

OLGA CYREK
Uniwersytet Rzeszowski
Wydział Socjologiczno-Historyczny

**Współczesne zasady chronobiologii stosowane
we wczesnośredniowiecznych wspólnotach monastycznych
na podstawie reguł Augustyna z Hippony, Cezarego z Arles
i Benedykta z Nursji**

*Chronobiology Principles Used in Early Medieval Monastic Communities
under the Rule of Augustine of Hippo, Caesarius of Arles and Benedict of Nursia*

Rozwój starożytnego i wczesnośredniowiecznego cenobityzmu polegającego na wspólnotowym życiu mnichów doprowadził do precyzyjnego opracowania przepisów klasztornych, które regulowały codzienny byt członków zgromadzeń. Warto tutaj zauważyć, że oprócz zwyczajowych norm prawnych obecnych w regułach zakonnych, znajdują się tam również ważne informacje świadczące o wiedzy autorów starożytnych na temat psychologii oraz funkcjonowania ludzkiego organizmu. Zakonodawcy w regułach umiejętnie rozpisali określony harmonogram dnia, uwzględniali tutaj nie tylko klimat, jaki panował w danym terenie, czyli czynniki zewnętrzne, ale również predyspozycje wewnętrzne mnichów.

Można przyjąć założenie, że nieobca im była znajomość cyklicznych rytmów, jakim podporządkowuje się ludzkie ciało, dostosowując się do zmian pór roku oraz do czasu dobowego. Posługując się pewnym uproszczeniem, można powiedzieć, że zmiany w organizmie ludzkim dokonują się pod wpływem naprzemiennie następujących po sobie sekwencji światła i ciemności oraz temperatury, z czego zdawali sobie sprawę organizatorzy życia monastycznego.

Dzisiaj jedna z nauk psychologicznych zwana chronobiologią dogłębnie zajmuje się czasem i periodycznym powtarzaniem się pewnych zjawisk fizjologicznych wpływających na nastrój i ogólne funkcjonowanie organizmu. Nie można jednak przyjąć, że to właśnie współcześnie po raz pierwszy zainteresowano się takimi zagadnieniami. Wręcz przeciwnie już starożytni zastanawiali się nad tymi sprawami, które przecież ściśle dotyczyły człowieka, jego fizjologii oraz życia wewnętrznego. Trzeba podkreślić, że także pierwsi organizatorzy życia

cenobitycznego mieli dość dobre pojęcie o naturalnych biologicznych rytmach, zdawali sobie też sprawę, że dostosowanie się do nich wpływa na utrzymanie równowagi psychofizycznej. Z tego też powodu różne czynności klasztorne przepisywali oni ściśle ustalonym porom w ciągu dnia, co stało się podstawą egzystencji mniszej.

Liczne reguły monastyczne powstawały w różnych klimatach, co uzależnione było od umiejscowienia wspólnot mniszych. Zakonodawcy musieli się więc liczyć ze specyficznymi warunkami charakterystycznymi tylko dla danego obszaru. Stąd też przepisy dotyczące godzin, liczby posiłków czy też ubioru i rodzaju pracy uzależnione były od realnych potrzeb.

W artykule omówiony został harmonogram dnia obowiązujący we wspólnotach monastycznych na podstawie reguł Augustyna z Hippony, Cezarego z Arles oraz Benedykta z Nursji. Święty Augustyn (zm. 430)¹ działający w Afryce Północnej przy organizowaniu klasztorów brał pod uwagę możliwości nie tylko fizjologiczne, ale też psychiczne osób decydujących się żyć we wspólnocie mniszej. Podobnie postępował Cezary z Arles (zm. 543 r.)², działający w Galii.

Jednak mistrzem w organizacji życia klasztornego okazał się Benedykt z Nursji (zm. 547)³, którego reguła stała się popularna przede wszystkim w Italii.

¹ Na temat św. Augustyna zob.: G.I. Bonnier, *St. Augustine. Life and Controversies*, Norwich 1986; P. Brown, *Augustyn z Hippony*, tłum. W. Radwański, Warszawa 1993; H. Chadwick, *Augustyn*, tłum. T. Szafranski, Warszawa 2000; H. Cichowski, *Św. Augustyn jako teoretyk ascezy zakonnej*, „Przegląd Teologiczny” 11 (1930), s. 500-523; G. Corcoran, *Saint Augustine on Slavery*, Roma 1985; A. Trape, *Święty Augustyn. Człowiek – duszpasterz – mistyk*, tłum. J. Sulowski, Warszawa 1987; F. von der Meer, *Augustine the Bishop. The Life and work of Father of the Church*, London 1978; A. Zümckler, *Das Mönchtum des heiligen Augustinus*, Würzburg 1968; wydania reguły św. Augustyna: *Reguła św. Augustyna*, [w:] *Starożytne reguły zakonne*, tłum. M. Starowieyski, PSP (Pisma Starochrześcijańskich Pisarzy) 26, Warszawa 1980, s. 93-102; *Ordo monasterii i Praeceptum*, tłum. i komentarz M. Starowieyski, [w:] *Św. Augustyn. Pisma monastyczne, Źródła Monastyczne (ŻrMon) 27*, Tyniec-Kraków 2007. Przekładu dokonano na podstawie wydania: L. Verheijen, *La Règle de saint Augustin, I. Tradition manuscrite*, Paris 1967, *Ordo monasterii*, 148-152 i *Praeceptum* 417-437. W artykule cytaty za: *Patrologiae cursus completus. Series Latina* (PL) 32.

² Na temat św. Cezarego zob.: P. Riché, *Césaire d'Arles*, Paris 1958; M. Chaillan, *Saint Césaire (470-543)*, Paris 1912; A. Malnory, *Saint Césaire évêque d'Arles 503-543: thèse présentée a la Faculté des Lettres de Paris*, Paris 1894; A. Vogüé, *Cesareo de Arles y los origenes de las clausura de las monjas*, „Studia Silensia” t. XII (1986), s. 183-195; *Św. Cezary z Arles*, oprac. A. Żurek, Kraków 2002; w artykule cytaty za: *S. Caesarii Regula ad virgins*, PL 67; przekład polski, [w:] *Cezary z Arles, Pisma monastyczne*, tłum. E. Czerny, M. Borkowska, J. Piłat, *ŻrMon 2*, Kraków 1994; *Reguła Cezarego z Arles*, [w:] *Starożytne reguły zakonne*, tłum. M. Starowieyski, PSP 26, Warszawa 1980.

³ Zob. *Benedykt z Monte Cassino, jego wejście do historii, do kultu i czci*, [w:] *Aby we wszystkim Bóg był uwielbiony. Rozważania monastyczne*, pr. zbiorowa przygotowali benedyktyni tynieccy, Tyniec 1984, s. 44-54; P. Carosi, *Il primo monastero Benedettino*, Roma 1956; T.M. Dąbek, *Święty Benedykt z Nursji*, Kraków 2004; W. Derkse, „Reguła” *Świętego Benedykta dla początkujących*, Kraków 2008; T. Fry (red.), *The Rule of St. Benedict. In Latin and English with Notes*,

W swoim klasztorze wszystko ustalił w ten sposób, by nikt nie czuł się zmęczony i nie wykonywał obowiązków przekraczających jego możliwości oraz by wszyscy odczuwali wewnętrzną radość z przebywania we wspólnocie. Okazał się przy tym bystrym obserwatorem życia codziennego i nie tylko tworzył teoretyczne prawa, ale także jako znakomity praktyk wcielał je w życie. Z drugiej jednak strony wiedział, że nie wszystko uda się zrealizować, gdyż nie zawsze pozwalają na to ludzkie możliwości. Zresztą natura ludzka w obliczu sztywnych praw niejednokrotnie okazuje się słaba i ulega pokusom. Benedykt niczego na siłę nie narzucał, nie próbował nawet zmieniać pewnych naturalnych przyzwyczajęń ludzkich, które pozwalały egzystować i podtrzymać się przy życiu. Ten wielki zakonodawca czasami nawet widział słabość cenobitów, dlatego nagiął prawa ustalone przez siebie i stosował często dyspensy.

I. NAPRZEMIENNOŚĆ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I DUCHOWEJ

Cenobici opierający się na regule Augustyna z Hippony od samego rana wykonywali pracę ręczną aż do seksty (szóstej godziny dnia). Potem, od seksty, czyli od południa, aż do pory nony zajmowali się studiami, a więc pracą intelektualną. Mniej więcej o dziewiątej godzinie dnia (czyli ok. piętnastej) zasiadali do wspólnego posiłku, a po jego zakończeniu znów zabierali się do swoich obowiązków – czy to w ogrodzie, czy też w innych miejscach – i wykonywali je aż do nastania pory niesporów⁴. Przypuszczać należy, że na godziny ranne przepisane zostały cięższe prace, a po południu wykonywano lekkie czynności. Chociaż nie ma o tym bezpośredniej wzmianki, jednak pośrednio można wysnuć taki wniosek. Zgodnie z regułą mnisi udawali się do ogrodu, a przecież tam z pewnością

Collegeville-Minnesota 1981; G. Holzherr, *Regula benedyktyńska w życiu chrześcijańskim*, Tyniec 1988; B. Jaspert, *Die Regula Benedicti – Regula Magistri – Kontroverse*, Hildesheim 1975; R. Hanslik, *Benedicti Regula*, Vindobonae 1977; *Corpus scriptorum ecclesiasticorum latinorum* (CSEL) 75; A. de Vogüé, *La Règle de Saint Benoît*, t. I-II, Paris 1971-1972; *Sources Chrétiennes* (SCh), s. 181-182; komentarz – t. IV-VI, 1971, (SCh), s. 184-186; przekład polski, [w:] *Regula Mistrza. Regula św. Benedykta*, tłum. B. Turowicz, ŻrMon 40, Tyniec – Kraków 2006; M. Starowieyski (red.) *Starożytne reguły zakonne*, PSP 26, Warszawa 1980; najważniejsze komentarze do reguły św. Benedykta: A. Böckmann, *Perspektiven der Regula Benedicti. Ein Kommentar zum Prolog und den Kapiteln*, Münsterschwarzach 1968; I. Herwegen, *Sinn und Geist der Benediktinerregel*, Einsiedeln 1944; G. Hozherr, *Die Benediktsregel. Eine Anleitung zu christlichem Leben*, Düsseldorf 2000; T.G. Kardong, *Benedict's rule. A Translation and Commentary*, Collegeville 1996; A. de Vogüé, *La communauté et l'abaté dans la Règle de saint Benoît*, Paris 1961; A. de Vogüé, *La Règle de saint Benoît. Commentaire doctrinal et spiritual*, Paris 1977.

