

## IL PASTO SACRO

### *Il cristianesimo e la dieta spiritualizzante*

#### 1. Introduzione: il misterioso rapporto col cibo

Fondare un'ecologia del cibo richiede alcune premesse importanti se si vuole che sia collegata alla vita spirituale. La prima è fondamentale: la riscoperta dell'ascesi e del ruolo delle passioni. Occorre infatti tornare alle fonti per conoscere a fondo la posizione cristiana riguardo a questi temi fondamentali.

Le passioni sono da sempre state al centro della riflessione sull'uomo sin dai tempi più antichi, ed in particolare è stato tema di grande rilievo in tutta la tradizione Occidentale, a partire dal pensiero filosofico classico fino a coinvolgere tutta la plurisecolare tradizione cristiana. Le pratiche ascetiche non erano vissute come sterili mortificazioni, ma come intelligenti esercizi per educare e domare le passioni.

Il cuore della nostra trattazione sarà comunque il tema della spiritualizzazione legata alle scelte alimentari; e in generale alcuni aspetti affascinanti e misteriosi del rapporto col cibo. Il rilievo che viene dato nella letteratura spirituale di tutti i popoli e di tutte le religioni alle scelte alimentari deve necessariamente esortarci a compiere una riflessione approfondita<sup>1</sup>. In fin dei conti dalla bocca entra il cibo ed esce la parola, la principale delle prerogative umane e nome divino: il Verbo. Sull'oltre si usano molte metafore alimentari in tutte le religioni, che prospettano un banchetto escatologico. Nella letteratura spirituale sono spesso utilizzati verbi alimentari per descrivere esperienze spirituali: assimilare, digerire, sfamarsi, saziarsi.

La nostra riflessione non può ignorare la grande quantità di studi compiuti da tutti gli esperti sul rapporto col cibo nell'ambito delle scienze umane<sup>2</sup>. Tra l'altro non va dimenticato il fatto che le patologie alimentari, praticamente inesistenti fino ad un passato recente, oggi dilagano e ne soffrono moltissime persone, i giovani in particolar modo<sup>3</sup>. Possiamo infatti rileggere con uno sguardo spirituale tutta questa vicenda e collocarla nel contesto che gli è proprio: il desiderio spirituale che si tramuta in desiderio o rifiuto del cibo<sup>4</sup>.

Anche la riflessione filosofica a questo riguardo ha dato un contributo fondamentale, che può essere sintetizzato dalle parole di un grande pensatore dei nostri tempi, Emanuele Severino:

---

<sup>1</sup> Cfr. M. MONTANARI, *Mangiare da cristiani. Diete, digiuni, banchetti. Storie di una cultura*, Milano 2015; ID, *Il cibo come cultura*, Bari 2004; M. MASINI, *Mangiare con Dio. Cibo e ritualità nell'ebraismo, nel cristianesimo e nell'islam*, Forlì 2013; Aa.Vv., «A tavola con gli dèi. La cultura del cibo tra alimentazione e simbologia», *Avallon* 39 (1996).

<sup>2</sup> Cfr. E. FACCIO, *Il disturbo alimentare. Modelli, ricerche e terapie*, Roma 1999; C. FISCHER, *L'onnivoro. Il piacere di mangiare nella storia e nella scienza*, Milano 1992; M. MONTANARI, *La fame e l'abbondanza. Storia dell'alimentazione in Europa*, Roma 1993.

<sup>3</sup> Cfr. G. APFELDORFER, *Mangio, dunque sono. Obesità e anomalie nel comportamento alimentare*, Venezia 1993; P. TODISCO-P. VINAI (ed.), *La fame infinita*, Torino 2008.

<sup>4</sup> Cfr. J. VIGNE, *Anoressia e conoscenza interiore. Un approccio umanistico a una malattia complessa. La giusta alimentazione è un problema di spirito?*, Milano 2010.

Da quando Feuerbach mette in tensione la sentenza di Moleschott: *der Mensch ist, was er isst* («L' uomo è ciò che egli mangia») con l'affermazione che *Gott ist was er isst* (cioè che anche «Dio è ciò che egli mangia») il nesso tra ontologia e nutrimento e tra nutrimento, sacrificio e annientamento non ha più nulla di implicito<sup>5</sup>.

Tutte le tradizioni religiose del mondo, non escluso il cristianesimo, attribuiscono alle scelte dietetiche un valore notevole che non ignora l'influsso sulla salute del corpo ma va anche ben oltre: la possibilità di dominare le passioni, potenziare le capacità intellettive, favorire lo stato costante di preghiera ma soprattutto tornare allo stato di creatura totalmente spirituale come si ritiene che fosse l'Adam delle origini. A questo riguardo si parla infatti della totale spiritualizzazione del corpo stesso, la trasformazione in corpo di luce. Come già alcuni filosofi di età classica, anche molti autori cristiani sostengono che l'alimentazione può favorire il processo di formazione del corpo di luce, il veicolo dell'anima, lo strumento che predispone alle più grandi esperienze spirituali.

Si può quindi capire perché la tradizione cristiana ha sempre dato grande rilevanza al rapporto col cibo e non è un caso che il culmine della vita spirituale e sacramentale dei discepoli del Maestro divino sia proprio attraverso un simbolismo alimentare: l'eucarestia.

## **2. Libertà interiore e passioni**

Nelle riflessioni delle antiche culture sapienziali sulla vita e la libertà degli uomini emerge spesso il tema della libertà collegato a quello delle passioni. È un tema trasversale a tutte le culture, a tutte le religioni e a tutte le epoche perché parte da un fatto umano universale: tutti gli uomini sono soggetti alle passioni. Spinoza, dopo aver descritto una sorta di “catalogo delle passioni”, apre la parte quarta dell'*Etica*, intitolata «La schiavitù umana, ossia le forze degli affetti» con queste parole:

Chiamo Schiavitù l'impotenza umana nel moderare e reprimere le passioni; l'uomo infatti, soggetto ad esse, non è padrone di sé ma in preda alla fortuna in modo tale che a volte è costretto a seguire il peggio anche se vede il meglio.

Il noto filosofo di origini ebraiche sosteneva che prima di parlare di libertà occorre conoscere ed esaminare queste passioni da cui siamo abitati e di cui siamo costantemente preda. Ma le radici di queste riflessioni, sia in Occidente che in Oriente, si perdono nella notte dei tempi. Senofonte fa dire a Socrate queste “appassionate” parole con cui mette in guardia dalle passioni:

«È perché anche costoro sono schiavi» fece Socrate «e per di più di padroni assai duri: alcuni della gola, altri della lussuria, altri delle ubriachezze, altri ancora di ambizioni sciocche e costose. Queste così duramente comandano sugli uomini sui quali esercitano il dominio che, finché li vedono nel pieno vigore giovanile e con la possibilità di lavorare, li costringono a sborsare ciò che producono lavorando e a pagare il tributo per i loro desideri. [...] Ma, o Critobulo, si deve lottare per la libertà con accanimento contro questi, non meno che contro coloro che con le armi provano a ridurci in schiavitù. I nemici almeno, se sono gentiluomini, quando fanno degli schiavi, ne costringono molti, rendendoli saggi, a essere migliori e fanno in modo che vivano più facilmente per il resto del tempo. Padrone siffatte invece non smettono proprio mai di maltrattare i corpi degli uomini, le loro anime e le loro case finché li comandano»<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> E. SEVERINO, «Il terrore scende dal cielo», in *Repubblica* (9 giugno 2001) 32.

<sup>6</sup> SENOFONTE, *Economico* 22-23.

Allo stesso modo anche l'Oriente vede un grave pericolo nelle passioni incontrollate, le parole attribuite al Buddha affermano che sono la causa di ogni dolore:

La passione causa dolore,  
la passione causa timore; chi è libero dalla passione non  
conosce dolore: cosa dovrebbe temere?<sup>7</sup>

Per i filosofi greci il desiderio non controllato e il suo meccanismo perverso sono una vera e propria malattia. Afferma Democrito, infatti, la medicina «è l'arte che cura le malattie del corpo, la filosofia quella che sottrae l'animo al dominio delle passioni»<sup>8</sup>. Come già affermava Lao Tzu: «Non c'è peggiore calamità che l'aumento smodato dei bisogni». Chi contrasta l'aspirazione divina che porta in sé e cerca soddisfazione solo nei piaceri, si condanna a una fatica improba e perenne, senza mai trovare appagamento.

### 3. Convertire le passioni

#### a. Scoprire le passioni e la loro natura

Reduci da un moralismo repressivo, e precipitati in un libertarismo esasperato, difficilmente siamo in grado di cogliere l'essenza delle passioni e il loro mistero.

Il termine passione nella cultura occidentale, fortemente impregnata dal pensiero classico greco-latino, ha di per sé un'accezione negativa avendo la radice stessa del verbo patire. E difatti nulla può far patire come una passione pervertita! Ma nel linguaggio contemporaneo è rimasto solo il termine negativo con accezione però ambivalente. Nelle lingue antiche tendevano a distinguere la passione dalla equivalente "potenza" con valenza positiva. L'animo umano, insegna Gregorio di Nissa, è stato fornito dal Creatore di speciali "forze" destinate a «servirgli da strumenti e attrezzi»<sup>9</sup>. Quindi lo stato naturale dell'essere umano è quello in cui tali forze sono orientate al loro fine: la crescita. Ma se incontrollate vanno nella direzione contraria. Se sottoposte alla ragione elevano l'animo umano, altrimenti divengono energie dirompenti, proprie non più della natura umana, ma di un essere irrazionale<sup>10</sup> trasformandosi letteralmente in forze che fanno patire, cioè passioni<sup>11</sup>. Nella letteratura monastica le passioni non ci appartengono in modo naturale ma sono una condizione innaturale: «Si ingannano quanti affermano che alcune passioni dell'anima sono frutto di natura. Costoro ignorano che siamo noi a mutare in passioni malvagie delle dinamiche congenite in ciascuna natura creata»<sup>12</sup>.

In una moltitudine di scuole sapienziali antiche uno dei primi scopi del principiante è la terapia delle passioni. I sintomi di tale "malattia" sono: la cecità spirituale che ci fa credere eterno quello che eterno non è, puro quello che è impuro, bene quello che invece ci fa male; la grave ignoranza per cui ci si illude che i nostri averi, le nostre conquiste, siano il nostro bene, procurandosi così le più gravi delusioni; inquietezza che impedisce di vivere in pace; visione distorta della realtà...

Tali sintomi sorgono quando è avvenuta la distorsione di un dono divino affidato alla libertà dell'essere umano, come sostiene Basilio Magno<sup>13</sup>. Ma il termine più opportuno del descrivere l'errore passionale sembrerebbe essere: sbagliare la mira. Come se le energie divine instillate nel nostro cuore fossero frecce utilizzate verso un bersaglio errato. Questa,

---

<sup>7</sup> *Dhammapada* 214.

<sup>8</sup> DEMOCRITO, *Frammento* 31.

<sup>9</sup> GREGORIO DI NISSA, *La verginità* XII, II, 16-17.

<sup>10</sup> Cfr. GREGORIO DI NISSA, *La creazione dell'uomo* 18; ID, *L'anima e la resurrezione* PG XLVI, 61 bc.

<sup>11</sup> Cfr. GREGORIO DI NISSA, *La verginità* XII, IV, 16-20; ID, *La creazione dell'uomo* 18.

<sup>12</sup> GIOVANNI CLIMACO, *La scala* XXVI, 167.

