

LO RICONOBBERO NELLO SPEZZARE DEL PANE

Quando e come il cibo diventa buono



Caravaggio, *Cena di Emmaus*



Johannes Vermeer, *La lattaia*

Certo, per il credente <<fare la comunione>> è di più che alimentarsi. Ma non è nulla di meno.

E forse non esiste modalità di alimentazione che non nasconda un “di più”, Così la comprensione dei fattori che connotano l’esperienza di alimentarsi riguarda da vicino il rapporto tra la teologia e le scienze umane (.....) Abbiamo bisogno di imparare a mangiare. Non a nutrirci: quello non serve! Ma a mangiare, a diventare “com-pagni”, ossia a coltivare relazioni importanti che nutrono assieme al pane. E abbiamo bisogno di dispiegare le stesse logiche nelle celebrazioni eucaristiche (...) Perché è difficile un rito del cibo spirituale felice nel persistere di riti dell’alimentazione continuamente tristi.

Manuel Belli, *L’epoca dei riti tristi*

Lo riconobbero allo spezzare del pane

Riti che diventano abitudini

Introduzione

Ci ritroviamo come catechisti e responsabili della liturgia. Possiamo riesprimere il nostro servizio nella e per la comunità cristiana della nostra comunità in questo modo:

- catechista: colui che introduce alla vita cristiana, che mostra come il Vangelo, la persona di Gesù e il suo Dio hanno una promessa di vita attraente e valida per noi oggi. Per noi come persone e come comunità, come società. Obiettivo è dunque far incontrare alle famiglie che chiedono l'iniziazione cristiana dei loro figli una "persona", Gesù, perché la possano scegliere e possa entrare a far parte, ed anzi essere il criterio, di quei modelli di riferimento per la costruzione dei significati della vita e quindi dello stile con cui vivere e prendersi cura di sé, degli altri e del mondo. Introdurre alla vita cristiana è, ultimamente, mostrare come la vita può trovare nuova pienezza se vissuta avendo come origine Cristo. Parlando di vita, questa non può che esprimersi in gesti e parole che sono appunto i riti che sono oggetto di questa nostra riflessione. La vita si esprime attraverso riti (significati agiti) e i riti, a loro volta, modellano e danno forma, consistenza, alla vita.
- preparare la liturgia: la liturgia porta attraverso il linguaggio rituale a fare esperienza del divino, mette in comunicazione il quotidiano con il divino. Permette cioè l'incontro tra noi e il nostro Dio in una forma comunitaria che esprime ritualmente la fede. La liturgia ha come obiettivo l'incontro della comunità con il suo Signore, nella verità e pienezza della fede. Questo accade attraverso i riti così come codificati e proposti dalla Chiesa. Compito di chi predispone i riti liturgici è così renderli "comprensibili" e vivi perché permettono l'incontro e il dialogo tra la nostra vita e la vita di Dio che i riti rivelano e propongono.

Anche da questa sommaria presentazione del nostro servizio, appare chiaro lo snodo centrale del nostro incontro: la centralità del rito in quanto porta con sé i significati della vita, e della vita cristiana. E, dal momento che l'uomo è essere rituale, non ci può essere una frattura tra riti del quotidiano e riti liturgici: tra loro esiste un legame che può arricchire o impoverire entrambi.

A livello introduttivo, possiamo segnalare un altro aspetto legato alla unicità del cristianesimo: il cristianesimo è una fede, non una religione. È una "fede" perché nasce e costitutivamente è risposta alla promessa di Dio, alla rivelazione di Dio all'uomo e non tentativo dell'uomo di raggiungere Dio e piegarlo alle proprie volontà. Non è uno "sforzo", ma un legame d'amore che, per definizione e natura propria, mira a dare forma a tutta la vita, a offrire quella che potremmo chiamare una "visione del mondo". Tuttavia, la fede non può che esprimersi attraverso l'umano, ossia attraverso il linguaggio religioso.

Alla luce di quanto abbiamo detto, possiamo da subito escludere alcuni fraintendimenti o "riduzioni":

- catechesi esperienziale non è "far fare esperienze" o rendere gli incontri più interattivi, ma è andare a far dialogare i significati della vita quotidiana con lo stile del Vangelo, è far incontrare la vita e la persona di Gesù Cristo, perché quest'ultimo possa diventare riferimento nelle esperienze (approfondiremo poi questo parlando delle "esperienze dello scacco");
- il rito non è ritualismo, ma un significato agito, un modo di rendere concreto e quotidiano ciò che dà senso alla vita. La liturgia non dovrà dunque caricare eccessivamente l'attenzione alle rubriche ed al formalismo, quanto piuttosto curare il nesso linguaggio rituale liturgico e linguaggio rituale del quotidiano. Tra i due infatti c'è un mutuo influenzarsi, arricchirsi o allontanarsi
- introdurre alla celebrazione della fede (catechesi) e aiutare a vivere con fecondità la celebrazione della fede (gruppo liturgico) è solo questione di "spiegazioni" più adatte, o aggiustamenti che rendano più "moderni" i riti liturgici. Più profondamente è chiedersi come la vita incontra Gesù Cristo e il suo Dio (e i significati che Lui dà alla vita) così che la celebrazione raccolga e rilanci il quotidiano.

