



PROSPETTIVA 11

BATTEI.it

BATTEI.*it*



Aprile 2021



PROSPETTIVA

Ambiente ideativo dell'Associazione culturale "Luigi Battei"

Numero 11

Cura editoriale
di Samuele Trasforini e Federico Dazzi

INDICE

La fatica di leggere i classici: un modello di lettura di Federico Dazzi	5
Le radici e il diverso significato del digiuno nelle religioni di Francesco Gianola Bazzini	9
Valenze plurime e nuove declinazioni del digiuno di Luciano Mazzoni Benoni	14
<i>ARTI e LETTERE</i>	
“Person+” Recensione di Valentina Riva	18
Gli Autori	20

La fatica di leggere i classici: un modello di lettura

di Federico Dazzi



Perché i testi *classici* sono ostici? Cosa fa sì che al solo sentirli nominare rivivono in noi paurose scene dei tempi in cui fummo studenti? La ragione, forse, è nella loro stessa natura.

Proviamo a cercare le radici di questa difficoltà che si incontra: assumiamo innanzitutto che il *classico* è un testo che non siamo i primi a leggere. Può sembrare un'affermazione scontata, ma non è così. I classici, infatti:

*non si leggono mai da soli: qualcun altro prima di noi li ha già letti, commentati, valutati, inseriti in un canone. [...] La lettura di un classico è sempre un'esperienza individuale, ma né l'opera né chi legge sono libere soggettività senza storia e senza vincoli; l'incontro tra le due parti avviene sempre in obbedienza o in violazione di certi codici – mai senza codici.*¹

Qualcun altro, appunto, li ha già assimilati e discussi: noi li leggiamo con un *surplus* di senso che è dato dagli antichi strati di letture che sono state fatte nel passato. In un'altra definizione Calvino continua questo discorso:

I classici sono quei libri che ci arrivano portando su di sé la traccia delle letture che hanno preceduto la nostra e dietro di sé la traccia che

*hanno lasciato nella cultura o nelle culture che hanno attraversato (o più semplicemente nel linguaggio o nel costume).*²

E di qui Federico Bertoni:

*Il Chisciotte, come classico, è un libro che non si può fare a meno di ri-leggere: vi rileggiamo – anche ad un primo contatto – una parte di noi stessi, della nostra cultura, di quella memoria intertestuale che rende intelligibile e trasmissibile il sistema della letteratura: la catena in cui siamo inseriti si chiama appunto tradizione.*³

Appunto il destino di ogni classico è quello di essere tradito attraverso le generazioni, destino non lineare che non è perciò esente da scontri, anzi: si potrebbe sostenere con Harold Bloom⁴ una natura esclusivamente *agonistica* della vita dei classici, e quindi del canone letterario.

Leggere un classico vuol dire quindi confrontarsi continuamente con i nostri antenati e con la nostra storia di uomini, poiché la nostra lettura è solamente *l'ultima* lettura che viene data a quel testo, e il confronto si gioca tutto sulla capacità del lettore di esserne consapevole. Leggere *un* classico in ultima istanza dovrebbe essere equivalente a leggere *il* classico, in quanto non si deve pensare a questo tipo di lettura come ad

¹ Editoriale, in *Inchiesta letteratura*, 110 (ottobre-dicembre 1995), Edizioni Dedalo, p.3.

² Italo Calvino, *Perché leggere i classici*, Mondadori, 2017, p. 8.

³ Federico Bertoni, *Classici e sistema letterario: il piacere della rilettura*, in *Inchiesta letteratura*, cit., p. 5.

⁴ Le tesi circa la genesi di un canone come scontro tra personalità sono espresse in Harold Bloom, *L'angoscia dell'influenza. Una teoria della poesia*, Abscondita, 2014, 1° ed. *The Anxiety of Influence. A Theory of Poetry*, Oxford University Press, 1973.

una lettura esperienziale - quella di una qualsiasi altra tipologia di testo -, bensì bisogna considerare questa lettura come una *modalità* di lettura, o, meglio, un *modello* di lettura. Del resto T.S.Eliot è dell'idea che leggere un grande autore del passato comporti necessariamente una temporanea rinuncia al proprio presente e alla personalità di lettore, per potere godere di qualcosa di prezioso in cambio di questo autosacrificio.⁵ È quindi tramite una rinuncia all' *hic et nunc* che si può aspirare ad assimilare le parole di un classico, un procedimento che appunto vuole essere iper-storico, proprio perché modellizzante. O meglio: questa rinuncia al proprio presente non sparisce, e neppure si "mette in pausa", bensì il presente viene veicolato all'interno del passato di cui si fa portavoce il testo per permettere un dialogo. Inevitabilmente, si capisce, si finisce per trovarsi a contatto con un passato che è reso presente attraverso di noi, attraverso la lettura, badando bene che ciò non comporta un' *attualizzazione* del testo, processo sì possibile ma non inevitabile e non esente da pericoli, ma una sua *storicizzazione*: e storicizzando, comprendiamo. Non si creda per questo motivo che sia possibile approcciarsi ai classici evitando allo stesso momento di approcciarsi a sé stessi e alla società contemporanea: questo spiega in modo evidente, per l'ampiezza di tale portata, la difficoltà di relazionarsi con essi e la diffidenza che spesso se ne prova. Leggendo i classici si

