

viva e condividere la mensa testimonia la volontà di unire la propria vita a quella del commensale. Far da mangiare per una persona amata, prepararle un pranzo o una cena è il modo più concreto e semplice per dirgli ti amo, perciò voglio che tu viva e viva bene, nella gioia!

Enzo Bianchi



Lettera ai genitori

In ogni cosa rendete grazie.

Pregare a tavola

*Carissimi genitori,
vogliamo questa volta riscoprire con voi la possibilità di benedire insieme il Signore al momento dei pasti. Tutti sappiamo bene che il mangiare insieme è uno dei momenti che ci mostra la qualità dei rapporti che stiamo costruendo. Intorno al cibo possiamo sedere sereni, possiamo condividere le cose più belle che stiamo vivendo, ma altre volte possiamo anche avvertire la tristezza che abbiamo nel cuore. La preghiera al momento del pasto ci aiuta a vivere al cospetto di Dio la nostra vita quotidiana, con le sue gioie e le sue fatiche.*

1/ Un gesto di lode per il Signore che crea la vita

Benedire la mensa è un'importante tradizione cristiana. Quale il suo fondamento?

Il cristianesimo è la religione nella quale nessun cibo è vietato, perché tutto è stato creato buono da Dio. Senza la fede cristiana non ci sarebbero in Italia né i tortellini, né il Brunello di Montalcino, né le salsicce o il Passito di Pantelleria! Anche qui si vedono le radici cristiane dell'Europa. Gesù, infatti, ha dichiarato che non c'è alcun cibo che rende impuri, perché il male viene piuttosto dal cuore dell'uomo. È per questo che tutti i santi, compreso San Francesco, hanno mangiato anche la carne, eccetto che nei periodi di digiuno.

La fede ci insegna che è bello mangiare ringraziando Dio che ci dona il cibo. In fondo, quando mangiamo è come se si ripetesse il gesto creativo originario di Dio: noi veniamo plasmati dalla terra, perché con l'energia che viene dal cibo e con il gusto di ciò che è stato ben cucinato, noi ritroviamo la forza e la gioia di vivere.

I Vangeli ci dicono che anche Gesù prima dei pasti benediceva sempre il Padre. Ad esempio, in occasione della moltiplicazione dei pani, egli «prese il pane e, pronunciata la benedizione, lo spezzò e lo diede loro», ricorda il Vangelo secondo Marco.

Nel ringraziamento a Dio ci rendiamo conto che non è scontato avere anche oggi del cibo buono da mangiare. E ritroviamo anche la gioia di ringraziare chi lo ha preparato per noi.

2/ La benedizione della mensa in presenza dei bambini

La benedizione della mensa ha un grande valore nell'educazione alla fede dei bambini. Ormai anche loro mangiano a tavola, o comunque sono presenti. Per questo la benedizione prima di iniziare il pasto diventa un fatto capace, più di tante parole, di far scoprire loro la fede di noi adulti. Perché sono papà e mamma a rivolgersi a Dio e a lodarlo per il cibo che si sta per mangiare. Proprio loro che poco prima hanno fatto giocare il bambino. Che sono tornati dal lavoro, magari stanchi e nervosi. Sono loro che adesso chiedono un momento di silenzio, fanno il segno della croce e ringraziano Dio per il cibo che è sulla tavola.

Spesso si è persa l'abitudine di iniziare il pranzo con questo gesto. Compierlo per molti sembra quasi una forzatura, qualcosa che si scontra con la «praticità» della famiglia moderna, con la fretta nel consumare il pasto per potersi dedicare ad altre cose. Invece la preghiera a tavola rende più bello il ritrovarsi insieme per dividere il cibo. Per riscoprirlo è però necessario che i genitori ne parlino fra loro e che riscoprano insieme la bellezza del gesto e la sua importanza: anzitutto nella loro vita, poi nell'educazione dei figli.

