

Intervento Luigi per presentazione libro Mazzetti

Mi ci sono voluti più di settant'anni per riuscire a far colazione come dico io !

Sì, come dico io, *colazione* e non *prima* colazione perché la triade *colazione, pranzo e cena*, sono i ripetitivi momenti magici, cardine della vita, almeno della mia, che vanno rispettati al massimo, anche nella loro tradizionale terminologia. Non posso soffrire l'abitudine (nordica? snobistica? alberghiera? diplomatica?) di chiamare *colazione* il pranzo e *pranzo* la cena e mi rifiuto di adottarla almeno fino a quando – come ebbe a dire l'amico Federico Zeri - l'ultima Cena non si chiamerà l'ultimo pranzo!

E quindi anche *prima* colazione. Perché *prima*? Voi quante ne fate voi di colazioni? Io una sola, tutt'al più un caffè a mezza mattina per calmare quel languorino che ti rende meno positiva la visione del mondo.

Ma forse ci sono dei fortunati che fanno anche la *seconda* e la *terza* di colazione. Beati loro!

Sì, perché la colazione è un mito. Ho sempre sognato di farla su una tavola imbandita, con scintillanti argenterie, candidi tovagliati di Fiandra, porcellane fiorite e una varietà infinita di delizie pronte a saziare la mia fame mattutina.

Invece per tutta la mia vita, peraltro lunga e felice, ad esclusione di qualche esperienza graditissima in grandi alberghi, per viaggi a causa di lavoro o di vacanza, le mie colazioni sono sempre state veramente uno schifo!

Da quanto ricordo, da bambino piccolo, c'era una certa ritualità della colazione e un certo rispetto per l'evento. Magari alla romana, col caffelatte e pane e ricotta! Ma ben presto, con la guerra, le cose si mettono male e questo pasto –così importante- viene fortemente ridimensionato. E poi, come dice Belli, siccome “ comincia er tormento della scola,” tra la paura di arrivare tardi e quella per le interrogazioni e i compiti in classe lo stomaco si chiude completamente e...addio colazione !

Ricordo, a questo proposito un mio adorato nipote che, puntualmente, tutte le mattine, prima di arrivare a scuola (e questo fino al terzo liceo) vomitava quel poco che la madre premurosa lo aveva costretto a ingollare.

Poi è cominciato il lavoro. E anche lì, la fretta, la preoccupazione, gli impegni mi impedivano il magico momento. E la famiglia. I figli, sempre in ritardo, da accompagnare, le spesette da fare prima di iniziare la giornata e soprattutto la sfiducia storica di mia moglie nei confronti di questo inutile rito che comportava un'ulteriore fatica organizzativa e preparatoria.

Per anni, solo un caffè al volo.

Unica eccezione, unico fronte di resistenza, la colazione della mattina di Pasqua. Lì ho puntato i piedi e l'ho pretesa e ottenuta sempre. Sì, in quelle primaverili festose mattinate di Pasque romane, ho preteso il salame, le uova sode, le pizze dolci e salate, le uova di cioccolato con la sorpresa e pure le viole a ciocche sulla tavola imbandita! Mancano un po' quelle gocce di acqua santa elargite dall'aspersorio del vecchio prete che veniva a benedire la casa il sabato santo, non appena si scioglievano le campane e finiva il digiuno. Ma vabbene lo stesso, anche col rito post-conciliare, la colazione di Pasqua è salva.

Ma ora, in tarda età, riconquistata la calma e il tempo ho vinto la mia battaglia. Soli soletti, senza i figli, con i nipoti ormai grandi, come i due vecchietti del “Cacao Talmone”, mia moglie ed io ci concediamo il lusso di una vera colazione. L'apparecchiatura, certo, non è come io vorrei, al posto delle tovaglie, dei modesti sottopiatte in plastica (con divertenti rappresentazioni bucoliche), le tazze non sono di finissima porcellana, il latte viene a tavola col pentolino e non in un decoroso bricco, il caffè, un lontano ricordo. La ZUCCHIERA D'ARGENTO, antico regalo di nozze, però resiste. Anche le vivande, per motivi di età e di salute, sono un po' in tono ridotto. Il burro è sostituito con margarina Omega 3 contro il colesterolo: Il latte è scremato. Il pane è integrale. La marmellata è dietetica. Compagno yogurt e cereali vari e... pure la crusca che ai tempi miei la mangiavano solo i maiali !