attraversano epoche, e si può perciò capire gli altri comprendendo nello stesso momento sé stessi. Si può sostenere in definitiva che il leggere i classici è un modello di *lettura sociale*, in quanto è un introiettare la tradizione nella propria persona: alla fine dei conti leggere i classici vuol dire legger *si*.

Interessante sulla nozione di *classico* è anche l'interpretazione che ne dà Corrado Bologna nel recentissimo volume dei Meridiani Mondadori dedicato ad Alberto Asor Rosa, indicando una funzione *mitica* del classico, quella in sostanza di dare ordine al caos, trasformare il *caos* in *cosmos*: riprende per altro un'accezione simile data dallo stesso Asor Rosa in un suo saggio, dove il grande classico è inteso come:

*un filo che l'uomo dispone nello svolgimento caotico del processo storico, è il filo di Arianna, mediante il quale la frequentazione del labirinto diventa meno rischiosa e più agevole, e umanamente più cordiale e apprezzabile.*⁶

Insomma al classico qui viene data una funzione primitiva, letteralmente ab-origena, quasi apotropaica: in cambio di un sacrificio in termini di opere che saranno destinate all'oblio si riceve una tregua dal caos e qualche baluardo in difesa dell'identità. Da sempre il processo di canonizzazione letteraria è infatti un processo

⁵ Thomas Stearns Eliot, *Tradizione e talento individuale*, in *Opere 1904-1939*, a cura di Roberto Sanesi, Bompiani, 1992, in particolare p. 397; cfr. anche Thomas Stearns Eliot, *Che cos'è un classico?*, in *Opere 1939-1962*, a cura di Roberto Sanesi, Bompiani, 1993, pp. 473-495. Ivi in particolare pp. 481-482. Di questo avviso è anche A. Asor Rosa, quando sostiene: "La mia idea, invece, è che bisogna guardare ai classici non *a posteriori*, non in quanto ci sono e, in quanto ci sono,

conclusi: ma da un angolo visuale molto vicino a quello che dei medesimi classici fu proprio [...] Per capire ciò che essi hanno fatto, bisogna in qualche modo sforzarsi di tornarne contemporanei". Da "*Genus italicum*". *Il canone delle opere*, in *Alberto Asor Rosa. Scritture critiche e d'invenzione*, a cura di Luca Marcozzi, Milano, Mondadori, 2020, pp. 409-410.

⁶ A. Asor Rosa, da "*Genus italicum*". *Il canone delle opere*, cit., p.404.

di inclusioni ed esclusioni, mai uno statuto granitico. Da notare, nell'accezione asorrosiana, che la stessa concezione di classico è frutto dell'invenzione dell'uomo, con lo scopo di tranquillizzare i lettori: in realtà i classici incutono paura e tendono a generare instabilità porgendo una serie di domande non eludibili. È per questo che vengono o evitati o sistemati in nicchie rassicuranti – correnti poetiche e interpretazioni tendenziose – alle quali i grammatici e i critici hanno lavorato per secoli.⁷ Infatti il classico nasce come *originale*, ma nello stesso momento in cui diventa classico ne viene esautorato, venendo di fatto stretto tra norme e canoni che ne limitano l'*irregolarità*⁸: anche per questo la sua definizione pone da secoli problemi interpretativi, in quanto il classico fluttua continuamente tra la sfera dell'esistenza e quella della non-esistenza, lasciando percepire il proprio potenziale solamente a chi riesca a voltolare la zolla fino alla radice. Esiste quindi una natura celata dei classici, che è però la *vera* natura, a cui il lettore può arrivare solamente *controcorrente*, operando una lettura in qualche modo ribelle: solo in questo modo si recupera il *turbamento* che in origine l'opera possedeva.⁹ In ultima analisi, sintetizzando tutte le riflessioni a cui siamo giunti, la lettura dei classici si configura come un *modello di lettura sociale rivoluzionario*, intendendo letteralmente quest'ultimo termine, ad indicare il movimento circolare del “voltolare la zolla” che svela il vero potenziale del testo.

