Não era propriamente ascético, mas desprezava os luxos e a manutenção do prazer pelos sentidos: “Prefiro ser louco do que satisfeito”¹⁰.

Mas foi Diógenes, um seu discípulo, quem mais contribuiu para a difusão desta doutrina: decidiu viver como um cão e a daí apelidarem-no de cínico – que significa “canino”. Rejeitava todas as convenções, religiosas ou cívicas: não reconhecia os hábitos de vestuário, de maneiras, de habitação, de alimentação. Vivía despojadamente, proclamando a irmandade não apenas entre os homens, mas igualmente com os animais. Procurava a pureza e liberdade

⁶ DIAS, P. B. “Em defesa do vegetarianismo: o lugar de Porfírio de Tiro na fundamentação ética da abstinência da carne dos animais”, *Contributos para a história da alimentação na antiguidade*, coord. Soares, C. Barata Dias, P.CECHUC, Coimbra, 2012, pp. 81-92. p.86. (Pitágoras de Samos, Escola Pitagórica, século VI a.C.).

⁷ *Id.*, p.87.

⁸ PADOVANI, H e CASTAGNOLA, L, *História da Filosofia*, Edições Melhoramentos, S.Paulo, p.49. (Pitágoras de Samos, Escola Pitagórica, século VI a.C.)

⁹ RUSSEL, B., *History of Western Philosophy*, George Allen and Unwin, Londres, 1952, pp.52.

¹⁰ *Id.*, p.254. (Antístenes, Grécia, século V a.C.)

na libertação e afastamento do desejo. O mundo é mau: aprendamos portanto a ser independentes da sua matéria. Os bens terrenos são precários e apenas fruto do acaso, não a recompensa pelos nossos esforços. Só os bens subjetivos – a virtude e o contentamento através da resignação – são seguros e portanto, apenas estes serão valorizados. Quando o cinismo se tornou mais popular, na primeira metade do século III a.C., foram publicados pequenos textos que ressaltavam o quão fácil era passar sem bens terrenos, como o alimentar-se parcamente tornava o homem mais feliz, e como se poderiam manter quentes no Inverno sem agasalhos dispendiosos, como era inútil amar a sua terra ou fazer o luto por um ente querido¹¹.

No pensamento dos estoicos, o fim supremo, o único bem do homem não é o prazer, a felicidade, mas a virtude. Não concebida como necessária condição para alcançar a felicidade, mas sim como sendo ela própria um bem imediato. Como o bem absoluto e único é a virtude, assim o mal único e absoluto é o vício. Tudo aquilo que não é virtude nem vício não é bem nem mal, mas apenas indiferença. A paixão, na filosofia estoica, é sempre e substancialmente má, pois é movimento irracional, quer se trate de ódio, quer se trate de piedade, De tal forma que a única atitude do estoico deve ser o aniquilamento da paixão, até à apatia. A virtude estoica é, no fundo, a indiferença e a renúncia a todos os bens do mundo que não dependem de nós. Indiferença e renúncia à vida e à morte, à saúde e à doença, ao repouso e à fadiga, à riqueza e à pobreza, às honras e à obscuridade, numa palavra, ao prazer e ao sofrimento – pois o prazer é julgado insana vaidade da alma¹².

Curiosamente, o Judaísmo, enquanto religião historicamente constituída cujos preceitos estão desenvolvidos no Levítico e Deuterónimo, é profundamente anti ascético, segundo os contornos presentes nas religiões históricas e nas filosofias antigas. Não existem normas de renúncia à vida familiar, à alimentação, ao sexo e à conjugalidade. Veja-se o exemplo paradigmático de Job, no qual a família, o gerar de descendência, a prosperidade material e a riqueza são vistos positivamente como atributos de um homem plenamente realizado e dedicado a Deus¹³. A sua fidelidade é posta à prova com o desaparecimento de toda a prosperidade que o rodeia, e isso causa-lhe sofrimento. No entanto, passada a provação,

¹¹ Ibid., p.256.

¹² Zenão de Eleia, séc. IV a.C. (PADOVANI, H e CASTAGNOLA, L, *História da Filosofia*, Edições Melhoramentos, S. Paulo, p. 97.) .

¹³ No Livro de Job, um homem de proceder irrepreensível é alvo de toda a espécie de infortúnios. Contudo, a sua fé na bondade da própria causa e na justiça de Deus não desfalece e, superada a prova, Deus intervém para o defender e restituir a antiga prosperidade. Job possuía dez filhos, inúmeros animais e escravos. Organizavam regularmente convívios familiares, comendo e bebendo em conjunto. Esta prosperidade traduz o facto de que, para o judaísmo, o modelo humano dominante é o modelo pleno, e não de renúncia. (Jo, 1, 1-5).

são-lhe restituídos os bens, o conforto e o afeto de que fora privado. Não sendo uma personagem histórica, Job figura como o paradigma do homem justo e poderoso a quem também Deus corresponde, restaurando o seu estatuto de próspero. Neste episódio, o bem estar material de Job enquanto fiel a Deus é tido como um estado de chegada harmonioso.

Todavia, o AT apresenta as figuras dos patriarcas (Noé, Abraão, Moisés) e dos profetas (Jeremias, Isaías, Ezequiel) estes já com um estatuto de personagens históricas, como líderes do povo hebraico em circunstâncias excepcionais, sejam de exílio ou de dissolução moral. Nestas circunstâncias, os patriarcas, e aqui devemos destacar a figura de Moisés conduzem o povo ao longo de percursos físicos, que, na verdade, prefiguram um caminho de purificação e de despojamento do supérfluo. A viagem, a deslocação em circunstâncias materialmente penosas, e desafiadoras psicologicamente, proporcionando momentos de tentação e de redenção é acompanhada por um processo de descoberta identitária e de revelação, com contornos ascéticos.

Os profetas atuam como vozes inspiradas por Deus, alguém com um contacto privilegiado com o divino, o que os isola da restante comunidade e os legitima a tornarem-se portadores de uma sabedoria exclusiva e revelada, numa segunda etapa, ao povo (veja-se, por exemplo, a figura de Jonas).

Apesar de estes líderes religiosos experimentarem modos de vida semelhantes aos que seriam adotados pelos ascetas cristãos, a sua interpretação enquanto modelos ascéticos de anciãos solitários, heróis sábios e inspirados, deriva mais de uma interpretação dos padres cristãos do que da sua função na história e na religião judaicas, na medida em que o isolamento, a privação de recursos são etapas, não um fim em si próprio. O modelo mais perfeito de eremita do deserto é João Baptista, o primo de Jesus, uma personagem já do NT. João Baptista renunciou ao bem-estar e conforto de uma vida na sua comunidade original, e viveu no deserto, pregando e exortando à remissão dos pecados, intimando à conversão, à mudança de vida nos pensamentos, nos afetos e em todas as ações. Cobria-se de peles de camelo, alimentava-se de gafanhotos e mel silvestre, não comia pão nem bebia vinho¹⁴.

A vida de Cristo tal como surge nos Evangelhos adequa-se a este modelo de líder inspirado e solitário. A figura ascética de Cristo é o modelo a ser imitado pelos monges cristãos. Ele conheceu a experiência do isolamento no deserto, após o batismo, o desafio das tentações do demónio, o jejum e a oração, a pobreza, o despojamento material, o afastamento

¹⁴ Lc 3,2-16, Mc 1, 6.

da família, o celibato. Todavia, estes modelos ascéticos, a saber, o de João Batista, o de Jesus, e mesmo a interpretação dos patriarcas e profetas como figuras ascéticas, desenvolvem-se dentro de movimentos de revisão crítica e de inovação dentro do Judaísmo, coincidentes, em larga medida, com os anos próximos aos do início da nossa Era.

Não será também, por acaso, que as escolas éticas e filosóficas que mencionámos, o Estoicismo, o Cinismo, e também o Neoplatonismo, se encontravam florescentes na mesma Época.

De facto as divergências nascidas dentro do judaísmo apontam o caminho para o ascetismo cristão. Terão sido estas as origens do monaquismo cristão? Encontramos muitas analogias, mas também as encontramos presentes em movimentos ético-filosóficos alheios ao mundo judaico, resultando estes de evoluções distintas da escola filosófica socrática. Podemos então apontar duas origens para o ascetismo, irreconciliáveis na forma: a filosófica e a judaico-cristã . A primeira teve origem na filosofia neoplatónica, com a sua conciliação entre a intelectualidade pagã e a revelação cristã, em particular junto da chamada escola de Alexandria. Mas a segunda evoluiu de forma independente, através do desejo cristão de atingir a perfeição, do conflito moral entre o espírito e a carne, em que o primeiro vence por amor exclusivo a Deus, inconciliável com a matéria.

O monaquismo cristão apresenta-se como o resultado de várias correntes. Por um lado, há um fundamento bíblico para a revisão do judaísmo enquanto uma religião anti ascética. Por outro lado, quando o cristianismo entra em contacto com a filosofia grega de tendências éticas, gera uma resposta múltipla, que torna aceitável o acolhimento de programas de vida ascéticos, independentemente dos fundamentos religiosos e filosóficos por que eram inicialmente justificados.

Há também um fundamento extrarreligioso, fortalecido pelo contexto histórico e sociológico. Nos primórdios do cristianismo, encontramos referência a cristãos, vítimas das perseguições que se refugiavam no deserto. Viviam junto a populações, agregados, buscando o ideal de perfeição cristã. Com a promulgação da liberdade de culto e religião decretada por Constantino, ser cristão passou a não comportar os riscos de outrora.

A desigualdade social entre os habitantes do império romano, a opressão dos impostos, o despotismo, a escravidão, o luxo extravagante em contraponto com a pobreza extrema, a falência das artes e da ciência, e a ameaça das incursões bárbaras, foram fatores que favoreceram a predileção por uma resposta individual de rejeição extrema, pela solidão e pelo

martírio, levando assim alguns a voluntariamente se retirarem para locais isolados, para aí trabalharem na salvação das suas almas, abraçando uma vida de imitação de Cristo. De facto, quando as pessoas sentem que pouco podem controlar daquilo que é o contexto envolvente, mais facilmente tentam condicionar a escala reduzida em que se movem, ou seja, o que rodeia a sua individualidade.

1.1. Origem

É no Egito, ponto de encontro de culturas, filosofias e literaturas, local pioneiro do crescimento da nova religião, “que surgem os primeiros sinais do monaquismo enquanto modo organizado de vida ascética e movimento espiritual sistemático”¹⁵. Aqui, favorecido pelas condições climáticas e geográficas, pelo isolamento dos oásis, pelo contraste entre a rudeza do deserto e os vales férteis do Nilo, a par de uma religiosidade fervorosa, se constitui o lar dos Padres do Deserto, como foram designados aqueles que adotavam este modo de vida. S. Antão e S. Pacómio, apontados tradicionalmente como os percussores dos dois principais paradigmas da vida monástica, respetivamente a solitária ou eremítica, e a comunitária ou cenobítica¹⁶ daqui são originários.

No desenvolvimento histórico da instituição monástica distinguimos várias etapas:

- Primeiramente, identificamos o modo de vida ascético, não organizado nem independente da Igreja. Apesar de os monges viverem isolados em comunidade ou como discípulos em redor de um mestre, continuavam ligados à Igreja, e reuniam-se com a comunidade para a celebração da liturgia¹⁷. Tratava-se de um ascetismo bastante dependente dos fundamentos apostólicos, erigindo a comunidade primitiva de Jerusalém tal como surge descrita nos Atos dos Apóstolos (At, 2:41-45) como a comunidade ideal.

- Numa segunda fase, surge, de modo autónomo ao primeiro, o anacoretismo, reivindicando o asceta uma radical separação do mundo. O anacoreta excluía-se da sociedade, tendo apenas contacto de forma esporádica e excepcional com os assuntos humanos, quer com

¹⁵ DIAS, P. B., in *Notas Introdutórias, A Versão Latina por Pascásio de Dume dos Apophthegmata Patrum*, Freire, J.G., CECH, Coimbra, 2000, pp.XVII-XIX.

¹⁶ Id, p. XXVII

¹⁷ GUARRIGUES, J.-M., LEGREZ, J., *Moines dans l'Assemblée des Fidèles a l'Époque des Pères, IV-VIII siècle*, Paris, 1990, p. 48.

doentes que os procuravam, quer aparecendo eles próprios às multidões, revelando a sua sabedoria, admoestando-as ou praticando atos milagrosos.

Descuravam o aspeto exterior, dando a degradação do seu corpo e aspeto físico testemunho dos combates com as forças do mal que travavam, através de privações e mortificações. Santo Antão foi o grande divulgador deste modo de vida no Ocidente. Emergiu da sua solitária reclusão de vinte anos, para organizar e guiar os numerosos aspirantes a uma vida de abnegação que se tinham reunido nas redondezas e o clamavam como guia espiritual na vida monástica. Este tipo de monaquismo prevaleceu no norte do Egito e no Mediterrâneo. Santo Antão era um eremita, como o eram os seus seguidores.

Por opção, o monge podia viver isolado ou em conjunto com outros como ele. Neste sistema, não havia nenhuma regra específica: era pessoal, cada um procurando a luz sob diferentes práticas. Os mais velhos exerciam alguma autoridade, algo como uma sociedade de liberdade espiritual. Mas não havia nada especialmente forte, intangível, para os impedir de cair em tentação. Os homens reuniam-se por vezes, para falar das Sagradas Escrituras ou do seu caminho espiritual, dando indicações ou conselhos uns aos outros¹⁸.

Era um monaquismo individualista, cada um trabalhando para si no seu caminho da virtude, cada um trabalhando nos seus exercícios ascéticos, na austeridade, nos jejuns, nos sacrifícios corporais. Rivalizam entre eles no ascetismo, nas mortificações. Prolongavam os jejuns, a exposição ao calor e ao frio, a resistência à sede, demasiadas vezes com o único objetivo de superar, não a si próprios, mas os restantes semelhantes.

Esta forma de vida ascética relaciona-se com duas formas literárias: as biografias dos eremitas e as coleções dos seus ditos: a hagiografia monástica e os apotegmas são o fruto literário do anacoretismo, produzidos por quem contemplava estas manifestações de heroísmo espiritual. Assim se transmitiam estes modos de vida, estes ensinamentos dos líderes monásticos, nas diversas línguas do Leste cristão: copta, siríaco, arménio e etíope:

“Assim aconteceu na maioria dos casos conhecidos no Ocidente, em que um protagonista, um leigo, pelo menos a princípio, e por vezes também consagrado, após ter empreendido uma peregrinação pelos lugares santos do Oriente, a saber, os da Palestina (os lugares da história da salvação), os santuários dos mártires cristãos e os mosteiros do Oriente (os assentamentos monásticos da Palestina, da Síria, do Egito), e

¹⁸ Id.

depois de terem, inclusivamente, prolongado a sua estadia junto destas comunidades para melhor aprenderem a disciplina do deserto, regressavam animados pela intenção de dar a conhecer e divulgar a vida consagrada entre os seus concidadãos”¹⁹.

Quase contemporâneo de S. Antão, S. Pacómio estabelece no sul do Egipto uma vida monástica cenobita – o que nos leva ao passo seguinte do progresso da vida monástica, o cenobitismo ou vida religiosa em comunidade e em obediência a um superior. O primeiro mosteiro cenobítico, ou mosteiro “da vida comum” foi fundado, e Pacómio escreve, por volta de 315, a primeira regra monástica. O seu mosteiro, segundo Paládio²⁰, agregava várias centenas de monges; estavam divididos em habitações de trinta ou quarenta monges, cada uma com um superior, a sua própria despensa, capela e refeitório. Apenas para os ofícios mais solenes a comunidade se reunia na grande igreja do mosteiro. A vida nestas habitações era vigiada e de acordo com estritas regras. Paládio visitou um mosteiro em Panópolis (Akmlm), e descreve como as mesas eram postas e as refeições servidas em cada hora desde o meio do dia até à noite, para servir os vários estádios de jejum ascético praticado pelos monges. E S. Jerónimo fala da abstinência voluntária e autorizada da refeição comum para se, se assim preferissem, ingerir nas suas celas pão, água e sal. A Regra dizia: “Deixem-nos jejuar ou comer”²¹.

Esta organização de vida ascética numa base comunitária reconhece, de certa forma, a natureza social do homem, apresentando-a numa esfera limitada, afastada do mundo em geral; não apenas para os que a escolhiam como modo de vida, mas também como uma escola para a vida consagrada. Foi a transição do cristianismo isolado para o social, afastando-se do radicalismo dos anacoretas.

Os cenobitas vivem sob o mesmo teto, e sob as ordens de um abade. Dividem o tempo entre orações comuns e trabalhos manuais, oferecendo tudo o que consideram supérfluo. De facto estes trabalhos, e o lugar que eles ocupam na vida do mosteiro e dos monges é algo mais que os separa do monaquismo de S. Antão. A vida no mosteiro está estruturada e organizada, de forma a haver alternância entre os exercícios espirituais e o trabalho da e para a

¹⁹ Ibidem

²⁰ Paládio (368-430), escreveu *Historia Lausiaca*, história e biografias dos monges do Egipto, entre os quais viveu e cujas vidas estudou. <http://www.newadvent.org/cathen/11425a.html>.

²¹ BUTLER, C., *Studies in Benedictine Life and Rule*, Longmans, Green & Co, 1919, London

comunidade. Temos uma comunidade autossuficiente, agricultura e industrialmente, e cujas tarefas diárias ocupavam os monges²².

Os caminhos de formação do monacato feminino são ligeiramente diferentes, e estão em maior continuidade com a tradição e práticas religiosas cristãs, desde a origem. As *puellae* e as *uiduae* constituem-se como colégios de apoio à liturgia, à catequese, desde o princípio das comunidades. As mulheres mantêm, na vida quotidiana dos cristãos, o estatuto e a projeção social que já traziam da tradição antiga pré-cristã: assim, auxiliam as comunidades, estão ao serviço das igrejas, das paróquias, da liturgia, e de uma atividade assistencial que vai crescendo nas comunidades cristãs. O paradigma de Marta e de Maria formou o modelo da atuação feminina no cristianismo: as duas mulheres apresentam-se em dois episódios do Evangelho, lidando com Jesus (Lc.10-38 e Jo.11, 1-2; 12, 1-3) os mesmos caracteres: a primeira mais activa, entregue aos cuidados da casa, para servir Jesus; a segunda, mais contemplativa, dedicada a ouvir as palavras do mestre. As duas, irmãs, são na verdade complementares para a formulação do ideal ascético feminino, que é um ideal de serviço à comunidade, à contemplação e à oração.

Assim o fundamento do monaquismo feminino era a clausura, ou o recolhimento em casa ou nas dependências das igrejas, do mesmo modo que se esperava, no mundo antigo, que a mulher virtuosa fizesse a sua vida em silêncio e o mais possível dentro de casa. Neste sentido, o monaquismo feminino desenvolveu-se em grande cumplicidade com as dioceses e as paróquias, sendo um movimento próximo das comunidades cristãs e muito responsável pela sua continuidade. Esta possibilidade de vida monástica tornou-se assim acessível ao sexo feminino, para quem a vida solitária no deserto era quase impraticável. Surgiram assim mosteiros de homens e mosteiros de mulheres, em que estes segundos se encontravam sob uma forma de “tutela” da casa masculina.

Numa etapa posterior, os mosteiros enquanto comunidades isoladas seguem o impulso de constituírem organizações maiores, as congregações monásticas. Estas estão na origem das futuras ordens monásticas, ou seja, de uniões hierarquizadas de mosteiros sob uma mesma regra e uma direção comum.

Podemos identificar esta etapa como tendo estado associada ao final da Alta Idade Média, em particular, com o grande impulso a reformas monásticas movidas no império

²² DIAS P. B., “Ciclo solar, trabalho e oração em ambiente monástico. A medida do tempo em algumas regras monásticas”, *O sol greco-romano*, coord. FIALHO, M. et al, CECUC, Coimbra, 2008, p.261.

carolíngio, no séc. IX. Neste período, vemos desenvolver-se um estado-nação que reconhece na Igreja regular, e nos mosteiros, forças ativas para o desenvolvimento de um ideal político, social, moral e cultural²³.

