



Diocesi di Pinerolo

LO STUPORE DELLA TAVOLA

**Lettera del vescovo
Derio Olivero
2018-2019**



Carissimi amici,

lo scorso anno, a luglio, vi scrissi una lettera. Iniziava così: “In punta di piedi desidero entrare in casa vostra per darvi un abbraccio e sedermi attorno al tavolo per ascoltare ciò che portate in cuore: affetti, fatiche, lutti, rabbie, sogni. Presto verrò a condividere la vita con voi. Mi manda Papa Francesco, che stimo enormemente. Lui rappresenta la Chiesa che da sempre sogno e che ora, in Lui, diventa visibile. Una Chiesa attenta alla vita concreta, in uscita, gioiosa, capace di dialogo, carica di speranza, aperta”. Ora, dopo un anno, desidero non solo entrare in casa vostra per un saluto, ma provare a fare un cammino insieme, partendo proprio dal tavolo di casa. Desidero fare un cammino sul tema del “mangiare”. È una delle cose più elementari e quotidiane. Più fondamentali. Ci accomuna tutti: credenti e non credenti, giovani e adulti, uomini e donne.

Hai voglia di fare un pezzo di strada con me? Allora partiamo.





UNA PAGNOTTA

Prendiamo in mano una pagnotta di pane. E proviamo a guardarla per qualche minuto. Lo so, le pagnotte non si guardano, si mangiano. Effettivamente funziona così. Sul tavolo, ogni giorno troviamo pagnotte di pane. Sono la cosa più ovvia, più scontata. Sono talmente ovvie e scontate che non attirano di certo il nostro sguardo. Stanno lì sul tavolo, assieme ai piatti, ai bicchieri, alle posate. Sono già lì quando ci sediamo a tavola. Noi ci sediamo e aspettiamo la prima portata. Quando arriva iniziamo a mangiare, accompagnando il cibo con un po' di pane, che prendiamo automaticamente, senza pensarci. Ecco: il pane si mangia senza pensarci. E, soprattutto, senza guardarlo. Senza dire mai: "Oh, che bello, oggi c'è anche il pane". Non desta meraviglia, non suscita stupore. Il pane sta lì, sul tavolo. Scontato. Non si guarda, si mangia. Non si apprezza, si usa.

Oggi invece prendiamo in mano una pagnotta e la guardiamo.

Ci accorgiamo che non l'abbiamo fatta noi. Arriva da lontano. Dalla terra. Questa pagnotta è un **dono della Madre Terra**. È lei che ha prodotto il grano. Il contadino, che lavora la terra, lo sa. Lui ara, prepara il terreno, semina, irriga, miete... ma sa benissimo che non è lui a produrre il grano. È la terra. È proprio per questo che la società conta-

**Dono della
Madre Terra**

dina ha sempre festeggiato il raccolto ed ha conservato fino ad oggi la “festa del ringraziamento”: un’occasione per dire grazie alla terra e al Creatore. Così oggi, davanti a questa pagnotta, mi accorgo di essere di fronte ad un dono della terra e del Creatore. Questa pagnotta è un regalo.

Il lavoro di tante persone

Inoltre in questa pagnotta vedo **il lavoro di tante persone**: il contadino, il mugnaio, il panettiere. Ma anche chi ha raccolto il sale dal mare, chi ha costruito l’acquedotto che porta l’acqua al panettiere, chi ha costruito i canali che portano l’acqua nei campi, chi ha costruito le strade attraverso le quali ha viaggiato il grano, la farina e io stesso quando sono andato dal panettiere a comprare questa pagnotta. Quanto lavoro in questo pezzo di pane! Quante persone hanno speso ore per questa pagnotta! È un regalo della terra e di tante persone. Sono grato di appartenere ad una comunità di uomini e di donne.

Questa pagnotta ci ricorda il cibo in generale. Noi restiamo in vita soltanto grazie ad un pezzo di pane, grazie al cibo. Senza cibo non siamo niente, senza cibo moriamo, inesorabilmente. **Siamo dei bisognosi**, siamo dei mendicanti. Non bastiamo a noi stessi. Abbiamo terribilmente bisogno che arrivi qualcosa da fuori a “salvarci”. Questa pagnotta ci ricorda che siamo perennemente in attesa. Siamo fatti di desideri. Non bastiamo a noi stessi.

Questa pagnotta ci ricorda i pasti. Tutti amiamo mangiare con altri. È triste mangiare da soli. Tutti desideriamo mangiare una pizza con gli amici o invitare qualcuno a cena a casa nostra. Tutti siamo felici quando riceviamo un invito a cena. Mangiare con gli altri non riempie di più la pancia. Eppure ha un altro sapore, un'altra ricchezza. Perché? Perché mangiare con un'altra persona significa dire: **“Tu sei più importante del cibo che mangio”**. Fantastico! Il cibo che mangio è assolutamente essenziale: senza, muoio. Eppure tu sei ancora più importante del cibo. Mangiare insieme significa ogni volta riconoscere che le relazioni sono essenziali per vivere. Le relazioni non sono un dettaglio, un abbellimento, un optional: sono essenziali.

**Tu sei
importante**

Questa pagnotta ci fa pensare al **tavolo** dove abitualmente mangiamo. E interessante che in una famiglia di quattro persone non ci sono quattro piccoli tavolini, ma un solo tavolo grande. Si mangia allo stesso tavolo. Per dire una cosa importante: abbiamo qualcosa in comune. Mangiare allo stesso tavolo dice sempre questo: tra noi c'è qualcosa in comune. L' esempio classico, che spiega questa fatto è dato proprio dalle volte in cui in famiglia c'è stato un litigio. Si mangia in silenzio, muti. Ma si è seduti tutti allo stesso tavolo. Non ci parliamo, ma il tavolo parla per noi. Quel tavolo ci ricorda che tra noi c'è qualcosa in comune,

Tavolo

anche in un momento difficile di litigio. Il tavolo ci ricorda che c'è qualcosa di più grande del nostro sentire, del nostro litigio, della nostra fatica.

Il cibo si condivide

A tavola il pane si spezza, **il cibo si condivide**. Passa il vassoio, ognuno prende una parte. Il vassoio continua a girare, perché ce ne sia per tutti. La tavola è il momento della condivisione. Si mangia condividendo. Per imparare che si vive non solo di pane, ma di condivisione.

Fatiche

Questa pagnotta ci fa pensare alle **fatiche**. A tavola, spesso, viviamo le fatiche più dure. Pensa ai giorni in cui ci sono contrasti in famiglia, tra lui e lei, tra genitori e figli, tra parenti. Quei pasti sono terribili: si vorrebbe scappare, si ringrazia la televisione che riempie il nostro mutismo e il terribile silenzio, si scappa appena preso il caffè. Si scappa dalla tavola come una liberazione. E il pasto successivo lo viviamo come un carcere. La tavola è un momento intenso di relazione e di alleanza. Per questo, quando si è in crisi, la tavola fa sentire le ferite. Pensiamo anche al tempo del lutto: a tavola, quella sedia vuota dove sedeva sempre papà o nonna, diventa un momento di intenso dolore. Ma proprio per questo la tavola è anche un momento importante di riconciliazione, di perdono, di rinascita. Mentre si “rinasce” grazie al cibo, si può rinascere nelle relazioni, nella speranza. Quante volte bevendo una birra insieme o mangiando

una pizza abbiamo ricucito uno strappo! Quante volte una cena insieme ha riempito il cuore di speranza nella vita, anche nei momenti di lutto!

Questa pagnotta ci ricorda le **feste**. Mangiare insieme è uno dei modi più consueti per festeggiare. Compleanni, anniversari, feste religiose, feste di paese.... La festa spezza il ritmo serrato e ripetitivo della vita. Spezza il ritmo e apre uno squarcio di senso. La festa ci aiuta a “toccare con mano” la bontà della vita. Spesso, nella fatica del vivere, perdiamo il gusto e il senso della vita. La festa interrompe per un attimo il ritmo, rallenta, ci fa sentire il calore delle persone, ci fa apprezzare la bontà di un pasto, il sapore del buon vino, la vicinanza di una comunità... e così ci aiuta a “toccare il senso”, e ripartire. La festa apre al Mistero.

Feste

Questa pagnotta ci ricorda il **lavoro**. Spesso usiamo l'espressione: “Guadagnarsi il pane”. Dice la fatica del vivere, del sopravvivere. Ricorda i tanti problemi legati al mondo del lavoro: disoccupazione, disuguaglianza, sfruttamento, crisi, povertà, migrazioni. Ci ricorda il tema serio della giustizia. Mangiare significa condividere, significa sentirsi in alleanza con la terra e con la comunità degli uomini. Mangiare è sempre fare un patto con la terra e la comunità degli uomini. Un patto in cui io ricevo in regalo questo pane, ringrazio, riconosco che l'altro è più importante del

Lavoro

pane che mangio, mi impegno a condividere, ad assumermi la responsabilità per la giustizia.

Impegno ecologico

Questa pagnotta, dicevamo, mi ricorda la terra. Per questo mangiare deve sempre di più diventare un **impegno ecologico**. Voglio amare questa terra, proteggerla, prendermene cura. Mi impegno a non saccheggiarla con un consumo insensato. Mi impegno a non sprecare, a non rubare il pane agli altri. Mi impegno a lasciare alle generazioni future una terra migliore.

Parole

Questa pagnotta mi ricorda le belle chiacchierate fatte attorno ad una tavola. Si vive non solo di pane, ma anche di **parole**. Abbiamo bisogno, come il pane, di parole. Siamo di corsa, siamo carichi di lavoro, siamo “chiusi” nei nostri cellulari. Sempre connessi. Ma spesso isolati, soli. Individui slegati. Abbiamo bisogno di ritrovare il sapore della tavola come luogo per parlarci. La tavola come momento per raccontarci. E ritrovarci, finalmente. Abbiamo bisogno di ritrovare il tempo per un pasto in comune, almeno una volta al giorno. Come famiglia. E un **pasto insieme**, ogni tanto, come comunità.

Prendete e mangiate

Questa pagnotta ci ricorda Gesù che dice: “**Prendete e mangiate**”. Ci ricorda che abbiamo bisogno di un Pane che ci salvi. Non bastiamo a noi stessi. Abbiamo bisogno di un

Pane che non ci lasci morire, che ci faccia “rinascere” e riaccenda in noi il gusto e la speranza. Abbiamo bisogno di sentirci “parte di una comunità di fratelli”. Per questo ci troviamo alla Messa. Perché lì un Padre, da buon padre, ci dia il Pane che ci sostiene e ci doni gli altri come fratelli e sorelle. E ripartire grati.

Quante cose ci ha detto questa pagnotta!

In questo anno desidero camminare con voi per riscoprire queste dimensioni essenziali della vita. Sarebbe bello se fra un anno, a chi ci chiedesse: “Cosa avete fatto voi cristiani quest’anno?” potessimo rispondere **“Abbiamo imparato ad ascoltare il pane”**.

**Ascoltare
il pane**







UN DIPINTO

In questo nostro cammino trovo illuminante questo quadro di Caravaggio: Cena di Emmaus (1602). Questo dipinto rappresenta un pasto vissuto con **grande stupore e intensa sorpresa**. Due uomini stavano vivendo una forte delusione e un feroce dolore: un loro amico era morto, ucciso ingiustamente. Tristi e sconsolati decidono di lasciare la città di Gerusalemme, dove era accaduta la tragedia, per andare ad Emmaus. In cammino incontrano un tale che si accompagna con loro e li riscalda con le sue parole. Giunti ad Emmaus, ormai verso sera, invitano il viandante a fermarsi a cena con loro. A tavola, di fronte ad un gesto particolare di benedizione, i loro occhi si aprono e riconoscono lo sconosciuto: è il loro amico morto in croce. È Gesù in persona, vivo, risorto. Il quadro dipinge questo momento di riconoscimento. Dipinge la sorpresa, lo stupore di fronte all'incredibile notizia: un morto è vivo. Descrive l'incredibile notizia: la morte, il buio della morte è stato vinto.

**Grande
stupore
e intensa
sorpresa**

Lo **stupore** è visibile nella reazione dei due discepoli: quello alla nostra sinistra tira indietro la sedia, che quasi pare uscire dal quadro verso di noi; quello a destra allarga le braccia, e la sua mano sinistra sembra uscire dal quadro, quasi arriva a toccarci, a passarci lo stupore provato, a scuoterci. È davvero spettacolare lo stupore che si respira.

Stupore

Come sarebbe bello sederci ogni giorno a tavola con questo stesso stupore. Arrivare a tavola e rimanere sorpresi del fatto che anche oggi il cibo ci nutre, ci aiuta a “riprendere forze”, ci aiuta a riprendere il cammino. Arriviamo stanchi e affamati, bisognosi. E troviamo, come un regalo, cibo per noi. Questo è davvero un miracolo. Ogni pasto è da viversi come un miracolo. Il cibo non è “cosa scontata”. È una “apparizione”. C’è e potrebbe non esserci. C’è ed è lì per te. Un vero regalo che si offre a te. E sarebbe bello iniziare ogni pasto riconoscendo che questo cibo arriva dalle mani di Dio. È un dono del Creatore, che ogni giorno si siede a mensa con noi.