<sup>13</sup> Cfr. L. ROSSI, «Il cuore cosmico nel monachesimo orientale», *Porta d'Oriente*, 1 (2001) 31-33.

tra l'altro, è l'accezione letterale della parola "peccato" nei vangeli: scoccare una freccia mancando il bersaglio! Allora le passioni non sono forze negative da reprimere, ma energie benefiche che bisogna saper indirizzare nella giusta direzione. A questo riguardo è chiarificatrice la convinzione dei Padri che perfino il corpo umano di Cristo era soggetto alle passioni, ma senza mai "sbagliare la mira"<sup>14</sup>. Alla luce della sapienza patristica il Card. Špidlík può osare l'affermazione per cui «sull'esempio di Cristo, l'uomo non può elevarsi verso Dio se non attraverso le sue passioni trasformate»<sup>15</sup>.

### **b. *Amore passionale e amore spirituale***

Il termine passione, che oggi ha un significato ambivalente, nella visione cristiana è quindi una forza benefica, o perfino un seme divino secondo Basilio Magno. Ma tra le passioni due sono le più insaziabili e violente: la fame e il sesso. E le scienze umane, come vedremo in seguito, ci insegnano che sono passioni strettamente connesse. Alla luce di quanto sostengono i Padri dovremmo quindi poter sostenere anche un'intrinseca positività della passione sessuale. Nella letteratura monastica si trova un'espressione ardita di uno dei principali maestri della preghiera del cuore e grande santo, Giovanni Climaco:

Vidi anime impure furiosamente impazzite negli amori carnali; ed ecco, preso stimolo a convertirsi dalla loro stessa esperienza erotica, trasferirono in Dio la loro passione e, sorpassato ogni timore, si sentirono insaziabilmente spronate all'amore di Dio<sup>16</sup>.

La continuità tra amore erotico e amore mistico è sostenuta da molti altri autori spirituali di indubbia autorevolezza, l'amore inferiore può essere trasformato in amore superiore senza una necessaria repressione del primo, ma piuttosto una sublimazione. Anche secondo Tommaso d'Aquino non c'è distinzione, ma continuità tra l'amore passionale e quello spirituale perché «qualsiasi tipo di amore è una similitudine partecipata dell'amore divino»<sup>17</sup>. Secondo Panikkar la «dicotomia tra un amore sensuale (erotico) e un altro spirituale (agapico) è stata fatale nell'interpretazione dell'esperienza mistica - senza per di più avere senso filologicamente»<sup>18</sup>. Il problema è che "sbagliare mira" in questo campo è facilissimo, anche con effetti rovinosi, ma questo non ci impedisce di constatare che nel pensiero autenticamente cristiano, lontano da ogni encratismo, un amore è l'evoluzione dell'altro, e quindi non va represso ma portato semmai a maturazione.

Uno dei principali studiosi (ma anche praticante) della preghiera del cuore così sintetizza, alla luce degli scritti dei Padri, la possibilità di convertire le passioni senza necessariamente sopprimerle:

Se il naturale amore per il prossimo può pervertirsi nel desiderio di usare gli altri per il proprio godimento, è anche vero che una forte passione erotica può venire trasformata in un grande desiderio di fare felici gli altri. È sempre la stessa energia, che può essere corretta o perversa, facendo scaturire potenze di natura divina o di natura opposta. Sono quindi, inevitabilmente, spinte all'Infinito, e conservano questa loro dinamica anche quando si pervertono in passioni. Una passione potente infatti nasconde una grande capacità di dedizione o di sacrificio. Per questo motivo alcuni grandi peccatori si sono trasformati in grandi santi, mentre è probabile che i tiepidi restino tali, nel bene come nel male. Per questo può succedere che prostitute e pubblicani ci passino avanti nel Regno di Dio (Cfr. Mt 21,31)<sup>19</sup>.

---

<sup>14</sup> Cfr. MASSIMO IL CONFESSORE, *A Talassio* 21.

<sup>15</sup> T. ŠPIDLÍK, *La spiritualità dell'Oriente cristiano*, Roma 1985, p. 234.

<sup>16</sup> GIOVANNI CLIMACO, *La scala* V, 54.

<sup>17</sup> TOMMASO D'AQUINO, *Summa Teologica* I-II, q. 28, a. 3, s.c.

<sup>18</sup> R. PANIKKAR, *L'esperienza della vita: la mistica*, Milano 2005, p. 108.

<sup>19</sup> L. ROSSI, «Il cuore cosmico nel monachesimo orientale» cit., p. 32.

Già nei primi secoli della cristianità ci furono aspri dibattiti nel tentativo di evitare di cadere nella trappola di considerare impuro quanto il Creatore ha donato all'essere umano. La tradizione ecclesiale riconosce infatti qualcosa di sacro nella sessualità, che non è un tabù innominabile. Questa tradizione è ben sintetizzata da T. Radcliffe, già Maestro generale dei Domenicani:

Una volta san Crisostomo, che stava predicando sul sesso, notò che alcuni arrossivano e si indignò: «Perché vi vergognate? L'argomento non è puro? Vi state comportando come eretici» (XII Omelia sull'epistola ai Colossesi). Pensare che il sesso faccia repulsione è un fallimento dell'autentica castità e, secondo nientemeno che san Tommaso d'Aquino, un difetto morale! (II, II, 142. 1). Dobbiamo imparare ad amare per quello che siamo, esseri dotati di sessualità e di passioni - a volte un po' disordinati - o non avremo niente da dire su Dio, che è amore<sup>20</sup>.

Un Padre della Chiesa impassibilmente appassionato come Gregorio di Nissa, sostiene che se si vuol narrare l'eccesso dell'amore mistico allora il termine *éros* traduce meglio di *agapè* quanto si vuole esprimere. Non per nulla ne parla nelle *Omellerie sul Cantico dei Cantici*:

La natura umana non può esprimere questo surplus (che è l'amore divino). Così ha preso per simbolo, per farci capire il suo insegnamento, ciò che esiste di più violento nelle passioni che agiscono in noi, intendo dire la passione erotica, perché noi potessimo così imparare che l'anima che ha gli occhi fissi sulla Bellezza inaccessibile della natura divina è catturata da essa [...] cambiando la passione in impassibilità, di modo che, spenta ogni attrazione carnale, la nostra anima arda in noi eroticamente della fiamma dello Spirito<sup>21</sup>.

Il desiderio della Bellezza divina è nello stesso tempo impetuoso e impassibile, perché nel fuoco dello Spirito tutto è elevato. Sempre Gregorio usa parole ardite: «Vedendo la bellezza inesprimibile dello Sposo, l'anima è ferita dalla freccia erotica incorporea e bruciante. Viene chiamato infatti *éros* l'eccesso di carità (*agapè*)»<sup>22</sup>. Le metafore del fuoco ardente o della freccia che ferisce il cuore sono presenti in tutta la letteratura mistica: da Gregorio di Nissa ai mistici del Carmelo.

#### **4. Dalle passioni alla passione per Lui: la dieta spiritualizzante**

Con queste necessarie premesse possiamo capire meglio il significato tradizionale, nella letteratura cristiana più prossima alle Origini, delle pratiche ascetiche e della forza propulsiva delle passioni; e introduirci gradualmente alle conclusioni in cui mostreremo la stretta correlazione tra cibo, affettività ed eucarestia.

Secondo molti autori monastici l'effetto della disciplina alimentare nella vita spirituale è notevole, e va ben oltre gli aspetti salutistici ormai a tutti noti. Quasi altrettanto noto è il contesto strettamente ascetico, rivolto all'educazione delle passioni, nella cui concatenazione è attribuito alla gola un ruolo primario: dominata la passione della gola tutte le altre vengono facilmente tenute a bada. Addirittura secondo Platone nessuno che viva sotto la volta del cielo può diventare saggio se non si abitua fin dalla giovinezza ad astenersi dai piaceri della gola e del sesso, passioni che, se non vengono disciplinate, non consentono che vi sia né armonia né pace in alcuna città<sup>23</sup>. Che la disciplina del cibo abbia perfino riflessi sulla convivenza sociale era la posizione anche di Basilio Magno:

---

<sup>20</sup> T. RADCLIFFE, relazione alle «Giornate nazionali di pastorale giovanile vocazionale» della Conferenza dei religiosi spagnoli, Madrid (8/10/2004).

<sup>21</sup> GREGORIO DI NISSA, *Omellerie sul Cantico dei Cantici* I, 6-13.

<sup>22</sup> GREGORIO DI NISSA, *Omellerie sul Cantico dei Cantici* XII, 6-9.

<sup>23</sup> Cfr. PLATONE, *Lettere* VII, 326b-d.

Se tutti i popoli accogliessero il consiglio del digiuno per dirimere le loro controversie, più niente impedirebbe che la più perfetta pace regnasse nel mondo. I popoli non si solleverebbero più gli uni contro gli altri, né gli eserciti si distruggerebbero più a vicenda. Esso insegnerebbe a tutti che l'amore è da preferire al denaro, al superfluo e, in generale, che l'affetto è preferibile all'inimicizia<sup>24</sup>.

Nella letteratura ascetica la gola è paragonata ad una voragine incolmabile, quindi per quanto venga riempita sembra sempre vuota ed è una passione quasi insaziabile<sup>25</sup>. Il potere maggiore tra le passioni è attribuito alla gola che va quindi sorvegliata con molta decisione, anche perché il piacere che le è connesso sembra innocuo, ma se non viene frenato ha implicazioni considerevoli<sup>26</sup>. Per quanto si tratti di un insegnamento chiaro e ininterrotto, soprattutto molto presente nella letteratura monastica, è facilmente contestato poiché tocca una passione potente e profonda.

Il cibo che si mangia e come lo si mangia influenza fortemente la vita spirituale. Secondo il curatore della *Filocalia*<sup>27</sup>, un'alimentazione sbagliata può ottundere la sensibilità religiosa e ingenerare una mentalità materialista, e giungere fino all'estremo di far perdere la retta fede<sup>28</sup>. Va regolata sia la quantità che la qualità dei cibi. La regola aurea insegnata dalla tradizione monastica è di alzarsi da tavola con ancora con un po' di appetito, o almeno non completamente sazi<sup>29</sup>.

Il meccanismo delle passioni agisce in modo tale che una volta soddisfatti i piaceri materiali, questi richiedono sempre di più. Al contrario la vittoria su una passione la indebolisce. I cibi vanno usati «tanto quanto è necessario per sostenerci in vita, non tanto da asservirci agli impulsi della concupiscenza»<sup>30</sup> altrimenti si oppongono al processo della spiritualizzazione ed «inchiodano l'anima»<sup>31</sup>. La forza e la purezza della preghiera sono strettamente connesse all'alimentazione, tanto da risultare impedito qualora lo stomaco sia appesantito dalla quantità o qualità dei cibi<sup>32</sup> e questo vale soprattutto per il monaco, ma sarebbe comunque importante per ogni cristiano. Nella fisiologia mistica del mondo monastico si descrive l'effetto dei cibi sulla parte concupiscibile dell'anima, che viene eccitata rendendo a sua volta ottenebrato l'intelletto spirituale, definito dalla parola greca *nous*<sup>33</sup>. Come già nelle pratiche spirituali della filosofia greca, il *nous* nella letteratura

---

<sup>24</sup> BASILIO MAGNO, *Omelia sul digiuno* 7.

<sup>25</sup> Cfr. NIKODIMOS AGIOREITES, *Symboyleytikon Encheiridion*, Athenai 1987, p. 92.

<sup>26</sup> Cfr. *Ibid.*, p. 93.

<sup>27</sup> La disciplina delle passioni è alla base di una delle più significative tradizioni mistiche della cristianità: l'escismo. Si tratta di una disciplina ascetico-contemplativa basata su un metodo definito dagli studiosi come "psicofisico". Esiste un interessante manuale settecentesco, composto da un monaco del Monte Athos venerato come santo, Nicodemo Agiorita. Questo autore è universalmente noto per un'altra opera di cui è curatore: *La Filocalia*. Ambedue i testi si presentano come la sintesi delle migliori tradizioni sulla pratica dell'escismo, e le fonti sono molto antiche.