²³ DIAS P. B., " *Patres Europae*: Bento de Núrsia e Carlos Magno na génese da Europa na Alta idade Média", *Latineuropa latim e cultura neolatina no processo de construção da identidade europeia*, CECH UUC, Coimbra, 2008, pp. 107-127.

1.2. A natureza do ascetismo cristão: o compromisso entre o ideal e a prática

Desde o início, o monaquismo teve necessidade de harmonizar um ideal teórico de vida com a sua aplicação prática, condicionada pelas circunstâncias concretas do meio de acolhimento dos ascetas. Nem sempre era fácil, pelo menos do ponto de vista dos princípios, conjugar estes dois aspetos.

O monaquismo devia poder acolher a contemplação, a procura do divino, da verdade, da pureza angélica, que, enquanto impulso, está na sua génese. Assentava numa visão pura da vida, na luta incessante e domínio do espírito sobre a carne, da razão sobre a emoção, na aspiração da santidade, da comunhão imperturbável com Deus. Há, no entanto, características que podem ser consideradas contrárias à civilidade, harmonia social e universalismo da mensagem apostólica do cristianismo: o desinteresse e desprezo pelas necessidades do corpo, o abandono da família, da propriedade, da comunidade, das obrigações para com um Estado constituído.

Reconhece-se o mundo como criação de Deus, mas o monaquismo coloca a missão da Cristandade não na transformação do mundo, mas sim no seu abandono e recusa, em busca de uma realidade alternativa, construída de modo artificial, ou seja, ao contrário das sociedades humanas historicamente constituídas, espontâneas ou não determinadas na sua essência, o monaquismo preconiza a construção de uma realidade social programada, paralela, e mesmo em oposição com o mundo.

O despojamento do indivíduo, porém, não impede a posse da propriedade por parte da comunidade de acolhimento – sabemos que algumas ordens vieram a tornar-se muito ricas. Tal como não priva o aspirante a monge de formas de relacionamento com outros homens – assim se chamam “irmãos” uns aos outros, restaurando portanto a validade das relações interpessoais; assim se chamam “irmãs” ou “esposas de Cristo”; e os superiores são chamados de “pais”; “mães” ou “abbas”, que significa “pai”. Portanto, há lugar para uma recriação das relações familiares naturais ou contratuais. Os monges cenobitas deviam obediência cega às ordens de um superior – o abade – e o sacrifício pessoal era condição imprescindível para o sucesso da sua tarefa – a luta espiritual contra o mal, a tentação da carne e do mundo.

Pobreza e celibato voluntários e obediência absoluta constituem assim os três votos monásticos que supostamente traduzem uma virtude elevada e asseguram uma maior

recompensa no céu. Mas estes atos constituem apenas um meio para atingir um fim. Colocam o homem fora do alcance das tentações ligadas à posse terrena, ao casamento e vontade própria, e agilizam o caminho para o céu. A faceta positiva do monaquismo é a entrega sem limites do homem enquanto ser, com todo o seu tempo e forças, a Deus. Não inserido na sociedade, mas apartado. Esta vida devota é continuamente ocupada com orações, meditações, jejuns, mortificações e macerações. Alguns chegavam a rejeitar toda e qualquer utilização do corpo, crendo que interferia com a devoção. Mas geralmente encontrava-se uma união moderada entre os exercícios espirituais e a outras atividades: estudos científicos, agricultura, tecelagem, atividades que exerciam não apenas para a sua comunidade, mas para apoio aos necessitados. Este rigor e austeridade do ascetismo cenobita não deixavam de ser atrativos para as almas que aspiravam ao reino dos céus, e que desejavam fugir das vaidades do mundo, refugiar-se na solidão paradisíaca, na liberdade da união com Deus e os seus Santos - apesar de, para muitos, estes mosteiros também se transformaram em locais de ociosidade, tentações carnis e pecados mortais.

O caminho monástico assume-se assim como uma modalidade de compromisso no modo de viver o cristianismo: vivendo no mundo em antecipação ao paraíso, restaurar, na terra, a antevisão do céu. A adesão do cristão a práticas de vida exigentes modela o seu comportamento enquanto um programa de aperfeiçoamento e de aproximação de Deus. Deus quis que o homem se comprometesse no caminho da salvação. Cristo não veio para salvar o homem, mas para o conduzir, para o elevar, com Ele, até Deus. E, apesar de, no coração de cada homem, viver o desejo instintivo de entrar em comunhão com Deus, esse caminho só é possível com a mudança de comportamentos, quer coletiva quer individual, com o objetivo de se tornar progressivamente perfeito. Esse caminho pressupõe uma entrega, a recusa do pecado, a recusa do mundo, num despojamento de bens terrenos, na fraternidade, na humildade e na caridade. A prece e a meditação, a continência e o sacrifício da abstinência, numa ponte de amor a Deus, conduzem na viagem para a união espiritual que se pretende atingir.

Condição primeira, o desprendimento, a solidão e a caridade. E o mais caridoso dos homens, o santo, é antes de mais e segundo a etimologia antiga, um “separado”²⁴. Exemplos que podemos encontrar no Antigo Testamento (AT), em figuras como Abraão, Jacob, Moisés, João Baptista, que surgem como prefigurações desse modo de vida que implica a viagem, seja pela experiência do exílio, seja pela procura deliberada do deserto como espaço de reflexão e

²⁴ DE LUBAC, H., *Catholicisme, Les aspects sociaux du dogme*, Lés Editions du Cerf, Paris, 1952, p.300.

de desafio interiores²⁵. É o desligar dos prazeres terrenos, através do domínio do corpo e da mente, que podem distrair o homem do crescimento espiritual e de uma via virtuosa, impedindo-o de atingir a perfeição almejada: “-*Sede pois perfeitos, como é perfeito o vosso Pai celeste*” (Mt. 5,48).

O ascetismo monástico encontra fonte na interpretação dos ensinamentos de Jesus, e podemos encontrar este apelo de modificação, de abnegação na busca da perfeição, disseminado tanto pelo Antigo como pelo Novo Testamento. Aos seguidores de Cristo é-lhes dito para renunciarem a si próprios: “*Quem quer vir após mim, renuncie a si mesmo, tome a sua cruz todos os dias e siga-me.* (Lc 9, 23).

No quarto livro do Pentateuco, é-nos descrito que às pessoas que se consagravam a Deus, lhes era imposto não beber vinho nem cortar o cabelo: “(...) *Quando um homem ou mulher fizerem um voto especial, o voto de nazirato, consagrando-se ao Senhor, abster-se-á de vinho e de bebidas inebriantes, , não tomará vinagre nem de vinho nem de outras bebidas inebriantes, não tomará suco de uva, não comerá uvas nem frescas nem secas. (...) Por todo o tempo do seu nazirato, navalha não passará na sua cabeça.* (Num 6, 2:5).

Os Act. descrevem uma comunidade cristã perfeita, vivendo em comunhão e partilhando os recursos : “ *A multidão dos crentes tinha um só coração e uma só alma e nem um só dizia ser sua qualquer das coisas que possuía, mas tinham tudo em comum*” (Act. 4, 32), *que entendiam que “Há mais felicidade em dar do que em receber”* (Act. 20, 35).

Nos escritos apostólicos, desde S. Tiago, as práticas de ascese são um compromisso para alcançar um fim, um modelo a seguir que bebe a sua inspiração no exemplo de Cristo: “*Feliz do homem que suporta a privação, porque vindo a ser aprovado, receberá a coroa da vida que o Senhor prometeu aos que o amam (...) Mas cada um é tentado pela sua própria concupiscência, que o atrai e alicia. Depois, a concupiscência, tendo concebido, dá á luz o pecado; por sua vez, o pecado, amadurecendo, gera a morte*” (Tgo. 1, 12:15); “*Com efeito, todos cometemos muitas faltas; quem não falar não peca, esse é homem perfeito, capaz de refrear o corpo inteiro*” (Tgo. 3, 2). Já S. Pedro exorta a uma vida santa, digna da condição de cristão, na renúncia dos prazeres carnis e da vida desregrada: “*Caríssimos, exorto-vos, como a estrangeiros e peregrinos cá em baixo, a abster-vos dos desejos carnis, que guerreiam a alma; a terdes um bom comportamento entre os gentios (...)*” (Tgo. 2, 11); “*É*

²⁵ DIAS., P. B., in “Notas Introdutórias, A Versão Latina por Pascásio de Dume dos Apophthegmata Patrum”, Freire, J.G., *A versão Latina dos Apophthegmata Patrum de Pascásio de Dume*, CECH, Coimbra, 2012, p. XXIX

até excessivo o tempo que passastes em fazer as vontades gentilícias, gozando a vida em lascívias, em voluptuosidades, em crápulas, em pândegas, em excessos no beber (...)” (Tgo. 4, 3). S. Pedro anuncia como serão estas faltas, estes pecados, apagados: pela prática da caridade a caridade cobre, apaga os pecados passados, mas pelo presente e pelo futuro, é necessário renunciar-lhe e rezar: *“Aproxima-se, porém, o fim de todas as coisas. Sede, pois, assisados e sóbrios para vos aplicardes à oração. Tende, sobretudo, uma caridade intensa uns para com os outros, porque a caridade estende um véu sobre uma multidão de pecados”* (Tgo 4, 7:8). O domínio do corpo pelo espírito é-nos assinalado, por exemplo, na Primeira Epístola aos Coríntios, por S. Paulo: *“ Todos os atletas impõem-se uma rigorosa abstinência: e eles o fazem para conseguir uma coroa corruptível, nós, uma coroa incorruptível. (...) castigo o meu corpo e conservo-o na escravidão (...)* (1Cor. 9,25:27).

II – As regras monásticas

Entre o século V e VIII, o monaquismo produziu cerca de trinta escritos, pequenos ou grandes, com títulos tão diversos como *instituta, statuta, praecepta, leges*, etc, a que se atribui na generalidade a designação de *Regras*. Esta título indica desde logo o seu carácter normativo, quer seja real ou aparente. Tratava-se de normas coletivas, que se destinavam a um grupo e não a indivíduos solitários²⁶.

À medida que o monaquismo ocidental se vai desenvolvendo, também aumenta a composição e a complexidade desta tipologia de textos, em interação com as comunidades monásticas que vão nascendo, dando delas testemunho e constituindo pontos de estabilidade para os movimentos monásticos.

Adalbert de Vogüé e Anscari Mundó produziram estudos sobre a história, as relações internas e a datação dos textos. Segundo estes autores, podemos distinguir as seguintes etapas de composição:

- Cerca de 400: l’*Ordo Monasterii* de Santo Agostinho, o *Praeceptum* de Santo Agostinho, as Regras de S. Basílio, as Regras de S. Pacómio, e a Regra dos Quatro Padres.

²⁶ Vogüé, A. De “Le Regole Monastiche Antiche”, in *Lo Spacio Letterario del Medioevo*, vol. III “La ricezione del testo”, coord. Cl. Leonardi, Roma, 1995, pp.607-631.

- Em 425, surge a Segunda Regra dos Padres, contemporânea das *Instituições Cenobíticas* e das *Conferências* de João Cassiano.

- Cerca de 500, é composta a Regra de S. Macário

- Entre 515 e 542, são escritas a Regra Oriental, as Regras de Cesário de Arles, Regra do Mestre, Regra de Eugípio e a Terceira Regra dos Padres.

- Entre 530 e 560, surgem a Regra de S. Bento e as Regras de Aureliano.

- Segunda metade do século VI, são compostas *A Regra de Tarnant*, a Regra de Ferreol, a Regra de Paulo e Estevão.

- Primeiro quarto do século VII: Regra de Columbano, a primeira parte da *Regula Coenobialis*, a Regra de Isidoro.

Meados e final do século VII: Regra de S. Frutuoso, a *Regula communis*, a *Regula Consensoria*; Regra de Walberto²⁷.

É importante destacar o facto de, à exceção da tradição de Santo Agostinho, os primeiros textos do mundo romano nascem enquanto traduções latinas de originais gregos: é o caso das Regras de S. Basílio e das Regras de S. Pacómio. Mesmo os textos de João Cassiano, não sendo regras, mas inspiradores de muitas regras, fundamentam-se naquilo que o seu compositor recolheu e testemunhou da sua estada no Oriente monástico, Egito, Jerusalém e Constantinopla. A tradição ocidental latina depressa se autonomizou, contudo, e adquiriu uma complexidade que o Oriente não viria a registar.

Estas leis diversas foram recolhidas e compiladas por Bento de Aniano cerca do ano de 800. Este monge carolíngio, de ascendência visigótica, está associado à composição de duas obras: uma, o *Codex Regularum*, reunia o conjunto dos textos que ele tivera a oportunidade de conhecer. Bento de Aniano beneficiava do acesso privilegiado aos textos, fornecido pelo momento histórico, a época carolíngia, mas também pela geografia estratégica que o rodeava – O sul de França era o ponto de convergência, mas também local de passagem obrigatório para a circulação dos textos na Alta Idade Média. A segunda obra, a *Concordia Regularum*, tinha uma natureza mais interpretativa: como o nome indica, fazia uma leitura convergente do que, nas regras monásticas latinas, concordava e reforçava o que era preconizado pela Regra de S. Bento. Este autor pretendeu sistematizar uma tradição legada

²⁷ VOGÜÉ, A. de, *Les Règles des Saints Pères, T.I*, Paris, 1982.

pelas várias gerações monásticas à qual ele veio a ter acesso sob a forma de uma tradição dispersa, na sua riqueza. Ao fazê-lo, S. Bento de Aniano confirmou que se tratavam de documentos pertencentes a uma tradição única e interdialogante, e afirmava o valor axial e dominante da Regra de S. Bento²⁸.

A tradição de transcrever as leis divinas pelos cristãos teve origem já no judaísmo; ainda no AT; as revelações transmitidas a Moisés foram escritas para poderem ser colocadas em prática enquanto núcleo para um sistema jurídico (Ex. 24: 11-13), e os textos de evangelização foram sempre populares através da história das religiões²⁹.

A primeira regra propriamente dita nasceu com o aparecimento do monaquismo comunitário, motivada sociologicamente por fatores de ordem prática, os mesmos que suscitariam a disseminação da tradição regular. Um monge anacoreta não precisa de obedecer a uma regra, porque ele próprio impõe a disciplina a que se sujeita. Quando os monges se organizaram em comunidades, tornou-se necessário regular a vida económica, a hierarquia entre os seus membros, as obrigações e os direitos de cada um, para que a comunidade prosseguisse como um todo harmónico³⁰.

A razão pela qual consideraram que uma regra monástica era necessária foi clarificada mais tarde por S. Isidoro, no seu prefácio, quando explica quão fácil é ao monge perder o seu nome e perder-se no seu caminho: “*Qui uero tanta iussa priorum exempla nequirit, in huius limite disciplinae gressus constituat, nec ultra declinandum disponat, ne, dum declinatus appetit inferiora, tam uitam quam nomen monachi perdat*”³¹; continua dizendo que Deus castigará aqueles que conhecendo a Sua lei, não a respeitam. Neste sentido, as regras monásticas foram um elemento importante na implementação de uma ortodoxia monástica; havendo evidentemente uma necessidade de legislar a atividade cenobítica, não apenas para melhor atingir o ideal ascético, mas igualmente para proteger a reputação dos mosteiros³².

De uma forma mais ampla, o surgimento de regras monásticas pode ser interpretado como uma viragem, a mudança de uma prática de imitação, de uma tentativa de imitar as ações de um líder carismático, para uma prática de reprodução de experiências através de

²⁸ DIAS P. B., *Regula Monastica Communis ou Exhortatio ad Monachos?*(Séc. VII, Explicit), Lisboa 2001, p.18

²⁹ ALLES, N., *The monastic rules of visigothic Iberia: a study of their text and language*, Birmingham, 2009: University of Birmingham, dissertação de doutoramento, p.23.

³⁰ DIAS P. B., *ibid.*

³¹ *Idem*, p.20.

³² ALLES, N., *The monastic rules of visigothic Iberia: a study of their text and language*, Birmingham, 2009: University of Birmingham, dissertação de doutoramento, p.26.

textos: a literatura cristã deixava de ter um papel conversor, para ter um papel pedagógico no sentido de ensinar ao monge como deveria viver para atingir o ideal ascético³³.

A dimensão destas obras variava enormemente, desde alguns capítulos das minúsculas Regras dos Padres, até aos sessenta e seis capítulos da Regra do Mestre. A organização não é menos diversa, pois as regras antigas não obedecem a nenhum plano. Tanto surge o diretório do superior no início (Regra dos Quatro Padres, Regra do Mestre), como no final (Regras de Santo Agostinho). As instruções quanto aos ofícios podem ser inseridas no início (Santo Agostinho), ou até aparecerem como apêndice (S. Cesário, Santo Agostinho). Não somente não apresentam ordenação em comum, mas algumas, como a de S. Pacómio, parecem carecer de ordem interna, não dispondo de capítulos³⁴.

No entanto, no início do século VI assiste-se a um esforço de organização que culmina num resultado notável: fazem o seu aparecimento a Regra Oriental, na qual os trechos não pacomianos ordenam devidamente a hierarquia do mosteiro, e a Regra do Mestre. Esta passa em revista, na mesma ordem descendente, os diferentes ofícios do mosteiro, desde o abade ao porteiro, regulando para cada um deles a atividade que lhe diz respeito dentro da comunidade. Outros princípios de organização, tais como as ocupações ao longo do dia, vão surgindo ao longo desta ordenação, com ligações explícitas que fazem transparecer a estrutura geral do conjunto e das suas partes. Somente duas dezenas de curtos capítulos ficaram sem ordem aparente.

Esta ordem metódica da Regra do Mestre, cujo essencial subsiste na Regra de S. Bento, é importante para a elaboração de uma obra única. Obra extensa, devidamente organizada, que tenta englobar toda a vida cenobítica, possuindo um fio condutor e princípios bem definidos. Depois deste resultado amadurecido, segundo A. De Vogüé, assistimos a uma certa degeneração do género, em que regras retornam a desordem inicial das primeiras³⁵.

No entanto, o espírito disciplinador e de ordenação prática das regras monásticas, bem como as circunstâncias da sua produção, prolongada durante cerca de quatro séculos e em espaços tão diferentes entre si, como os desertos egípcios, a Gália, as montanhas do Bierzo ou as ilhas irlandesas, fariam certamente supor uma multiplicidade de disposições e uma grande heterogeneidade na composição das *Regulae*. Pelo contrário, a leitura e análise destes

³³ CARRUTHERS, M.J., *The Book of Memory. A Study of Memory in Medieval Culture*, Cambridge, 1990. Cambridge University Press

³⁴ LETTEREIO, L., “la Criazione del testo”, *Il Spazio Letterario del Medioevo*, vol.3, Roma, 1985, p. 610.

³⁵ VOGÜÉ, A. de, *Les règles monastiques anciennes (400-700)*, Brepols, 1985., pp.17-18.

documentos permitem-nos constatar uma surpreendente homogeneidade formal e uma consonância de ideais propostos que contrariam as circunstâncias disseminadas de produção destes *corpus*³⁶.

Se não considerarmos os aspetos acidentais que resultam dos diferentes meios a que se destinam as *Regulae*, é notória a sua unidade e a sua homogeneidade estrutural. Adotaram, na sua maior parte, a forma de um código jurídico-normativo, intencionalmente pragmático, numa estrutura esquemática de pequenos capítulos, dedicado cada um a uma parcela das vivências do monge no cenóbio, disciplinando o seu quotidiano: as horas de prece, de trabalho, de oração e de leitura; a distribuição de tarefas; como devem ser admitidos os aspirantes a monges; como se deve proceder com os faltosos; quais os cuidados a ter com os doentes, fracos ou idosos. Também se estabelecem as interdições e castigos para os infratores.

Circunscrevem-se a uma comunidade ou a um sexo em particular, tendo portanto uma aplicação prática imediata como instrumento regulador, orientador ou mesmo fundador de uma determinada comunidade monástica, zelando pelo reto caminho que o monge devia seguir até à santificação³⁷.