Il nostro breve percorso si articola così in due parti che vogliono aprire un percorso più che offrire soluzioni:

1. l'uomo come essere rituale e il rito come espressione di significati della vita – Luigi Pala
2. Il rito della *fractio panis*: dalle abitudini di Gesù, attraverso la codifica rituale, alla generazione di una vita nuova. – don Emilio

Pagine da

Manuel Belli - *L'epoca dei riti tristi*

ESPERIENZE DI SCACCO

Jean Nabert sostiene che nell'uomo ci sono alcune esperienze, denominate "esperienze dello scacco", in cui egli prende coscienza del fatto che <<il suo essere non può non costituirsi che attraverso le sue opere>>. Le esperienze dello scacco sono quegli eventi in cui alla coscienza si palesa che in ciò che sta accadendo ne va dell'intero significato dell'esistere. G. Angelini chiarisce che le esperienze dello scacco pongono in questione la possibilità complessiva di una vita che si possa realizzare nel bene e in essere è necessario che <<venga francamente accettata la prova della nostra libertà>>. I diversi autori che accennano a questo tema propongono diverse "esperienze di scacco". Angelini stesso propone le varie esperienze di male come momento evidente di scacco per l'esistenza che è chiamata a risignificarsi. Quando la malattia e la morte bussano alle porte dell'esistenza, non è forse vero che è tutta l'esistenza stessa a entrare in questione? Ma l'interrogativo esistenziale posto dal morire e dal soffrire viene rilanciato con un analogo tasso di densità da altri accadimenti profondamente umani: tenere fra le braccia una vita che nasce, impegnarsi in un'opera di trasformazione del mondo, decidersi alla logica dell'amore. In filigrana potremmo dire che quando l'uomo nasce, ama, soffre, lavora e muore (nella sua carne o nella vicinanza della carne di un altro uomo) percepisce l'enigma dell'esistenza e l'urgenza della significazione. Se è vero che non è così frequente tenere le mani di un uomo che muore o abbracciare un uomo che nasce, è vero che nella nostra vita nasciamo e moriamo mille volte quando iniziamo cose nuove e quando ci congediamo. SE è vero che poche volte ci promettiamo fedeltà eterna nell'amore, è vero che mille sono le scelte silenziose dell'amore. SE è vero che poche volte iniziamo un lavoro, è vero che mille volte ci impegniamo a dare il nostro piccolo contributo perché il mondo cambi. Verrebbe da dire che ogni volta che accade qualcosa di significativo per noi, esso ha i contorni della nascita, del lavoro, dell'amore, della sofferenza o della morte nelle loro forme pure o in mille sfumature.

Le esperienze di scacco evocate non sono anche la pasta di cui è fatta la liturgia dei cristiani? Nella liturgia si entra e si esce, e si evoca l'attesa finale, della sua venuta; in essa si presenta il frutto della terra e del lavoro dell'uomo, affinché il pane e il vino divengano presenza di Cristo, memoria della sua morte e comunione d'amore profonda; in essa si presenta al Padre tutta la gioia e la sofferenza del mondo; in essa si celebra il nascere battesimale, l'amore sponsale, la sofferenza della malattia e del peccato, il congedo delle esequie, l'inizio della missione.

Ma le esperienze di scacco non sono anche la pasta del vangelo? Gesù ha annunciato il regno di Dio e lo ha realizzato nella sua carne di Figlio nascendo dalla Vergine, amando intensamente, lavorando e camminando, soffrendo e accostando le sofferenze degli uomini e delle donne, e infine morendo sulla croce e risorgendo.

Dunque tra vita, liturgia e vangelo c'è un potente nesso esperienziale, qualora la vita sia evocata nei suoi momenti di alta densità, il vangelo sia letto nella sua trama narrativa e la liturgia sia celebrata sia celebrata nella sua potente e semplice ritualità. Vivere la vita, rileggerla alla luce della Parola e celebrarla nell'incontro con Cristo sembrano tre momenti di un'unica logica esperienziale possibile.

L'iniziazione alla liturgia non è una semplice istruzione su di essa: è l'abilitazione a cogliere l'alta densità di significati in tutti i micro-riti in cui si nasce, si lavora, si soffre, si ama e si muore

QUANDO IL CIBO DIVENTA BUONO?

Fast food, street food e junk food

Che sia il "kebabbaro", il fast food americano o il pizzaiolo egiziano, ormai anche nei paesi di medie dimensioni si possono trovare piccoli locali dove è possibile mangiare un cibo etnico, normalmente gustoso e a costi bassissimi. La domanda che rito che ci si sente rivolgere è normalmente: <<Mangi qua o porti via?>. Se decidi di mangiare nel ristorante tutto è minimizzato: un tovagliolo, un vassoio di plastica, una cannuccia su richiesta, salse nella loro bustina di alluminio, tavoli e sedie in plastica, la bibita in lattina o in bottiglia, o al massimo un bicchiere di plastica. Puoi decidere di portare via il cibo, anche in questo caso il confezionamento è minimalista con un tovagliolo normalmente avvolto nella carta stagnola. Infatti questo genere di fast food produce quello che viene chiamato "il cibo di strada". Proprio l'informalità, l'economicità e la facilità con cui è possibile mangiare cibo di strada ne hanno determinato il successo: secondo la FAO circa 2,5 miliardi di persone al giorno si nutrono in fast food e in piccoli locali etnici che preparano street food, "cibo da strada" ossia da asporto.

Si tratta di una ristorazione minimalista: piccoli costi, servizio semplice, cibo da mangiare senza troppa preparazione, assoluta informalità dell'ambiente che può addirittura essere la strada. Sono luoghi adatti a un incontro tra amici oppure a un pasto veloce in un ritmo frenetico: non sono certo ristoranti adeguati a un buon regime alimentare e a una relazione che richiede particolare cura.

Per il cibo erogato nei fast food si parla spesso di junk food, "cibo spazzatura": regolarmente gli alimenti hanno un altissimo apporto calorico ma un valore nutrizionale molto basso. Hamburger, patate fritte, hot dog, bibite zuccherate e gasate sono esempi di cibi erogati nei fast food molto ricchi di calorie a causa di zuccheri e grassi raffinati ma privi di qualsiasi altro benessere alimentare. Il cibo spazzatura è responsabile di diverse patologie di natura cardiovascolare. Fast e street evocano comunque due dimensioni del genere di alimentazione in esame che destano interesse e successo: si fa presto, ci si sente liberi, non occorre prestare particolare attenzione all'etichetta, puoi portarti il panino appresso mentre cammini, non serve una particolare disponibilità economica, quasi sempre trovi un locale che prepara panini in orari decisamente non convenzionali come la notte tarda. Non sono certo luoghi adatti a un incontro romantico o ad una cena di lavoro importante: ci vai se sei di fretta, dopo l'allenamento serale con gli amici, prima di una serata allegra, di un'uscita al cinema. Il tutto all'insegna dell'informalità, della velocità e dell'allegria.

