**Regole per trovare la giusta misura nel vitto [EESS 210-217]**

A conclusione del libretto degli *Esercizi Spirituali*, Sant’Ignazio di Loyola pone una serie di “regole”. Esse sono criteri pratici e precisi per la vita spirituale, validi non solo per il tempo degli EESS ma anche per il tempo successivo agli EESS. Le due prime serie di regole hanno ancora riferimento esplicito a tappe degli EESS: “Regole per riconoscere gli spiriti, adatte soprattutto alla prima settimana” (313-327) e “Regole per riconoscere gli spiriti, adatte soprattutto alla seconda settimana” (328-336). Trovarle alla fine del libretto con questa titolazione è già un indizio della loro doppia portata: servono per gli EESS ma anche per ciò che viene dopo.

Seguono altre tre serie di Regole che sembrano mettere a fuoco dei “nodi esistenziali” o delle possibili “deviazioni” nella vita spirituale: “Regole per le elemosine” (337-344), “Regole per riconoscere gli scrupoli” (345-351), “Regole per sentire con la Chiesa” (352-370). Questa volta la portata è chiaramente indirizzata verso il “dopo EESS”.

In queste tre ultime serie di regole, Ignazio aiuta l’esercitante ad applicare il grande insegnamento degli *Esercizi* ad ambiti molto precisi della vita umana dove forse lui stesso ha dovuto con fatica trovare la strada giusta. Sappiamo dall’Autobiografia e dal resto della documentazione pervenutaci sulla vita di Ignazio quanto egli abbia dovuto lottare contro gli scrupoli[[1]](#footnote-1), quanto ha imparato pian piano a gestire il rapporto con i soldi[[2]](#footnote-2) e quanto è stata per lui sofferta e al contempo feconda la consegna della propria volontà all’autorità ecclesiastica[[3]](#footnote-3).

Queste cinque serie di regole costituiscono dunque una sorta di “transizione sapienziale” fra il tempo degli EESS e il “tempo ordinario”. E’ di mira la concretezza della vita quotidiana che ormai si deve lasciar “plasmare” dagli EESS. In effetti l’impressione che lasciano questi testi è quella di una lunga serie di regole che Ignazio inizia qua, ma che l’esercitante è chiamato a proseguire, mettendo a fuoco altri ambiti vitali “strategici” dove elaborare dei parametri pratici ispirati agli EESS. Oggi si potrebbe proseguire questo elenco di “regole” con altre “regole”[[4]](#footnote-4) sul lavoro, sullo studio, sulla sessualità, sulla cittadinanza attiva, sul vestire, forse sul rispetto dell’ambiente, ecc…[[5]](#footnote-5)

Ma già all’interno degli EESS esiste una sesta serie di regole, spesso ignorata, che mette a fuoco un ambito vitale molto preciso. Essa non è situata insieme alle altre, per così dire “in coda” agli EESS. Essa è situata, al meno nello stato attuale del libretto degli EESS, esattamente fra la terza e la quarta settimana. Si tratta delle “Regole per trovare la giusta misura nel vitto”. Il motivo di questa sorprendente ubicazione redazionale non è il fatto che queste regole siano più adatte alla terza o alla quarta settimana, oppure il fatto che non possano fungere da “transizione sapienziale” alla vita quotidiana come le altre. Bisogna piuttosto vedere in questa significativa ubicazione fra la terza e la quarta settimana una evidenziazione del luogo “fontale” di queste regole sul vitto. E’ come se Sant’Ignazio avesse voluto dirci, già con questa semplice scelta di “editing”, che il mangiare ha a che fare con la Passione e la Risurrezione di Cristo, anzi che il mangiare è uno spazio “cerniera” fra la morte e la Vita[[6]](#footnote-6).

E infatti se si mangia è per non morire. L’atto stesso del mangiare è un fuggire dalla morte. E ogni volta che mangio so che al meno oggi sono scampato alla morte. Ma proprio questa consapevolezza fa del mangiare un atto serio, un’attività senza la quale si muore. In un certo senso, per parafrasare il Salmo 23, la mensa viene preparata sempre “davanti agli occhi dei miei nemici”. Essi sono le fauci della morte, le fauci della terra che finiranno per inghiottirmi e contro le quali resisto mangiando. Mangio per non essere mangiato. Mangio la terra fino al giorno in cui essa mi mangerà, come ha “mangiato” il Cristo nell’ultima contemplazione della terza settimana.

Franco Riva ha descritto genialmente in questa prospettiva la fenomenologia di una espressione familiare come “Mangia, mangia, figlio mio!”[[7]](#footnote-7) Il mangiare e il dare da mangiare è un quotidiano superamento della morte. Se Ignazio pone le Regole sul vitto subito dopo l’ultima contemplazione del seppellimento di Cristo, è perché il mangiare dice già in sé che l’uomo passa la vita a superare la morte. E’ come se il mangiare fosse la nostra parabola quotidiana del passaggio dalla morte alla vita. Come nel Padre Nostro la richiesta del pane quotidiano è il perno fra la prima e la seconda parte della preghiera, cioè fra Dio e l’uomo, così per Ignazio il mangiare diventa un rimando a un superamento della morte che non è il semplice superamento biochimico immediato. Come nel Padre Nostro, il pane è per Ignazio “sovrasostanziale”, cioè apre a un altro livello del discorso. Dice Franco Riva: “Radicato nella materia, il cibo insegna tanto l’immersione nel mondo quanto la trascendenza: necessità e libertà, schiavitù e contestazione, dovere e piacere, bisogno e fantasia, sé e altro da sé, prendere e accogliere”[[8]](#footnote-8). Come nel Padre Nostro, le regole sul vitto di Ignazio si stagliano su uno sfondo chiaramente eucaristico.

In effetti nell’uomo il mangiare non si riduce alla semplice soddisfazione dell’istinto di sopravvivenza. Un uomo che mangia non è semplicemente un animale che sopravvive. Possiamo affermare con Martin Buber e Franco Riva: “la fame dell’uomo non è la fame di un animale”[[9]](#footnote-9).

