

УДК 613/614:2-523.6"04/14"

ВІТАЛІЙ МІРОШНИЧЕНКО, СЕРГІЙ ЛАВРИНЕНКО
(Полтава)

ЗАРОДЖЕННЯ ПРАКТИКИ «ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ» У МОНАСТІРСЬКОМУ СЕРЕДНЬОВІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

На основі історичного аналізу і сучасних досягнень педагогічної науки обґрунтовано зародження практики «фізичної терапії» у монастирському середньовічному просторі. Доведено, що у чернечому середовищі остаточно оформилися такі його системні складові як здорове харчування (піст), режим сну та відпочинку, практика помірних фізичних навантажень.

***Ключові слова:** фізична терапія, монастирська культура, християнство, європейське Середньовіччя, піст, режим сну.*

Загальноприйнятим вважають, що християнське віровчення та його інститути покликані «зцілювати» виключно духовну оболонку людини. Із таким твердженням важко не погодитися. Однак, поряд із цим аспектом, у релігійному середовищі активно застосовується і терапія фізичного стану особистості, що знайшла своє відображення у практиках здорового харчування, регламентування часу сну, помірних фізичних навантажень тощо.

Із самого початку зародження християнства ці практики були поширені серед значного кола віруючого населення і до нашого часу не втратили своєї актуальності. Більше того, з кожним роком кількість осіб, що дотримується окремих фізичних релігійних обмежень, наприклад посту, збільшується. Закономірно, доцільним та своєчасним є дослідження питань витоків сучасної християнської «фізичної терапії», що остаточно сформувалися у монастирському середньовічному середовищі.

Доцільність дослідження цієї проблеми полягає в тому, що питання зародження практики «фізичної терапії» у християнській монастирській середньовічній системі ніколи не піднімалося у вітчизняній науковій літературі. Проте ми не можемо повністю заперечувати індиферентність вітчизняної науки до поставленої проблеми. Зокрема, окремі її аспекти аналізувалися в контексті дослідження фізичного виховання послушників європейських обителів у працях О. Анан'євої [1], І. Григор'єва, Н. Салонікова [5], Л. Карсавіна [6], Г. Флоровського [10].

На основі аналізу творчого доробку св. Антонія Великого, преп. Бенедикта Нурсійського та Флавія Кассіодора автор ставить за мету розкрити процес зародження практики «фізичної терапії» у середньовічному монастирському середовищі.

Головними завданнями «фізичної терапії» середньовічної монастирської культури було залучення до трудового процесу, пристосування до повсякденного життя і праці, а також функціональне відновлення фізичного стану людини (ченця, послушника) через практики здорового харчування та чіткого режиму сну і відпочинку.

Праця була одним із головних компонентів «фізичної терапії» у чернекому середовищі. На думку Г. Флоровського, раннє «чернецтво створило особливе «богослов'я праці», насамперед ручної праці. Для ченців вона не була чимось необов'язковим і другорядним – праця знаходилася в самій його суті» [10, с. 48]. Зокрема, у «Статуті» основоположника християнського чернецтва святого Антонія, серед переліку дозволених справ рукоділля було на першому місці [9, с. 124].

У правилах не прописувалось, яким конкретно «рукоділлям» мали займатися ченці, проте, ми схильні вважати, що це головним чином стосувалося праці на землі. Чітко декларувалося положення, як мав працювати послушник. У статуті наголошувалося, що «тіло слід поневолювати й втомлювати довготривалою працею... бути старанним у рукодільних роботах» [9, с. 126]. Більше того, навіть перебуваючи в келії, чернець не відпочивав, він був змушений «виконувати ручну працю, при цьому не залишати імені Господа та постійно мати його у своїх думках, повчатися в нього у своєму серці й хвалити його своїми устами, промовляючи: «Господе! Ісусе Христе, пошли мені Твою поміч» або «Слаблю Тебе, Ісусе Христе, пане Господе мій» [9, с. 126-127].