Insomma: mangi poco sano, senza troppi fronzoli. Può essere una buona scelta per una serata tra amici, ma se diventasse abitudine non sarebbe un modo triste di nutrirsi?

All you can eat

I ristoranti di questo tipo si stanno velocemente diffondendo e hanno ormai conquistato la scena: "mangi finché puoi". Spesso ristoranti con la formula "all you can eat" servono cucina giapponese, integrata tuttavia con diversi piatti che provengono da diverse tradizioni alimentari e sono ristoranti dove è possibile mangiare senza alcuna limitazione circa la quantità, pagando comunque un prezzo fisso. Alcuni ristoranti prevedono il servizio al tavolo, mentre altri locali servono il cibo al buffet.

Dal punto di vista antropologico risulta interessante l'accostamento della semantica del "mangiare" con il verbo "potere" e il pronome "tutto". Il successo di questo tipo di ristorazione consiste nel fatto che è possibile non limitare alcun desiderio di cibo: il limite è posto dalla voglia o dalla capacità fisiologica di assumere cibo. Possiamo pensare a una liturgia del "non limite": l'eccesso è autorizzato. Rispetto a un ristorante tradizionale con un menu alla carta, viene eliminata la dinamica della scelta: il menu non indica un ventaglio di possibilità entro le quali operare una scelta, ma l'elenco di tutti i cibi che puoi mangiare senza doverti porre delle alternative.

La caratteristica antropologica che determina il successo degli "All you can eat" è la voglia: se ti va puoi assaggiare tutto, mangiare in abbondanza una sola cosa, assaggiare tutto e poi decidere di mangiare un piatto più abbondante della pietanza. Non esistono limitazioni. Al di là dei giudizi di merito o di qualità, evidentemente è una formula di alimentazione che non è adeguata alla vita di tutti i giorni, se non mettendo in conto gravi danni alla salute. Può essere un modo di mangiare adatto a un momento di festa, ma certo la semantica in gioco è quella dell'assenza di limite: non sono contemplate porzioni, ma è esibita semplicemente l'abbondanza.

La ritualità dell'eccesso, dell'assenza di limite, della voglia, della non scelta a tavola può essere considerata un rito felice del cibo? Nessuno vuole sostenere che una serata tra amici in un ristorante "All you can eat" sia un problema o una fonte di tristezza, ma rivela anche un certo modo di approcciare l'esistenza. La questione nasce quando diviene un modo abituale di mangiare, e di conseguenza di vivere. La moderazione e il limite appartengono alla grammatica dell'essere felice. La bibliografia è ricchissima di esperienze educative in cui si sottolinea l'importanza dei limiti che fanno crescere: segnano infatti lo scarto tra una gioia pulsionale e una gioia di cui si possa vivere. La felicità che nasce dalla soddisfazione di qualsiasi voglia è destinata all'assuefazione. La gioia che nasce dalla progettualità e dalla capacità di dirsi dei "no" è generativa.

Anche a tavola: si può mangiare spesso dal giapponese dove puoi sempre provare tutto. Ma è altra cosa la possibilità di accedere, magari meno raramente, ad una cucina più raffinata. Dove la gioia non viene da una quantità destinata a creare assuefazione, ma dalla qualità.

Pensieri di antropologia alimentare ed eucaristica

Non esiste legame con la nutrizione che non implichi la questione del senso. Scegliere di sedersi a tavola o disertare il tempo del pasto, mangiare da soli in un fast food o sedersi con persone amate in un ristorante raffinato, scegliere di non mangiare e non riuscire più a scegliere di mangiare, cucinare e godere della cucina di altri, sentire il fastidio della fame e il desiderio di saziarla o provare un pericoloso piacere nel godere a oltranza

della fame: sono tutti atti che non coinvolgono solo l'apparato digerente, ma mettono in gioco pensieri impliciti, non detti, non dicibili, sensazioni. Quando prendiamo cibo o quando non lo prendiamo, stiamo in un modo o nell'altro dicendo di noi, della nostra vita, del significato che vi intravediamo o che facciamo fatica a vedere.

Non a caso, come spicca da più riferimenti testuali, il cibo non ha un ruolo marginale nella Scrittura. Il dono del cibo attraverso i racconti delle origini, il comando di ricordare l'uscita dall'Egitto si concretizza in una cena, sempre il cibo caratterizza le norme rituali del tempio e non manca di comparire nella letteratura profetica del banchetto dei tempi messianici e del giorno del Signore, il Nuovo Testamento inizia in una mangiatoia, si compie in un pane spezzato e propina l'attesa delle nozze dell'Agnello. *Cibo e Scrittura* si raccontano e si alimentano a vicenda, perché il cibo alimenta i pensieri degli uomini e i pensieri rendono davvero nutriente il cibo, e Dio si è rivelato come colui che dà da mangiare e dà da narrare agli uomini. Il Cristo che dona il suo corpo nell'eucarestia è colui che siede a mensa con i pubblicani e i peccatori, e nella condivisione della mensa interpreta autorevolmente le Scritture di Israele, compiendo le attese inscritte nei sacrifici alimentari al tempio e nel banchetto messianico descritto dai profeti. La tavola e le parole si illuminano a vicenda, indicando nel pane eucaristico il vertice di una storia di dono che Dio ha inaugurato nella creazione.

Le parole che Cristo utilizza nella notte della cena evocano un incrocio di semantiche piuttosto denso, che rappresenta una grande sfida per il pensiero: la "memoria", nella tradizione classica pensata come facoltà intellettuale, è accostata al "fare" e "all'alimentarsi"; il "pane" e il "corpo" si possono comprendere solo in reciprocità.

La teologia ha faticato non poco nel muoversi in un panorama tanto variegato, e lungo la sua bimillennaria avventura non sono mancate presupposizioni tematiche che hanno comportato una rimozione dei vitali elementi in gioco: si sono prodotte teologie della transustanziazione che si sono risolte in un'enfasi nell'eucarestia da adorare e in una sorta di anoressia eucaristica, in quanto il gesto del mangiare a fronte della maestà del divino pareva sconveniente. Ghislain Lafont sostiene che <<tutto il realismo dell'eucarestia, dall'epoca barocca fino ai nostri giorni, si è incentrato non sull'atto del mangiare, ma sulla Presenza reale di Cristo in ciò che viene mangiato>>.