<sup>28</sup> Cfr. NIKODIMOS AGIOREITES, *Symboyleytikon Encheiridion* cit., p. 95.

<sup>29</sup> Cfr. *Ibid.*, pp. 96-97.

<sup>30</sup> CASSIANO ROMANO, *Al Vescovo Castore. Gli otto pensieri viziosi* 1.

<sup>31</sup> NILO ASCETA, *Discorso ascetico assai necessario e utilissimo* in *Filocalia*, I, , N. AGHIORITA (ed.), Torino 1982, pp. 331-332.

<sup>32</sup> Cfr. GREGORIO SINAITA, *Come l'escista deve starsene seduto in preghiera. Come salmeggiare*.

<sup>33</sup> Nella disciplina dell'escismo il percorso ascetico-contemplativo prevede un processo di purificazione, unificazione e interiorizzazione la cui meta è la ricostituzione dell'uomo interiore, una condizione spirituale che è stato annullata dal peccato di Adamo. Questo processo richiede una graduale purificazione dell'anima. Dalla letteratura monastica, raccolta in antologia da Nicodemo, si deduce un'interessante antropologia mistica, in cui l'anima sembra differenziarsi in due aspetti: la *psiche* e il *nous*. Sono in realtà la stessa cosa, ma in due aspetti differenti: l'anima è come il fuoco, il *nous* è come la luce; l'anima è diffusa in tutto il corpo e si trova in tutte le sue parti, il *nous* invece ha la sua sede nel cuore. Il *nous* è in qualche modo l'essenza della *psiche* non ancora purificata, tuttavia tutta l'anima, una volta purificata, diviene *nous*, cioè luce. Si potrebbe concludere che la componente immateriale dell'uomo può esistere

monastica cristiana definisce la parte più elevata dell'anima, costantemente rivolto alle realtà superiori ed ha un ruolo centrale nella preghiera<sup>34</sup>. L'esperienza diretta dei monaci testimonia che i cibi sbagliati ne annebbiano la capacità contemplativa, fino ad impedirne l'estasi nella preghiera<sup>35</sup>. Nella *Filocalia* la preghiera è opera propria del *nous*, la cui proprietà tipica è il vedere, si può infatti definire come l'occhio dell'anima<sup>36</sup>.

Un'anima appassionata per Lui non può quindi ignorare quanto sia importante nutrire adeguatamente il proprio corpo perché sia il Tempio dello Spirito in cui l'abbraccio con Lui possa avvenire.

## 5. Il cibo e la riunificazione interiore

### a. Il Mistero del corpo come Tempio

In tutta la letteratura ascetica cristiana si insiste sulla necessità di purificare il corpo se lo si vuole predisporre all'esperienza mistica. Il corpo è l'arena della prima e decisiva "battaglia" del combattimento spirituale. Nel corpo infatti nascono gli impulsi passionali e da lì, come anche le scienze moderne confermano<sup>37</sup>, le agitazioni della mente e la produzione dei pensieri che impediscono la concentrazione in preghiera. Il corpo non è stato creato per questo, ma per divenire dimora divina: «Non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo?» (1Cor 6,19). Il cibo è uno dei fattori che influenzano maggiormente lo stato del corpo, le cui condizioni si ripercuotono a loro volta sull'attività mentale e tale convinzione è giunta fino ai nostri tempi come sostenuto nell'interessante studio medico pubblicato sull'*Enciclopedia Cattolica*<sup>38</sup>. Occorre rimuovere tutto ciò che impedisce il processo di purificazione del corpo perché esso possa essere interamente spiritualizzato, come afferma Gregorio di Nissa: «Il Verbo si è fatto carne, per spiritualizzare la nostra carne»<sup>39</sup>. Il corpo influenza in modo diretto lo stato del *nous* attraverso il cibo ingerito. Infatti le "esalazioni" provenienti dalla digestione dei cibi controindicati alla vita contemplativa impediscono al *nous* la sua naturale "veggenza", ostruiscono ed ostacolano l'illuminazione soprannaturale operata dallo Spirito Santo<sup>40</sup>.

### b. Cibo, preghiera e passioni

Quanto sostenuto dalle tradizioni ascetiche di tutti i popoli e di tutte le religioni è oggi confermato da numerosi studi scientifici: il corpo umano è sensibile a tutti gli ingredienti che vengono somministrati col cibo, e che hanno molti riflessi nel gioco psicofisico e sul comportamento morale. Giovanni Climaco attribuisce all'astinenza effetti pacificanti e la capacità di riequilibrare la vita interiore: «L'astinenza blocca il profluvio delle chiacchiere, allevia l'inquietudine, favorisce l'ubbidienza, rende gradevole il riposo, sana i corpi, placa gli animi»<sup>41</sup>. Tommaso d'Aquino sintetizza la lunga tradizione ecclesiale ricordando come

---

in due modi diversi: il primo è lo stato purificato, cioè il *nous*, che è perfettamente luminoso e raccolto nel cuore; il secondo è lo stato non purificato, cioè l'anima in senso stretto che è diffusa in tutto il corpo, ed è di natura simile al fuoco (Cfr. NIKODIMOS AGIOREITES, *Symboleytikon*, cit., pp. 40-41).

<sup>34</sup> Cfr. L. ROSSI, *I filosofi greci padri dell'escicismo. La sintesi di Nikodemo Aghiorita*, Torino 2000, p. 170.

<sup>35</sup> Cfr. MASSIMO CONFESSORE, *Sulla Carità. III Centuria* 20.

<sup>36</sup> Cfr. ANTONIO IL GRANDE, *Avvisi sull'indole umana e la vita buona* 118.

<sup>37</sup> Cfr. G. De NINNO, «Astinenza», in *Enciclopedia Cattolica* I, P. PASCHINI (ed.), Città del Vaticano 1949, c. 224-226.

<sup>38</sup> «Numerose esperienze condotte con rigore scientifico da fisiologi e studiosi dell'alimentazione hanno dimostrato che una dieta anche strettamente vegetariana oltre che aumentare al massimo la potenzialità e la durata del lavoro fisico (proverbiale la forza dei facchini di Salonicco e Costantinopoli che si nutrono soltanto di cereali, riso e frutta, fichi con esclusione completa di carne e vino), s'accorda bene con un'ottima potenzialità e con un alto rendimento d'intelligenza». G. De NINNO, «Astinenza» cit., c. 225.

<sup>39</sup> GREGORIO DI NISSA, *Contro Eunomio* IV (PG 45, 637).

<sup>40</sup> Cfr. NIKODIMOS AGIOREITES, *Symboleytikon Encheiridion* cit., p. 94.

<sup>41</sup> GIOVANNI CLIMACO, *La scala* XIV, 96.

l'astinenza predisponga «l'uomo nel migliore dei modi alla perfezione dell'attività intellettuale»<sup>42</sup> intesa dal Dottore angelico come un'attività eminentemente spirituale.

Come già detto sopra, è confermata dagli studi scientifici l'esistenza di un legame tra sistema endocrino e pulsioni, ma questa certezza era già patrimonio degli antichi asceti, che ne avevano fatta esperienza personale. I cibi che nella fase di assimilazione "scaldano" o "ingrassano" (questi sono i termini tecnici con cui si esprimevano gli antichi asceti cristiani) influenzano il sistema ghiandolare, alterano l'equilibrio psicosomatico e deformano la natura intima: variando la qualità del cibo si muta la natura della nostra purezza<sup>43</sup>. Per lungo tempo è stata sottovalutata l'esistenza di una "fisiologia mistica" profondamente cristiana<sup>44</sup>, ma è abbondantemente presente anche nella riflessione di importanti Padri. L'importanza del cibo per la vita spirituale in importanti autori ha una rilevanza di cui non è stata fatta ancora sufficiente giustizia negli studi contemporanei. Sono in molti a sostenere, alla luce di un'esplicita fisiologia mistica, che il grasso dei cibi agisce sull'attività delle ghiandole intestinali, sulla fluidità del sangue, sulla muscolatura, aumenta la produzione del seme e causa eccitazione fisica: questo concetto è ribadito da Clemente Alessandrino<sup>45</sup>, Origene<sup>46</sup>, Atanasio<sup>47</sup>, Antonio il Grande<sup>48</sup>, Basilio d'Ancira<sup>49</sup> fino a Tommaso d'Aquino<sup>50</sup>. L'azione del cibo sul sistema endocrino può stimolare l'incessante produzione di pensieri o rallentarla, provocare fantasie o sedarle, agitare le passioni o placarle.

### **c. *Cibo e corpo di luce***

Molti studiosi di tradizioni monastiche ricordano che la meta dell'asceta cristiano è la vita paradisiaca, la vita spirituale, la vita angelica:

I monaci, come sappiamo, cercavano il paradiso perduto. Facevano ogni sforzo per ritornare allo "stato naturale" in cui l'uomo fu creato. Ambivano alla pienezza dei doni di cui Adamo godeva prima del peccato, alla sua familiarità con Dio, alla compagnia degli angeli, alla sua signoria sulle potestà e sulle facoltà e sulla creazione intera, di cui era stato incoronato re. Dopo il peccato tutto era andato perduto. Ma Cristo aveva riscattato l'uomo, riportando la natura umana a una dignità ancora più fulgida rispetto al momento della creazione, e i monaci confidavano di ottenere, attraverso l'ascesi cristiana, quanto Adamo aveva perduto, e di avere molto di più, e cioè i doni meravigliosi con cui Cristo, il nuovo Adamo, aveva raddoppiato i doni già munifici fatti all'uomo<sup>51</sup>.

Ma questa vita angelica si concretizza paradossalmente nel suo contrario: la "sconcretizzazione". Il *Dictionnaire de Théologie Catholique* usa un'espressione particolarmente efficace: «Per mezzo delle privazioni [alimentari] l'uomo si smaterializza»<sup>52</sup>. Questa smaterializzazione era concepita come un processo preciso ed

---

<sup>42</sup> TOMMASO D'AQUINO, *Summa teologica* II-II, q. 15, a. 3.

<sup>43</sup> Cfr. GIOVANNI CASSIANO, *Istituzioni cenobitiche* VI, 23.

<sup>44</sup> Cfr. T. GRIFFERO, *Il corpo spirituale. Ontologie "sottili" da Paolo di Traso a Friedrich Christoph Oetinger*, Milano 2006; ma soprattutto la poderosa ricerca di p. Lanfranco Rossi, docente al Pontificio Istituto Orientale di Roma, che ha dimostrato come le visioni antropologiche appartenenti alla mistica greca siano state quasi interamente ereditate dalle principali scuole mistiche cristiane (cfr. L. ROSSI, *I filosofi greci padri dell'esicasmò. La sintesi di Nikodemo Aghiorita*, Torino 2000).

<sup>45</sup> Cfr. CLEMENTE ALESSANDRINO, *Il pedagogo* II, 2.

<sup>46</sup> Cfr. ORIGENE, *Omelia sul Levitico* X, 2.

<sup>47</sup> Cfr. ATANASIO, *Discorso alla vergini* 32.

<sup>48</sup> Cfr. ANTONIO 22, *Detti dei padri. Serie alfabetica* 22.

<sup>49</sup> Cfr. BASILIO DI ANCIRA, *La verginità* 8.

<sup>50</sup> Cfr. TOMMASO D'AQUINO, *Summa teologica* II-II, q. 147, a. 1.

<sup>51</sup> G.M. COLOMBAS, *Il monachesimo delle origini. La spiritualità*, Milano 1997, pp. 275-276.