Nella fame dell’uomo si apre un desiderio d’essere che va molto al di là dell’appagamento bio-chimico. La fame dell’uomo è sempre anche fame “sovrasostanziale”. Altrimenti l’uomo non avrebbe iniziato a cuocere gli alimenti, ne a cucinarli con cura, ne esisterebbe la gastronomia, e forse non esisterebbero neanche bulimici, ne anoressici. Scrive Tonino Bucci: “Di fronte al cibo l’essere umano dimostra una imprevedibilità di atteggiamenti che difficilmente possono essere incasellati all’interno di una presunta cornice di istinti immodificabili. Tanto poco le scelte dei gusti e la creatività gastronomica possono essere ricondotti alla nostra costituzione biologica che siamo costretti ad ammettere che la pulsione alimentare riveli piuttosto l'inquietudine di quel particolare animale culturale che l'uomo è. La persona bulimica è l’esempio più illuminante. La richiesta incessante di cibo è una domanda eccedente che nessuna consumazione dell’oggetto può soddisfare poiché è animata da un vuoto d’amore e affettività di fronte al quale l’altro oggettuale è sempre insufficiente (…). La domanda si scopre e si potenzia come domanda di godimento impossibile a ogni atto di consumo effettivo dell’oggetto. Non c’è sostanza che possa suturare la mancanza che abita il soggetto”[[10]](#footnote-10).

Per l’uomo, e dunque non solo per il bulimico, il mangiare è lo spazio in cui si gioca un desiderio di pienezza che perfettamente si profila come cifra dell’auto-trascendenza umana. Bucci completa: “Nel caso dell’anoressia, invece, è come se questa impossibilità divenisse consapevolezza, come se con il rifiuto a mangiare si prendesse atto che nessun oggetto sia capace di riempire la mancanza a essere che il desiderio esprime”[[11]](#footnote-11).

Istruttiva è a questo riguardo la fenomenologia del mangiare che Jean-Paul Sartre ci ha lasciato in alcune pagine di “L’essere e il nulla”. Mentre l’animale coincide con se stesso, la coscienza dell’uomo lo proietta sempre verso quella mancanza d’essere che lui stesso in definitiva è. Si tratta di “un essere che si coglie come carenza d’essere, che non è quel che è e che è quel che non è, una manifestazione del nulla e del vuoto nel mondo che si rivela *desiderio d’essere* e, precisamente, un desiderio votato allo scacco esattamente come la domanda della bulimica”[[12]](#footnote-12).

Perciò Sartre definisce il mangiare: «*turarsi* con certo essere»[[13]](#footnote-13). In altre parole, il mangiare nella fenomenologia sartriana è un “anelito dell’uomo dotato di trascendenza a colmare la carenza d’essere ch’egli stesso è, che non può fare altro che reiterare di continuo, in una sorta di coazione a ripetere, poiché ogni realizzazione inaugura ogni volta un nuovo orizzonte di possibilità. Di fallimento in fallimento. E non c’è automatismo fisiologico che tenga poiché qui non è di bisogno che si tratta. Qui è in gioco il desiderio”[[14]](#footnote-14).

Ciò che per Sartre è un desiderio votato al fallimento, per Ignazio e per la Tradizione cristiana è una promessa di Risurrezione insita nella carne stessa dell’uomo, anzi essa coincide con la carne stessa dell’uomo. Questa promessa, cioè il mangiare, costituisce la cifra stessa dell’uomo. Dice Franco Riva: “L’umanità dell’umano andrà cercata piuttosto all’interno dello stesso prendere cibo. Non fuori dunque, non a lato, né dopo”[[15]](#footnote-15). Perciò il mangiare diventerà sacramento, memoriale della morte e anticipazione della Risurrezione finale. Il mangiare è la materia di quel sacramento che rende già presente ciò che essa desidera. Perciò le regole sul vitto stanno fra la terza e la quarta settimana.

Ma se il mangiare è un’anticipazione della Risurrezione è perché è prima di tutto una memoria fisica della morte. Mangiare significa riconoscersi mortali. In un suggestivo articolo sulle psicopatologie alimentari, Maurizio Bellini rivisita in chiave psicanalitica il mito di Demetra e Persefone[[16]](#footnote-16). Egli mette in evidenza quanto il legame di Persefone con la morte è proprio il cibo. Ingurgitando il “cibo dei morti” essa dovrà ritornare regolarmente nell’oltre-tomba. Il cibo è “segno di morte” non solo nella psicologia anoressica, ma esso è per ogni uomo il ricordo fisico e quotidiano della sua non auto-sufficienza, cioè del proprio limite, che in definitiva è la morte. Un essere perfetto, come potrebbe essere una divinità iperuranica, vive bastando a sé stesso. Invece l’uomo per vivere deve introiettare dentro di sé ciò che è altro da sé. Mangiare significa per l’uomo ricordare che riceve la vita da fuori di sé, cioè ricordare che non è Dio, ricordare che è mortale, cioè che è corpo[[17]](#footnote-17).

Perciò nel mito di Persefone, peggio ancora del mangiare è l’essere vista nell’atto del mangiare. Perché in questo atto si esprime tutta la debolezza, il bisogno, la fragilità dell’uomo. La sua incapacità di bastare a se stesso. Quando mangia da solo e improvvisamente si scopre guardato da un altro che non mangia, l’uomo è colto da un senso di imbarazzo e sviluppa una serie di meccanismi di difesa. Inizierà a salivare di meno e dunque a inghiottire con più difficoltà. Si sbrigherà per far capire che nel fondo non sta mangiando molto. Cercherà di giustificarsi dicendo che è da molte ore che non mangia. E, estrema raffinatezza, offrirà all’altro di sedersi a tavola a mangiare con lui. Non certo (solo) per generosità, ma piuttosto per colmare questo “insultante” squilibrio fra chi mangia e chi lo osserva mangiare, magari dall’alto di una posizione supina, senza mangiare. Se questo osservatore declina l’invito e continua ad osservare, allora chi mangia davvero si sentirà umiliato, come se l’altro avesse detto: “io non ho questo penoso bisogno che tu hai”. Se invece l’osservatore si siede e condivide il pasto, allora si crea una improvvisa comunione. Tutti e due confessano a vicenda di non essere auto-sufficienti. Essi si riconoscono l’un l’altro mortali, si riconoscono corpo. E questa confessione reciproca trasforma la “maledizione del cibo” in “comunione”.

