



## Rugăciunea după masă

În bunătatea Lui, Dumnezeu ne dăruiește hrană și toate cele de folos vieții, chiar și fără să-I mulțumim pentru darurile primite. Căci "El face să răsară soarele și peste cei răi și peste cei buni și trimite ploaie peste cei dreapți și peste cei nedreapți", cum citim în Sfânta Evanghelie după Matei (5, 45). Însă, acela care-I mulțumește și Îi este recunoscător, crește duhovnicește și sporește în ascultare, smerenie și înțelepciune. De aceea, noi suntem cei ce ne folosim dacă Îi suntem mulțumitori și recunoscători din adâncul sufletului pentru toate darurile Sale cele bogate. Îi mulțumim lui Dumnezeu și pentru ca să-L simțim ca hrană a sufletului. Nu trebuie să ne dorim doar săturarea trupului cu mâncare, ci și hrănirea sufletului, având recunoștință către Dumnezeu, hrana cea adevărată și nemuritoare, care ne umple întreaga ființă de bucurie.

*Părintele Vasile Gherasim, Capu Codrului*

### Rugăciune după masa de la amiază

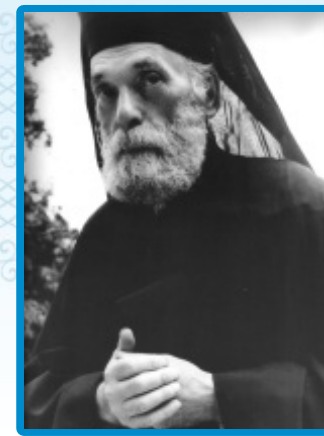
*Mulțumim Ție, Hristoase, Dumnezeul nostru, că ne-ai săturat pe noi de bunătățile Tale cele pământești. Nu ne lipsi pe noi nici de cereasca Ta împărăție, ci, precum în mijlocul ucenicilor Tăi ai venit, Mântuitorule, pace dându-le lor, așa vino și la noi și ne mântuiește.*

### Rugăciune după masa de seară

*Veselitu-ne-ai pe noi, Doamne, întru fapăturile Tale și întru lucrul mâinilor Tale ne-ai bucurat. Însemnatu-s-a peste noi lumina feței Tale, Doamne. Dat-ai veselie în inima noastră din rodul grâului, al vinului și al untdelemnului, ce s-au înmulțit. Cu pace ne vom culca și vom adormi, că Tu, Doamne, îndeosebi, întru nădejde ne-ai așezat.*



## Părintele Nicolae Steinhardt monahul de la Rohia



*"Dăruind vei dobândi"*

Hristos e bun, blând, milostiv, mângâietor și dulce. Dar nu e numai atât. E tot una cu Acela care S-a suit de bună voie pe Cruce și Și-a vărsat sângele pentru noi, murind în chinuri cumplite. El ne cere să luăm foarte în serios situația noastră de creștini. Dacă ne lepădăm și ne rușinăm de El, și El se va lepăda și rușina de noi la Judecata din urmă.



Adevărata milă nu-i simpla milostenie, ci înțelegerea durerii, fricii, amărăciunii altuia; e iubire, înduioșare și, mai ales, participare, părtașie, facultatea de a investi în situația altuia, de a vedea lucrurile din perspectiva lui. A pătimi, adică odată și la fel cu celălalt, după cum spune Sfântul Apostol Pavel în Noul Testament.



Bun și preafrumos lucru e să meargă omul la biserică, să aprindă una ori câteva lumânări, să se închine în fața sfințelor icoane, să bată și câteva metanii. Dar nu-i deloc deajuns. Ni se cere să-L avem totdeauna pe Hristos alături de noi, în gândul nostru, în sufletul nostru, în faptele și purtările noastre.



Hristos ne spune: "Iată, stau la ușă și bat..." (Apocalipsa 3,20). Dar la ușă nu stă numai Domnul Hristos; stau și diavolii, doar, doar să prindă momentul și să se furișeze în sufletul nostru prin ușa întredeschisă. Să fim atenți să păzim cu trezvie și prudență ușa sufletului. Să nu o deschidem decât Domnului.



Îl slăvim pe Hristos dând să mănânce flămânzilor, dând de băut însetaților, primind pe cei străini, îmbrăcând pe cei goi, cercetând pe cei bolnavi; postind, rugându-ne, priveghind, făcând milostenii, înfrânându-ne; dar și iertând pe greșiții noștri, iubind pe aproapele nostru, aplicând cele zece porunci.