<sup>52</sup> T. ORTOLAN, «Abstinence», *Dictionnaire de Théologie Catholique*, A. Vacant-E. Mangenot-E. Amann, Letouzey et Ané (ed.), Parigi 1903, vol. I, col. 275.



aveva una meta precisa, la formazione del corpo di gloria, del corpo di luce. Uno dei fondamenti scritturistici di questa dottrina è presente in Paolo (2 Cor 5,1-3) quando afferma che per aver accesso alla luce della resurrezione senza passare per la purificazione è necessario dotarsi in questa vita di un corpo luminoso. Per Origene il nostro corpo materiale deve raffinarsi, cambiare di sostanza: «La carne [...] e il sangue [...], non possono ereditare il Regno di Dio; lo possederanno se da terra, polvere e sangue saranno trasmutati in sostanza celeste»<sup>53</sup>. La dottrina del corpo di luce, ancora molto presente nel cristianesimo orientale, è stata meravigliosamente riproposta in tempi odierni da una celebre omelia pasquale di Benedetto XVI. Commentando un antico scritto giudaico in cui il profeta Enoch è rivestito di un abito il cui «splendore era simile ai raggi del sole», Benedetto XVI afferma che con questo abito «possiamo apparire al cospetto di Dio e vivere con Lui per sempre»<sup>54</sup>.

Di questo corpo luminoso parlano molti Padri ed autori mistici ed è anche certamente presente nel cristianesimo latino e celtico. Nella *Visio Baronti*, testo del monachesimo celtico del VII secolo che ebbe una grande diffusione, vien descritto come «un corpo d'aria simile a quello lasciato qui»<sup>55</sup>. Papa Bonifacio paragona il suo fulgore «con lo splendore del sole, della luna, con i raggi delle stelle»<sup>56</sup>. Tra i più autorevoli Padri che lo descrivono si trova Gregorio di Nissa, in questo seguace di Origene<sup>57</sup>: «sarà di nuovo tessuto con gli stessi elementi, anche se non avrà più una consistenza spessa e pesante: il tessuto filato sarà più sottile ed aereo»<sup>58</sup>. Ma dove è più approfonditamente affrontata tale dottrina è nella tradizione cristiana dell'esicismo. È proprio nei testi della *Filocalia* che possiamo trovare uno stretto collegamento tra la dieta ascetica e la formazione del corpo di luce che prende avvio dalla trasformazione del *nous* che acquista splendore, lucentezza e il bianco candore:

È rarissimo trovare chi viva l'*esichia* nel pensiero. Ed è di quelli soltanto che attirano su di sé la grazia e la consolazione di Dio mediante questo mezzo: se vogliamo che l'operazione spirituale proceda nella filosofia secondo Cristo, con la vigilanza dell'intelletto e la sobrietà, incominciamo intanto questa via con la continenza da molto cibo, prendendo quanto è possibile cibi e bevande con misura. [...] la sobrietà è operazione spirituale in quanto opera sui costumi del *nous* e li rende bianchi, trasmutandoli dalla passionalità all'impassibilità. Assomiglia infatti a una finestra illuminata, dalla quale Dio, affacciandosi, si mostra al *nous*<sup>59</sup>.

Secondo Evagrio la prima pratica per ridare il naturale splendore al *nous* è la disciplina alimentare: «se ami la temperanza, domina il ventre e non dargli pane a sazietà [...] Veglia nella preghiera e allontana da te il rancore. Non ti vengano meno le parole dello Spirito santo e bussa con le mani delle virtù alle porte della scrittura. Allora sorgerà per te l'impassibilità del cuore e nella preghiera vedrai il tuo *nous* splendente come astro»<sup>60</sup>.

Nella tradizione esicasta, come in gran parte della tradizione monastica, è presente una forte nostalgia per la condizione di Adamo prima della caduta, in quello stato infatti egli possedeva naturalmente una corporeità sottile e luminosa. La Scrittura evidenzia il cambiamento di stato raccontando che dopo la trasgressione egli viene trovato nudo, quindi è evidente che prima «era certamente vestito di una veste di gloria», non era quindi spoglio, ma vestito ed adornato<sup>61</sup>. L'abito di cui era adornato era intessuto dello splendore della divina

<sup>53</sup> ORIGENE, *La preghiera* XXVI,6.

<sup>54</sup> BENEDETTO XVI, *Omelia per la santa Pasqua* 2010.

<sup>55</sup> *Visione del monaco Baronto* 4.

<sup>56</sup> BONIFACIO PAPA, *Epistola* 115.

<sup>57</sup> Cfr. J. DANÉLOU, «La résurrection des corps chez Grégoire de Nysse», *Vig. Christ* 7 (1953) 154-155.

<sup>58</sup> GREGORIO DI NISSA, *L'anima e la Resurrezione* 1 (PG 46, 108A.).

<sup>59</sup> FILOTEO SINAITA, *Quaranta capitoli di sobrietà* 3.

<sup>60</sup> EVAGRIO MONACO, *Sul discernimento delle passioni e dei pensieri* 23.

<sup>61</sup> GREGORIO PALAMAS, *Centocinquanta capitoli* 67.

illuminazione. Fu un atto volontario del Primo Uomo, sottrattosi dal ricordo continuo di Dio, distolto dalla contemplazione di Lui, che gli fece perdere le luminose vesti della vita divina<sup>62</sup>. Per ritrovare la strada del tanto anelato stato paradisiaco occorre però una trasformazione del corpo e dell'anima che li renda omogenei alla condizione celeste, dovrebbero diventare simili alle stelle che abitano il cielo, quindi puri, leggeri, trasparenti, luminosi e sottili, in grado di ruotare come un astro nel cielo. Poche parole di uno dei Padri più coraggiosi contengono tutto quanto abbiamo detto:

Vedi dunque cosa fa il digiuno! Guarisce le malattie, libera il corpo dalle sostanze superflue, scaccia gli spiriti maligni, espelle i cattivi pensieri, dà allo spirito una più grande chiarezza, purifica il cuore, spiritualizza il corpo, in una parola fa accedere l'uomo dinanzi al trono di Dio. Grande forza è il digiuno, e porta a grandi vittorie!»<sup>63</sup>.

## 6. Cibo e vita angelica

Quindi la vita angelica era la meta dei primi monaci, che volevano giungere a sopprimere ogni bisogno corporeo. Dice infatti Climaco che coloro i quali hanno «raggiunto lo stato angelico si scordano il cibo corporale»<sup>64</sup>. Ma come potevano sopravvivere senza soddisfare esigenze corporee? Molte sono le testimonianze dai tempi più antichi fino ai più recenti che narrano di asceti capaci di sopravvivere con pochissimo o perfino con nessun cibo. O forse con un cibo spirituale ignoto ai più.

La possibilità di vivere senza prendere cibo era contemplata in tanti testi spirituali. Nilo asceta affermava con decisione che: «è possibile vivere anche senza mangiare, quando Dio lo vuole. Infatti, come avrebbe potuto Elia compiere un cammino di quaranta giorni con la forza di un unico cibo? E come avrebbe potuto Mosè passare ottanta giorni sul monte a filosofare con Dio, senza gustare cibo umano?»<sup>65</sup>. Sostiene infatti Esichio, nella *Filocalia*, che «come gli esseri immateriali non si preoccupano del nutrimento, così neppure gli esseri materiali, se veramente entreranno nel cielo della *esichia* dell'intelletto, divenuti immateriali, si preoccupano di esso»<sup>66</sup>. L'astinenza totale e perpetua da qualsiasi cibo resta un fatto ricorrente nelle agiografie dai tempi antichi fino ad epoche più recenti come poi vedremo.

Infatti è compito del Signore nutrire il vero cristiano come la rondine i suoi pulcini: «Dice il Signore [...] ti visito segretamente, parlo con te nel tuo intelletto, porto cibo alla tua mente spalancata come a piccola rondinella. Ti provvedo infatti il cibo del timore salutare, il cibo del celeste desiderio, il cibo di gemiti soavi, il cibo della compunzione, il cibo del canto, il cibo di una più profonda conoscenza, il cibo di qualche divino mistero»<sup>67</sup>.

Il radicalismo intelligente della primitiva tradizione ascetica era comunque capace di ponderare con saggezza l'atteggiamento da tenere caso per caso. Se, quindi, era puro amore per Dio o ancora immaturo e mescolato a quello per l'io quello che spingeva il monaco alla vita angelica. E nel secondo caso sapevano intervenire sapientemente:

---

<sup>62</sup> Cfr. *Ibid.*, 46.

<sup>63</sup> ATANASIO, cit. in *Wiederentdeckung des Fastens*, P.R. Règamey (ed.), Vienna 1963, p. 60.

<sup>64</sup> GIOVANNI CLIMACO, *La Scala XXVIII*, 199.

<sup>65</sup> NILO ASCETA, *Discorso Ascetico*, in *Filocalia*, I, N. Aghiorita (ed.), Torino 1982, p. 300.

<sup>66</sup> ESICHIO PRESPITERO, *A Teodulo 200*, in *Filocalia*, I, cit., p. 270.

<sup>67</sup> GIOVANNI CARPAZIO, *Discorso ascetico 7*, in *Filocalia*, I, cit., p. 432.

Un giorno Giovanni, pieno di zelo, disse ai suoi fratelli: «Voglio servire Dio senza preoccupazioni e senza sosta come gli angeli» e se ne andò nel deserto senza bere e mangiare per una settimana. Poi tornò e bussò alla cella. Un fratello gli chiese: «Chi sei?». Egli rispose: «Giovanni». L'altro ribatté: «Giovanni?! Giovanni è divenuto un angelo, non è più tra gli uomini». E così lo lasciò fuori dalla cella per un giorno intero. Poi gli aprì la porta e gli disse: «Sei stato messo anche tu nella carne e occorre che tu lavori per nutrirti». Così Giovanni chiese perdono e restò con loro<sup>68</sup>.

Nella letteratura agiografica sono ricorrenti gli episodi in cui, come successe a Samuele di Kalamon, è un angelo a nutrire direttamente gli asceti con del cibo spirituale<sup>69</sup>. Talvolta però il nutrimento spirituale raggiunge l'asceta senza che se ne abbia alcuna manifestazione visibile, nascosto sotto l'apparenza di cibo povero e comune, in modo che possa conservare l'umiltà. In pratica il cibo comune tra le mani dei santi si trasforma in "altro" cibo. Chiara di Montefalco ottenne questo dono proprio grazie alle sue asceti alimentari: «Rifiutò un buon cibo per del pane secco e questo prese un sapore così buono da non aver più il desiderio di mangiare un cibo piuttosto che un altro»<sup>70</sup>.

Nella visione di Giovanni Nano, che a dispetto del nome era uno dei più grandi monaci di Scete, è l'atteggiamento interiore del monaco che permette di accedere a cibi differenti veicolati da pietanze che hanno la stessa apparenza per tutti, ma non per tutti la stessa preziosità. E fu un angelo a interpretargli la visione:

Mentre l'abbà di Scete mangiava a tavola con molti monaci ebbe una rivelazione dello Spirito Santo e vide che fra i fratelli alcuni mangiavano del miele, altri del pane e altri della terra. Stupefatto di questo mistero, udì una voce dal cielo che diceva: «Quelli che mangiano del miele sono quelli che mangiano con timore, tremore e gioia spirituale, pregando senza sosta, la loro conversazione è nel cielo, le loro preghiere salgono in alto come un profumo gradito, è per questo che mangiano del miele; quelli che mangiano del pane sono quelli che mangiano con azione di grazia, rendendo gloria a Dio per la Sua grande attività e il dono che gli ha preparato; quelli che mangiano della terra sono quelli che mangiano con mormorazione, accusando, chiacchierando, giudicando: questo è buono questo è cattivo»<sup>71</sup>.

