

EXPO

# Quel digiuno che educa

di fr. Luca FALLICA  
Priore della Comunità  
monastica di Dumenza

**Un acuto** interprete della Bibbia, André Wenin, osserva: «Nella Bibbia il mangiare e il bere formano... il filo conduttore del racconto globale. Così, fin dalla prima pagina della Genesi, il Creatore dà ai viventi il loro cibo (Gen 1,29-30) mentre gli umani hanno accesso a un misterioso albero della vita (2,9b-16), la cui via d'accesso sarà custodita (3,24) fino alla fine del Libro. Nell'ultima pagina, infatti, alla fine dell'Apocalisse, quest'albero viene dato per la vita delle nazioni (Ap 22,2.14). Ma tra la genesi raccontata e il compimento annunciato, cibo e pasti segnano continuamente il cammino degli uomini nella Bibbia. [...] Più profondamente, tutti i grandi temi biblici sono legati più o meno strettamente al cibo o ai pasti...». (*Non di solo pane... Violenza e alleanza nella Bibbia*, Edb, Bologna 2004, 10-11).

Se la Bibbia è così attenta al tema del cibo e del mangiare, lo è a motivo della sua centralità nell'esperienza umana. Come scrive un autore ortodosso, Costi Bendaly, che ha affrontato la prassi del digiuno nei suoi aspetti psicologici, oltre che spirituali: «...il cibo, preso in un contesto umano, va al di là della semplice funzione nutritiva per divenire portatore di un significato relazionale e, in particolare, per esprimere un'intenzione di comunione. La condotta alimentare riveste così nell'uomo una portata "simbolica", cioè riceve un sovrappiù di senso, un senso se-



condo che si aggiunge al suo significato immediatamente percettibile. In questo senso, il cibo è simbolo di comunione, cioè, senza perdere nulla della sua consistenza propria sul piano biologico e sensibile, è il luogo in cui si esprime il desiderio di comunicare con l'altro. [...] In breve, il cibo non dipende solo dal semplice bisogno fisiologico, appartiene al registro dell'affettività, del desiderio...». (*Il digiuno cristiano. Aspetti psicologici e spirituali*, Edizioni Qiqajon, Bose/Magnano 2009, 14-16).

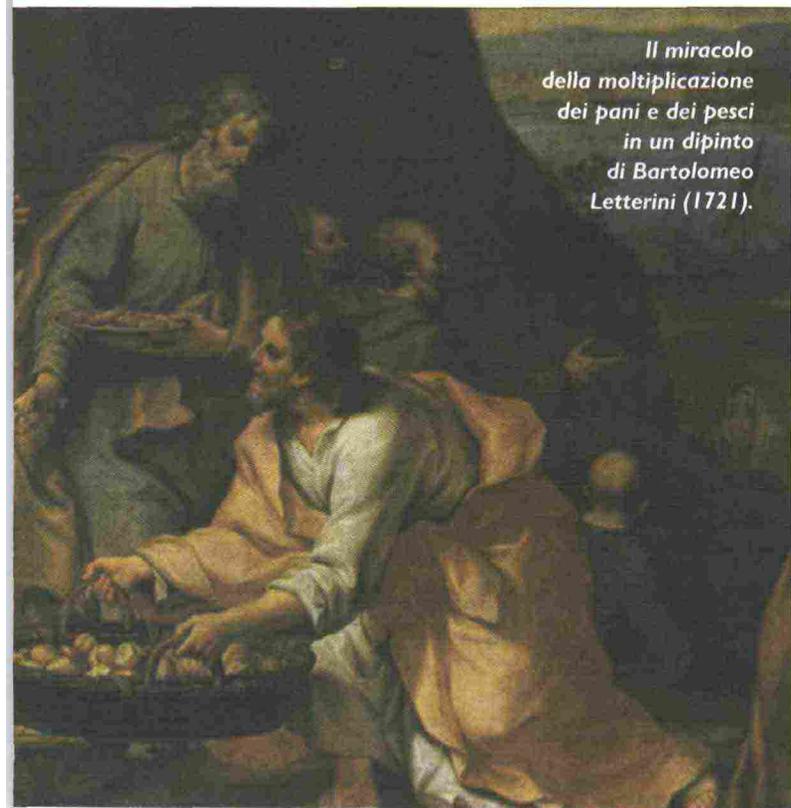
È suggestivo notare che il primo comandamento di Dio, nella storia della salvezza, attiene proprio al rapporto col cibo. Nel primo racconto della creazione, in Genesi 1, quando Dio dona il cibo agli esseri viventi, impone