Facciamo una rivoluzione anche intorno a quest'articolo per arrivare al

nocciolo: perché i classici sono ostici? Perché richiedono *sacrificio*, quell'autosacrificio che permette lo scambio storico di cui il testo così unicamente si nutre e di cui siamo protagonisti, che comporta coscienza del nostro presente così come del passato. Inoltre, il raggiungimento della *vera* natura del testo – quella che abbiamo chiamato originalità o irregolarità – richiede la capacità di spogliare strati e strati di sedimentazioni storiche e critiche: in questo senso bisogna leggere i classici dimenticandoci allo stesso tempo che siano tali. È chiaramente un paradosso, e questa è la vita del classico: sempre così marmoreo ma così sfuggente, così ostico ma così *vitale*.¹⁰

3 Aprile 2021
Federico Dazzi

⁷ Ivi p. 414.

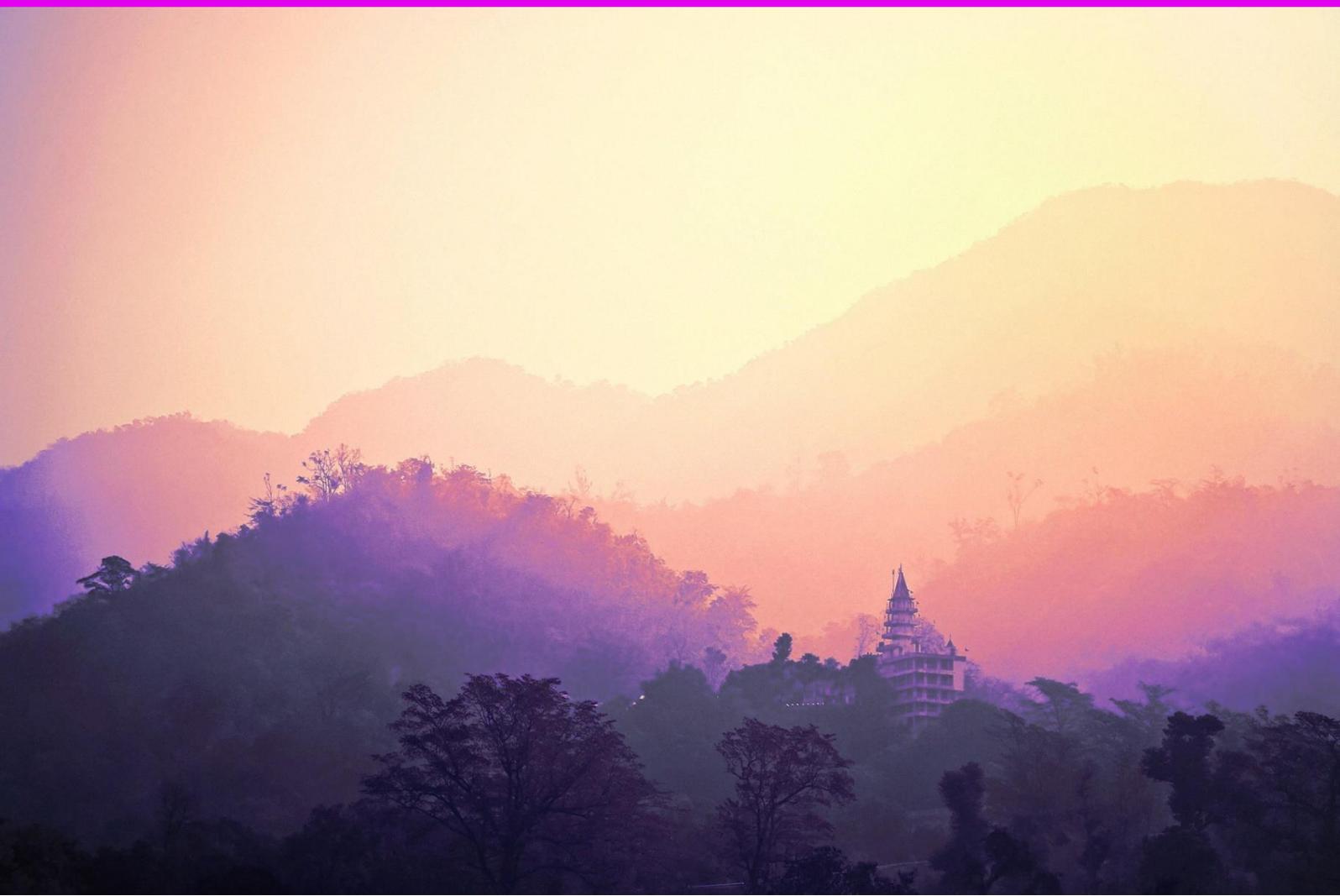
⁸ Cfr. Giacomo Leopardi, *Zibaldone di pensieri*, ed. critica e annotata a cura di G. Pacella, Garzanti, 1991, I vol., p. 255.

⁹ A. Asor Rosa, da “*Genus italicum*”. *Il canone delle opere*, cit., pp. 406-407.

