

ORDEN DE LOS HERMANOS MENORES CONVENTUALES



Comida que alimenta

Para una vida sana y santa

Carta del Ministro General
a todos los hermanos de la Orden

Roma 2015

ORDEN DE LOS HERMANOS MENORES CONVENTUALES

Comida que alimenta

Para una vida sana y santa

Carta del Ministro General
a todos los hermanos de la Orden

Roma 2015

Queridos hermanos:

El Señor os de la paz

En esta carta, que os llegará durante la cuaresma, quiero centrar mi discurso en el tema de la comida y de la alimentación, en los graves problemas ligados por una parte a la plaga del hambre y, por otra, a la sobrealimentación, así como en las injusticias que se perpetran en la producción, distribución y goce de cuanto debería servir para satisfacer las necesidades de todos. Entre alimento y espiritualidad hay siempre una relación estrecha, inseparable, y no solo de carácter funcional: somos lo que comemos y también lo que no comemos, y la relación con el “pan de cada día”, que es nuestro y de los demás, que es don del Señor para que a nadie le falte, dice mucho de nuestra identidad cristiana.

El tema de la comida pone a la Iglesia directamente en relación con el mundo, en el sentido de que *la Iglesia que sale de sí*, delineada por el Papa Francisco, debe abandonar hoy la autoreferencialidad para caminar al paso de los hombres y mujeres de nuestro tiempo. En este sentido, los religiosos son hombres de frontera, llamados a vivir creativamente el mismo reto de los demás (y el de la comida es uno de los más importantes) en un clima de auténtica colaboración y audacia profética. De hecho, su “no ser del mundo” no puede justificar de ningún modo un retirarse del mundo

por desinterés, porque, como afirmó Teilhard de Chardin, “sin el mundo, la Iglesia es como una flor fuera del agua”. Si por una parte la Iglesia es lugar de salvación para el mundo, el mundo es salud para la Iglesia, lugar de encuentro, de comunicación, de intercambio para los discípulos de Jesús en camino. Escribe el Papa Francisco: “¡Alcanzamos la plenitud cuando rompemos muros y el corazón se nos llena de rostros y de nombres!” (*Evangelii gaudium* n. 274). Con este espíritu queremos tratar un tema central y urgente para la vida del mundo.

La gente considera a los franciscanos personas frugales, también en la mesa, y sobre todo, hermanos universales atentos a las necesidades de todos, en particular de los pobres. ¿Estamos a la altura de esta fama? ¿Podemos repensar de modo creativo nuestro estilo de vida y de alimentarnos? Podemos analizar los criterios con que usamos los bienes de la tierra? El ideal que nos impulsa a querer cambiar el mundo empieza con gestos sencillos y cotidianos, compartidos y fraternos, asumidos como signos de la bendición de Dios sobre nosotros y, a través de nosotros, sobre el mundo.

A este punto no puedo dejar de mirar, junto con vosotros, la situación general de nuestra Orden, tal cual se va delineando en esta segunda década del tercer milenio. Mi carta quiere ser la primera de una serie dedicada a la solidaridad y a los estilos de vida. No sólo para testimoniar al mundo que la *sequela* profética transforma la existencia y la abre al don de sí, sino también para que entre nosotros, a todo nivel (individual, convento, provincia, circunscrip-

ción, Orden), se preste la debida atención a las necesidades de “los más pequeños”, como individuos y como colectivos. En el último Capítulo general, celebrado en Asís en enero del 2013, se aprobó una moción (la n. 4) en la que se pide incentivar la *solidaridad fraterna*. Naturalmente no del pan que pudiera faltar, sino en referencia a la posibilidad de ofrecer una formación cualificada, sobre todo en las áreas más pobres de la Orden, valorizando aquel *Discípulo Franciscano* que, con la redacción de las nuevas Constituciones, constituye una de las dos herramientas para poner por obra las prioridades de la Orden (*Vivir el Evangelio*) en el sexenio 2013-2019.

Introducción

Hacia la Expo 2015

Nunca, en la historia de la humanidad, se ha producido tanto alimento como en nuestros días y nunca como hoy los problemas con él relacionados fueron tan críticos: Mientras más de 800 millones de personas padecen hambre, hay 1500 millones con sobrepeso, de las cuales más de 500 millones sufren obesidad. El hambre y la obesidad globales – a los que en absoluto se tiene intención de dar la misma importancia – son síntomas de un único problema, de una relación negativa y negada con el alimento, de una privación o sobrevaloración del mismo, por razones económicas y políticas, casi siempre por intereses o provecho (cf. R. Patel, *Stuffed and Starved* [“Obesos y hambrientos”], Portobello Books Ltd 2007). Además, en el mundo occidental, abundan los trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia, el primero por razones de *imagen*, de estética, el segundo ligado al *mito del consumo* que alimenta un mecanismo de acumulación infinita e irrefrenable. Bien mirado, se trata de dos cuestiones decisivas para el hombre, por cuanto la identidad, cada vez más determinada por la

apariencia, también va ligada, y con doble hilo, al proceso de adquisición y consumo de bienes. *Reflexionar sobre la complejidad de estos temas como quien torea desde la barrera, nos impide tomar parte en su solución, pues se nos antojan asuntos de algún lugar lejano, cosa de otros países o de gentes en situación marginal.*