In questa luce è interessante analizzare l’agire di Gesù di Nazareth, un “rabbi che amava i banchetti”, come è stato chiamato[[18]](#footnote-18). La comunione di tavola che Gesù opera con impuri e peccatori gli vale probabilmente l’accusa di essere “un mangione e un beone”[[19]](#footnote-19). Ma l’aspetto più problematico è che mangiare con peccatori e impuri è dichiararli perdonati e purificati. Il mangiare insieme è nella cultura ebraica uno dei gesti di comunione e di intimità che non si possono compiere con pagani o peccatori. Mangiare insieme è anulare ogni distanza. Mangiare con i peccatori è cancellare quella distanza che è il peccato stesso. Perciò in ebraico perdonare si dice con il verbo “coprire”, dove si intende “coprire la distanza”. Mangiando con peccatori e pubblicani Gesù sta perdonando il loro peccato perché li sta reintegrando nella comunione. Sta “coprendo la distanza”. E proprio per questo farisei e scribi si indignano e lo accusano.

Ma questo modo di fare di Gesù corrisponde anche esattamente a ciò che Israele aspettava per la fine dei tempi: un banchetto in cui insieme possono mangiare quelli che di solito non potrebbero mangiare insieme: tutti i popoli insieme con Israele (cf. Is 25). Anzi, già le primissime formulazioni della “promessa”, nell’episodio del roveto ardente (Es 3), sono un’immagine del mangiare: “un paese dove scorre il latte e il miele”. Si tratta della promessa del piacere più originario, più visceralmente ancorato nei primi strati della nostra memoria. Eppure, questo piacere della bocca che potrebbe essere il piacere narcisistico del bambino al seno della madre o del fanciullo che scopre di nascosto il miele, è subito declinato come piacere da condividere con un elenco di popoli “altri”, anzi “nemici”: “il Cananeo, l’Ittita, l’Amorreo,…”. Vale a dire: il piacere promesso, il piacere dei piaceri, è il piacere di condividere il piacere, anzi di condividerlo con il nemico. Questa è la guarigione più profonda da ogni ferita, la liberazione da ogni frantumazione. Nel fondo, già la cena della Pasqua ebraica metteva insieme allevatori (agnello) e agricoltori (pane), cioè Abele e Caino.

Perciò il sorprendente e “trasgressivo” banchettare di Gesù è un’immagine escatologica. Con questo tipo di racconto il Nuovo Testamento sta presentando Gesù come l’avvento della fine dei tempi, come il compimento della promessa. Gesù realizza già nella storia quel “banchetto finale” che è il perdono di ogni peccato e riconciliazione finale. Ma c’è di più.

Proprio per la dimensione di “confessione reciproca di creaturalità” presente nel mangiare insieme, Gesù che “mangia-con” è l’immagine di un Dio che si fa “creatura” pur di incontrare le creature. Se mangiare è confessare di non essere auto-sufficiente, cioè di non essere Dio, Gesù è la storia di un Dio che “confessa di non essere Dio”, pur di perdonare ogni peccato. E’ la storia di un Dio che si fa “mortale” visto che mangia. Che si fa corpo.

Si può dire che il mangiare di Gesù insieme ad altri è una “acutizzazione” dell’Incarnazione, intimamente unita a quella massima acutizzazione che sarà la morte. E non è un caso se proprio l’atto del mangiare insieme sarà il gesto che sacramentalmente anticipa la sua morte, perché già naturalmente magiare è dirsi mortale. Ma il mangiare insieme a Gesù rivela l’Incarnazione come perdono dei peccati e fine dei tempi. Nel mangiare insieme, l’Incarnazione si rivela come cancellazione per sempre (o “finale”) di ogni distanza fra Dio e l’uomo.

Come ha dimostrato l’antropologia culturale da René Girard in poi, la comunione creatasi nel mangiare insieme è possibile solo perché c’è un’uccisione collettiva, una vittima. Essa ha assorbito tutta la potenziale violenza che avrebbe reso impossibile la relazione pacifica fra i membri della comunità[[20]](#footnote-20). Già nel libro della Genesi, l’introduzione della dieta carnivora dopo il diluvio è letta da più esegeti come un incanalare la violenza fratricida “uomo-uomo” verso una violenza “uomo-animale” espressa nel sacrificio[[21]](#footnote-21). Ma mangiare è uccidere non solo nel caso in cui abbiamo una “vittima espiatoria”. Mangiare è uccidere in ogni caso. Il rito del capro espiatorio non è che l’esplicitazione visibile di una verità insita in ogni azione di nutrimento. Come dice Marguerite Yourcenar, “quando mangiamo digeriamo le agonie di esseri viventi”[[22]](#footnote-22). Questa frase è spesso citata in contesti vegetariani o vegani. Ma la stessa scrittrice francese scrive: “Mangiare un frutto è fare entrare dentro di sé un bel oggetto vivente, estraneo, nutrito e prodotto come noi dalla terra. E’ consumare un sacrificio dove preferiamo noi alle cose”[[23]](#footnote-23). In effetti anche quando mangiamo ciò che carne non è, interrompiamo un processo vitale. In tutti i casi, mangiare è uccidere. Mangiare è accettare che “si muore” affinché noi viviamo.

A questo proposito è interessantissimo studiare le origini del movimento “Vegan”, nato a Londra alla fine della seconda guerra mondiale[[24]](#footnote-24). L’obiettivo grandioso era estirpare la violenza da ogni azione umana affinché un conflitto così non possa mai più capitare. Estirpare la violenza “alla radice”, cioè anche la violenza insita nell’atto più primordiale e quotidiano che è il mangiare. Ma questo obiettivo ideale rimane utopico. Pur con tutte le precauzioni e le strategie, nessun nutrimento, nessuna dieta può sfuggire alla dinamica che fa dell’uomo un “homo necans”. Il punto non è se uccidiamo o non uccidiamo per mangiare, il punto è come gestiamo personalmente il fatto che si muore per noi, si muore affinché che noi viviamo. Come gestiamo il fatto che tutta la creazione continuamente “sacrifica vite” affinché noi viviamo. Davanti all’”ecatombe cosmica” che converge nel pozzo senza fondo che è ciascuno di noi[[25]](#footnote-25), possiamo reagire con la negazione di chi rifiuta di essere causa di tanta morte, possiamo reagire con l’eccitazione di chi vuole sempre di più fino a divorare il mondo intero, possiamo infine scoprire che l’unico modo di gestire questo mistero naturale della “morte per la nostra vita” è la gratitudine. Perciò l’eucaristia è la chiave più profonda di ogni mangiare umanizzante. La morte di Gesù che si dona come cibo è la visibilità massima di tutta la creazione che si dona come cibo. Ne è la “ricapitolazione” (Ef 1,10).