Certo, per il credente <<fare la comunione>> è di più che alimentarsi. Ma non è nulla di meno. E forse non esiste modalità di alimentazione che non nasconda un "di più", La qualità del "di più" cristiano potrebbe dire molto di più sull'opera che vale una vita per l'uomo umanizzarsi. Così la comprensione dei fattori che connotano l'esperienza di alimentarsi riguarda da vicino il rapporto tra la teologia e le scienze umane. Il testo di Ghislain Lafont, *Eucarestia. Il pasto e la parola*, inizia proprio con una riflessione in questa traiettoria: <<Nel saggio che segue vorrei tentare una lettura dell'eucarestia a partire da questi grandi simboli, mdì cui le scienze umane si sono tanto occupate, durante la seconda metà del secolo che si è appena concluso>>

La sistematizzazione teologica sull'eucarestia ha avuto una singolare vicenda. La contingenza storica delle varie ondate di riflessione ha evidenziato (forse anche provvidenzialmente) due temi, ossia la presenza di Cristo e il sacrificio. Ma l'enfasi su questi punti ha rischiato di trascurare le qualità di questa presenza, identificate dalla Scolastica in poi con il termine di "accidente". Così il pane consacrato non può essere considerato pane ma ha solo l'apparenza del pane, in quanto la sua identità metafisica (la sostanza) è divenuta quella del corpo di Cristo. Il ragionamento ha avuto un grande peso e un grande merito storici: ha consentito di conservare l'idea dell'eucarestia nella sua potenza d'urto con le comuni categorie di comprensione, costringendo queste ultime a un allargamento dei propri limiti.

Viene però da domandarsi se non sia giunto il tempo di una riabilitazione degli accidenti: la primaria relazione che il soggetto intrattiene con ciò che ha la sostanza del corpo e del sangue di Cristo e con ciò che ha l'apparenza del pane e del vino. Tommaso d'Aquino, nell'*Adoro te devote*, dice: <<La vista, il tatto e il gusto in te sono tratti in errore, ma tutto è creduto con sicurezza per l'ascolto>>. Se l'espressione ha una sua pertinenza e anche una profondità spirituale, non si può negare che prima di tutto l'uomo vede, tocca e gusta del pane e del vino. Ora, ci sono uomini e donne che, quando entrano in rapporto con il pane, non riescono a desiderare di nutrirsi o non riescono a smettere di farlo: parliamo di "bulimia" o "anoressia". Al di là di ogni considerazione "pastorale" (sarebbe interessante uno studio del rapporto tra coloro che soffrono d'anoressia e le loro pratiche eucaristiche), la provocazione che ne viene per la teologia è forte: noi mangiamo come viviamo, e il cibo diventa un'evidente espressione simbolica del rapporto tra l'uomo e la sua stessa vita. Tommaso d'Aquino, nella *Summa Theologiae* (III, q. 75, a.5) sostiene che è conveniente che il corpo e sangue di Cristo siano dati al fedele sotto l'apparenza del pane e del vino perché <<non essendo abituale per gli uomini, ma ripugnante, mangiare carne umana e bere sangue umano, di conseguenza la carne e il sangue di Cristo ci vengono presentati sotto la specie di quei cibi che

più frequentemente sono usati dagli uomini, cioè dal pane e dal vino>>. Viene dispiegato un linguaggio affettivo che suscita un indubbio interesse: il pane e il vino sono convenienti in quanto non ripugnanti, ma attraenti e familiari. C'è un rapporto di proporzionalità diretta tra desiderabilità del cibo e desiderabilità della vita, ma anche tra capacità di gustare il cibo o di fagocitarlo e capacità di gustare la vita o divorarla.

Viene da pensare all'inizio della vicenda di Gesù di Nazaret con i suoi discepoli: nel *Vangelo di Giovanni* (Gv 1,38) essi si sentono rivolgere le brucianti parole <<Che cercate?>>. L'eucarestia "scrive" nella carne del discepolo la seguente verità: ogni possibile atto di fede e ogni incontro con il Signore riguarda non marginalmente gli affetti, le emozioni, le relazioni e le ferite di colui che incontra Cristo. Il suo corpo è offerto nella specie del pane e del vino: la relazione sacramentale con Cristo passa così attraverso il rapporto del soggetto con il cibo, e questo rapporto ha una grande complessità, perché è *incastonato* nel cuore della vita relazionale ed affettiva del soggetto.

Cristo vive la notte dell'abisso attraverso la cena eucaristica. Il caos di odio, dolore, incomprendimento e invidie che lo caratterizza viene consegnato alla formula: <<Questo è il mio corpo consegnato per voi>>. Cristo esprime il proprio corpo attraverso il pane, e il pane spezzato e donato è la narrazione, la simbolica, l'immagine adatta per rendere quell'abissalità, che resta tuttavia irraggiungibile dalle idee e dalle parole. Non è possibile una buona teologia dell'eucarestia che non faccia i conti con una filosofia del corpo, e una filosofia del corpo non è adeguatamente ampia se non è in grado di ospitare i tratti dell'abissalità umana. Il pane eucaristico è il modo che Cristo utilizza per esprimere l'inesprimibile della propria donazione. Le dinamiche del desiderio, dell'appetito, della pulsione, della salvaguardia di sé nascondono una profondità che tocca da vicino il tema dell'eucarestia come ciò che si mangia, e insieme ne esigono un ripensamento. Cristo ha "messo in cena" ciò che non poteva essere "messo in scena" o "messo in parola".

Stiamo sviluppando sempre più una riflessione sui disturbi alimentari: l'anoressia o la bulimia sono modalità dure con cui il corpo mostra la sua fame di significato, di affetto, di stima, di equilibrio, di misericordia. Il cibo, nel fornire le molecole che sono necessarie al corpo, diventa luogo dove si esprimono i rapporti più atavici che intratteniamo con l'esistenza. E non è detto che a una maggiore disponibilità di cibo corrisponda un'adeguata disponibilità di senso.