Forma di croce

Il discepolo a destra non solo allarga le braccia, ma le pone a **forma di croce**; è un espediente del pittore per farci vedere ciò che il personaggio sta pensando: *“L’ho visto in croce e adesso lo vedo vivo! Incredibile”*. Il discepolo non riesce a credere ai suoi occhi. Pensava fosse tutto finito, invece la vita “va oltre”. Ormai diceva: “Vedi, la vita, ancora una volta, ci ha tradito; noi speravamo che ci fosse un senso a questa nostra esistenza, noi speravamo che i limiti e il dolore non ci schiacciassero, noi speravamo che il male non ci inghiottisse. Noi speravamo in una Giustizia. Ma non è così. La vita è una gabbia che prima o poi ci soffoca. La vita è tremendamente ingiusta. E non ci provo nessun gusto. La

vita non ha sapore, è insensata”. Diceva così ed improvvisamente si apre uno squarcio inatteso. La fine è un inizio. Si riparte, anzi “si va oltre”. Ora c’è un senso al nostro cammino, c’è una meta, c’è una festa che si apre. Come sarebbe bello vivere questo in ogni pasto. Nella giornata le forze ci sono venute meno, continuando così sarei morto. Ma trovo un po’ di cibo che mi salva. Mi rimette in forze. Mi rimette in vita. E posso ripartire. Grazie al cibo e alla compagnia dei fratelli con cui mangio. Posso mangiare non solo per riempirmi la pancia. Anzi. Mentre il cibo scende nel mio stomaco posso sentire rinascere in me la **speranza**. Alla luce di questo dipinto che parla di una incredibile rinascita posso mangiare per riempirmi di speranza.

Il discepolo a destra, sul vestito, anzi sul cuore, ha una **conchiglia**: simbolo dei pellegrini. Ci ricorda che l’uomo è un camminatore, che la vita è un cammino. A volte in salita, a volte in discesa; a volte piacevole, a volte tragico. Ma se il Signore è risorto allora possiamo credere al nostro cammino, possiamo vederne la meta. **Non camminiamo verso una tomba, ma verso una festa**. Accompagnati dal Risorto. Che bello vivere ogni pasto come “vera tappa” del nostro cammino. Una pausa non solo per mangiare, ma per riscoprire il valore della relazione con gli altri, per ringraziare. Una tappa per far rinascere in noi i desideri più

Conchiglia

profondi, i sogni più grandi. E rimetterci in cammino con passione. Non si mangia per sopravvivere soltanto; si mangia per riprendere in mano la vita e tornare ad amare il nostro cammino. Si mangia per ripartire.

Atto di fiducia

Nel dipinto è espressivo il gesto di Gesù: è una benedizione, ma in realtà è un solenne invito al cammino. Sembra dire: *“Vai! Con me accanto puoi davvero camminare, per sempre!”*. Che bello! Ogni pasto possiamo viverlo come un atto di fede. Mangiare è sempre un **atto di fiducia**: ci fidiamo che quel cibo che mettiamo in bocca non ci faccia male, non ci avveleni, ma ci faccia bene, ci nutra. Allo stesso modo ci fidiamo di chi ha cucinato, pur senza aver visto il suo lavoro. Ci fidiamo ciecamente. Mangiare è un atto di grande fiducia. In questa luce potremmo approfittare dei pasti per allargare questa fiducia e dire: “So che tu sei qui e ti prendi cura del mio cammino. Anzi so che sei qui e benedici il mio cammino, anzi cammini davanti a me e mi apri la strada”. Possiamo dire: “Mi fido del cibo, mi fido di Te. Mi affido al cibo, mi affido a Te”.

Cesto di frutta in bilico

Nel dipinto troviamo una mensa imbandita. In primo piano un bel **cesto di frutta**. Ma con una particolarità: sporge dal tavolo, è **in bilico**. Il cesto di frutta è simbolo della vita intera. Qui rappresentata in bilico. Basta un nulla a far cadere quel cesto. Perché così è la vita degli umani.

Sempre sospesa. Progetti e non sai mai come andrà a finire: inizi una storia d'amore, metti su famiglia, investi nel lavoro, fai un mutuo per comprare casa... non sai mai come andrà a finire. Resti sospeso, in attesa, a volte nell'incertezza. rischi senza avere tutte le garanzie. Ogni progetto è un atto di fiducia, dentro il quale cammini come su una fune, sospeso. Così è la vita. A volte arrivano risultati, altre no. A volte la vita è una festa, altre volte una tragedia. A volte stai bene, a volte sei malato. A volte sei felice, a volte triste. A volte la gente ti sorride, a volte ti ferisce. Sei sempre in bilico. Addirittura sei sempre in bilico tra la vita e la morte. Non abbiamo la vita nelle mani, non siamo in grado di autofondarci. Ma se davvero il Signore è Risorto allora sappiamo che il nulla, il male e la morte non sono l'ultima parola. Possiamo giocare con fiducia la vita, guardare con fiducia il futuro. Perché Gesù Cristo è il Signore, il Vincitore. Su di lui possiamo contare, pur nell'incertezza quotidiana. Mentre mangiamo e riprendiamo le forze possiamo pensare che Lui è il Pane vero che ridona forza al nostro incedere precario e ambivalente. Su di Lui possiamo poggiare.

In secondo luogo la frutta del dipinto porta i segni della **caducità**: la mela è bacata, le foglie dell'uva sono ingiallite, il fico è spaccato. Infatti nessuno è perfetto, siamo tutti un

Caducità

po' bacati. Ogni volta che ci sediamo a tavola dobbiamo riconoscere che nella giornata trascorsa abbiamo ceduto spesso al male: una parola mal detta, un gesto scortese, momenti di pigrizia, scelte egoiste, giudizi avventati, insincerità. Oppure a tavola troviamo persone "bacate", che ci hanno offeso, sono state sgarbate con noi, non ci sono state vicine. La tavola diventa un'ottima occasione per riconciliarci: chiedere scusa e donare perdono. E ripartire. Nella certezza che il Risorto lavora in noi per ridarci un "cuore di carne", un cuore capace di amare. E lavora per ricreare le relazioni, riconciliare, creare famiglia.

L'oste

Nel quadro c'è l'**oste** che guarda Gesù con uno sguardo che è un misto di curiosità e di smarrimento. Sembra dire: "Di gente strana ne ho vista nel mio locale. Ma questo è proprio tanto strano". Mentre i discepoli sono davvero "dentro" l'avvenimento, lui fa lo **spettatore**. Guarda con distacco, stando fuori. Quell'oste rappresenta un rischio che ci è comune: stare a tavola da spettatori, senza entrare nelle dinamiche, senza incontrare gli altri commensali. Stare a tavola stando altrove: perché persi nei nostri pensieri, perché presi dal cellulare o dalla televisione, perché arrabbiati con qualcuno dei commensali, perché indifferenti. E allora ci perdiamo l'evento del mangiare. Ci riempiamo la pancia, ma non il cuore. Quasi "rubiamo" il cibo. Estranei che sot-

traggono un po' di cibo senza accettare di entrare in alleanza con coloro che mangiano allo stesso tavolo.

Mi piacerebbe che **in tutte le nostre case** si mettesse una riproduzione di questo dipinto. Sarebbe bello pensare che in tanti, nel nostro territorio, mangiamo accomunati da questo quadro. Questa scena, guardata anche di corsa prima di sederci a tavola, ci aiuterà a mangiare con un vivo senso di meraviglia, con profonda gratitudine, con fiducia nella Sua Presenza. Perché questo è il senso di un'opera d'arte: parlare alla vita nel variare dei giorni. Un giorno arriveremo a tavola delusi: il quadro ci parlerà di ripresa, di rinascita, di speranza. Un giorno arriveremo arrabbiati o feriti. Il quadro ci inviterà a cercare il perdono. Un giorno arriveremo non troppo in salute, con l'influenza o con mal di testa, imbronciati, con l'umore a terra: il quadro ci aiuterà a stringere i denti e a vedere un senso anche al dolore. Una strada anche nella nebbia. E allora la nostra tavola diventerà "la pausa più importante della giornata". Non solo un gesto meccanico, ma un gesto umano e umanizzante. Non solo un gesto per rimanere in vita, ma un gesto per generare vita. In noi e negli altri commensali. Potremmo dire un gesto sacro. E, forse, qualcuno di noi coglierà quanto la tavola e la mensa eucaristica siano vicini. E ci alzeremo dalla tavola sentendoci benedetti.

**In tutte le
nostre case**



*Tempo è di ritornare poveri
per ritrovare il sapore del pane
per reggere alla luce del sole
per varcare sereni la notte
e cantare la sete della cerva.*

*E la gente, l'umile gente
abbia ancora chi l'ascolta,
e trovino udienza le preghiere.
E non chiedere nulla.*

UNA POESIA

Amo molto una bella poesia di D.M. Turollo che ci potrà accompagnare in questo anno in cui ci fermiamo a pensare al nostro modo di mangiare.

*"Tempo è di ritornare poveri
per ritrovare il sapore del pane
per reggere alla luce del sole
per varcare sereni la notte
e cantare la sete della cerva.*

*E la gente, l'umile gente
abbia ancora chi l'ascolta,
e trovino udienza le preghiere.
E non chiedere nulla".*

“Tempo è di ritornare poveri”

Non auguro a nessuno la miseria. Ci mancherebbe! Ma credo sia importante, durante il pasto, fare l'esperienza della nostra povertà. Non siamo onnipotenti, ma piccoli: bisognosi ogni giorno di un pezzo di pane, dipendenti, ogni

giorno, da un pezzo di pane. Questo ci aiuta a non vivere in perenne stato di “pretesa” vorace e prepotente. Spesso ci sentiamo al centro del mondo e pretendiamo che tutto e tutti girino attorno a noi. Spesso pretendiamo che ogni nostro piccolo diritto sia soddisfatto, subito. Diventiamo prepotenti, voraci. Usiamo gli altri. Pretendiamo su ogni fronte: che gli altri ci ascoltino, che ci capiscano, che ci aiutino, che ci amino, che ci rispettino; pretendiamo che lo stato risolva tutti i problemi, che gli insegnanti dei nostri figli siano perfetti e ci diano ragione, che la sanità faccia passare noi prima di tutti gli altri; pretendiamo che il cibo sia in tavola quando lo decido io, che sia cucinato come piace a me, che qualcuno si alzi a prendere il sale, che qualcuno vada in cantina a prendere la birra. Pretendiamo... ed invece stare a tavola ci può insegnare ad essere poveri, cioè a non pretendere ma chiedere, a non pretendere ma attendere. Grati per ciò che abbiamo, fiduciosi per il futuro.

“per ritrovare il sapore del pane”

Siamo poveri. Ogni pezzo di pane è un regalo. Dunque devo imparare non solo a mangiarlo, ma ad apprezzarlo, a gustarlo. Si sa che un regalo vale molto perché, oltre al

valore proprio, porta in sé l'affetto di chi me lo ha regalato. Con questa attenzione devo mangiare ogni cibo: è un regalo del creatore, è un regalo di Madre Terra. Spesso è un atto d'amore dei genitori, un atto d'amore di chi l'ha cucinato. Allora impariamo ad apprezzare. Sentiamo il gusto, i gusti. Sentiamo il piacere di un piatto gustoso. Sentiamo l'amore che abita ogni cibo.

“per reggere alla luce del sole/ per varcare sereni la notte”

Mentre mangio e gusto il cibo tocco con mano il lato “buono” della vita, il suo aspetto salvifico. Quel pasto mi salva, quel pasto mi riconcilia con l'ambiguità della vita. C'è qualcosa di buono, lo tocco, lo gusto, lo sento entrare in me e so che mi rigenera, che ricrea vita in me. Così mi lascio riempire di speranza per il cammino, così affronto con fiducia il futuro, con i suoi momenti di arsura e i suoi momenti di nebbia. Quando sono a tavola capisco che il futuro non è una minaccia, ma una promessa. Perché sto “toccando” del cibo che non è una minaccia, ma una possibilità di vita. Nel mangiare la vita mi mostra sempre il suo lato promettente.