Ma c’è di più. Mangiare non è solo mangiare le vite che finiscono nel nostro piatto. Per l’uomo, mangiare è anche consumare il tempo di chi ha preparato il cibo. L’umanità si distingue dal resto del regno animale per questa attività singolare che si interpone fra il “mangiante” e il “mangiato”[[26]](#footnote-26). Il “fare da mangiare” è il primo passo della cultura come ci ha dimostrato Claude Levi-Strauss. Nella sua opera epocale “Il crudo e il cotto”, l’antropologo francese analizza all’infinito le pieghe più recondite dei miti e dei riti che rielaborano questa interposizione sacerdotale fra la natura e l’uomo: il cuocere gli alimenti, il “cucinarli”[[27]](#footnote-27). Il fuoco, emblema del sacro per eccellenza, fa del “cuoco” il sacerdote di un rito che si ripete ogni giorno e che aggiunge alla materialità del cibo il valore di una relazione. La bocca non va direttamente a un cibo tale come lo troviamo in natura ma fra la natura e la bocca dell’uomo si interpone un “processo”, per lo più realizzato da altri, che fa del mangiare il “sacramento di una relazione”. Questa funzione mediatrice del “cucinare”, cioè del trasformare i cibi, è molto personale visto che può considerarsi in continuità simbolica con la digestione[[28]](#footnote-28). Forse il primo “cucinare” è stato il pre-masticare gli alimenti.

Nel suo meta-romanzo dai toni pantagruelici “Il rombo”, Günter Grass, descrive magistralmente le dinamiche relazionali e di potere che si intrecciano nell’atto del “cucinare”[[29]](#footnote-29). Dagli albori dell’umanità, l’essere umano ha sempre conosciuto chi gli faceva da mangiare. Figlio, marito, anziano, conoscono chi fa loro da mangiare e proprio per questo si fidano, proprio per questo mangiano. A sua volta chi fa da mangiare, spesso nel passato la madre, conosce chi mangia e proprio per questo cucina ciò che cucina. Il cibo e è stato da sempre, insieme con la sessualità, l’espressione massima di questa relazione di totale fiducia reciproca[[30]](#footnote-30). Oggi per la prima volta da quando esiste l’uomo, abbiamo generalizzato l’esperienza del “mangiare anonimo”, cioè del non conoscere chi ci ha fatto da mangiare e (simmetricamente) del far da mangiare per chi non conosciamo. Questa “anomalia” esisteva nel passato solo in contesti eccezionali come nell’esercito. Cicerone stesso afferma che il cibo che prendiamo in “taberna” nutre il corpo ma non l’anima, perché non conosciamo chi lo ha preparato. Infatti negli ambiti gastronomici più sofisticati di oggi, si cerca di ricostruire artificialmente questa “intimità” fra chi mangia e chi fa da mangiare. Così per esempio il “maître” saluterà il cliente come se lo conoscesse da tempo e gli chiederà qualcosa di personale perché si senta “a casa”. Ma evidentemente si tratta di una “intimità a pagamento”, parallela a quella che nell’ambito della sessualità può essere la prostituzione.

Quando invece conosciamo chi ci fa da mangiare o conosciamo coloro per cui facciamo da mangiare, abbiamo nel piatto un vero “dono di sé”, punto di arrivo ma anche punto di rilancio di una relazione, celebrazione di un amore, provocando piacere. Non siamo lontani da ciò che succede nell’ambito della sessualità.

Nel fondo “far da mangiare” è molto vicino al “farsi mangiare”. E’ la continuazione del latte materno che a sua volta era già l’elaborazione personale fra natura e individuo che mangia. Nell’esperienza della maternità, la natura stessa dona il “la” a questo sviluppo che nell’uomo diventa cultura. La madre produce un cibo rielaborando nel suo corpo la creazione che si dona a suo figlio. Così chi cucina rielabora con il suo tempo e il suo impegno quella creazione che passa attraverso di lui verso chi mangia. Con il cibo, chi fa da mangiare offre se stesso e rende presente una relazione. Nel piatto non consumiamo solo “l’agonia di essere viventi” ma anche il tempo, cioè la vita, di chi “fa da mangiare”. Di chi si è svegliato forse con preoccupazioni del tipo “cosa piacerà loro?”, “cosa farà loro del bene?”. Di chi ha consumato il tempo, e cioè il proprio “corpo” per “fare da mangiare”. Siamo molto vicini ancora una volta alle parole eucaristiche: “ecco il mio corpo”. Nel fondo ogni atto del mangiare, soprattutto in un contesto familiare o comunitario, è pervaso di quella dinamica cosmica e relazionale visibile in pienezza nell’eucaristia.

Questo spiega l’usanza, fin dal medio evo, di rappresentare l’ultima cena negli spazi dedicati all’atto del mangiare. Le sale da pranzo delle famiglie, i refettori conventuali, sono quasi sempre decorati con un’ultima cena che dona la cifra ultima di ciò che si svolge in quello spazio. Sant’Ignazio di Loyola si iscrive in questa tradizione e non fa altro che interiorizzare e radicalizzare questa prospettiva nelle “Regole sul vitto”. Egli scrive nella sua “quinta regola”: “Mentre si mangia, si immagini di vedere Cristo nostro Signore che mangia con gli apostoli”[[31]](#footnote-31). Si tratta di fissare lo sguardo su questo Dio che come si diceva “entra nel limite” per trasformarlo in relazione. Quel Dio che accetta di non essere auto-sufficiente pur di incontrare l’uomo. Quel Signore che “copre” ogni distanza. Ogni pasto può diventare secondo la dinamica di questa “regola” di Ignazio, perdono dei peccati e “banchetto finale”.