⁴ Augustinus, *Regula secunda* 2, *Patrologiae cursus completus. Series Latina* [dalej cyt. PL] 32, 1450: *Operentur a mane usque ad sextam et a sexta usque ad nonam vacent lectioni et ad nonam reddant codices. Et posquam refecerint, sive in horti, sive ubicumque necesse fuerit, faciant opus usque ad horam lucernarii*; przekład pol.: św. Augustyn, *Ordo monasterii (Porządek klasztoru)* 3, ŻrMon 27, s. 151-152.

nie pracowali ciężko, a wszelką aktywność, jaką wtedy podejmowali, można by raczej traktować jako przyjemną.

Na podstawie tej krótkiej informacji zawartej w regule można dowiedzieć się, jaką wiedzą z zakresu chronobiologii dysponował św. Augustyn. Wiedział, że przy podejmowaniu wszelkiej aktywności pierwszorzędne znaczenie mają najpierw naturalne predyspozycje ludzi oraz ich zdolność do przystosowania się do upływającego czasu. Opierając się na własnym doświadczeniu i wnikliwej obserwacji życia codziennego, opracował plan dnia najbardziej korzystny dla funkcjonowania organizmu ludzkiego. Zauważył, że większość osób jest zdolna do podjęcia wysiłku fizycznego właśnie rano. Taki dość wysoki poziom energii utrzymuje się przeważnie do południa, kiedy zbliża się godzina seksty. Im bardziej dzień chyli się ku końcowi, tym więcej energii stopniowo uchodzi z organizmu, co sprzyja wyciszeniu i kontemplacji. Stąd też godziny popołudniowe stały się najbardziej odpowiednie dla rozmyślań i lektury duchowej.

Biorąc to wszystko pod uwagę, Augustyn podkreślił konieczność rozpoczęcia pracy zaraz od samego rana, a krótką przerwę od zajęć ustalił jedynie w czasie oficjum tercji. Oczywiście polecał wracać do swych obowiązków po zakończeniu modlitwy⁵. Zresztą taka naprzemiennność czynności była czymś charakterystycznym dla większości reguł monastycznych.

Na podstawie reguły Cezarego z Arles przeznaczonej dla mniszek dowiadujemy się, że podobnie, jak to występowało we wspólnocie męskiej, tak również w klasztorze żeńskim istniała dobra organizacja zajęć, a zmienił się jedynie rodzaj wykonywanej czynności. Mniszki więcej czasu poświęcały gotowaniu, ale wykonywały swoje obowiązki, podobnie jak i mnisi, według określonych dyżurów⁶.

Właściwie już od samego rana podejmowały pracę i podczas wigilii zajmowały się przędzeniem wełny, a równocześnie słuchały, jak jedna z mniszek czyta pozostałym fragment Pisma Świętego. Wbrew pozorom udało się im uniknąć rozproszenia i nic nie odciągało ich uwagi od treści czytań, gdyż wszelkie czynności, jakie podejmowały, nie były na tyle skomplikowane, by mogły wzbudzać wewnętrzne rozproszenie. Ten ranny wysiłek fizyczny odgrywał dość ważną rolę, bo przede wszystkim mobilizował organizm do dalszego funkcjonowania w cią-

⁵ Augustinus, *Regula secunda* 2, PL 32, 1451-1452: *Otiosum verbum apud eos non sit. A mane ad opera sua sedeant: post orationem tertiae eant similiter ad opera sua. Non stantes fabulas contexant nisi forte aliquid sit pro utilitate animae: sed sedentes ad opera laceant, nisi forte necessitas operis exegerit ut loquatur quis.* Św. Augustyn, *Ordo monasterii (Porządek klasztoru)* 9, s. 153.

⁶ S. Caesarii, *Regula ad virgines*, PL 67, 1109: *Quae coquent singuli illis meri pro labore ad dentur. In omni ministerio, corporali tamen, in conquina, vel quidquid quotidianus exigit usus, vicius sibi, excepta matre vel praeposita, succedere debent;* przekład pol.: Cezary z Arles, *Reguła dla dziewic XII*, PSP 26, s. 125.

gu następnych godzin. Zmuszał także do czuwania podczas czytań i nie pozwalał zasnąć przy wykonywaniu obowiązków⁷.

Zgodnie z wyznaczonym planem zajęć od samego rana do drugiej godziny dnia (mniej więcej do ósmej rano) obowiązywało czytanie, natomiast przez pozostałą część dnia praca fizyczna. W trakcie podejmowania wszelkich czynności panowała cisza. Trzeba dodać, że wszelka rozmowa angażowała przeciw siły i energię, a tę należało zachować, by skutecznie wykonać odgórne polecenia. Oczywiście czasem bezwzględna cisza nie była wskazana ze względu na ospałość mniszek, dlatego też przy wspólnej pracy jedna z nich mogła na głos czytać innym aż do trzeciej godziny dnia (czyli mniej więcej do dziewiątej rano)⁸. Może to świadczyć o tym, że organizm ludzki ranem potrzebuje większej mobilizacji, by potem móc prawidłowo funkcjonować, a słuchanie czyjegoś głosu właśnie pobudzało do większej aktywności i narzucało pewne tempo pracy. Działo się tak zwłaszcza wtedy, gdy tekst był czytany wyraźnie i w sposób jednostajny. Z drugiej strony pozwalano także na samodzielne poświęcanie się lekturze w ciszy. Praktycznie było to możliwe tylko rano przez pierwsze dwie godziny dnia. Był to stosunkowo krótki okres, ale widocznie nie odczuwano większej potrzeby oddawania się studiom i pracy umysłowej. Warto zauważyć, że w męskiej regule Cezary z Arles przepisał mnikom aż trzy godziny na indywidualne czytanie. Być może zakonodawca sądził, że mężczyźni są w stanie dłużej poświęcić się aktywności intelektualnej i wykazują większą mobilizację, by skupić myśli. Są to jednak hipotezy.

Zgodnie z Regułą przeznaczoną dla mężczyzn ważne było zachowanie posłuszeństwa i podporządkowanie się odgórnym poleceniom⁹. Wszyscy, bez żadnego wyjątku, po godzinie trzeciej udawali się do miejsca pracy¹⁰.

Benedykt z Nursji zdawał sobie sprawę, że aby zachować równowagę psychofizyczną, trzeba naprzemiennie oddawać się różnym aktywnościom. Dlatego ustalił określone godziny, w których należało wykonywać pracę fizyczną, a w innych oddawać się lekturze duchowej¹¹. Inny harmonogram zajęć rozpiisał na po-

⁷ S. Caesarii, *Regula ad virgines*, PL 67, 1109: *In vigilis, ut nemo per otium somno gravetur, ea opera fiat quae mentem non retrahat a lectionis auditu. Si qua gravatur somno, aliis sedentibus iubeatur stare, ut possit a se somni mareorem repellere, ne in opere Dei aut tepida inveniatur, aut negligens*. Cezary z Arles, *Regula dla dziewic* XIII, s. 125.

⁸ S. Caesarii, *Regula ad virgines* PL 67, 1109-1110: [...] *una de sororibus usque ad tertiam legat, de reliquo meditatio verbi Dei et oratio de corde non cesset* [...]. Cezary z Arles, *Regula dla dziewic* XVIII, s. 126.

⁹ Cezary z Arles, *Regula dla mnichów* VII, PSP, t. XXVI, s. 117.

¹⁰ Tamże XIV, s. 118.

¹¹ S. Benedicti, *Regula XLVIII*, PL 66, 703: *Otiositas inimica est animae, et ideo certis temporibus occupari debent fratres in labore manuum, certis iterum horis in lectione divina*; przekład pol. Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 48, 1, *ŻrMon* 40, s. 468.

szczególne okresy w roku. Uwzględniał przy tym ludzkie predyspozycje oraz konieczność dostosowania się do zmian czasu dobowego i pór roku.

Na pracę fizyczną przeznaczył około sześciu godzin dziennie¹², ale ważne jest, że nie nakazywał wykonywać jej ciągle bez żadnej przerwy. Zgodnie z zasadą *ora et labora* przeplatał ją pracą duchową, co świadczyło o jego zdroworozsądkowym podejściu. Zakonodawca dbał przede wszystkim o to, by zachować spokój ducha, nawet jeśli miało się to dokonać kosztem obowiązków klasztornych i jeśli trzeba było wcześniej skończyć pracę.