“e cantare la sete della cerva”

Mangiamo perché abbiamo fame, beviamo perché abbiamo sete. Il momento del pasto è una bella occasione per accorgerci che siamo un fascio di desideri. Siamo “desideri che camminano”. E siamo veramente umani soltanto se siamo capaci di tener accesi i nostri desideri. La fatica e la monotonia delle nostre giornate, ma anche il dolore e le delusioni rischiano di spegnere i desideri, di rimpicciolirli. Si diventa cinici. Quanti adulti sono diventati cinici, sospettosi di fronte ai desideri e ai sogni. Il loro motto è: “Tanto non ne vale la pena”. Un motto che declinano in mille versioni: “Tanto non cambierà mai nulla! Tanto è inutile tentare! Tanto alla fine non si ottiene mai niente! È inutile sprecare energie dietro i sogni! Ormai è tardi!”. Troppi adulti sono diventati cinici, privi di passione, incapaci di trasmettere passione alle nuove generazioni. Per questo abbiamo bisogno di “risvegliare i desideri”, di risvegliare la passione per la vita, per il lavoro che facciamo, per la famiglia che abbiamo, per questo nostro stato e questa nostra chiesa. Abbiamo bisogno di sognare e cercare con passione un futuro migliore per noi e per i nostri cuccioli. Abbiamo bisogno di riscoprire la “sete” che ci abita. Compresa la sete di Dio, così sospita nel nostro tempo secolarizzato.

“E la gente, l'umile gente/ abbia ancora chi l'ascolta”

La tavola è una bella occasione per ascoltare e parlare. Dovrebbe diventare il luogo privilegiato dell'ascolto. La bocca non serve solo per mangiare, ma anche per parlare. Mentre condivido il cibo condivido la vita. Mentre passo il vassoio ti passo qualcosa di me, ti racconto qualcosa di me. E mentre ricevo il cibo dalle tue mani ricevo la tua vita. Condivido cibo e parole. Ed imparo ad essere ospitale. Mangiare è partecipare alla tavola che ha preparato per me la “madre terra”, dunque mangiare è sentirci parte di una messa più grande, dove tutti gli uomini e le donne hanno il diritto di essere invitati. Dunque mentre mangio nell'intimo della mia famiglia devo sentirmi parte di un invito universale. E, pertanto, sono responsabile della fame anche di altri. Pertanto ogni pasto è un allenamento al diventare capaci di ospitalità. Verso tutti, in particolare verso l'umile gente, verso coloro che faticano, che sono soli, che mangiano sempre da soli, che non hanno da mangiare, che sono emarginati.

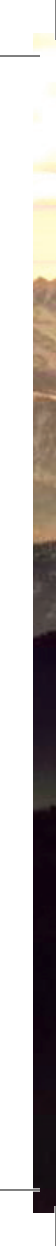
“E trovino udienza le preghiere”

Nella nostra cultura sembra “inutile” pregare. Sembra un gesto antico, usurato, svuotato di significato. Oggi conta il pensare e il produrre, non il pregare. Ma se ti siedi a tavola e ti accorgi che sei povero riscopri la dimensione vera della preghiera: di fronte al cibo ti viene spontaneo ringraziare per questo dono e invocare tale dono anche per il domani, anche per i fratelli. E ti senti di chiedere scusa perché non sei degno di un tale regalo. Ringraziare, invocare, chiedere perdono: ecco ritrovata la preghiera.

“E non chiedere nulla”

Ogni volta che mi alzo da tavola posso provare la sensazione densa della gratitudine: anche oggi ho ricevuto in regalo cibo per la mia fame e acqua per la mia sete. Anche oggi ho provato sulla mia pelle la bellezza di sentirmi figlio amato: figlio della “Madre Terra” che mi ha sfamato, figlio del Padre che si è preso cura di me, figlio che ha trovato a tavola altri fratelli.





UN PO'
DI BELLEZZA

Non abbiamo più occhi allenati alla bellezza. Anzi, rischiamo di rendere mute ed ovvie tutte le cose. Proprio come dice una splendida poesia di R.M Rilke riferita appunto agli uomini e alle donne che non sanno vedere la bellezza: *“Non c’è montagna che li meravigli, / le loro terre e i giardini confinano con Dio! / Vorrei ammonirli, fermarli: state lontani, / a me piace sentire le cose cantare. / Voi le toccate: diventano rigide e mute. / Voi mi ucidete le cose.”* Il poeta ama “sentir cantare le cose”: bellissima immagine che suggerisce la capacità di lasciar venir fuori tutta la ricchezza delle cose. Il poeta si riferisce alle persone che non guardano la bellezza ma solo l’uso delle cose, la loro funzione. Le toccano, le usano, le vendono, le comprano, le buttano ... e, così, riducono ogni cosa, ne perdono la bellezza, le rendono mute. Così facendo non si accorgono che “le terre e i giardini confinano con Dio”. Che meravigliosa immagine! Ogni cosa “confinava” con Dio. Dentro ogni fiore e ogni montagna ci sono le mani di Dio. La bellezza me ne fa sentire la Presenza, la luminosità me ne fa ritrovare il Volto. Essere capaci di vedere la bellezza è il modo migliore per ritrovare il valore di ogni cosa. E nello stesso tempo è la via privilegiata per sentirci avvolti dalla Presenza Divina.

**Sentir
cantare
le cose**

Mangiare è un allenamento alla bellezza, perché è un

**Mangiare
è un
allenamento
alla bellezza**

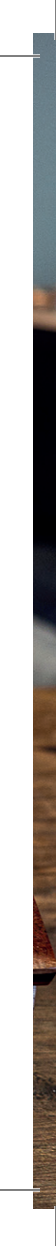
allenamento alla capacità di gustare. Gustare significa andare oltre l'utilità. Significa scavare, fino a sentire il dolce, il salato, l'aspro, l'amaro. Significa accorgerci del cibo che mangi, riconoscerlo, lasciare che ti parli, ti racconti le sue caratteristiche. Ti faccia dire: "Che buono!". Ti apra porte che all'apparenza non vedevi. Perché gustare significa aprire porte. Mentre gusti un vino scopri sapori di prugna, di mandorla, di pesca e senti profumi di agrumi, di fiori bianchi. Mentre gusti un buon piatto di spaghetti senti il sapore del pomodoro fresco, del basilico, dell'origano. A poco a poco affiorano i sapori. Ti scoppiano sul palato. Ti parlano. E ti rivelano la pienezza di quel cibo. Ecco: proprio questo è il senso della bellezza: condurti dentro le cose e non lasciarti fermo all'apparenza. Massimo Recalcati, un bravo psicanalista, scrive: "L'arte è sempre un ponte verso il mistero delle cose". Bellissimo: l'arte ti conduce verso la densità delle cose. La capacità di apprezzare bellezza e sapori ci conduce verso la densità delle cose, verso la densità della vita. Ci aiuta a "ritrovarci un gusto", ovvero un senso alla vita.

Ecco perché cammineremo un anno sul tema del mangiare. Per imparare da questo gesto comune e quotidiano gli aspetti fondamentali del vivere e del credere. Chi è credente sarà aiutato a riscoprire il valore concreto della

propria fede. Chi non è credente sarà aiutato a vedere negli eventi una sorprendente apertura. Per tutti, insieme, sarà una splendida occasione per diventare più umani. E scoprirci fratelli. Invitati alla stessa tavola, bisognosi dello stesso cibo. Amati teneramente e senza differenze da un Padre che si cura di noi, che *“fa sorgere il suo sole sopra i malvagi e sopra i buoni, e fa piovere sopra i giusti e sopra gli ingiusti”* (Mt 5,45).

**Diventare
più umani**





ALLA LUCE DELLA PAROLA

Abbiamo guardato una pagnotta, ammirato un quadro, letto una poesia. La vita ci ha parlato. Passo dopo passo si sono spalancate splendide prospettive per la nostra vita quotidiana. Abbiamo parlato di gratitudine, di condivisione, di relazioni, di riconciliazione. Ma resta dentro di noi una domanda radicale: la vita è buona? Possiamo darle credito, possiamo darle fiducia? Sì, il mangiare ci ha mostrato il volto “materno” della terra, ci ha fatto intuire la faccia buona della vita, ci ha fatto intuire la destinazione umana all’amore. Ma resta vera tutta l’ambiguità della vita. A volte la vita è una festa, a volte una tragedia. Ci sono giorni pieni e giorni vuoti, momenti dove intuisce la giustizia delle cose e momenti dove tutto è tragica ingiustizia. Sensazione di pienezza e senso di vuoto. Vince il bene o il male? In altre parole la vita è bella o brutta? Vince la vita o la morte? Ecco l’ambivalenza dei nostri giorni sotto il sole. In sintesi: posso dar credito alla vita, oppure devo giocare in difesa? Posso giocarmi la vita dando ragione agli inviti scoperti in questo percorso oppure devo trattenermi, chiudermi? Vale la pena farsi dono oppure conviene farsi predatore? Fidarsi o prevaricare? Affidarsi o difendersi? Credere o sospettare?

Di fronte a queste domande diventa fondamentale la Parola. Essa viene a indicarci la prospettiva di fondo. Per i credenti è “canone”, cioè dice la giusta direzione. Per i non cre-

denti è “codice”, ovvero contribuisce ad “aprire la porta” sulla verità della vita. Dunque la leggiamo proprio come “chiave” che ci aiuta ad aprire gli occhi sull’ambiguità della vita.

Tra i tanti testi che ci parlano di cibo e di mensa leggiamo il racconto della moltiplicazione dei pani. Questo racconto torna ben sei volte nei Vangeli. Tale “ripetizione” ci fa capire quanto i primi cristiani lo ritenessero importante.

Gli apostoli si riunirono attorno a Gesù e gli riferirono tutto quello che avevano fatto e quello che avevano insegnato. Ed egli disse loro: «Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un po’». Erano infatti molti quelli che andavano e venivano e non avevano neanche il tempo di mangiare. Allora andarono con la barca verso un luogo deserto, in disparte. Molti però li videro partire e capirono, e da tutte le città accorsero là a piedi e li precedettero.

Sceso dalla barca, egli vide una grande folla, ebbe compassione di loro, perché erano come pecore che non hanno pastore, e si mise a insegnare loro molte cose. Essendosi ormai fatto tardi, gli si avvicinarono i suoi discepoli dicendo: «Il luogo è deserto ed è ormai tardi; congedali, in modo che, andando per le campagne e i villaggi dei dintorni, possano comprarsi da mangiare». Ma egli rispose loro: «Voi stessi date loro da mangiare». Gli dissero: «Dobbiamo andare a comprare duecento denari di pane e dare loro da mangiare?» Ma egli disse loro:

«Quanti pani avete? Andate a vedere». Si informarono e dissero: «Cinque, e due pesci». E ordinò loro di farli sedere tutti, a gruppi, sull'erba verde. E sedettero, a gruppi di cento e di cinquanta. Prese i cinque pani e i due pesci, alzò gli occhi al cielo, recitò la benedizione, spezzò i pani e li dava ai suoi discepoli perché li distribuissero a loro; e divise i due pesci fra tutti. Tutti mangiarono a sazietà, e dei pezzi di pane portarono via dodici ceste piene e quanto restava dei pesci. Quelli che avevano mangiato i pani erano cinquemila uomini. (Mc 6,30-44).

“Ebbe compassione”

Il brano ci racconta un pasto. Interessante l'inizio: Gesù guarda questa gente e ne sente “compassione”. Se le prende a cuore, se ne prende cura. Vede che sono come “pecore senza pastore”, cioè senza guida. Vagano, smarrite. Non hanno nessuno che indichi loro la strada verso l'erba. E si fa loro “Pastore”. Il pastore è colui che “procura il pasto”, che guida verso il pascolo. Già questa prima considerazione ci offre una “chiave” per interpretare la vita. Quando mangiamo ci sentiamo riconoscenti alla Terra che si prende cura di noi. In quella riconoscenza ora troviamo la radice vera: c'è un Dio che sente “compassione” per noi, che si cura di

noi in ogni istante. Ed in nome di questa compassione si fa nostra guida, ci cammina davanti e ci indica la strada. Per condurci davvero dentro la vita, con speranza. Da questa compassione e da questa amorevole cura nasce la nostra speranza. Che non è uno sguardo ingenuo, ma una tenacia fiducia nel futuro, perché colto nell'amorevole cura di Dio e nella certezza che Lui ci cammina davanti. La speranza nasce dalla fiducia e genera una vita buona. "Il contrario di una vita buona non è immediatamente una vita cattiva, malvagia, bensì una vita vana, vuota, che non ha prospettive o si limita ad aspettative di corto respiro" (Duilio Albarello). Invece la certezza della Sua amorevole cura ci fa amare ed apprezzare il presente, pur nei limiti, nelle fatiche e nel dolore. In Lui possiamo finalmente apprezzare la vita. E crederci. Senza di Lui siamo "pecore incerte e sospese", che rischiano, di chiudersi sospettose. Lui ci offre un cammino percorribile. Difatti, prima del miracolo del pane, Gesù dona loro la sua parola, che indica la strada.