La ocasión para una reflexión de este tipo nos la ofrece un evento internacional cual es La Expo (oficialmente *Exposición Universal*) de Milán 2015, con un sugestivo título: *Nutrir al Planeta, Energía para la Vida (Feeding the Planet, Energy for Life)*. El evento, que tendrá lugar en la capital económica de Italia durante 184 días – desde el viernes 1 de mayo al sábado 31 de octubre del 2015 –, parece querer centrarse en las importantes cuestiones del alimento, de la comida para todos, en el ámbito de la sostenibilidad del planeta y en la doble perspectiva de alimentos inocuos (*Food safety*), o con garantía de salubridad, y de alimentos seguros (*Food security*), o con garantía de acceso a los mismos – también al agua – por parte de todos los hombres, para derrotar la plaga del hambre en el mundo.

El emblema de la Expo –en la que participarán unos 144 países, lo que representará el 94% de la población mundial, y que durante los seis meses de apertura acogerá a millones de visitantes – será el célebre “Hombre de Vitruvio” de Leonardo da Vinci, símbolo reconocido del hombre que se acopla perfectamente en el centro de la dinámica planetaria y cósmica. El hombre Vitruviano está en el interior de dos figuras geométricas consideradas perfectas por el filósofo

griego Platón: el círculo y el cuadrado que, juntos, representan la creación; el cuadrado remite a la Tierra y el círculo al Universo. El hombre entra en contacto con ambas figuras de modo totalmente proporcional, lo que representa su naturaleza perfecta, como creado en sintonía con la Tierra y el Universo pese a que, a día de hoy, la armonía hombre-planeta-universo aún está en gran parte por hacer.

Comida, no solo combustible

Alimentarse y alimentar, son dos gestos que conforman la trama de la vida y, de su cadencia, depende la garantía de la subsistencia. Aunque la rutina nos hace obviar esta profunda evidencia, el alimento, al tiempo que nos retrae de la muerte, nos muestra la limitación de nuestra existencia, por el hecho de ser criaturas necesitadas, dependientes. El alimento pues, no sólo nutre el cuerpo, sino que consolida y custodia las relaciones, las enriquece y cualifica. Por lo mismo, el pan no es sólo pan, sino que remite a una relación buena o mala con el mundo, con las cosas, con los cercanos y los lejanos, con nuestro cuerpo y con el de los demás. Alimentarse y alimentar expresan también una separación de los tiempos, según la densidad de significado y de importancia que éstos tengan en relación con la vida personal y comunitaria. Hay comidas ordinarias y festivas; también hay días de ayuno, que consisten en una privación temporal del alimento o una disminución de su ingesta. Si la comida de la fiesta, abundante, casi excesiva, intensifica la oferta

de alimentos y bebidas con el objetivo de “hacer fiesta”, el ayuno remite al verdadero alimento, el fraterno y espiritual; de cualquier modo, la comida es una realidad cotidiana que, mucha o en poca, la verdad es que es un don y como tal debemos considerarla.

El entramado entre comida y mundo, nuestra relación con la vida y con los otros, son más estrechos de cuanto pueda pensarse, y nos pone sobre “el plato” una de las grandes cuestiones de la existencia humana: La relación entre naturaleza y cultura. Pensemos tan sólo que en la Eucaristía no ofrecemos granos y racimos, sino pan y vino; hay una historia de habilidades, un trabajo y un cansancio, una serie de transformaciones con las que el hombre recoge y adapta a su necesidad los dones del Creador. Además, la comida nos remite siempre a algo: a quien la produce (a veces en régimen de explotación, de injusta retribución o de privación de derechos), al lugar de producción (hoy se habla de productos naturales, cercanos -“kilómetro cero”-, más genuinos y menos contaminantes), al modo de consumirlos (en soledad, en rápidas ingestas, estilo *fast food*, o en compañía). Con la comida en el plato pueden surgir muchas preguntas, incluso dramáticas: ¿Cuánta justicia y cuánta injusticia, paz y violencia, trabajo y rapiña en el gesto natural, espontáneo y tan necesario para vivir? Hablar de comida, con los aspectos relacionales de corto y largo alcance que implica y no tan sólo como “combustible” para vivir, es lanzar nuestra mirada a vastos horizontes, a menudo olvidados; es hablar de grandes problemas que atenazan y preocupan a la humanidad.

CAPÍTULO I

Para nutrirse y nutrir

Las reflexiones que siguen quieren partir de la vida y volver a ella. No en modo directivo, sino descriptivo, por lo que las preguntas no van enunciadas al final – a ráfaga – sino a lo largo del texto, “mientras se hace camino”.