W okresie letnim, trwającym od Wielkanocy do pierwszego października, najpilniejsze obowiązki należało wykonywać już od samego rana, czyli od pierwszej godziny, i poświęcano się im aż do czwartej godziny dnia (czyli do dziesiątej rano według naszej rachuby)¹³. Benedykt zdawał sobie sprawę z tego, że w porze letniej właśnie godziny ranne są najbardziej korzystne dla wysiłku fizycznego. Wtedy organizm ludzki ma najwięcej energii, którą w miarę upływu czasu traci, np. na skutek upałów.

Od czwartej godziny prawie aż do seksty (czyli do południa), kiedy przypadała pora seksty, cenobici oddawali się duchowej lekturze¹⁴. Widocznie przed posiłkiem niewskazany był znaczny wysiłek organizmu, który mógł osłabiać. Benedyktowi zależało raczej na tym, by mnisi pozostawali wypoczęci i z chęcią zabierali się do pracy. Pora seksty przeznaczona była na posiłek, a po jego zakończeniu następowała sjesta. Mnisi kładli się na łóżkach i odpoczywali w ciszy, zachowując całkowite milczenie. Tylko dzięki temu możliwa była pełna regeneracja organizmu i nabranie sił do dalszej aktywności.

Taka przerwa w codziennych zajęciach stała się istotna dla prawidłowego funkcjonowania, gdyż niemożliwe było ciągłe podejmowanie wysiłku. W tym czasie niektórzy mnisi, jeśli odczuli taką potrzebę i nie byli na tyle znużeni, mogli zająć się czytaniem, ale nie robili tego na głos, gdyż nie mogli zakłócać ogólnego spokoju¹⁵. Można przypuszczać, że niektórzy spośród nich w tym czasie oddawali się drzemce, a tym bardziej było to możliwe, kiedy panował upał.

Nonę mnisi odmawiali nieco wcześniej, bo już o wpół do dziewiątej, a nie tak jak tradycyjnie o dziewiątej godzinie dnia. Po tym officjum ponownie zajmowali się różnymi ręcznymi czynnościami i tak zapełniali sobie czas aż do nie-

¹² M. Starowieyski, *Wstęp*, [w:] *Regula św. Benedykta*, PSP, t. XXVI, s. 184.

¹³ S. Benedicti, *Regula XLVIII*, PL 66, 703: *id est ut a Pascha usque calendas Octobris a mane exeuntes a prima usque hora paene quarta laborent quod necessarium fuerit*. Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 48, 3, s. 468.

¹⁴ S. Benedicti, *Regula XLVIII*, PL 66, 703: *Ab hora autem quarta usque hora quasi sextam agent lectioni vacent*. Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 48, 4, s. 468.

¹⁵ S. Benedicti, *Regula XLVIII*, PL 66, 703: *Post sextam autem surgentes a mensa pausent in lectis suis cum omni silentio, aut forte qui voluerit legere sibi sic legat ut alium non inquietet*. Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 48, 5, s. 468.

szporów¹⁶. Widać z powyższych przepisów, że w okresie letnim na czynności fizyczne przeznaczone były godziny ranne i popołudniowo-wieczorne. Środek dnia był niekorzystny dla tego typu zajęć z uwagi na pogodę, m.in. ze względu na upał panujący w samo południe. Czynności podejmowane w poszczególne dni nie mogły być jednostajne. W niektórych porach cenobici wykazywali najwięcej sił do podjęcia wysiłku fizycznego, natomiast w innych, kiedy wychodziła z nich cała energia, odpoczywali lub zazwyczaj poświęcali się czytaniu Pisma Świętego. Dzięki takiej naprzemienności w czynnościach oraz odpowiednio długim przerwom między nimi z większą skutecznością wypełniali polecenia przełożonych i załatwiali najpilniejsze sprawy. Wynikało to także z natury człowieka, który zawsze dąży do tego, by podtrzymywać się jak najdłużej w zdrowiu, zachowując przy tym równowagę wewnętrzną.

Benedykt nigdy nie chciał przemęczać mnichów, co prawda, polecał pracę fizyczną, ale zawsze trzymał się zasady umiaru¹⁷. Jako niezwykle bystry obserwator praktycznie i bez idealizmu podchodził do wielu spraw. Widział, że w lecie dzień był dość długi, więc nie trzeba było poświęcać się pracy przez długie godziny, lecz można śmiało wyznaczyć dłuższy czas na wypoczynek. Zresztą wielokrotnie w południe temperatura była dość wysoka, co prowadziło do wycieńczenia organizmu i uniemożliwiała braciom efektywne realizowanie poleceń starszych. Dlatego św. Benedykt w samym środku dnia zwolnił cenobitów od pracy fizycznej, co nie znaczy, iż chciał, by pozostali całkowicie beczynni. O tej porze odpoczywali oni, ale niekoniecznie biernie, bo mogli skupić się też na czytaniu tekstów duchowych lub na rozmyślaniu. Ta czynność stanowiła dla nich pewnego rodzaju rekreację. Umieszczenie takiego przepisu w regule świadczy o głębokiej wiedzy psychologicznej Benedykta. Przecież nie tylko ciało podlega zasadom chronobiologii, ale także psychika ludzka, która jest z nim nierozzerwalnie związana. Wszelkie przemiany fizjologiczne mają także wpływ na nastrój i stan duchowy.

Jeszcze inny harmonogram obowiązywał w porze zimowej, czyli w okresie od pierwszego października aż do nastania Wielkiego Postu. Wówczas mnisi z samego rana poświęcali czas na pouczającą lekturę i tak czynili aż do drugiej godziny dnia (czyli do ok. ósmej rano)¹⁸. Widocznie ranna pora była najbardziej korzystna, aby właśnie wtedy zająć się czytaniem. Zresztą dzień stawał się wów-

¹⁶ S. Benedicti, *Regula XLVIII*, PL 66, 703: *Et agatur nona temperius mediante octava hora, et iterum quod faciendum est operentur usque ad vesperam.* Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 48, 6, s. 468.

¹⁷ S. Benedicti, *Regula XLVIII*, PL 66, 703: *Omnia tamen mensurate fiant propter pusillanimes.* Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 48, 9, s. 468.

¹⁸ S. Benedicti, *Regula XLVIII*, PL 66, 703: *A calendis autem Octobris usque caput quadragesimae, usque in hora secunda plena lectioni vacant.* Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 48, 10, s. 468.

czas coraz krótszy, nad ranem było jeszcze ciemno i niemożliwe było wykonywanie pilnych prac. Wraz z nadejściem pory jesienno-zimowej organizm ludzki odczuwa już osłabienie, stąd też rankiem bardziej skłonny jest do kontemplacji. Niemniej jednak w miarę upływu godzin, gdy robiło się już jaśniej, mnisi zobowiązani zostali do pracy. Tym bardziej było to istotne, że dzień był coraz krótszy i przeważnie trzeba było skończyć najpilniejsze rzeczy przed zachodem słońca.

Po drugiej godzinie dnia wszyscy odprawiali modlitwy tercji, czyli trochę wcześniej, niż zazwyczaj przypadała trzecia godzina. Po tym oficjum zabierali się natychmiast do przydzielonych im prac, które wykonywali bez żadnej przerwy aż do nastania nony¹⁹. Widać wyraźnie, że porządek czynności uległ tutaj odwróceniu w porównaniu z czasem letnim. Autor reguły zdawał sobie sprawę, że w zimie to rano bardziej sprzyja wysiłkowi umysłowemu niż fizycznemu. W zimie cenobici byli bardziej ospali i ociężali, nawet po przespanej nocy. Odczuwali potrzebę zażywania dłuższego snu, szczególnie w czasie przesilenia, kiedy w większym stopniu ulegali osłabieniu. Zabieranie się do rękodzieła od samego rana w takim wypadku byłoby niewskazane. Do wysiłku fizycznego należało się przyzwyczajać stopniowo wraz z upływem czasu, kiedy robiło się coraz jaśniej. Jednak kiedy cenobici już rozpoczęli aktywność fizyczną, to nie kończyli jej szybko, lecz trwali w niej przez większą część dnia i nie wyznaczali przerwy w południe na czytanie czy rozmyślanie. Pogoda i upał nie przeszkadzały już i nie paraliżowały mnichów, jak to miało miejsce w lecie.

Gdy mnisi usłyszeli pierwsze dzwonicie informujące ich, że zbliża się kanoniczna pora nony, to obowiązkowo przerywali swoje czynności i czekali kolejnego sygnału²⁰. Wtedy zasiadali do stołu, by spożyć wspólny posiłek, a potem nie wracali już do żadnej pracy, lecz skupiali się na lekturze duchowych tekstów i modlitwie²¹. Można więc powiedzieć, że w zimie godziny popołudniowe i wieczorne przeznaczane były na zasłużony odpoczynek po wielogodzinnej pracy oraz na aktywność intelektualną i duchową. Za niewskazane uznano podejmowanie wówczas ciężkiego wysiłku. Długie wieczory i szybko zapadająca ciemność sprzyjały też większemu skupieniu i kontemplacji. Z reguły o tej porze panowała cisza, a zmęczeni mnisi nie czynili już gwaru. Właśnie w tych zimnych miesiącach organizm zawsze odczuwa ogólne osłabienie, dlatego też pod wieczór stopniowo przygotowuje się już do nocnego spoczynku. Tym bardziej więc osoby przeznaczone do stanu mniszego nie mogły zajmować się skomplikowanymi

¹⁹ S. Benedicti, *Regula XLVIII*, PL 66, 703: *Hora secunda agatur tertia, et usque nona omnes in opus suum laborent quod eis iniungitur*. Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 48, 11, s. 468.

