



# Sussidio di preghiere di benedizione della mensa e dei membri della famiglia



2020



## Il Signore tra il pane e l'amore

Carissimi,

se tra il pane e l'amore ci mettiamo anche il Signore anche il cibo acquista un altro sapore, un sapore di casa, di famiglia, un sapore di condivisione, di attenzione agli altri, di rendimento di grazie.

Con questo piccolo sussidio vogliamo recuperare un aspetto importante della nostra tradizione cristiana: benedire la mensa e benedire le persone con le quali condividiamo la nostra vita. Benedire è un gesto per esprimere la nostra fede. È quindi bello mangiare insieme ringraziando il Signore che ci dona il cibo.

La preghiera prima dei pasti può assumere un grande valore anche nell'educazione alla fede dei nostri figli. Aiuta a riscoprire nelle piccole cose quotidiane il valore del dono e del ringraziare. Inoltre la preghiera a tavola rende più significativo il nostro ritrovarci insieme per condividere il cibo.

Il cibo ha bisogno di essere parlato, narrato, raccontato altrimenti rischia di essere solo carburante materiale della vita, solo un bene di consumo. Mangiare insieme invece è un segno di fiducia e un gesto d'amore. Preparare un pasto per le persone a cui vogliamo bene esprime il nostro amore per loro dimostrando con i fatti che vogliamo che vivano e vivano nella gioia!

Benedire le persone che abbiamo accanto è riconoscere il dono che il Signore ci ha fatto ponendoci accanto coloro che dimostrano

a noi, nella concretezza, quanto Lui ci voglia bene e si prenda cura di noi. Questo ringraziare di tale dono ci apre alla fiducia e al valore dell'altro. Imparare a benedire dentro la nostra quotidianità è accorgersi di un Dio che continua ad offrire a noi il suo amore e la sua protezione. Attraverso il nostro benedire, sentiranno e assaporeranno ogni giorno la Sua benedizione che alimenta la nostra vita.

Quelle che trovate di seguito sono piccole proposte di preghiere, non solo per questo periodo particolare che stiamo vivendo, lasciatevene suggerire anche altre dallo Spirito che è creativo e utilizzate insieme anche un po' di fantasia...

Una Buona Pasqua a tutti e a ciascuno

*L'ufficio di Pastorale familiare*

## NELLA SETTIMANA SANTA

Ciascuno può adattare le formule di preghiera proposte alle proprie esigenze, saltando o l'introduzione o il brano biblico o entrambi.

### DOMENICA DELLE PALME

**Capo famiglia:** Prima di sederci a mensa, facciamo memoria dell'ingresso di Gesù a Gerusalemme in mezzo alla folla festante che lo acclama messia. Anche noi oggi vogliamo acclamare Gesù nostro Signore e Salvatore.

**Letture:** Ascoltiamo la parola del Signore dal vangelo secondo Luca

*Gesù era ormai vicino alla discesa del monte degli Ulivi, quando tutta la folla dei discepoli, pieni di gioia, cominciò a lodare Dio a gran voce per tutti i prodigi che avevano veduto, dicendo: "Benedetto colui che viene, il re, nel nome del Signore. Pace in cielo e gloria nel più alto dei cieli!"*

(Lc 19,37)

**Capo famiglia:** Osanna al Figlio di Davide

**Tutti:** Osanna al figlio di Davide

Benedetto Colui che viene nel nome del Signore

**Tutti:** Osanna al figlio di Davide

**Capo famiglia:** Signore Gesù, sedendo alla nostra mensa, vogliamo oggi accoglierti nei nostri cuori in festa. Gustando i doni del tuo amore nutri in noi il desiderio di te e rinsalda i vincoli di amore reciproco che fanno della nostra famiglia una immagine della Trinità.

**Tutti:** Osanna al figlio di Davide, re di eterna gloria

## GIOVEDÌ SANTO

**Se possibile a tavola ci sia un pane intero, un panino o una pagnotta.**

**Capo famiglia:** Prima di sederci a mensa, ricordiamo che in questo giorno Gesù ha istituito l'Eucaristia dando a noi il suo corpo come cibo spirituale.