¹⁰ [Articolo su battei.it](#)

Le radici e il diverso significato del digiuno nelle religioni

di Francesco Gianola Bazzini



Molto spesso il confronto ed il dialogo interreligioso avvengono principalmente su di un piano dogmatico. Si è sottovalutata invece la ricerca delle comuni radici attraverso l'analisi dei rituali che affondano le loro origini in tempi assai remoti. È necessario quindi un passo indietro nella storia dell'umanità. Una sintetica premessa per affermare che i fondamenti teologici sono stati preceduti da fondamenti rituali molto comuni alle principali Religioni. Molti studiosi (Mircea Eliade e Pavel Puckov ad es.), fanno risalire il formarsi di un sentimento religioso e quindi dell'esistenza della Divinità nella coscienza dell'individuo, ad alcune pratiche rituali: sepoltura dei morti, culto degli oggetti, le acque e il simbolismo aquatico della purificazione e il digiuno. È il passaggio dal timore delle forze della natura, al culto della vita ultraterrena ed all'esistenza delle o della Divinità cui ci si deve rapportare attraverso forme di sacrificio, devozione, sottomissione e purificazione. È soprattutto grazie all'agricoltura però che l'uomo ha afferrato l'idea di ciclo – nascita, vita, morte e rinascita – e che ha valorizzato la sua stessa esistenza integrandola nel ciclo cosmico. Con l'agricoltura l'uomo può contare su riserve di cibo, scarse o abbondanti a seconda della variabile dei fenomeni atmosferici. In precedenza l'astensione dal cibo rientrava solamente in uno stato di necessità. Successivamente l'atto del mangiare, vista comunque la scarsità, diviene un momento sacro, le cui reminiscenze le ritroviamo nella preghiera e benedizione del cibo che ci viene offerto. Con il crescere dell'abbondanza, di un'abbondanza molto diversa dalla nostra, si sviluppa il concetto contrario del sacrificio. Le

possibili scorte più o meno copiose consentono riti sacrificali di offerta e periodi di astensione come il digiuno. Ecco che la sua origine si perde nella notte dei tempi, si digiunava se non si trovava nulla da mangiare. Ma dopo che siamo diventati agricoltori e allevatori di animali, abbiamo conosciuto per la prima volta l'abbondanza da una parte, e la carestia dall'altra. Il digiuno nelle religioni nasce proprio come reminiscenza di un tempo in cui abbiamo conosciuto l'abbondanza e le dispense piene, ma anche la devastazione dei raccolti e le epidemie dovute alla mancanza di cibo. Non vi è infatti religione che non preveda una qualche forma di digiuno e, di conseguenza, una qualche forma di festa nell'interrompere la fatica di non mangiare per molte ore di fila. Così come non esiste abbondanza senza scarsità, non può esistere digiuno senza successivo ristoro e sollievo. Tutte le tradizioni religiose avevano ben presente questa verità e ne hanno fatto tesoro: chi l'ha trasformato in un pilastro di fede (l'Islam), chi in una forma di espiazione (Cristianesimo ed Ebraismo), chi in esercizio dello spirito (Buddhismo), chi in contemplazione (Induismo): insomma il digiuno ha avuto, per le tradizioni religiose, il ruolo di disciplina, esercizio, legame comunitario, preghiera, concentrazione, atto votivo. Questo è il suo lato spirituale.

Nel buddismo

Le religioni orientali dedicano una attenzione particolare al rapporto con il corpo. Il digiuno è un modo per esercitare il controllo sul proprio corpo. Nel buddismo, il digiuno è un mezzo per ottenere un livello più alto di spiritualità, cioè “svegliarsi”; una fase iniziale

di autodisciplina. Per Buddha, il Nirvana è uno stato di pace perfetta della mente, libera dal desiderio, dalla rabbia e da altre condizioni che la imprigionano. Il desiderio, secondo Buddha, era la causa e la radice del male. Il cibo è il desiderio più basilare dell'uomo. Quindi è necessario rinunciare al desiderio per ottenere la libertà dalle tentazioni mondane.

Nell'induismo

Gli indù sono profondamente religiosi. L'obiettivo della vita è l'autorealizzazione o il raggiungimento della consapevolezza dell'assoluto. Il digiuno controlla la passione e argina le emozioni e i sensi. Secondo le scritture indù, il digiuno è un grande strumento di autodisciplina che stabilisce un rapporto armonioso tra il corpo e l'anima, portando l'uomo ad accordarsi con l'assoluto. Il digiuno, quindi, è una negazione delle necessità del corpo per un guadagno spirituale. Secondo la filosofia indù, il cibo significa gratificazione del corpo e, invece, affamare i sensi vuol dire elevarli alla contemplazione. Attraverso il controllo del corpo fisico, delle emozioni e della mente, si può arrivare all'obiettivo finale della conoscenza incondizionata, o liberazione dal ciclo della rinascita, in unione con il trascendente.

