

Preghiere prima dei pasti



Oggi in molte famiglie è caduto in disuso compiere il semplice segno della croce e recitare una breve preghiera prima di sedersi a tavola per consumare i pasti quotidiani. Sarebbe bello che ogni famiglia, invece, riprendesse quest'antica e sana consuetudine, in quanto benedire e ringraziare Dio del cibo che prendiamo:

- è riconoscere in lui la sorgente di ogni bontà, comprendere la manifestazione della sua tenerezza verso ogni creatura, sentirlo presente nel momento di fraternità e distensione che si sta vivendo
- contribuisce a renderci più coscienti del fatto che, ogni alimento che sta sulla nostra tavola, è il frutto di tanta fatica spesa da molte persone
- aiuta a rivolgere il pensiero verso coloro che vivono nell'indigenza, ed accresce nella solidarietà, cercando modi concreti per offrire cibo, trovando il coraggio di togliere dalla nostra tavola ciò che è veramente di troppo
- è il modo più opportuno per educarci ad essere generosi e non egoisti; riconoscenti e non viziosi; sobri e non avidi; gioiosi e non tristi.

Un gesto semplice di ringraziamento verso Dio, per quanto offertoci dalla natura, può essere un primo passo verso la costruzione di un mondo più umano e solidale, più riconoscente e meno lamentoso.

Un esempio per la settimana:

Lunedì: «Guardate i corvi: non seminano e non mietono, non hanno ripostiglio né granaio, e Dio li nutre. Quanto più degli uccelli voi valete!» (Lc 12,24).

Preghiera. Benedetto sei Tu, Signore, che mandi la pioggia per irrigare i campi ed il sole per maturare le spighe. Benedici noi, il cibo che prendiamo, e coloro che hanno contribuito a prepararlo con tanto amore. Amen.

Martedì: «Non datevi pensiero per la vostra vita, di quello che mangerete; né per il vostro corpo, come lo vestirete. La vostra vita vale più del cibo e il corpo più del vestito» (Lc 12,22-23).

Preghiera. Ti ringraziamo, Padre, fonte di ogni bontà, perché non ci fai mancare il necessario per vivere. Fa' che sappiamo accogliere tutti i doni che provengono da Te, per poterci dedicare con gioia al Tuo servizio. Amen.

Mercoledì: «Non affannatevi dicendo: Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo? Il Padre vostro celeste sa che ne avete bisogno» (Mt 6,31-32).

Preghiera. Grazie Padre buono, per l'acqua, il pane, i frutti e tutte le cose buone che ora mangeremo. Fa' che non dimentichiamo mai coloro che hanno fame di cibo, di amore, di pace, ed aiutaci a condividere ciò che abbiamo con coloro che sono più poveri. Amen.

Giovedì: «Guardate i gigli come crescono: non filano e non tessono. Se, dunque, Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani si getta nel forno, non farà assai più per voi?» (Lc 12,27-28).

Preghiera. Ti rendiamo grazie, Padre che sei nei cieli, perché hai cura di ogni creatura che è sulla terra. Benedici la nostra famiglia qui riunita per mangiare. Fa' che nulla vada sprecato di tutto ciò che ci doni con infinita generosità. Amen.

Venerdì: «Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto; perché chiunque chiede riceve, e chi cerca trova e a chi bussa sarà aperto» (Mt 7,7-8).

Preghiera. Benedetto sei tu, o Signore, Padre nostro, per questo cibo che dividiamo tra noi, come segno della tua infinita bontà. Ti ringraziamo per coloro che ce lo hanno preparato, e rendici attenti e generosi alle necessità delle persone più bisognose. Amen.

Sabato: «Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e ogni cosa vi sarà data in aggiunta. Non affannatevi per il domani, perché il domani avrà le sue inquietudini. A ciascun giorno basta la sua pena» (Mt 6,33-34).

Preghiera. Benedetto sei Tu, Padre, Dio dell'universo. Dalla tua bontà noi riceviamo questo cibo, affinché possa sostenerci durante la giornata. Donaci di prenderlo insieme con gioia e semplicità di cuore, e di lavorare per il tuo regno con animo lieto. Amen.

Domenica: «Se due di voi sopra la terra si accorderanno per domandare qualunque cosa, il Padre mio che è nei cieli ve la concederà. Perché dove sono due riuniti nel mio nome, io sono in mezzo a loro» (Mt 18,19).

Preghiera. Ti ringraziamo, Signore, per essere qui riuniti attorno alla tavola in questo giorno di festa. Il cibo che prendiamo rallegri la nostra vita in modo da annunciare le meraviglie del tuo amore. Amen.

«Nulla anteporre all'amore di Cristo. Prostrarsi frequentemente nella preghiera. Non essere vorace. Non darsi al vizio del vino. Amare il digiuno. Non avere gusto al molto parlare. Non assecondare i desideri della carne. Nulla infatti è tanto sconveniente ad ogni cristiano quanto l'ingordigia, come dice il Signore: State bene attenti che i vostri cuori non si appesantiscano per l'intemperanza (Lc 21, 34)» (Regola di San Benedetto, 4-39).

[SEO by Artio](#)