Quindi, nel complesso, sono contento. Seppure tardi ho realizzato il mio sogno.

Nel libro -così piacevole- del mio amico Mario, dedicato alla prima colazione, ci sono tante voci: quelle dei sapienti scienziati (medici, nutrizionisti, psichiatri eccetera) quelle di uomini e donne di cultura (saggisti, giornalisti, storici, esperti di cinema eccetera) e tutte ci dicono cose sapienti, interessanti o curiose.

Ma, in tema di curiosità, credo di aver scovato una chicca sensazionale.

In “Meditare in Occidente”, trasmissione di Radio III del 2004, (un corso di “mistica laica” dove per “mistica” s’intende l’incontro della mente umana con l’ “altamente significativo” e per “laica” l’assenza di qualsiasi implicazione religiosa), la sesta ora viene dedicata all’opportunità e alla possibilità di trasformare i momenti della nostra giornata normale in momenti meditativi, con sommo vantaggio della nostra psiche e della nostra felicità esistenziale.

Non si tratta di una cazzata. Sono i suggerimenti utili, alcuni decisamente preziosi, altri molti divertenti, che il professor Luigi LOMBARDI VALLAURI, professore universitario di filosofia del diritto e di non so quante altre branche di filosofie dà ai suoi allievi meditanti.

Il terzo momento dei diciassette che sono presi in esame nel “modello di giornata meditativa” è dedicato, appunto, alla Prima Colazione. Gli viene dato notevole rilievo.

Cercherò di riassumere le cose essenziali.

Prima di tutto la preparazione. Si possono scegliere tre vie per questa semplice operazione .

La prima è quella della vigile consapevolezza (*vipassana*), cioè rendere i miei gesti non abitudinari, sciatti, automatici ma rallentarli dandogli una certa attenzione e dignità. (In questo caso sarebbe meglio evitare di andare in cucina in ciabatte e vestaglia ma scegliere un adeguato abbigliamento).

La seconda via suggerita è la via *tantrica*. Quella che preferisco. Si tratta di erotizzare, danzare la preparazione del caffè, spostandosi dal rubinetto dell’acqua al fornello del gas a balzi, o meglio ancora danzando. Posso scegliere di essere vestito come voglio, magari da Rambo o con un tanga, ma meglio ancora nudo sotto un peplo bianco filettato d’oro, immaginando che il pavimento siano le doghe stagionate del Madison Square Garden mentre sopra di me brillano le luci della ribalta mentre penso “ Io sono un ballerino cosmico che prepara la sua prima colazione”. Il balletto si chiama “Prima Colazione”. La musica un valzerino delizioso.

La terza via è quella della cosmicizzazione. Si può fare astronomia terrestre. Immaginare di guardare la cucina dallo spazio e pensare . “Io sono un viaggiatore cosmico e vedo che su un pianeta fortunato ci sono cucine dove è possibile preparare il caffè. C’E’ PREPARAZIONE DI PRIME COLAZIONI NELL’ UNIVERSO.

Qualsiasi via si voglia adottare è bene scegliere la musica adatta.

Si può trasformare, la cucina, non dico in un tempio del piacere, ma almeno in un tempio della contemplazione esaltante. Ancora di più questo accade quando si mangia la prima colazione, quando si portano alla bocca “fette di pane di frumento, coperte di burro di bovino e di marmellata di rosa canina”, allora, nel momento in cui la beatitudine gustativa colpisce i miei sensori (come la famosa madeleine di Proust) potrò finalmente RISALIRE ALLA BEATTITUDINE SUPREMA.

Penso che i suggerimenti del professor Lombardi Vallauri possano essere utili a me e a voi.
Grazie