“Essendo ormai tardi”

È sera. La giornata sembra ormai finita. Siamo giunti a quel momento della giornata dove arriva la notte e (almeno in quei tempi) non si può più far nulla. La tipica situa-

zione dove diciamo: “Non c’è più nulla da fare, la partita è chiusa”. Anche i discepoli ne sono consapevoli. Fanno i loro calcoli e dicono: non c’è niente da fare, non possiamo fare nulla. Fanno i loro calcoli e capiscono che non c’è nulla da fare. Tale situazione ci ricorda un atteggiamento molto frequente oggi: crediamo solo a ciò che vediamo, misuriamo, pesiamo. Basiamo la vita sui nostri calcoli. E ci fermiamo sempre troppo presto. I discepoli fanno due calcoli e propongono a Gesù di mandare la gente a comprarsi da mangiare. Sono convinti che la vita sia costituita esclusivamente da comprare, vendere, usare, produrre, funzionare. Ed invece esistono molte altre dimensioni, che vanno oltre i calcoli ed il retto funzionamento. Perché la vita è fatta di affetti, di condivisione, di compassione, di speranza, di fiducia. Gesù li stimola ad aprire gli occhi sulla verità della vita. Ad iniziare, proprio dalla sua compassione che riprende il tema biblico della misericordia, che è proprio la capacità di “spingersi oltre il dovuto”, oltre il retto calcolo. Questa, dice Gesù, è la strada da seguire.

Il riferimento alla sera ci aiuta a fare una ulteriore considerazione riguardante la cena. Spesso arriviamo a sera, dopo una lunga e faticosa giornata di lavoro; ci sediamo a tavola convinti che ormai “le cose serie sono finite” e non ci resta che un po’ di riposo e il gesto necessario di “ri-

empirci la pancia”. Ed invece la sera, la cena è l’occasione per scoprire “il molto di più” della nostra vita: le relazioni familiari; la condivisone del cibo; la condivisione della giornata trascorsa; la capacità di prendersi cura dell’altro; la gratitudine per il cibo ricevuto; la fiducia nel nuovo giorno che fra un po’ inizia; l’affidamento alla cura di Dio per affrontare la notte.

“Voi stessi date loro da mangiare”

Gesù si prende cura della gente, diventa loro pastore, si spende per loro. Ed invita i discepoli a fare altrettanto. Dice loro: “Date loro voi da mangiare”, prendetevi cura di loro, spendetevi per loro, fatevi padri e madri. Diventate responsabili degli altri. Ecco il nocciolo: la vita sta nel dare la vita. Noi facciamo i nostri calcoli e restiamo “indifferenti” agli altri, per paura, per sospetto, per egoismo. Gesù dice: condividete ciò che avete, offrite voi stessi come regalo. Prendetevi cura della fame di altri, proprio come fa ogni buon papà e ogni buona mamma. I discepoli si spaventano e rifanno i calcoli: abbiamo solo cinque pani e due pesci, non bastano per tutti; e, soprattutto, se li mettiamo a disposizione, moriamo noi di fame. I conti non tornano. Ma

Gesù li guida a capire che la vita funziona diversamente. Proprio come dice Silvano Fausti: *“Questo reciproco spezzarsi e donarsi l’un l’altro è l’amore, quel pane che basta per tutti, perché proprio nello spezzarsi e nel donarsi, invece di diminuire, cresce. Non è qualcosa che si acquista: è un dono gratuito, fuori dalle categorie della giustizia e dell’economia: è quel dono di amore che Gesù Cristo ha fatto di sé a tutto il mondo sulla croce; è quel pane che, a loro volta, i discepoli stessi posseggono solo donandolo”*

“Prese, benedisse, dava”

Sentiamo, in questa descrizione del miracolo, le parole dell'Eucarestia. Il miracolo anticipa la croce ed anticipa l'Eucarestia. Qui Gesù dona del pane, ma presto donerà se stesso come pane. La croce dirà la verità profonda di questo miracolo: il nostro Dio si “spezza per noi”, per farci vivere. Il nostro Dio è davvero un Padre che si “spezza la schiena” per far viver i suoi figli e le sue figlie. Pertanto ogni volta che ci sediamo a tavola possiamo lasciarci stupire da questa incredibile verità: il Signore sta lavorando perché io abbia davvero la vita. Mentre porto alla bocca un pezzo di pane per continuare ad avere le forze per vivere so che c'è

Uno che mi dona se stesso, il suo Spirito perché io possa entrare pienamente nella vita. E non essere mai inghiottito dal nulla. Ecco perché il mangiare ha una valenza “sacra”. Dice molto di più di quello che vedo. In questa luce percepiamo la portata umana dell’Eucarestia. Lì “tocchiamo con mano” Gesù che si “spezza per noi”, per crederci nella vita di tutti i giorni. Andiamo a Messa per essere capaci di “vedere Gesù” seduto a tavola con noi, a casa nostra. E di credere, quotidianamente, alla sua amorevole cura. E, di conseguenza, per essere capaci di mangiare con gratitudine, capaci di condivisione e di ospitalità.

“Sull’erba verde”

Fa sorridere, a prima vista, questo riferimento all’erba verde. Innanzitutto perché il luogo era deserto e dunque era difficile trovarci dell’erba. In secondo luogo fa sorridere che l’evangelista sottolinei un simile dettaglio. Ma proprio questo è interessante: Marco sottolinea l’erba verde per dirci che il miracolo anticipa gli “ultimi tempi”, quelli in cui il deserto si trasformerà in giardino. Che bella questa annotazione! Il miracolo ci anticipa gli ultimi tempi, la Festa Eterna, il Paradiso. La vita è ambigua, ma procede verso

un compimento buono. Non camminiamo verso il nulla, ma verso una festa. Come scrive il profeta Isaia: “Preparerà il Signore per tutti i popoli un banchetto... Egli strapperà il velo che copriva la faccia di tutti i popoli. Distruggerà la morte per sempre, il Signore Dio asciugherà le lacrime su ogni volto” (Is. 25,4-9). Questo viene vissuto in ogni Eucarestia. Questo possiamo viverlo in ogni pasto: mentre mangiamo possiamo intravedere in quel banchetto una piccola anticipazione del banchetto celeste, del compimento. E nutrire non solo la nostra pancia ma anche la nostra speranza.

“Portarono via dodici ceste”

Tutti mangiano e ne avanza parecchio. Non solo si sazia, addirittura “di più”. Il testo insiste sull’abbondanza, sulla sovrabbondanza. La cura di Dio per noi, suoi cuccioli, è enorme. Viviamo sorretti e accarezzati da questa certezza!







PAROLE PER CAMMINARE

Alla luce di tutto ciò che abbiamo detto proviamo ad elencare alcune parole che ci possano guidare ogni volta che ci sediamo a tavola. Anzi, alcune parole che possano aiutarci a ricostruire un uomo più umano.

Alcuni libri recenti parlano della crisi della nostra cultura e la descrivono soprattutto come una crisi di “umanità”. Il libro *“L'uomo di sabbia”* parla dell'individualismo moderno che ci rende malati. Dice ad un certo punto: *“L'uomo-individuo scopre che il vuoto pesa... Ormai tutto si basa su di lui. Posto di fronte alla necessità di autoriferimento interiorizzato, si trova costretto a decidere, scegliere, volere e reinventare. Procedendo a tentoni, per tentativi ed errori, cerca un'abilità, una competenza. Può contare solo sulle sue capacità personali, sulla sua soggettività e sul suo discernimento... Da svariati decenni il mondo occidentale scuote la sua memoria come farebbe con i suoi granai. Così dilapida alla grande la sua eredità, persuaso che il nuovo possa supplire il vecchio, che il benessere del mercato e le promesse della tecnologia possano bastare a renderlo felice. Ma tutto ciò che, in questa allegria libertaria, è stato progressivamente eliminato si rivela mancante. Oggi non c'è più granché su cui poggiarsi. Ma senza sufficiente base di valori, credenze, ideali condivisi, a cosa aggrapparsi? Dove fondarsi?”*. Abbiamo bisogno di ritrovare qualcosa che ci aiuti ad uscire da

noi stessi, dal nostro individualismo, e ci faccia riscoprire la bellezza di essere parte di qualcosa di più grande (una famiglia, una comunità, una cultura, un Dio). L'esperienza della tavola può aiutarci a riscoprire questa fondamentale dimensione umana.

Il libro *“Il profumo del tempo”* parla del nostro tempo come di un “tempo senza profumo”: tempo accelerato, atomizzato; tempo che genera stress e senso di vuoto. Dice: *“Se si toglie alla vita ogni elemento contemplativo, essa finisce col soffrire di un’iperattività letale. L’uomo soffoca nel proprio stesso fare. È necessaria dunque una rivitalizzazione della vita contemplativa per aprire spazi di respiro. Forse lo spirito stesso nasce da un’eccedenza di tempo, da un otium, anzi da una lentezza di respiro... chi resta senza fiato, è anche senza spirito”*. L'autore propone di recuperare, in questo nostro tempo di corsa, la capacità contemplativa: fermarsi, apprezzare, ritrovare il senso, stupirsi. L'esperienza della tavola può diventare una vera “pausa contemplativa” dove si accoglie il cibo, si gusta, si ringrazia, si ritrova un senso. E, soprattutto, dove si accoglie l'altro, si ascolta, si incontra, ci si dona a vicenda.

Il libro *“La resistenza intima”* ci invita al lottare contro la disgregazione. Dice: *“Di fatto, la prova più dura a cui viene sottoposta la condizione umana è la continua disgregazione*

dell'essere. È come se le forze centrifughe del nulla volessero saggiare la capacità dell'uomo di resistere al loro assalto. Sebbene i volti dei nemici cambino nel tempo, non si tratta di una sfida legata all'oggi o al passato, bensì di una prova costante". Come resistere alla disgregazione? L'autore propone due vie: da un lato la prossimità e dall'altro la ricerca di senso. L'esperienza della tavola ci stimola su questi due fronti.

Il cristianesimo è "una bella notizia" sulla vita. Ma oggi rischia di essere "una notizia irrilevante". Abbiamo ridotto il cristianesimo a fredda ed astratta dottrina, a inconsistente spiritualismo, a rigida etica. E abbiamo dimenticato la sua forza vitale, la sua dirompente speranza. Le nostre parole cristiane si sono "usurate". Abbiamo bisogno di parole nuove, che osino dire il cristianesimo nella vita quotidiana. Dobbiamo riscoprire la "portata umana" della fede cristiana. Proprio come dice lucidamente il grande teologo Gh. Lafont: *"Chissà se tutta la nostra teologia non sia altro che una faticosa rieducazione per i popoli che hanno dimenticato le leggi primarie dell'arte di vivere?"*.

Allora elenchiamo alcune parole fondamentali, che scopriamo nel nostro stare a tavola. Parole che ci stimolano a rivedere il nostro modo di stare al mondo. E possono farci riscoprire la vitalità della nostra fede. Nella concretezza

quotidiana. Certi che *“l’esperienza dello Spirito è un’esperienza radicalmente corporea”* (A. Grillo).

Elenchiamo alcune parole semplicemente indicando poche suggestioni. L'intento è quello di aprire un cammino. Ognuno potrà fermarsi a pensare. Si potrà confrontare. Potranno nascere momenti di discussione o di ricerca. Potranno nascere dialoghi in coppia, con i figli, tra amici, al bar, in parrocchia, nelle associazioni... Ecco il mio sogno: aprire un cammino, un processo, una ricerca. Su parole comuni. Per creare “una comunità in cammino” che dentro questo cambiamento d'epoca osa lavorare per creare una nuova civiltà. Una comunità in cammino che prova a ritrovare il sapore della vita e del Vangelo, che prova a “usare” la Parola come codice per aprire il segreto della vita.

■ 1. Gratitudine

Ogni volta che mi siedo a tavola “trovo” il cibo. E faccio, ogni volta, l'esperienza del dono. Perché il cibo è “fatto dalla terra”, è un regalo della terra. Ed è un regalo “della società”, perché in ogni cibo trovo il lavoro di tante persone. Compreso, spesso, il lavoro ultimo di chi ha cucinato per me. Mangiare significa sentirsi grati. Mangiare significa innan-

zitutto ringraziare. In questa esperienza elementare e quotidiana scopriamo una caratteristica fondamentale dell'essere uomini: siamo vivi grazie a qualcosa che ci mantiene in vita (il cibo, l'acqua). Siamo vivi grazie ad altro prima che a noi stessi. C'è un Padre che ci precede e si cura di noi.

Mangiare significa “essere costruiti da ciò che mangiamo”. Dopo aver mangiato, senza che ci pensiamo, il cibo “ci costruisce”. La digestione è un fatto “involontario”. Avviene indipendentemente dalla mia volontà. E ci fa vivere. Come dice P. Ricoeur: *“Ad un certo livello della mia esistenza io sono un problema risolto da una saggezza più saggia di me stesso. Saggezza più saggia, perché l'attività che opera così ‘da sola’, produce, nell'ordine stesso del corpo, ciò che io non posso operare da me con la mia volontà, col mio cervello e con le mie mani”*. La digestione ci dice che c'è qualcosa di assolutamente vitale che avviene indipendentemente da me. Non sono l'unico artefice della mia vita. Vengo costruito. In questa luce possiamo intravedere la traccia di una Presenza. E, soprattutto, la traccia di una Presenza che sta lavorando. E sentirci grati. Perché “vero uomo è colui che può dire grazie”. Vero uomo non è colui che non deve chiedere nulla, che non ha bisogno di nessuno. Vero uomo è colui che scopre di ricevere molto dalla terra, dagli altri, da Dio e si sente rigenerato e sostenuto da questi doni. A

tavola mi rigenero mangiando. E, soprattutto, mi rigenero perché mi scopro “costruito” da tante presenze che mi precedono.

