

# Il piacere di essere cibo

di fr. FLAVIO GIANESSI

## Mangiarsi le preghiere

Se vuoi capire che rapporto c'è tra pregare e mangiare, non ti accontentare delle preghiere prima dei pasti; ricordati che Gesù ha fatto del pasto un'Eucarestia. Comunque, incomincia col ripensare a ciò che dici quando preghi prima di mangiare: non chiedere al Signore che ti benedica il cibo, ma benedici tu Lui, perché ti nutre; non chiedere — come fanno molti — che provveda Lui a quanti non ne hanno, ma a Lui chiedi il coraggio di darne tu, del tuo; e chiedigli la forza di continuare a ringraziarlo, anche se ti resta metà cibo nel piatto, perché già fin d'ora partecipi al banchetto del regno. Allora ti sentirai chiamare: «Venite, benedetti del Padre mio, perché avevo fame e mi avete dato da mangiare; avevo sete e mi avete dato da bere».

Come vedi, per entrare al convito eterno, non ti servirà il passaporto dei tuoi Rosari, se non di quelli che ti avranno spinto a ricercare, con il tuo piatto in mano, la fame degli altri. Perché Gesù è là: nella loro fame.

Ricordati poi che a pregar bene non si impara mangiando. Recita un monaco benedettino: «Non sa cosa vuol dire pregare chi non ha sperimentato il digiuno» (Griffiths). E si può anche aggiungere: «Se non hai sperimentato il digiuno, non sai neanche cosa vuol dire mangiare».

Meglio sarebbe però se non fossi tu a determinare i tuoi giorni di digiuno, perché correresti il rischio di ingrassare l'orgoglio; lascia che siano i poveri attorno a te a scandire i ritmi delle tue «asceti». Per questo, lo stesso monaco aggiungeva: «Non sai cosa vuol dire digiunare fin quando saprai il giorno

che riprenderai a mangiare». Ma, quando mangi, mangia con gioia; nutriti della gioia degli invitati alla tua tavola e della gioia di essere un invitato. Così ti avvicinerai alla comprensione dell'Eucarestia: un Dio che si fa cibo per la gioia della comunione. Da questa gioia prendi forza per quando starà a te essere cibo.

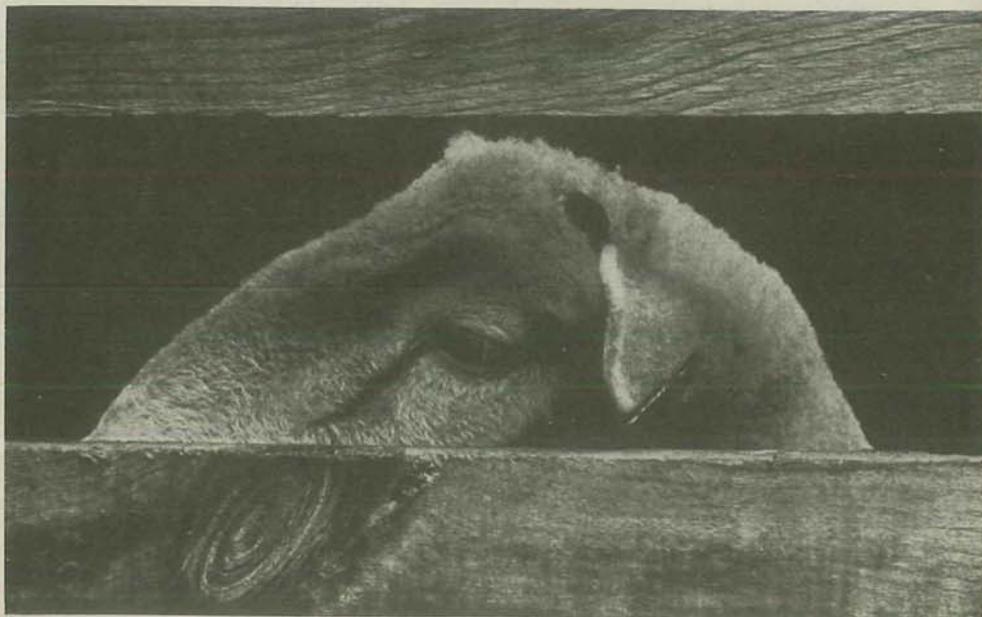
## Il posto delle fragole

Se l'invito ad essere tu cibo ti è sembrato inopportuno, rifletti su questo racconto: Un uomo stava attraversando una foresta, quando si accorse di essere inseguito da una tigre. Si mise a correre con tutte le sue forze. La tigre gli era ormai addosso quando l'uomo, scivolando in un dirupo, riuscì fortunatamente a salvarsi, aggrappandosi