Outra característica das regras antigas é a constante inclusão em novas regras, numa constante modificação. As regras são assim interdependentes do ponto de vista da sua elaboração. As gerações posteriores apoiaram-se na experiência e nos textos legados pelas gerações anteriores. Assim, um legislador monástico, antes de fixar a sua regra, tinha lido e interiorizado duas ordens diferentes de textos: a *Lectio Divina* e os textos monásticos precedentes, os que influíram na sua formação como monge³⁸.

Nesta apresentação das Regras monásticas, género literário em que se inclui a RB, saliente-se a enorme ligação entre a composição destes textos e a sua aplicabilidade ao quotidiano de uma comunidade organizada em relação a um fim. Ou seja, deve-se, neste estudo, valorizar a dimensão pragmática dos textos. Por outro lado, interessa-nos destacar a convergência desta tradição a partir da recolha de Bento de Aniano. No tempo da sua atuação, a RB já havia conquistado discípulos em Itália e no sul de França. Mas foi a ação seletiva de Bento de Aniano e a proteção dos príncipes carolíngios, com destaque para Luís o Pio, que criaram as condições para a supremacia da Regra de S. Bento enquanto texto aglutinador e símbolo da tradição monástica ocidental. Escolhermos esse texto para o nosso foco decorre,

³⁶ DIAS P. B., *Regula Monastica Communis ou Exhortatio ad Monachus?*(*Séc. VII, Explicit*), Lisboa 2001, p.19

³⁷ Id., p.20.

³⁸ Id., p.21.

assim, de considerarmos pacífico o seu valor-tipo, o seu carácter de modelo que melhor sintetiza o espírito do monaquismo na Europa pós-romana.

III - Os fundamentos do condicionamento alimentar nas regras monásticas

“Nós não sentimos necessidade de apoios e alianças, tendo em mãos, para nosso conforto, os livros sagrados” (1Mac 12,9).

As regras monásticas, à semelhança dos primeiros textos cristãos, citam a Bíblia. Facilmente compreendemos que a Bíblia tinha um papel primordial na existência, na instrução e na conduta cristãs. De fato a Bíblia é o documento mais citado nas normas internas dos mosteiros que caracterizámos no ponto anterior³⁹.

As referências bíblicas devem ser observadas segundo duas perspectivas. Primeiro, sendo um texto escrito que transmite a palavra de Deus, seria naturalmente citado com frequência, como o documento mais importante da época para os cristãos. Segundo, as regras monásticas eram, para além de textos normativos, textos didáticos, e as referências bíblicas funcionavam não apenas como suporte de educação e ensino, mas também apresentavam um carácter instrutivo para os ouvintes⁴⁰: nem todos os que ingressavam nos mosteiros estavam familiarizados com as Sagradas Escrituras, e a citação de trechos ou referências eram um poderoso auxiliar na formação e na educação cristãs. Assim, em particular para os que ingressavam no mosteiro em tenra idade, a incorporação na vida monástica era acompanhada pela formação dentro da doutrina cristã. Os textos, lidos, meditados e decorados, forneciam exemplos a ser imitados para a conduta de vida, de acordo com a primitiva comunidade de Jerusalém, mas também um preceituário disciplinar que se condensou como o núcleo normativo das regras monásticas.

O condicionamento alimentar enquanto parte integrante para uma estratégia ascética é um aspeto que o cristianismo partilha com outras religiões. Do ponto de vista do indivíduo asceta, condicionar o alimento é um modo de intervir sobre o seu corpo, de o “exercitar” em função de um ideal espiritual. Do ponto de vista da comunidade de ascetas, este programa para si um modo de vida no quotidiano, num tempo e num espaço continuados. Deste modo, a

³⁹ ALLES, N., *The monastic rules of visigothic Iberia: a study of their text and language*, Birmingham, 2009: University of Birmingham, dissertação de doutoramento, p. 160.

⁴⁰ Id.

gestão dos alimentos, número de refeições, lugares, quantidade e qualidade dos alimentos são aspetos a serem considerados face à vida comunitária de carácter permanente, ou face às exigências de uma comunidade alternativa, artificial diante das comunidades humanas espontâneas, mas nem por isso independente de todos os aspetos de regulação que sustentam a vida humana, nos seus recursos e necessidades. Há, portanto, um lado prático e instrumental na presença dos alimentos e das regras da mesa nas regras monásticas. Fazem parte do bom governo, e da estratégia para a auto preservação das comunidades.

Temos de considerar, no entanto, que não é só o facto de haver regras acerca dos alimentos que é importante. Importa ter em atenção a inspiração, e o fundamento ideológico ou espiritual para as disciplinas adotadas.

Neste domínio, é a Bíblia, em particular o NT quem se constitui como a maior inspiração para as normas alimentares. Não é linear a interpretação das regras alimentares, ou pelo menos da conduta alimentar que os primeiros cristãos deveriam prosseguir na nova fé. Estas constituem-se num tom de continuidade e de rutura face a uma tradição recebida da matriz judaica. Se, por um lado, encontramos passagens entusiastas sobre o comer e beber, numa clara rutura com a religião precedente, não deixamos de notar observações sobre a disciplina alimentar. Esta controvérsia explica-se, em parte, pelos diferentes contextos em que as mensagens tiveram origem.

Os Evangelhos e as Epístolas de S. Paulo fornecem vários exemplos, quer na defesa de uma dieta ascética quer, por outro lado, de argumentos que contrariam as restrições alimentares. Os jejuns suportados por S. João Baptista e por Jesus Cristo podem assim ser entendidos face aos costumes judeus⁴¹.

Os judeus praticavam um ascetismo muito moderado: os jejuns não são mencionados como uma prova de fé ou penitência, mas surgem alguns episódios nos quais as restrições à quantidade são relatadas⁴²: realçam a fé que os judeus deveriam depositar nas promessas de Deus e a capacidade de se abandonarem à providência divina, numa manifestação de

⁴¹ “Jesus foi então conduzido pelo Espírito ao deserto, para ser tentado pelo demónio. E, depois de ter jejuado durante quarenta dias e quarente noites, enfim teve fome” (Mt 4, 1); “Os discípulos de João e os fariseus jejuavam” (Mc 2, 18); “Andava João vestido de pelos de camelo, com um cinto de couro à volta dos rins e alimentava-se de gafanhotos e de mel silvestre” (Mc 1, 6);

⁴² Ex 8 – 10; Ex 16, 17-20; Num 11, 19; Lc 12, 22-24.

humildade e de confiança diante do que é superior – a ideia do compromisso e da aliança celebrada entre Deus e o seu povo⁴³.

Também no NT surge a mesma mensagem, particularmente na exortação de Cristo sobre a simplicidade da vida das aves e dos lírios do campo, mas também na formulação da primeira oração, o Pai Nosso, em que os homens são ensinados a pedir apenas o necessário⁴⁴.

Deus faz sempre uma promessa de abundância, ligada à expectativa de felicidade, vivida num jardim paradisíaco “de saborosos frutos para comer” ou numa terra prometida “país onde corre o leite e o mel, de frutos abundantes”⁴⁵. O modo de atingir esta plenitude é obedecendo a determinadas regras, cumprindo os desígnios de Deus.

A dieta dos hebreus não incluía os alimentos ditos “impuros”. Até ao dilúvio, o único regime alimentar permitido era o vegetariano, como podemos ler no Gen.⁴⁶. A carne era interdita inicialmente, numa clara continuidade da identidade religiosa. O Livro do Pentateuco está repleto de exemplos de castigos que sofreram os que transgrediram a lei divina, ao ingerirem carne. A aliança de Deus com Noé parece significar o afastamento claro da religião judaica, ao introduzir uma nova ordem alimentar – a do consumo da carne, como se lê mais à frente: *“Tudo o que tem movimento de vida, servir-vos-á de alimento, eu vo-lo dou, bem como toda a vegetação. Somente não comereis de carne com sua vida, isto é, o sangue”* (Gen 9, 3-4).

Para os cristãos, parece haver um distanciamento face às normas judaicas. Em primeiro lugar, os Evangelhos apresentam Jesus a transgredir o jejum do Sábado e as regras da pureza, ao aceitar trabalhar ao Sábado e ao sentar-se à mesa de pessoas impuras. E, se considerarmos as palavras de Paulo, elas parecem fazer justiça a uma nova ordem, que elimina da essência religiosa a preocupação quanto ao que se há-de comer. *“Que haveremos de comer? “ ou “Que haveremos de beber?” ou “Com que haveremos de vestir?”* (coisas todas estas das quais andam em busca os gentios), pois bem sabe o vosso Pai celeste que vós precisais de todas elas. *Buscai primeiramente o reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas vos serão dadas por acréscimo.*” (Mt 6, 31-34).

⁴³ DIAS P. B., “A linguagem dos alimentos nos Textos Bíblicos: sentidos para a fome e a abundância”, *Humanitas*, 60, 2008, 157-175; p.169.

⁴⁴ “Dai-nos em cada dia o pão da nossa subsistência (Lc 11, 3); “O pão nosso de cada dia nos dai hoje” (Mt 6, 11).

⁴⁵ Gen 2, 9; Num 13, 27.

⁴⁶ “Eis que vos dou toda a erva que produz semente sobre a superfície inteira da terra, e toda a árvore que dá fruto e produz semente; servirão para vós de alimento” (Gen 1, 29-30).

Nesta nova perspectiva, a ingestão de carne deixa de ser restringida pela categorização de animais puros e animais impuros apresentada no Levítico e no Deuteronomio.

“Ora um alimento não é coisa que nos sirva de recomendação junto de Deus, pois nem sofremos alguma perda, se não o comermos, nem auferimos algum proveito, se o comermos.” (1Cor 8, 8-9).

“Tudo é permitido, mas nem tudo é proveitoso. Ninguém procure o próprio interesse mas o dos outros. Comei de tudo o que se vende no mercado, sem fazerdes inquirições, por motivo de consciência, porque do Senhor é a terra e tudo o que ela contém.” (1Cor 10, 23-26)

“Quem come não despreze quem não come, e quem não come não se arvore em juiz de quem come, tendo-o Deus acolhido entre os seus” (Rom 14, 21-25).

Parece então haver uma certa liberdade de escolha para o cristão, que expressa, fortalece e traduz a nova religião. Mas também podemos encontrar manifestações do reconhecimento da disciplina alimentar enquanto via de identificação religiosa⁴⁷. Há, neste ensinamento paulino, também um fundo prático e sociológico: Paulo, apóstolo dos pagãos, percebeu o potencial de conflito entre as comunidades de origens étnicas e religiões distintas que eram chamadas para o cristianismo se, porventura, a mensagem fosse demasiado à letra em relação ao Judaísmo. Assim, numa perspectiva congregadora, Paulo bateu-se pela liberdade de escolha na mesa dos cristãos. S. Paulo incita e aconselha os seus ouvintes, na expectativa de atingirem o reino de Deus, a práticas ascéticas, ao controlo do corpo, ao sofrimento, comparando tais práticas ao treino dos atletas: *“Não sabeis que nas corridas do estádio, na verdade, correm todos, mas só um recebe o prémio? Correi de modo a obtê-lo. Todos os atletas impõem-se uma rigorosa abstinência e eles o fazem para conseguir uma coroa corruptível, nós, uma coroa incorruptível. Eu, portanto, assim é que corro, não como quem corre na incerteza, luto, não como quem bate no ar. Ao contrário, castigo o meu corpo e conservo-o na escravidão (...)”* (1Cor 9, 24-27). Manteve rigorosas as instruções contra o excesso e a embriaguez, promovendo a moderação no comportamento quotidiano:

“(...) porque ele será grande diante do Senhor, não beberá vinho nem outra bebida inebriante” (Lc 1, 15).

⁴⁷ DIAS P. B., “Paulo e a controvérsia sobre os alimentos permitidos aos cristãos: a mesa entre dois mundos”, in *Paulo de Tarso: Grego e Romano, Judeu e Cristão*, CECH - UC, Coimbra, 2012, p.123.

“Andemos dignamente, como convém em pleno dia, não em bacanais e comezainas”
(Rom 13, 13).

“Não vos embriagueis com vinho, o qual é causa de luxúria; tratai, ao contrário, de estar repletos do Espírito” (Ef 5, 18).

“Pois bem, eu digo: procedei segundo o espírito e não dareis satisfações aos desejos da carne” (Gal 5, 16).

O calendário cristão impunha a abstinência, o jejum, em certos tempos definidos, e recomendava a moderação como princípio moral básico. Mas este condicionamento alimentar está sempre antecedido pela ressalva de que o comportamento alimentar não é determinante para a essência do cristianismo.

“Portanto, quer comais, quer bebais, quer façais qualquer outra coisa, fazei tudo para glória de Deus” (1Cor 10, 31).

“ O espírito é que vivifica, a carne para nada serve” (Jo 6, 63)

Existe uma ênfase não na variedade, na qualidade do que se come, mas sim na quantidade, condenando os excessos.

“Se, portanto, por causa de um alimento se entristece o teu irmão, já não andas segundo a caridade. Não queiras, pelo teu alimento, proceder de modo que se peca aquele por quem Cristo morreu. Não seja, pois, objeto de censura o bem que vos pertence, que o reino de Deus não consiste em alimentos e bebidas, mas em justiça, paz e alegria no Espírito Santo. (...) Procuremos, pois, o que contribui para a paz e a mútua edificação. Por causa de um pouco de comida não queiras destruir a obra de Deus. De fato, todas as coisas são puras mas tornam-se más para o homem que as come, por causa do escândalo. É bom não comer carne nem beber vinho nem fazer outra coisa de tropeço para o teu irmão. A boa-fé que tu possuis, guarda-a para ti diante de Deus. Feliz de quem não tem remorso naquilo por que opta. Mas quem se encontra na dúvida, se comer, condena-se, porque não age em boa fé e tudo o que não procede da boa fé é pecado”. (Rom 14, 14-24).

Podemos encontrar na figura de Jesus, e na relação que ele tem com a comida em todo o Livro, as “novas” regras alimentares: a forma como Jesus come, com quem, onde e o que come, explicam como a alimentação para o cristianismo se reveste, não de regras rígidas de

privação e de jejuns como forma de demonstração de fé, mas com outro propósito: o de contribuir para um estágio de pureza, de bondade de alma, de generosidade que permita atingir o reino de Deus.

“Aquilo que é gerado pela carne é carne, e aquilo que é gerado pelo Espírito é espírito” (Jo 3, 6).

As práticas de um condicionalismo rigoroso não estão presentes, mas permanece um ideal: o de o espírito dominar o corpo, o de a vontade do espírito ser superior às necessidades do corpo, como explica Jesus.

“Tu, porém, quando jejuas, perfuma a tua cabeça e leva o teu rosto afim de que não apareça aos homens que jejuas, mas sim a teu Pai, que está presente também ao que se faz em segredo, e teu Pai, que vê as coisas ocultas, te recompensará.” (Mt 6,18).

Nesta procura, o jejum, total ou parcial, surge primeiro como um instrumento de controlo sobre o corpo, no sentido de dominar a gula e a luxúria, tão relacionada com a primeira⁴⁸; depois, o de ser concomitante com os votos de despojamento e de simplicidade, e por fim, o de favorecer a atividade intelectual, sobretudo a oração.

A ascese cristã não é apenas a luta pelo domínio do corpo, mas uma luta que significa uma conquista e uma transfiguração: pois que se foi a alma que pecou, e o corpo é apenas um instrumento, é a alma que necessita de salvação. Apenas o espírito de Deus poderá, livrando-a da escravatura dos seus desejos, restaurar com ela o corpo na persecução do destino final, ao qual Deus destina o homem por inteiro⁴⁹.

Os aspetos acima descritos não esgotam o tema da alimentação na Bíblia. Há, em particular, uma dimensão positiva na abordagem dos alimentos que está presente nas regras monásticas: estes foram feitos para o homem, para seu uso enquanto durar a sua vida na terra. E o mosteiro é uma forma de otimizar a passagem humana sobre este tempo provisório.

A prosperidade de uma comunidade assenta, também, sobre o bom governo e a boa disciplina alimentar. E, de facto, a Bíblia fornece indicações sobre a gravidade e a importância dos alimentos como fonte de estabilidade para o homem. Múltiplos episódios, repletos de

⁴⁸ Paulo admite haver uma relação entre o ventre e os alimentos, relação que será destruída na outra vida (1Cor 6, 13).

⁴⁹ *“Portanto, irmãos, nós não somos tributários da carne para vivermos em conformidade com os seus desejos, pois se viverdes segundo a carne, por certo morrereis; mas, se pelo espírito fizerdes morrer as obras do corpo, vivereis. (Rom 8, 12-14).*

alegorias e simbolismos, povoam o Livro Sagrado. Desde logo, a expulsão de Adão e Eva do paraíso que foi provocada pela falta original, ao comerem o fruto proibido: ingeri-lo não decorre da satisfação do impulso natural da fome – pois que no paraíso tal necessidade não existia – mas da apreciação estética da beleza do fruto e do desejo do conhecimento.

Do castigo dado aos faltosos também faz parte o condicionamento alimentar: a serpente foi condenada a rastejar, alimentando-se de terra, e sobre Adão cai a ameaça da fome, afastada pela disciplina do trabalho. Após o dilúvio, Noé plantou a primeira vinha e, com os frutos colhidos produziu vinho, com que se embriagou, num relato cuja sequência termina por explicar não só a geração de vários povos do Médio Oriente, mas também a rivalidade histórica e os conflitos entre eles⁵⁰. A busca de alimento está na base de algumas migrações relatadas na Bíblia, e as oito pragas que assolaram o Egito são descritas sobretudo pela sua capacidade de gerarem sede, fome e doença entre os egípcios. Este episódio do Êxodo culmina com as instruções do que virá a ser para os judeus o ritual da Páscoa⁵¹.

Alguns dos diversos atos de comensalidade descritos irão ser adotados pelo monaquismo, como por exemplo, o ato de lavagem dos pés do peregrino por Jesus, que é um ato propiciatório, de cortesia ou de boas vindas, anterior a uma refeição, que só por si indicia a fraternidade, ou uma disposição horizontal da hierarquia entre os participantes. Quem convida para banquete recebe os convivas colocando-se ao serviço destes, lavando-lhes os pés⁵². Também o ato da partilha: comer em conjunto passa assim a ser de extrema importância, quer como meio de controlo mútuo, quer pelo facto de se tratar uma comunhão: a comunhão em Cristo, com Deus e com os irmãos. A refeição assumirá, em ambiente monástico, um carácter de certa forma místico.

Deus faz sempre uma promessa de abundância, ligada à expectativa de felicidade, vivida num jardim paradisíaco “de saborosos frutos para comer” ou numa terra prometida “país onde corre o leite e o mel, de frutos abundantes”⁵³. O modo de atingir esta plenitude é obedecendo a determinadas regras. Para cumprir os desígnios de Deus – a humildade e a sintonia com os Seus planos – o caminho não é jejum, mas a moderação: resistir à tentação, não devorar tudo de uma vez, não açambarcar.

⁵⁰ DIAS P. B., “A linguagem dos alimentos nos Textos Bíblicos...”, *Humanitas*, 60, 2008, pp.165-168

⁵¹ Idem, p.168.

⁵² Jo 13, 4-14.

⁵³ Gen 2, 9; Num 13, 27.

Da mesma forma, no NT, nos atos milagrosos relacionados com a comida perpetrada por Jesus ⁵⁴, o Reino dos Céus surge poeticamente evocado como um reino de abundância e de saciedade alimentar, um banquete e uma celebração.

Alimentar-se é o mais básico e importante dos comportamentos humanos e, a par da reprodução, assegura a vida dos indivíduos e as condições para a continuidade da espécie.