²⁰ S. Benedicti, *Regula XLVIII*, PL 66, 703: *Facto autem primo signo nonae horae, disjungant se ab opere suo singuli et sint parati dum secundum signum pulsaverit*. Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 48, 12, s. 468.

²¹ S. Benedicti, *Regula XLVIII*, PL 66, 703: *Post refectioem autem vacent lectionibus suis aut psalmis*. Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 48, 13, s. 468.

Incipit
 prologus
 regule
 sancti
 benedicti
 abbas



AUSCITEO FIL RECEPTA MAGSRI:

ET INCEDA AVREM ERDS TVI.

et ad orationem tuam patris excipe libenter
 et efficaciter coope. ut ad eum p obedientie labore
 redeas: a quo p inobedientie desiderium recesseris.

Ad te ergo nunc meus sermo dirigitur. quisquis
 abrenunciatis p prius uoluntatibus. dño xpo uero
 regi militaturus: obedientie fortissima atq p
 clara arma assumat. In primis ut quicquid age
 dian inchoas bonum: ab eo pfici instantissima
 oratione deprecas. Ut qui nos iam in filioy

sprawami, które miały do załatwienia, co wywoływało u nich ogólne rozproszenie ducha.

Wyjątkowym okresem był czas Wielkiego Postu, kiedy więcej czasu przeznaczano na lekturę i rozważanie Pisma Świętego. Benedykt wykazywał wówczas dość dużą elastyczność, nie trzymał się ściśle harmonogramu i raczej gotów był poczynić ustępstwa na korzyść przedłużenia czasu na modlitwę i czytanie.

W tym czasie bracia przygotowywali się do Wielkanocy, dlatego zobowiązani byli do czytania duchowej lektury już od samego rana aż do końca trzeciej godziny dnia (czyli mniej więcej do dziewiątej rano), co znaczy, że robili to nieco dłużej niż dotychczas. Natomiast pracowali do końca dziesiątej godziny dnia²². W tym wypadku pracę fizyczną zaczynali o godzinę później, co związane było z koniecznością poświęcenia się dłużej pracy intelektualnej. Niemniej jednak obowiązki klasztorne zajmowały im mniej więcej tyle samo czasu i jeśli mnisi coś później zaczynali, to też później kończyli.

W okresie poprzedzającym najważniejsze święto w roku liturgicznym mnisi usilnie oddawali się sprawom intelektualnym. Gdy rozpoczynał się Wielki Post, każdy mnich otrzymywał po jednej książce, którą musiał obowiązkowo przeczytać w całości w tym czasie²³.

W czasie kiedy obowiązywała mnichów lektura, musiała panować cisza. Specjalnie wybrani starsi mnisi nadzorowali cenobitów, aby przypadkiem nie marnowali wtedy czasu i nie oddawali się próżnym rozmowom, przez co przeszkadzali by innym w skupieniu²⁴. Ogólnie członkowie klasztornej wspólnoty nie mogli rozmawiać w nieodpowiednim czasie²⁵. Wynikało to również z pewnej wiedzy psychologicznej św. Benedykta. Wiedział on bowiem, że zbyt gwar osłabia organizm i utrudnia kontemplację oraz właściwe funkcjonowanie organizmu w ciągu dnia.

Jak w każdym cenobium, Dzień Pański należał do wyjątkowych i wówczas bracia zazwyczaj nie pracowali, a tylko niektórzy spośród nich byli wyznaczani do wykonania określonych pilnych obowiązków²⁶. Niedzielę cenobici przeznaczali

²² S. Benedicti, *Regula XLVIII*, PL 66, 704: *In Quadragesimae vero diebus, a mane usque ad tertiam plenam vacent lectionibus suis, et usque decimam horam plena operentur quod eis iniungitur*. Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 48, 14, s. 468.

²³ S. Benedicti, *Regula XLVIII*, PL 66, 704: *In quibus diebus Quadragesimae accipiant omnes singulos codices de bibliotheca, quos per ordinem ex integro legant. Qui codices in caput Quadragesimae dandi sunt*. Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 48, 15-16, s. 469.

²⁴ S. Benedicti, *Regula XLVIII*, PL 66, 704: *Ante omnia sane deputentur unus aut duo seniores qui circumeant monasterium horis quibus vacant fratres lectioni, et videant ne forte inveniatur frater acidiosus, qui vacet otio aut fabulis et non est intentus lectioni, et non solum sibi inutilis est, sed etiam alios extollit*. Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 48, 17-18, s. 469.

²⁵ S. Benedicti, *Regula XLVIII*, PL 66, 704: *Neque frater ad fratrem iungatur horis incompetentibus*. Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 48, 21, s. 469.

²⁶ S. Benedicti, *Regula XLVIII*, PL 66, 704: *Dominico item die lectioni vacent omnes, excepto his qui variis officiis deputati sunt*. Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 48, 22, s. 469.

z reguły na lekturę i rozważanie Pisma Świętego. Jednak trzeba podkreślić, że wśród nich zdarzali się też leniwi, którzy nie chcieli oddawać się czytaniu i aby uchronić ich przed beczynnością, polecano im inne prace do wykonania²⁷. Nie mogli bowiem oddawać się gnuśności i zawsze pozostawali czymś zajęci. Zakonodawca zdawał sobie sprawę z niebezpieczeństwa beczynności, traktował ją jako szkodliwą dla życia duchowego i – być może dlatego – nie zważał na to, czy jest święto, czy też zwykły dzień, lecz zawsze polecał podejmować jakąkolwiek aktywność, czy to duchową, czy też fizyczną. Na odpoczynek pozostawało tak naprawdę niewiele czasu, chociaż zakonodawca uwzględnił go w regule i traktował jako istotny dla regeneracji organizmu oraz zachowania niezbędnych sił i ogólnego zdrowia.

Benedykt, rozpisując regułę, nie zawsze trzymał się ściśle jej praw, wiele razy w praktyce stosował dyspensy bądź to dotyczące zajmowania się pracą, bądź oficjum, w zależności od sytuacji. Jeśli zaistniała konieczność wykonania pilnej pracy, to nawet oficjum zostało jej podporządkowane. Zdarzało się to wtedy, gdy pracę należało skończyć w miejscu znajdującym się dość daleko od kościoła. Cenobici, którzy zostali przydzieleni do takich zajęć, z pewnością nie zdążyliby na czas na odprowadzenie oficjum, chyba że zakończyliby je o wiele wcześniej. Takich mnichów opat zwalniał z konieczności przybywania do kościoła na określone pory oficjum, lecz odprowadzali oni godziny kanoniczne na tym miejscu, gdzie akurat spełniali swoje obowiązki²⁸. Wówczas chwilowo przerywali zajęcia, a po zakończonej modlitwie mogli bez przeszkód powrócić do tego, co wcześniej zaczęli, ale bez tracenia czasu na dochodzenie do określonych miejsc.

W tym wypadku przejawiała się myśl praktyczna, obecna zresztą w całej regule Benedykta. Widać, jak jej autor ekonomicznie podchodził do wszystkich kwestii, chcąc zaoszczędzić nie tylko drogocenny czas, ale także siły mnichów. Było to zresztą niezwykle ważne, gdyż zbyt duża aktywność ruchowa mogła ich za bardzo pobudzić i powodować rozproszenie duchowe. Zbyt duża mobilność mnichów nawet w obrębie kompleksu klasztorowego wielokrotnie przyczyniała się do „straty czasu”. Zabieganie cenobitów było więc niewskazane, bo czas, który musieliby poświęcić na przemieszczanie się, mogli przeznaczyć na modlitwę czy rękodzieło. Przede wszystkim zakonodawca miał tu na myśli czas przeznaczony na dotarcie do warsztatów czy też na pola. Stąd też jego racjonalne podejście do tej kwestii i inteligentne połączenie modlitwy i pracy wykonywanej na tym samym miejscu bez wewnętrznego rozdarcia i pośpiechu.

²⁷ S. Benedicti, *Regula XLVIII*, PL 66, 704: *Si quis vero ita negligens et desidiosus fuerit ut non velit aut non possit meditare aut legere, iniungatur ei opus quod faciat, ut non vacet*. Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 48, 23, s. 469.

²⁸ S. Benedicti, *Regula XLVIII*, PL 66, 743-744: *Fratres qui omnino longe sunt in labore et non possunt occurrere hora competenti ad oratorium – et abbas hoc perpendet, quia ita est – agant ibidem opus Dei, ubi operantur, cum tremore divino flectentes genua*. Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 50, 1-3, s. 471.

II. MODLITWA WE WSPÓLNOTACH MONASTYCZNYCH

We wszystkich wspólnotach monastycznych najważniejsza była wspólna modlitwa, która odbywała się w ściśle określonych godzinach.

Święty Augustyn wyznaczył na nią takie godziny kanoniczne, jak *matutinum*, tercję, sekstę, nonę, nieszpory, podczas których odmawiano psalmy²⁹. Główne pory oficjum przypadały mniej więcej co trzy godziny. W ten sposób mnisi mogli cały czas trwać na modlitwie, a w czasie pracy rozważali psalmy recytowane już przed podjęciem zajęć.

Po nieszporach oprócz modlitwy ważne było także czytanie lekcji, które stanowiło pouczenie dla cenobitów, zanim udali się na nocny spoczynek. Zresztą bezpośrednio przed snem należało jeszcze odczytać psalmy³⁰. Świadczy to o tym, że dopóki mnisi byli świadomi i nie spali, byli zobowiązani do aktywności duchowej aż do nastania nocy.