Nella religione ebraica

Digiunare vuol dire confessare la totale dipendenza da Dio, attribuire solo a Lui il potere e la gloria. Ci sono molti passi nella Bibbia che parlano del digiuno, ne chiariscono gli scopi e i benefici. Il libro del Levitico prescrive: *“Nel mese settimo, il 10 del mese, digiunate e non fate nessun*

lavoro... di tutti i vostri peccati sarete purificati alla presenza del Signore”. È il digiuno del giorno dell'Espiazione. Qui il digiuno appare quindi nella sua funzione purificatrice. Troviamo in Zaccaria *“ Nel digiuno praticate la giustizia e la fedeltà: esercitate la pietà e la misericordia ciascuno verso il suo prossimo*. Anche oggi vengono osservati alcuni giorni di digiuno nel calendario ebraico, memoria di avvenimenti storici, tra cui quello più importante rimane lo Yom Kippur (la seconda discesa di Mosè dal monte Sinai). Vi vengono praticate alcune restrizioni o affezioni: non bere, non mangiare, non ungere il corpo con oli profumati, non indossare scarpe di pelle, non avere rapporti sessuali. In questa visione il sacrificio diventa un rito.

Nella chiesa cristiana cattolica

Il digiuno e l'astinenza – insieme alla preghiera, all'elemosina e alle altre opere di carità – appartengono, da sempre, alla vita e alla prassi rituale della fede. Digiuno e astinenza non sono forme di disprezzo del corpo, ma strumenti per rinvigorire lo spirito, rendendolo capace di esaltare, nel sincero dono di sé, la stessa corporeità della persona. Il digiuno dei cristiani trova il suo modello e il suo significato nuovo e originale in Gesù. È vero che il Maestro non impone in modo esplicito ai discepoli nessuna pratica particolare di digiuno e di astinenza. Ma ricorda la necessità del digiuno per lottare contro il maligno e durante tutta la sua vita, in alcuni momenti particolarmente significativi, ne mette in luce l'importanza e ne indica lo spirito e lo stile secondo cui viverlo. Quaranta giorni di digiuno precedono il combattimento spirituale delle “tentazioni”, che Gesù affronta

nel deserto e che supera con la ferma adesione alla parola di Dio. Gesù si reca nel deserto e viene tentato da Satana: «*Se sei veramente il figlio di Dio trasforma queste pietre in pane*». «*Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio*» risponde il Messia. Con il suo digiuno Gesù si prepara a compiere la sua missione di salvezza in obbedienza a Dio Padre e in servizio d'amore agli uomini. Quando gli viene domandato per quale motivo i suoi discepoli non praticano le forme di digiuno che sono in uso presso taluni ambienti del giudaismo del tempo, Gesù risponde: «*Finché gli invitati alle nozze hanno lo sposo con loro, non possono digiunare. Verranno i giorni in cui sarà loro tolto lo sposo e allora digiuneranno*». In queste parole la Chiesa trova il fondamento dell'invito al digiuno come segno di partecipazione dei discepoli all'evento doloroso della passione e della morte di Cristo, e come forma di culto spirituale e di vigilante attesa, che si fa particolarmente intensa nella celebrazione dei giorni che precedono la santa Pasqua (quaranta giorni della Quaresima). Il riferimento a Cristo e alla sua morte e risurrezione è essenziale e decisivo per definire il senso cristiano del digiuno e dell'astinenza, come di ogni altra forma di mortificazione: «*Se qualcuno vuol venire dietro di me rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua*». (Dal decreto della Conferenza Episcopale Italiana 4 ottobre 1994 festività di San Francesco)

Il digiuno ortodosso

Il digiuno «è una istituzione antichissima stabilita sin dal paradiso». Questa citazione di san Basilio sottolinea che il digiuno è «l'espressione migliore dell'ideale

ascetico dell'ortodossia». La Chiesa ortodossa ha sempre proclamato il grande valore del digiuno per la vita spirituale dell'uomo e la sua salvezza, basandosi sulle fonti bibliche e apostoliche, e soprattutto sul suo significato cristologico. «*Tutti i fedeli sono chiamati a conformarvisi, ognuno secondo le proprie forze e le proprie possibilità, senza però avere la libertà di ignorare questa istituzione sacra*». Il digiuno è legato alla preghiera, al pentimento e alla beneficenza, «*soprattutto nella nostra epoca in cui la distribuzione ineguale e ingiusta dei beni giunge a privare interi popoli del loro pane quotidiano*». I più importanti digiuni prescritti dalla Chiesa ortodossa sono: quelli che precedono le festività di Pasqua (Grande Quaresima), dei santi apostoli Pietro e Paolo, di Natale, e della Decollazione di san Giovanni il Precursore. (Dal Santo Concilio Ortodosso, documento sul Digiuno giugno 2016)