Il Signore può comunque nutrire i suoi amici con un cibo invisibile ai più, come altrove si narra per la stessa santa di Montefalco: «Un frate vide in visione una ininterrotta striscia di miele scendere dal cielo nella bocca di Chiara»<sup>72</sup>. Infine in preparazione al definitivo cibo celeste Chiara «prima di morire ricevette sensibilmente una manna dolcissima ed una rugiada che le dava refrigerio»<sup>73</sup>. In certi casi, si assiste «a una sorta di spiritualizzazione del cibo, tramite l'opposizione tra il cibo del corpo e quello, più dolce e benefico, dell'anima»<sup>74</sup>. San Bruno dalla sua Certosa descrisse ad un amico il suo eremo come un luogo in cui «[...] coltivare assiduamente i germogli delle virtù e nutrirsi, felicemente, dei frutti del paradiso»<sup>75</sup>. Sono quindi appropriate le parole del Ceravolo affermando che nella vita mistica «si giunge, così, a una sublimazione della pesante materialità organica degli

---

<sup>68</sup> *Vie de Jean Kolobos*, in AMÉLINEAU, *Histoire des monastères de la Basse Egypte*, Parigi 1894, p. 355.

<sup>69</sup> Cfr. ISAAC, *Vita di Samuele di Kalamon*, in *Vite di monaci copti*, T. Orlandi (ed.), Roma 1985, p. 275.

<sup>70</sup> BERENGARIO DI DONADIO, *Vita di santa Chiara da Montefalco*, Roma 1991, p. 26.

<sup>71</sup> *Vie de Jean Kolobos* cit., p. 378.

<sup>72</sup> BERENGARIO DI DONADIO, *Vita di santa Chiara da Montefalco*, cit., p. 54.

<sup>73</sup> BERENGARIO DI DONADIO, *Vita di santa Chiara da Montefalco*, cit., p. 53.

<sup>74</sup> TONINO CERAVOLO, *I compagni visibili: Presenza e culto dei santi in un'area del Mediterraneo*, Catanzaro 2016, p. 48.

<sup>75</sup> BRUNO DI COLONIA, *Lettere*, cit. in TONINO CERAVOLO, *I compagni visibili* cit., p. 48.

alimenti, che, assumendo una specie incorporea, si mutano in pietanza paradisiaca, nettare e ambrosia della vita religiosa»<sup>76</sup>.

Non pochi sono i casi nell'antichità in cui il santo si nutriva esclusivamente dell'Eucarestia. Tra i più celebri quello di Nicola di Flüe, santo del XV secolo e patrono della Svizzera. Mentre era in viaggio alla ricerca di un luogo di romitaggio, dopo aver lasciato la famiglia, nella notte, in sogno, fu investito da un fascio di luce rovente. Destatosi all'improvviso percepì il proprio cuore che, a suo dire, «lo trascinava come una corda» riconducendolo alle sue terre, dove iniziò a vivere da eremita. Quella luce notturna che lo infiammò lo liberò anche da ogni bisogno di cibo e di bevanda. D'ora in poi l'ostia consacrata avrebbe costituito il suo unico vitto. Fu timoroso che il digiuno prolungato fosse una tentazione e chiese subito l'autorizzazione al proprio confessore. Divenne subito noto per la sua astensione dal cibarsi e numerosi curiosi della vallata lo sorvegliarono di nascosto giorno e notte, ma nessuno lo vide mai scendere al torrente per attingere acqua o procurarsi un qualsiasi cibo. Il principe-vescovo di Costanza, Ermanno, mandò un ausiliare per verificare la veridicità del fenomeno, che fu confermato<sup>77</sup>. Gli autori della *Bibliotheca Sanctorum* affermano infatti che «Il fatto che Nicola per diciannove anni e mezzo (cioè per tutta la vita passata nell'eremo del Ranft) non prese alcun alimento, ma visse con la sola Comunione è storicamente provato con assoluta certezza»<sup>78</sup>.

Giovanni della Croce evidenzia la distanza tra cibo materiale, rappresentato dalle Scritture proprio dall'alimentazione carnea, e cibo spirituale che favorisce la spiritualizzazione:

Verità chiara, questa, perché la dottrina che il Figlio di Dio è venuto a insegnare è il disprezzo di tutti i beni creati, per poter accogliere in sé il puro spirito di Dio. In realtà, finché l'anima non se ne libererà, non potrà accogliere questo spirito di Dio e raggiungere la pura trasformazione in lui. Di tale verità abbiamo un'immagine nel libro dell'Esodo (16,3-4), dove si legge che Dio non diede ai figli d'Israele il cibo celeste, cioè la manna, finché non venne a mancare loro la farina che avevano portato dall'Egitto. Questo ci fa capire che l'anima deve prima rinunciare a tutti i beni creati se vuole attingere l'unione divina, perché questo cibo degli angeli non è adatto al palato di chi vuol gustare quello degli uomini. Perciò l'anima che cerca altri gusti estranei e se ne pasce, non soltanto non è in grado di assaporare lo spirito di Dio, ma rattrista molto la Maestà divina, poiché pretende l'alimento spirituale senza accontentarsi di Dio solo, ma vuole, al tempo stesso, mescolarvi la cupidigia e l'affezione per altre cose. Ciò è quanto c'insegna lo stesso libro della Sacra Scrittura, ove si dice che gli ebrei, non contenti di quel cibo così semplice, desiderarono e chiesero la carne (Es 16,8-13). Dio si adirò moltissimo perché essi volevano gustare allo stesso tempo un cibo così volgare e rozzo e uno così nobile e semplice, che tuttavia aveva in sé il sapore e la sostanza di tutti i cibi (cfr. Sap 16,20-21). Perciò, mentre ancora avevano il boccone tra i denti, come dice Davide, *ira Dei descendit super eos* (Sal 77,30-31): su loro scese l'ira di Dio, scagliando fuoco dal cielo e incenerendone molte migliaia. Dio, infatti, riteneva indegni di ricevere il pane del cielo coloro che avevano voglia di un altro cibo<sup>79</sup>.

Siamo stati creati come esseri spirituali, sostengono gli autori monastici, occorre quindi desiderare un cibo confacente alla nostra vera natura. L'*Adam* primordiale era un essere di luce. Se quindi si vuole ritrovare la vera natura umana, per Grazia partecipe a quella divina, il cibo appropriato deve essere spirituale e divino. La *Filocalia* lo ricorda al contemplativo con queste parole: «è il compassionevole Tuo spirito che è cibo e bevanda,

---

<sup>76</sup> TONINO CERAVOLO, *I compagni visibili* cit., p. 49.

<sup>77</sup> Cfr. G.PETTINATI, *I Santi canonizzati del giorno* III, Udine 1991, pp. 239-245.

<sup>78</sup> P.M. KRIEG, «Nicola di Flüe», in *Bibliotheca Sanctorum* IX, F. Caraffa (ed.), Roma 1996, c. 916.

<sup>79</sup> GIOVANNI DELLA CROCE, *Salita al monte Carmelo* I, 5.

lui che fuor di dubbio è spirito e luce»<sup>80</sup>. Spirito e luce sono l'unico nutrimento che può far crescere il corpo di luce che deve infatti cibarsi di ciò che gli è connaturale. Sono due le vie attraverso cui si nutre il corpo di luce in relazione ai due principali nutrimenti: come l'organo appropriato alla luce è la vista, così l'organo appropriato allo Spirito è il respiro. E l'appuntamento col nutrimento divino non è più nella mensa ma nel momento della preghiera in cui l'anima vede la luce divina e respira lo Spirito e questi «nutrono l'anima più di quanto i cibi facciano col corpo»<sup>81</sup>. Per poter tessere il corpo di luce occorre incessantemente pregare perché così facendo si tesse incessantemente la veste luminosa. Bisogna quindi «che noi, sempre, respiriamo Dio»<sup>82</sup>. Allora il respiro, unito all'invocazione dei Nomi divini<sup>83</sup>, diventa spirituale e può assimilare il *pneuma*, o aria di luce, che impregna la creazione. Questo *pneuma*, veicolato dal respiro nel cuore, lo infiamma di amore divino, lo riempie di Spirito, lo rende infuocato. Il cuore infuocato da questo cibo di luce purifica l'anima rendendola splendente al punto tale da trasformare lo stesso corpo fisico e da circondarlo di fulgore.

## 7. Il cibo spirituale

Abbiamo visto come gli autori spirituali insistano che se il corpo è spiritualizzabile gli si confà un cibo spirituale, un cibo “sottile” contrapposto al grezzo cibo materiale. Questo tipo di argomento (in versioni abbastanza confuse) è in voga negli ambienti *new age* e trova ampio spazio anche sui rotocalchi. Molto celebre, e altrettanto discusso, il caso dello yoghi indiano Prahlad Jani di 83 anni che vive in un piccolo villaggio dello stato del Gujarat, che riesce a vivere da ben 74 anni senza mangiare e bere. L'uomo è stato studiato da un team di medici del *Defence Institute of Physiologist and Allied Science* (Dipas), un centro di ricerca della Difesa, che lo ha costantemente monitorato grazie anche a delle telecamere. Al momento resta un mistero su cui è difficile pronunciarsi. Ma in realtà l'astensione totale dal cibo è testimoniata anche in antiche e serie tradizioni religiose e non è estraneo al cristianesimo stesso. Senza aver destato lo stesso clamore mediatico ci sono tre esempi a noi contemporanei a cui la Chiesa ha riconosciuto validità.

Il primo, e più noto, è quello di Teresa Newman, una mistica tedesca del xx secolo morta nel 1962. Ebbe il corpo segnato dalle stesse ferite della passione di Cristo, è annoverato tra i più noti casi di persone stigmatizzate ed ebbe numerosi doni mistici. Il 21 gennaio 2005 la Santa Sede ha autorizzato l'apertura della causa di canonizzazione. Per un incidente in gioventù perse la vista e rimase paralizzata e in seguito alla guarigione miracolosa avvenuta anni dopo perse il desiderio di nutrirsi. Ma da quando ebbe le stimmate fino alla morte, quindi per più di trent'anni, non bevve né mangiò nulla a parte l'Eucarestia. Ogni tentativo organizzato dai dubbiosi per smascherare un'eventuale impostura fallì. Gli stessi medici

---

<sup>80</sup> CALLISTO PATRIARCA, *Capitoli sulla preghiera* 42.

<sup>81</sup> CALLISTO E IGNAZIO XANTHOPOULI, *Metodo e canone rigoroso* 29.

<sup>82</sup> FILOTEO SINAITA, *Quaranta capitoli di sobrietà* 3.