**Letture:** Ascoltiamo la Parola del Signore dal vangelo secondo Giovanni

*In quel tempo Gesù disse: "Io sono il pane vivo disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo".*

(Gv 6,51)

**Capo famiglia:** Nel pane di ogni giorno, tu o Signore Gesù, ci hai lasciato il segno del tuo corpo donato per la vita del mondo, donaci di non sprecare e di condividere il pane della terra per essere degni di nutrirci di Te.

**Il capo famiglia consegna il pane a chi gli sta seduto alla destra, chi lo riceve dice**

Signore Gesù donaci sempre questo pane e saziaci del tuo amore

**Poi lo passa al suo vicino.**

**Tutti:** Donaci signore di poter sedere un giorno, tutti insieme alla tua mensa

## VENERDÌ SANTO

**Capo famiglia:** Oggi la nostra mensa è più semplice ed essenziale. È un segno attraverso il quale i cristiani vogliono unirsi alla passione di Gesù e all'indigenza di tutti coloro che non hanno cibo a sufficienza.

**Letture:** Ascoltiamo la Parola di Dio dalla lettera dell'apostolo Paolo ai Filippesi

*Il Signore Gesù pur essendo di natura divina, non ritenne un privilegio l'essere come Dio, ma svuotò se stesso, assunse la condizione del servo e divenne simile agli uomini; umiliò se stesso e si fece obbediente fino alla morte e a una morte di croce.*

(Fil 2,6-8)

**Capo famiglia:** Mangiando insieme questo cibo ti preghiamo Signore: donaci di poter spendere la nostra vita per gli altri mettendoci al loro servizio, anche noi come te, servi per amore.

**Tutti:** Così sia, ora e sempre

## SABATO SANTO

**Capo famiglia:** Oggi Gesù, depresso nel sepolcro, scende nelle profondità della terra, per liberare tutti coloro che dormono nel sonno della morte e portarli con se a sedere alla mensa del banchetto di nozze dell'Agnello.

**Letto:** Ascoltiamo la parola del Signore dal vangelo secondo Luca

*Gesù disse: verranno da oriente e da occidente, da settentrione e da mezzogiorno e sederanno a mensa nel regno di Dio. Ed ecco, vi sono ultimi che saranno primi, e vi sono primi che saranno ultimi.*

(Lc 13,29-30)

**Capo famiglia:** Signore Gesù, attorno a questa mensa, facci gustare la gioia della mensa eterna, quando, insieme a tutti coloro che ci hanno preceduto da questo mondo all'eternità, canteremo in eterno la tua gloria.

**Tutti:** Sono giunte le nozze dell'Agnello, ralleghiamoci ed esultiamo



## DOMENICA DI PASQUA

**Capo famiglia:** Questo è il giorno che ha fatto il Signore

**Tutti:** Alleluia, Alleluia

Ralleghiamoci ed esultiamo

**Tutti:** Alleluia, Alleluia

**Letto:** Ascoltiamo la parola del Signore dal vangelo secondo Luca

*Quando [i due discepoli di Emmaus] furono vicini al villaggio dove erano diretti, egli [Gesù] fece come se dovesse andare più lontano. Ma essi insistettero: "Resta con noi, perché si fa sera e il giorno è ormai al tramonto". Egli entrò per rimanere con loro. Quando fu a tavola con loro, prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro. Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero. Ma egli sparì dalla loro vista*

*(Lc 24,28-31)*

**Capo Famiglia:** Signore Gesù, sedendo a questa mensa, ascoltando la tua parola che fa ardere i cuori e spezzando il pane che riceviamo dal tuo amore, fa che i nostri occhi possano vederti risorto e Vivo in mezzo a noi.

**Tutti:** Cristo Gesù è veramente risorto, Alleluia, Alleluia  
Vive in mezzo a noi, Alleluia, Alleluia

## PER IL TEMPO DI QUARESIMA

Signore nostro Dio, per nutrire la tua famiglia tu doni la tua parola e il tuo pane. Suscita in noi la fame di ascoltare la tua parola e nel pane che condividiamo donaci di riconoscere il tuo amore per noi. Per Cristo nostro Signore. Amen

## PER IL TEMPO DI PASQUA

Riuniti attorno a questa mensa, o Padre, facciamo memoria della risurrezione del Tuo Figlio. Nella gioia e nella semplicità del cuore, donaci di sperimentare la grandezza dell'amore che vince la morte. Per Cristo nostro Signore. Amen