Cuidado del alimento

Para muchos hermanos, sobre todo en las grandes comunidades, el alimento es algo que entra en escena y, al final desaparece sobre un carrillo metálico con ruedas donde van los restos. Generalmente se presenta bien preparado en fuentes y bandejas, listo para que cada cual pueda escoger. Pero, tras la bambalina, hay quien se ha preocupado de adquirirlo, cocinarlo y aprestarlo por nosotros, el último eslabón de una eficaz cadena de montaje. Pocos hermanos, a veces ninguno, han puesto “las manos en la masa”, para asegurar, de algún modo, el alimento del que todos puedan gozar, en general con discreta abundancia y variedad. Y sin embargo alguno sostiene que Jesús era también *homo culi-*

narius, que sabía cocinar (cf. G.C. Pagazzi, *La cucina del Risorto. Gesù cuoco per l'umanità affamata [La cocina del Resucitado. Jesús cocinero para la humanidad hambrienta]*, EMI 2014), y ciertamente lo hizo con algunos discípulos, tras la resurrección (“Nosotros que comimos y bebimos con él tras su resurrección de entre los muertos”, He. 10,41), a la orilla del lago de Tiberiades, un modo original de acercarse y reanudar contactos: “Al saltar a tierra, vieron unas brasas con un pescado encima, y pan... Jesús les dijo: ‘Traed los peces que acabáis de pescar’... ‘Venid y comed’. Jesús se acercó, tomó el pan y se lo dio; y lo mismo el pescado” (cf. Jn 21,9-13). El fácil y descontado paralelismo con la cena eucarística, ha dejado en la sombra la específica revelación de estos gestos del Resucitado, los cuales no sólo expresan algo ya sabido, sino que son un nuevo modo, muy concreto, de hacerse cargo de los discípulos. Transformando la comida y poniéndola al alcance de estos desafortunados pescadores, sorprendidos después por “la gran cantidad de peces” trabados en la red, Jesús disfruta complaciendo, goza haciéndose cargo de sus amigos, restaurándoles el cuerpo y reanimando su esperanza. *La preparación de la comida, que la mayor parte de las veces en nuestros conventos se encomienda a manos profesionales, no es algo a evitar y menos a desdeñar, pues se trata de una verdadera e inmediata atención al hermano para bien del cuerpo y del espíritu.*

Comida que une

Cuando se quiere pasar un rato con un amigo, se le suele invitar a comer o a cenar: “¿Comemos juntos?” Y si el tiempo es breve, se toma un café, un té, un mate... La comida es una necesidad y, también, una ocasión para estar juntos, para hablar, para informar al otro de los últimos acaecimientos, para decirle cómo van las cosas, para hacerle una confidencia. Alrededor de la mesa florecen y crecen las amistades, la vida familiar y también la vida de cada comunidad humana y religiosa. “Dime lo que comes (y con quien) y te diré quién eres”, porque estar a la mesa es un ejercicio de humanización.

Como religiosos, con frecuencia sólo en la mesa estamos físicamente cercanos, locuaces o taciturnos, respetamos precedencias, sincronizamos tiempos. Si uno devora literalmente la comida, otro come de manera relajada, distendida; otro, por ancianidad o enfermedad, necesita de una dieta particular o debe tomar o evitar ciertos alimentos, lo que exige atención y disponibilidad por parte de todos. *No es lo mismo participar que no participar de la mesa común porque, a la larga, se olvida, no el comer, sino la relación en sí misma, todo lo que en la comida y a través de ella nos relaciona con los otros.* Comer juntos es sorber la vida de una misma fuente, es sentirse solidarios y amigos, cercanos y recíprocamente responsables del bienestar del otro: se come y se bebe a la salud de alguno. Comer es a la vez un gesto material y espiritual: mientras comemos se crea comunión; se nutre la

comuni3n. Si por una parte la comida, en su materialidad, parece alejarnos del absoluto m1s que otra actividad (recordemos la c3eebre frase de Ludwig Feuerbach: *el hombre es lo que come*), la realidad de la encarnaci3n nos orienta hacia la comida compartida donde el gesto de alimentarse se “humaniza”, traspasa la inevitable ra3z fisiol3gica y predatoria y alcanza un significado de apertura y don, de relaci3n con el otro, hasta convertirse en un gesto revelador, como en la cena de Ema3s (cf. Lc 24,30-31).

Comida bendita

En todas nuestras comunidades, antes de sentarnos a la mesa, el Guardi1n hace una oraci3n a la que todos nos unimos. Se trata, en general, de una oraci3n breve, tambi3n porque en muchos lugares los momentos de la comida van precedido por la Hora Media o las V3speras. Pero no hay que desde1ar la importancia de la inmediata oraci3n antes de las comidas, que tiene la funci3n de actualizar, ante todo, un saludo – aunque moment1neo – un despego del alimento a compartir, ya sobre la mesa. Con la pauta de la bendici3n se supera simb3licamente toda avidez, toda voracidad, toda agresividad. De hecho, la bendici3n une a Dios y a los hermanos, ante la realidad de la comida, y muestra su proveniencia divina y su destino (para los presentes, y no s3lo), junto con su bondad: “Porque toda criatura de Dios es buena, y nada se debe rechazar, sino recibirlo con agradecimiento, pues la palabra de Dios y la oraci3n todo lo hace bueno”. (1Tim 4,4-5). *As3, la comida se percibe con su profunda cualidad de don totalmente positivo, recibido y a dar, del que no podemos apropiarnos con perjuicio de los dem1s.* Y se supera la ingratitud, o la superficialidad de dar por descontado cuanto recibimos, o la ilusi3n de la autosuficiencia que nos lleva a pensar que nos bastamos a nosotros mismos, y superamos tambi3n la indiferencia que neutraliza al otro, sintiendo su presencia como embarazosa e incluso antagonista.