Reduzir ou, mais radicalmente, eliminar essa necessidade, traduz-se numa mestria, num domínio intelectual adquirido para poder atingir outro nível de espiritualidade. O monge tem um caminho a percorrer, na busca do humano para além de todas as rotinas quotidianas, preconceitos e cristalizações dos modelos comuns e mundanos, fazendo com que, paradoxalmente, as várias etapas das renúncias ascéticas (abandono do alimento, sono, sexo, afeto, lar, conforto) contribuam para a libertação do homem interior, imune aos estímulos dos sentidos corpóreos e para o alcançar a vida de beatitude, que desde logo é antecipada de alguma maneira neste tempo ou nesta vida⁵⁵. O primeiro passo será precisamente dominar esse impulso primário: o apetite. Apetite de duplo sentido: gula e luxúria. Como instrumentos para a aprendizagem deste novo homem, a disciplina, o jejum, a seleção dos alimentos, a interdição periódica de determinadas qualidades.

O mosteiro, como espaço de vida em comunhão, é um lugar que proporciona e possibilita as condições para o monge fazer esse caminho. Simboliza o restauro da vida no paraíso, como sociedade perfeita, reunindo os homens perfeitos anteriores à queda no pecado. Todos os que ali vivem devem percorrer esse caminho, normalizado e uniforme. A forma como se alimentam, o que comem ou o que não podem comer, são elementos agregadores, que estabelecem parâmetros de igualdade entre os membros, e que contribuem para a harmonia coletiva. Deste modo, a disciplina alimentar, independentemente do conteúdo específico que ela reveste, constitui-se só por si como instrumento ou método para a formatação de cada indivíduo ao seu lugar, enquanto parte harmoniosa de um corpo complexo mas harmonioso.

Assim o regime anterior, o que era praticado antes do pecado original - o vegetarianismo - assume contornos místicos: traz para o presente a pureza, a humildade.

⁵⁴ Jo 2, 1-11; Lc 5, 1-11; Mc 6, 35-44; Mt 14, 15-21; Mt 15, 32-39, Mt 21, 17-22.

⁵⁵ SILVA, C., «A ascese na espiritualidade de S. Bento de Núrsia. Do valor rítmico da vida monástica segundo a “Regula”, *Didaskalia*, 10, 1980.

Saudáveis, leves e agradáveis, os vegetais permitem a sobrevivência, e a sua digestão não estimula a luxúria; ajuda a purificar os excessos e a permanecer sóbrio⁵⁶.

A carne não é um alimento nocivo ao físico, mas é proibida precisamente por ser reconfortante, com uma carga energética que dispõe o homem para o comportamento ativo, palco de todos os vícios, colocando assim em perigo o equilíbrio e o sossego espiritual do homem que se procura elevar para além das atividades do corpo⁵⁷, pois, apesar de não alterar o físico do indivíduo, desperta-lhe os desejos carnis que o afastam do caminho virtuoso. A carne é sinónimo de excesso e de luxúria, duas atitudes que conduzem irremediavelmente à corrupção e à contaminação da alma. Dedicar-se, por consequência, a uma grande atenção à temperança, por despertar as facetas boas da natureza humana. Além das razões dietéticas para a recusa da carne, há também a vontade de reviver o ambiente do Éden perdido para o homem comum, ou o céu da vida futura prometida. Seguindo a inspiração bíblica, proporcionada tanto por Isaías como pelo Apocalipse, é descrito um futuro ideal, de que está ausente a morte das criaturas, a predação, o derramamento de sangue (Is. 65, 25; Apoc. 22)

Seguindo este comportamento, o monge mantém-se no caminho correto, pois assim a vida na terra é o prolongamento do paraíso que pretende atingir, e o seu modo de estar uma imitação das virtudes bíblicas. É também uma forma de assumir um comportamento e os valores que são os do paraíso celeste: ali não há necessidade de comer, pois a fome do corpo desaparece. Todos estes procedimentos determinam um estilo de vida que põe em prática os sentimentos de um bom cristão⁵⁸.

O monge não está autorizado a alimentar-se sem Deus, apenas para satisfazer uma necessidade material. A moderação e a sobriedade recomendadas não são apenas para manter a moralidade, evitam também que os alimentos não signifiquem apenas a sustentação física; os alimentos não devem ultrapassar a medida, a dose considerada mínima para o suporte da vida. As refeições monásticas têm o seu lado pragmático, mas também desempenham um papel sagrado, e como tal, enquanto acontecimentos, prestam-se à demonstração de que humores intempestivos ou devaneios da mente são de evitar a todo o custo. A mesa dos

⁵⁶ Boulc'h S., "Le repas quotidien des moines occidentaux du haut Moyen Âge, in *Revue belge de philologie et d'histoire*, Tome 75, fasc.2, 1997. Histoire Medievale, moderne et contemporaine, p. 292.

⁵⁷ Cf. O sentido da palavra *hesychia*, ou *hesychasmos* – "quietude, quietistas" – tratava-se de um comportamento e de pessoas, quase todos os monges que defendiam que era possível, através de uma ascese complexa, do alheamento de causas terrenas, da submissão a um líder, da oração, do repouso do corpo e da alma, atingir uma luz mística, a *luz de Deus*, cuja contemplação é o objetivo supremo do homem na terra, pois é a forma mais íntima de união com Deus. Sustentavam que o conhecimento de Deus era preferencialmente alcançado pela pureza da alma e pela oração, ao invés do estudo.

⁵⁸ Id., p.309.

monges é um testemunho da sua piedade. Não cumprir os preceitos é negar os votos assumidos e prejudicar a comunidade. A humildade, o silêncio, a atenção às leituras e à palavra divina são indissociáveis das refeições, numa atitude pedagógica, que comprovam a organização do mosteiro e os comportamentos rituais⁵⁹.

Estas atitudes face à alimentação levam-nos a deduzir que a mesa dos monges era o centro nevrálgico do modo de vida do mosteiro, e não por acaso o refeitório ocupa um lugar central nos edifícios monásticos.

Pressupõe uma organização que serve de suporte às concepções da ideologia cristã e do monaquismo: sobreposta às implicações morais, a mesa dos monges é de tal forma regulada que permite o reforço de coesão do grupo, pois é o pilar da ordem, da disciplina, da noção de partilha e de solidariedade no seio da comunidade, que se pretende de boa saúde – física e espiritualmente.

As refeições servem o ideal monástico, e os condicionamentos alimentares existem para relembrar ao monge os seus deveres e resolver os seus devaneios. Contribuem, de certa forma, para modelar o monge, pois este, ao segui-los, cumpre os seus votos e conforma-se ao modelo de vida da comunidade a que pertence, no sentido em que ajudam a preservar uma identidade comum, que deve ser impermeável a influências exteriores. As refeições harmonizam a vida em clausura, ajudam a gerir os desequilíbrios que se podem manifestar nos indivíduos e concretizam o papel sagrado do alimento. A mesa é o fermento da unidade social dos monges⁶⁰. Não se pode esquecer também o efeito psicológico da periodicidade, da cadência constante do tempo concedido às refeições. Sendo o homem um ser de hábitos, não será errado conceder à refeição comum no mosteiro um carácter securizador, contribuindo para a ordem e previsibilidade do quotidiano do monge.

O facto de viver em estreita e constante comunidade exige que tudo seja feito para evitar o conflito. O indivíduo deve ter o controlo de si próprio, para si e para os outros. Os monges, para manterem o seu modo de vida em grupo, aperfeiçoaram uma série de comportamentos indispensáveis à sociabilidade, à dinâmica quotidiana do grupo⁶¹. Um grupo que, por comportamentos ascéticos e em recusa total do mundo exterior, persegue individual e coletivamente o mesmo objetivo. Este processo de atingir o ideal religioso trabalha o espaço

⁵⁹ Ibid, p. 326.

⁶⁰ Ibid., p. 327

⁶¹ D' HAENENS, A., «Projet, modele et matrices culturelles, L'abbaye, prototype de la longue durée occidentale», in *Collège de Culture Electronale*, Publication n°1, Louvain-la-Neuve, 1987, p. 24.

monástico, a ponto de o transformar num espaço homogéneo e fechado, o que limita a mobilidade e permite o máximo controlo entre os pares. O mosteiro é uma instituição “totalitária”, no sentido em que pretende ser autossuficiente em todos os processos e recursos que promovem a sua continuidade.

O tempo monástico é igualmente estruturado: só existe um tempo, o do grupo, o da comunidade, está organizado segundo uma ordem cosmológica, um calendário litúrgico e religioso e um ritmo espiritual: tempo de repouso, de oração, de trabalho, de meditação, de leitura, e de partilha da refeição.

Além de uma intencionalidade, um espaço e um tempo a condicionarem a disciplina alimentar, temos também o pressuposto económico: o mosteiro deve ser autossustentável, quer pela produção própria, quer pelas relações que estabelece com a comunidade rural de proximidade.

A preparação quotidiana de comida para um grande grupo, a restrição da carne e os jejuns frequentes complicavam a tarefa da alimentação na comunidade. Não esqueçamos que os mosteiros recebiam hóspedes, e que havia um grupo de monges – os idosos e os doentes – que não estavam sujeitos ao mesmo regime alimentar. Além disso, estão presentes nos domínios monásticos os camponeses que aí desenvolviam as tarefas diárias, como são as tarefas agrícolas mais pesadas.

Os mosteiros eram comunidades que, sob a proteção das suas muralhas, albergavam horta, herbário, estábulos, capoeiras, pocilgas, moinhos, celeiros e adegas, e, no exterior, vinhas e olivais, lugares aos quais corresponderiam tarefas específicas maioritariamente desempenhadas por servos e dirigidas pelos monges⁶². Havia que produzir matéria-prima em quantidade suficiente, aprender a transformá-la, armazenar e conservar.

O problema colocado pelo tabu do consumo de carne conduz a explorações e experimentações, em matéria culinária e dietética, que estão presentes na base da cozinha e da gastronomia ocidentais. Conseguir alternativas à alimentação cárnea implicava uma particular

⁶² Eco, Umberto, *O Nome da Rosa*, trad. M.C.Pinto, Lisboa, pp. 27-28, 69, 90, 115. O mosteiro descrito em *O Nome da Rosa*, tratando-se de uma obra de ficção, recria, contudo, a realidade social e económica gerada pelo apogeu das abadias beneditinas no séc. XIV.

focalização na piscicultura, na criação de aves, na produção de frutas e legumes, nas leguminosas e na transformação dos produtos lácteos.⁶³.

O esforço piscícola das comunidades monásticas foi, nomeadamente, notável: arranjaram e organizaram charcos, construíram barragens e viveiros alimentados por água fresca corrente; desenvolveram técnicas de fecundação artificial, de criação de algumas espécies, e de pesca⁶⁴.

Os monges eram os únicos a ter reservas de alimentos, de frutas e de grãos, e os meios tecnológicos e financeiros de os transformar e conservar: a inteligência e o espírito de observação, aliados a um espírito inventivo; a capacidade de deixar envelhecer um produto, favorecendo a sua conservação. Como os monges comunicavam com as abadias da congregação, viajando entre elas, proporcionava-se a troca de saberes. Por outro lado, e a etimologia das palavras “hospedaria” e “hospital”, bem como a história do seu emprego são bem evidência do valor que a itinerância e o acolhimento aos “hóspedes” operadas pelos mosteiros se converteram num polo de estabilidade e de segurança para os viajantes leigos e consagrados, há lugar para a passagem destes saberes para a comunidade alargada.

O meio monástico presta-se naturalmente à transmissão de técnicas, de “segredos”, e não corre o risco de ver interrompida a linhagem e o conhecimento, como acontecia frequentemente naqueles séculos mortíferos da Idade Média. Pode acumular as suas reservas: as artes de cultivar e produzir, a par com a abstinência dos monges permitem-no. Comercializa pouco, portanto, que fazer das uvas, senão vinho? Da cevada, senão cerveja? Da maçã, senão cidra? E que fazer do leite em abundância, senão queijo?⁶⁵.

IV – A cidade monástica

A conceção do mosteiro como espaço que preserva e dá continuidade a um ideal de civilização urbana exprime-se de formas diversas. A mais evidente é sem dúvida o

⁶³ D' HAENENS, A., *Projet, modèle et matrices culturelles, L'abbaye, prototype de la longue durée occidentale*, in *Collège de Culture Electronale, Publication n°1*, Louvain-la-Neuve, 1987, p. 14.

⁶⁴ Id., p.15.

⁶⁵ Ibid, p.16.

aparecimento de regras monásticas enquanto tal, isto é, do desenvolvimento do aparato jurídico explícito, escrito e sancionado pela comunidade⁶⁶.

A vida monástica conheceu um forte apelo na Idade Média, e à medida que o número e a riqueza dos mosteiros aumentavam, assim crescia a necessidade de construções, livros e objetos de devoção. As comunidades monásticas medievais moldaram o desenvolvimento das artes pelo seu patrocínio, mas também pela sua criatividade e poder inventivo, pois as inovações testadas num mosteiro eram rapidamente espalhadas para outros⁶⁷.

O mosteiro, como estrutura humana complexa, desenvolve estratégias de auto preservação: integrar o trabalho como condição óbvia de manutenção económica, programando tarefas especializadas a cargo de grupos especializados, algo que já havia sido incorporado pelo mundo clássico antigo e que está na génese da prosperidade das civilizações urbanas, demonstra a capacidade de adaptação aos novos tempos, mas também revela que não houve, de facto, rejeição dos fundamentos e características da cidade antiga, que assim foram integrados enquanto princípios salutareis da organização monástica⁶⁸.

O monaquismo constituiu um constante desafio para os construtores, pois era convicção que de a vida espiritual se desenvolveria melhor em ambiente propício. As primeiras regras pouco diziam sobre a disposição e a estrutura dos locais, mas as posteriores forneciam instruções claras sobre o harmonia e o arranjo do espaço comunitário. As estruturas criavam ritmos arquitetónicos que faziam ecoar a cadência e os padrões da vida monástica.

O mosteiro tornou-se, com o tempo, uma organização complexa. São marcas dessa complexidade o progressivo controlo do tempo monástico, e da gestão circunstanciada, segundo cada instituição monástica específica, de três ocasiões produtoras de ritmo na vida do

⁶⁶ DIAS P. B., «A cidade monástica e a preservação da cidade antiga», in *Mathesis*, 17, 2008, p. 120.

⁶⁷ O monaquismo ofereceu à desmembrada sociedade medieval um ideal espiritual de importantes consequências para a cultura como um todo: encorajou a literacia, promoveu o ensino e a preservação dos clássicos literários; para a celebração das liturgias foram compostas belas obras corais, e para criar a envolvente ideal de devoção, o monaquismo desenvolveu uma ligação estreita e frutífera com as artes visuais: a obrigação de produzir trabalhos manuais permitiu que muitos monges servissem a Deus como criadores artísticos. As necessidades monásticas transformaram a arte dos livros, pois precisavam deles diariamente: durante as liturgias, à hora das refeições e nas reuniões, quando os livros eram lidos em voz alta, e para as privadas meditações e orações. Muitas vezes elaboravam os livros, misturando tintas, preparando pergaminhos, copiando laboriosamente textos à mão, e pintando imagens.

⁶⁸ DIAS P. B., «A cidade monástica e a preservação da cidade antiga», in *Mathesis*, 17, 2008, p. 120.

monge: o calendário e a duração dos momentos de oração (o ofício divino); o tempo destinado ao trabalho e as atividades desenvolvidas; as horas de refeição comunitária e o jejum⁶⁹.

O facto de viverem em estreita e constante comunidade exige que tudo decorra para evitar os conflitos. Um ideal rigorosamente seguido obriga cada indivíduo ao controle de si mesmo, para si mesmo mas igualmente para os outros. Os monges, para manterem a vida em grupo, aperfeiçoaram uma série de comportamentos indispensáveis à sociabilidade, à dinâmica quotidiana do grupo.

Destacam-se cinco espaços: a abadia propriamente dita e o seu recinto, os locais de trabalho e de tarefas diárias (jardim, ateliers, cozinhas), os locais destinados à conservação de bens (vestiários, celeiro, adega), as construções afastadas ou de exclusão (hotelaria, hospital)⁷⁰, e aqueles de expressão comunitária, como o refeitório, o oratório e o dormitório.

Como a cidade, a abadia está centralizada: rodeada de pórticos de circulação, cujo espaço central é o lugar ideal para a troca e distribuição de funções, sistematicamente diferenciadas. É um lugar fechado, enclausurado por um muro ritmado de portas que são, tanto meios de exclusão como de acolhimento⁷¹. Os monges encontrariam tudo o que necessitavam no interior destes muros. O mosteiro era o local de aperfeiçoamento e de educação e, diríamos nós, de sociabilização⁷². É uma organização lógica, assente nos fundamentos da vida monastical: separação do mundo leigo, prontidão para o ofício, silêncio e deslocações limitadas⁷³.

O segundo espaço que se destaca na cidade monástica é o espaço do trabalho – o das atividades artesanais (ateliês), de cultura (jardim, horta), e o das tarefas diárias, como a cozinha ou a padaria.

Originalmente, o ateliê do monge era a sua célula, mas este comportamento do anacoreta não se transportou para o modelo cenobita de comunidade, de maior sucesso no Ocidente. Foi portanto necessário especializar determinadas zonas para a realização de artesanato, nomeadamente para aquele que exigia instrumentos específicos e mais difíceis de

⁶⁹ Ibid, pp.121.

⁷⁰ Os monges assistiam os pobres, tratavam dos doentes e alojavam os viajantes.

⁷¹ O portão do mosteiro assume desde logo um papel importante: por ali se irão controlar todas as entradas e saídas entre o espaço comunitário e mundo exterior. Na porta, está inserido um postigo, que deve permanecer encerrado

⁷² DIAS P. B., «A cidade monástica e a preservação da cidade antiga», in *Mathesis*, 17, 2008, p. 120.

⁷³ Alguns textos referem que as deslocações internas deveriam ser evitadas por meio de portas e muros, cf. BONNERUE, P., "Elements de topographie historique dans les regles monastiques occidentales," *Studia Monastica* 37, 38 (1995), pp. 56-77; pp. 60-74.

transportar. A cozinha – a *coquina* – o local que servia exclusivamente à confeção de alimentos para a comunidade, é provável que se situasse o mais perto possível do celeiro, que a abastecia, e do refeitório. Naquele espaço era interdita a entrada, a não ser que com autorização do abade. O fabrico do pão era associado à cozinha, embora diferenciado. Aos monges escalados para estas tarefas eram-lhes dispensadas as matérias-primas e utensílios para as realizar, diariamente. Por fim, o jardim ou horta, não como local de lazer mas de trabalho, cujos produtos irão suprir grande parte das necessidades alimentares da comunidade, quer pelo consumo direto, quer por troca ou venda com a população exterior.

Os locais de conservação de bens, quer seja de produtos alimentares, vestuário, livros ou animais são outra constante na cidade monástica. O primeiro local de armazenamento é o celeiro – *cellarium*- onde são armazenados os bens perecíveis do mosteiro, incluindo os utensílios necessários à preparação das refeições do mosteiro. O vestuário – *uestiarium*, e mais tarde *repositorio* – recebia todos os bens do mosteiro: o artesanato para venda, toalhas, cortinas, os bens do abade, os livros, pergaminhos e papéis do mosteiro; os bens dos recém-chegados, as doações. Estes locais estavam permanentemente fechados à chave.

Os edifícios mais afastados ou de acesso mais aberto à intervenção do exterior (hotelaria, quinta, hospital), correspondem mais a um afastamento temporal do que físico, já que se situam igualmente intramuros: o monge poderia ser forçado a afastar-se temporariamente da comunidade, por um período probatório, por doença, ou por alguma falta cometida. Também os jovens que procuram o mosteiro, os noviços, têm um acesso condicionado ao mosteiro. Os monges acolhiam viajantes num local específico, separado, para evitar o contacto desde logo entre os sexos, entre leigos e monges, e também para proteger os bens do mosteiro de pessoas que não conheciam. Inicialmente os hóspedes partilhavam as refeições dos monges, mas mais tarde adquiriram uma cozinha e refeitório in situ, para que a ordem e o desenrolar das atividades diárias no mosteiro não fossem perturbadas pela chegada de estranhos. Perto encontrar-se-ia o alojamento dos noviços, que experienciam um período probatório antes de entrar definitivamente na comunidade. A enfermaria ou hospital será uma unidade independente, para que os doentes não sejam incomodados pelas atividades monásticas e para prevenir os contágios. É um local único, com cozinha e celeiro próprios, e a este hospital encontram-se associados os banhos, reservados aos doentes.