alla radice di una vite selvatica. La tigre si accovacciò sull'orlo, aspettando. Mentre l'uomo pensava sul da farsi, si accorse che due topolini, uno bianco ed uno nero, avevano iniziato a rodere la radice che lo teneva sospeso. Guardando sotto di sé, si accorse che un'altra tigre lo stava già annusando. Ad un palmo dal proprio naso, l'uomo vide una fragola matura. Tenendosi forte alla radice, con l'altra mano staccò la fragola. «Oh! com'è buona!» disse.

Probabilmente il racconto ti lascerà perplesso, perché non trovi «normale» un uomo che, ormai nei denti della tigre, riesca a gustare la dolcezza dell'ultima fragola. Affido alle parole del profeta arabo Gibran il compito di chiarire queste assurdità.

«Vorrei che poteste vivere del profumo della terra e che la luce vi potesse nutrire in libertà come una pianta. Ma, siccome mangerete uccidendo e ruberete al piccolo il suo latte per estinguere la sete, sia allora il vostro un atto di adorazione. E la mensa sia un altare sul quale i puri e gli innocenti dei campi e delle foreste si immolino alla parte più pura e più innocente che vi è nell'uomo. Quando uccidete un animale, ditegli in cuore: «Dal medesimo potere che ti abbatte io pure sarò ucciso e consunto, poiché la legge che ti consegnò nelle mie mani, consegnerà me in mani più potenti». E, quando



mangiate una mela, ditele in cuore: «I tuoi semi vivranno nel mio corpo e i tuoi germogli futuri fioriranno nel mio cuore; e il mio respiro sarà la tua fragranza; e noi godremo insieme in tutte le stagioni»».

Inizia a bere l'uva ricordandoti del torchio che premerà anche te; inizia a raccogliere fragole pensando ai denti della tua tigre, per la quale sarai provvidenziale e dolce; allènati a questa doppia gioia, e questa ti avvicinerà alla comprensione dell'Eucarestia.

### La comunione con gli additivi

Gesù, celebrando l'Eucarestia nella Cena di Pasqua, si mette dalla parte dei poveri. Guardando con occhi attenti la storia della liturgia eucaristica, è difficile togliersi l'impressione che, lungo i secoli, si sia fatto di tutto per rendere meno evidente questa verità. Cosicché, quando sei a Messa, non pensi che stai partecipando alla cena dei poveri per la liberazione dalla schiavitù del potere. I poveri infatti sono fuori, e i più vicini sono con le spalle appoggiate al muro ad importunarti l'elemosina, mentre esci di corsa.

Ma, dentro la chiesa, abituato ormai ad un polpettone di «manna e cipolle», non pensi che devi incamminarti, con il passo dei più poveri, attraverso deserti, verso la liberazione.

Quando partecipi alla Messa, ricordati quindi che devi portare con te i poveri, o almeno portare con te il loro grido; preparati a far riconoscere a loro, in un pane condiviso, la presenza dell'amore di Dio per gli ultimi.

Ma le provocazioni dell'Eucarestia non sono ancora finite. Gesù prese il pane e disse: «Prendete e mangiate: questo è il mio Corpo». Con queste parole Gesù non si mette soltanto dalla parte dei poveri, ma si mette anche dalla parte del cibo. L'Eucarestia è cena, e Gesù è pane; ma gli incensi e i fumi delle candele hanno da tempo sostituito i profumi della mensa.

E sulla tavola resta un'Ostia poverella. E se il pane spezzato è il segno della morte di Cristo, questa cialda linfatica, senza sapore, piena come il resto che mangiamo di conservanti e di additivi, è il segno più straziante del suo annichilimento. In essa siamo chiamati a far nostro il gemito della creazione sfigurata e agonizzante con la quale Cristo fa comunione.

E se il rapporto pregare e mangiare ti ha tolto l'appetito, forse sei sulla buona strada. Ma non fermarti: la meta è il convito della gioia.