Ma Ignazio continua: “… osservando come beve, come guarda e come parla, e procurando di imitarlo”. Si tratta qui di acquisire il “modo” in cui Gesù mangia, cioè di acquisire il suo modo di “stare al mondo”. Non rifiutando il mondo, ne divorandolo avidamente, ma ringraziando il Padre. Il mondo diventa nel mangiare di Gesù il grande ringraziamento del Figlio al Padre. Ed è in questo grande ringraziamento che possiamo entrare ogni volta che mangiamo secondo la regola di Sant’Ignazio. Nel “come guarda e come parla” scorgiamo la “cura” di Gesù per i suoi discepoli, la preoccupazione “materna” perché loro possano mangiare e vivere. E’ lui stesso che si sta “donando”, consumando questo pasto con i suoi. Nel fondo in Gesù il ringraziare coincide con il donarsi. E questo l’esercitante lo ha contemplato già durante la terza settimana.

Fra i tanti “cenacoli” che l’arte medievale e rinascimentale italiano ci ha consegnato, è interessante qua richiamare l’ultima cena del Perugino, conservata a Firenze nel “cenacolo di Fuligno”. In quest’opera datata della fine del ‘400 vediamo in primo piano Gesù e gli apostoli che consumano l’ultima cena, disposti in un tavolo a “U”. Ma dietro di loro, oltre una sorta di “tramezzo”, in una fuga prospettica che intreccia natura e architettura, vediamo la scena del Getsemani. Gesù si sta consegnando, con le parole: “Se è possibile allontana da me questo calice, ma non quello che io voglio bensì quello che tu vuoi”. E’ ciò che sta per succedere immediatamente dopo la cena, secondo la narrazione biblica. Ma ne è anche il compimento più profondo, la rivelazione più intima. L’ultima cena è la consegna di Gesù. Infatti davanti, in primissimo piano, unico personaggio al di qua del tavolo, riconosciamo Giuda il traditore che con una torsione del corpo rivolge la testa all’indietro e guarda lo spettatore. E’ evidentemente il personaggio di “identificazione” attraverso cui chi guarda il quadro ci può entrare. Ma questo personaggio è guardato attentamente dai tre apostoli più vicini a Gesù. Essi sembrano di star capendo il tradimento che si sta svolgendo sotto i loro occhi. Perciò è uno sguardo insieme di smarrimento e di aggressività. Infatti sono gli unici personaggi che tengono in mano un coltello, quasi a dare forma al gioco di parole del “accoltellare con lo sguardo”. E’ una fotografia azzeccatissima dei tanti asti e tensioni che si portano ai tavoli comuni. Eppure, questi apostoli che forse avrebbero volentieri ucciso Giuda “a coltellate” si trovano nell’atto del mangiare, quasi con una certa solennità. Mangiare cosa? Tutti gli spettatori sanno che qua si sta mangiando Gesù. E la scena del Getsemani dove lui “suda sangue” è lì dietro per ricordarlo. Ma se questo affresco è la parete di un refettorio conventuale, allora il messaggio è chiaro: mangiare significa accettare che le nostre tensioni e le nostre violenze siano accolte nel corpo di Cristo. In definitiva, mangiare diventa “incontrare Cristo”. Non è allora un caso se Egli nasce a Betlehem, la “casa del pane” e se viene deposto in una mangiatoia. Cioè egli viene per “essere mangiato”. O meglio: perché l’uomo che mangia, cioè che è uomo, incontri Dio. Perché l’uomo incontri Dio nell’atto che di più gli ricorda che muore. Così anche le regole d’Ignazio fanno entrare la “Buona Notizia” trasformatrice nel “midollo” della nostra umanità. Egli conclude: “In questo modo la mente sarà più rivolta alla considerazione di nostro Signore e meno al sostentamento del corpo; e la mente così occupata acquisterà maggiore armonia e ordine nel modo di agire e di comportarsi”[[32]](#footnote-32).

Per “sostentamento del corpo” dobbiamo capire qua “preoccupazione per se stesso”. Il mangiare guardando Gesù, è un modo di liberarsi dell’ansia di sopravvivenza insita in ogni atto di cibarsi. Ma è anche un modo di “vedere Gesù” in ciò che mangiamo. In qualche modo, questo esercizio contemplativo di Ignazio trasforma ogni pasto nella prosecuzione della liturgia eucaristica in cui il corpo di Cristo è “realmente presente”. Lo sguardo contemplativo proposta dalle regole sul vitto è come quella “preghiera trasformatrice” che nella liturgia trasforma il pane il “presenza reale” del Cristo. Ogni commensale può essere sacerdote di quella “transubstanziazione” che la preghiera opera nel mondo. Perciò per il cristianesimo non ci sono “cibi impuri”[[33]](#footnote-33). E’ stato detto che solo una religione che non conosce l’Incarnazione può dichiarare impuri degli alimenti, cioè può dichiarare delle creature incapaci di esprimere il Creatore[[34]](#footnote-34). Secondo l’intuizione di Vladimir Lossky[[35]](#footnote-35), il pane eucaristico non riceve qualcosa in più durante la liturgia ma ridiventa come da sempre era stato creato da Dio: presenza reale di Dio. Ogni pane, ogni creatura, è presenza reale del Creatore.

E’ significativo che la mediazione di questa “ricapitolazione di tutto in Cristo” sia il mangiare. Esso è in effetti il primo e più primordiale “accesso al mondo”. Come dice Franco Riva: “Mangiare non è solo incorporare ma aprirsi a ciò che si inghiotte”[[36]](#footnote-36).

Non solo trasformiamo ciò che guardiamo (e mangiamo) in presenza di Cristo se con gli occhi del cuore guardiamo Cristo, ma soprattutto trasformiamo noi stessi in presenza di Cristo, giacché, come dicono gli orientali, “si diventa ciò che si contempla”. Le regole del vitto proposte da Ignazio hanno come scopo il poter mangiare guardando il Figlio, cioè “diventando figlio”. Nel fondo sia il rifiuto del cibo che la sua consumazione disordinata sono dei sintomi di una figliolanza sofferta. Mangiare è in definitiva “accettare di essere figlio”. Infatti già Clemente di Alessandria scrive: “Così il cibo deve essere semplice, non ricercato, conforme alla verità, adatto a *figli* semplici e non ricercati”[[37]](#footnote-37). Sono note le connessioni tra patologie come l’anoressia e le difficoltà relazionali con le figure genitoriali. Ma anche ciò che è stato descritto come “ortoressia”, cioè l’ansia per decidere da solo il mangiare “giusto”, è nel fondo un rifiutare di fidarsi[[38]](#footnote-38). Un rifiutare di ricevere la vita da altri. Un non voler essere figlio[[39]](#footnote-39). E’ toccante come Gesù nell’inviare i discepoli a predicare, ripeta per due volte (l’unica raccomandazione ripetuta due volte!): “mangiate ciò che vi sarà offerto”[[40]](#footnote-40). Quasi a invitare a “farsi figli” come lui stesso si è “fatto figlio”, abitando in mezzo a noi. Non c’è relazione autentica fuori dal “farsi figlio”. Il Verbo non può essere trasmesso se non da “figli”.