Si la bendici3n de la mesa nos lleva de una l3gica posesiva, de acumulaci3n y de fruici3n individualista, a otra de

compartir y dar, la mesa en común es el lugar por excelencia de circulación del “don” que se refracta en cada don. Lo característico del don es hacer circular afectos, más que objetos; el bien, más que los bienes. *En esta perspectiva, la comida en común es realmente una ocasión vital para nuestro encuentro amoroso con los hermanos.* No se trata de demoras obligatorias para acaparar calorías cara al exigente trabajo apostólico, sino espacios de fraternidad de alto nivel, tanto que, cuando no se consigue construir fraternidad en torno a la mesa, resulta muy difícil hacerla en otros momentos y contextos.

Comida derrochada

El derroche de comida es uno de los escándalos más dramáticos de nuestro tiempo. Afecta a las grandes cadenas de distribución alimentaria, a los grandes almacenes de venta, a los restaurantes públicos y al frigorífico de cada casa. La palabra consumismo, de la que se abusa, o se usa en sentido moralizante, apunta, más que a un derroche exagerado y desproporcionado, a una lógica según la cual las cosas tienen fecha de caducidad y, aun sin tenerla, deben reemplazarse cuanto antes por otras más nuevas y prometedoras. “¡Consumo, luego existo!” Es el imperativo de hombres ofuscados que creen forjar su identidad de cuanto consumen, o que asocian su prestigio al hecho de consumir cuanto más mejor. Curiosamente, el mundo occidental, que un tiempo progresaba explotando a los productores, hoy hace fortuna explotando a los mismos consumidores, adulándoles y seduciéndolos con publicidad engañosa. Pero para que el consumo pueda seguir su marcha triunfal es “necesario” derrochar, hasta el absurdo de hacer del derroche parte fundamental de un engranaje que determina el proceso económico. “El consumismo – dice el Papa Francisco – nos ha inducido a habituarnos a lo superfluo y un derroche cotidiano de alimentos, que tal vez ya no estamos en condiciones de evaluar, pero que supera los meros parámetros económicos. Debemos recordar que el alimento que se tira es como si fuera robado de la mesa del pobre, de quien tiene hambre” (*Audiencia del 5 de junio del 2013*). “No se puede tolerar

que mueran de hambre millones de personas en el mundo, mientras cada día se desechan toneladas de víveres de nuestras mesas” (Papa Francisco, *A los miembros del Parlamento Europeo*, 25 de noviembre del 2014). No son palabras nuevas; más bien son palabras que nos hablan una vez más de la gran dificultad de nuestra época para “sentir al otro”, para percibir su bienestar o su malestar con auténtica empatía, dejándonos tocar en el profundo del corazón por sus reales condiciones de vida que, por otra parte, es la única forma de podernos renovar de verdad. *El no derrochar debería ser para nosotros, franciscanos, una especie de mandamiento, porque cada derroche de alimento (agua, energía, suelo...) es un agravio a la creación y vuelve más pobre e inhóspita la tierra para las próximas generaciones.* Si el alimento que termina en la basura supone tantos recursos y es un insulto a quien pasa hambre, también en nuestras comunidades hay que aligerar el bidón de los desperdicios.

Comida para todos

“Él da el alimento a todo viviente, porque es eterna su misericordia”. Así describe el Salmo 136,25 la premura de Dios hacia toda criatura. Todo viviente tiene derecho a su ración de comida; Dios mismo se compromete a que a ninguno le falte lo necesario. No por nada el milagro más contado en los evangelios – hasta seis veces – es el de la multiplicación de los panes con que Jesús alimenta a la gente hambrienta, sabiendo que el pan proviene de Dios, que es Él quien lo da. “Nadie había comido jamás al modo de Jesús, como Hijo que reconoce recibir el pan lo mismo que había recibido la vida. Y sin retener para sí lo que sabe haber recibido, también se comporta como Hijo en el gesto de dar de comer” (G.C. Pagazzi, *La cocina del Resucitado*, p. 18).

La garantía del pan para todos, del alimento necesario para todo hombre, aún no es una realidad. En nuestro mundo, la tragedia del hambre es demasiado habitual, por lo que “uno de los retos más serios de la humanidad es la trágica condición en la que viven millones de desnutridos, de hambrientos” (Francisco, *Mensaje para el día mundial de la alimentación*, 16 de octubre del 2013). Sigue de actualidad la parábola del rico Epulón (cf. Lc 16,19-31) que “viste de púrpura y lino finísimo, y banquetea cada día” (v. 19). Pero no son tanto estos excesos los condenados por el evangelio, cuanto la ceguera hacia el pobre que “estaba a la puerta..., deseoso de comer lo que caía de la mesa del rico” (v. 21). La insensibilidad y el corazón cerrado del Epulón siguen siendo

el gran pecado de nuestro tiempo, la exclusión de los pobres o el reservarles no más que las migajas, las sobras de una economía de exclusión y de inequidad” (Francisco, *Evangelii gaudium* n. 53). Difícil, en tal contexto, defender la teoría económica de la “recaída favorable” (*ibi* n. 54) según la cual, el hecho de que el capitalismo haga crecer y produzca bienestar para quien ya está bien, también trae, de rebote y en modo proporcional, beneficio para los pobres. Es como decir que, para ayudar al pobre Lázaro, el rico Epulón debe consumir más, dejando caer más migajas (cf. Ó. Maradiaga, *Sin ética, nada de desarrollo*, EMI 2013, pp. 58-59). El fin último de la solidaridad y de la equa distribución de los bienes es la inclusión social, la calidad de las relaciones, el reconocimiento de la pareja dignidad y de los mismos derechos. Si no se resuelven los problemas de los pobres – sostiene el Papa Francisco – no se podrán resolver los problemas del mundo, más aún, ningún problema global podrá resolverse de verdad (cf. *Evangelii gaudium* n. 202).