Mangiare significa imparare ad essere grati, per smettere di essere eternamente brontoloni, invidiosi, pretenziosi.

■ 2. Relazione

Abbiamo detto che a tutti piace mangiare con altri. A volte capita di mangiare da soli. Molte persone sono costrette a mangiare da sole: anziani soli, vedovi e vedove, single, lavoratori sul posto di lavoro che mangiano da soli in un self service... Ma tutti amiamo mangiare in compagnia. Perché sappiamo bene che l'altro è più importante del necessario cibo che mangiamo. L'esperienza del mangiare ci fa scoprire una seconda caratteristica fondamentale dell'essere uomini: la relazione. Il mondo moderno ci ha insegnato che ciascuno di noi è pensabile in sé, a prescindere dalle proprie relazioni. Ma in realtà io, senza le relazioni, neppure esisto: non sarei venuto al mondo e, soprattutto, dopo la nascita non sarei vissuto se qualcuno non fosse entrato in relazione con me e mi avesse nutrito. Le relazioni non sono un optional, ma sono essenziali. Non abbiamo solo fame di cibo, ma fame di relazioni.

In questa luce può diventare interessante lavorare per riuscire a vivere almeno un pasto al giorno insieme, come famiglia. Scrive lo psicologo L. Ballerini: *“Forse oggi più che mai occorre che la tavola torni al centro delle nostre serate, costasse anche la piccola fatica di modificare un po’ l’organizzazione familiare. La cena va considerata un appuntamento da preparare con tutta la cura di cui si è capaci e a cui ci dispiaccia mancare, nel limite del possibile”*. E nel suo libro racconta di una anziana signora sola, che preparava sempre il tavolo con cura, pur essendo da sola. Dice: *“Questa donna ha sempre mangiato da regina pur nelle sue modeste condizioni, come una regina il cui re è temporaneamente fuori a caccia o in battaglia per un lungo periodo, ma non è mai assente nei suoi pensieri. Una donna che non ho mai sentito lamentarsi una sola volta di solitudine, perché, pur vivendo e mangiando da sola, sola non è mai stata, perché non si è mai pensata tale”*. Bellissimo: è importante che non giungiamo mai a pensarci “soli”, ma sempre bisognosi dell’altro, aperti al suo arrivo, disponibili all’incontro. E la tavola diventa il luogo migliore per celebrare tale incontro. E ritrovare la propria identità. Siamo fatti di relazioni. Proviamo, almeno una volta al giorno, a mangiare “per prenderci una pausa per noi e per gli altri”. E, dunque, spegniamo la televisione e il cellulare. Togliamo la connessione con il mondo per essere connessi con noi stessi: presenti qui e adesso, disponibili a gustare, a parlare, ad ascoltare l’altro.

Papa Francesco ci dice: *“È sempre possibile sviluppare una nuova capacità di uscire da sé stessi verso l'altro. Senza di essa non si riconoscono le altre creature nel loro valore proprio, non interessa prendersi cura di qualcosa a vantaggio degli altri, manca la capacità di porsi dei limiti per evitare la sofferenza o il degrado di ciò che ci circonda... Quando siamo capaci di superare l'individualismo, si può effettivamente produrre uno stile di vita alternativo e diventa possibile un cambiamento rilevante nella società”* (LS 208).

Quando siamo seduti a tavola ricordiamoci che il primo ad avere voglia di entrare in relazione con noi è il Signore. Egli ci dice: *“Ecco, sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me* (Ap 3,20).

■ 3. Appartenenza

Mangiare allo stesso tavolo ci aiuta a capire che apparteniamo a qualcuno, a qualcosa: una famiglia, una parentela, un gruppo di amici, un paese, una parrocchia. Quel tavolo attorno a cui mangiamo ci ricorda ogni volta i nostri legami di appartenenza. Oggi più che mai abbiamo bisogno di avere “qualcosa di comune”. Abbiamo bisogno di lavorare per ricreare qualcosa che vada oltre il privato e il pubblico.

Abbiamo bisogno di comunità a cui appartenere.

I cristiani, per primi, devono essere costruttori di fraternità. *“Trasformare le comunità da costellazioni di singoli a spazi di fraternità vissuta è il primo compito di cui consiste il lavoro pastorale”* (G. Zanchi). E papa Francesco ci dice: *“Ai cristiani di tutte le comunità del mondo desidero chiedere specialmente una testimonianza di comunione fraterna che diventi attraente e luminosa”* (EG 99).

4. Condivisione

Mangiare significa condividere con i commensali ciò che c'è sul tavolo. Ogni pasto è un esercizio di condivisione. Per questo ogni pasto ci aiuta a sentirci grati di ciò che trovo sul tavolo e capaci di dividerlo con il fratello che mangia con me. Ogni pasto è un “dono ricevuto e offerto”. A tavola imparo la dinamica del dono, che supera quello del calcolo e dello scambio. Al punto che spesso invitiamo persone a mangiare. Ospitalità significa offrire il meglio senza chiedere nulla in cambio. Ospitare qualcuno a cena è un gesto di gratuità, di puro dono.

Ogni volta che ci sediamo a tavola dobbiamo ricordarci che è “Madre Terra che ci nutre”. Pertanto quel cibo rice-

vuto non devo mangiarlo come un “diritto”, ma come un dono. E devo ricordarmi che, in quanto dono, va condiviso con tutti i figli della terra, con tutti i figli del Padre. Mangiare è sentirci responsabili degli altri, in particolare dei poveri. Mangiare significa sentirci privilegiati. E, pertanto, disponibili a donare ai poveri. Papa Francesco ci dice: *“È uno scandalo che ci sia ancora fame e malnutrizione nel mondo!... La sfida della fame e della malnutrizione non ha solo una dimensione economica o scientifica, che riguarda gli aspetti quantitativi e qualitativi della filiera alimentare, ma anche e soprattutto una dimensione etica e antropologica. Educarci alla solidarietà significa allora educarci all’umanità: edificare una società che sia veramente umana vuol dire mettere al centro, sempre, la persona e la sua dignità, e mai svenderla alla logica del profitto”*.

5. Desiderio

A tavola facciamo l’esperienza della fame e della sete. La tavola viene incontro alla nostra fame e alla nostra sete. Per ricordarci che siamo esseri in attesa, sempre in cammino, sempre bisognosi di sporgerci oltre noi stessi. La fame che ci abita non è solo fame di cibo, ma di affetto, di significato, di compimento, di Dio. Perché il desiderio è

un “promontorio verso l’infinito”. Essere uomini significa essere in ricerca. Essere affamati e assetati. *“Il desiderio ci strappa dai nostri saperi abitudinari, dalle nostre diagnosi e convinzioni consolidate, dal patrimonio accumulato che ci ingombra, dalla tirannia dei nostri punti di vista assolutisti. Non rafforza la chiusura sul proprio io, ma lo trascende e ridimensiona, ponendoci di fronte all’Altro e alla sua Alterità. L’io del desiderio cede spazio all’Altro, ovvero confida, deposita la fede nell’Altro, si mette nella sua orbita, cerca la sua luce. Il desiderio è la bussola: ci orienta verso Dio”* (J. Tolentino Mendonça)

6. Gusto

Non basta mangiare. Bisogna anche gustare. Perché il creatore non ci ha dato solo i denti, ma anche le papille gustative. Gustare con attenzione ci aiuta ad accorgerci della bontà del cibo e ci fa sentire “accarezzati dai sapori”. La terra non ci dà soltanto qualcosa, ma ci accarezza con la piacevolezza di infiniti sapori. Gustare significa accogliere tutto questo “in punta di piedi”, non come voraci consumatori. Gustare permette di soffermarci sulla bontà del cibo e ci porta a dire: “Che buono!”. Tale sensazione è il nostro modo più immediato di toccare la “bontà della

vita”. Anzi, la bontà di Dio. Troppe volte ci soffermiamo a chiederci “Perché il male?”. Dovremmo imparare a fermarci più spesso a chiederci: “Perché il bene”. Lo so, il male ci ferisce, ci schiaccia, ci spaventa. E ci interroga, perché mette alla prova la nostra fiducia nella vita, la nostra fiducia in un Padre Buono. Proprio per questo dobbiamo allenare gli occhi alla bellezza, il palato ai sapori, il naso ai profumi. In una parola: dobbiamo diventare cercatori di bellezza, acuti scopritori di cose buone. Per poter toccare con mano aspetti belli e buoni della vita e rafforzare la nostra fiducia nella vita e nel Padre Buono. Un consiglio che do spesso è questo: prima di andare a dormire fermati un attimo e cerca, nella tua giornata, tre cose belle. Non c’è giornata, neppure la più nera, che non abbia almeno tre cose belle: il sole che è sorto anche oggi, il Monviso che ti ha sorriso mentre andavi al lavoro, il piatto di spaghetti che hai mangiato, il sorriso di un amico, lo sguardo di tuo figlio, un buon bicchier di vino, un prato fiorito, l’affetto di una persona cara, l’aiuto inaspettato di un collega... Quante cose belle, quanti gesti di bontà, quante cose gustose! Prima di addormentarti ricordane almeno tre. Imparerai, di giorno in giorno, a gustare maggiormente la tua vita. Scoprirai l’esistenza della bellezza. Sentirai il senso del tuo faticare su questa terra. Imparerai a sentire la presenza del Padre Buono.

7. Festa

Una giornalista africana, alcuni anni fa, venne a fare un lungo viaggio in Europa, per un servizio per il suo giornale. Al termine le chiesero: “Che cosa l’ha colpita maggiormente di questo paese?”. Rispose: “Avete cibo troppo abbondante e feste troppo misere”. Fantastico. Abbiamo feste troppo misere! Verissimo. La domenica non è più una festa, ma un “giorno libero”. La domenica è “tempo libero”, cioè tempo libero dal lavoro. Un tempo esisteva il tempo feriale e il tempo festivo. Oggi esiste il tempo lavorativo e il tempo non-lavorativo. Dunque il tempo-non lavorativo è innanzitutto un “tempo vuoto”, da riempire. Stiamo perdendo l’idea della festa come tempo “pieno”, cioè come giorno pieno di significato. La festa era nata per spezzare il ritmo del tempo lavorativo e donargli un senso. La festa, con i suoi riti e i suoi racconti colorava di significato la monotonia e la fatica dei giorni. E li metteva in collegamento con i miti, i grandi racconti, i divini. Per noi cristiani la domenica ci immergeva nel Mistero di Morte e Risurrezione di Cristo e ci allenava a fermarci per guardare il mondo e dire: “Che bello!”, come fece il Creatore nel settimo giorno. E ritrovare il senso del fluire dei giorni. E le grandi Feste (Natale, Pasqua, i Santi) erano “tempo pieno”: piene del Mistero che ogni anno ci veniva incontro per colorare le nostre giornate.

Oggi le Feste si stanno “svuotando”, diventano “scatole vuote, da riempire”. In questo anno dedicato al mangiare possiamo rinterrogarci sul nostro modo di vivere la domenica e le Feste. Mangiare è un modo per festeggiare. Pensiamo ai pranzi in occasione del Natale, ai pranzi della domenica, ai pranzi per la Festa Patronale, ai pranzi di compleanno. Sono una bella occasione per verificare quanto le “feste” ancora offrano significato oppure quanto siano vuote scatole da riempire.

Mangiare insieme è fonte di festa e di gioia. La bontà del cibo e la condivisione con i fratelli riempie e rigenera. E dona gioia. Ne abbiamo tremendamente bisogno. Siamo una società triste. Agitata e triste. Addirittura arrabbiata. Papa Francesco ci invita sovente ad essere gioiosi. Nel documento sulla santità ci invita addirittura all’umorismo. Dice: *“Il santo è capace di vivere con gioia e senso dell’umorismo. Senza perdere il realismo, illumina gli altri con uno spirito positivo e ricco di speranza”* (GE 122) *“Ordinariamente la gioia cristiana è accompagnata dal senso dell’umorismo... È così tanto quello che riceviamo dal Signore ‘perché possiamo goderne’(1 Tm 6,17), che a volte la tristezza è legata all’ingratitude, con lo stare talmente chiusi in sé stessi da diventare incapaci di riconoscere i doni di Dio”* (GE 126).