Ma “diventare ciò che si contempla” mentre si mangia, è anche diventare “pane” come Gesù stesso è pane che si lascia mangiare. E’ significativa al rispetto la serie di episodi evangelici raccolti nel capitolo 8 di Marco (vv. 1-21). Si tratta di un vero e proprio “dittico narrativo” con un perno molto significativo. Nella prima parte abbiamo l’episodio della moltiplicazione dei pani e dei pesci nel deserto. Si tratta evidentemente di un “segno dal cielo”. Segue il “perno” che consiste nella reazione negativa dei farisei. Essi chiedono proprio ciò che è già accaduto: “un segno dal cielo”. Ma con questa richiesta istillano il “veleno” (sarà poi detto “il lievito”) del dubbio. Implicitamente questa richiesta annulla la memoria di ciò che è appena capitato (il “segno dal cielo”). E’ come se non fosse mai capitato. Allora inizia la seconda anta del “dittico”. Stanno sulla barca con Gesù per attraversare il mare. E’ ovviamente un richiamo alla Pasqua d’Israele, al passaggio del Mar Rosso. Ma si dice subito che “avevano dimentica di prendere con sé il pane e non avevano che un solo pane”. Il lettore capisce che questo “unico pane” è Gesù. Ma l’elemento di sorpresa è che degli uomini avveduti e dei pescatori professionali abbiano dimenticato i viveri. La considerazione dello svolgimento psicologico del brano può far capire che una così grave dimenticanza non può essere causata che da qualcosa che li ha “distratti”. E’ precisamente il dubbio istillato dai farisei. I discepoli sono rimasti ancora là e hanno dimenticato di prendere del pane. La dimenticanza del “segno dal cielo” ha provocato una nuova dimenticanza: il pane. La dimenticanza è una delle immagini del peccato. Peccare è dimenticare il dono di Dio e nel fondo dimenticare chi si è. I discepoli hanno dimenticato sì il pane, cioè hanno dimenticato che loro stessi sono pane. Hanno un solo pane, cioè solo Gesù non dimentica chi Egli è: cibo mangiabile. Infatti il dialogo fra Gesù e i discepoli sulla barca consisterà prima a togliere “il lievito dei farisei”, che appunto impedisce al pane di essere pane azzimo della Pasqua. E poi Gesù si dedica a un esercizio di “rimemorazione” affinché i discepoli ricordino i “segni del cielo” già vissuti. E dunque possano ricordare che loro stessi sono pane da mangiare. L’eucaristia è esattamente questo esercizio di “far memoria”, guidato da Gesù, per diventare anche noi pane, anzi, “un solo pane”.

Perciò nella “sesta regola” sul cibo, Ignazia allarga lo spazio contemplativo di chi mangia. Si tratta adesso di considerare non solo Cristo, ma anche la “vita dei santi” o “qualche attività spirituale da fare”. Si tratta dunque di entrare in una sorta di “memoria della storia di salvezza”, sia ecclesiale che personale. Questo suggerimento di Ignazio si pone come il “perfezionamento” di una dimensione già insita naturalmente nel mangiare: il ricordare. Il mangiare è il luogo della memoria. Fin dai banchetti dei filosofi dell’antica Grecia e fin dal “memoriale di salvezza” che è la cena ebraica di “Psh”. E’ probabile che l’eccitazione dei neuroni nell’esercizio di collegare ogni percezione gustativa a un’altra già percepita in passato, sia il sostrato neurologico dell’abitudine che incombe in quasi ogni pasto: parlare del passato. E si inizia in genere col parlare della passata esperienza culinaria riconducibile sensorialmente all’attuale. Poi si passa ad altri ricordi. E poi infine a qualche progetto di futuro. Ecco delineato il “letto naturale” del meccanismo ebraico del “memoriale”. La “toda” di Israele è un ringraziamento per il passato che sfocia in una decisione di futuro. Così, ancora una volta, la nostra eucaristia. Perciò in Sant’Ignazio sussiste questa tensione fra “memorie di santi” e “progetti spirituali” (o “come mi segnalerò per Cristo”). In altre parole, il mangiare è il perno e mediazione della storia della santità passata di altri che entra in me per diventare mio futuro di santità. In termini liturgici, il cibo è il “e dunque” (perno fra anamnesi ed epiclesi nell’anafora eucaristica) della vita quotidiana. E’ l’energia necessaria per servire Dio. Perciò al profeta Elia viene dato da mangiare quando Dio lo fa uscire dal suo abbattimento[[41]](#footnote-41).

Il mangiare è dunque luogo della memoria e della decisione. Il mangiare è “en-ergeia”, cioè messa “in-opera”. Perciò esso rivela il tipo di messa in opera che stiamo attuando nella vita. Si può mangiare arraffando come chi disperatamente ha bisogno di colmare un abisso incolmabile e di inglobare tutto e tutti. Si può mangiare in fretta come chi non si da il permesso di sentire e gustare. Si può mangiare con sospetto come chi vede in ogni cosa un rischio. E’ conosciuto l’aforisma: “dimmi come mangi e ti dirò chi sei”. E sappiamo che sempre di più l’alimentazione viene vista come un campo privilegiato di scelte etiche. Scrive Franco Riva: “Nel pane quotidiano senza cui non si vive, si viene interrogati su quanta giustizia e quanta ingiustizia, su quanta pace e quanta violenza, su quanto lavoro e quanta rapina, su quanta custodia e quanto spreco, su quanta condivisione e quanto egoismo, su quanta verità e quanta ipocrisia vi siano in uno dei gesti più necessari, più scontati, e più piccoli dell’esistenza”[[42]](#footnote-42). Ma Sant’Ignazio nelle sue regole fa un discorso “a monte”. Egli fa del mangiare, tenendo ferma la “contemplazione di Cristo”, una “scuola di libertà”. Dalla prima alla quarta regola, e poi di nuovo le regole settima e ottava, sono tutte indirizzate ad accompagnare quell’ordine e quella libertà ricevute dalla contemplazione di Cristo. Esiste così una circolarità in Ignazio (qua come altrove) fra la dimensione mistica (contemplare Cristo) e la dimensione ascetica (“astenersi”, “fare attenzione”, “eliminare ogni disordine”,…). E’ vero che sola la relazione con il Cristo capovolge il cuore dell’uomo, ma è vero anche che l’uomo è chiamato a “non dimenticare”. Scrive Arzubialde: “Ignacio es consciente de que el individuo puede llegar a invalidar una elección perfectamente hecha (una opción de vida) si su mundo apetencial, de modo «inconsciente», continúa funcionando independientemente de su opción”[[43]](#footnote-43).