Outros espaços, nesta cidade monástica, definem e caracterizam particularmente a noção de comunidade: o oratório - local de culto, de prece e de cânticos; o dormitório – que

no cenobitismo passa da célula à sala comum, de dez, vinte ou mais monges; e o refeitório – lugar da refeição coletiva, repleto de espiritualidade.

V – Bento de Núrsia

S. Bento nasceu no terceiro quarto do século V. O ano 480, tradicionalmente atribuído, é uma aproximação. O único ponto cronológico seguro é o ano de 542, quando recebeu a visita do rei gótico Totila no Montecassino – já de idade avançada, e tendo morrido pouco tempo depois. Tudo o que sabemos dos factos da sua vida é-nos relato por S. Gregório⁷⁴, nos seus *Diálogos*, cujo segundo livro é totalmente dedicado a S. Bento⁷⁵.

Nasceu numa família romana e cristã, quando a Itália atravessava o seu ocaso como Diocese do Império romano do Oriente, tutelada por Teodorico, *Magister Militum* mandatado por Zenão de Constantinopla. Em devido tempo foi enviado para Roma para prosseguir uma educação liberal, mas, desgostoso e horrorizado com a devassidão e libertinagem que prevaleciam em Roma, abandonou os estudos e o lar de seu pai e, desejoso de agradar a Deus apenas, decidiu tornar-se monge, iniciando uma caminhada ascética gradual⁷⁶.

De acordo com os ideais monásticos da época, a sua resolução era de retirar-se para um local deserto e tornar-se um eremita. Para tal saiu secretamente de Roma e errou pelas colinas do Lácio, até que se deparou com as ruínas do palácio de Nero e o lago artificial de Subiacum, a cerca de 50 km de Roma. Aí encontrou a gruta que servia os seus propósitos. Estaríamos no ano de 500, sensivelmente, e Bento era um jovem adulto.

A realidade de que Bento pretendia fugir, e que fortaleceu a sua decisão numa continuidade dos motivos da origem do monaquismo, era um quadro de decadência, desorganização e confusão, talvez sem paralelo na história. O processo de desintegração do

⁷⁴ S. Gregório Magno, (540-604), monge e Papa que consagrou o segundo livro dos *Diálogos* à vida de S. Bento. Em 577, a abadia é destruída pelos Lombardos, desastre que o romano Gregório, aclamado Papa em 590, testemunhou. Membro de famílias ricas, diácono, e alto funcionário em Roma, este acolheu nas suas propriedades já convertidas em instituições monásticas, os irmãos fugidos de Monte Cassino. Teria sido este o momento em que conheceu a vida de Bento e a sua Regra Monástica. Gregório I foi um extraordinário observador do seu tempo, um homem de ação, de cultura, de espiritualidade. Coube-lhe a primeira difusão da Regra e do modelo de vida de S. Bento, tarefa que acompanhou o seu zelo pela defesa da ortodoxia cristã contra o arianismo dos invasores bárbaros na Itália e na Hispânia, assim como a conversão de povos bárbaros, sobretudo na periferia e no espaço rural do antigo Império.

⁷⁵ BUTLER, C., *Studies in Benedictine Life and Rule*, 1919, London, p.2.

⁷⁶ DIAS, P. B., “*Patres Europae: Bento de Núrsia e Carlos Magno na génese da Europa na Alta Idade Média*”, *Latineuropa: Latim e cultura Neolatina no processo de construção da identidade europeia*, CECH, 2008, pp. 107-127.

império tomava proporções enormes; a pobreza aumentava e a população diminuía, fruto de guerras internas e externas; a constituição de grandes propriedades que produziam graças ao trabalho escravo tinha reduzido a população agrária, e a forte taxaçaõ arruinava a classe média. Os mercenários bárbaros contratados para fazer as guerras dos romanos eram muitas vezes pagos em propriedades, o que se traduzia num clima de insegurança e uma ameaça constante para os habitantes locais. A terra estava devastada pela fome e por epidemias, de tal forma que, no final do século IV, grandes porções do território europeu se encontrava desertificado. As pessoas estavam desmoralizadas, proliferavam os indigentes, e a corrupção aumentava. Para completar o quadro, aumentam de intensidade as invasões bárbaras: em 400, os Visigodos, comandados por Alarico, atacaram o norte de Itália; cinco anos depois, os Godos, derrotados em Florença; em 408 Alarico regressa, alcançando Roma, que saqueia por três vezes, até atingir o sul de Itália. Em meados do século, Átila e os seus Hunos saqueiam Roma; seguem-se os Vândalos e outros povos bárbaros; mercenários do próprio Império Romano, que viram a sua reivindicação de posse de um terço do território italiano ser recusada, revoltaram-se, sitiaram cidades e fizeram do seu líder o governador de Itália durante dezassete anos, obtendo assim o que reclamavam. Em 489 irrompem Teodorico e os Ostrogodos, que acabam por tomar o poder que em 493. Este é reconhecido pelo imperador bizantino como rex, submetido formalmente ao Imperador do Oriente. Sob o reino de Teodorico e seu sucessor, a Itália experiencia, durante uma geração, de uma paz relativa, e de um período de recuperação. Teodorico era um rei forte e esclarecido, e durante os últimos anos do seu reinado, apesar de cristão ariano, autoriza o culto cristão ortodoxo. É neste período de descanso que é criada a ordem de S. Bento.

À época, prevaleciam numerosos agrupamentos de arianos, das tribos germânicas dominantes, provenientes de raças diversas, assentes num substrato cristão oriundo da população romana, e num resquício de paganismo que não desaparecera das zonas mais remotas do Império.

E no ano de 500 existia uma Europa pronta a ser convertida, cristianizada, civilizada de novo; a ordem e a lei a serem restauradas; a dignidade do trabalho a ser inventada, a agricultura, o comércio, a educação, as artes da paz a serem revividas; a vida política e civil a serem renovadas; em suma, uma Europa a fazer de novo. E o homem designado pela Providência para efetuar essa tarefa tinha abandonado o mundo para não voltar, e passava os

anos numa gruta, sem outros pensamentos na sua mente para além do desejo de “agradar a Deus apenas”⁷⁷.

Aí viveu, na gruta hoje designada de Sacro Speco, como eremita anacoreta, sem contacto humano a não ser um monge que lhe descia, muito ocasionalmente, os parcos víveres por uma corda. Os seus dias eram passados em contemplação e meditação, jejuando, e quando tinha visões do diabo ou maus pensamentos, que o afastavam da busca de Deus, rebojava-se em urtigas e pedras, penitenciando-se duramente. O seu objetivo era trabalhar, pela ascese, para atingir Deus.

Após três anos, a existência de S. Bento tornou-se gradualmente conhecida dos pastores e camponeses das redondezas. E os discípulos começaram a chegar, colocando-se sob a sua orientação, constituindo uma comunidade que foi aumentando, de tal forma que ao final de alguns anos foram criados doze mosteiros, com doze monges e um abade em cada um, que ele próprio nomeava. Simultaneamente, alguns nobres romanos entregavam-lhe os seus filhos, para serem educados como monges. A sua influência aumentou, despertando a inveja de um padre vizinho, o que levou Bento a partir com um pequeno grupo de seguidores, deixando os seus mosteiros do Subiaco entregues aos respetivos abades. A errância do grupo levou-os para Sul, chegando a meio caminho entre Nápoles e Roma, à cidade de Casinum.

Por trás da cidade ergue-se uma montanha abrupta e solitária, em cujo cume existia ainda um templo de um antigo culto pagão a Apolo. Bento e os seus monges escalam a montanha e transformam-no numa capela dedicada a S. Martinho, estabelecendo aí o seu mosteiro, destinado a ser o primeiro de todos os mosteiros associados ao nome de S. Bento. Será este lugar para sempre encarado como sendo o centro da vida espiritual do beneditismo, de onde são originárias as fontes de cultura, saber, religiosidade e civilização que inundaram a Europa, resistindo a várias destruições, umas naturais outras de origem humana, mas sempre reerguendo-se.

O ano de 524 parece ser o ano da fundação de Montecassino. Os anos vindouros, S. Bento passá-los-á neste lugar. A vida de S. Bento escrita por Gregório Magno exalta um exemplo de despojamento, de simplicidade, de crença na capacidade de transformar o mundo pela prece e meditação, de busca pela perfeição espiritual através da humildade, de cooperação fraterna entre o mestre, o líder espiritual, o abbas (“pai” em língua hebraica) e os discípulos, os seguidores, os restantes membros da comunidade que se dispõem a aprender,

⁷⁷ BUTLER, C., *Studies in Benedictine Life and Rule*, 1919, London, p.8.

unidos pela caridade na obediência a um propósito comum, que é o de criar na terra a vida ao serviço de Deus.

Sob a aparência da simplicidade, e mesmo do ingênuo maravilhoso que rodeia os episódios da vida de S. Bento, esconde-se não apenas o modelo literário hagiográfico das vidas dos monges, mas também o pessimismo e a crítica de Gregório, e de Bento como sua projeção, em relação a um mundo velho e esgotado, que pelo menos Gregório conhecia bem: o dos conflitos teológicos e da incapacidade de dialogar; o da instabilidade política criada por senhores que ora serviam o Imperador de Bizâncio, ora contra ele se rebelavam, exigindo tributos; a intrincada diplomacia das elites eclesiásticas e frágeis relações entre as sedes episcopais do Oriente; a difícil vida nas cidades sufocadas pelo interromper dos abastecimentos de água e de cereais como forma de pressão; as doenças, os raptos, a violência e a insegurança para os que viajavam, a morte, sobretudo dos menos poderosos, como consequência da incúria dos homens.

Bento preserva a sua busca pela oração, reforça-se, cresce, e é como sábio que funda alternativas assentes num projeto monástico próprio.

A *Regula Benedicti* (RB), que teria sido composta por ele mesmo, é o único texto que pode transmitir diretamente a sua personalidade. O estudo desta, no qual se tem destacado o seu editor mais recente, D. Adalbert de Vogüé, veio demonstrar que a atitude de “anti cultura” expressa na sua biografia não esteve fundada na pobreza da sua formação ou na ausência de inspiração, e sim de uma escolha ciente⁷⁸.

Por um lado, entre o projeto de renúncia eremítica e suas precoces transformações numa vida mística e, por outro, o propósito especificado das diversas formas monásticas no sentido apostólico e numa pedagogia especializada, como se testemunha nas diversas ordens religiosas posteriores, o cerne da espiritualidade da *Regula* é dado pelo equilíbrio entre a oração e o trabalho, e sobretudo, pelo reconhecimento de uma indispensável ascese preparatória da vida virtuosa em geral e propedêutica a um discernimento da vida mística em particular. Mais importante do que a descrição de experiências místicas é o reconhecimento sábio das regras ascéticas de uma vida santa, antecipando-se, nesses exercícios espirituais, a comunicação das virtudes no equilíbrio entre a vida do monge e a sua integração comunitária.

⁷⁸ Dias, P. B., *ibid.*

A dimensão ascética representa a instância crucial em que à horizontalidade da relação dos homens se propõe a verticalidade do seu máximo aperfeiçoamento espiritual⁷⁹.

A proposta monástica beneditina beneficiou da experiência das anteriores gerações de monges, consagrada na variedade dos textos disciplinares a elas associados. A RB apresenta-se como um texto equilibrado, atento a todos os pormenores concretos da vida monástica, sem as lacunas que apresentam as formas mais breves, como as regras lerinianas da primeira geração, mas sem a desmesura da sua mais direta inspiradora, a italiana Regra do Mestre⁸⁰.

VI – A Regra de S. Bento

Entre os anos 530 e 560 da nossa Era, Bento de Núrsia escreve o texto que maior influência teve para a divulgação da vivência ascética em todo o ocidente medieval. Integrando uma tradição que vinha desde o oriente de há três séculos, a sua popularidade aumentou consideravelmente a partir do séc. IX, contribuindo para o estabelecimento de uma base comum em termos de organização uniforme da vida monástica. Dado o papel maior das instituições monásticas na sociedade, no período de transição, instável, entre o fim do mundo antigo e o ressurgimento da vida urbana, no séc. XIII, o monacato beneditino tornou-se, por isso, num veículo e exemplo de estruturação das características da Europa medieval, criando modelos de vida, difundindo técnicas e saberes, contribuindo para a estabilidade e economia dos lugares em que floresciam os seus mosteiros.

Confrontados, no nosso estudo, com os elos de dependência literária que fazem de todas as regras uma verdadeira família, questionámo-nos sobre o lugar da RB nesta complicada árvore genealógica. Não pertence à primeira geração, a das ditas “regras mãe” mais ou menos independentes entre si⁸¹; o seu lugar também não parece ser na segunda geração, onde se coloca a RM⁸². É à terceira geração que parece pertencer, tendo sido

⁷⁹ SILVA, C., « A ascese na espiritualidade de S. Bento de Núrcia. Do valor rítmico da vida monástica segundo a “Regula” », in *Didaskalia*, 10, 1980.

⁸⁰ Dias, P. B., *ibid.*

⁸¹ Pacómio, Basílio, Agostinho, IV Padres, II Regra dos Padres; o conceito de geração é elástico, dadas as influências que umas estabelecem com as outras.

⁸² RM, Cesário, Oriental, Macário.

influenciada, em proximidade, pela RM e pelas obras de Cassiano. Tributária das regras anteriores, influenciará por sua vez, todas as posteriores⁸³.

Trata-se de um texto para fundar comunidades, o que é um objetivo, mas também um texto para alimentar e educar comunidades, o que já se insere na escala durativa do processo de vida da própria comunidade. S. Bento salvaguardou esta vivência e educação pela Regra, integrando a sua leitura no ritmo quotidiano dos mosteiros⁸⁴.

“Tal como algumas dos textos regulares anteriores e seus contemporâneos, a RB tem a forma da prescrição jurídico-moral, ainda segundo o modelo romano, mas contém mormente a decantação de uma experiência mística postulada essencialmente sob a forma de normas ascéticas. É a própria experiência de S. Bento como mestre espiritual e abade, que tão sabiamente assim se expressa na Regula, salientando uma inteligência dos vários aspetos e fases da vida monástica a que acresce sobretudo um sentido rítmico fundamental”⁸⁵.

A RB representa um aperfeiçoar dos ideais da vida cenobita, porque consegue articular essa necessidade de regular a comunidade, e simultaneamente transmitir um novo significado ao cenobitismo, apresentando conteúdos e justificações exemplares da vida moral e espiritual na opção monástica. A RB parece inspirar-se bastante na Regra do Mestre, que simplifica, e abrevia, focalizando-se mais nas condições de ascese e nas possibilidades virtuosas da vida comunitária. Importa que as regras do viver em comunidade se disponham claras e precisas, mas que, recuperando as formas de ascese e do exemplo de vida, se traga para a vida do monge a equilibrada relação de humildade na vida em comum por um alto ideal de caridade e de serviço, ou seja, um modelo integral de vida.

Desde logo, nota-se a frequência com que a palavra *monachus* é mencionada: de uma forma geral quase ausente das regras anteriores, que designam o monge quase exclusivamente pelo termo *frater*, Bento utiliza-o muitas vezes, dando-lhe um sentido edificante. Ser “monge” é assumir uma posição comprometida, um título carregado de exigências, morais e ascéticas: para ser “verdadeiramente monge”, é necessário comportar-se como os protótipos da espécie,

⁸³ De VOGÜÉ, Adalbert, *La Règle de S. Benoît*, T.I, Paris, 1972, p.30

⁸⁴ Dias, P. B., «A cidade monástica e a preservação da cidade antiga», *Mathesis*, 17, 2008, p. 119

⁸⁵ SILVA, C., «A ascese na espiritualidade de S. Bento de Núrcia. Do valor rítmico da vida monástica segundo a “Regula” *Didaskalia*, 10, 1980, p. 245.

“como os nossos Padres e Apóstolos”. *Monachus* não tem portanto o mesmo significado para Bento do que para os seus antecessores; é um título que obriga e que exige⁸⁶.

Nos setenta e três capítulos da RB encontramos uma didática de vida, elaborados para o seu tempo: um tempo histórico de dissolução, em que era necessário reedificar, reconstruir, e a RB estabelece a base de honestidade moral para o início da vida religiosa. O quadro que Bento tinha do monaquismo do seu tempo era algo pessimista, não sobre a natureza do homem, mas sobre o que o rodeia e aflige, a instituição monástica, reflexo de um pessimismo social; acentua mais as potencialidades do indivíduo que as da comunidade: àqueles exorta-os, encoraja-os, estimula-os. Eles devem reconquistar o que a instituição perdera. Descontente com a realidade, aí encontra motivação para almejar uma perfeição ideal, alcançada pela exigência e pelo esforço individual e coletivo.

O prólogo da RB, informa-nos o que pretende: “construir uma escola ao serviço do Senhor”. A sua experiência anterior da realidade ascética do monaquismo oriental tornaram-no consciente dos exageros do ascetismo exagerado, levando-o a afirmar que “*esperamos nada estabelecer de áspero ou de pesado*”⁸⁷. Na reconstrução da vida monástica, a sua ideia era a de estabelecer uma forma de vida de abnegação e dura, é certo, mas não penitencial, destinada aos homens imperfeitos, que desejavam aperfeiçoar-se⁸⁸.

Outra das novidades de Bento surge logo no primeiro capítulo da sua regra: escreve-a para cenobitas, e para cenobitas apenas. Assim, depois de identificar e caracterizar os outros tipos de monges, bons e maus, conclui: “*Deixando-os de parte, vamos dispor, com o auxílio do Senhor, sobre o poderosíssimo género dos cenobitas*”. Bento descreve os cenobitas como o “monasterial, o que milita sob uma regra e um abade” Este termo – monasterial, é usado noutros pontos da regra e recebe vários significados: o habitante cenobítico, o que permanece no mosteiro até à morte. E de facto o teor da RB contempla uma comunidade organizada que vive em comunhão sob a orientação e obediência a um abade e uma regra: oração em comum, trabalho em comum, refeições em comum e dormida em comum. Uma vida inteiramente vivida no interior do recinto do mosteiro, uma vez que as saídas para o exterior - indesejáveis e perigosas - deveriam ser evitadas⁸⁹. Mas estes monges são uma “raça de homens fortíssimos e capazes de ouvir com o coração”. São dois indicativos de que o conjunto de monges tem determinada função a realizar para a qual é necessária essa força ímpar, não apenas de alma,

⁸⁶ VOGÜÉ, Adalbert de, *La Règle de S. Benoît*, T.I, Paris, 1972, p.32.

⁸⁷ DELATTE, P., *Commentaires sur la Règle de S. Benoît*, VI éd., Paris, 1913.

⁸⁸ BUTLER, C., *Studies in Benedictine Life and Rule*, Longmans, 1919, London, p. 26.

⁸⁹ Id. p 27.

mas também de corpo. “Esta prudência na distinção inicial dos capazes de escutarem esse indicativo do coração, desse contacto místico que os leva a um estado de vigilância e de trabalho sobre si próprios, está presente desde as primeiras páginas da Regra Beneditina”⁹⁰.

A Regra materializa um superior sempre presente, descrito como um patriarca, uma figura paterna, o superior da família. Este superior é eleito por sufrágio universal. Toda a gestão é deixada ao abade, cujo abuso de autoridade é controlado pela própria Regra, e os assuntos mais importantes podem ser discutidos no seio da comunidade, abertamente. Esta realidade é possível porque o abade era também um membro da comunidade, unida sob a Regra para a vida, com o propósito de assumir a vida que o Evangelho preconiza. A figura do Abade é assim central e indispensável no contexto da RB e da sua ascética, pois é ela que personifica a própria Regra pela vigilância na sua aplicação, pela experiência espiritual em que deverá excedê-la, e por se apresentar como instância de recurso sempre que a Regra estabelecida é omissa. A sabedoria do abade dá, assim, continuidade ao espírito normativo da própria regra⁹¹

Muitos dos ensinamentos espirituais da Regra estão dissimulados numa legislação aparentemente social e doméstica. O carácter social da vida beneditina está assente no pressuposto de que este não faz voto de pobreza, apenas faz votos de obediência à Regra. A Regra permite que cada indivíduo tenha à sua disposição o necessário. Os bens próprios são colocados em comum e administrados para o benefício da comunidade e de outros: para aliviar os pobres, visitar os pobres, enterrar os mortos, receber estranhos, alimentar os famintos⁹², pela supressão de diferenças de classe ou de origem⁹³, e pelo envolvimento e pela presença obrigatórios de todos nas rotinas diárias.