<sup>83</sup> La pratica centrale dell'esicasmò consiste nella incessante ripetizione di un nome divino unita al respiro, una pratica molto simile a quello che in Oriente è denominato *japa*: la recita continua di un *mantra* unito al respiro. Per questa ragione un autorevole studioso e padre spirituale come il Card. T. Špidlík definisce tale pratica come una sorta di «yoga cristiano» (Cfr. T. ŠPIDLÍK, *L'arte di purificare il cuore*, Roma 1999, pp 65 ss.). Tale espressione è utilizzata anche da numerosi altri autori cattolici, tra i più significativi: A. BLOOM, «Hésychasme: yoga chrétien?», *Cahiers du sud* 28 (1953) 177-195; J.M. DECHANET, *Yogin du Christ. La voie du silence*, Bruges 1956; R. GNOLI, «Hesychasm and yoga», *E&W* 4/3 (1953) 98-100; O. LACOMBE, «Sur le yoga indien», *Etudes Carmelitaines* 10 (1937) 170 ss.; J. MONCHANIN, «Yoga et hésychasme», *Axes* 4 (1969) 13-21; F. POLI, *Yoga ed esicasmò*, Bologna 1981; T. SPIDLÍK, *La preghiera esicastica*, in *La preghiera*, E. Ancilli (ed.), Roma 1990, Vol.I.; A. ZIGMUND-CERBU, «Lumières nouvelles sur le yoga et l'hésychasme», *Contacts* 26 (1974) 272-289; I. HAUSHERR, *La Méthode d'oraison hésychaste*, Roma 1927; C. NARDI, «Dante esicasta?», *Vivens Homo*, III/2 (1992) 357-383; ID., «Respirare Dio, respirare Cristo», *Rivista di ascetica e mistica* 3/4 (1992) 304-316.

scettici invitati a controllarla erano profondamente toccati da quella donna. Sia la Diocesi di appartenenza della Newman che le altre commissioni composte esclusivamente da non credenti, dopo averla posta sotto osservazione ininterrotta giunsero alla stesa conclusione: Teresa Newman si nutriva esclusivamente dell'Eucaristia, accorgendosi tra l'altro immediatamente se le offrivano un'ostia non consacrata per metterla alla prova. Ma la testimonianza più incredibile sulla misteriosa vicenda di questa donna fu offerta dal regime nazista. Infatti in tempo di razionamento rigido del cibo venne ritirata a Teresa la tessera del vitto, benché già molto razionato, perché ormai era accertato che si nutriva esclusivamente della Comunione. Un incredibile paradosso in cui proprio la burocrazia nazista e anticristiana rendeva testimonianza ad un simile miracolo<sup>84</sup>.

Il secondo che ricordiamo è quello di Alexandrina Maria da Costa (1904-1955) una cooperatrice salesiana portoghese beatificata da Giovanni Paolo II. La sua esperienza spirituale è stata animata da un colloquio interiore e costante con Cristo. Il Maestro la guidò ad un'offerta totale di sé stessa fino a dirle: «Faccio in modo che tu viva solo di me, per mostrare al mondo il valore e la potenza dell'Eucaristia, che è la vita mia per le anime». Per lunghi anni, Alexandrina si nutrì solo dell'Eucaristia, senza alcun altro cibo. Nella primavera del 1942 il Signore le disse: «Non ti alimenterai più sulla terra. Il tuo cibo sarà la mia Carne». Da quel momento fino alla morte si astenne dal prendere qualsiasi cibo e fu sottoposta ad indagini scientifiche. Quando i medici le chiedevano ragione della sua "inappetenza" la beata rispondeva: «Non mangio perché non posso; mi sento sazia, non ne ho necessità. Però ho desiderio di cibo». Sottoposta a quaranta giorni di severi esami medici, Alexandrina non fu mai abbandonata né di giorno, né di notte. I medici dovettero concludere che non c'era alcuna spiegazione, soprattutto perché il suo peso rimaneva immutato, e non c'erano variazioni né sulla temperatura, né nella respirazione, né per la pressione o il polso. Ma soprattutto la beata non perdeva energia e lucidità. Così riporta ufficialmente il Vaticano: «Dal 27 marzo 1942 in poi Alessandrina cessò di alimentarsi, vivendo solo di Eucaristia. Nel 1943 per quaranta giorni e quaranta notti furono strettamente controllati da valenti medici il digiuno assoluto e l'anuria, nell'ospedale della Foce del Douro presso Oporto»<sup>85</sup>. Giovanni Paolo II di lei disse: «Sposa di sangue, rivive misticamente la passione di Cristo e si offre come vittima per i peccatori, ricevendo la forza dall'Eucaristia che diventa l'unico alimento dei suoi ultimi tredici anni di vita»<sup>86</sup>.

Ultima, di recente avviata al processo di canonizzazione, Marthe Robin, sesta figlia di modesti contadini francesi. Durante l'adolescenza fu colpita da un male misterioso e nel volgere di poco si ritrovò paralizzata e in bilico tra la vita e la morte. Visse una vita difficilissima: era totalmente paralizzata e doveva stare sempre al buio perché ipersensibile alla luce. Impossibilitata a mangiare, bere e dormire si nutriva solo dell'ostia consacrata. Nel settembre 1930 Marthe ebbe una visione in cui Cristo le chiese: «Vuoi essere come me?». Lei rispose: «Il mio io sei tu» e questa piena accettazione comportò per lei di rivivere la Passione ogni venerdì fino alla comparsa di stimate visibili. Non volle mai essere esaltata per i fenomeni straordinari in cui viveva e la sua tipica espressione era: «Non parlate di me, il mio compito è quello di pregare ed offrire». Nonostante il suo stato fondò i

---

<sup>84</sup> Cfr. JOHANNES STEINER, *Teresa Neumann di Konnersreuth*, Cinisello Balsamo 1965; L. SALVINO, *Le malattie dei santi. Sintomi e diagnosi dall'apostolo Paolo ai giorni nostri*, Bologna 2015.

<sup>85</sup> *Vita di Alexandrina Maria da Costa (1904-1955)* in *La Santa Sede*, [http://www.vatican.va/news\\_services/liturgy/saints/ns\\_lit\\_doc\\_20040425\\_da-costa\\_it.html](http://www.vatican.va/news_services/liturgy/saints/ns_lit_doc_20040425_da-costa_it.html) (accesso del 21 agosto 2017).

<sup>86</sup> GIOVANNI PAOLO II, *Omelia per la beatificazione di sei servi di Dio*, Terza Domenica di Pasqua, 25 aprile 2004.

Foyers de Charité. Nel 1989 è stato avviato il processo di beatificazione che ha avuto una prima tappa quando Papa Francesco l'ha dichiarata Venerabile nel 2014.

Marthe aveva il dono di leggere nei cuori e aiutò molte anime ad affrontare anche situazioni molto difficili. Diede importanti consigli al Presidente della Francia de Gaulle, a cardinali, vescovi, filosofi e scienziati. L'ultimo libro di Jean Guitton, il filosofo e accademico di Francia e unico laico a sedere alla prima sessione del Concilio Vaticano II, fu il *Ritratto di Marthe Robin*<sup>87</sup>. Di lei Guitton disse:

Rassomigliava a una bambina, perfino nella voce. Era gaia più che gioiosa, la sua voce esile e bassa, il suo canto quello di un uccello. I suoi modi esprimevano l'essenza indefinibile della poesia [...] Non aveva nessun talento, salvo, nella sua giovinezza, quello del ricamo. Al di là di qualsiasi cultura, al di là della povertà, si nutriva dell'aria, del tempo e dell'eternità. Perfino al di là del dolore. E tuttavia, subito presente a tutto e a tutti.<sup>88</sup>

## 8. Il pasto sacro

### a. *Il pasto sacro nell'età classica*

Nei popoli antichi il pasto collettivo ha quasi sempre un carattere sacro e comunione. Quando si è riuniti intorno ad un pasto si ritiene sia presente un dio che gli conferisce sacralità e i banchettanti sono associati a lui, entrano in comunione con lui. Se il pasto è conforme a regole tradizionali è di per sé sacro rendendo presenti gli dei della casa<sup>89</sup>.

Nell'età classica il mondo greco attribuiva molta importanza al convito che Platone ha consacrato come il luogo dei dialoghi di Socrate. Il convito, quasi liturgico, era distinto in due momenti. Il *deipnon* lo introduceva ed era la cena vera e propria al termine del quale avvenivano le abluzioni e si invocava l'*agathos daimon*, libando vino puro. Iniziava allora il *Symposion* (da *sym posis*, prendere bevanda assieme) e gli intervenuti, coronatisi di fiori e bruciando incenso, brindavano al suono del flauto. Era il momento della conversazione, dei canti, della recita degli antichi poeti, o di altri intrattenimenti<sup>90</sup>. Secondo alcuni esegeti la narrazione evangelica riproduce tale schema<sup>91</sup>.

Una delle più antiche tradizioni mistiche della Grecia era quella pitagorica. La giornata dei pitagorici, nelle narrazioni di Giamblico, si concludeva con il banchetto comune, cui partecipavano al massimo dieci persone<sup>92</sup>. Aveva il carattere di pasto sacro e la cena (*deipnon*) era preceduta da libagioni, aromi ed incenso, offerti agli dei. Alla fine della cena, dopo aver offerto altre libagioni, aveva luogo la lettura che era fatta dal più giovane. Il più anziano, cui spettava indicare cosa leggere, dopo la lettura, faceva una breve esortazione raccomandando pensieri di benevolenza verso ogni essere e di devozione agli dei<sup>93</sup>. Dopo questo ognuno si ritirava in silenzio a dormire, indossando vesti candide e pure.

Nella tradizione ebraica vigeva una prassi simile nella comunità essena. Per gli esseni «La mensa comune teneva praticamente il posto del sacrificio, era allietata da danze, tutti dovevano presentarsi vestiti di bianco, e lavarsi prima con acqua fredda. Il salone

---

<sup>87</sup> J. GUITTON, *Le portrait de Marthe Robin*, Paris 1999.

<sup>88</sup> *Ibid.*, pag. 67.

<sup>89</sup> Cfr. H.J.POSE, "Banchetti sacri", in *The Oxford Classical Dictionary*, London 1953; trad. italiana, *Dizionario di antichità classiche di Oxford*, Roma 1963, p. 277.

<sup>90</sup> Cfr. U.E. PAOLI, "Banchetto. L'antichità classica", in *Enciclopedia Italiana di scienze lettere ed arti VI*, Milano 1930, pp. 57-63.

<sup>91</sup> Secondo alcuni esegeti il modello narrativo utilizzato dagli evangelisti per l'Ultima Cena è quello del banchetto classico del convivio. Già Luca utilizza talvolta questo modello. Cfr. S. Grasso, *Il Vangelo di Giovanni: commento esegetico e teologico*, Roma 2008, p. 569-570.

<sup>92</sup> Cfr. GIAMBILICO, *La vita XXI*, 98.

<sup>93</sup> Cfr. *Ibid.*, 99-100.

conservava sempre l'aspetto di un tempio e il pranzo aveva l'andamento di una liturgia. Il pasto era unico nella giornata e perciò abbondante». Questa sala era il refettorio, vasta come una chiesa, addobbato, in cui si mangiava una sola volta al giorno, e si parlava di cose di Dio<sup>94</sup>.

### **b. Il principio del Pasto sacro**

Il cibo, il mangiare è il primo atto con cui l'essere umano si relaziona agli altri esseri e quindi è facilmente trasformabile in un'occasione del sacro. È infatti sin dai tempi più antichi che attraverso il cibo si crea un'occasione quasi liturgica. Elevare a livello del sacro il pasto quotidiano consumato in comune, realizzare che il pasto in sé stesso, se preso in comunione, rivela il sacro è stata una scoperta grandiosa nella storia dell'umanità. Questo è il Mistero su cui si innesta il Pasto Eucaristico.

Per un cristiano il culmine di tutta la sapienza relativa al rapporto col cibo è nel pasto sacro per eccellenza: l'eucarestia. Ma vorremmo giungere a questo culmine indagando anche con gli strumenti dell'antropologia e della Storia delle religioni il mistero racchiuso nel rapporto col cibo e il suo potere trasformante. Gli aspetti ereditati dalla cena ebraica nella Santa Messa sono stati abbondantemente indagati e quindi non ci torniamo in questa sede. Preferiamo piuttosto aggiungere una dimensione più antropologica. Partire dall'uomo è una prospettiva importante, tanto più che è raccomandata dalla *Fides et ratio*, che esorta a sempre tener conto «dell'universalità dello spirito umano, le cui esigenze fondamentali si ritrovano identiche nelle culture più diverse»<sup>95</sup>.

Sembra quindi universale nel fatto umano che il cibo contenga di per sé stesso qualcosa legato al sacro, alla spiritualità e alla vita interiore. Già a livello psicologico si colgono alcuni aspetti preziosi, l'appuntamento a tavola è un incontro con noi stessi, per conoscere istinti e reazioni, conoscere anche il proprio corpo.