## Dacci oggi il digiuno quotidiano

di p. ANGELO CAVAGNA\*

### «Ho un altro cibo»

Gesù, nel Vangelo, si raffronta con S. Giovanni Battista, il quale digiunava, e i farisei dicevano che aveva un demone; egli invece mangiava normalmente, e i farisei dicevano che era un mangione e un beone, amico dei pubblicani e dei peccatori. Francamente, quanto al digiuno, io assomiglio di più a Gesù Cristo.

Ciò non impedisce di prendere sul serio il digiuno. Gesù, condotto dallo Spirito Santo, si ritirò nel deserto, dove digiunò per 40 giorni e 40 notti: un digiuno salato, radicale, lungo. Così fece altre volte e altre volte ne parlò. Inoltre Gesù non contrappose il proprio modo di mangiare o di digiunare a quello di S. Giovanni Battista o dei profeti. Ciò vuol dire che le forme e i motivi del digiuno possono essere diversi: a scelta e non tassativi.

È noto che per tutte le religioni, dall'antichità fino ad oggi, sono abbastanza comuni tre segni o mezzi di vita spirituale: preghiera, silenzio, digiuno. Per la Chiesa cattolica, sembra sia molto scaduta la pratica del digiuno. L'obbligatorietà per tutti è ridotta a due giorni l'anno (mercoledì delle ceneri e venerdì santo) e a poca cosa (canonicamente si può fare un pasto completo e si mangia qualcosa, abbastanza, anche negli altri pasti); fuori dall'obbligo è pochissimo praticato. L'astinenza dalle carni nei venerdì dell'anno si può sostituire con altra forma di penitenza. Alcuni parlano di «lassismo».

Per rimediare, personalmente non punterei sull'obbligo, che mal si adatta alle diverse situazioni di salute e di lavoro, e che rischia di moltiplicare la casistica dei peccati formali: insisterei sulla proposta libera e sulla radicalità di forma, illustrandone i motivi biblici.

Il digiuno, per Gesù Cristo, è affermazione di spiritualità contro il materialismo: «Non di solo pane vive l'uomo...; ho un altro cibo...: fare la volontà di colui che mi ha mandato» (Mt 4, 4; Gv 4, 34). È ricordo della morte di Cristo in Croce e attesa del suo ritorno finale: «Quando sarà loro tolto lo sposo, allora digiuneranno» (Mc 2, 19-20). È segno di sensibilità e condivisione con i poveri e affamati: parabola del ricco Epulone e di Lazzaro (Lc 16, 19-31). Per il Battista il digiuno era segno di penitenza e purificazione. Per i profeti era gesto di genuinità religioso-sociale (Is 58, 1-9) e di denuncia-conversione nel caso di apostasie e corruzioni pubbliche.

Il problema non è mangiare di meno perché gli altri mangino di più (ci sono problemi mondiali di sovrapproduzione in eccesso). Occorre incidere nella carne un segno che valga a svegliare la propria coscienza e quella altrui sul vuoto di valori e sulla presenza di ingiustizie locali e internazionali.

In altre parole, è problema di relativizzare il cibo materiale, in ordine agli enormi problemi della fame nel Terzo Mondo e della fame di valori spirituali, il cui insoddisfatto porta letteralmente alla morte persone e società. Il digiuno, riscoperto e riproposto liberamente ma radicalmente (niente cibo), per tutti questi motivi (spirituale, escatologico, sociale, ascetico, politico), può riacquistare valore e stima.

### Fame di Pace

La piccola esperienza del «digiuno di solidarietà con gli obiettori», a sola acqua e a oltranza «salvo la vita» (Pino Cipollari per 28 giorni; io per 27, altri a turno per periodi più brevi), ha ottenuto sostanzialmente gli obiettivi immediati: tempi sicuri per le approvazioni-precettazioni degli obiettori; rispetto degli accordi fra Ente e obiettore; congedo a Luca Rondini, obiettore autocongedatosi nel 1981; soluzione del caso obiettori nella Protezione civile (una trentina). Ma soprattutto ha attivato un «risveglio di sensibilità spirituale, morale, sociale e politica» ai problemi della pace, della nonviolenza e dell'obiezione di coscienza. Molte persone e comunità si sono unite spontaneamente al digiuno, alla preghiera e all'impegno sociale.

Chissà che non si risvegli un'attenzione nuova al digiuno collegato anche con l'Eucarestia: fonte e culmine della vita cristiana, in consonanza con le dimensioni spirituale, escatologica e socio-comunitaria, sopra evidenziate.

\*Redattore della rivista «Settimana», EDB, Bologna.