Ao ingressarem no mosteiro, os monges fazem parte de uma comunidade, de uma família permanente, criando laços que durarão toda a vida. Cada mosteiro era uma entidade autónoma⁹⁴.

⁹⁰ SILVA, C., «A ascese na espiritualidade de S. Bento de Núrsia. Do valor rítmico da vida monástica segundo a “Regula”, *Didaskalia*, 10, 1980, p. 271.

⁹¹ *Ibid.*, p.277.

⁹² A Regra permite que cada indivíduo tenha à sua disposição o necessário: as posses são comuns e administradas para o benefício da comunidade e de outros: para aliviar os pobres, visitar os pobres, enterrar os mortos, receber estranhos, alimentar os famintos.

⁹³ “...mantenham todos seus próprios lugares, porque, servo ou livre, somos todos um em Cristo e sob um só Senhor caminhamos submissos na mesma milícia de servidão”. (RB, 2).

⁹⁴ *Ibid.*

Bento não tinha, contudo, imaginado que criaria uma ordem, no sentido atual da palavra. Não havia nenhuma tarefa específica para além do próprio mosteiro que a organização devesse empreender. Um homem tornava-se monge apenas porque sentia esse chamamento, sem qualquer fim que não fosse o de se entregar a Deus, com o fim de atingir o Céu. O objetivo do monge era santificar a sua alma e servir Deus, vivendo em comunidade e de acordo com o Evangelho⁹⁵.

*“Trata-se afinal do profundo sentido da busca do humano para além de todas as rotinas, preconceitos e cristalizações dos modelos comuns e mundanos, fazendo com que paradoxalmente as várias restrições ascéticas e as várias autoridades, quer do anacoreta, quer do cenobita, contribuam para uma mais plena libertação do homem interior e o alcance da vida de beatitude desde logo antecipada de alguma maneira, neste tempo ou nesta vida”*⁹⁶.

Saliente-se a elevada valorização do trabalho como instrumento de adequação à vida monástica e como símbolo do exercício espiritual, para além do imediato valor económico. O trabalho do monge era um meio de atingir a bondade da vida. A grande força disciplinadora da natureza humana é o trabalho. A ociosidade e a preguiça são a ruína. O propósito da Regra é o de trazer os homens de regresso a Deus pelo trabalho da obediência, do qual se tinham afastado. O trabalho é a condição primeira para crescer. É necessário que os eleitos de Deus, no início, quando as tentações são grandes, sejam fatigados pela dor do trabalho. Na disciplina da regeneração da natureza humana, até a oração surge depois do trabalho, pois a graça divina não contempla a alma e o coração de um preguiçoso. Quando Bento renunciou o mundo e se isolou no Subiáco, Deus disse-lhe *“Ecce! Labora! – vai e trabalha, e é essa vivência que pretende transmitir aos seus monges. Esse trabalho, deveriam os monges empreender, não sozinhos como eremitas, mas em comunidade - o trabalho é universal, e condição essencial para o bem-estar, enquanto homem e enquanto cristão.*

A RB sublinha a importância do trabalho - físico ou intelectual - entre as horas dedicadas à igreja. O trabalho, nos jardins, no campo ou na cozinha, como labor físico e psíquico, não aponta apenas para a satisfação das necessidades da comunidade, mas aparece como um meio de aperfeiçoamento e realização espiritual de cada monge.⁹⁷

⁹⁵ Ibid, p. 31.

⁹⁶ SILVA, C., «A ascese na espiritualidade de S. Bento de Núrsia. Do valor rítmico da vida monástica segundo a “Regula”», *Didaskalia*, 10, 1980, p. 257.

⁹⁷ Id., p. 274.

A necessidade do trabalho é reforçada, e a ociosidade denunciada como um mal⁹⁸. A organização do trabalho e a divisão das tarefas são estabelecidas, mas a primazia da oração mantém-se: o monge deve rezar enquanto trabalha, o que santifica a sua atividade, e o tempo é ritmado pelas horas da oração em comum, às quais o trabalho está subordinado. A consentida submissão de cada um e de todos à Regra, permite à comunidade que vive esta regulada sociedade de se transcender a ela própria na perspectiva de atingir a indizível união com Deus, a única finalidade à escolha deste modo de vida.

O trabalho, por outro lado, tem uma característica prática: o de assegurar o sustento da comunidade, quer pela agricultura, pecuária ou pelo zelo do celeiro e da dispensa, ou mesmo do artesanato. Trabalho e oração estruturam de forma mais rigorosa a sociabilidade das comunidades monásticas cenobíticas: a organização do trabalho em comum fornece uma estrutura, e os momentos reservados à oração comunitária vão impor um ritmo ao tempo do monge, de dia como de noite, num espaço organizado para uma vida coletiva.

De certa forma, a organização da vida conventual passa, a partir de S. Bento, a propor uma compreensão rítmica, predominantemente duracional dos tempos de vida em comum e dos tempos de salvaguarda da vida solitária.

“Não é o confronto dos espaços – o deserto ou o lugar da comunidade – que garante esse valor diferencial e transformativo do homem, que é a vida monástica, pelo contrário, é num mesmo espaço, porventura situado em lugar deserto, e ao mesmo tempo de vida comunitária, que surge uma diferenciação de tempos: o tempo litúrgico comum e o tempo de solidão, quer no trabalho, quer na oração, no monge individual. Toda a RB reflete assim uma compreensão verticalizante do ideal monástico, situando-o não tanto segundo as categorias tradicionais de uma identificação do espaço ou das vestes, mas antes de natureza temporal e rítmica”⁹⁹.

Não é apenas no domínio da consciência histórica que se denota o afastamento em relação às regras anteriores. Alguns capítulos da RB iniciam-se por um discurso quase estereotipado, de norma geral, para logo passar a uma prática específica, identificada a um tempo determinado:

⁹⁸ “A ociosidade é inimiga da alma, por isso, em certas horas, devem ocupar-se os irmãos com o trabalho manual, em outras horas com a leitura espiritual” (RB, 48).

⁹⁹ Id., p.258.

“Acreditamos que a presença de Deus está em tudo..., mas acreditemos sobretudo quando assistimos à obra de Deus”. “Em todo o tempo os monges devem observar o silêncio, mas sobretudo nas horas da noite”; “ Se bem que a vida do monge deva ser, em todo o tempo, uma observância de Quaresma, como, porém, esta força é de poucos, por isso aconselhamos os monges a guardarem, com toda a pureza, a sua vida nesses dias de Quaresma”¹⁰⁰.

Tal como o trabalho, o ofício divino é para Bento um tempo privilegiado de atenção para com Deus, seja pela noite do silêncio prolongado, seja pela adoção da simbologia da quaresma permanente, enquanto exteriorização da pureza. Nos três casos, há o ideal de uma virtude permanente reforçada por um esforço contínuo¹⁰¹. Faz apelo à vontade e à docilidade, sob a forma de humildade e obediência. *A todo o tempo*, quer seja como percurso linear histórico, quer o tempo cíclico do dia e do ano. O tempo de Bento é já à medida do mosteiro, não só espiritual mas também prática.

Quando cada indivíduo de uma comunidade aceita voluntariamente os seus deveres sociais e responsabilidades, devota obediência a uma autoridade escolhida livremente, e está disciplinada pelo trabalho e abnegação próprios, o passo seguinte na regeneração, ao encontro de Deus, é a oração. Dos trabalhos exteriores de um monge, Bento colocou em primeiro lugar a oração – com o cuidado de a integrar com o trabalho numa dimensão comunitária - em particular a oração em comum, a celebração em coro dos ofícios canónicos; caracteriza-o como “dever” ou “ a tarefa do nosso serviço”; considerava a sua realização de importância tal, que legisla o assunto em detalhe, em onze capítulos, orientando salmos e ofícios. Afirma que nada se deve sobrepor ao “trabalho de Deus”, como o apelida. O “trabalho de Deus” – *opus Dei, opus divinum*, o recitar público dos ofícios: dia a dia, quase hora a hora, o monge, purificado pelos seus votos, em clausura, procura renovar a familiaridade com o seu Deus. Numa palavra, o *opus Dei* era a alma do espírito monástico¹⁰².

Com S. Bento, a oração está sempre presente, existindo uma continuidade, ainda que não expressa verbalmente. O tempo está compartimentado entre os momentos de trabalho e os tempos de oração. Há, contudo, uma oração constante, pois o monge não se esquece que Deus está sempre presente. Tempo de trabalho e tempo de oração, quer seja uma prece silenciosa no coração do monge, quer se transforme verbalmente em cânticos, em louvor a Deus. A oração,

¹⁰⁰ VOGÜÉ, Adalbert de, *La Règle de S. Benoît*, T.I, Paris, 1972, p.45.

¹⁰¹ Id., p.47.

¹⁰² BUTLER, C., *Studies in Benedictine Life and Rule*, Longmans, 1919, London, p. 32.

com frequente origem nos Salmos, assume assim um valor pedagógico, pois o seu exercício comunitário, silencioso ou não, ritma e potencia uma aprendizagem espiritual de todos e de cada um dos monges.

S. Bento é pouco explícito sobre as conotações espirituais da oração, mas sublinha as condições materiais de tal exercício¹⁰³. A razão objetiva para este procedimento está na determinação da complementaridade da oração e do trabalho, e da organização dos tempos devocionais no tempo diário e anual de um regime litúrgico, que é, afinal, a medida mais profunda de toda a ascese beneditina. O que está em causa não é o número de orações, mas é a perfeição momentânea do recolhimento do orante na morada interior do seu coração. O que faz dos cenobitas essa raça de homens fortíssimos, capazes de vida ascética, ou seja, de exercício espiritual, é a fórmula da persistência¹⁰⁴.

Fora do código penal, é salientado a necessidade de uma virtude essencial, que é a condição de todas as demais e a escala da ascese beneditina: a humildade. Humildade do corpo no sentido da castidade ou da continência, humildade do corpo no sentido da abdição da vontade própria, ou dos desejos, antes obediência à autoridade espiritual e ao Abade, e ainda mesmo, humildade num plano espiritual, prescindindo das formas gratificantes da oração visionária, e antes lhe impondo a ascese do silêncio¹⁰⁵. Mas será bom compreender em que sentido a humildade, como também a continência, a obediência e o silêncio não são apenas virtudes morais, mas formas efetivas de transformação global do homem¹⁰⁶, os instrumentos para a realização das boas obras.

Bento estabelece uma comparação entre os níveis de humildade e a escada de Jacob¹⁰⁷: no primeiro degrau dessa ascese, chama a atenção para a necessidade de lembrança de Deus:

¹⁰³ Bento dedica 12 capítulos a regulamentar os ofícios, no que concerne o lugar, o tempo, quantidade, variedade e modo.

¹⁰⁴ SILVA, C., «A ascese na espiritualidade de S. Bento de Núrsia. Do valor rítmico da vida monástica segundo a “Regula”, *Didaskalia*, 10, 1980, p. 285.

¹⁰⁵ Id., p.275.

¹⁰⁶ Ibid., p 275.

¹⁰⁷ Ao estabelecer esta comparação, Bento recupera um tema da ascese oriental, que corresponde a uma sabedoria prática da vida monástica. Este tema era já utilizado pelos Primeiros Padres do deserto, e no século III, Orígenes explica que existem duas escadas na vida do cristão, a escada ascética que a alma sobe na terra, pela virtude, e aquela que a alma sobe, depois da morte, em direção da luz celeste. No século IV, S. Gregório de Nazianzo fala de atingir a excelência subindo os degraus, interpretando a escada de Jacó como um caminho ascético. A interpretação ascética é igualmente encontrada em S. Crisóstomo, que escreve: “e por etapas, vamos chegar ao céu através da escada da Jacó, pois parece-me que a visão da escada significa a subida gradual pela virtude, através da qual nos é possível chegarmos ao reino do céu, não utilizando degraus de facto, mas melhorando e corrigindo o nosso comportamento”. (cf Gen 28, 11-19)

o monge deve estar consciente da presença de Deus a todo o momento; no segundo degrau, o monge, consciente da onnipresença divina, deve renunciar à sua vontade e aos seus desejos; o terceiro degrau chama a atenção para a obediência ao superior, que deve observar até à morte. O quarto degrau refere a coragem e paciência necessárias para, em obediência, enfrentar as duras provas e os sacrifícios inerentes que se deparam no caminho. O quinto degrau sublinha a completa sinceridade que o monge deve ter com o seu superior na confissão, dos seus atos e pensamentos; o sexto e o sétimo degrau consistem no reforço do sentimento da humildade que o monge adquiriu previamente. No oitavo degrau da humildade, o monge deve observar a Regra e seguir o exemplo dos seus superiores, como únicas referências; os restantes degraus completam esta instrução, no sentido de normas de conduta: a observação do silêncio, a moderação do riso e da fala, da expressão corporal e do gesto. Estas últimas recomendações são índices efetivos práticos de se ter assumido realmente e não apenas intencionalmente os primeiros graus de humildade¹⁰⁸.

A vida dos monges era simples: viviam em comunidade, servindo Deus num círculo contínuo de tarefas diárias: no coro, na quinta, na cozinha – cantando, rezando, trabalhando, lendo e meditando – os seus interesses e vida circunscritos, dentro do possível, ao perímetro do mosteiro.

¹⁰⁸ SILVA, C., «A ascese na espiritualidade de S. Bento de Núrsia. Do valor rítmico da vida monástica segundo a “Regula”, in *Didaskalia*, 10, 1980, p. 279.

VII – A divisão do tempo

O tempo monástico é concebido como um movimento contínuo, cadenciado, colaborando com o modo progressivo de aperfeiçoamento das virtudes, afastando o monge dos vícios e das tentações, detendo-o numa atenção plena daquilo que é, pragmaticamente, o objetivo da vida monástica, o trabalho para Deus. O trabalho, o descanso, a alimentação e a oração são organizados num espaço fechado para o mundo, de forma a promover a transformação do homem espiritual¹⁰⁹.

Este modo de conceber o ritmo quotidiano do tempo monástico, sensível apenas aos ciclos naturais, propicia ao monge a estabilidade e a segurança necessárias para se dedicar harmoniosamente, no tempo certo, à mensagem evangélica, numa antecipação da eternidade, ela própria concebida como uma suspensão do tempo.

A Regra é o modelo que arquiteta e articula essa cadência. Organiza o mosteiro em períodos regulares de oração comunitária, trabalho manual, leituras espirituais, descanso e alimentação, para que em todas as coisas “seja Deus glorificado”¹¹⁰, o que Bento apelida *Obra de Deus – a Opus Dei*.

Tradicionalmente, a vida diária dos beneditinos desenvolve-se em redor das oito horas canónicas, em que os monges se reuniam para a oração coletiva: *Vigílias, Matina, Prima, Terça, Sexta, Nona, e Completas*¹¹¹, a que corresponde, sensivelmente, às atuais uma hora; três horas; seis horas; nove horas; doze horas; quinze horas; dezoito horas e vinte e uma horas (sete diurnas e uma noturna). Mais importante do que a hora cósmica, contudo, constitui a simbologia atribuída a cada hora. Por isso a hora solar funcionava com alguma flexibilidade, posto que o importante era cumprir e perceber a simbologia de cada hora canónica, identificada, em geral, com um momento preciso da história sagrada.

Intercalados com estes momentos de oração coletiva, o trabalho, as refeições ou o descanso, preenchiam o restante tempo diário do monge. Este movimento ritmado do mosteiro induzia, pedagogicamente, o tempo que devia ser consagrado ao trabalho, às refeições ou ao descanso, sempre em função da oração. Ao instruir o conteúdo dos ofícios, a

¹⁰⁹ DIAS, P.B., “Ciclo solar, trabalho e oração em ambiente monástico. A medida do tempo em algumas regras monásticas” in *O sol greco-romano*, coord. FIALHO, M. et al, CHCUC, Coimbra, 2008, p.262.

¹¹⁰ RB, 57.

¹¹¹ RB, 16.

RB regulava o tempo que devia ser dedicado em cada momento, ao trabalho para Deus, e dava um sentido rítmico e cronológico ao monge e à comunidade. Ao orientar todo o mosteiro para a *Opus Dei*, Bento incentiva todo um trabalho rigoroso e coletivo, no seio da comunidade, mas também no âmago de cada um.

Para compreender o “tempo” de Bento, é necessário que nos reportemos à forma como era medido o tempo na altura, que era a forma como os romanos o faziam que era – trata-se, de facto de uma não pequena herança que foi legada pelos romanos a toda a Idade Média europeia, cristã, figurando como uma importante matriz da cultura ocidental: o dia, desde o período do nascer ao pôr-do-sol era dividido em doze horas, assim como a noite, ou seja, o período entre o pôr e o nascer-do-sol. É evidente que apenas nos equinócios estes períodos eram idênticos, e Bento regulou o horário quotidiano do mosteiro, adaptando a oração, o trabalho, o descanso e as refeições, à duração da luz solar, distinguindo assim duas épocas anuais: o inverno, que decorria desde o primeiro dia de novembro até à Páscoa, e o verão, da Páscoa até ao final de Outubro, para que quase tudo se fizesse à luz do dia¹¹².

Assim, no inverno, ou seja, entre o final de Outubro e o início da Quaresma, em que as noites eram mais longas, a jornada quotidiana tinha início à oitava hora da noite, para as Vigílias, de modo que os monges tivessem já dormido parte da noite, seguindo-se as leituras até às Matinas; enquanto no verão o tempo entre a oração da noite e o ofício da manhã, que começava aquando da aurora, era escasso, e as leituras, de menor duração¹¹³. Exceção feita para o domingo, que “em todo o tempo” deverá ser igual, isto é, tanto no verão como no inverno, deveriam os monges antecipar as Vigílias de modo a cumprirem as leituras determinadas e logo após, se seguissem as Matinas¹¹⁴, complemento natural do momento anterior¹¹⁵. Era portanto esta oitava hora da noite que determinava o levantar dos monges, que variava consoante os dias se aproximavam ou afastavam dos equinócios. Como o ofício da noite era mais breve no verão¹¹⁶, aos monges, que se deitavam mais tarde, era-lhes concedida um período de sesta, depois da refeição comunitária, que tem lugar normalmente à Sexta hora¹¹⁷.

No capítulo 48 Bento define o tempo que os monges devem ocupar com o trabalho e a leitura quotidianos: no verão, da primeira hora – Prima – até cerca da quarta, trabalhariam no

¹¹² RB, 41.

¹¹³ RB, 9.

¹¹⁴ RB, 11.

¹¹⁵ Os dias de santos eram celebrados como o domingo. Cf RB, 14.

¹¹⁶ RB, 10.

¹¹⁷ RB, 48.

exterior, ou seja das seis horas às dez horas aproximadamente; e das dez horas ao meio dia – a Sexta hora – deveriam entregar-se à leitura, período findo o qual tomariam a refeição em comum¹¹⁸. Depois, poderiam repousar, dormindo ou lendo. Celebravam assim a Nona mais cedo, voltando ao trabalho de seguida, até às Vésperas. No horário de inverno até à Quaresma, contudo, deveriam ocupar-se da leitura até ao final da segunda hora (cerca das oito horas), finda a qual celebravam a Tercia, trabalhando depois até à Nona; celebrada esta, tem lugar a refeição comunitária. Depois, entregar-se-iam novamente às leituras ou à aprendizagem dos salmos.

Nos quarenta dias da Quaresma, a cadência alterava-se um pouco: após as Matinas e até à terceira hora deviam dedicar-se à leitura e ao trabalho até à décima hora. Este reforço de leitura e de pequenos trabalhos era igualmente recomendado para os domingos¹¹⁹.