Il mito greco racconta che, agli dèi neonati, per educarli all'immortalità, davano da mangiare Ambrosia. Un cibo divino per divinizzare. Forse è più facile per noi cogliere immediatamente il contrario, cioè come un cibo sbagliato generi effetti nocivi nel nostro corpo anche dopo molto tempo. L'uomo contemporaneo difficilmente è cosciente dell'effetto che ha il cibo, altrimenti lo sceglierebbe meglio. Quando si pensa al cibo si dovrebbe pensare – al carburante di una macchina sofisticata: ce n'è di tante qualità a seconda dello scopo del viaggio. Altro è il cibo per affrontare la fatica fisica, un lavoro duro, altro è il cibo per cominciare una giornata di studio, altro ancora il cibo che spiritualizza. Ma c'è qualcosa che precede tutto questo: il pasto comune sacralizza il cibo ordinario. Tutti sentiamo quanto sia sacro il momento in cui la famiglia si mette a tavola per il pranzo. La sacralità naturale del cibo può essere elevata a partecipazione concreta e sensibile alla vita divina, Ambrosia che ci abitua alla vita divina:

La carica energetica che il cibo ci dona è una forza che entra in noi col cibo. La mangiamo, ma se ha il potere di trasformarci, è essa stessa che ci mangia. Introduciamo in noi del fuoco divino che lentamente ci trasforma e ci divora. In tutti i cibi che si sacrificano nel farsi mangiare e per farci vivere, gli antichi hanno visto un sacrificio divino. Ma il mito matura in una storia vera: un Dio che si fa pane e vino per farsi mangiare e bere, per introdursi in noi, e annegarci in un complesso di forze che è la ricostruzione del Suo corpo, con tutti coloro che si stringono a questo<sup>96</sup>.

---

<sup>94</sup> Cfr. ELIA BENAMOZEGH, *Storia degli esseni*, Milano 2007; G.CAPPELLETTO, *L'uomo verso l'Assoluto. Corso di storia delle religioni II*, Torino 1990.

<sup>95</sup> *Fides et ratio*, 72.

<sup>96</sup> G. CAPPELLETTO et al., *Naturalmente vegetariani*, Torino 1995, pp. 7,9.



## 9. Passione, amore, cibo ed Eucarestia

### a. La paura e il cibo

Nell'antropologia e nella storia delle religioni troviamo un aspetto importante e imbarazzante: Che cosa è questo cibo di cui anche gli dèi sentono il bisogno? Cosa è correlato alla paura della mancanza di cibo per l'essere umano? Si tratta di una cosa talmente profonda che viene proiettata perfino nel mondo divino.

Occorre andare alla radice analizzando la passione della fame. Nutrirsi è il primo fine dell'animale, così come costituisce anche il primo stimolo per la mente umana. Il primo istinto del bambino è quello di portare il cibo alla bocca. Il cibo è la prima cosa di cui l'uomo si preoccupa nella vita, è il primo oggetto di amore, prima ancora dell'amore alla madre, o forse, meglio ancora, inscindibilmente connesso all'amore per la madre. Anche l'istinto del bambino di portare tutto alla bocca viene spiegato dalla fisiologia in modo semplice: alla zona centrale della bocca e alle due dita, che ad essa portano il cibo, corrispondono nel cervello centri pressoché contigui di innervazione. Il bambino, ancora incapace di vedere, ancora con gli occhi chiusi, cerca il petto della mamma. Il mangiare è il primo e il più innato dei bisogni. Mangiare appaga integralmente l'essere umano, non è solo una necessità biologica. Il cibo veicola qualcosa che appaga nel profondo, così come la mancanza di cibo genera un'inquietudine che mette in subbuglio il nostro inconscio. Le scienze psicologiche attestano che mangiare non serve solo a recuperare forze e colmare lacune fisiche, ma anche a sfamare esigenze psicologiche, sociali ed affettive. La fame è rivelatrice di desideri non solo biologici ma di nutrire la fiducia in se stessi, l'affettività; dopo una tragedia, un piatto caldo attenua lo sconforto, mitiga la paura, appaga profondamente. È per questa ragione che il timore di perdere il collegamento con la possibilità di avere cibo, con la fonte del nutrimento minaccia l'equilibrio dell'essere umano, lo getta nel terrore, provoca reazioni nel profondo, che ci turba intimamente, proprio perché il bisogno di cibo ha lasciato tracce nell'inconscio fin dall'origine dell'uomo.

Quanto la paura di esser privati del cibo si sposta in campo religioso può nascere qualcosa di aberrante. Si può giungere a credere ad un dio cannibale<sup>97</sup>, si proietta in Lui la nostra paura e si preferisce un sacrificio "controllato" piuttosto che vedersi portare via qualcuno e restare impotenti. Paura e la superstizione possono travolgere totalmente il senso religioso fino al punto di sacrificare alla divinità i propri figli. L'offerta sacrificale della religione babilonese, il *Dullu*, aveva lo scopo di «mantenimento degli dèi». E siccome l'essere umano è il più vicino alla divinità da lui stesso deve essere nutrito, è l'uomo stesso si fa cibo per la divinità. L'offerta dell'animale infatti è sostitutiva come riporta una tavoletta babilonese:

L'Agnello al posto dell'uomo per proteggere il cammino, la testa dell'Agnello per la testa dell'uomo, il collo dell'Agnello per il collo dell'uomo il petto dell'Agnello per il petto dell'uomo<sup>98</sup>.

Il sacrificio dei bambini in uso presso i Fenici<sup>99</sup> potrebbe essere motivato dalle continue perdite di mariti, figli, beni divorati dal mare e devono aver concepito l'idea di un mostro affamato. La paura di quelle perdite deve aver maturato la tragica concezione di un dio affamato, che era meglio appagare con un sacrificio controllabile, anche se

---

<sup>97</sup> Cfr. I. TESTONI, *Il dio cannibale. Anoressia e culture del corpo in Occidente*, Torino 2001.

<sup>98</sup> M.J.A. HORSNELL, «Religions: Assyria and Babylonia», in *The International Standard Bible Encyclopedia IV*, G.W. Bromiley (ed.), Grand Rapids 1988, pp. 89-90.

<sup>99</sup> Cfr. G.CAPPELLETTI, *L'uomo verso l'Assoluto. Corso di storia delle religioni I*, Torino 1990, pp. 39-42; M.ELIADE, *Storia delle credenze e delle idee religiose I*, Milano 1996.

dolorosissimo, per prevenire inaspettati e deprecabili sacrifici. La paura legata al cibo può far giungere a simili aberrazioni.

**b. Il Dio che provvede il cibo**

In campo religioso la paura legata al bisogno di cibo può far giungere a comportamenti terrificanti, ma al contrario la fiducia unita alla fame ci mostra un volto ben differente della divinità: un Dio provvidente che garantisce vita e cibo alle sue creature, che a loro volta cantano il loro ringraziamento. Desta meraviglia che nella storia delle religioni si incontri talvolta qualcosa di così incredibile come un creatore che ha bisogno di mendicare qualche cosa dalle sue povere creature per saziare la sua fame! Ma è molto più frequente incontrare una serie di miti in cui la divinità, anziché chiedere sacrifici all'uomo, è lei stessa che sacrifica la propria vita, per assicurare il cibo dell'uomo. Ne vediamo brevemente i principali.

Nelle civiltà più antiche il “dio del grano”, il “dio del mais” o di qualsiasi altra pianta alimentare era raffigurato in forma antropomorfa<sup>100</sup> ed era mangiato ritualmente. In molte civiltà agricole, tra cui la Scozia e la Svezia come narra J. Frazer, si riteneva che lo spirito del grano risiedesse nell'ultimo covone mietuto e con quel grano si impastava una figura antropomorfa che lo rappresentasse ed era consumato ritualmente<sup>101</sup>. Gli Ainu, che abitano l'isola di Hokkaido in Giappone, attribuiscono ad alcune qualità di miglio caratteristiche maschili e femminili, e nell'impastarli in un pane li chiamano “divini coniugi cereali”, chi se ne nutre partecipa della vita della divinità<sup>102</sup>. Nei miti delle origini messicani le piante alimentari sorgono dal corpo della divinità creatrice. In particolare il dio del mais, morto e sepolto nella terra, donava dal suo corpo i frutti che nutrivano l'umanità<sup>103</sup>. In Perù la prima coppia dell'umanità stava per morire di fame, e la donna implorò del cibo dalla divinità. La divinità solare inviò alla donna il suo figlio che appena nato fu messo a morte dalla divinità lunare, fatto a pezzi e seminato nella terra e dalle sue membra germinarono tutti gli alimenti<sup>104</sup>. Quindi ancora una volta la divinità dona se stessa, in forma di figlio, per mantener in vita l'umanità. È un mito simile a quello egiziano di Osiride dal cui corpo sepolto nascono grano e vite: lui sacrifica se stesso per la fecondità della terra e per nutrire tutti i viventi<sup>105</sup>. Le raffigurazioni di Artemide dell'antica Anatolia la mostrano come madre nutrice, dispensatrice di vita alla stessa maniera della mesopotamica Istar<sup>106</sup>. Tammuz, ai più noto con l'appellativo greco di Adone, era diffuso nella Babilonia e Siria, è il giovane sposo di Ishtar, la grande dea madre, l'incarnazione delle energie produttive della natura<sup>107</sup>. Nell'annuale culto di morte e resurrezione della divinità si trova ancora il tema della donazione di sé per la vita degli uomini e, come dice Frazer, «La fame, provata o temuta, era la ragione principale del culto di Adone». Altro culto di morte e resurrezione che ebbe enorme importanza nell'Asia occidentale e si introdusse notevolmente nella latinità, fu quello di Attis, il giovane e bel pastore amato da Cibele, la madre degli dèi, la grande dea asiatica della fertilità<sup>108</sup>. Ricordiamo infine in Grecia il culto di Demetra, e in Tracia il mito di Mitra<sup>109</sup>: sono tutti esempi di divinità che si sacrificano per farsi cibo delle creature.

---

<sup>100</sup> Cfr. M. BACCHIEGA, *Il pasto sacro. Dal cannibalismo rituale all'ostia consacrata*, Foggia 1982, pp. 754-755.

<sup>101</sup> Cfr. J. FRAZER, *Il Ramo d'oro. Studio sulla magia e la religione*, Torino 1973, p. 633-641.

<sup>102</sup> Cfr. *Ibid.*, p. 755.

<sup>103</sup> Cfr. M. BACCHIEGA, *Il pasto sacro* cit., p. 115.

<sup>104</sup> Cfr. *Ibid.*

<sup>105</sup> Cfr. J. FRAZER, *Il Ramo d'oro* cit., p. 570-575.

<sup>106</sup> Cfr. M. BACCHIEGA, *Il pasto sacro* cit., p. 117-118.

<sup>107</sup> Cfr. J. FRAZER, *Il Ramo d'oro* cit., p. 505-507; 527-530.

<sup>108</sup> Cfr. *Ibid.*, p. 541-544.

<sup>109</sup> Cfr. M. ELIADE, *Storia delle credenze e delle idee religiose* I, Milano 1996, pp. 351-353.

Tutti questi miti narrano di un Dio capace di garantire il nostro alimento con la propria vita ed è l'unico che possa farlo, poiché può offrire la propria vita e riprenderla. Dio, morendo e risorgendo, dà significato al grande ritmo della natura, che ogni anno rinasce per garantire all'uomo il cibo per tutto l'anno.