Добре фізичне здоров'я чернецтва також було змістовним компонентом монастирської «терапії». Його головний пріоритет був зведений до підтримання хорошого фізичного стану та міцного здоров'я послушників. Звісно, що жодних спеціальних активних фізичних вправ у обителі не практикувалося. Помірні фізичні навантаження ченці отримували, виконуючи господарську роботу. Проте праця була не єдиним засобом фізичної терапії.

У цьому контексті важливо відмітити значення збалансованого харчування, яке забезпечувалося постами та чітким режимом дня. Відповідно до правил, встановлених засновником чернецтва, дозволялося вживати лише найпростіші харчі. Категорично заборонялося наїдатися досхочу, бути жадібним та ласим до їжі. Найпопулярнішою стравою був хліб. Дозволялося споживання овочів, фруктів, риби. Проте м'ясо, молоко і яйця знаходилися під повною заборонаю.

Що стосується вина, то його споживання було помірним. У правилах передобного Антонія вказувалося, що «до трьох келихів вина не прибавляй четвертий» [9, с. 127]. Виняток робився лише в одному випадку – в разі важкої хвороби. Заборонялося ченцям відвідувати й місця, де виготовляли вино. Очевидно, що остання заборона була покликана не спокушати послушника до можливості надмірного споживання алкогольного напою.

Окремим пунктом у правилах прописувався обов'язок для всіх послушників дотримуватися церковного посту, а також утримуватися від споживання їжі щосередини та щоп'ятниці. Біограф св. Антонія Афанасій Великий і сам закликав «сильно любити піст, зважаючи на те, що поряд із молитвою та милостиною він є великим оплотом, який людину від смерті позбавляє» [3, с. 9].

Нічний час відпочинку також був регламентований. І хоча у статуті не йдеться про тривалість сну, зважаючи на свідчення святого Афанасія Великого, ми схильні дотримуватися думки, що цей період був досить коротким. Ченцям вказувалося «спати мало, але в міру» [9, с. 128]. Якщо послушник не був хворий, він зобов'язувався лягати спати одягнений. На ньому обов'язково мав бути пояс, кукул та мантия.

Судячи зі свідчень святого Афанасія Великого, сам подвижник чернецтва ставив перед собою ще суворіші вимоги. Це підтверджувалося тим, що він «їжу куштував один раз на день по заході сонця; нерідко на два дні й більше він залишався без їжі. Поживою йому служили хліб і сіль, а питтям – одна вода. Про м'ясо та вино не варто й говорити, бо й у інших дбайливих подвижників навряд чи зустрінеш щось подібне. Під час сну Антоній задовольнявся рогожею; спав переважно на голій землі й лише її вважав своїм ложем. Намащуватися ж елеєм, митися чи користуватися іншими вигодами він собі не дозволяв. Стверджував, що юним всього пристойніше бути ревними до подвигу й не шукати того, що розслабляє тіло, але привчати його до праці й утримувати в думках Апостольський вислів: коли я немічний, тоді я сильний (2 Кор. 12, 10)» [2, с. 185]. Пізніше у своїй праці «Церковна історія» це підтвердив і візантійський християнський історик V століття Созомен Саламанський (400-450 рр.) [8, с. 48-49].

Подібна програма «фізичної терапії» була представлена в обителі Бенедикта Нурсійського. Детально її описав у праці «Четъи Минеи (Життя святих)» Дмитрій Ростовський, який значну увагу акцентував на трудовій складовій терапії ченців у обителі «батька європейського чернецтва», яка полягала головним чином, у «праці на землі». Святий Дмитрій одним із перших у вітчизняній релігійній думці визначив практичне вираження догм, які були прописані в «Статуті» Бенедикта та стосувалися пристосування до праці ченців монастиря. Автор відзначав, що Бенедикт закликав своїх вихованців «працювати і не журитися», а у відповідь «учні преподобного щодня трудилися в його садку» [4, с. 117-118]. Проте такий процес терапії, на думку богослова, не містить жодних елементів примусу з боку наставника. До того ж, як стверджував Дмитрій, абат сам виконував фізичну роботу. Зокрема, працював у полі разом зі своїми підлеглими [4, с. 123].