un limite, perché (almeno prima del diluvio) potranno mangiare soltanto i vegetali della terra. Anzi, il limite si reduplica, poiché Dio distingue tra i vegetali dati in nutrimento agli umani e quelli concessi agli altri animali del cielo e della terra (Gen 1,29-31). Nel secondo racconto della creazione, viene esplicitato quanto rimane qui più implicito: Adamo ed Eva potranno mangiare di tutti i frutti del giardino, tranne di uno (Gen 2,16-17). C'è un solo "no" per far comprendere che tutto il resto è un "sì". Quell'unico divieto deve condurre a comprendere che tutto il resto è donato, anzi donato due volte: una prima volta perché è creato, una seconda volta perché non proibito. Il "no" di Dio custodisce il segreto della vita perché, attraverso

È sulla logica di un dono ricevuto da Dio che si fonda il corretto rapporto col cibo. E col cibo viene donata una parola che istruisce sul modo in cui riferirsi a esso come mediazione di una relazione che si espande in ogni direzione: verso Dio, verso gli altri, verso il creato.

# a saziarsi e a saziare

*Il miracolo  
della moltiplicazione  
dei pani e dei pesci  
in un dipinto  
di Bartolomeo  
Letterini (1721).*



so il dono, consente all'uomo di entrare in relazione con Colui che dona. Impedisce alla persona umana di impossessarsi non solo del cibo, ma della vita stessa, con voracità, educandola (contro il sospetto del serpente e l'avidità sempre strisciante nel nostro cuore) a vivere nella logica del dono, tanto del dono accolto dal Creatore, quanto del dono condiviso con le altre creature. Questo è il senso del comando di Dio: insieme al cibo viene donata una parola che istruisce su come relazionarsi con esso, accogliendolo come mediazione di una relazione che si espande in ogni direzione (verso Dio, verso gli altri, verso il creato).

Anche Gesù, stando al racconto di Marco, nel momento di di-

vedere il pane per sfamare le folle, insegna molte cose a questa moltitudine che, allo sguardo della sua compassione, appaiono come «pecore che non hanno pastore», dunque pecore disperse, solitarie, incapaci di vincoli di amicizia e di comunione (Mc 6,34-44). «Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio» (Mt 4,4; Dt 8,3). Abbiamo bisogno della parola di Dio perché ci conduca nella giusta relazione con il pane, ma, ampliando lo sguardo, possiamo dire che abbiamo bisogno di mangiare ascoltando comunque parole, le nostre stesse parole umane. Il cibo, infatti, non riempie il ventre, ma nutre la vita, quando è consumato in un contesto relazionale. Anziché limitarsi a saziare un bisogno in-

dividualistico, deve alimentare la bellezza e la verità delle relazioni. Non per nulla in Matteo Gesù parla del digiuno nello stesso contesto in cui evoca l'elemosina e la preghiera (Mt 6,1-18). Il giusto rapporto con il cibo ha bisogno di intessersi con la giusta relazione con Dio (preghiera) e con la giusta relazione con gli altri, da vivere anch'essa non nella forma dell'avidità vorace o del possesso egoistico, ma secondo i criteri della gratuità, della solidarietà, della condivisione (elemosina). Il cibo nutre la vita se e quando nutre le relazioni e si lascia da esse abitare. È ciò che vive Gesù nei tre passi fondamentali della sua vita: nel deserto digiuna, rifiutando di trasformare le pietre per saziare la propria fame; questo digiuno lo educa a prendersi cura della fame degli altri, quando, in un altro deserto, donerà alle folle il pane insieme alla sua parola, fino a giungere a trasformare tutta la propria vita in un pane che sazia la vita degli altri. Questo è il giusto ritmo tra digiuno e sazietà: si digiuna per diventare capaci di saziare la vita degli altri e così saziare anche la propria. Per la sua incapacità di digiunare, Adamo ha trasformato il giardino di Dio in un deserto; ora Gesù, il vero custode del giardino (Gv 20,15), viene a insegnarci i tre passi che, educandoci a vincere la nostra voracità per apprendere l'arte della cura personale verso ogni creatura - tale da coinvolgere tutta la propria esistenza -, ci consentono di custodire il giardino perché non torni a essere un deserto.