Zakonodawca zdawał sobie sprawę, że w różnych porach roku zmieniała się długość nocy, stąd też i liczba nocnych modlitw musiała ulec zmianie. W okresie od listopada do lutego obowiązywało najwięcej modlitw do odmówienia, bo aż 12 antyfon i sześć psalmów, a jeszcze dodatkowo czytano trzy lekcje. W okresach, które były przejściowe między czasem letnim i zimowym, czyli w: marcu, kwietniu, wrześniu i październiku odmawiano 10 antyfon, pięć psalmów oraz trzy czytania. W porze letniej, czyli od maja do sierpnia, w czasie nocnych oficjów przypadało najmniej modlitw, bo tylko osiem antyfon, cztery psalmy oraz dwa czytania³¹. Wraz ze skracaniem się nocy modlitw musiało być mniej, gdyż wymuszało to wczesny wschód słońca.

Cezary z Arles w swojej regule wyznaczył określone pory przeznaczone na *opus Dei*. Ponieważ sądził, że godziny te były korzystnie ustalone, wobec tego tym bardziej za niestosowne uznał spóźnianie się na wspólne oficja. Nawet mnisi, którzy znajdowali się daleko poza właściwym obiektem klasztornym, zobowiązani byli do wypełniania swych duchowych obowiązków na miejscu swej pracy zaraz po usłyszeniu dźwięku wzywającego na modlitwę³². Świadczy to tym, że należało zawsze bez względu na okoliczności przestrzegać ustalonych godzin oficjów.

Reguła św. Cezarego w okresie od października do Wielkanocy zalecała wykonywanie wigilii składających się z dwóch nokturnów oraz trzech czytań. Jednak nie zachęcała do długotrwałej lektury Pisma Świętego. Wszyscy obowiązkowo czytali trzy kartki, czyli stosunkowo niedużo. Tylko taką ilość tekstu byli

²⁹ Św. Augustyn, *Ordo monasterii (Porządek klasztoru)* 2, *ŹrMon* 27, s. 151.

³⁰ Tamże.

³¹ Tamże.

³² Cezary z Arles, *Reguła dla mnichów* XI, PSP, t. XXVI, s. 117.

w stanie dobrze przyswoić i zapamiętać najistotniejsze kwestie. Po czytaniu znów oddawali się modlitwom, a potem po raz kolejny rozważali trzystronicowy fragment tekstu³³. Święty Cezary wiedział, że istotne jest, by właśnie rankiem poświęcać się czytaniu, bo wtedy umysł chłonie nowe informacje, które utralają się następnie w ciągu dnia.

Po lekturze cenobici znów śpiewali psalmy. Na jutrzni po ich odmówieniu całość oficjum kończyli recytacją krótkiego fragmentu z Biblii, którego zresztą już wcześniej uczyli się na pamięć. Natomiast inne dłuższe teksty tylko czytali i rozważali ich treść. Takiego porządku modlitw przestrzegali w każdy dzień Pański³⁴. Z powyższego widać, że w porze rannej możliwy był większy wysiłek umysłowy, skoro odmawiano zmemoryzowane teksty. Być może nie sprawiało to zbyt wielkiej trudności, gdyż umysł był wtedy wypoczęty po przespanej nocy.

W niektórych dniach w tygodniu modlitwy odmawiano w sposób bardziej uroczysty, dotyczyło to m.in.: sobót, niedziel i dni świątecznych, kiedy cenobici śpiewali chóralnie 12 psalmów. Dodatkowo jeszcze wysłuchiwali wtedy trzech lekcji z ksiąg Nowego Testamentu³⁵. Widać z powyższego, że oficjum stanowiło istotną część życia monastycznego, stąd niezależnie od pory musiało być odprawiane z pietyzmem.

W klasztorze Benedykta z Nursji w trakcie okresu zimowego, który przypadał od pierwszego listopada aż do Wielkanocy, mnisi wstawali na oficjum nocne o ósmej godzinie nocy. Pora ta była ściśle ustalona, tak aby sen trwał dłużej niż połowa nocy. Dzięki temu mnisi po odpowiedniej dawce odpoczynku nie odczuwali zmęczenia w trakcie modlitwy³⁶. Widać, że dzień cenobitów zaczynał się bardzo wcześnie, bo już nad ranem, ale wbrew pozorom nie sprawiało im to wielkiej trudności. Organizm nie cierpiał na brak snu, a wszelki niedosyt odpoczynku mógł nadrobić w ciągu dnia, kiedy czasem można było sobie pozwolić na drzemkę.

Po zakończeniu wigilii mnisi mieli jeszcze trochę czasu, podczas którego rozmyślali. Jeśli niektórzy spośród nich odczuwali taką potrzebę, to czas ten mogli też przeznaczyć na czytanie³⁷. Widać, że harmonogram dnia został opracowany tak, aby między różnymi ważnymi czynnościami, które bezwzględnie należało wykonać, istniały jeszcze krótkie przerwy na wytchnienie i kontemplację.

³³ Tamże, t. XX, s. 119.

³⁴ Tamże, t. XXI, s. 119.

³⁵ Tamże, t. XXV, s. 120.

³⁶ S. Benedicti, *Regula VIII*, PL 66, 409: *Hiemis tempore, id est a calendas Novembris usque in Pascha, iuxta considerationem rationis, octava hora noctis surgendum est, ut modice amplius de media nocte pausetur et iam digesti surgant*. Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 8, 1-2, s. 418.

³⁷ S. Benedicti, *Regula VIII*, PL 66, 409-410: *Quod vero restat post vigiliis a fratribus qui psalterii vel lectionum aliquid indigent meditationi inserviatur*. Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 8, 3, s. 418.

Takie chwilowe zatrzymanie się i zastanowienie nad sobą przed podjęciem kolejnych obowiązków miało duże znaczenie dla regeneracji organizmu. Zabieganie było czymś niewskazanym, niczego nie można było przyspieszać, a zwłaszcza wykonywania godzin kanonicznych.

Pora wstawania mogła się trochę zmieniać, w zależności od pory roku i możliwości samych mnichów. Przykładowo w okresie trwającym od Wielkanocy do pierwszego listopada mnisi wstawali o innej porze i można przypuszczać, że trochę wcześniej z uwagi na wcześniejsze świtanie. Godzina pobudki została ustalona w ten sposób, aby po wigiliach mnisi mieli jeszcze krótką przerwę, podczas której mogli załatwić najpilniejsze sprawy fizjologiczne. Po tej przerwie zaraz o świcie zaczynali oficjum Jutrzn³⁸. Benedykt uwzględniał tutaj naturalne potrzeby cenobitów, nigdy nie spychał cielesności na dalszy plan. Wszelkie sprawy związane z prawidłowym funkcjonowaniem organizmu musiały być bezwzględnie załatwione wcześniej, zanim podjęto służbę Bożą. Tylko dzięki temu można było później rzeczywiście skupić się na modlitwie, kiedy już żadne ludzkie dolegliwości nie rozpraszały człowieka.

W czasie trwania oficjum nocnego w porze zimowej obowiązkowo należało wyrecytować określone psalmy, po czym następowało czytanie trzech lekcji³⁹. Podczas trwania wigilii czytano nie tylko teksty ze Starego i Nowego Testamentu, ale także objaśnienia do nich⁴⁰. Widać wobec tego, że w dłuższe zimowe noce przeznaczano więcej czasu na czytanie. Sięgano przede wszystkim do tekstów źródłowych, ale także starano się je lepiej zrozumieć dzięki literaturze pomocniczej. Po tych czytaniach znów odmawiano psalmy⁴¹. Zakonodawca sądził, że poranki najlepiej nadają się na zgłębianie duchowych treści, kiedy umysł jest świeży i bardziej skłonny do przyswajania nowych informacji. Poranne nauki dłużej pozostawały w umyśle mnichów, którzy potem przez cały dzień mogli rozważać w duchu to, co przyswoili sobie z samego rana.

W porze letniej trwającej od okresu wielkanocnego do pierwszego listopada, w oficjach nocnych nadal obowiązywały te same psalmy do odśpiewania co i w porze zimowej. Niemniej jednak ze względu na krótkie noce nie czytano już

³⁸ S. Benedicti, *Regula VIII*, PL 66, 410: *A Pascha autem usque ad supradictas calendas Novembris, sic temperetur hora ut vigiliarum agenda parvissimo intervallo, quo fratres ad necessaria naturae exeant, mox matutini, qui incipiente luce agendi sunt, subsequantur.* Św. Benedykt z Nursji, *Regula 8*, 4, s. 410.

³⁹ S. Benedicti, *Regula IX*, PL 66, 422-423: *Quibus dictis, dicto versu, benedicat abbas et, sedentibus omnibus in scammis, legantur vicissim a fratribus in codice super analogium tres lectiones, inter quas et tria responsoria cantentur.* Św. Benedykt z Nursji, *Regula 9*, 5, s. 419.

⁴⁰ S. Benedicti, *Regula IX*, PL 66, 423-424: *Codices autem legantur in vigiliis divinae auctoritatis, tam Veteris Testamenti quam Novi, sed et expositiones earum, quae a nominatis et orthodoxis catholicis Patribus factae sunt.* Św. Benedykt z Nursji, *Regula 9*, 8, s. 419.

⁴¹ S. Benedicti, *Regula IX*, PL 66, 424: *Post has vero tres lectiones cum responsoria sua, sequantur reliqui sex psalmi, cum alleluia canendi.* Św. Benedykt z Nursji, *Regula 9*, 9, s. 420.