Винятковий заклад для зцілення душі та тіла заснував у 555 році у Бруттію (південна Італія) Флавій Кассіодор – монастир «Віварій». Ця обитель стала одним із найбільших центрів духовної та фізичної реабілітації всього європейського континенту та якісно відрізнялася від інших монастирів, насамперед світським характером.

Двері монастиря завжди були відчинені для тих, хто прагнув до змін, «не існувало жодних перешкод для того, щоб стати мешканцем «Віварію»: до стін свого притулку Кассіодор приймав злидарів, мандрівників і навіть злочинців, сподіваючись їх повернути до здорового життя» [6, с. 94].

Учений розумів, що для ефективною «фізичної терапії» необхідно створити сприятливу атмосферу та забезпечити своїх послухників всім необхідним. У зв'язку з цим його обитель була заснована там, де «по сусідству є й зрошені сади, і мілководна річка, що багата на рибу; вона дає все необхідне для зрошення садів і для роботи млинів; вона дає воду, коли це потрібно, а коли не потрібно – відступає... Море також знаходиться близенько від нас, можна навіть ловити рибу різними способами; а зловлену рибу, якщо є бажання, можливо пустити до водойм «Віварію», бо я колись із Божою допомогою збудував такі водосховища, де під надійними затворами живе багато різної риби. Я також наказав побудувати купальні, дуже корисні для лікування тілесних хвороб, туди спокійно збігає вода з прозорих струмків, надзвичайно приємна для пит-

тя та для омивання» [5, с. 35]. Варто відзначити, що «Віварій» Кассіодора був універсальною європейською ранньохристиянською обителлю, де місце собі могли знайти і ченці-кіновійці, і ченці-анахорети, бо, крім спільного помешкання для послушників, «були й далекі, схожі на пустелю місця, що оточені й замкнені високими кам'яними стінами» [5, с. 35].

Отже, у період IV-VI століть у європейському монастирському середовищі викристалізувалася унікальна система «фізичної терапії», що залишається актуальною і для сучасного суспільства. Її зміст у ранньохристиянських подвижників складала помірні фізичні навантаження (робота в полі, у саду, заняття ремеслами), чіткий режим дня, християнський піст та утримання від алкогольних напоїв. Все це сприяло зміцненню фізичного стану та здоров'я послушників.

Результат такої «фізичної терапії» яскраво підтверджують біографічні відомості відомих настоятелів християнських обителей, зокрема ті, що засвідчують тривалість життя. Так, фундатор чернецтва святий Антоній Великий прожив 105 років, засновник монастиря «Віварій» Флавій Кассіодор – 91 рік, родоначальних французького чернецтва Мартін Турський – 81 рік, Ієронім Стридонський – 78 років, Колумба – 76 років, Колумбан – 75 років, Іоан Касіян – 75 років, Бригіта Ірландська Бенедикт Нурсійський – 67 років, Григорій Двоєслов – 64 роки. Пахомій Великий та Василій Великий подолали рубіж у 54 та 49 років відповідно. Засновник Києво-Печерської лаври Антоній Печерський прожив 90 років, Феодосій Печерський 66 років, перший руський митрополит Іларіон прожив бл. 65 років. Проте й такий вік у ранньохристиянську добу вважався старечим.