Aos monges que não podiam acorrer ao oratório à hora estabelecida – quer estivessem em viagem quer trabalhando longe - era indicado que celebrassem o ofício divino ali mesmo onde se encontravam, ajoelhando-se perante Deus¹²⁰. A Prima, Terça, Sexta, Nona e Completas são as chamadas horas breves, simples, que podem de facto ser recitadas de cor, facilitando o monge que não se podia dirigir ao oratório.

O tempo que mediava entre as Vésperas – a oração do ocaso - e as Completas - a oração antes de se retirarem - era ocupado igualmente com leituras¹²¹.

O tempo das refeições também era estipulado, como podemos observar no capítulo 41: da Páscoa até Pentecostes, almoçavam pelo meio-dia, e jantavam após as Vésperas; no inverno, deveriam almoçar apenas pela nona hora, e não jantavam. Durante o período da Quaresma, tomavam a única refeição à hora de Vésperas, recomendando sempre que se fizesse sob a luz do dia¹²²

Bento exigia aos seus discípulos que contemplassem a palavra de Deus em blocos de várias horas por dia¹²³, todos os dias da semana, marcando o tempo pelos salmos, pelas

¹¹⁸ O estio obrigando que ficassem recolhidos durante as horas de maior calor.

¹¹⁹ RB, 48.

¹²⁰ RB, 50.

¹²¹ RB, 42

¹²² RB, 41

¹²³ RB, 8, 9, 17

orações, pelas leituras, pelo trabalho e pelas refeições. Para que não olvidassem qual o principal trabalho dos monges: o trabalho para Deus¹²⁴.

VIII – O trabalho manual

S. Bento estabeleceu uma vida equilibrada entre a oração e o labor, entre repouso e esforço, entre trabalho intelectual e trabalho manual, cadenciando o tempo da vida comunitária. O trabalho manual representa assim um instrumento para o aperfeiçoamento espiritual do monge, o que favorece o equilíbrio entre os valores espirituais e de elevação humana, e os valores básicos de vida sadia, física e psíquica, do monge. Constitui outra forma efetiva de transformação do homem, a par com a oração, a humildade, a continência, a obediência, o silêncio.

A vida do monge é comunitária e deve ser vivida na totalidade sob esse preceito, numa perspectiva de durabilidade e estabilidade da sociedade instituída, e o trabalho individual do monge contribui para esse sentido coletivo de continuidade e esforço. É também um método muito prático de impedir a perturbação da alma devido aos impulsos físicos naturais ao homem, que por esta via se sublimavam e se harmonizavam para uma mais profunda realização espiritual.

Não podemos menosprezar as circunstâncias históricas em que a RB foi redigida: o lento desintegrar do sistema imperial, as guerras, as invasões, as epidemias, levaram à queda da população em geral, com a conseqüente redução de mão-de-obra e declínio da produção agrícola, declínio que afetou os fundamentos básicos da existência humana¹²⁵. Bento alude a essas circunstâncias no capítulo 47, quando diz: “*se, porém, a necessidade do lugar ou a pobreza exigirem que se ocupem em colher, pessoalmente, os produtos da terra (...)*”. Havia a necessidade de assegurar o sustento da comunidade, favorecendo a estabilidade pela sedentarização, e de preferência, que tudo se encontrasse dentro dos muros do mosteiro¹²⁶. A sociedade cenobítica está alicerçada na igualdade entre os membros da sua comunidade, e qualquer que tenha sido a sua condição ou posição anteriores, cada monge deve contribuir e participar de forma idêntica no trabalho manual.

¹²⁴ RB, 43.

¹²⁵ Ward-Perkins, B., *A queda de Roma e o fim da civilização*, Lisboa, 2006, pp.175, 243.

¹²⁶ RB, 66.

De todo o modo, podemos presumir que a composição social previsível para as primitivas comunidades de S. Bento seria, provavelmente, desconhecadora dos rigores do trabalho braçal. À imagem do fundador, e dos primeiros atraídos pelo monaquismo no Ocidente, a extração social seria a de uma aristocracia urbana ou rural cristianizada.

Da leitura deste capítulo 48 da RB podemos colher outras informações: os monges não estariam muito habituados a trabalhar no campo, e Bento adverte-os desde o início de que a ociosidade é inimiga da alma, e de que os monges se deveriam ocupar com o trabalho manual, preconizando diariamente sete horas de trabalho exterior no inverno e na Quaresma, e seis horas e meia no verão – intercaladas -, excetuando todo o ano aos domingos, em que deveriam ocupar-se apenas de trabalho intelectual¹²⁷, aqueles que não podiam deixar de exercer alguma tarefa, como por exemplo na cozinha. Incentiva-os a elevarem-se, numa motivação suplementar: “(...) *não se entristeçam por isso, porque então são verdadeiros monges se vivem do trabalho de suas mãos, como também os nossos Pais e os Apóstolos*”¹²⁸. Ao monge não era dado escolher as suas tarefas: trabalhavam “naquilo que for necessário”. O trabalho não devia ser excessivo¹²⁹, mas na medida certa, como o eram todas as coisas no mosteiro¹³⁰, o favorecer de um equilíbrio entre o trabalho e a oração – *Ora e labora*. Um especial cuidado por toda a RB para com os fracos ou doentes¹³¹, também presente no trabalho, e a recomendação para que o Abade providenciasse ajuda sempre que achasse necessário¹³².

Só assim se explica a elevação do valor formativo espiritual do trabalho: em particular do que resultava de um esforço físico, repetitivo, e do qual brotavam os produtos para o próprio sustento do monge e da sua comunidade – não em exclusivo – já que a própria RB presume a delegação de trabalhos às comunidades laicas¹³³.

Como dissemos, os monges não escolhiam as tarefas que lhes eram designadas – deviam possuir a humildade de as aceitar, obedecendo, renunciando à sua própria vontade, no caminho que empreendiam para a realização espiritual¹³⁴. Essas tarefas deviam ser

¹²⁷ RB, 41, 48, 50.

¹²⁸ Alusão ao episódio de S. Paulo na 2ª Epístola aos Tessalonicenses: “(...) *que se alguém não quer trabalhar, abstenha-se também de comer*”. (2Tes 3,10).

¹²⁹ RB, 39, 40, 41.

¹³⁰ RB,31, 68.

¹³¹ RB, 39, 40.

¹³² RB, 35, 48.

¹³³ Dias, P. B “*Patres Europae: Bento de Núrsia e Carlos Magno na génese da Europa na Alta Idade Média*”

¹³⁴ RB, 5, 7.

interrompidas para a ação fundamental do ofícios divinos¹³⁵: “Nada se anteponha ao Ofício Divino”¹³⁶. Deviam zelar pelas alfaias usadas nos ofícios, entregando-as limpas e cuidadas quando terminavam as suas tarefas¹³⁷, e eram penalizados pelas faltas cometidas enquanto trabalhavam¹³⁸.

A descrição mais completa das tarefas dos monges é a do celeireiro, no capítulo 31. Mas, pelo capítulo 46 podemos depreender que os monges podiam trabalhar, para além das sementeiras e das colheitas no campo, na cozinha, na padaria, na horta, no celeiro e na portaria. Havia ainda que se ocupar com os enfermos, dos noviços e idosos, dos hóspedes e dos peregrinos¹³⁹. Outras tarefas domésticas haveria no seio da comunidade, não especificadas na Regra. Mas aqueles que possuíssem uma arte ou uma habilidade, poderiam exercê-las, desde que não sucumbissem à soberba e as praticassem com humildade. O artesanato manufaturado poderia ser vendido, a menor preço do que o poderia ser pelos seculares, para que “(...) *em tudo Deus seja glorificado*”¹⁴⁰.

IX – A alimentação

Comer e beber é, antes de mais, uma necessidade essencial à existência humana a que o monge não escapa. O regime alimentar modela a identidade do monge no seio da comunidade, mas também a sua relação com o exterior. O monge é, antes de mais, um renunciante, na perspectiva de se esforçar para, pelo seu trabalho individual e em comunidade, atingir um patamar de perfeição espiritual. Nesse caminho de abnegação, a privação¹⁴¹ surge naturalmente: trata-se de comer menos quantidade, por menos vezes, a horas fixadas de acordo com o calendário sazonal e litúrgico, de escolher determinados alimentos em detrimento de outros, sempre em função da identidade do monge cenobita. A vida em comunidade implica comensalidade, regulada por rituais precisos, destinados a sublimar a espiritualidade da necessidade humana da comida, e a estruturar a hierarquia do mosteiro.

¹³⁵ RB, 48.

¹³⁶ RB, 43.

¹³⁷ RB, 31, 32.

¹³⁸ RB, 46.

¹³⁹ RB, 31, 42, 53, 56.

¹⁴⁰ RB, 57.

¹⁴¹ RB, 49.

Apesar de, desde logo, no capítulo 4 da Regra, quando se discriminam os instrumentos das boas obras, Bento afirmar que os monges devem amar o jejum, que não devem ser dados ao vinho nem serem gulosos, é sobretudo entre os capítulos 31 a 42 que esta se dedica à alimentação e ao que com ela se relaciona, denotando uma atenção particular nas implicações que a organização da mesa e das suas derivadas têm na vida monasterial e no equilíbrio da vida espiritual dos monges, ajudando-os a atingir a perfeição da sua dedicação a Deus, e também por oposição ao mundo secular, distinguindo-se pela moderação e pela renúncia.

A parte da regra que contempla a alimentação inicia-se com o capítulo 31, em que Bento descreve as funções do celeireiro, a quem atribui uma responsabilidade hierárquica única, ainda que não formal¹⁴². A ele competia administrar os bens perecíveis do mosteiro e à longa lista de qualificações humanas e espirituais que o monge escolhido deveria possuir¹⁴³. Juntam-se algumas instruções de índole prática: deveria ter especial solicitude com os enfermos, as crianças, os hóspedes e os pobres, velando para que todos tivessem o suficiente de acordo com as necessidades de cada um¹⁴⁴, dando sempre especial importância a todos os objetos comunitários à sua guarda¹⁴⁵. A estrutura organizacional do mosteiro é confirmada quando se lê que sendo a comunidade numerosa lhe sejam atribuídos auxiliares e que tudo seja distribuído e/ou entregue no momento adequado: às horas convenientes¹⁴⁶.

As atribuições do celeireiro permitir-lhe-iam ser dispensado do ofício da cozinha por causa do grande peso do seu trabalho¹⁴⁷, e simultaneamente contribuir para que as restantes se desenrolassem convenientemente, pois a ele lhe competia distribuir as ferramentas e utensílios indispensáveis, verificando que eram entregues devidamente limpos e cuidados¹⁴⁸. Voltamos a encontrar menção a esta tarefa no capítulo 39, pois é o celeireiro responsável pelo pão, do qual retém uma terça parte, caso haja lugar para mais uma refeição.

Os momentos da alimentação estão regulamentados no capítulo 41. Bento divide o ano, no que diz respeito à alimentação, em quatro períodos:

¹⁴² “que seja como um pai para toda a comunidade”, mas “nada faça sem ordem do Abade”; “cumpra o que lhe for ordenado”

¹⁴³ Humilde, sábio, sóbrio, parco de apetite, modesto, temente a Deus, cumpridor, poupado, obediente, comedido.

¹⁴⁴ RB, 34.

¹⁴⁵ “Veja todos os objetos do mosteiro e demais utensílios como vasos sagrados do altar”

¹⁴⁶ Estando instruídas na RB, as horas convenientes excluem os diversos momentos de oração e trabalho.

¹⁴⁷ RB, 35.

¹⁴⁸ Id.

- Da Páscoa ao Pentecostes – será sempre um tempo em que se exprime a alegria pela ressurreição de Cristo, e em que, segundo a tradição litúrgica, o jejum é suspenso. Ocorrem duas refeições: um almoço ao meio dia (hora Sexta) e um jantar ao entardecer. A composição desta ceia não é definida, supostamente será apenas um pouco de pão e bebida¹⁴⁹.

- De Pentecostes até ao catorze de Setembro, a estação do verão, a mais dura por causa do calor e dos trabalhos pesados¹⁵⁰. Neste período, deveriam fazer uma única refeição à hora 9ª (às quartas e às sextas); nos restantes dias, a refeição deveria ter lugar à hora sexta.

- De catorze de Setembro até ao princípio da Quaresma, tempo de jejum moderado, deveriam ter apenas uma refeição (à hora Nona), interrompido apenas aos domingos.

- E durante a Quaresma, em que toda a comunidade deve jejuar em preparação para a Páscoa, o monge deve fazer um esforço suplementar no sentido de observar a abstinência de comida e bebida¹⁵¹. Deve haver apenas uma refeição diária, o jantar, depois das Vésperas, havendo o cuidado de antecipar a refeição, de modo a que tudo se faça sob a luz do dia. O motivo não será unicamente económico para poupar a iluminação, mas é também moral: a noite é o antro dos vícios, mormente da gula, e da luxúria, estimuladas pelo silêncio e pela solidão. A noite corresponde ao deserto como espaço de confronto para as provas mais exigentes. Por outro lado, será também uma forma de amenizar o jejum imposto durante o dia.

Fora destes horários estabelecidos, que “(...) *ninguém presuma servir-se de algum alimento ou bebida (...)*”¹⁵².

O trabalho pesado da cozinha era atribuído a todos os monges¹⁵³, semanalmente, como observamos no capítulo 35, Dos semanários da cozinha. Apenas os doentes ou quem estivesse ocupado com algum assunto importante era escusado¹⁵⁴. Aos mais débeis ser-lhe-ia providenciada ajuda, mas os monges deviam encarar esta tarefa alegremente, e servir os irmãos, sem reclamar, forjando o seu caminho na espiritualidade, através da humildade e da caridade. A estes trabalhadores era dada uma porção extra de pão e bebida uma hora antes da única refeição do dia, para evitar o murmúrio e a fraqueza, mas nos dias festivos, deviam

¹⁴⁹ RB, 39.

¹⁵⁰ Aqui o abade deveria ter atenção e adiantar a hora do almoço se tivesse havido trabalhos muito pesados ou dias de muito calor.

¹⁵¹ RB, 49.

¹⁵² RB, 43.

¹⁵³ Quando um homem optava por se tornar um monge, renunciava aos seus bens entregando-os à comunidade ou aos pobres, e predispunha-se, independentemente das suas origens sociais, a cumprir as mesmas tarefas que os restantes (RB, 33, 58).

¹⁵⁴ Como por exemplo o celeireiro.

aguentar até depois das orações. O seu trabalho tinha início ao domingo, altura em que revezavam os anteriormente designados. Na véspera deveriam certificar-se da limpeza das ferramentas e utensílios, que devolviam ao celeireiro para serem verificados, antes de serem entregues aos que os rendiam.

O monge cenobita vive e come em comunidade, num espaço comum, regulado por rituais precisos destinados a espiritualizar a exigência humana da comida. A Regra determina esses rituais: o semanário da cozinha, quando termina o seu serviço semanal, deve fazer a limpeza, lavar as toalhas com que os seus irmãos enxugaram mãos e pés, e tanto o que finaliza como o que inicia o ofício da cozinha devem lavar os pés a todos os monges. No domingo, haveria uma pequena oração logo após as Matinas, que ambos – o que sai e o que entra ao serviço – recitam.

O espaço comum das refeições, é designado na RB por uma única palavra: a mesa. Tão importante como o oratório, onde a alma se alimenta, surge a mesa¹⁵⁵, onde o corpo se alimenta, numa união indivisível e que condiciona o trabalho da primeira, e toda a vida em comunidade.

Esta sacralidade da mesa é-nos igualmente induzida através do capítulo 38, Do leitor semanário: um momento de alimentação dupla, do corpo e do espírito. Os monges comiam, no maior silêncio, enquanto um monge destinado lê os textos pré definidos. Um momento de atenção dupla, pois os monges devem estar atentos não apenas à leitura, mas às necessidades dos outros comensais. A este monge leitor era fornecido vinho diluído para melhor suportar o jejum, pois só comia mais tarde, com os que prestavam serviço na cozinha.

Outros capítulos que nos transmitem a importância da refeição em comum para a comunidade são os que dizem respeito às faltas cometidas pelos monges, leves ou mais graves¹⁵⁶: uma das formas de punição era a exclusão da mesa em comum, devendo o monge castigado tomar as suas refeições sozinho, ou mesmo ser submetido a um jejum forçado, enquanto o Abade assim o determinasse. Os monges que se ausentavam durante o dia ocorriam em falta, se comessem fora sem autorização explícita¹⁵⁷. A mesa não é unicamente um lugar de satisfação de uma necessidade inata do homem para se alimentar, mas igualmente uma espaço de comunhão e de fraternidade: assim o que comete uma falta é excomungado,

¹⁵⁵ S. Bento coloca no mesmo plano de faltas o atraso à oração e à mesa (RB, 43), e a refeição deve ser feita ainda com luz do dia, tal como a oração (RB, 41).

¹⁵⁶ RB, 24, 25, 30.

¹⁵⁷ RB, 51.

excluído de um dos momentos de comunhão entre os monges. Comer em solidão é sinal da sua falta e um instrumento de expiação. E ninguém pode comer com um excomungado, sob pena de lhe ver atribuído o mesmo castigo.

E se a mesa, enquanto espaço físico, exprime os laços da comunidade e a relação entre os seus membros, a mesa do Abade representa um lugar de destaque, em função de uma autoridade moral e espiritual¹⁵⁸: Ele deve sempre convidar para a sua mesa os hóspedes e peregrinos ou, não os havendo, os irmãos que desejar¹⁵⁹.

Importa também discriminar a qualidade e as porções dos alimentos dispensados aos monges. Sobre a mesa (a comunidade deveria ser auto sustentável, e do mosteiro deveriam provir os géneros essenciais ao sustento dos monges¹⁶⁰), a refeição principal era constituída por um ou dois pratos cozinhados (sendo necessário, quer por quantidade quer por opção), havendo um terceiro de fruta ou de legumes segundo a estação do ano¹⁶¹.

O pão, sempre presente: uma libra (um pouco menos de meio quilo), quer haja uma ou duas refeições quotidianas, e neste caso, que seja dada uma terça parte ao celeireiro para que a guarde entretanto. Como bebida, uma medida de vinho. Às quantidades regulares de comida e bebida, competia ao abade autorizar que fosse aumentada, se assim o entendesse¹⁶², de acordo com as necessidades e tarefas de cada um¹⁶³ (como aliás em tudo no mosteiro); o princípio geral, tanto na comida como na bebida, é o de evitar os excessos e privilegiar a frugalidade, numa dualidade ascética¹⁶⁴, alertando para os perigos dos abusos. Na mesma linha de motivação e de perfeição, a carne de quadrúpedes não fazia parte da ementa quotidiana, exceto para os doentes¹⁶⁵.

¹⁵⁸ RB, 33

¹⁵⁹ RB, 56.

¹⁶⁰ RB, 66. No capítulo 40 também se depreende que de acordo com o lugar onde se situa o mosteiro dependerá a existência ou não de vinho.

¹⁶¹ RB, 39

¹⁶² RB, 33

¹⁶³ RB, 34.

¹⁶⁴ “*Que nunca sobrevenha ao monge a indigestão, porque nada é tão contrário a tudo o que é cristão conforme os excessos de comida (...) Cuidai que o vossos corações não se tornem pesados pela gula*” (RB, 39), “*aqueles aos quais Deus dá a força de tolerar a abstinência, saibam que receberão recompensa especial*” (RB, 40).

¹⁶⁵ RB, 39.

Nesta mesa em que todos eram iguais apesar das suas diferenças¹⁶⁶, em que todos “digam o versículo e orem juntos e se sentem ao mesmo tempo à mesa (...)”, havia alguns casos especiais de exceção às normas gerais da Regra:

Desde logo, e transversal a toda a RB, revela-se um cuidado especial para com os doentes, velhos e crianças, cujo regime alimentar permitiria o consumo de carne, e não eram submetidos a jejuns¹⁶⁷, apesar de aos mais novos ser atribuída uma menor quantidade de comida¹⁶⁸. Na atenção especial dada aos hóspedes e peregrinos, Bento determinava que deveriam ser recebidos como Cristo, com simpatia e humanidade.