¿Cómo? Con una *Iglesia pobre para los pobres*, es la respuesta de los cristianos junto con el Papa Francisco; y si la segunda parte, *para los pobres*, siempre ha sido practicada con generosidad, la primera, *Iglesia pobre*, no ha sido tan considerada hasta hoy, ni teológica ni pastoralmente. *Esta misma perspectiva vale para los franciscanos, sabiendo que se supera la pobreza entendida sólo como virtud personal, para recuperar el fundamental enlace cristológico y su explicitación eclesial* (cf. *Lumen Gentium* n. 8), así como su carga de *humanización personal cara a la solidaridad con el hermano*.

Comida en exceso

Cada época está señalada por particulares enfermedades. Pensemos en la lepra y en la malaria del Medioevo, en la peste del Seiscientos, la tuberculosis del Ochocientos, el cáncer y el sida del Novecientos, el ébola de tiempos recientes. En el s. XXI acosan otras nuevas, entre ellas, está muy extendida la obesidad (o sobrepeso excesivo) con su cortejo de contraindicaciones para la salud: hipertensión, diabetes, alteración del metabolismo... El fenómeno es tan evidente y preocupante que, en el 2001, la OMS – Organización Mundial para la Salud – acuñó el neologismo *globesidad* (globesity), o sea, obesidad global. Si en los países occidentales la obesidad se debe a la abundancia de comida calórica y a la progresiva disminución del esfuerzo físico sobre todo en el mundo laboral, en el resto del mundo se perfila un verdadero cortocircuito: Países que hace poco salieron del hambre, se encaminan hacia la obesidad. Pero mientras en estos países están en mayor riesgo las clases pudientes, en Occidente la obesidad afecta sobre todo a la población de renta baja, por lo que se invierte la imagen tradicional de la corpulencia del rico y de la flaqueza del pobre. Si la escasez sigue causando infra alimentación en centenares de millones de personas, con ofensa a la dignidad del hombre, el desmedido y frívolo uso del alimento trae consigo no pocos problemas físicos y psicológicos. El verbo comer, que para unos representa una necesidad insatisfecha y para otros una obviedad, también puede una trágica obsesión que arruina

la vida de no pocos, creando frecuentes dependencias que, cuando cronifican exigen curas prolongadas por parte de especialistas.

Nos podríamos preguntar si aún está de actualidad el vicio de la gula, tan en auge en el pasado, cuando se va absolutizando la idea de que la comida es cultura, a menudo sin especificar que no toda la cultura se reduce a la comida. La multiplicación de programas de TV., libros y publicaciones sobre la cocina y sus exquisiteces indican esta orientación. De hecho, un sondeo hecho en Francia en el otoño del 2003, puso en evidencia que el vicio de la gula, es, entre todos, el más conocido y el considerado menos grave.

La Escritura nos recuerda que hacer del vientre un dios lleva a la perdición (cf. Fil 3,19), no porque una necesidad natural como el alimentarse – que comporta un legítimo goce – sea contrario a la fe cristiana, sino en la medida en que se “idolatriza la comida” para caer en la esclavitud del negocio de la gula. *Como hermanos debemos saber unir siempre comida y convivencia (cum-vivere), sazonando los alimentos con la palabra, la cercanía, la fraternidad, el compartir; no sin cierta sobriedad, lo cual no significa quitar cosas, sino cualificar de “menos a mejor”; menos pero para todos, menos pero más genuino y no contaminante. Educarlos para comer, reconociendo su valor sin olvidar los peligros anejos al abuso, nos puede ayudar a crear comunidades más sanas y más santas.*

Comida solicitada

No sólo está la oración antes de comer, de la que hemos hablado, también está la oración “por la comida”, que se puede colocar en un doble movimiento: el que va hacia el Padre – “el pan nuestro de cada día dánosle hoy”, Mt 6,11 – y el que va hacia los hombres: “Dadles vosotros de comer” (Mc 6,37). Dios da el pan para que sea compartido entre sus hijos sin que a ninguno le falte.