3/ In quali momenti benedire la tavola

Ma quando benedire la tavola? L'ideale sarebbe farlo tutti i giorni, nel momento in cui la famiglia si ritrova insieme per mangiare. Nella maggioranza dei casi ciò oggi accade la sera per la cena e per il pranzo della domenica. Sono momenti a cui bisogna tenere perché sostengono l'unità della famiglia e favoriscono lo scambio ed il dialogo. Certo, il pranzo della domenica ha un'importanza particolare e può essere preparato con più cura.

Non possiamo però dimenticare alcuni problemi. Talvolta potrebbe essere difficile ritrovarsi tutti insieme al momento di andare a tavola. Il bambino può aver avuto bisogno di mangiare prima,

un genitore può arrivare tardi dal lavoro. L'importante è vivere questi momenti con pazienza e buon senso. La benedizione è un gesto capace di far ritrovare la giusta dimensione delle cose e di riportare la serenità.

4/ Come metterla in pratica

La benedizione è fatta da uno dei genitori. Tutti i presenti all'inizio fanno il segno della croce e alla fine rispondono «Amen», parola importante che ormai il bambino è in grado di ripetere e che lo renderà partecipe della benedizione. In certe situazioni il segno della croce può essere sufficiente: è il minimo che non dovrà mai mancare. Ma il piccolo rito diventa più ricco se si aggiunge una breve benedizione della tavola che è essenzialmente una preghiera di lode. Ma su questa può innestarsi talvolta quella di richiesta: almeno per coloro che non hanno cibo sufficiente a nutrirsi. La formula può essere molto semplice: *Signore, noi ti ringraziamo per il cibo che è sulla nostra tavola, segno del tuo amore. Aiutaci a non dimenticare mai quelli che ne sono privi. Amen.*

Oppure si può dire: *Benedici, Signore, noi e questo cibo che stiamo per prendere. Amen.*

Ogni tanto può essere significativo sostituire la benedizione a voce con una preghiera di ringraziamento fatta in silenzio da tutti i presenti. Uno dei genitori, dopo aver fatto il segno della croce, potrebbe dire: «Oggi ringrazieremo il Signore in silenzio, perché il Signore conosce i cuori». Dopo qualche momento si dice: «Amen».

Verrà il giorno in cui il bambino chiederà di poter fare anche lui la sua benedizione. Sarà un momento importante, da accogliere con favore. Al di là di ciò che il bambino riuscirà a dire, è il segno che egli desidera diventare parte attiva della preghiera.

5/ Se c'è qualche ospite

Come comportarsi quando c'è qualche ospite a tavola? Spesso sorge un certo imbarazzo, forse perché si pensa che la cosa non rientri nelle abitudini del nuovo commensale. Invece sarebbe bene che la benedizione della mensa venisse fatta, a prescindere dalle sue convinzioni e anche dal suo credo religioso. A ben vedere sarà questo il modo migliore per manifestargli la nostra amicizia. La vera accoglienza, infatti, è far sentire all'ospite che la sua presenza non crea impaccio, non modifica le abitudini della famiglia. Proprio perché è un amico, di fronte a lui la famiglia può apparire per quella che è, può mostrarsi nel proprio vissuto, nella propria autenticità. Per non cogliere di sorpresa i commensali, al momento di mettersi a tavola si potrà dir loro, con molta semplicità: «Nella nostra famiglia, prima di mangiare, siamo abituati a benedire la mensa». Sarebbe poi bello se nella benedizione ci fosse anche un ringraziamento per le persone presenti: «Signore, ti ringraziamo anche per gli amici che oggi sono con noi: la loro presenza dà gioia alla nostra tavola».

Il cibo è come la sessualità: o è parlato oppure è aggressività, consumismo; o è contemplato e ordinato oppure è animalesco; o è esercizio in cui si tiene conto degli altri oppure è cosificato e svilito; o è trasfigurato in modo estetico oppure è condannato alla monotonia e alla banalità. Il cibo cucinato e condiviso - il pasto - è allora luogo di comunione, di incontro e di amicizia: se infatti mangiare significa conservare e incrementare la vita, preparare da mangiare per un altro significa testimoniargli il nostro desiderio che egli