In sostanza i popoli antichi percepivano il cibo come un dono divino, non solo un nutrimento offerto dalla divinità, ma come un'offerta della stessa divinità: questa consapevolezza rendeva l'atto del mangiare un atto di per sé profondamente religioso. I popoli antichi sentivano che la mensa quotidiana era anche un altare reso sacro da un atto divino e mangiare il pane con cui veniva apparecchiata permetteva di comunicare con la divinità.

### *c. Cibarsi di Dio per esser da lui mangiati*

Uno degli aspetti splendidi della maternità, come molte donne confidano, è l'esperienza di essere cibo per il proprio figlio, di entrare in una meravigliosa dinamica in cui la vita scorre in un continuo gioco di dare e ricevere, in cui la nostra stessa vita è assorbita dalla vita altrui. Sentiamo intimamente di essere energia per gli altri come spiega meravigliosamente p. Cappelletto:

Anche il fatto che, dopo la morte, il nostro corpo debba dissolversi dentro la terra che lo seppellisce, ci educa all'idea di dover restituire tutto quanto sottraiamo agli altri; in questo caso: restituire alla terra quanto le abbiamo sottratto per il cibo quotidiano. In Cina si seppelliva il morto sotto il pavimento della stanza in cui si conservava il seme del riso, quasi a garantirne la fecondità. Per superare la paura del nostro rapporto con le forze terribili della natura, soprattutto la paura del grande incontro dopo la morte, l'uomo ha praticamente solo la soluzione mistica. Nell'esperienza mistica, l'iniziato sente di dover perdersi in Dio. La massima esperienza, quella dell'estasi, è la totale unione dell'uomo con la divinità. L'uomo nella preghiera mistica viene nutrito da Dio e nello stesso tempo si lascia prendere dalla divinità, si lascia mangiare da Dio. Colui che dà da mangiare all'ospite divino, dà se stesso in nutrimento a Dio, per diventare strumento docile nelle mani di Dio e compiere così la sua missione, in stretta dipendenza dalla volontà del Creatore<sup>110</sup>.

Nella visione mistica ci si apre una prospettiva infinita, l'assimilazione a Dio. Ma la difficoltà è accettare che il nostro io si annulli in quel meraviglioso amplesso che è l'esperienza mistica. L'io che pensa solo a nutrire sé stesso è all'origine della caduta dell'essere umano dell'Eden che ha inghiottito un cibo divino solo per il proprio personale tornaconto, solo per gonfiare il proprio io. Mangiare non per entrare in questa meravigliosa relazione di donare e ricevere, ma solo per accaparrare e distruggere la creazione. L'unica preoccupazione è per sé stesso, il proprio godimento, un pasto infantile ed egoistico. Dice bene Bacchiega: «Un rapporto fatto di desiderio, per il quale io sono disposto alla distruzione del mondo purché prevalga il soddisfacimento della mia fame. In questo pasto profano l'uomo è divorato dalla sua stessa fame; in essa egli si muove, non ne esce, ed in essa si esaurisce»<sup>111</sup>.

Il racconto della Genesi (Gen 3,1-9) parla di un divieto di mangiare che potrebbe essere inteso nel senso di non "accaparrare" per uso esclusivo ciò che è donato per tutti, non inghiottire ciò che è già donato ma va condiviso, che non deve essere divelto dal giardino solo per il proprio tornaconto: «Non dovete mangiarne e non lo dovete toccare, altrimenti morirete». Nelle antiche scritture tutti concordano, attraverso vari miti, che mangiare separati, senza comunione, è nutrirsi di morte e non di vita. Terribile il monito di Demetra,

---

<sup>110</sup> G.CAPPELLETTO, *L'uomo verso l'Assoluto* Cit., p. 47.

<sup>111</sup> M. BACCHIEGA, *Il pasto sacro* cit., p. 105.

dea del grano, verso chi mangia egoisticamente pensando a soddisfare solo sé stesso. Nell'*Inno omerico* la madre di Persefone, trasformata in vecchia, annunciava nel palazzo del re di Eleusi terribili catastrofi per l'umanità egoista e di arrestare la stessa crescita del grano e di far morire di fame gli uomini<sup>112</sup>.

Al contrario all'annullamento dell'io corrisponde la maturazione mistica in cui non c'è più distinzione tra l'ospite e l'ospitante: «Non son più io che vivo, ma è Cristo che vive in me» (Gal 2,20).

Nella *Taittirîya Upanishad* si trovano questi splendidi versi che nell'interpretazione lirica del Cogni<sup>113</sup> sono presentati come profondamente pre-eucaristici:

L'Essere che è nell'uomo  
e l'Essere che è nel sole  
è Uno.  
Chi questo conosce  
quando lascia questo mondo  
[...]  
vaga per i mondi, mangiando a suo piacere  
rivestendo l'aspetto che vuole  
e dimora in questo canto:  
Io sono cibo! sono cibo! sono il cibo!  
Io mangio il cibo! Mangio il cibo! Mangio il cibo!  
[...]  
Io sono il primogenito della creazione.  
Colui che a me si dona, costui mi ama.  
Io che sono cibo, mangio il mangiatore di cibo.  
Aureo splendore possiede colui che così conosce<sup>114</sup>.

Lasciarsi mangiare dalla divinità, è lo stesso che farsi investire dalla Grazia, lasciarsi divinizzare.

## 10. Dal pasto sacro al pasto eucaristico: mangiare per essere mangiati

Come abbiamo visto sin dai tempi più antichi è presente il mito della divinità che si sacrifica per farsi cibo per l'essere umano, ma è altrettanto presente il rito di un pasto sacro comunionale che permette la compartecipazione alla vita divina. I *Brahamana-Upanishad* concludono: «Mangia il cibo con la bocca, ma giunge su fino agli Dèi colui che vive nell'immortalità».

Dioniso ogni anno, donava sé stesso e le sue immortali prerogative ai fedeli, nelle spoglie del toro ucciso. Dioniso infatti, per sfuggire ai titani, si era trasformato in toro, e in quelle sembianze fu colpito e ucciso. I fedeli si comunicavano pertanto con lui, mangiando devotamente il toro<sup>115</sup>. Il rito cruento comunionale era diffuso ma lo era molto anche quello incruento. Molto interessante un bassorilievo scolpito alla base di una statua del celebre re mesopotamico Gudea, che risale al 2100 a.C.: vi sono raffigurati due personaggi che si scambiano pane e vino, con la scritta: «In questi pani è la pienezza della divinità». La consuetudine di nutrirsi di pane in modo sacramentale dopo che questo era divenuto il corpo del dio era viva presso gli Aztechi che due volte l'anno impastavano il mais con barbabietola e miele per farne una raffigurazione della divinità e poi, dopo averlo consacrato con danze

---

<sup>112</sup> M. ELIADE, *Storia delle credenze e delle idee religiose* I, cit., pp.412-414.

<sup>113</sup> Cfr. G. COGNI, *Anamannam Io sono cibo. Dalla Taittirîya Upanishad all'eucarestia*, Roma 1982.

<sup>114</sup> *Taittirîya Upanishad*, *Bhriguvallî* 10.

<sup>115</sup> Cfr. M. BACCHIEGA, *Il pasto sacro* cit., p. 121.

rituali, lo distribuivano a piccoli pezzi a tutti i fedeli, che lo mangiavano nella convinzione di comunicare con la divinità<sup>116</sup>. Gli antichi ariani dell'India, molto prima dell'era cristiana, conoscevano la trasformazione del pane in carne divina. I Brahamini con una cerimonia sacerdotale offrivano focacce di riso alla divinità e venivano così trasformate in vera carne divina<sup>117</sup>. Presso gli Egiziani si trova il rito di comunicarsi con focacce di farro consacrate a Osiride. Nel culto di Cibele l'espressione: «Ho mangiato nel tamburo, ho bevuto nel cembalo, io sono diventato un iniziato ai misteri di Attis» era riferita ad una partecipazione comunione con la divinità. Lo scrittore romano tardoimperiale, convertitosi al cristianesimo, afferma che il significato di questi simboli è equivalente all'eucarestia cristiana<sup>118</sup>.

L'antico sacrificio col pane e il vino di Melchisedek, narrato nella Bibbia, a cui è chiamato a partecipare Abramo è una prefigurazione della direzione mistica in cui si sarebbe inserito il sacrificio di Gesù che sostituisce definitivamente il sacrificio degli animali con il sacrificio della divinità. Per i cristiani è il «Santo Mistero». Il Maestro disse infatti: «Chi mangia di me, vivrà per me». «Chi mangia questo pane, vivrà in eterno e il pane che io darò, è la mia carne per la vita del mondo» (Gv 6,51-58), per cui il banchetto eucaristico è inserito nel sacrificio della croce. Sulla croce è stato sacrificato il Figlio unigenito di Dio e primogenito di Maria, l'unico che «può donare la propria vita e può riprendersela». Questo atto rappresenta la più sublime manifestazione d'amore, chi mangia questo cibo e partecipa ai «misteri», non mangia per la propria fame, ma per inserirsi nel grande scambio di amore che è la vita che regge l'universo. Mangia per essere mangiato da Dio ed entrare nella vita eterna. Cibo e amore sono così strettamente collegati, come abbiamo mostrato in queste pagine, che nella cristianità sono il simbolo culmine della propria esperienza religiosa: l'Eucarestia. Il teologo Radcliffe, condividendo l'intreccio tra cibo e sessualità dimostrato dalle scienze umane, giunge a fare un ardito accostamento tra Eucarestia e la donazione amorosa:

Voglio parlare di Ultima Cena e sessualità. Può sembrare un po' strano, ma pensateci un momento. Le parole centrali dell'Ultima Cena sono state: «Questo è il mio corpo, offerto per voi». L'eucarestia, come il sesso, è centrata sul dono del corpo. Vi rendete conto che la prima lettera di san Paolo ai Corinzi si muove fra due temi, la sessualità e l'eucarestia? Ed è così perché Paolo sa che abbiamo bisogno di capire l'una alla luce dell'altra. Comprendiamo l'eucarestia alla luce della sessualità e la sessualità alla luce dell'eucarestia<sup>119</sup>.

Questo nutrirsi del divino può diventare un bacio col divino. L'invocazione continua del suo Nome, molto nota nella meditazione cristiana, il cosiddetto esicasmo, ne è uno strumento prezioso e prepara eccellentemente all'eucarestia. Il celebre *Pellegrino Russo* usa espressioni ardite a questo riguardo: «Invoca senza tregua...finché il cuore inghiotta il Signore»<sup>120</sup>. Una fame infinita che si trasforma in fame dell'Infinito, di fronte alla quale, ci ricorda Filoteo Sinaita, poco servono le parole:

---

<sup>116</sup> Cfr. M. BACCHIEGA, *Il pasto sacro* cit., p. 114.

<sup>117</sup> Cfr. M. BACCHIEGA, *Il pasto sacro* cit., p. 116.

<sup>118</sup> Cfr. FIRMICO MATERNO, *De errore profanarum religionum*, XVIII.

<sup>119</sup> T. RADCLIFFE, cit.

<sup>120</sup> *Racconti di un pellegrino russo*, Milano 1998, p. 292.

Cristo, luce serena, [...] Chi ha gustato quella luce ha compreso ciò che dico. Gustare di questa luce ancor più estenua l'anima che ne è nutrita; ed essa non è mai sazia; anzi, quanto più ne mangia, tanto più ne ha fame. È una luce che attira la mente come il sole gli occhi; e che - essendo inesplicabile e spiegata non da parole, ma dall'esperienza di chi ne è colpito (o ferito piuttosto) - mi costringe al silenzio<sup>121</sup>.

---

<sup>121</sup> FILOTEO SINAITA, *Quaranta capitoli sulla sobrietà* 24, in *Filocalia*, II, N. Aghiorita (ed.), Torino 1983, p. 408 – 409.