Anoressia o bulimie eucaristiche?

Che piaccia o no al teologo, l'eucarestia ha a che fare con il cibo. Occorre dirlo con franchezza: <<Che recuperare la dimensione del pasto nell'eucarestia significhi ridurla a un *party*, come si scriveva ancora negli anni settanta, oggi non è più sostenibile>>. Il nostro modo di nutrirci umano non è scollegato né scollegabile dal nostro modo di nutrirci dell'eucarestia. Si può vivere l'eucarestia con la tristezza di alcuni riti del cibo oppure si può istituire una nuova virtuosa circolarità

A questo proposito vorrei accennare a due vicende della storia del sacramento. Nel medioevo in acque la pratica di celebrazioni eucaristiche con una frequenza maggiore rispetto a quella quotidiana per ragioni il più delle volte <<extra-eucaristiche>>: sono piuttosto numerosi i casi di legati e testamenti in cui si arriva a chiedere agli eredi la celebrazione di diverse migliaia di messe, e ci sono testimonianze di sacerdoti che celebravano anche una decina di messe al giorno di suffragio per i defunti anche in una sola giornata, tanto che per diversi monasteri le offerte per celebrare numerose messe erano la principale fonte di sostentamento. A questa "bulimia" eucaristica vennero incontro alcune prescrizioni di vari sinodi di vescovi: il sinodo di Seligenstadt (1022) fissò a tre il numero massimo di messe al giorno per un sacerdote, mentre Alessandro II (Papa dal 1061 al 1073) permise la celebrazione di una sola messa quotidiana. Le riflessioni dei vescovi toccarono anche quella che si potrebbe definire una "anoressia" eucaristica. Il precetto della messa domenicale ha una storia antica che risale all'età costantiniana. Il concilio Lateranense IV (1215) stabilì solennemente il precetto della comunione almeno una volta all'anno. La formalizzazione della norma lascia pensare che l'uso di comunicarsi meno di una volta all'anno non fosse così raro. Notiamo una curiosa assonanza tra prescrizioni precettistiche, ricette culinarie, indicazioni nutrizionistiche e consigli medici. Il cibo ordinario e la mensa eucaristica conoscono anche il linguaggio dell'obbligazione in particolari situazioni. Chi ha dovuto fare una dieta per ragioni estetiche o mediche ne conosce i sacrifici: non si può rimanere a regime alimentare per l'intera esistenza! Si possono accettare tempi in cui mangiare o non mangiare per obbligo in vista di un certo risultato o di una situazione delicata. Non potrebbe forse valere una simile attenzione anche quando in questione c'è il cibo eucaristico? Le due realtà si illuminerebbero vicendevolmente. E' sotto gli occhi di ogni pastore di buon senso che il linguaggio del precetto non è più sufficiente per indurre chi si professa cristiano a nutrirsi almeno settimanalmente dell'eucarestia; così come non è raro che, in seguito a esperienze di fede emotivamente coinvolgenti, una delle prime reazioni dei

fedeli sia quella di ricorrere a una sorta di “bulimia” eucaristica, per cui si partecipa alla messa quotidianamente per un periodo più o meno lungo. Ma accade anche che, terminato questo periodo, si entri o si torni a una fase di astinenza. In ogni caso non ci si può nutrire per tutta l’esistenza di norme alimentari o di precetti eucaristici. Gli studi statistici riscontrano percentuali sempre più basse di frequenza alla messa domenicale. Per ampie fasce della popolazione giovanile, <<la celebrazione eucaristica domenicale è un appuntamento assolutamente facoltativo, soggetto a una decisione che i giovani prendono come frutto di stati d’animo, ricordi, legami di amicizia, attese e paure nei confronti del futuro>>. La pista ci sembra meritevole di essere percorsa: ha senso “prescrivere” in questo caso? Quali pensieri, sentimenti e attese “abissali” nutrono il giovane (il quale magari non disdegna di essere definito credente), ma lo portano a non nutrirsi dell’eucarestia?

Al *fast food* si mangia in modo minimale, veloce, informale e anche un po’ sciatto, tanto per “mettere qualcosa sotto i denti”. La logica del *fast food* nelle nostre celebrazioni è deleteria. Non possiamo celebrare senza cura, senza distensione, senza passione, senza attenzione, tanto per assolvere il precetto. Così come non possiamo celebrare con le stesse logiche di un pasto “All you can eat”. La messa non può diventare la celebrazione delle mie voglie, delle mie sensibilità, delle mie attese. Non possono essere i nostri estetismi il criterio della celebrazione. Perché si innescano riti tristi e incredibilmente solitari, dove non si celebra altro che se stessi. E, alla fine degli attacchi di bulimia eucaristica, si smette di celebrare. La sfida è aperta su ambedue i livelli. Abbiamo bisogno di imparare a mangiare. Non a nutrirci: quello non serve! Ma a mangiare, a diventare “com-pagni”, ossia a coltivare relazioni importanti che nutrono assieme al pane. E abbiamo bisogno di dispiegare le stesse logiche nelle celebrazioni eucaristiche. Davvero l’unico modo per mangiare insieme è la pizzata? Davvero gli unici criteri per i pasti in una festa parrocchiale sono l’efficienza della distribuzione? Davvero dobbiamo distribuire *junk food* nei nostri locali parrocchiali? Davvero l’unico criterio per un campo scuola è “spendere il meno possibile”? Davvero non si possono coinvolgere i ragazzi nella scelta e nell’acquisto dei cibi? Davvero sarebbe tempo perso sedersi con loro e fare un pensiero su come e dove si compra il cibo, su quali criteri etici stanno dietro? Potremmo alimentare qualche pensiero alimentare nelle nostre pratiche pastorali? Potremmo pensare a “riti felici” del nostro mangiare insieme? Dove la calma, la qualità, la collaborazione nella preparazione, il gratuito possono essere di casa? Forse si possono innescare circoli virtuosi con celebrazioni dove la cura, la calma, la qualità, la ministerialità e il gratuito possono diventare di casa? Intendiamoci: la transustanziazione accade *ex opere operato*. Ma la crescita personale e la fruttuosità no: richiedono la nostra libertà. Su questo si possono fare molte cose: le pratiche di pietà, il silenzio prima della messa e dopo. Ma si può anche imparare a mangiare e a celebrare la nutrizione. Per essere ritualmente abilitati e disposti al cibo spirituale. Perché è difficile un rito del cibo spirituale felice nel persistere di riti dell’alimentazione continuamente tristi.