Parémonos en la invocación “el pan nuestro de cada día”, cual figura en la oración enseñada por Jesús a sus discípulos y a ellos encomendada como modelo. Al reconocimiento de la centralidad del Reino, con que se abre el *Padre nuestro*, siguen las peticiones del Reino, en el centro de las cuales, tanto en la versión de Mateo como en la de Lucas, está justo la del “pan”, término a cuyo lado encontramos el único adjetivo “cotidiano”. Porque no hay vida sin el pan concreto del que cada día tenemos necesidad, y se debe evitar toda espiritualización que quiera relativizar su significado material. El pan es cotidiano porque la necesidad del hombre, y sobre todo el don de Dios, se renuevan cada día, desanimando toda acumulación que ponga en duda la providencia divina. “Por eso os digo: no os preocupéis por vuestra vida, qué comeréis o qué beberéis, ni por vuestro cuerpo, con qué os vestiréis. ¿No vale más la vida que el alimento, el cuerpo más que el vestido? Mirad los pájaros del cielo: ni siembran ni siegan, ni recogen en graneros, y sin embargo vuestro Padre del cielo las alimenta. Vosotros valéis más que

ellas” (Mt 6,25-26). El Padre bueno, el que alimenta toda criatura, frena el acaparamiento de los hombres, con sus consiguientes ansias y antagonismos.

Por otra parte, el pan es pedido como “nuestro”, o sea, para todos, lo que supone una responsabilidad distributiva que no podemos ignorar. Para muchos cristianos, pedir a Dios el pan cotidiano cuando está garantizado y no constituye una preocupación primaria, puede parecer una formalidad, pero es justo el adjetivo “nuestro” el que marca diferencias y alarga horizontes para que la “oración por el pan” no se convierta en una fórmula vacía, anodina.

Cada día, en la Misa y en la liturgia de las horas, rezamos el Padre nuestro, la oración de los hijos y de los hermanos, que conjuga las dimensiones vertical y horizontal de la fe. Os pido, para el tiempo de Cuaresma, y para los meses de la Expo 2015, que recéis y hagáis rezar el Padrenuestro poniendo atención en la invocación del pan para todos.

Comida eucarística

La última cena fue un evento del todo especial, “fundativo”, por su novedad excepcional. Conectada con la Pascua hebrea, no sólo es una celebración, sino un pasar adelante, desde el momento en que Jesús instituye en ella *su Pascua*. “He deseado vivamente comer esta pascua con vosotros antes de mi pasión, porque os digo que ya no la comeré hasta que se cumpla en el reino de Dios” (Lc 22,15-16). Se trata de un texto equívoco, que el Papa Benedicto XVI interpreta así: “Puede significar que Jesús, come por última vez la habitual Pascua con los suyos, pero también puede significar que no la comerá más, sino que se encamina hacia la Pascua nueva” (Benedicto XVI, *Jesús de Nazaret. Desde la entrada en Jerusalén hasta la resurrección*, LEV 2011, p. 130). Por una parte está la memoria de una historia de liberación que, a través del éxodo, originó un pueblo con el que Dios hizo alianza; por otra parte está la anticipación de la Pascua de Jesús, puesto que los Dones eucarísticos son un anticipo de la cruz y resurrección. “En el acto de dar la vida – de hecho – va incluida la resurrección” (*ibi.*, p. 149). Los cristianos, comiendo el pan y el vino bendecidos y consagrados por el sacerdote, han ritualizado una historia de liberación y, a la vez, han acogido la salvación de Jesús, su persona. Según la *Sacrosanctum concilium* (n. 7), la constitución conciliar sobre la divina liturgia, los modos en que Jesús se hace presente en su Iglesia son la *Palabra*, los *sacramentos*, la *asamblea orante* («Donde dos o tres están reunidos en mi

nombre, allí estoy yo en medio de ellos», Mt 18,20) y los *ministros sagrados*, pero ninguna de estas presencias, aun siendo auténticas, e importantísimas, supera la de las *especies eucarísticas*. “La Eucaristía contiene, de hecho, al mismo Cristo y es ‘como la perfección de la vida espiritual y el fin de todos los sacramentos’ (cf. *Summa Theol.* III, q. 73, a. 3). [...] Tal presencia se dice ‘real’ no por exclusión, como si las otras no fueran ‘reales’, sino por antonomasia, porque es sustancial y, por lo tanto, Cristo, Hombre-Dios, todo entero está presente” (Pablo VI, Encíclica sobre la Eucaristía *Mysterium fidei*, 1965, nn. 39-40).

La celebración cotidiana de la eucaristía nos une íntimamente a Cristo y a los hermanos, a la humanidad sufriente y hambrienta de pan material y espiritual. El hombre vive de pan, pero no sólo de pan («No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios», Mt 4,4), y el cuerpo de Cristo, alimento espiritual, nos lleva Dios y nos abre a la solidaridad con cada hombre. “*Haced esto en memoria mía*” (Lc 22,19) *significa no sólo la necesidad de repetir el gesto del pan, sino la de renovar cada día el don de nosotros mismos a los hermanos, al estilo del “partir el pan”, compartiendo, dando de comer y saciando toda hambre, de pan y de Dios.*