Ikona z wyobrażeniem św. Cezarego z Arles Ikona z wyobrażeniem św. Augustyna z Hippony

trzech lekcji, lecz z pamięci odmawiano tylko jedną lekcję ze Starego Testamentu. Jeśli chodzi o liczbę psalmów, to pozostawała ona mniej więcej taka sama zarówno w lecie, jak i w zimie, czyli obowiązywało do odmówienia nie mniej niż 12 psalmów⁴². W czasie kiedy wschód słońca następował dość wcześnie, a mnisi chcieli wcześniej udać się do pracy, nie pozwalano sobie na długą lekturę, polegano raczej na pamięci cenobitów, którzy już wcześniej przyswoili sobie na pamięć pewne teksty. Takie zmemoryzowane fragmenty Pisma Świętego mogły być szybciej odtwarzane z pamięci, co było dogodnie zwłaszcza w trakcie trwania krótkich nocy.

Jednak mogło się zdarzyć, że zaspani mnisi spóźniali się na wigilie. Z tego też względu Psalm 94 odmawiany w tym czasie umyślnie był sztucznie przedłużany, tak aby bracia mogli przychodzić na modlitwy jeszcze w trakcie jego trwania.

⁴² S. Benedicti, *Regula* X, PL 66, 433-434: *A Pascha autem usque ad calendas Novembris, omnis ut supra dictum est psalmodiae quantitas teneatur, excepto quod lectiones in codice, propter brevitatem noctium, minime legantur, sed pro ipsis tribus lectionibus una de veteri testamento memoriter dicatur, quam brevis responsorius subsequatur. Et reliqua omnia ut dictum est impleantur, id est ut nunquam minus a duodecim psalmodiarum quantitate ad vigiliis nocturnas dicantur, exceptis tertio et nonagesimo quarto psalmo.* Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 10, 1-3, s. 421.



Ikona z wyobrażeniem Benedykta z Nursji

nia. Za naganne uważano przychodzenie po *Chwała Ojcu* tego psalmu⁴³. Z tego fragmentu reguły wysnuć można wniosek, że czas przeznaczony na modlitwę nie był aż tak ściśle ustalony, lecz raczej wykazywano tutaj pewną elastyczność.

Wyjątkowym dniem była niedziela, kiedy na wigilie wstawano wcześniej niż zwykle z uwagi na to, że oficjum trwało dłużej, należało je wcześniej zacząć. Po odśpiewaniu psalmów czytano cztery lekcje z responsoriami⁴⁴. Potem znów odmawiano psalmy, a po nich czytano kolejne cztery lekcje⁴⁵. Uroczyste odprawiane oficjum wymagało, by czytać więcej lekcji niż w dni powszednie. W Dzień Pański należało zagłębić się w tekstach biblijnych i nie żałowano wówczas na nie czasu, tym bardziej że nikt nie musiał się spieszyć do pracy.

Pod koniec wigilii również czytano kolejne cztery lekcje z Nowego Testamentu⁴⁶, a po hymnie opat jeszcze dodatkowo czytał fragment z Ewangelii⁴⁷.

⁴³ Św. Benedykt z Nursji, *Reguła* 43, 4, s. 462.

⁴⁴ S. Benedicti, *Regula* XI, PL 66, 433: *Dominico die temperius surgatur ad vigiliis. In quibus vigiliis teneatur mensura, id est, modulatis ut supra disposuimus sex psalmis et versu, residentibus cunctis disposite et per ordinem in subselliis, legantur in codice, ut supra diximus, quattuor lectiones cum responsoriis suis. Ubi tantum in quarto responsorio dicatur a cantante gloria; quam dum incipit, mox omnes cum reverentia surgant.* Św. Benedykt z Nursji, *Reguła* 11, 1-3, s. 422.

⁴⁵ Św. Benedykt z Nursji, *Reguła* 11, 4-5, s. 422.

⁴⁶ Tamże 11, 7, s. 422.

⁴⁷ Tamże 11, 8-9, s. 422.

Poranek niedzielny był w całości przeznaczony na aktywność umysłową i właściwie w każdym tygodniu trzymano się tej zasady. Taki niedzielny porządek sprawowania wigilii obowiązywał cały rok niezależnie od tego, czy to była pora letnia czy zimowa⁴⁸. Oczywiście czasem mogło się zdarzyć, że mnisi później wstali z łóżek, dlatego w takim wypadku lekcje czy też responsoria musiały być skrócone⁴⁹, aby nie przemęczać zbyt cenobitów. Widocznie zdarzały się takie dni, kiedy ich organizmy odczuwały już przesilenie, w związku z czym nie byli już w stanie wcześniej wstawać. Można wysnuć wniosek, że w takich dniach pozwalano sobie na dłuższy sen.

Modlono się nie tylko na wigiliach nad ranem, ale także w ciągu całego dnia i zbierano się na wspólne oficja w określonych godzinach kanonicznych, takich jak jutrznia, pryma, tercja, seksta, nona, nieszpory i kompleta⁵⁰. Przystępowano do wspólnej modlitwy co parę godzin, co należało nie tylko do duchowych obowiązków mnichów, ale stanowiło także dogodną dla nich przerwę w wykonywanej pracy. Takie powtarzające się cykle w naprzemiennej aktywności fizycznej i duchowej pozwalały zachować równowagę psychofizyczną.

III. CZAS WOLNY I ODPOCZYNEK

Mnisi z klasztoru Augustyna z Hippony widocznie mieli wolne chwile wyłączenie dla siebie. Przypuszczać jednak należy, że były one bardzo krótkie, gdyż zakonodawca nie poświęcił im większej uwagi. Wiadomo jednak, że mogli dobrze spożytkować wolny czas. Wówczas jeśli chcieli, to oddawali się indywidualnej modlitwie w oratorium, gdzie nikt im wtedy nie przeszkadzał, bo nie była to pora odprawiania wspólnego oficjum⁵¹.

W regułach Cezarego z Arles praktycznie nie ma wzmianek o wolnym czasie, a jeśli już taki się znalazł, to zazwyczaj omawiany święty polecał go przeznaczyć na modlitwę lub głębszą refleksję nad świętymi tekstami.

Odgórnie ustalony plan dnia mógł być niekiedy naruszony, a na pewno nie musieli się mu podporządkowywać chorzy. W czasie kiedy odczuwali oni pewne

⁴⁸ S. Benedicti, *Regula XI*, PL 66, 434: *Qui ordo vigiliarum omni tempore tam aestatis quam hiemis aequaliter in die dominico teneatur*. Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 11,11, s. 423.

⁴⁹ S. Benedicti, *Regula XI*, PL 66, 434: *Nisi forte – quod absit – tardius surgant: aliquid de lectionibus breviandum est, aut responsoriis*. Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 11, 12, s. 423.

⁵⁰ S. Benedicti, *Regula XVI*, PL 66, 455-456: *Ut ait propheta: septies in die laudem dixi tibi. Qui septenarius sacratus numerus a nobis sic implebitur, si matutino, primae, tertiae, sextae, nonae, vesperae completoriique tempore nostrae servitutis officia persolvamus, quia de his diurnis horis dixit: Septies in die laudem dixi tibi. Nam de nocturnis vigiliis idem ipse propheta ait: Media nocte surgebam ad confitendum tibi*. Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 16, 14, s. 429.

⁵¹ Św. Augustyn, *Praeceptum II.2*, s. 157.

dolegliwości, poddawali się swego rodzaju zdrowotnej kuracji, podczas której gruntownie wypoczywali⁵². Zakonodawca zdawał sobie sprawę z ważnej roli rekreacji i z pewnością pozwalał czasem na relaks, w czasie którego można było się rozluźnić i rozprostować ciało po nużącej, jednostajnej pracy. Chociaż nie ma w regule jakichś bezpośrednich informacji na ten temat, to jednak można się tego domyślać. Przecież brak odpoczynku negatywnie wpływałby na stan fizyczny i psychiczny członków zgromadzenia, co powodowałoby wewnętrzny niepokój, rozdrażnienie i w konsekwencji narzekanie na nadmiar obowiązków. Narzucony rytm pracy mógł chwilami wydawać się męczący i gdyby trwał bez żadnej przerwy, niekorzystnie odbiłby się na życiu duchowym cenobitów. Jednak wolny czas musiał być odpowiednio wykorzystany, aby przypadkiem nie dopuścić do całkowitej beczynności.

Trzeba podkreślić, że św. Cezary zauważył również pewne niepokojące zjawiska pojawiające się na skutek nudy. Osoby znudzone monotonią zwykłego dnia niekiedy marnowały czas na próżne pogawędki, które miały im urozmaicać rutynę codziennych zajęć. Te praktyki mające także zły wpływ na innych zdecydowanie potępiał galijski zakonodawca⁵³.

Na temat czasu wolnego mało wypowiadał się nawet sam św. Benedykt, chociaż przecież zasłynął jako dość tolerancyjny zakonodawca, któremu zależało na zdrowiu psychicznym i fizycznym mnichów. Z pewnością w klasztorze przestrzegającym jego reguły w ciągu dnia istniały pory wolne od wszelkich zajęć, ale takie przerwy były na tyle krótkie, że nawet o nich nie wspomniano. Przecież obowiązkiem mnicha było zawsze pozostawanie w ciągłej gotowości do podjęcia jakiegokolwiek aktywności. Prawdziwej regeneracji organizmu służył właściwie tylko nocny odpoczynek.