Il digiuno nella tradizione islamica

Più che nelle altre confessioni, il digiuno per i musulmani è un momento di condivisione collettivo. La famiglia in primis e tutta la comunità si uniscono in questo atto di fede verso il Dio unico per celebrare la discesa del Corano, attraverso l'Arcangelo Gabriele, al Profeta. Questo digiuno o periodo del Ramadan è uno dei pilastri dell'Islam descritto specificamente nel Libro Sacro nella seconda sura: «*O voi che credete! V'è prescritto il digiuno, come fu prescritto a coloro che furono prima di voi, nella speranza che voi possiate divenire timorati di Dio* V. 183». «*per un numero determinato di giorni; ma chi di voi è malato o si trovi in viaggio, digiunerà in seguito per altrettanti giorni. Quanto agli abili*

che lo rompano, lo riscatteranno col nutrire un povero. Ma chi fa spontaneamente del bene, meglio sarà per lui; il digiuno è un'opera buona per voi, se ben lo sapete V. 184». «È il mese di ramadan, il mese in cui fu rivelato il Corano come guida per gli uomini e prova chiara di retta direzione e salvezza, non appena vedete la nuova luna, digiunate per tutto quel mese, e chi è malato o in viaggio digiuni in seguito per altrettanti giorni V. 185». Il digiuno di Ramadan è un obbligo divino, il suo carattere non è quello penitenziale, ma di avvicinamento e ricerca dell'altissimo. Mediante il digiuno di Ramadan si partecipa ritualmente alla discesa dei precetti divini trasmessi al Profeta, si rivive quell'evento. Questo significato è, al di là delle divisioni, il sentire comune di tutti i musulmani. È inoltre molto radicata la consuetudine di pregare nelle notti di questo periodo, e secondo quanto riportato dagli Hadit, il Profeta ha affermato che chi prega nelle notti di Ramadan con sincero pentimento e non per fare mostra di sé, vedrà perdonati i propri peccati. Il digiuno è valido se si accompagna ad un sentimento di giustizia e di misericordia; le menzogne, la maldicenza, la cupidigia, il giurare il falso e la concupiscenza ne annullano l'effetto. Alla rottura serale del digiuno (iftar), spesso nelle moschee si predispone una sorta di mensa per dare da mangiare ai più poveri. Le famiglie accolgono parenti, amici e bisognosi nello spirito della misericordia che è alla base della rivelazione divina. Se da un lato vi è continuità con le precedenti tradizioni, nel digiuno prescritto

dall'Islam è prevalente l'aspetto della ricerca del Divino e della riconoscenza verso Colui che guida l'esistenza terrena in attesa della resurrezione. Ancora oggi questo rito è una realtà vissuta con impegno e devozione presso i popoli musulmani che coinvolge l'essere umano nei suoi sentimenti e nelle manifestazioni del suo vivere quotidiano.^{11 12}

14 Aprile 2021
Francesco Gianola Bazzini

¹¹ Il contributo è parte integrante della conferenza "Il Digiuno come pratica rituale", organizzato dall'Associazione donne di qua e di làe dalla Comunità islamica di Parma e provincia. Un interessante incontro in cui è stata analizzata la pratica del Digiuno e le sue diverse declinazioni. Un confronto di particolare

significato in questo periodo; un passaggio di testimone tra la Quaresima Cristiana ed il Ramadan Musulmano.

¹² [Articolo su battci.it](http://battci.it)

Valenze plurime e nuove declinazioni del digiuno

di Luciano Mazzoni Benoni



Il mio pensiero, qui ricondotto a poche righe, cerca di esprimere differenti aspetti della problematica legata alla pratica del digiuno: su diversi piani ma tuttavia convergenti ed a mio avviso meritevoli di attenzione; con un invito conclusivo.

Il primo, riferito ai miei pluridecennali studi in antropologia culturale: solo per attestare la presenza di questa pratica già nelle società semplici e nei popoli senza scrittura. Generalmente connesso ai c.d. riti di iniziazione = vale a dire ai “passaggi di stato” che intervengono a modificare la condizione nell’esistenza del singolo all’interno del clan o della tribù di villaggio. Questo primo richiamo, estraggo la considerazione che questa matrice atavica potrebbe risvegliare in tutti, nel nostro mondo secolarizzato, un interrogativo circa il valore intrinseco del digiuno, rimasto intatto e quasi immutabile oltre il fattore del tempo ...