8. Cucinare

Per mangiare occorre cucinare. Diceva P. Gauguin: “*Cucinare suppone una testa leggera, uno spirito generoso e un cuore largo*”. Bellissima definizione: per cucinare è necessario avere la *testa leggera*, capace di concentrarsi sul lavoro, per non “rovinare gli alimenti”, per non “sprecare”, per non “buttar là” un piatto raffazzonato, senza sapore, addirittura cattivo o indigesto. Ci vuole uno *spirito generoso*, cioè la capacità di essere un briciolo “abbondanti”. Non bisogna misurare la preparazione del cibo sulla propria fame, ma sulla fame degli altri. Cucinare significa prendere in seria considerazione la fame altrui, per imparare a prendere in seria considerazione il desiderio altrui. Infine ci vuole una *cuore largo*, perché spesso non si cucina solo per se stessi, ma anche per altri. So quante volte le mamme dicono: “È pesante ogni giorno cucinare per tutti”. Ecco: cucinare per altri è un grande atto d’amore. Offro cibo che fa vivere, perché l’amore è proprio la capacità di donarsi per generare vita nell’altro. Il tema del cibo può diventare una bella occasione per dare senso al tempo che passiamo a cucinare. Cucinare per altri è una delle metafore più belle dell’amore: significa prendersi cura, prendere in seria considerazione le attese dell’altro, offrire il meglio per farlo vivere.

Nel vangelo troviamo una parabola che ci descrive Dio come uno che ha preparato per noi un banchetto. E ci invita tutti. Come sarebbe bello sentirci “invitati” in questo mondo. Con la certezza che Dio prepara per noi un ottimo banchetto. Ogni giorno Egli è all’opera per invitarci alla nuova giornata, prendendosi amorevolmente cura di noi.

■ 9. Consumo

Spesso, troppo spesso, ci sediamo a tavola senza ringraziare, senza accorgerci di chi ci sta accanto, senza sentirci parte di una intera umanità. Ci sediamo in modo meccanico e prepotente, quasi per dire: “Voglio riempirmi la pancia”. Dimentichiamo che la tavola è il luogo dove riprendo in mano la vita, con la sua fame e la sua sete profonda di senso, di bellezza, di affetto, di giustizia. Non mi alzerò “sazio” se avrò voluto soltanto riempirmi la pancia. Perché la nostra fame e la nostra sete è più grande del cibo. “Non di solo pane vive l’uomo”. Egli vive di relazioni, di sogni, di ideali, di condivisione, di fede. Ecco: non solo di pane, ma soprattutto di fiducia. Fiducia nella bontà della vita, nella importanza degli altri, della necessità di giustizia, dell’affidabilità di Dio. A meno di tanto, l’uomo si riduce ad un pozzo senza fondo e la sua vita diventa un famelico e disperato tenta-

tivo di riempirsi, senza rispetto per la terra, senza rispetto per gli altri. Divorare, consumare, possedere, usare, buttare. Senza apprezzare, senza incontrare. Concentrati sugli oggetti eletti a “divinità salvifiche”. Concentrati sugli oggetti, che non bastano mai a “riempire”. Perché presi dall’illusione che “gli oggetti potrebbero riempirci, salvarci”. E, pertanto, ossessivamente alla ricerca di un nuovo oggetto. Da consumare, nella disperata speranza che sia quello giusto, quello che ci “salva”. Ecco il meccanismo perverso del consumismo. Come dice M. Recalcati: *“Il discorso del capitalista ha sfruttato in modo astuto il desiderio come desiderio di niente. Una signora osserva smaniosa ed eccitata un abito luccicante esposto in vetrina. Una volta acquistato e indossato questo abito non pare però più lo stesso, ha perso la sua attrattiva, sembra irriconoscibile. Il possesso dell’oggetto bramato sembra implicare necessariamente uno scadimento, un deprezzamento, una svalorizzazione dello stesso oggetto, che fintanto che restava irraggiungibile appariva splendente. Non è mai come sembrava, non è mai come prometteva di essere...Il discorso del capitalista fa finta di voler guarire la mancanza che affligge l’umano solo per sfruttare il più possibile l’esistenza di questa mancanza”*.

A tavola sentiamo una mancanza, una fame. Educiamoci a non credere che il cibo o altri oggetti sazieranno tale

fame. È più profonda. È fame di senso, e fame dell'altro, e fame dell'Alto. Dice Papa Francesco: *“Il consumismo edonista può giocarci un brutto tiro, perché nell'ossessione di divertirsi finiamo con l'essere eccessivamente concentrati su noi stessi, sui nostri diritti e nell'esasperazione di avere tempo per godersi la vita. Sarà difficile che ci impegniamo e dedichiamo energie a dare una mano a chi sta male se non coltiviamo una certa austerità, se non lottiamo contro questa febbre che ci impone la società dei consumi venderci cose, e che alla fine ci trasforma in poveri insoddisfatti che vogliono avere tutto e provare tutto. Anche il consumo di informazione superficiale e le forme di comunicazione rapida e virtuale possono essere un fattore di stordimento che si porta via tutto il nostro tempo e ci allontana dalla carne sofferente dei fratelli. In mezzo a questa voragine attuale, il Vangelo risuona nuovamente per offrirci una vita diversa, più sana e felice”* (GE 108).

È tempo di tornare all'essenziale. O meglio, è tempo di tornare a trovare il gusto delle cose davvero necessarie. Facciamo nostra l'acuta osservazione di P.P. Pasolini: *“Gli uomini del mondo contadino non vivevano un'età dell'oro... vivevano ... l'età del pane. Erano cioè consumatori di beni estremamente necessari. Ed era questo, forse, che rendeva estremamente necessaria la loro povera e precaria vita. Mentre è chiaro che i beni superflui rendono superflua la vita”*.

10. Ecologia

Mangiare ci collega alla terra. Mentre siamo a tavola, siamo ospiti di “Madre Terra”. Lei ci invita ogni giorno alla sua mensa, ci regala cibo per vivere. Per questo dobbiamo imparare a “stare a tavola” come invitati riconoscenti e non come pretenziosi consumatori. La tavola ci deve allenare alla riconoscenza verso il creato. Che è di tutti. Che ci precede. Che appartiene anche alle future generazioni. Si tratta di imparare un nuovo stile di stare al mondo, si tratta di “passare dal consumo al sacrificio, dall’avidità alla generosità, dallo spreco alla capacità di condividere, in un’ascesi che significa imparare a dare, e non semplicemente a rinunciare” (LS 9). Per questo aspetto invito tutti a leggere l’enciclica di Papa Francesco *Laudato Si’*, dedicata proprio alla cura della casa comune.

Mi piacerebbe creare riti che ci aiutino a stare vicini alla terra, a migliorare la nostra attenzione nei suoi confronti; per esempio riti che salutano il cambio di stagione, o riti di ringraziamento per i frutti della terra. Per questo motivo può diventare importante un momento di silenzio prima del pasto.

La terra è opera del Creatore. In lei vediamo le mani di Dio all’opera.

11. Culture

Ogni cultura ha i suoi piatti tipici. Ogni cultura ha il suo modo di cucinare e di mangiare. Per questo motivo mangiare insieme diventa un momento fondamentale per condividere culture diverse, per “scambiarci la vita”. Invitare di tanto in tanto persone di cultura diversa dalla nostra a mangiare diventa uno dei modi privilegiati per creare un serio cammino di inclusione. Come comunità creare pranzi comuni tra diversi popoli avvia un serio processo di conoscenza, rispetto, stima, fratellanza.

La mensa eucaristica è sempre una mensa che ci allena all'universalità. Lì impariamo ad essere fratelli. Convinti che, *“non c'è più giudeo né greco; non c'è più schiavo né libero; non c'è più uomo né donna, poiché tutti voi siete uno in Cristo Gesù”* (Gal 3,28). *“Egli infatti è la nostra pace, colui che ha fatto dei due un popolo solo, abbattendo il muro di separazione che li divideva, cioè l'inimicizia”* (Ef 2,14)

12. Perdono

La tavola è un invito al perdono. Capita in tutte le famiglie di litigare, capita in tutte le comunità. Mangiare insieme dopo un litigio è una tremenda sofferenza. La

sedia sembra fatta di brace ardente. In quelle situazioni ci accorgiamo che c'è una profonda distanza tra ciò che faccio e ciò che sento: condivido con te il necessario per vivere e nello stesso tempo ti odio. Sono due cose incompatibili. Per questo fatico a stare a tavola con te. Ma mi fa bene. Perché quel cibo condiviso mi urla di “riconciliarmi”. Lasciamo che la tavola continui a proporci inviti di riconciliazione!

13. Educazione

La tavola è un ottimo luogo educativo. Si impara a stare al mondo. Lì il bimbo impara la gratitudine, la condivisione, la relazione. Mangiare insieme, lasciare spazio all'altro, ascoltare, raccontare, festeggiare. Un pedagogo diceva: “Ai figli le cose importanti ditele pelando le patate”. Egli intendeva questo: quando devi “passare” a tuo figlio un messaggio importante, non dirlo direttamente, quasi come predica. Dillo in modo indiretto, mentre fai altro, mentre peli le patate. Molto interessante! A tavola il bambino “succhia” ciò che vede. E allora diventa importante che papà e mamma vivano bene questo momento: il figlio assorbirà il clima, le parole condivise, gli atteggiamenti. In questo anno sarebbe bello tenere il quadro di Caravag-

gio esposto in cucina e parlarne di tanto in tanto. Il bimbo imparerà lo stupore e, soprattutto, il senso della Presenza del Risorto a mensa con noi. Oppure fare un momento di silenzio e di preghiera prima della cena, magari letta dal bimbo.

■ 14. Benedizione

Mangiare è accorgersi che qualcosa “ci arriva dall'esterno” e ci fa vivere. A tavola intuiamo che c'è un'origine per noi, un'origine che sta fuori di noi. Mangiare è sentire la nostalgia delle grandi domande: da dove veniamo? Dove andiamo? Mangiare è sentirci dentro un'origine che ci supera e ci fa vivere. Per questo mangiare è un atto sacro. Non è solo un automatismo per funzionare, ma un incontro con un dono che ci arriva da lontano. Mangiare è toccare un frammento dell'origine della vita. Farne parte. Sentirci accarezzati. Sentirci figli. Andare oltre l'apparenza per intuire il Mistero. E coglierne la faccia buona, capace di farci vivere. La faccia benedicente. Per questo nei secoli abbiamo abbinato il pasto alla preghiera. Per avere la capacità di aprire gli occhi e vedere il Mistero. Per avere la capacità di fermare il tempo e lasciare entrare l'Eterno nel tempo. Per sentirci Benedetti, accuditi, amati dal Padre.

Il pasto potrebbe diventare un vero momento simbolico. Simbolo è qualcosa in grado di “mettere insieme” il visibile e il nascosto, il visibile e l’invisibile che lo abita. Sarebbe bello vivere ogni pasto come momento simbolico, porta attraverso la quale con il cibo arriva a noi il Mistero della vita, il Creatore. Qualcuno ci dona la vita, Qualcuno si dona a me. Sono dentro un Amore. Questa è la vera Benedizione.

In questa luce sarà importante creare “nuovi riti di benedizione”. Proprio per riscoprire il valore umano universale della benedizione. Cominciando dalla benedizione dei papà (festa di san Giuseppe), delle mamme (festa della Mamma), degli innamorati (14 febbraio)... Per una società che vive sempre più sulla “soglia” della Chiesa, senza entrarci, la benedizione potrebbe diventare un “rito della soglia”: segno di un’apertura alla trascendenza, segno di una nostalgia del mistero, segno della “faccia buona” di Dio. *“Al momento noi abbiamo o sacramenti o nulla. Abbiamo la parrocchia o nulla. Abbiamo l’eucarestia o nulla... Pertanto abbiamo solo forme troppo solenni e troppo esigenti, e questo in una società che è molto lontana dal cristianesimo... La benedizione è il segno di speranza che qualcosa possa nascere”* (E. Salmann).

15. Eucarestia

In questo percorso ci siamo accorti di quanto sia ricco il momento della tavola. Anzi, cammin facendo ci siamo accorti che la tavola vive delle stesse dinamiche dell'Eucarestia: ringraziare, perdonare, condividere... Anzi: la tavola ci ha mostrato un dono che ci fa vivere. La tavola ci apre all'Eucarestia e l'Eucarestia fa luce sulla tavola. Andiamo a Messa per scoprire la verità intravista a tavola e torniamo a casa per essere capaci di stare da umani a tavola, capaci di fiducia, gratitudine, dono di sé. Come dice molto bene P.A. Sequeri: *“Il sacramento è per la vita, non viceversa. Nella sua radice, è anzitutto il segno evidente di una benedizione che ci raggiunge e ci diventa accessibile. Non è un'opera buona che dobbiamo fare ‘per Dio’ affinché ‘ci voglia bene’. Celebrato nella fede, il rito sacramentale iscrive la nostra esistenza nella forma della testimonianza di una benedizione che avvolge di impensata tenerezza l'esistenza di ogni uomo e di ogni donna che vengono in questo mondo”*.

Questo cammino sul mangiare potrà essere per i credenti una buona opportunità per riscoprire la bellezza della Messa e la sua portata vitale. Sarà anche, per tutte le comunità, un impegno a celebrare con passione e cura.