Ecco che allora l’ascetica si pone come un “esercizio di memoria” che tocca l’unico luogo vero della memoria, cioè il corpo. Le norme ascetiche sono il modo in cui mantenere il proprio corpo come memoria viva della libertà data da Dio. Così si era mossa già la tradizione monastica che da San Basilio in poi poneva la “enkrateia” nel cibo come vittoria sulla carne e palestra spirituale[[44]](#footnote-44). Anche per Ignazio queste norme ascetiche sul cibo sono delle norme per “vincere se stesso”, ma nel senso di evitare il disordine che consisterebbe nell’idolatrare il cibo, cioè nel metterlo al posto di Dio. In altre parole, per ricordare sempre che il cibo è presenza di Dio, bisogna a volte ricordarsi che il cibo non è Dio.

In questo modo le regole sul cibo, che di per sé non prevedono tecnicamente la pratica del digiuno, si pongono sulla stessa lunghezza d’onda del digiuno che la tradizione della Chiesa ha favorito per secoli[[45]](#footnote-45). Esso è un modo di esercitare la “libertà su se stessi”[[46]](#footnote-46), un modo di ricordare il primato di Dio ogni volta che il cibo “mi manca”[[47]](#footnote-47). Cosicché quando mangerò di nuovo questo cibo, questo stesso cibo mi ricorderà il primato di Dio. Rinunciare per un periodo a un cibo, è ricordare che è solo un mezzo e non un fine. Così quando lo mangerò di nuovo il suo sapore mi ricorderà il fine. Questa libertà e “sacramentalità” custodita nel cibo, può allora essere l’humus di decisioni più operative, per “diventare pane”.

Possiamo dire che dopo aver applicato le “regole per il vitto”, l’esercitante vivrà la quarta settimana (Risurrezione) non come la contemplazione di un episodio capitato tanti anni fa a Gesù di Nazareth, ma come un processo attuale che coinvolge il proprio corpo, anzi, che ha come punto di arrivo il corpo dell’uomo. Perciò queste regole rimangono valide dopo gli Esercizi, come ricorda Arzubialde: “Por ello estas reglas son aplicables a todo lo demás que, después de la elección y como consecuencia de la misma, el hombre habrá de seguir haciendo «todos los días» hasta el fin de su vida”[[48]](#footnote-48).

Jean-Paul Hernández SJ

1. IGNAZIO DI LOYOLA, Autobiografia, 22-25. [↑](#footnote-ref-1)
2. Cf. ivi, 35-36. [↑](#footnote-ref-2)
3. Cf. ivi, 45-47 e 58-61. [↑](#footnote-ref-3)
4. Come suggerisce nel suo commento Pietro Schiavone, in IGNAZIO DI LOYOLA, *Esercizi spirituali*. Ricerca sulle fonti, San Paolo, Milano 1995, p. 289. [↑](#footnote-ref-4)
5. Cf. J. P. HERNANDEZ, “Mettere ordine nella propria vita: sei vie di Sapienza”, in NPG aprile 2016, p. 5-54. [↑](#footnote-ref-5)
6. Cf. Per Santiago Arzubialde, queste regole sono “el discernimiento específico de la Tercera Semana, la transformación del mundo apetencial, del disfrute y del gusto, a partir de la contemplación de la pasión” (S. ARZUBIALDE, Ignacio de Loyola, *Ejercisios Espirituales*. Historia y análisis, Mensajero – Sal Terrae, Bilbao – Santander, 2009, p. 515). [↑](#footnote-ref-6)
7. F. RIVA, *Filosofia del cibo*, Lit, Roma 2015, p. 74s. [↑](#footnote-ref-7)
8. Ivi, p. 18. [↑](#footnote-ref-8)
9. Ivi, p. 39ss. [↑](#footnote-ref-9)
10. T. BUCCI, “La trascendenza a tavola. Fame e desiderio ne *L'Essere e il nulla* di Sartre”, in Kainos 7(2007), <http://www.kainos.it/index07.html>