Il secondo, lo traggo dai miei studi sulla dimensione propriamente religiosa, sempre letta in ottica antropologica prima che teologica, e quindi in chiave interculturale: anche in tal caso per rilevare la presenza di questa pratica pressoché in ogni tradizione religiosa, spesso con frequenti e chiari transiti interculturali ed evidenti fenomeni di quel ‘sincretismo’ (che continua a inorridire tanti puristi e che invece si manifesta sempre più come un fiume carsico onnipresente!). A chiunque non sia guidato da miopi gelosie confessionali o ideologiche, apparirà come evidente la corrispondenza talvolta stupefacente fra riti di diverse tradizioni: convergenti in una pratica come il digiuno che indiscutibilmente sottende un comune terreno psicologico e corporeo, al di là delle credenze di riferimento. Una pratica tuttavia -specie in

ambito cristiano occidentale- piuttosto in disuso, perché erroneamente considerato obsoleto in quanto connesso a logiche penitenziali e perfino punitive della dimensione corporea: poco proponibili alla mentalità disincantata di oggi, che però getta via il bambino insieme all’acqua sporca! Al contrario -ecco la mia riflessione- andrebbe preservato il valore virtuoso ed evolutivo del digiuno, che potrebbe essere ricompreso in una nuova ed aggiornata vita spirituale che sempre necessita di momenti di ‘distacco’ e di ‘nuovo inizio’. Da questo punto di vista, mi permetto di far presente l’iniziativa che ormai da oltre 15 anni mi vede partecipe in veste di bionaturista; la conduco insieme al suo ideatore, il celebre barnabita padre Antonio M. Gentili (autore dei libri *Pane e acqua* e *Gli otto digiuni*, ed. Ancora), il quale in vari luoghi di ritiri (Eupilio – Campello – infine Assisi) la promuove sotto il nome di Corsi di Digiuno & Meditazione: per una rieducazione ad un tempo corporea e spirituale (basata su premesse trans-religiose e sulla spiritualità cosmica, tramite modalità interculturali ed interreligiose convergenti in ottica olistica e salutista). Con documentati benefici sia per il corpo, che per la mente, che per l’anima.

Il terzo lo connetto alla mia attività, testè accennata, di bionaturista alla quale, pur non dedicandovi un impegno professionistico, ho tuttavia riservato uno spazio di rilievo negli studi medici e paramedici fin dai primi anni ’90, che intrapresi sulle orme del famoso medico parapsicologo Massimo Inardi. Ebbene: sempre più -anche nella medicina convenzionale occidentale e non solo in quella tradizionale- il digiuno (un tempo ritenuto

quale primo ed abituale rimedio nelle generalità dei casi dai vecchi medici di famiglia) viene reintrodotta nelle terapie quale fattore complementare rilevante: e questo ormai sulla base di evidenze cliniche conclamate. Basti menzionare qualche autorevole studioso di oggi: da Bruno Veronesi a Franco Berrino, da Walter Longo a Simonetta Marucci fino a Erica Francesca Poli. Entro tale comprensione non siamo portatori di una c.d. ‘medicina alternativa’, bensì piuttosto promotori della c.d. ‘medicina integrata’, in grado di superare ogni abuso farmacologico e di far convergere sinergicamente le acquisizioni delle nuove scienze mediche: mi riferisco almeno a due filoni di ricerca: anzitutto quello della PNEI = psico – neuro – endocrino- immunologia; e poi quello delle terapie mirate alla cura del microbiota[un organismo di cui siamo ignari e che ospitiamo nel nostro corpo, ma che è dotato di un numero di cellule 10 volte superiori a quelle umane]= con prebiotici, probiotici, postbiotici, simbiotici e psicobiotici. In tal modo vengono integrate sinergicamente nuove scienze ed antiche fonti sapienziali: a cominciare dal manuale di Patanjali per la purificazione integrale ma presenti in ogni tradizione arcaica di ogni continente. Di qui segnalo come al digiuno venga assegnata una funzione di ‘discontinuità’ in grado di favorire una rinnovata ‘alleanza terapeutica’ col proprio corpo prima che col farmaco; alleanza che rende così il paziente non subalterno e passivo, bensì soggetto agente e proattivo della propria guarigione.

Desidero concludere con il richiamo ad una recentissima iniziativa proposta dal canadese Tias Little – che proietta quello che conosciamo come “il digiuno del cuore” (finalizzato alla ascesi personale) ad un “digiuno ecologico” = cioè mirato al “ri-allineamento dell’ordine cosmico delle cose”, vale a dire al benessere del Pianeta (insidiato dai danni prodotti dalla specie umana che ha agito in ottica antropocentrica) -senza il quale sarebbe illusorio e impossibile puntare alla nostra salute- e ad una ritrovata armonia fra tutte le creature umane-animale-vegetali. Quindi un invito, rivolto a credenti e non credenti, a vivere questo periodo di restrizioni come astensione dal consumismo e dalla iperalimentazione, dallo spreco e dallo scarto, dai viaggi e dagli spostamenti inutili, da ogni “superfluo” in modo da preservare acqua-aria-suolo-energia. Un antico mantra vedico a tal fine ci può accompagnare: “*Om vardhanamnamah*” (che significa: io nutro l’universo e l’universo nutre me). Una frase da meditare e da tradurre nella realtà odierna.¹³