CAPÍTULO II

En la mesa de Francisco

Ayuno

Francisco de Asís es un hombre que vivió a inicios de 1200, plenamente insertado, pese a su singular creatividad, en la cultura y mentalidad religiosa de su tiempo. En relación con el ayuno, practicado por el pueblo, la tradición monástica lo había refinado como un aspecto de la ascesis cristiana durante siglos. Por ello era algo obvio que hombres de religión vivieran periodos más o menos prolongados de ayuno, sobre todo en los tiempos prescritos por el calendario litúrgico. Hay que decir que en el Medioevo el setenario de los vicios capitales funcionaba como un mapa indicador del alejamiento de Dios provocado por cada exceso humano. En este sentido, la gula, uno de los dos vicios carnales (junto con la lujuria), era considerado la entrada (“la boca”) a todos los vicios, por lo tanto, el primero a combatir para no avanzar en los demás. De hecho, en el Evangelio, el tentador se acerca a Jesús cuando, tras el ayuno de cuarenta días, “tuvo hambre” (Mt 4,2). La tentación del pan es la primera, y enseguida es contrarrestada. “No se

puede entablar la lucha espiritual si antes no se doma al enemigo que está dentro de nosotros, a saber, la gula”, sentencia Gregorio Magno (*Moralia in Job*, Pars sexta, XXX 58). Este modo de pensar, era sin duda familiar a San Francisco que insertó en la Regla, tras las relativas al oficio divino, las exhortaciones al ayuno: “Y ayunen desde la fiesta de Todos los Santos hasta la Natividad del Señor. En cambio la Santa Cuaresma, que a partir de la Epifanía dura cuarenta días sin interrupción, y que el Señor consagró con su santo ayuno, los que voluntariamente la ayunen sean benditos del Señor, y los que no quieran, no sean obligados. Pero la otra, hasta la Resurrección del Señor, la ayunen. En los otros tiempos no sean obligados a ayunar, salvo el viernes. Pero en momentos de manifiesta necesidad los hermanos no sean obligados al ayuno corporal” (*Rb* III, 5: FF 84). Se trata, como evidencian los comentarios, de una praxis mitigada respecto a la *Regla no bulada*, y sobre todo, en referencia a la Regla benedictina (FF 84, nota n. 9) y a otras legislaciones. Por otra parte, en el v. 9, el texto añade la posibilidad de exención del ayuno corporal por motivos de “manifiesta necesidad” (expresión amplia y no de carácter jurídico), mientras que la última frase del tercer capítulo dice: “*En cualquier casa* donde entren, digan *antes de nada: Paz a esta casa*; y, según el Evangelio, les sea lícito comer de todos los alimentos que les presenten” (v 14). Al diferencia de la regularidad típica de los monasterios, la vida de los hermanos tenía lugar entre la gente pobre, sobre todo en el caso de misión itinerante; por eso esta concesión hay que entenderla, más que como

permisiva (“les sea lícito”), en el sentido de que los hermanos debían contentarse con lo poco que la gente les ofrecía, confiando en la providencia y ejercitando así el realismo de la pobreza. En definitiva son los ritmos de la misión apostólica los que marcan los modos y los tiempos del ayuno, y no al revés.

Convivencia

Si por una parte San Francisco conoce el ayuno prolongado, por otra también conoce la convivencia; sabe que compartir la comida es un ejercicio práctico de cercanía fraterna, un modo concreto de hacerse cargo del hermano necesitado, un signo externo que debe caracterizar, incluso con acopio, las grandes fiestas de Nuestro Señor Jesucristo, sobre todo la Navidad. “Un día los hermanos discutían si era obligatorio no comer carne, dado que la Navidad de aquel año caía en viernes. Francisco dijo a fray Morico: ‘Pecas, hermano, por llamar viernes al día en que *el Niño nació por nosotros*. Quiero que en un día como éste, hasta las paredes coman carne, y si no pueden, al menos que sean untadas con ella” (2Cel 199: FF 787).

Como leemos en las fuentes, el santo de Asís se mostraba atento no sólo a la necesidad de alimento de los hermanos. Así considera un “deber de caridad” compartir mesa con el hermano que por la noche siente el mordisco del hambre, e invita a los demás a hacer lo mismo (2Cel 22: FF 608); más aún, atiende a gustos y deseos particulares, como cuando acompaña al hermano que quería uvas de una viña y se le anticipa a comer (cf. 2Cel 176: FF 762). Por el contrario, ninguna comprensión tiene con quienes quieren practicar la limosna sin tomar parte en el trabajo de la misma, como fue el caso del “hermano mosca”, demasiado “amigo del vientre” al que, sin medios términos, aleja de la Orden (cf. 2Cel 75: FF 663).

Una buena síntesis de la actitud de San Francisco en relación con el alimento nos la ofrece la Leyenda Mayor de San Buenaventura: “Austero consigo mismo, humano con el prójimo, sujeto en todo al Evangelio, era ejemplo y edificaba no sólo con la abstinencia, sino también en el comer” (LegM 5,1: FF 1087). Como sabemos, el fin de la vida del santo de Asís está ligada a una curiosa anécdota en apariencia poco espiritual: Pide a “fray Jacoba” que le lleve algunos “mostachones”, dulces de su gusto. Y ella se los lleva al momento (*Carta a la Sra. Jacoba*: FF 255 e *CAss* 8: FF 1548). Incluso en el momento de la muerte, la comida – en este caso un tipo de pastel que a menudo había gustado en Roma durante una enfermedad –, asume para Francisco profundas resonancias relacionales y de amistad.

