

# RITO DEL PASTO

La tavola è il luogo speciale della comunicazione-comunione. Fà che il pasto diventi una celebrazione, una scuola di umanità, un rito. Valorizza il pasto per scambiare messaggi, per raccontare biografie di vita e commenti su ciò che accade.

All'inizio del pasto tu puoi usare questo augurio:

- 1. Accogli il cibo che sta sulla tavola come dono che viene dalla via della fatica.**
- 2. Ringrazia le mani conosciute e sconosciute che hanno preparato il cibo per te.**
- 3. Sedere a tavola insieme ci aiuti a essere amici nella vita.**

Nella tradizione ebraica il padre di famiglia celebra la benedizione (bene-dire significa apprezzare) così:

1. Benedetto Dio per la vasta terra che ci dà in usufrutto.
2. Benedetto Dio per il potere di produrre pane che dà alla terra.
3. Benedetto Dio per il nutrimento che ci dà in ogni tempo.

Soprattutto a tavola si comunica sapore di vicinanza.

Perciò valorizza e riempi di umanità il pasto con parole belle, serene, positive. Come il corpo ha bisogno di mangiare così la mente ha bisogno di mangiare parole belle: le parole belle fanno le persone belle.

Tu puoi educare la memoria a preparare messaggi per nutrire il dialogo conviviale.

Augurio: valorizza il pasto con la consapevolezza di questi messaggi e fa che la comunione nel cibo alimenti la comunione nella vita.