É de tal forma importante a hospitalidade na Regra, que Bento autoriza que o Abade quebre o jejum e que partilhe a refeição – preparada na cozinha da hospedaria por dois monges designados anualmente¹⁶⁹ - a qualquer hora, com os seus hóspedes. Outro grupo, o dos noviços, que ainda não tinham jurado obediência à Regra, não partilhavam da refeição comunitária. Este cuidado especial com a adequação da quantidade, do tipo, e da confeção (preparados em espaço separado para os hóspedes) dos alimentos indicia a diversidade social previsível para os integrados – ainda que temporariamente – no mosteiro. Homens de várias idades, condições físicas, estatuto religioso (leigos ou consagrados). Portanto, o mosteiro estabelece um ideal de unidade, mas prepara as condições para, de uma realidade diversa, construir artificialmente essa homogeneidade.

A refeição na mesa em comum, respeitando o acordo de tempo tanto entre os irmãos como entre os irmãos com Deus – presentificado por meio das leituras, que se constituem como alimento para o espírito – é um espaço de prolongamento do altar da celebração litúrgica, a expressão de uma comunhão e a afirmação da sua realidade. Por esse motivo, também, se verifica que os alimentos sobre que há maior cuidado em indicar as porções, a presença à mesa, o rateio ou a exclusão disciplinar, são exatamente o pão e o vinho. Alimentos símbolo da sacralidade litúrgica, coube ao ambiente monástico garantir, por acumulação simbólica e revalidação de uma cultura ancestral, a continuidade do estatuto quotidiano destes produtos na mesa do homem da Europa cristã, até aos dias de hoje.

¹⁶⁶ “(...) quem precisar de menos dê graças a Deus e não se entristeça por isso; quem precisar de mais, humilhe-se em sua fraqueza e não se orgulhe por causa da misericórdia que obteve” (RB, 34), “Cada um recebe de Deus um dom particular” (RB, 40).

¹⁶⁷ RB, 36, 37.

¹⁶⁸ RB, 39.

¹⁶⁹ Tratava-se de uma função tão importante que estes dois monges deverão apresentar habilidade no ofício, característica não exigida para a preparação das refeições comunitárias (RB, 53).

De facto, o mundo grego e romano já tinham os cereais e o vinho na base da sustentação alimentar. Mas os primeiros eram preferencialmente ingeridos sob a forma de papas, sujeitos a uma moagem grosseira ou em versões não fermentadas. O pão, como resultado da fermentação e cozedura de uma farinha finamente moída existia, mas não seria de acesso generalizado e transversal a todas as classes. O vinho, sendo corrente, não chegaria à mesa de todos, estando associado o seu consumo ao jantar, como indutor da sociabilidade.

O cristianismo, e em particular a personalidade que este adquiriu no monaquismo tendo em atenção o seu reflexo na construção de um quotidiano, contribuíram para transformar o mundo pós-romano e medieval numa civilização assente no consumo do pão fermentado e do vinho. As consequências desta dominância foram enormes para a história da Europa: construíram uma cultura alimentar e gastronómica, modificaram a paisagem, ao promoverem o arroteio de florestas, a secagem de pântanos ou a organização dos cursos fluviais para a preparação dos prados. Criaram novas relações económicas e sociais, a carência dos cereais, por maus anos agrícolas ou interrupção do fornecimento, foram motores de revoluções¹⁷⁰.

E deve ser salientado que esta dominância do pão e do vinho na Europa pós romana representaram, em relação ao mundo antigo, uma restrição na variedade alimentar. Temos, portanto, uma alimentação mais monótona mas, do ponto de vista do quotidiano e da previsibilidade da refeição de cada dia, mais garantida e segura, pois resultava do trabalho de uma comunidade e do seu engenho na conservação, transformação e armazenamento. Menos sujeita portanto, aos imponderáveis de um comércio inexistente, nestas sociedades que se preservam e se fecham ao mundo urbano.

¹⁷⁰ O caso mais conhecido é o do mau ano agrícola, e a má colheita de cereais que antecedeu as revoltas parisienses, como episódio despoletador da Revolução Francesa.

Conclusão

Encontramos na forma como se desenrolam as refeições dos monges, a sua composição e estrutura, um determinado número de restrições e de orientações que exprimem as noções éticas e espirituais que inspiraram o monacato beneditino a partir das primeiras palavras do movimento, as do fundador.

O regime alimentar constitui, igualmente, uma identificação do monge na sociedade, dentro e fora do mosteiro. Ao ser, antes de mais, um renunciador do mundo secular, significa, em relação à alimentação, que o monge observará um regime seletivo que exclui determinados alimentos: come menos, menos vezes, a horas fixadas em função do calendário e das ocorrências litúrgicas, favorecendo a ingestão de determinados alimentos em detrimento de outros, não na base da dignidade intrínseca de cada um (transmitida pelo Evangelho), mas em função da identidade do sujeito que os consome e do seu quotidiano. Os jejuns tornam-se assim, para o monge, uma forma de espiritualização. E a renúncia prioritária por excelência constituía a que incidia sobre o apetite, sobre o domínio do estômago.

A mesa funciona como elemento agregador, e facilita a vivência em comunidade. O monge come em comunidade, segundo um programa coerente e estruturado, que define um novo comportamento sedimentado no trinómio trabalho, oração e alimentação. O monge produz, diariamente, para se alimentar, física e espiritualmente.

Na antevisão de uma necessidade física – a corpórea -, Bento conduz os monges a potencializar os condicionamentos nutritivos. O caminho espiritual não é passível de ser feito se o monge não comer, se não assegurar a sua própria subsistência. Ao regular a natureza dos alimentos, e o modo como e quem os deve preparar e servir, ao incentivar o trabalho agrícola, Bento incentiva o cultivo da terra, que implica uma organização comunitária e um desenvolvimento económico que extravasa os muros do mosteiro: agricultura, jardim, artesanato, aprovisionamento, cozinha e refeitório. Os problemas causados pela abstinência de carne e pelos jejuns frequentes levaram a que os monges procurassem soluções dietéticas e culinárias alternativas, quer na produção, quer na confeção, de produtos até então pouco ou nada utilizados, a par com o cultivo de legumes, leguminosas e frutas.

O consumo de peixe, como alternativa proteica, teve um grande incremento e consequente desenvolvimento da pesca fluvial. Além disso, a trindade mediterrânica do pão, vinho e azeite (este conquista, no mundo pós-romano, o estatuto preferencial de alimento) adotada como sagrada, obrigou ao cultivo de cereais, vinhas e oliveiras, que moldaram o território. Numa época de devastação, o trabalho dos monges na agricultura, a par com o rigor e ordem, criavam excedentes alimentares, e era necessário conservar em boas condições os géneros que asseguravam a sobrevivência da comunidade: progressos técnicos foram feitos relativamente ao armazenamento e manutenção de reservas, e novos métodos de transformação e conservação de alimentos desenvolvidos, que estão na origem da nossa identidade alimentar europeia¹⁷¹.

Se por um lado, a atitude do monge é a de renunciante do mundo, as práticas alimentares do mosteiro denunciam um poderoso vetor de união social: desde as trocas comerciais ligadas ao armazenamento de géneros, uma função bem definida na RB e no sistema de autossubsistência monasterial, à hospitalidade dos monges e em particular à mesa do abade, cuja exceção a própria Regra autoriza.

Bento aconselha a moderação em todos os atos dos monges, e a alimentação não é exceção: a comida e a bebida asseguram as necessidades vitais do monge - o bom senso terreno - e a moderação, o equilíbrio, a capacidade de não ultrapassar o razoável e de não atingir os excessos, assentam numa base religiosa, que permitirá aos monges atingir o grau de espiritualidade almejado. A medida certa, a quantidade indicada para cada um, surge não apenas numa perspetiva de manutenção do corpo, numa situação desejável de continuidade e permanência salutar dentro da sociedade monástica, mas também de manutenção da alma, através do controlo virtuoso de si próprio, numa clara rotura com o mundo anterior, na qual todos os excessos eram praticados e permitidos. A necessidade inata do homem em se alimentar é refreada através da moderação e o jejum.

Ao não permitir a posse de bens pessoais dentro do mosteiro, Bento coloca ricos e pobres ao mesmo nível, apelando à unidade e igualdade do ser humano, a uma vivência simples do quotidiano, renegando a frivolidade do mundo externo. Ou seja, Bento promove uma reforma social e moral, ao comprometer, de forma categórica, a propriedade privada dentro do mosteiro, e o princípio racional de que “cada um que coma do que é seu, do que produz ou consegue pelo seu esforço ou estatuto social”. Desligando o direito à alimentação

¹⁷¹ Queijos, cerveja, cidra são apenas alguns dos produtos que resultaram do paciente esforço de transformação e conservação dos monges medievais.

do conceito de propriedade, S. Bento vem anunciar o princípio dominante nos Estados do mundo ocidental, que é o princípio distributivo “a cada um segundo as suas necessidades, de cada um (o trabalho) segundo as suas possibilidades”. A fraternidade é o motor e a consequência desta mesa comum.

Do ponto de vista dos padrões alimentares, o cristianismo operou uma clara rutura com as religiões anteriores, negando qualquer valor entre a classificação dos alimentos segundo as categorias do puro e impuro, transferindo a responsabilidade simbólica para a pureza ou impureza de quem consome. Assim, a carne perde o seu negativismo para passar a ser encarada como um alimento igual aos outros. Não é o que cada homem ingere que o torna puro ou impuro, mas o que sai do seu coração, ou seja, o seu comportamento exterior, palavras e modo de agir.

O monacato recupera o significado do jejum e abstinência como meio de atingir a espiritualidade, com a conseqüente rejeição da carne, encarada como obstáculo dietético para alcançar a santidade. Há portanto, uma opção vegetariana incongruente com a mensagem evangélica, que a mesa dos beneditinos simboliza e simultaneamente resolve. Neste sentido, o monaquismo, ao formular a opção vegetariana, vai um pouco mais além do que é dito nos Evangelhos. Neste domínio, a colagem com a mensagem paulina parece-nos evidente: pode-se comer de tudo, mas, como diz Paulo “fazei como eu”. Isto é, para os que almejam um grau mais elevado de conhecimento de Deus, para os que querem ser como os apóstolos, que O viram na pessoa de Jesus, a opção vegetariana é indicada. A carne não é desaconselhada totalmente, pois é fundamental para o restabelecimento de doentes, mas a sua abstinência serve o propósito de controlo, de educar o corpo para servir a mente. Preserva a identidade do grupo às influências exteriores.

Altar e mesa estão indiscutivelmente ligados e fundem-se: a alimentação da alma só é possível pela alimentação do corpo, em comunidade, com equilíbrio e moderação. A abstinência de carne, na comunidade, é uma forma de treinar e educar o corpo, mas ao mesmo tempo uma forma de criar laços entre a comunidade. Através do trabalho agrícola, os monges obtêm *o pão nosso de cada dia*, necessário para a continuidade da comunidade, assegurando que todos têm aquilo de que necessitam, justamente.

Chamamos também a atenção para uma definitiva transformação, proporcionada, especulamos, pela mesa monástica. Vemos as representações das mesas nas abadias medievais, e torna-se evidente a mudança no modo como se come: à mesa, sentados em

banquetas ou cadeiras. Diante de cada um, o prato e o copo, para acolher a porção, a dose de alimentos programada para essa refeição, nesse dia. Como já se disse, a quantidade e a hora estavam superiormente indicadas. Ainda hoje, essa é a disposição maioritária das mesas quotidianas do mundo europeu e ocidental. Sem termos elementos para afirmar a exclusividade da influência monástica sobre a fixação deste hábito, parece-nos que ela esteve presente. O mundo antigo, greco-romano, privilegiava a apresentação dos alimentos em travessas ou pratos comunitários, de que cada um se servia. Esta disposição tornava mais difícil, pensamos, a garantia de que cada um se moderava, e que todos tinham acesso à saciedade. Ainda é este o modo privilegiado de as pessoas fazerem as suas refeições no Norte de África, no mundo Islâmico em geral, na grande Ásia. Colocamos a hipótese de este carácter diferenciado no modo de apresentar a refeição no mundo europeu e ocidental tenha sofrido a influência do cristianismo, da sua disciplina ética e comunitária, divulgada e sedimentada entre as comunidades através dos grandes educadores que foram os monges, neste caso, o monacato beneditino. A cada um o que lhe cabe, à vista de todos, até ao dia seguinte. Assim se inventou a noção de “dose” a que o mundo antigo grego e romano era insensível, e as civilizações não ocidentais ainda hoje.

Bibliografia

- ABCedário do Budismo, História e Religião, coleção História e Religião*, coord. Gabriela Fernandes, Público, Lisboa, 2000.
- A ENCICLOPÉDIA, Editorial Verbo, dir. GUEDES, F., 2004
- ALLES, N., *The monastic rules of visigothic Iberia: a study of their text and language*, Birmingham, 2009: University of Birmingham, dissertação de doutoramento.
- BÍBLIA SAGRADA, Ed.Paulinas, Lisboa, 1978.
- BONNERUE, P., "Elements de topographie historique dans les regles monastiques occidentales," *Studia Monastica* 37, 38 (1995), pp. 56-77; pp. 60-74.
- BOULC'H, S., Le repas quotidien des moines occidentaux du haut Moyen Âge. *Revue belge de philologie et d'histoire*, Tome 75 fasc. 2, 1997. Histoire médiévale, moderne et contemporaine - Middeleeuwse, moderne en hedendaagse geschiedenis. pp. 287-328.
- BUTLER, C., *Studies in Benedictine Life and Rule*, Longmans, London, 1919
- Cabrol, F., "Divine Office", *The Catholic Encyclopedia*, New York: Robert Appleton Company. Consultado em 13 de Junho de 2013, <http://www.newadvent.org/cathen/11219a.htm>
- CARRUTHERS, M. J., *The Book of Memory. A study of memory in medieval culture*, Cambridge, 1990.
- DELATTE, P., *Commentaires sur la Règle de S. Benoît*, VI éd., Paris, 1913.
- DE LUBAC, H., *Catholicisme, Les aspects sociaux du dogme*, Paris, 1952.
- DIAS P. B., «A cidade monástica e a preservação da cidade antiga», *Mathesis*, 17, 2008, pp. 107-122.
- DIAS P. B., in "Notas Introdutórias, A Versão Latina por Pascásio de Dume dos Apophthegmata Patrum", Freire, J.G., CECH, Coimbra, 2000, pp. XVII-XIX.
- DIAS, P. B., *Regula Monastica Communis ou Exhortatio ad Monachus? (Séc. VII, Explicit)*, Lisboa 2001.
- DIAS P. B., "Patres Europae: Bento de Núrsia e Carlos Magno na génese da Europa na Alta idade Média", *Latineuropa latim e cultura neolatina no processo de construção da identidade europeia*, CECH UC, Coimbra, 2008, pp. 107-127.
- DIAS P. B., "A linguagem dos alimentos nos Textos Bíblicos: sentidos para a fome e a abundância", *Humanitas*, 60, 2008, pp.157-175

- DIAS, P. B., “Ciclo solar, trabalho e oração em ambiente monástico. A medida do tempo em algumas regras monásticas”, *O sol greco-romano*, coord. FIALHO, M. et al, CECH UC, Coimbra, 2008.
- DIAS P. B., “Paulo e a controvérsia sobre os alimentos permitidos aos cristãos: a mesa entre dois mundos”, *Paulo de Tarso: Grego e Romano, Judeu e Cristão*, CECH UC, Coimbra, 2012, pp.123.
- Dias, P. B. “Em defesa do vegetarianismo: o lugar de Porfírio de Tiro na fundamentação ética da abstinência da carne dos animais”, *Contributos para a história da alimentação na antiguidade*, coord. Soares, C.; Dias, P. B., CECHUC, Coimbra, 2012, pp. 81-92. p.86. (Pitágoras de Samos, Escola Pitagórica, século VI a.C.).
- DICTIONNAIRE BIBLIQUE, coord. Obstat, Paris, 1964.
- ECO, Umberto, *O Nome da Rosa*, trad. M.C.Pinto, Lisboa, 2002.vv. ed.
- FATTORINO, V., “L'alimentazione nella Regola di S. Benedetto”, *Inter Fratres* 30, 1995, pp. 175-201.
- FORD, H., “St Benedict of Nursia”, *The Catholic Encyclopedia*, New York: Robert Appleton Company. Consultado em 18 de Junho de 2013, <http://www.newadvent.org/cathen/02467b.html>.
- FORTESCUE, A., “Palladius”, *The Catholic Encyclopedia*, New York: Robert Appleton Company. Consultado em 29 de Maio de 2013, <http://www.newadvent.org/cathen/11425a.htm>
- GUARRIGUES, J.-M., LEGREZ, J., *Moines dans l'Assemblée des Fidèles a l'Époque des Pères, IV-VIII siècle*, Paris, 1990.
- HAENENS, A., «Le projet monastique de Benoît», in *Atti del 7º Congresso Internazionale di Studi Sull'alto Medioevo*, Montecassino, 1980.
- HAENENS, A., *Projet, modele et matrices culturels, L'abbaye, prototype de la longue durée occidentale, Collège de Culture Electronale, Publication nº1*, Louvain-la-Neuve, 1987.
- HÉRAUDIÈRE, B. de «Le repas monastique» *Christus* 81-84, 1974. pp. 474-485.
- LEEuw, G., *La Religion dans son Essence et ses Manifestations*, Paris, 1948.
- LETTEREIO, L., “la Criazone del testo”, *Il Spazio Letterario del Medioevo*, vol.3, Roma, 1985,
- LINO, V. *Monges à mesa: a vida em comunidade beneditina e a mentalidade monástica na Alta Idade Média pensadas através da alimentação*”, monografia de conclusão de curso, departamento de história, Universidade Federal do Panamá, 2006.
- MONTANARI, M., “Valeurs, symboles, messages alimentaires durant le Haut Moyen Age», *Médiévales*, 5, 1983. pp. 57- 66, doi : 10.3406/medi.1983.935 in

http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/medi_0751-708_1983_num_2_5_935

MONTANARI, M., *Alimentazione e cultura nel Medioevo*, Roma, 1988.

ROHRBAUGH, R. L., *Meals, Food and Table Fellowship in the New Testament*, The Social Sciences and the New Testament. Peabody, MA: Hendrickson, 1996.

ROTH-HAILLOTE, R., “Les nourritures substantielles du corps et de l’Esprit“, *Anthropology of food*, in <http://aof.revues.org/71>.

SCHAFF, P., *History of the Christian Church*, Vol.III: Nicene and Post-Nicene Christianity. A.D. 311-600.

SILVA, C., «A ascese na espiritualidade de S. Bento de Núrsia. Do valor rítmico da vida monástica segundo a “Regula”», *Didaskalia*, 10, 1980.

THE OXFORD CLASSICAL DICTIONARY, Oxford University Press, Cary, M. et al, 1949.

TURMEL, J., *Histoire des Dogmes*, T.VI, Les Éditions Rieder, Paris, 1936.

VARGAS, M., *O Monaquismo – dos primórdios ao séc. VII*, Millenium, 15, 1999.

VOGÜÉ, Adalbert de, *Les Règles des Saints Pères*, T.I, Paris, 1982.

VOGÜÉ, Adalbert de, *Les Règles Monastiques Anciennes (400-700)*, Brepols, 1985.

WARD-PERKINS, B., *A queda de Roma e o fim da civilização*, Lisboa, 2006.

WEIDEMANN, H., *Asceticism and Exegesis in Early Christianity: The Reception of New Testament Texts in Ancient Ascetic Discourses*, Vandenhoeck & Ruprecht, 2013.

<http://www3.nd.edu/~jneyrey1/meals.html>

<http://csr.fondazioneancarolo.it/fondazione/Viewer?cmd=ciclidettaglio&id=22>

http://www.metmuseum.org/toah/hd/mona/hd_mona.htm (originally published October 2001, last revised March 2013), consultado em 13 Julho 2013

<http://www.osb.org/rb/>

<http://www.ora-et-labora.net/>