UN SOGNO

Carissimi amici,
siamo giunti al termine di questa lunga lettera.
Mi resta da confidarvi un sogno.

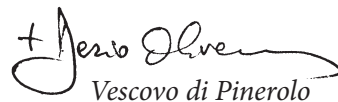
Sogno che nel prossimo anno inizi un piccolo cammino, dove in tanti possiamo ritrovarci a “vivere” questi aspetti legati al mangiare. Sogno marito e moglie che si confrontano sul loro modo di stare a tavola. Sogno famiglie che mettono in casa il quadro di Caravaggio e, di tanto in tanto, si ricordano di interrogarsi sul loro modo di vivere la tavola. Sogno momenti in cui ti trovi con amici e parenti e ti metti a parlare di questi temi. Sogno persone che ne parlano al bar, mentre prendono un caffè. Sogno genitori che prendono a cuore la forza educativa della tavola. Sogno mamme e papà che trovano un nuovo senso al loro cucinare per i figli. Sogno gruppi che mettono a tema dei loro incontri questi discorsi. Sogno pro-loco che “inventano” iniziative sul mangiare. Sogno comunità parrocchiali che inventano cammini sul mangiare, con i ragazzi, con i giovani, con gli adulti. Sogno persone che regalano questa lettera ad amici per stimolare questo cammino. Sogno luoghi di ristorazione che creano iniziative di riflessione sul mangiare e il cucinare. Sogno persone che si raccontano vicendevolmente piccole esperienze fatte in casa o come gruppi. Per creare un “circolo virtuoso”. Sogno che il prossimo anno la mia lettera sia fatta

da voi: con le vostre riflessioni, le nostre esperienze, i vostri progetti, le vostre domande.

In una parola sogno “piccole cose”, ma fatte insieme. Potrebbe generare un vero processo. Ciò che serve oggi non sono grandi eventi, ma piccoli passi sugli aspetti fondamentali dell’esistenza: mangiare, amare, soffrire, morire, lavorare. La nuova civiltà nasce dal basso, ricostruendo gli aspetti basilari, fondamentali. Le fondamenta. E tutto ciò va fatto dal basso, insieme. Non si tratta di fare grandi eventi, ma di ricostruire la “grammatica fondamentale del vivere”. Giorno dopo giorno. Creando mentalità. Con pazienza e passione.

Ci stai? Buon cammino. Di vero cuore.

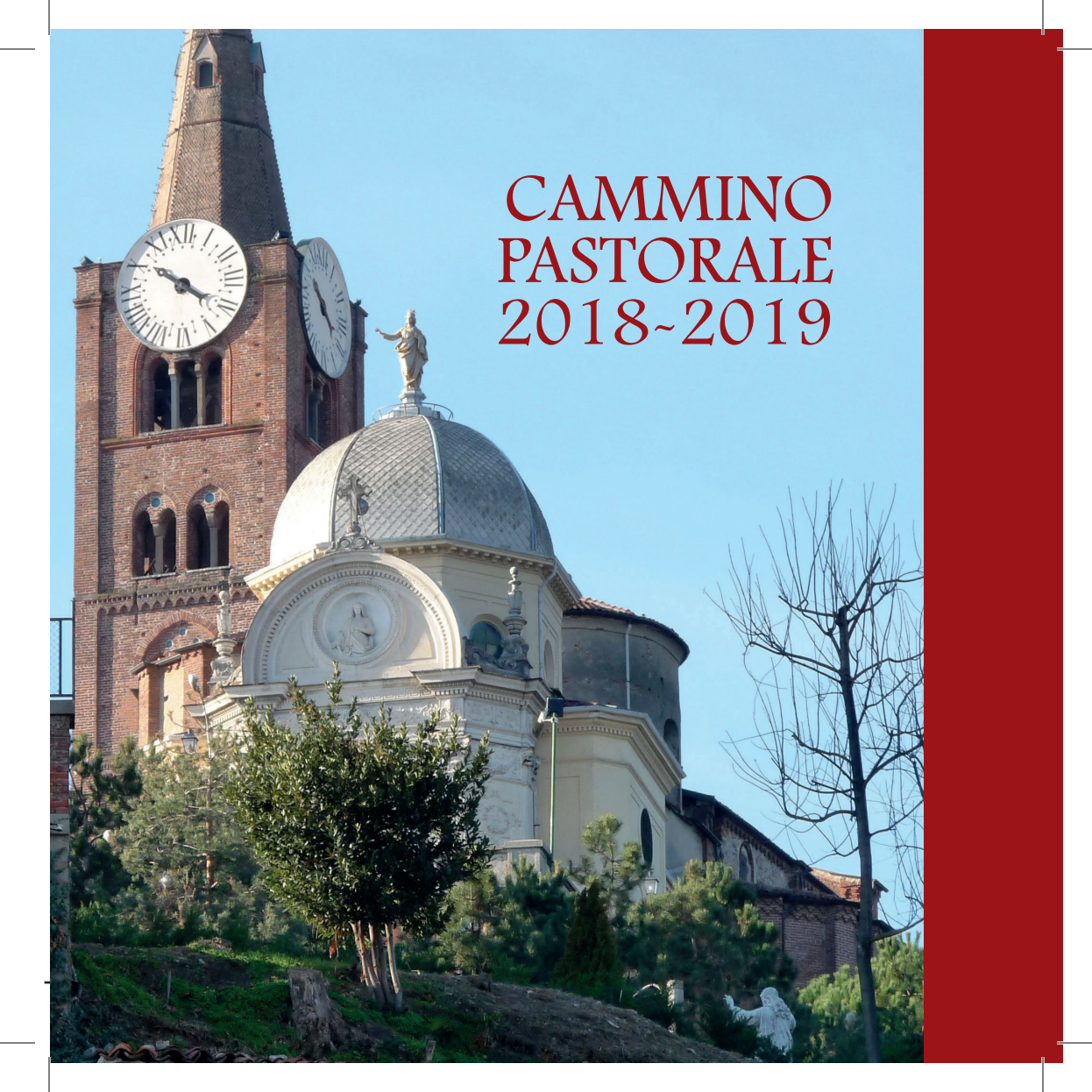
Pinerolo, 11 luglio 2018
San Benedetto da Norcia


Vescovo di Pinerolo

APPENDICE

Per chi desidera approfondire:

- LAFONT GHISLAIN, *Il pasto e la parola*, LDC, To 2002, pp. 168.
- BIANCHI ENZO, *Spezzare il pane*, Einaudi, To 2015, pp.110.
- PETROSINO SILVANO, *Pane e spirito*, Vita e Pensiero, Milano 2015, pp.62.
- CASTELLUCCI E. – SANTANDREA M., *Dieci pasti con Gesù*. EMI, Città di Castello (PG) 2011, pp. 111.
- TOLENTINO MENDONÇA JOSE', *La mistica dell'istante. Tempo e promessa*, Vita e pensiero, Mi 2015, pp. 173.
- TOLENTINO MENDONÇA JOSE', *Elogio della sete*, Vita e Pensiero, Mi 2015, pp. 151.
- PAGAZZI GIOVANNI CESARE, *La cucina del risorto*, EMI, Città di Castello (PG), 2014, pp. 59.
- BALLERINI LUIGI, *I bravi manager cenano a casa*, EMI, Città di Castello (PG), 2014, pp. 60.
- RECALCATI MASSIMO, *Ritratti del desiderio*, Raffaello Cortina Editore, MI 2012, pp. 190.
- HAN BYUG-CHUL, *Il profumo del tempo, l'arte di indugiare sulle cose*, Vita e Pensiero, Mi 2017, pp. 132.
- BARBON G. – PAGANELLI R., *Gustate quanto è buono il Signore. 7 alimenti biblici per educare ed evangelizzare*, EDB, BO 2010, pp. 144.
- PERRONE BENITO, *Il cibo. Respiro dell'anima, energia per la vita, nutrimento della pace*. Rubbettino, Soveria Mannelli (Catanzaro) 2017, pp.121.
- CRAVERO DOMENICO, *A tavola come all'altare. Le liturgie famigliari*, Messaggero, Padova 2014, pp. 159.
- CRAVERO DOMENICO, *Alimentare il corpo, nutrire l'anima. Cibo e affetti, gesti e parole attorno alla tavola*, Messaggero, Padova 2014, pp. 256.



CAMMINO PASTORALE 2018-2019

1. SIMBOLI COMUNI: UNA PAGNOTTA E UN QUADRO.

I simboli aiutano a ricordare, stimolano a pensare e, soprattutto, aiutano a sentirsi in cammino con altri. Per questo invito ad avere in casa due simboli: una **pagnotta** di pane e il quadro di Caravaggio “**Cena di Emmaus**” (1602). La pagnotta di pane, possibilmente benedetta, può essere messa in un piccolo cestino o su un vassoio, magari a volte con piccoli fiori attorno, oppure con qualche altro abbellimento. La riproduzione del quadro di Caravaggio va sistemata in un luogo visibile. Di tanto in tanto si potrà andare a riprendere la spiegazione di questi simboli nella lettera pastorale. Qualche volta si potrà fare la preghiera prima del pasto mettendo sul tavolo uno di questi simboli. Si potranno “spiegare” agli ospiti che passano nelle vostre case. Per chi ha bambini si potrà fare, di tanto in tanto, la preghiera della sera davanti a questo quadro...

Inoltre sarebbe importante avere questi simboli nelle nostre chiese. Serviranno per richiamare, di tanto in tanto, il comune cammino. Diventeranno importanti in alcuni momenti liturgici: Natale (Betlemme come “casa del pane”), Pasqua e Tempo Pasquale (La presenza del Risorto), Messa in “Coena Domini”... Aiuteranno a spiegare alcuni momenti particolari della Messa: “Prendete e mangiate”; La comunione allo stesso Pane; la Benedizione.

Sarebbe bello avere una riproduzione del quadro anche nei locali parrocchiali.

Ricordiamoci che il simbolo parla in modo diverso a seconda del variare delle nostre situazioni di vita. Nei vari momenti (felici o tristi) e nei vari eventi della vita (nascita, morte, matrimonio...) quei simboli ci accompagneranno e ci parleranno.

2. FANTASIA CREATIVA: PER CREARE UN PROCESSO

Il cammino pastorale per il prossimo anno è stato pensato a lungo con i vari Consigli. La decisione di fondo è stata questa: non caricare ulteriormente la pastorale ordinaria di eventi e impegni, ma invitare ogni realtà **alla fantasia creativa comune**. Alla luce della Lettera Pastorale ogni realtà (parrocchie, gruppi, associazioni...) è invitata a “creare qualcosa”, a fare un progetto. Non si tratta di imporre, ma di “stuzzicare” la fantasia, nel rispetto delle diversità. La nostra pastorale ha bisogno di fantasia, di creatività. Non si tratta di “eseguire” comandi che arrivano dall’alto, ma di trovarsi insieme e provare a “sognare”. Desidero chiedere a tutti di provare a “progettare insieme”: in famiglia, in parrocchia, nel gruppo di catechismo, tra giovani... In questo modo potremo trovarci a fine anno pastorale per “**raccontarci**” gli uni gli altri le esperienze fatte, i progetti realizzati. Credo sia importante, in pastorale, raccontarci i cammini, i progetti. Con l’intento di **rilanciare**, a partire da tali racconti, il cammino dell’anno successivo. In questo modo si costruirà insie-

me l'anno successivo, scambiandoci esperienze e riflessioni. Il secondo anno diventerà un anno di approfondimento e di arricchimento reciproco, raccogliendo le esperienze fatte e rilanciando alcune proposte comuni. Sarà importante in questo cammino, individuare qualcosa che possa durare nel tempo, come buona pratica, come **“buona abitudine”**: preghiera prima dei pasti, cura delle feste di famiglia, cura di un aspetto particolare della Messa, cura di una particolare Festa Liturgica, pasti comuni in parrocchia, aperitivi dopo alcune messe particolari, gesti di condivisione con i poveri.... Quello che desidero è un cammino **“dal basso”**. Ogni persona, ogni gruppo, partendo dalla concretezza della propria vita prova a fare un cammino, anche molto semplice. Con l'intento di incidere sulla vita ordinaria. Nella diversità saremo tenuti insieme dalla volontà di dare concretezza alla lettera pastorale. E ci sosterrà la necessità, sempre più impellente, di **“ridare spiritualità”** alla vita concreta. Con la voglia di creare una società **“generativa”**, cioè capace di generare vita, futuro, speranza, passione, fiducia; capace di generare civiltà. Una società capace di ritrovare la forza dell' **immaginazione**. Iniziamo un cammino sul tema del mangiare, ma tale cammino sarà soprattutto orientato a sviluppare la capacità di immaginazione e la cura della spiritualità. Mi auguro che in questo modo si ritrovi la **gioiosa vitalità della fede cristiana**.

