

Víctor Manuel Fernández

*Oraciones  
para bendecir  
la mesa*

*Para comer mejor*



## *Para comer mejor...*

**E**ste pequeño libro quiere ser una ayuda para que podamos vivir mejor el momento de la comida. Tiene un texto bíblico, una breve meditación y una pequeña oración para comenzar cada comida bajo la bendición del Señor. Se puede seguir el orden del libro, pero también se puede elegir lo que convenga de acuerdo a lo que estemos viviendo.

La comida es un punto importante de cada día, porque nos detenemos un poco, descansamos un rato de las preocupaciones del trabajo y de nuestras obligaciones cotidianas, y pasamos un momento gratuito. Nos quedamos un poco quietos para recibir los dones del Señor, que creó todo para nosotros, y reconocemos su amor una vez más. Si comemos juntos, la mesa es un lugar de encuentro fraterno que transforma nuestras relaciones humanas, donde volvemos a mirarnos los rostros y compartimos la vida que Dios nos regala. En el Evangelio, vemos que a Jesús le gustaba compartir la mesa con cualquiera, y él nos presentó la felicidad del Cielo como un banquete feliz. Cuando disfrutamos de la comida nos sentimos

amados por el Señor, pero al mismo tiempo renovamos el compromiso de luchar para que todos puedan vivir con felicidad y dignidad. Como todas las cosas de la vida están relacionadas, si cambiamos nuestra manera de comer, también mejorará nuestra forma de vivir.

Trataremos de recordar y profundizar estas cosas cada día, en el momento de la bendición de la mesa.

Antes de cada comida se puede leer el texto bíblico, la meditación y la oración que propongo, pero cuando se prefiera algo más breve puede leerse sólo una de esas tres partes.

Al final de la comida, como acción de gracias, se puede rezar simplemente un Padrenuestro, un Ave María o un Gloria.



5



6

# 1

## ❖ Palabra de Dios

*“Tú preparas una mesa ante mí... y mi copa rebosa” (Sal 23, 5).*

## ❖ Meditación

De verdad, a nuestra mesa la ha preparado el Señor. Él es el Creador del universo, que hizo cada cosa con infinita ternura. Por eso, el alimento de nuestra mesa es sagrado. Queremos recibirlo con profundo respeto y reconocimiento.

Una parte de la creación de Dios se sacrifica para sostener nuestra vida, y eso le da a este alimento un valor inmenso.

## ❖ Oración

Señor, bendito seas por esta comida y por esta bebida que nos has regalado. Danos la gracia de comer y beber sin prisa, con toda nuestra atención. Ayúdanos a dar a estos alimentos todo el valor que tienen, porque son obra de tu amor y muchos han trabajado para que puedan llegar a nuestra mesa. ¡Gloria a ti, Señor, que también nos diste la vida a nosotros y nos regalaste los alimentos para sostenerla! Amén.



# 2

## ❖ Palabra de Dios

*“Dios nos regala abundantemente todas las cosas para que las disfrutemos” (1 Tim 6, 17b).*

## ❖ Meditación

¡Qué hermoso mensaje que nos da esta palabra de Dios! Todo lo que el Señor creó en esta tierra es para que nosotros lo disfrutemos. Entonces, si lo dice la palabra de Dios, podemos creerle y podemos sentirnos dignos de gozar esta comida.

No la merecemos porque seamos perfectos o santos. Podemos disfrutarla sencillamente porque el Señor nos ama tanto y nos quiere felices. Entonces no arruinemos este momento. Tratemos de comer percibiendo el sabor, los olores, los detalles, todo eso que el Señor nos da generosamente para que lo disfrutemos.

Si nuestra mente está acostumbrada a clasificar las comidas, a ser demasiado exigentes y no nos deja gozar de algunas cosas, recordemos que todas las comidas son buenas, que todas tienen su sabor, que todas tienen algo agradable. Liberémonos de nuestros esquemas rígidos y detengámonos a disfrutar lo que viene de Dios.



## ❖ **Oración**

Señor, esta comida y esta bebida son un don de tu amor, pero no sólo para sostener nuestra vida. Nos has regalado esta mesa también para que seamos felices. Danos la gracia de apartar por un momento todo lo que nos perturba y nos inquieta, para poder vivir el placer que tú quieres que gocemos. No podemos despreciar este obsequio que tú nos haces, Señor. ¡Bendito seas por este momento! Amén.