Conservo nel cuore un momento molto bello e delicato, che vorrei consegnare come conclusione. Qualche anno fa mi è capitato di celebrare l’eucarestia con un numero molto alto di bambini. Praticamente tutta la giornata è stata dedicata all’eucarestia: abbiamo preparato l’ambiente, fatto il pane, scelto i canti, composto un ritornello del salmo, preparato le preghiere dei fedeli, abbiamo creato l’evangelario dove i bambini hanno copiato il vangelo, abbiamo imparato a cantare un ritornello composto da loro. Al termine della messa una bambina mi dice: <<Come era buono oggi Gesù!>>. Io penso si tratti di una vera nozione spirituale: ha provato il gusto di metterci del suo per celebrare bene l’eucarestia, ha mangiato del pane, vi ha riconosciuto la presenza reale di Cristo e ha associato tutto questo alla bontà. Non è per nulla sembrata una nota stonata!

MI ANNOIO

Che cos’è la noia? La noia è l’esperienza dell’impossibilità di sospendere la nostra esistenza: noi siamo gettati nel mondo e siamo continuamente esposti ad esso. Non possiamo sospendere la nostra vita: il mondo sempre ci appella e ci provoca. Ma a volte ne faremmo volentieri a meno. Ci sentiamo annoiati ogni volta che siamo chiamati ad assumere il peso del tempo avendo come unica attività in corso il percepire la nostra passività. La noia è un desiderio di riempimento del tempo che sembra incredibilmente “pieno di nulla”. Si tratta di uno stato paradossale: la coscienza è provocata dalla pesantezza del vuoto. Ciò che le si propone non è percepito sul piano della desiderabilità. D’altro canto la noia diventa anche stimolo: come posso riempire questo tempo, che non mi è dato di sospendere, in modo da renderlo accettabile o, addirittura, gioioso? Per questa ragione la noia non può che generare riti, ossia comportamenti simbolici e schematici che agiscono il senso e che inscrivono la situazione in un quadro di significato. Molto verosimilmente se un bambino dovesse essere lasciato in un tempo di attesa, riempirebbe questo tempo giocando con quello che trova (.....)

Non stupisce che la noia, potenzialmente generativa, possa diventare un tempo depressivo: gli adolescenti sono sempre più incapaci di gestire creativamente il proprio tempo. Il fenomeno della depressione in età adolescenziale è in preoccupante aumento. I *new media* rappresentano una soluzione praticamente irresistibile: non hanno nessuna utilità, ma creano un diversivo. A differenza di un fazzoletto che può diventare per un bambino una bandiera o un travestimento da pirata, il *new media* non è tendenzialmente in grado di regalare un tempo di gratuità e creatività. Prolunga semplicemente l'azione iperstimolante che per i fanciulli era esercitata dagli adulti. Quando gli stimoli sono più lenti, meno repentini e intensi, sembra che giungano ad antenne che non sono più capaci di riconoscerli e interpretarli. Per un adolescente medio un rito religioso risulta assolutamente indecifrabile: troppo lento, ripetitivo, silenzioso e introspettivo per i suoi standard

2. Una abitudine che diventa rito per generare nuove abitudini e sostenere una vita nuova

Nel ministero di Gesù, lo stare a tavola e il mangiare ha un ruolo centrale e decisivo: spesso lo troviamo a tavola, molte volte nelle sue parabole ritorna il tema del banchetto e, infine, il pasto, la Cena, diventa il suo memoriale, cioè il modo in cui si fa presente in ogni tempo e in ogni luogo ai suoi discepoli. Questo memoriale, la frazione del pane nel suo nome, diventa poi, nella comunità cristiana, il rito che è fonte e culmine della vita cristiana personale e comunitaria. Entriamo ora più nel dettaglio.