Un invito a tutti

L'invito è innanzitutto per le parrocchie e per i vari gruppi ecclesiali. Ma anche per ogni singola persona che desidera percorrere un pezzo di strada con noi, con gruppi o associazioni di varia natura, con le pro-loco, con le scuole... Credo sia sempre più necessario **lavorare in rete**. E la Chiesa deve diventare la prima a muoversi in tale direzione. Cercando di creare relazioni e di "ritessere il tessuto sociale".

Di seguito elenco alcune "provocazioni", alcune sollecitazioni per iniziare a stimolare la voglia di immaginare cammini possibili.

- *Per ogni **singola persona***

Un attimo di silenzio prima del pasto; lavorare per migliorare la propria capacità di gratitudine; impegnarsi a trovare "tre grazie" ogni sera prima di andare a dormire, tre aspetti della giornata per cui dire grazie; creare qualche stimolo che aiuti a migliorare il proprio stile di vita rispetto al mangiare: sobrietà, condivisione, rispetto del creato, giustizia...; curare la propria capacità di ospitalità; curare il proprio modo di vivere le Feste; tavola e Messa: fare un cammino per riscoprire la Messa.

- ***Per i genitori e i nonni***

Curare la capacità come coppia di vivere la tavola (dialogo, ascolto, gestione dei litigi, appartenenza, condivisione, perdono). Tavola e condivisione di vita: raccontarsi, capacità di servizio reciproco, cucinare per l'altro. Un momento di silenzio insieme prima di mangiare. Tavola ed educazione dei figli (gratitudine, rispetto, ascolto, non sprecare, condividere, silenzio prima del pasto). Tavola e parola: gestione della tv, del cellulare. Cura della Feste: le grandi feste, le feste di famiglia, la domenica.

- ***Per le Parrocchie***

Ogni parrocchia è invitata a stimolare le varie realtà parrocchiali a progettare qualcosa.

Ad iniziare dai cammini del catechismo (iniziative con i ragazzi e con i genitori) per passare ad iniziative con gli operatori pastorali, con gli anziani, con la Caritas, con i giovani. Sarebbe interessante curare la Messa, cioè il modo di stare alla Mensa comune: curare in particolare i riti di accoglienza (accoglienza alla porta?), l'ascolto della Parola e dell'Omelia (preparare le omelie in gruppo?), il momento della comunione (qualche volta invitare tutti alla processione di Comunione, dando la Benedizione a chi non riceve la Comunione), curare i riti di congedo (attenzione al saluto, creare di tanto in tanto momenti di ritrovo dopo la messa, aperitivi...).

Pensare a momenti per “iniziare ai riti”: iniziare al silenzio, iniziare al ringraziamento, iniziare alla richiesta di perdono, iniziare all’ascolto. Sollecitare l’iniziativa: “Invito ad un caffè”: cioè invitare a casa per un caffè persone che non sono della nostra solita cerchia di amici o parenti, ma che ci troviamo abitualmente a frequentare (colleghi, genitori degli amici dei figli...) per creare relazioni, per raccontare e condividere il cammino sul mangiare. Curare le feste patronali come occasione di comune appartenenza; curare la festa dell’anniversario di matrimonio, i compleanni, gli onomastici...

- ***Uffici diocesani***

Stimolare i progetti nelle varie realtà della Diocesi, coordinare i cammini, creare qualche iniziativa diocesana, offrire sussidi che accompagnino il lavoro sul tema della lettera. Nella formazione degli operatori tener presente il tema.

- ***Giornali locali***

I nostri giornali locali (Vita Diocesana ed Eco) sono strumenti importantissimi per il territorio. Con modalità diverse sono “costruttori di comunità”, costruttori di cultura, creatori di legami e suscitatori di appartenenza. Nel corso dell’anno potranno essere stimolatori di riflessioni sul tema della lettera pastorale. E, soprattutto, potranno mettere in circolo i progetti più significativi.

- ***Ecumenismo e altre religioni***

Iniziative di riflessione sul cibo, sulle feste e sui riti nelle diverse confessioni e religioni. Cibo e digiuno; cibo e festa.

- ***Associazioni-movimenti-gruppi ecclesiali***

Progetti relativi al proprio carisma (riflessioni, preghiere, celebrazioni, azioni sociali...) a partire dalla lettera pastorale. Iniziative straordinarie: una messa tutti insieme per migliorare le relazioni tra gruppi; un evento organizzato da più gruppi insieme...

- ***Scuole***

Le scuole pubbliche: scuola di religione, progetti sul cibo; progetti sugli stili di vita, l'ecologia, il rispetto del creato.

Le scuole private cattoliche: progetti comuni a partire dalla lettera pastorale, progetti di approfondimento a partire dalla letteratura, la filosofia, l'arte.

Gli istituti alberghieri e agrari: potrà essere interessante, a livello cittadino e diocesano, collaborare con questi istituti con particolari progetti sul cibo: la produzione del cibo, la trasformazione, la cucina, la ristorazione...

- ***Associazioni laiche***

Le associazioni culturali possono organizzare conferenze, film, laboratori, feste sul tema.

Le associazioni sportive possono lavorare su sport e ali-

mentazione, sport e aggregazione, sport e educazione. Possono organizzare iniziative a scopo benefico per aiutare le povertà locali o mondiali (persone che non hanno cibo o faticano ad avere acqua).

Le associazioni di assistenza possono organizzare iniziative per sensibilizzare la popolazione verso le povertà e le emarginazioni, per stimolare la capacità di condivisione, inclusione, relazione.

- ***Case di riposo***

Riflessioni sul cibo, cura del “mangiare insieme”, formazione del personale sul tema “cibo e spiritualità”, “cibo e capacità relazionale”, “cibo e solitudine”. Feste aperte al territorio. Cura della Feste tradizionali.

- ***Pro loco***

Creare momenti per aiutare i soci e i volontari a riflettere sul “mangiare insieme” e sul significato umano delle feste.

- ***Altri popoli e culture***

Festa dei popoli; Messa dei popoli; condivisione di ricette; Inviti alle reciproche feste. Iniziative che aiutino a conoscere il modo di cucinare e di festeggiare nelle varie culture.

- ***Riti del creato***

Creare celebrazioni nel cambio di stagione (rito di primavera, di autunno...)

3. FORMAZIONE

- ***Corso comune***

In collaborazione con la “scuola di teologia per laici” abbiamo preparato “cinque serate” sul tema: **“Il cibo, la tavola, il rito”**, tenuti dal Prof. Andrea Grillo e dal Prof. don Marco Gallo, in autunno, aperti a tutti. Sarà una bella occasione per formarci assieme ed essere stimolati a trovare idee per creare progetti.

- ***Formazione dei sacerdoti***

Una parte degli incontri zionali sarà dedicata alla lettura di testi relativi al tema. Inoltre il corso comune è indirizzato anche ai sacerdoti. Sarà bello fare un pezzo di formazione insieme: laici, religiosi e presbiteri.

- ***Fede con arte***

Una parte degli incontri di “Fede con arte” sarà dedicato al tema del mangiare.

4. DIECI PROGETTI SOSTENUTI DALLA DIOCESI

Per sostenere e stimolare la creazione di progetti relativi alla lettera pastorale la Diocesi mette a disposizione € 20.000,00 con l'intento di premiare dieci progetti con € 2.000,00 ciascuno.

La Diocesi intende sostenere progetti particolarmente significativi e che hanno bisogno di un aiuto economico per la realizzazione: incontri di formazione, laboratori, musicali, eventi, viaggi di formazione, attività con le varie fasce di età (ragazzi, giovani, adulti, terza età), feste, riti. Tali progetti dovranno essere presentati entro il 31 dicembre 2018 e dovranno essere attuati, almeno per buona parte, entro il 31 maggio 2019.

5. VERSO L'ASSEMBLEA DEI "RACCONTI"

Al termine dell'anno pastorale faremo un'assemblea dove si potranno raccontare alcuni progetti portati avanti come parrocchia, come famiglia, come gruppo. Sarà una bella occasione per arricchirci vicendevolmente e per "creare insieme" il cammino pastorale dell'anno successivo.

6. ALCUNE PRIORITÀ

Accanto al cammino diocesano sulla lettera pastorale, terremo presenti, in modo particolare, tre aspetti: un cammino per coppie in "nuova unione"; una riflessione per la riorganizzazione della Diocesi; la creazione di un progetto per i giovani.

*** *Coppie in nuova unione***

Alla luce dell'esortazione apostolica di Papa Francesco "*Amoris Laetitia*" e della Nota Pastorale dei Vescovi della

CEP *“Il Signore è vicino a chi ha il cuore ferito”*, in autunno partiamo in Diocesi con una proposta per le coppie “in nuova unione”, per accogliere, discernere, integrare. Un sacerdote e alcune coppie guideranno questo progetto, alla luce di un documento che offrirà le linee guida del cammino.

*** *Cammino di riorganizzazione della Diocesi***

Con i sacerdoti e il Consiglio Pastorale Diocesano abbiamo iniziato a lavorare su una bozza di cammino relativo alla riorganizzazione della Diocesi, in vista del futuro della nostra Chiesa. L'impegno che ci siamo presi è quello di giungere ad un progetto definitivo entro settembre 2019. L'anno pastorale in corso è dedicato al confronto con le comunità e con i Consigli Parrocchiali e Diocesani.

*** *Giovani***

Nell'autunno 2018 si celebra il Sinodo dei Giovani. Tale evento ci invita seriamente a pensare e ripensare alla nostra pastorale giovanile, come Diocesi, come parrocchie, come gruppi-movimenti-associazioni. A partire dalle indicazioni sinodali ci impegniamo ad avviare un cammino per elaborare un progetto con i giovani. Chiedo a tutte le comunità, a tutti i preti, ai vari operatori, ai vari gruppi di dedicare del tempo per riflettere sulla questione giovanile.

Per concludere

“Pastore” significa **“colui che dà il pasto”**, colui che nutre. Iniziando un anno pastorale dedicato al tema del mangiare mi pare molto bello concludere con questa piccola annotazione: fare pastorale significa “nutrire”. Dunque sarà davvero importante chiederci: la nostra azione pastorale nutre qualcuno? Le nostre Messe, le nostre prediche, le catechesi, gli incontri, le iniziative pastorali, le attività dell’oratorio... nutrono qualcuno, offrono cibo nutriente, donano ristoro per la vita? Chiediamocelo ogni volta che progettiamo una iniziativa futura e ogni volta che verifichiamo un evento compiuto. Chiediamocelo ogni volta che verifichiamo il nostro stile pastorale. Aiutiamoci, come comunità, a correggerci a vicenda per diventare capaci di fare azioni in grado di nutrire, di dare cibo buono, che “riempie la vita” e riscalda i cuori. Troppo spesso rischiamo di fare una pastorale “inodore” e “insipore” che spegne l’appetito. Molta

gente non viene più da noi, non frequenta più i nostri “giri” e le nostre celebrazioni. Perché? Forse perché gli uomini e le donne di oggi sono “peggiori” dei nostri padri? Credo proprio di no. Mantengono le stesse domande, la stessa fame e la stessa sete di un senso, di un “sapore” per la propria vita. Ma spesso nelle nostre comunità non trovano “cibo”, o trovano cibi insipidi e bevande scadenti. Agli operatori pastorali, ai preti, ai diaconi, ai religiosi chiedo questo: “Aiutiamoci a preparare cibi appetitosi e nutrienti!”. Cuciniamo meglio le “portate” di sempre (Messe, catechesi, prediche, incontri di formazione...) e proviamo anche qualche “piatto” nuovo. Non offriamo le stesse portate a tutti, nel solito modo. Differenziamo. E, soprattutto, ricordiamoci che ogni uomo e ogni donna ama mangiare con altri. Pertanto la prima cosa da fare è curare i legami. Una comunità ricca di relazioni diventa una comunità “appetitosa”. Pertanto dedichiamo tempo e strumenti alla relazione fra i vari operatori pastorali

(preti, catechisti, diaconi, animatori, responsabili dei fiori...). Oltre alle riunioni organizzative facciamo qualche incontro per far crescere le relazioni: revisione di vita, momenti di convivialità e di preghiera comune, lettura comune della Parola della Domenica. Una comunità ricca di legami diventerà una comunità capace di ospitalità.

Ci guidi Gesù Cristo Buon Pastore, che offre la sua vita per nutrire le pecore. Ci guidi il Padre, che come Padre Buono si cura quotidianamente di tutti i suoi figli e le sue figlie. Ci sorregga lo Spirito Santo, Colui che lavora per togliere da noi il cuore di pietra e darci un cuore di carne, un cuore capace di amare, di ospitare, di nutrire il fratello.

INDICE

UNA PAGNOTTA	_____ pag. 5
UN DIPINTO	_____ pag. 15
UNA POESIA	_____ pag. 25
UN PO' DI BELLEZZA	_____ pag. 33
ALLA LUCE DELLA PAROLA	_____ pag. 39
PAROLE PER CAMMINARE	_____ pag. 51
UN SOGNO	_____ pag. 77
Cammino Pastorale 2018-2019	_____ pag. 81
Per concludere	_____ pag. 93