21 Aprile 2021
Luciano Mazzoni Benoni

¹³ [Articolo su battci.it](http://battci.it)

Arti e Lettere



“Person+” Recensione

di Valentina Riva

GIUSEPPE TURCHI



UNA VIA PER COLTIVARE
RELAZIONI POSITIVE

ultra
LIFE

Siamo sicuri che l'amore non si possa conquistare anche per meriti? Giuseppe Turchi parte da qui per accompagnarci nell'esplorazione di un tema delicato e complesso che attiene al benessere emotivo di tutti: il rapporto tra relazione e comunicazione. Dal taglio divulgativo, *Person +* riflette la formazione filosofica dell'autore, il quale, tuttavia, non manca di attingere da discipline quali la psicologia e la pedagogia. Il risultato è un'opera che pone il lettore al centro della dissertazione, interrogandolo e spronandolo per mezzo di una scrittura dal ritmo conversativo che ci avvicina alla tradizione manualistica del *self help*.

Questo approccio pragmatico del resto permette di relazionare una tematica sfaccettata e difficilmente condensabile in un piccolo libro. Ma che cosa intende l'autore per "Amore"? From ci direbbe che l'amore è un'arte e come tutte le arti va appresa coltivando teoria e prassi: *Person +* si inserisce in questo solco e ci conduce alla pratica, quanto mai complessa, dell'introspezione e dell'interrogazione del sé mediante esercizi di lettura e strumenti di analisi situazionali. Perfettamente conscio che il campo relazionale e quello della comunicazione rifuggono facili codifiche, l'autore pone in risalto la necessità che questi due aspetti fondamentali dell'umano agire ed esperire non vengano lasciati al caso o relegati alla sfera educativo-familiare, come la tradizione sembrerebbe imporre, ma necessitino di approcci e linee d'intervento al pari di altri aspetti della nostra vita. Siamo dunque di fronte a un manuale? Il libro non ci offre soluzioni di facile consumo

ma ci aiuta, anche per mezzo di narrazioni ipotetiche ed esempi, ad analizzare alcuni schemi interpretativi e alcune abitudini che nel nostro quotidiano potremmo non esserci mai soffermati a interrogare. Prima fra tutte, forse, la tendenza a pensare a noi stessi e ai nostri simili come individui dotati di caratteristiche e tratti stabili e quasi immutabili. Eppure una riflessione sul nostro quotidiano ci renderebbe subito evidente lo sforzo incessante di decodifica della nostra realtà, dei nostri legami affettivi, dei codici comunicativi e di tutte quelle reti relazionali che inevitabilmente ci obbligano ad adeguamenti più o meno consapevoli. Quante volte ci soffermiamo a riflettere sul nostro modo di comunicare e quante volte abbiamo provato la sensazione di non essere compresi? Di non essere accettati e amati? *Person +* ci propone una strategia interpretativa tesa a ridefinire il nostro modo di iscriverci e di descriverci all'interno delle relazioni e soprattutto ci mostra come siano spesso le abitudini a guidarci nelle nostre variegate vicissitudini e a definire le nostre stesse interazioni. Prendere coscienza di alcuni meccanismi potrebbe aiutarci a ripensare al modo in cui guardiamo noi stessi e il nostro mondo. In questo senso *Person +* ci offre prospettive nuove e ci regala qualche attrezzo in più per gestire e vivere le relazioni del nostro quotidiano, oltre che a imparare a non guardarle come un qualcosa di dato, immutabile e innato ma come percorsi mutevoli di co-costruzione e di educazione.¹⁴

2 Aprile 2021
Valentina Riva

¹⁴ [Articolo su battci.it](http://battci.it)

Gli Autori



Federico Dazzi. Studente di Giornalismo e Cultura editoriale.

Francesco Gianola Bazzini. Consigliere Centro interdipartimentale Ricerca Sociale Università di Parma, studioso di Religioni Eresie e di Islam politico moderno.

Luciano Mazzoni Benoni. Studioso di Antropologia e Teologia delle religioni, pubblicista, coordinatore del Forum interreligioso di Parma.

Valentina Riva. Laureata in Lettere e in Giornalismo, è Cultore della Materia in Sociologia dei processi culturali e comunicativi presso l'Università degli Studi di Parma, attualmente redattrice presso *Associazione culturale "Luigi Battei"*

Aprile 2021



PROSPETTIVA

Ambiente ideativo dell'Associazione culturale "Luigi Battei"

Numero 11

BATTEI.it

*Cura editoriale
di Samuele Trasforini e Federico Dazzi*

BATTEI.*it*





PROSPETTIVA 11

BATTEI.it