Lo stare a tavola nel ministero di Gesù

Recensiamo, solo a titolo esemplificativo, alcuni passi significativi

- **Mt 9, 9-13: Gesù a tavola con i peccatori.** Lo stare a tavola, attraverso l'obiezione dei farisei, appare come luogo di comunione. La convivialità assume un valore più profondo e diventa espressione di una comunione e sintonia di vita. Una condivisione che va oltre il momento del pasto e coinvolge tutta la vita: per questo non è indifferente mangiare con i peccatori o con i "santi". Il tempo passato a tavola, e dunque i discorsi fatti, gli episodi raccontati, modellano il comportamento e la vita. La risposta di Gesù si inserisce nello stesso orizzonte, ma ne capovolge la logica. Lui sta a tavola con loro non per farsi "contaminare" o sviare da loro, ma perché il Dio di Israele è il Dio che chiama a conversione mostrandosi compagno di viaggio, mostrando il suo amore. La condivisione della tavola con i peccatori è un modo, per Gesù decisamente importante, di vivere l'incarnazione e dare concretezza al volto di Dio. Ritroviamo lo stesso tema in molti altri episodi tra cui possiamo ricordare la peccatrice in casa di Simone (Lc 7, 36-49) o l'incontro con Zaccheo (Lc 19, 1-10).
- ***I discorsi escatologici***
In Mt 22,1-14 e in altri brani, il banchetto viene utilizzato come immagine per descrivere il Regno dei cieli nel suo compimento escatologico. Il "Paradiso" viene così presentato come la comunione attorno alla stessa mensa da parte di coloro che hanno scelto di seguire l'Agnello, di vivere seguendo il Suo amore. La partecipazione al banchetto, come esplicita il nostro brano, è data dall'accoglienza della misericordia (la veste nuziale offerta dal padrone di casa) e non da una personale rettitudine o bravura. Ancora una volta ritorna il tema del primato della fede sulla religione: si è accolti alla mensa del Padre perché resi degni dal suo amore accolto e creduto, non grazie ad un nostro sforzo. Il banchetto escatologico esprime la comunione piena, l'essere ormai assimilati in tutto a Cristo.
- ***I racconti della moltiplicazione dei pani***
Consideriamo la versione di Matteo. Egli ci offre due racconti di moltiplicazione dei pani. Racconti che non sono un doppione, ma esprimono uno sviluppo della autocoscienza messianica di Gesù e, allo stesso tempo, della comunità che ha dato origine al Vangelo di Matteo. Vediamo il contesto in modo schematico:
 - Mt 14, 13-20: 5 pani (5 libri della Torah) e 2 pesci (le due alleanze in Abramo e in Mosè), 12 ceste avanzate (le 12 tribù di Israele): la salvezza è data da Israele e riservata ad Israele
 - Mt 15, 21-28: incontro di Gesù con la donna cananea: "anche i cagnolini si nutrono delle briciole che cadono dalla mensa del padrone". Con questa espressione, la donna smuove Gesù, che comprende come la salvezza che sta offrendo sia per tutti, non solo per i Giudei.
 - Mt 15,29-39: 7 pani, pochi pesciolini – avanzano 7 sporte. Il numero 7 indica la totalità, ora il dono di Vita è per tutti.
 - Il contesto ci parla così di un Gesù che ha un pane da offrire per la salvezza di tutti. Il "pane" è frutto della condivisione di quanto c'è e delle azioni di Gesù, racchiuse in una serie di verbi che già potremmo definire "rituale": prese-benedisse-spezzò-diede. Senza indagare le dipendenze testuali, possiamo certamente

affermare che in qualche modo, certamente la sequenza diventata poi “rituale”, si radicava nella prassi “quotidiana” di Gesù. Ovvero, non era inusuale per i discepoli, vedere Gesù compiere questi gesti. Gesti che poi, Lui stesso rese rituali. Prima di arrivare a questo, ci soffermiamo rapidamente su un altro passo decisivo rispetto al tema del cibo e del mangiare.

- ***Il discorso sul “pane di vita”: Gv 6, 22-59***

E’ un discorso articolato, complesso e ricchissimo che qui certo non possiamo affrontare nel dettaglio. Riprendiamo solo il v. 51: “Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo”. Il pane, compimento e pienezza della manna donata nel deserto durante l’Esodo, che è dono di Dio per la vita dell’uomo è la carne di Gesù, la sua umanità donata e offerta per amore perché i peccatori abbiano vita in Lui. Mangiare questo pane dà la vita eterna, assimila a Lui e dunque dona la vita di Dio. Il mangiare di cui parla Gesù, a livello simbolico, funziona al contrario rispetto al mangiare del corpo: non è il cibo a essere trasformato in parte di chi lo mangia, ma è chi mangia che diventa simile a ciò di cui si nutre. Mangiare la carne di Cristo trasforma colui che se ne ciba: il discepolo viene assimilato al Maestro, la carne del discepolo è chiamata a mostrare la carne del maestro. Il mangiare è così azione che rende “simili” a Colui che si dona come nostro cibo. Il mangiare, come ogni mangiare, dona vita: il mangiare della carne del Figlio di Dio ci dona la vita del Figlio, sostiene in noi la vita divina, la vita eterna. Vita divina ed eterna è quella vissuta nel suo amore, quella che ri-presenta il suo amore.

- ***L’ultima (la prima) cena***

Il percorso fin qui tracciato, trova compimento, nella esperienza storica di Gesù, nella sua Ultima Cena (e prima Eucaristia). Oltre alla sequenza dei gesti, che diventa poi il cuore del rito della Cena, notiamo due aspetti:

o **“Questo sono io”**, fate questo come memoriale di me: Gesù stesso definisce una identità tra sé stesso e il pane spezzato/vino versato. Ancora una volta, non ci addentriamo nel dettaglio (dovremmo considerare i temi della transfinalizzazione/transignificazione e della transustanziazione, come interpretazione filosofico/teologica della presenza reale), ma restiamo al livello della narrazione. La “presenza” di Gesù nel pane spezzato (non genericamente nel pane, ma nel pane spezzato in memoria(le) di Lui) è data, appunto, dalle sue parole. Parole che non creano un nesso estrinseco e formale, ma che esprimono la realtà della vita di Gesù, tutta compresa nell’immagine del pane spezzato. Nel pane spezzato si raccoglie tutta l’esperienza vissuta dai 12 insieme al loro Maestro: quel suo donarsi quotidiano diventa ora definitivo nella offerta di sé sulla Croce. In questo senso si parla di anticipazione e spiegazione “rituale” della Croce: la Cena diventa rito interpretativo e donatore di senso a ciò che accadrà subito dopo, alla Sua Croce. Interpretazione e senso che, altrimenti, i discepoli non avrebbero potuto cogliere.

o **Fate questo in memoria(le) di me**: il comando di Gesù costituisce come “rito” i gesti da lui compiuti nella cena. Un rito, che ha in sé il tema della ripetizione, che lo rende “presente” tra i suoi, che ri-presenta a loro tutta la sua vita. La sua vita vissuta come pro-esistenza e donazione totale diventa il significato agito dal “prendere-benedire-spezzare-donare il pane di cui Lui ha detto “Questo sono io”, fatto per suo comando dal ministro radunato con la comunità credente.

Vediamo così che, per la decisione e il comando stesso di Gesù, la Cena è, allo stesso tempo “ultima” nel senso del compimento della vita di Gesù, e “prima” celebrazione della sua presenza vivificante nella comunità cristiana radunata nel Suo nome a compiere ciò che Lui ha comandato.

A livello narrativo, Luca svolge tutto questo “ragionamento” nell’episodio dei discepoli di Emmaus.