Jednak trzeba zaznaczyć, że nawet podczas snu mnisi wykazywali wewnętrzną czujność i zawsze pozostawali gotowi do powstania na oficjum⁵⁴. Ich sen musiał być dość płytki, a mimo to nie odczuwali zmęczenia dzięki wewnętrznemu nastawieniu i mobilizacji. Podświadomie wiedzieli, o której godzinie mają wstać, a to powodowało, że nie mogli się oddawać marzeniom sennym, lecz jedynie lekko drzemali. Ciągłe powtarzanie pewnych rutynowych czynności powodowało, że ich organizmy były w pewnym sensie zaprogramowane na określoną godzinę. Oczywiście czasem ich słabości nie pozwalały im działać jak maszyny. Wstawanie z łóżek mogło być niekiedy uciążliwe, a mnisi wiele razy byli zaspiani. Jednak po to właśnie cenobici żyli we wspólnocie, aby mogli wspierać się nawzajem. Jedni drugich lekko budzili lub też mobilizowali do powstania, dzięki czemu nikt nie mógł usprawiedliwiać się, że się spóźnia na modlitwę⁵⁵. Widać

⁵² Cezary z Arles, *Reguła dla mnichów* XVII, PSP, t. XXVI, s. 118.

⁵³ Tamże, *Reguła dla mniszek* XVIII, PSP, t. XXVI, s. 126.

⁵⁴ Św. Benedykt z Nursji, *Reguła* 22, 6, s. 437.

⁵⁵ Tamże 22, 8, s. 437.

wobec tego, że przy ustalaniu przepisów Benedykt zawsze liczył się z możliwością ich wykonania, wyznaczył wystarczającą ilość snu, podczas którego możliwa była regeneracja organizmu.

Ważne jest też to, że aby zachować równowagę duchową, cenobici w określonych godzinach bezwzględnie zachowywali ciszę, co pozwalało im zregenerować organizm. Szczególnie w porze nocnej obowiązkowo milczeli, i to niezależnie od tego, czy wcześniej jedli kolację, czy też nie⁵⁶. Formą rekreacji mogło być także słuchanie niebyt ciężkiej lektury, która była dla nich duchowym pokrzepieniem. Szczególnie dotyczyło to pory wieczornej, kiedy po kolacji już nie rozmawiali, lecz słuchali, jak jeden spośród nich czytał im *Rozmowy* autorstwa Jana Kasjana albo *Żywoty Ojców*. Te teksty były dość proste do zrozumienia i można ich było słuchać o tak późnej porze. Nie zajmowano się wówczas trudnymi fragmentami z Pisma Świętego, za jakie uchodziły np. Heptateuch czy Księgi Królewskie. Zakonodawca zdawał sobie sprawę, że wieczorem mnisi nie mogli intensywnie myśleć⁵⁷. Taki sam zwyczaj obowiązywał w okresie postu, kiedy nie jadano wieczerzy. Zaraz po odprawieniu niesporów i po chwilowej przerwie mnisi zbierali się na wspólne czytanie fragmentów z *Rozmów*. Mniej więcej o tej porze odprawiali kompletę, a po jej zakończeniu zachowywali milczenie⁵⁸. Widać więc, że w porze wieczornej i nocnej nie panował już niepotrzebny gwar, który przeszkadzałby w należyтым wypoczynku. Prawdziwy relaks i regeneracja organizmu odbywały się tylko w bezwzględnej ciszy.

IV. PORY POSIŁKÓW

W klasztorach wielką wagę przykładano do wspólnego zasiadania przy stole na posiłek, który przypadał o ściśle ustalonych porach dnia. Godziny te jednak mogły się nieznacznie zmieniać w zależności od pory roku, która warunkowała długość dnia oraz pogodę.

⁵⁶ S. Benedicti, *Regula XLII*, PL 66, 669: *Omni tempore silentium debent studere monachi, maxime tamen nocturnis horis. Et ideo omni tempore, sive ieiunii sive prandii*. Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 42, 1-2, s. 461.

⁵⁷ S. Benedicti, *Regula XLII*, PL 66, 669-671, 42, 3-4: *si tempus fuerit prandii, mox surrexerint a cena, sedeant omnes in unum et legat unus Collationes vel Vitas Patrum aut certe aliud quod aedificet audientes non autem Heptateuchum aut Regum, quia infirmis intellectibus non erit utile illa hora hanc scripturam audire, aliis vero horis legantur*. Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 42, 3-4, s. 461.

⁵⁸ S. Benedicti, *Regula XLII*, PL 66, 671-672: *Si autem ieiunii dies fuerit, dicta vespera parvo intervallo mox accedant ad lectionem Collationum, ut diximus. Et lectis quattuor aut quinque foliis vel quantum hora permittit, omnibus in unum occurrentibus per hanc moram lectionis, si qui forte in assignato sibi commisso fuit occupatus, omnes ergo in unum positi compleant et, exeuntes a completoriis, nulla sit licentia denuo cuiquam loqui aliquid*. Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 42, 5-8, s. 461.

Zgodnie z *Ordo monasterii* Augustyna z Hippony posiłek zazwyczaj przypadał na porę nony i stanowił dobre pokrzepienie dla mnichów przed udaniem się do swoich zajęć⁵⁹. W *Praeceptum* św. Augustyn zaznaczył, że we wspólnocie klasztornej w niektórych okresach należało zachować post. Niemniej jednak zdarzali się tacy spośród braci, którzy nie byli w stanie narzucić sobie takiej wstrzeźliwości w jedzeniu ze względu na słabość ciała. Wówczas pozwalano im jeść, ale tylko w godzinach przeznaczonych na posiłek. Wyjątkowo tylko chorzy mogli posilać się przed ustalonymi porami⁶⁰.

W porównaniu do innych reguł monastycznych widać, że ten afrykański zakonodawca niewiele się wypowiadał na temat pożywienia, a tylko zaznaczył najważniejsze sprawy dotyczące tej kwestii. Można by założyć, że to zagadnienie nie było dla niego na tyle ważne, by je rozbudować, a bardziej poświęcił się sprawom duchowym. Z tych krótkich informacji wynika także jego tolerancyjne podejście do mnichów mających słabą naturę.

Cezary z Arles sprawom wyżywienia poświęcił już o wiele więcej miejsca. Podczas gdy Augustyn tylko napominał o konieczności zachowywania wstrzeźliwości i umiarkowania w jedzeniu (być może pozostawiał tu pewną swobodę wyboru), to galijski zakonodawca ściśle opracował rodzaj i czas postów.

Zgodnie z *Rekapitulacją* do żeńskiej reguły wszyscy zobowiązani byli do przestrzegania określonych terminów postów. Jednak wszystko zostało ustalone w ten sposób, by nie stanowiło zbytniego obciążenia dla organizmu, a wszelkie przepisy były możliwe do wykonania. W okresie trwającym od Paschy do Pięćdziesiątnicy w piątki możliwy był tylko jeden posiłek⁶¹. Od dnia Pięćdziesiątnicy rozpoczynał się post trwający do kalend września (1 września). W tym czasie jadłospis ustalany był raczej zgodnie z indywidualnymi potrzebami. W następnym okresie postu przypadającym od kalend września (1 września) do kalend listopada (1 listopada) ustalono już bardziej sprecyzowane przepisy. Poszczono aż trzy dni w tygodniu, czyli w poniedziałki, środy i piątki. Najsurowszy rodzaj ascezy przypadał na okres od kalend listopada do Bożego Narodzenia. Wtedy post obowiązywał każdego dnia, oczywiście z wyłączeniem sobót i niedziel oraz świąt. Dodatkowo jeszcze siedmiodniowy post podejmowano przed świętem Epifanii i zaraz po jego zakończeniu. Taką ascezę praktykowano aż do tygodnia poprzedzającego Wielki Post. W tym okresie poszczono w poniedziałki, środy i piątki⁶².

⁵⁹ Św. Augustyn, *Ordo monasterii* 3, s. 151-152: *na nonę trzeba zwrócić książki, a po posiłku należy wykonywać swoją pracę.*

⁶⁰ Św. Augustyn, *Praeceptum* III,1.

⁶¹ Cezary z Arles, *Rekapitulacja, Reguła dla mniszek* 66, *ŻrMon* 2, s. 77.

⁶² Tamże 67, s. 77-78.

Na podstawie powyższych danych trudno ustalić, czy terminy postów uwzględnione w regule całkowicie odpowiadają naturze ludzkiej, niemniej jednak na pewno można było ich przestrzegać. Wiele razy w ciągu tygodnia wyznaczano kilka dni postnych, ale nie sprawiało to nikomu wielkiego trudu, gdyż post nigdy nie obowiązywał w Dzień Pański i święta. W ten sposób organizm mógł szybko nadrobić wcześniejsze straty; zresztą nigdy nie dopuszczano do sytuacji jego wycieńczenia w wyniku wygłodzenia. Jeszcze jedna sprawa jest godna odnotowania. Wydaje się, że w okresie letnim najbardziej swobodnie podchodzono do wszelkich przepisów i liczone się z naturalnymi predyspozycjami członków wspólnoty. Natomiast w okresie poprzedzającym święto Bożego Narodzenia narzucano sobie najcięższy wysiłek ascetyczny. Można przypuszczać, że dotkliwiej go odczuwano, zwłaszcza że pora jesienno-zimowa wpływała na ogólne osłabienie organizmu. Trudno jest więc jednoznacznie określić, czy ustalony okres, w którym należało zachować wstrzemięźliwość w jedzeniu, zgadzał się z zasadami chronobiologii. Bardziej uzależniony był on od kalendarza liturgicznego niż naturalnych potrzeb, ale założyć należy, że wszyscy go ogólnie akceptowali.