El tema de la convivencia, desde el momento que el santo de Asís no quería excluir a nadie de su mesa, asume también en nuestros días una concreta implicación de carácter económico en referencia a la solidaridad global en toda la Orden. Si una comunidad tiene de sobra, ha de ser en beneficio de otra de la misma provincia que esté necesitada. La misma lógica sirve en la relación entre provincias y custodias de una circunscripción y, en fin, entre las distintas circunscripciones de la Orden. La caridad hacia los hermanos es una mirada que ve y una mano que se abre; este estilo de recíproca atención y de mutuo intercambio debe llegar a ser algo normal.

Reconocimiento y alabanza

“Ya comáis, ya bebáis, hagáis lo que hagáis, hacedlo todo a gloria de Dios” (1Cor 10,31). Para Francisco, en línea con el apóstol San Pablo, la prioridad es poner en el centro al Señor y su búsqueda en fraternidad, subordinando a esto todas las cuestiones materiales, incluso la de la alimentación, que ni se subestima ni se sobrevalora. La atención al alimento jamás va dictada tan sólo por criterios de posesión o de simple fruición, sino que siempre está en función de la correcta relación con Dios y con los hermanos. Dios es loado en la abundancia y en la penuria, y sus dones siempre deben llevarnos al encuentro con el dador, a reconocer su amorosa premura para con el hombre y con las demás criaturas.

“Laudato si’, mi’ Signore, per sora nostra madre Terra, la quale ne sustenta e governa, e produce diversi frutti con coloriti fiori et herba” [Loado seas, mi Señor, por nuestra madre Tierra, que nos sustenta y gobierna, y produce variados frutos con coloridas flores y hierba], (Cant 20: FF 263). De la gratitud a la alabanza es el paso que el *Cántico del hermano sol* entona e invita a cantar en toda su tesitura. Todo proviene de Dios, en particular la “matre Terra”, don precioso y único que sostiene la vida de todos. La mirada encantada de San Francisco hacia la creación no descuida la necesidad del “sustento”, puesto que “sustenta e governa”, que suele ser traducido como “nos alimenta y nos nutre”. En las palabras de Francisco conviven poesía y concreción; está a la

vez arrobado en Dios y atento a las necesidades de todos, siempre premuroso con la creación, como *hábitat* para las criaturas querido por el Altísimo, con quien los hombres deben cerrar alianza mediante el solícito cuidado de las mismas. “Por una parte la naturaleza está a nuestra disposición, y podemos gozar y hacer buen uso de ella, pero por otra no debemos ser sus amos. Custodios, no amos” (Papa Francisco, *A los miembros del Parlamento Europeo*, cit.). Como dijimos al principio, el tema del alimento es generador en el sentido de que extiende nuestra mirada desde la mesa hacia el mundo, desde nuestra necesidad a las necesidades de toda la humanidad, desde las situaciones contingentes con que nos encontramos en la vida, a las del planeta entero. Para que se convierta en una mirada responsable.

Conclusión

Queridos hermanos, desearía que estas reflexiones fueran de vuestro interés y que, desde el específico contexto de vuestra vida ministerial, desarrollarais en común algunos de sus aspectos. Los Hermanos Menores Conventuales están presentes en 63 Países de los cinco continentes y, por lo tanto, en situaciones culturales y económicas de lo más variadas; por ello el tema del alimento asume resonancias muy variadas. También os pediría implicar en la reflexión a los seglares, para buscar juntos estilos de vida en los que se conjuguen frugalidad y calidad, bienestar y ayuda recíproca.

Agradezcamos cada día al Señor, bueno y misericordioso, el alimento que nos da y que nunca deja de poner sobre nuestra mesa. Hagamos de las comidas momentos de auténticos encuentros fraternos, en los que el corazón se abra a la gratitud y no se cierre a las necesidades de los hermanos, sobre todo de los enfermos y ancianos. *Vivámoslas como tiempos de gracia que el Señor nos da para nutrir el cuerpo, el espíritu y las relaciones.*

Tratemos de estar atentos a cuantos están faltos de lo necesario y seamos solidarios hasta donde podamos alcanzar, para que la mesa de los hermanos no excluya a nadie.

Santa María, tú que has alimentado a Jesús
y has guardado en el corazón sus palabras,
haz que escuchemos a tu Hijo
para alimentar con él nuestra vida.

Santa María, madre premurosa
que en las bodas de Caná viste,
tú sola, lo que faltaba para solaz de todos,
haznos atentos a las necesidades de los hermanos.

Santa María, tú que alabaste
al Dios que “a los hambrientos colmó de bienes”,
abre nuestros ojos a las necesidades del mundo
para que a nadie falte el pan de cada día.

Mis queridos hermanos, el Señor os de la paz.

FR. MARCO TASCA
Ministro general

Índice

Introducción	7
Hacia la Expo 2015.....	7
Alimento, no solo combustible.....	9
CAPÍTULO I - Para nutrirse y nutrir	11
Cuidado de la comida.....	11
Comida que une.....	13
Comida bendita.....	15
Comida derrochada.....	17
Comida para todos.....	19
Comida en exceso.....	21
Comida solicitada.....	23
Comida eucarística.....	25
CAPÍTULO II - En la mesa de Francisco	27
Ayuno.....	27
Convivencia.....	30
Reconocimiento y alabanza.....	32
Conclusión	35

Marzo 2015
Villaggio Grafica - Noventa Padovana (PD)

