

## Il miglior consiglio dietetico: una preghiera prima e dopo i pasti



*la mensa dei monaci sulla veranda del monastero di Visoki Decani nel Kosovo*

Possiamo godere pienamente di tutto ciò che la natura e l'inventiva umana ci hanno portato sulla tavola, ma dobbiamo ricordare anche che "non di solo pane vivrà l'uomo" (Deuteronomio 8:3, Matteo 4:4, Luca 4:4), e che nutrendoci manteniamo in noi anche una vita spirituale. Ecco perché una preghiera prima e dopo i pasti non è solo una formalità, ma costituisce un'integrazione del nostro essere su diversi livelli. Il soddisfacimento del nostro bisogno naturale di nutrirci, il piacere della tavola (...e della compagnia!), l'ingegno di trasformare gli ingredienti e tante altre componenti della nostra vita si allineano verso un obiettivo trascendente, nel quale probabilmente non dovremo più preoccuparci del cibo terreno.

Quelle che seguono sono, in lingua italiana, le preghiere prima e dopo i pasti della tradizione cristiana ortodossa. Per le stesse preghiere in tre lingue, potete leggere [il testo dedicato alle preghiere a tavola](#) sul nostro sito.

## **PRIMA DEL PRANZO**

**Letto.** Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno; sia fatta la tua volontà, come in cielo, così sulla terra; dacci oggi il nostro pane quotidiano; e rimetti a noi i nostri debiti, come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori; e non indurci in tentazione, ma liberaci dal maligno.

Gloria al Padre e al Figlio e al santo Spirito, e ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

Kyrie eleison (*tre volte*). Benedici.

**Sacerdote.** Benedici, Cristo Dio, il cibo e la bevanda dei tuoi servi, poiché tu sei santo, in ogni tempo, ora e sempre, e nei secoli dei secoli.

**R.** Amen.

## **DOPO IL PRANZO**

**Letto.** Ti rendiamo grazie, Cristo Dio nostro, per averci saziati dei tuoi beni terreni: non privarci del tuo regno celeste, anzi, come apparivi in mezzo ai tuoi discepoli dando loro la pace, o Salvatore, così vieni in mezzo a noi e salvaci.

Gloria al Padre e al Figlio e al santo Spirito, e ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

Kyrie eleison (*tre volte*). Benedici.

**Sacerdote.** Benedetto Dio, che ha misericordia di noi e ci nutre dei suoi copiosi doni, con la sua grazia e il suo amore per gli uomini, in ogni tempo, ora e sempre, e nei secoli dei secoli.

**R.** Amen.

## **PRIMA DELLA CENA**

**L.** Mangeranno i miseri e si sazieranno, e loderanno il Signore quelli che lo cercano: vivranno i loro cuori nei secoli dei secoli.

Gloria al Padre e al Figlio e al santo Spirito, e ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

Kyrie eleison (*tre volte*). Benedici.

**S.** Benedici, Cristo Dio, il cibo e la bevanda dei tuoi servi, poiché tu sei santo, in ogni tempo, ora e sempre, e nei secoli dei secoli.

**R.** Amen.

## **DOPO LA CENA**

**L.** Ti rendiamo grazie, Cristo Dio nostro, per averci saziati dei tuoi beni terreni: non privarci del tuo regno celeste, anzi, come apparivi in mezzo ai tuoi discepoli dando loro la pace, o Salvatore, così vieni in mezzo a noi e salvaci.

Gloria al Padre e al Figlio e al santo Spirito, e ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.

Kyrie eleison (*tre volte*). Benedici.

**S.** Dio è con noi, con la sua grazia e il suo amore per gli uomini; in ogni tempo: ora e sempre, e nei secoli dei secoli.

**R.** Amen.

E ora, per concludere, una piccola precisazione per chi avrà notato una certa mancanza: "Come mai non ci sono le preghiere prima e dopo la colazione?" Questa mancanza si spiega con il fatto che le preghiere a tavola, nella Chiesa ortodossa, sono basate sull'ordine dei pasti nei monasteri. Chi ha partecipato anche per pochi giorni alla vita di un monastero ortodosso con un ciclo di officature abbastanza regolare, sa che il primo pasto della giornata, che si fa dopo il sorgere del sole e alla fine della Divina Liturgia quotidiana, è considerato il "pranzo". Non è prevista una colazione prima dell'alba, per non rompere il digiuno eucaristico. In ogni caso si giustifica un pasto di dimensioni robuste perché monaci e monache sono già in piedi da ore, e dopo il pranzo del mattino possono avere un intervallo di riposo prima di dirigersi alle attività manuali della giornata. Il secondo pasto principale sarà la cena, di regola consumata dopo la fine del Vespro.

Ovviamente lo stile di vita dei cristiani ortodossi al di fuori dei monasteri può seguire ritmi molto diversi, e richiedere la suddivisione del cibo in tre pasti al giorno, o magari anche di più. In questi casi, per le colazioni o qualsiasi tipo di spuntino, si potranno usare senza problemi le preghiere del pranzo (o della cena, a seconda degli orari), oppure semplicemente far precedere e seguire il pasto da un semplice segno della croce, come fanno in molti monasteri i monaci o le monache che si trovano nella necessità di consumare cibo al di fuori dei pasti prescritti dalla regola.