

Cibo per il corpo e cibo per l'anima

RENATA D'ELISEO

L'uomo, come sappiamo, non ha solo un corpo fisico, e ogni corpo vuole il suo nutrimento. È detto: *"Non di solo pane vive l'uomo"*.

Tra i vari corpi o livelli non vi è una netta separazione e ancor più per quanto riguarda il cibo. Quando mangiamo, infatti, tutti i nostri sensi vengono coinvolti e in più in quel momento tutto il nostro essere si pone in uno stato ricettivo, passivo, tutto entra: cibo, discorsi, notizie, stati d'animo, siamo quindi più vulnerabili e assorbiamo di più sia le cose che ci giovano, sia quelle che ci avvelenano. Per questo sulle porte dei refettori nei conventi c'è scritto: *SILENTIUM*. Nei loro pranzi i Rabbini possono parlare solo di argomenti sacri, spesso uno di loro non prende parte al pranzo, ma legge i versetti della Torà.

Mangiare infatti è un rito sacro; la messa cristiana commemora una cena: *"Prendetene e mangiatene tutti: questo è il mio corpo... e... bevetele tutti: questo è il mio sangue"*. Dio è in tutta la manifestazione e quando mangiamo... noi mangiamo DIO.

Nel passato si onorava il cibo, si diceva ai bambini di non sprecarlo e in molte famiglie dove c'era più cultura, ci si cambiava d'abito prima di mangiare.

Tutto mangia ed è mangiato, la Vita si nutre di Vita, vi è quindi un continuo scambio, una comunicazione, una comunione tra ogni cosa e non a caso in quest'era dell'acquario, era di comunicazione con internet, cellulari e satelliti, è attualissimo il soggetto del mangiare. Non

c'è telegiornale, trasmissione televisiva, rotocalco o rivista in cui non si parli di cibo, diete, ricette di cucina.

Nel *Sepher yetzira* o libro della Fondazione della Torà ogni segno zodiacale corrisponde ad un organo o ad una funzione: l'acquario corrisponde allo *"stomaco superiore"* e al senso del mangiare: (*akhilà*) e in un versetto, sempre della Torà, leggiamo: *"Il Giusto mangia per soddisfare la sua Anima"*; il cibo per il corpo è anche cibo per l'Anima. Vediamo di spiegare i processi spirituali che si estrinsecano tramite l'atto del mangiare: con la creazione le scintille di Luce primordiale furono imprigionate nei piani inferiori via via sempre più materiali e densi; esse sono presenti in ognuno dei regni naturali: umano, animale, vegetale e minerale e ancora al di sotto nei regni inferiori dove sono completamente limitate dalle forze del male. Tra i tanti scopi della vita umana vi è quello di setacciare tali particelle, liberarle dai gusci (*kliipot*) che le isolano le une dalle altre e riunirle nella perfezione Divina. Non ci sarà mai pace finché questo processo non sarà terminato.

L'atto del mangiare, se compiuto in modo proprio, è la via privilegiata per liberarle e sollevarle, integrandole nella coscienza umana che, se appartiene ai Giusti, le innalzerà ulteriormente. Le scintille di santità raccolte e liberate nell'atto del mangiare vengono radunate nell'Anima, in *"Isaia"* leggiamo: *"... e Dio sazierà la tua Anima di scintille luminose..."*.

Se riflettiamo, infatti, l'energia che ci dà il cibo può essere utilizzata sia per compiere azioni



malvage, sia per compiere azioni giuste. Di qui la grande responsabilità di ognuno che con le sue azioni non solo danneggia se stesso, se esse non sono rette, ma trascina nella rovina tutto ciò con cui viene in contatto. Ognuno di noi è in qualche modo responsabile di tutta la Creazione, come Adamo che con la sua trasgressione è il responsabile del destino di tutta l'umanità, ed è a causa del suo errore alimentare che l'uomo per raggiungere l'albero dei frutti della Vita deve percorrere un lungo e doloroso cammino.

L'atto del mangiare deve essere fatto con la consapevolezza di compiere un atto sacro e per questo sarebbe bene raccogliersi qualche secondo prima di iniziare il pasto, poi consumarlo con calma e in silenzio o con pensieri e discorsi elevati. La stessa consapevolezza che, infine, dovrebbe accompagnare ogni istante della nostra vita.

Renata D'Eliseo è la Presidente del Gruppo Partenopeo.