В епоху жахливої екології та шкідливих звичок досвід «фізичної терапії» подвижників чернецтва набуває особливого значення. А тому доцільним буде перейняти окремі ідеї щодо зміцнення та відновлення здоров'я, наприклад ті, що стосуються харчування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ананьева О. А. Образ идеального монаха в произведениях Иеронима Стридонского / О. А. Ананьева // Этносоциум и межнациональная культура. – 2010. – № 6. – С. 156–163.
2. Афанасий Великий. Житие преподобного отца нашего Антония, описанное святым Афанасием в послании к инокам, пребывающим в чужих странах / Афанасий Великий // Творения : в 4-х т. – Т.3. – М. : Валаамский монастырь, 1994. – С. 178–251 с.
3. Афанасий Великий. О девстве, или о подвижничестве (слово спасения к девственнице) / Афанасий Великий; [подгот. текста, пред. и примечание А. И. Сидорова] // Патристика. Труды Отцов Церкви и патрологические исследования. – Н. Новгород : Издательство “Христианская библиотека”, 2007. – С. 8–35.
4. Димитрий Ростовский (Туптало). Четьи Минеи (Жития святых) : в 3 кн. – К. : Типография Печерской Лавры, 1688–1700.– Кн. 3. – На три месяца: март, апрель, май. – К. : Типография Печерской Лавры, 1700. – 676 с.
5. Интеллектуальные традиции европейской культуры (очерки истории образования). Античность и раннее Средневековье : [учебн. пособ.] / [под ред. И. Л. Григорьева, Н. В. Салоников]. – Великий Новгород : ИПЦ НовГУ, 2008. – 70 с.
6. Карсавин Л. П. Монашество в средние века / Л. П. Карсавин. – М. : Высшая школа, 1992. – 191 с.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 472 с.

8. Созомен Саламинский. Церковная история / Созомен Саламинский. – СПб. : Типография Фишера, 1851. – 636 с.

9. Устав життя на самоті прп. Антонія Великого // Духовна спадщина Святих Отців. – Львів, 1997. – Т.1. – Львів, 1997. – С.123–152.

10. Флоровский Г., прот. Восточные Отцы IV века / прот. Георгий Флоровский. – Париж : Парижский православный богословский институт, 1931. – 231 с.

VITALIY MIROSHNICHENKO, SERGIY LAVRINENKO

CONCEPTION OF «PHYSICAL THERAPY» PRACTISE IN MEDIEVAL MONASTERY ENVIRONMENT

On the basis of historical works analysis of monk Antony the Great, saint Benedict Nyrsiyskiy, Flaviy Cassiodor and also modern achievements of pedagogical science the conception of «physical therapy» practise in medieval space is grounded.

It is stated that main tasks of «physical therapy» in medieval monastery culture were attraction of noviciates to labour process, adaptation to everyday life and work, and also functional renovation of person's physical condition (of monk, novice) with the help of healthy eating practise and strict schedule of sleeping and rest.

Good physical health of monks was an informative component of monastery «therapy». Its main priority was to maintain good physical condition and health of noviciates. It is understandable that no special active physical exercises were done in the monastery. Moderate physical tasks were done while household work but it was not the only means of physical therapy.

In this context it is important to note the meaning of balanced eating which was provided by feasts and strict schedule of the day. According to the rules which were made by founder of monks they could use only the simplest products. It was completely forbidden to eat plenty of food, to be greedy for food. The most popular food was bread. It was let to eat vegetables, fruit and fish. But meat, milk and eggs were banned completely.

Separate point was to stick to the church fest for all the noviciates and to avoid food every Wednesday and Friday.

Rest at night was also strictly regulated. However there is no information about the duration of sleeping time in historical sources but the evidence of contemporaries let us think that the period was not long. The monks had to rest less but enough. If the novice was not ill he had to go to bed dressed.

Exclusive establishment for healing the soul and body was founded by Flaviy Cassiodor and was called Vivariy. This monastery was one of the biggest centres of spiritual and physical rehabilitation of the whole European continent and had qualified difference from other monasteries firstly because of secular character. The doors of the monastery were always opened for those who wanted some changes. There were no obstacles to become an inhabitant of Vivariy. Cassiodor took poor people, travellers and even criminals to the walls of his monastery. He hoped to turn them to the healthy lifestyle. Scientist understood that for effective «physical therapy» it is important to create an appropriate atmosphere and to supply all the noviciates' needs.

In conclusion it is grounded that in the period of IV-VI centuries in European monastery environment appeared unique system of «physical therapy» which stays actual for the modern society too. Its contest in early Christian associates was connected with moderate physical exercises (work on the field, in the garden, crafts), strict schedule of the day, Christian fest and avoiding of alcohol drinks. All of that helped to strengthen physical condition and health of noviciates.

Keywords: *physical therapy, monastery culture, Christianity, European Middle Ages, fest, sleeping regime.*

Одержано 14.02.2017 р.