Dzień postny został jednak tak obmyślany, by nikt w tym czasie nie zasnął z powodu braku sił. Chociaż spożywano wtedy tylko jeden posiłek, to jednak był bardziej obfity niż zazwyczaj, to znaczy składał się aż z trzech dań. W ten sposób dostarczano sobie dawkę energii na dalszą część dnia, a równocześnie nie trzeba było dojadać. Natomiast wtedy, kiedy nie obowiązywał post, obiad składał się tylko z dwóch dań, dlatego że nie stanowił jedyne posiłku w ciągu dnia. Spożycie wszystkich przydzielonych dań zostało rozłożone w czasie, co nie zmuszało żołądków do zbyt intensywnego trawienia. Wtedy kiedy nie obowiązywała wstrzemięźliwość w jedzeniu, czyli przeważnie w święta, zasiadano do stołu dwa razy w ciągu dnia: w porze obiadowej i kolacji.

Pora posiłku była wyjątkowa także ze względu na to, że musiała wtedy panować cisza, co Cezary podkreślił także w męskiej regule. Nikt już wówczas nie rozmawiał, a wszyscy obowiązkowo milczeli⁶³. Mogli jednak słuchać kogoś, kto czytał im Pismo Święte.

W klasztorze św. Benedykta również przykładano wagę do tego, by w określonych godzinach zasiadać do stołu na wspólny posiłek. Przypadał on przeważnie o szóstej godzinie dnia, czyli mniej więcej w południe, albo o dziewiątej, czyli około piętnastej⁶⁴. W okresie od święta Paschy do Zielonych Świąt cenobici jedli dwa główne posiłki w ciągu dnia. Wówczas pora obiadowa przypadła na szóstą godzinę dnia, a kolacja wieczorem⁶⁵. Pory spożywania posiłków zostały

⁶³ Tamże, *Reguła dla mnichów* 9, *ŹrMon* 2, s. 87.

⁶⁴ Św. Benedykt z Nursji, *Reguła* 39, 1, s. 458.

⁶⁵ Tamże 41, 1, s. 460.

ustalone w ten sposób, aby nikt nie zasłabł w czasie codziennych zajęć i nie wygłodził organizmu.

Nie wiadomo, czy mnisi jadali między głównymi posiłkami, to znaczy czy coś przegryzali, np. gdy byli utrudzeni obowiązkami i nie mogli wytrzymać do ustalonych pór posiłków. Warto też tutaj zauważyć, że nigdzie nie ma mowy o jedzeniu zaraz z samego rana. Widocznie starożytni uważali taką praktykę za coś niegodnego, co współczesnym ludziom może się wydawać dziwne, tym bardziej że śniadanie uważane jest za najważniejszy posiłek dnia. Dostarczenie odpowiedniej ilości kalorii rano umożliwia dalsze funkcjonowanie w ciągu dnia i skuteczniejsze wykonanie pracy. Tymczasem w regułach monastycznych nie ma o tym żadnej wzmianki, a mimo to cenobici sprawnie wykonywali swoje obowiązki. Widocznie prace nie były dość uciążliwe i skomplikowane, a mnisi byli w stanie wytrzymać do południa bez posiłku. Z drugiej jednak strony można wysnuć wniosek, że mogli niekiedy coś przegryźć. Nie jest to jednak uwzględnione w regule, gdyż nie były to główne posiłki dnia, których zazwyczaj były dwa.

W niektórych dniach cenobici wykazywali większą wstrzeźliwość w jedzeniu. Przykładowo w okresie od Zielonych Świąt przez cały okres letni w środy i piątki pościli aż do dziewiątej godziny dnia. Jednak taki przepis obowiązywał tylko wtedy, kiedy nie panowały upały ani nie trzeba było wykonywać pilnych prac w polu. W pozostałych zaś dniach do posiłku zasiadano o godzinie szóstej. Przypadała ona mniej więcej w południe i była zwyczajną porą obiadu, a szczególnie wtedy kiedy obowiązywały zajęcia rolnicze⁶⁶. Zakonodawca znów ujawnił praktyczne podejście i ustalił takie godziny posiłku, aby nikt nie narzekał.

W okresie zimowym trwającym od czternastego września do początku Wielkiego Postu pora posiłku przypadała na dziewiątą godzinę dnia⁶⁷. Niemniej jednak pora ta nie była taka późna, jak można się tego spodziewać. „Godziny”, jakimi posługiwali się cenobici, były dość elastyczne. W lecie w ciągu dnia były one znacznie dłuższe, a w zimie krótsze. Nona w zimie przypadała tylko trochę później niż seksta w ciągu lata. Nikt więc nie był wygłodzony i nie musiał długo czekać.

Większy wysiłek mnisi podejmowali w czasie Wielkiego Postu aż do Wielkanocy, kiedy zasiadali do stołu dopiero w porze niesporów. Ogólnie trzeba zaznaczyć, że zarówno odprawianie oficjum w tym czasie, jak i ostatni posiłek musieli oni skończyć jeszcze przed zachodem słońca, chcieli bowiem zrobić wszystko przy świetle dziennym, tak by nie zapalać lamp⁶⁸. Zakonodawca podkreślał więc rolę naturalnego światła dziennego, które przyczynia się także do

⁶⁶ Tamże 41, 2, s. 460.

⁶⁷ Tamże 41, 6, s. 460.

⁶⁸ Tamże 41, 7-9, s. 460.

zachowania większej energii w organizmie. Wraz z nastaniem mroku zazwyczaj cenobici mieli mniej siły, niczego pilnego już nie załatwiali, bo źle wpływało to na ogólny stan ich zdrowia psychicznego i fizycznego.

Ustalenie określonych godzin posiłków miało służyć temu, by mnisi zachowywali umiar w jedzeniu i nauczyli się dyscypliny, ale wcale nie znaczy to, że zawsze trzymano się ich ściśle. Raczej wszystko uzależnione było od naturalnych potrzeb, a osoby starsze oraz dzieci mające słabą naturę mogły jeść wcześniej od pozostałych mnichów, czyli przed ustalonymi porami posiłku⁶⁹.

*

W podsumowaniu należy powiedzieć, że autorzy reguł monastycznych tworzyli przepisy klasztorne, opierając się na pewnych zasadach. Gdy ustalali codzienny harmonogram zajęć, uwzględniali nie tylko warunki zewnętrzne wynikające z lokalizacji danego kompleksu klasztornego. Zwracali przede wszystkim uwagę na naturalne predyspozycje człowieka, które umożliwiały mu dostosowanie się do zmian zachodzących w ciągu roku, szczególnie jeśli chodzi o długość trwania dnia i nocy, oraz przystosowanie się do upływającego czasu w ciągu całej doby. Oczywiście reguły pod pewnymi względami różniły się między sobą, co przeważnie wynikało z położenia geograficznego klasztorów i tym samym warunków klimatycznych. Organizatorzy życia cenobitycznego wiedzieli, że inne godziny są odpowiednie do pracy fizycznej, a inne do podejmowania aktywności duchowej i intelektualnej. Szczególnie w strefie klimatu umiarkowanego, np. w Galii i w Italii, plan dnia, aby mógł odpowiadać ogólnym potrzebom, musiał być uzależniony od pogody i cykli światła i ciemności. Również temperatura i wilgotność powietrza mogły wymuszać na mnichach wykonanie pracy tylko w określonych godzinach. Wszystkie te czynniki zewnętrzne wpływały na zachowanie sił i ogólny stan zdrowia. Dotyczyło to też aktywności intelektualnej i modlitwy. Ich pora, intensywność i długość trwania wielokrotnie uzależnione były od upływającego czasu i następujących po sobie sekwencji dnia i nocy.

Charakterystyczne dla omawianych reguł monastycznych jest też to, że ich przepisy nie stały w sprzeczności z ludzką naturą. Możliwe były nawet dyspensy, polegające na zwalnianiu z obowiązku podejmowania jakiejś czynności, jeśli zaistniała taka konieczność.

⁶⁹ S. Benedicti, *Regula XXXVII*, PL 66, 599-600: *Licet ipsa natura humana trahatur ad misericordiam in his aetatibus, senum videlicet et infantum, tamen et regulae auctoritas eis prospiciat. Consideretur semper in eis imbecillitas et ullatenus eis districtio regulae teneatur in alimentis, sed sit in eis pia consideratio et praeveniant horas canonicas.* Św. Benedykt z Nursji, *Regula* 37, 1-3, s. 455.

SUMMARY

The article describes the daily schedule of monks who live according to the rules of Augustine of Hippo, Caesarius of Arles and Benedict of Nursia based on the principles of chronobiology.

The authors of the monastic rules took into account not only the external conditions, the prevailing climate, but also the natural predisposition of the human body. Monks have to adapt to changes during the year, because they know that the length of night and day changes in each season of the year. Monks carry out their work and adapt well to time-related circadian succession of the cycles of light and darkness. They devote the remaining hours to physical work and other activities of a spiritual or intellectual character. Usually, they arranged their daily schedule in such a way that they could easily perform all their duties.

The founders of the rules took into account the body's natural needs and showed considerable psychological knowledge because they wanted the monks to do nothing contrary to nature and to the maintenance of their health. Although they set the appropriate hours of performing physical labor, engaging in intellectual pursuits, or prayer, they did not always stick to these rules and if necessary, used dispensation.

Key words

chronobiology, Church history, spirituality, monasticism, prayer, physical labor, Middle Ages