 [↑](#footnote-ref-10)
11. Ivi. [↑](#footnote-ref-11)
12. Ivi. [↑](#footnote-ref-12)
13. J.P. SARTRE, *L’essere e il nulla*, il Saggiatore, Milano 1991, p. 737. [↑](#footnote-ref-13)
14. Bucci conclude: “Tra l’esistenza possibile e l’esistenza di fatto rimane sempre uno scarto ontologico, una non-coincidenza che suscita nella coscienza una coazione a superare quel che è. L’uomo è insoddisfatto per natura. E desidera. L’uomo non desidera sotto la costrizione di forze psicobiologiche indipendenti di cui subirebbe l’effetto. Il suo desiderio è una domanda d’essere, è l’esperienza vissuta attivamente di un soggetto che si coglie come mancante e si proietta oltre il proprio stato corporeo. L’uomo affamato si supera verso una possibile condizione futura di sazietà. Quando diciamo d’avere desiderio di cibo non descriviamo uno stato fisiologico, uno stato colmo d’essere, ma, appunto, un desiderio, una carenza d’essere che vogliamo “turare”, una completezza che ci manca e che tuttavia è presente come possibilità. La fame è fenomeno di coscienza, è trascendenza che l’uomo stesso è, in quanto “essere mancante d’essere” che si progetta e si proietta verso il mondo nella dimensione del futuro. Bisogna ricorrere a un tortuoso giro di parole. Il corpo dell’uomo desidera perché l’uomo è l’unico essere che nel proprio essere si sente come mancanza di essere per poter essere l’essere che è. La carenza ontologica può appartenere solo alla realtà umana, a lei è concesso di negare e superare lo stato presente. Quello che lo distingue dalla pienezza ottusa delle cose che non mancano mai di nulla è che la coscienza è esperienza vissuta del nulla. Mentre le cose si determinano continuando semplicemente a essere quello che sono, l'uomo «si fa determinare nel suo essere da un essere che non è», deve negare quello che è in vista di qualcos’altro che non è ancora. L’uomo si scopre come «carenza d’essere». Si scopre «desiderio». (T. BUCCI, “La trascendenza…, cit.). [↑](#footnote-ref-14)
15. F. RIVA, *Filosofia*…, cit. 39. [↑](#footnote-ref-15)
16. M. BELLINI, “La fanciulla e la morte: tracce del mito greco-antico”, in M. BELLINI (ed.), *La maledizione del cibo*, CLUEB, Bologna 2010,15-22. [↑](#footnote-ref-16)
17. Scrive Franco Riva: “Mangiare è una gran cosa perché risveglia la condizione umana fondamentale, l’essere corpo, da un torpore durato troppo a lungo” (F. RIVA, *Filosofia*…, cit. 38). [↑](#footnote-ref-17)
18. Cf. E. BIANCHI, *Un rabbi che amava i banchetti*, Marietti 1820, Torino 2000. [↑](#footnote-ref-18)
19. Mt 11,19. [↑](#footnote-ref-19)
20. Cf. M. HARRIS, *Buono da mangiare. Enigmi del gusto e consuetudini alimentari*, Einaudi, Torino 2015, p. 201-236. [↑](#footnote-ref-20)
21. Cf. N. LOHFINK, *Il Dio della Bibbia e la violenza*, Paideia, Brescia 1985, p. 44ss. [↑](#footnote-ref-21)
22. M. YOURCENAR, *L’opera al nero*, Feltrinelli, Milano 1969, 240. [↑](#footnote-ref-22)
23. M. YOURCENAR, *Mémoires d’Hadrien*, Plon, Paris 1951, p. 17. [↑](#footnote-ref-23)
24. Cf. M. NIOLA, *Homo dieteticus. Viaggio nelle tribù alimentari*, Il Mulino, Bologna 2015, p. 100-103. [↑](#footnote-ref-24)
25. Gibran parla di “macello universale”, cf. F. RIVA, *Filosofia*…, cit. 32. [↑](#footnote-ref-25)
26. Cf. A. BRILLAT-SAVARIN, *Fisiologia del gusto*, Sellerio, Palermo, 2012 (ed. fran. Paris 1975, su originale del 1825), p. 181ss. [↑](#footnote-ref-26)
27. C. LEVI-STRAUSS, *Il crudo e il cotto*, Il Saggiatore, Milano 2008. [↑](#footnote-ref-27)
28. Cf. C. LEVI-STRAUSS, “Breve trattato di etnologia culinaria”, in G.F. MARRONE (ed.), *La cucina del senso. Gusto, significazione, testualità,* Mimesis, Milano 2012, p. 32. [↑](#footnote-ref-28)
29. G. GRASS, *Il rombo*, Einaudi, Torino 1999. [↑](#footnote-ref-29)
30. Cf. L. CARRARA, *Intorno alla tavola. Cibo da leggere, cibo da mangiare*, Codice, Torino 2013, p. 228. In modo più diffuso, cf. J. GOODY, *Cibo e amore. Storia culturale dell’Oriente e dell’Occidente*, Raffaello Cortina, Milano 2012. [↑](#footnote-ref-30)
31. IGNAZIO DI LOYOLA, *Esercizi spirituali*, n. 214. [↑](#footnote-ref-31)
32. Ivi. [↑](#footnote-ref-32)
33. Cf. J. SOLER, “Le ragioni della Bibbia: Norme alimentari ebraiche”, in G.F. MARRONE (ed.), *La cucina del senso. Gusto, significazione, testualità,* Mimesis, Milano 2012, p. 95-106. [↑](#footnote-ref-33)
34. Cf., M. NIOLA, *Homo*..., cit. p. 112: “Anche la nostra identità di onnivori ha una legittimazione di matrice religiosa. E’ San Paolo, infatti, a dire…”. [↑](#footnote-ref-34)
35. V. LOSSKY, *La teologia mistica dell’oriente cristiano. La visione di Dio*, EDB, Bologna 2013. [↑](#footnote-ref-35)
36. F. RIVA, *Filosofia*…, cit., p. 150. [↑](#footnote-ref-36)
37. CLEMENTE ALESSANDRINO, *Pedagogo*, II,2,1. [↑](#footnote-ref-37)
38. Cf. M. NIOLA, *Homo*..., cit. p. 103. [↑](#footnote-ref-38)
39. Fra le domande del test sull’ortoressia troviamo: “Mangiare correttamente ti dà la sensazione di avere il pieno controllo di te stesso?” (cf. ivi, p. 105). [↑](#footnote-ref-39)
40. Lc 10,7 e 8. [↑](#footnote-ref-40)
41. Cf. 1Re 19,5ss. [↑](#footnote-ref-41)
42. F. RIVA, *Filosofia*…, cit. p. 38. Cf. M. DOUGLAS, “Il cibo come sistema di comunicazione”, in in G.F. MARRONE (ed.), *La cucina*…, cit., 59-94. [↑](#footnote-ref-42)
43. S. ARZUBIALDE, Ignacio..., cit., 516. [↑](#footnote-ref-43)
44. SAN BASILIO, *Regola* 18 e 19. Cf. anche i numerosi richiami nella regola di Cassiano. [↑](#footnote-ref-44)
45. Cf. M. NIOLA, *Homo*..., cit. p. 36ss.; e I. DE FRANCESCO (ed.), *Il digiuno nella Chiesa antica*, Paoline, Milano 2011. [↑](#footnote-ref-45)
46. Cf. i versi di EFREM IL SIRO, VII,2: “A causa del cibo la leggera aquila si appesantisce. Quanto pù si appesantirà il pesante uomo che la mangia”. [↑](#footnote-ref-46)
47. Cf. F. RIVA, *Filosofia*…, cit. p. 136ss. [↑](#footnote-ref-47)
48. S. ARZUBIALDE, Ignacio..., cit., 516. [↑](#footnote-ref-48)