- ***Il rito come luogo del riconoscimento della sua presenza: Lc 24, 13-35***

Ci soffermiamo sui vv. 30-31: lo “sconosciuto” compie gesti che erano loro familiari e che, dopo aver ascoltato la Parola e dialogato con quel viandante, “aprono loro gli occhi, e lo riconobbero”. Luca, poi, ci fa intuire che il “lo riconobbero” non si riferisce al volto dello sconosciuto, ma al pane spezzato, infatti presenta le due azioni come contemporanee: lo riconoscono e “sparì dalla loro vista”. Questo aspetto, insieme alla conclusione del brano che mostra come la testimonianza dei due non sia importante per gli Undici, dal momento che sapevano già della risurrezione perché lo avevano visto risorto, evidenzia come questo episodio sia stato scritto proprio per noi e per tutti quei discepoli che non hanno visto Gesù, il Signore, quando camminava sulle strade di Galilea. Dal momento che “vedere il Signore”, ossia incontrarlo personalmente, sta alla base della adesione di fede, Luca dice con chiarezza che ogni discepolo riconosce il Volto del Signore e lo incontra realmente nel pane preso-benedetto-spezzato-dato in

memoria di Lui e per comando di Lui. Il rito, dunque, permette l'incontro con il Signore, lo rende presente nella comunità. Una comunità che si definirà soprattutto come coloro che si ritrovano per la *fractio panis* e per mangiare la Cena del Signore.

Il rito: definizione della comunità e generatore dello stile della comunità

Siamo così all'ultimo passaggio della nostra rapida "recensione" del percorso neotestamentario rispetto al "mangiare" che da gesto del quotidiano diventa rito, e, come ora vedremo, da rito diventa identità e donatore di senso/significato alla vita dei discepoli di Gesù. Prendiamo come riferimento la sintesi della vita della prima comunità che troviamo in At 2, 42: Erano perseveranti nell'insegnamento degli apostoli e nella comunione, nello spezzare il pane (*fractionis panis*) e nelle preghiere.

Lo spezzare del pane diventa elemento caratteristico di questo nuovo gruppo, che sarà chiamato dei "cristiani". Il ritrovarsi per la cena del Signore, come ricorda San Paolo, diventa così la fonte e il culmine della vita cristiana. Un rito che raccoglie l'esperienza terrena di Gesù e lo ripresenta vivo a ogni generazione di credenti. Da questo rito nasce e a questo rito ritorna tutta la vita del discepolo. E questo rito indica lo stile della vita cristiana che è un "mangiare" la sua carne perché abbiamo la vita eterna.

Conclusioni

Il rapido percorso che abbiamo compiuto mostra come un ricco (felice) significato e una ricca prassi del mangiare insieme hanno portato ad un rito capace di mettere in atto il significato che alla vita ha dato Gesù Cristo. Un significato che offre non solo vita buona, ma vita eterna, ossia capace di porre atti dal sapore di eternità perché ripresentano l'amore di Dio, che vince ogni cosa. Abbiamo visto come il rito nasce da un quotidiano, accoglie in sé chi vi partecipa e ne rilancia la vita di ogni giorno.

Dalla celebrazione di questo rito eucaristico che ha al centro lo spezzare del pane in nome del Signore, trova nutrimento e consolazione lo stile di vita cristiana: stile di umiltà, lode e ringraziamento, dono di sé, offerta della propria vita perché tutti abbiano vita in abbondanza. La celebrazione eucaristica, costruita come incontro con il Signore, ha il suo culmine nell'invio: chi ha mangiato di quel pane è inviato a viverne il significato.

E ciascuno non mangia il "suo" pane (non c'è un "panino" a testa), ma ciascuno prende una "frazione" dell'unico pane. Si fonda così l'unità della comunità che si riconosce come membri dello stesso corpo il cui capo è Cristo. L'unità è data dalla comunione all'unico pane e ciò che unisce è la persona di Gesù. Il riconoscersi "frazione" dell'unico pane fonda la fraternità, la solidarietà tra i credenti e della comunità credente verso il mondo.

Perché il cammino prosegue:

Entrare nella concretezza di queste affermazioni di Manuel Belli in *L'epoca dei riti tristi*, Queriniana:

1. **La nostra umanità si esprime in forme rituali:** il rito è <<modo d'esistere degli esseri umani, attività pensata e prodotta da organizzazioni umane, forma di oggettivazione intenzionale del pensiero in comportamenti simbolici. L'uomo non "vive" e occasionalmente genera riti: vive in forme rituali, (.....) Gli uomini e le donne di ogni tempo e di ogni luogo sentono il bisogno di vivere azioni simboliche che permettano di <<partecipare al dramma sociale e al gioco sociale>>. La ritualità è la particella fondamentale della nostra umanità: noi esistiamo istituendo riti. E anche i riti più complessi (come quelli religiosi) scaturiscono dalla combinazione di azioni simboliche/rituali elementari: camminare, mangiare, toccare, leggere, cantare, illuminare, lavare, pregare. Dei riti che costellano la nostra esistenza dipende anche la qualità della vita: attraverso i riti elementari con cui costruiamo il senso del nostro esistere, coloriamo la nostra esistenza. Se mangiamo sempre da soli cibo spazzatura, se non siamo capaci di esprimere amore, se non sappiamo gestire i nostri tempi liberi, se viaggiamo male o in modo compulsivo la nostra esistenza si ingrigisce: a riti tristi corrisponde un'esistenza triste, a riti felici corrisponde un'esistenza felice.
2. **Dunque tra vita, liturgia e vangelo c'è un potente nesso esperienziale,** qualora la vita sia evocata nei suoi momenti di alta densità, il vangelo sia letto nella sua trama narrativa e la liturgia sia celebrata sia celebrata nella sua potente e semplice ritualità. Vivere la vita, rileggerla alla luce della Parola e celebrarla nell'incontro con Cristo sembrano tre momenti di un'unica logica esperienziale possibile. L'iniziazione alla liturgia non è una semplice istruzione su di essa: è l'abilitazione a cogliere l'alta densità di significati in tutti i micro-riti in cui si nasce, si lavora, si soffre, si ama e si muore.