## PER IL TEMPO DI AVVENTO

Vieni alla nostra mensa, Signore Gesù e benedici la nostra famiglia che ti attende con cuore vigilante. A te la lode e la gloria nei secoli. Amen

## PER IL TEMPO DI NATALE

O Padre, fonte di luce, che hai mandato il tuo Figlio ad illuminare ogni uomo, benedici noi e questi tuoi doni e concedici di camminare con gioia nella luce della sua presenza. Per Cristo nostro Signore. Amen

## NEI GIORNI FERIALE

Ti rendiamo grazie, Signore per il dono di questo cibo che ci fa sperimentare la gioia dello stare insieme. Fa che non manchi mai la tua presenza viva in mezzo a noi e aiutaci ad essere testimoni del tuo amore.

O Dio, amante della vita, che nutri gli uccelli del cielo e vesti i gigli del campo, ti benediciamo per tutte le creature e per il cibo che stiamo per prendere. Ti preghiamo di non permettere che a nessuno manchi il necessario.

O Dio, amante della vita, che nutri gli uccelli del cielo e vesti i gigli del campo, ti benediciamo per tutte le creature e per il cibo che stiamo per prendere. Fa' che il nostro nutrimento ci serva per compiere meglio la tua volontà e per costruire il tuo regno di amore.

Benedici, Signore, questa mensa e tutti coloro che l'hanno preparata e aiutaci a condividere il nostro pane con coloro che non ne hanno.

Signore, noi ti ringraziamo per il cibo che è sulla nostra tavola, segno del tuo amore, aiutaci a essere solidali con tutti i poveri del mondo. Amen

Per il pane quotidiano ti ringraziamo, Signore. Aiutaci a soccorrere quelli che non hanno abbastanza da mangiare. Amen

Sei benedetto Signore per questo pane che dividiamo tra noi come segno del tuo amore.

## PER UN GIORNO DI FESTA

Sulla nostra tavola, Signore, oggi c'è l'abbondanza dei tuoi doni. Noi ti lodiamo e ti benediciamo per la tua infinita bontà; fa che questo giorno di festa ci faccia pregustare la gioia del tuo Regno. Per Cristo nostro Signore. Amen

## PER UN COMPLEANNO

Padre, gioia di tutti i tuoi figli, guarda a noi che oggi siamo in festa per il compleanno di . . . . . Benedici questa mensa, segno della nostra comunione e dacci la sapienza del cuore perché ogni giorno della nostra esistenza possiamo vivere come a te piace. Per Cristo nostro Signore. Amen

## PER UN ONOMASTICO

Signore della gloria, tu rallegri i tuoi figli facendoli partecipare alla comunione dei santi nel cielo; guarda con amore a noi che siamo in festa per l'onomastico di . . . . . e fa che tutti insieme possiamo giungere alla festa eterna del tuo Regno. Per Cristo nostro Signore. Amen

## PER UN OSPITE

Dio, fonte di gioia, noi ti benediciamo per i doni del tuo amore e ancor più ti rendiamo grazie per . . . . . nostro ospite. Ti chiediamo di trasfigurare la gioia di questo incontro e di farci sperimentare la dolcezza dell'amicizia. Per Cristo nostro Signore. Amen

## PREGHIERA DI BENEDIZIONE SULLE PERSONE

### *Per lo Sposo*

Benedetto sei tu o Padre, la tua benevolenza mi ha messo accanto.  
 ..... mio sposo, gioia del mio cuore. Concedi a lui forza e  
 costanza, donagli serenità e gioia, la tua mano lo guidi e lo protegga  
 e custodiscici nel reciproco amore. Amen

### *Per la sposa*

Benedetto sei tu o Padre, la tua benevolenza mi ha messo accanto  
 ..... mia sposa, luce dei miei occhi. Sostienila con la tua  
 grazia, ricompensa le sue fatiche, rallegra il suo cuore, colmala di  
 ogni benedizione e custodiscici nel reciproco amore. Amen

## PER I FIGLI E PER I NIPOTI

### *Per un figlio o un nipote*

Benedetto sei tu, o Padre, perché hai voluto allietarci con il dono di  
 ..... nostro figlio (nostro nipote). Custodiscilo, proteggilo,  
 sia forte il suo corpo e buono il suo cuore. Con la tua grazia possa  
 realizzare ogni progetto di bene e a tutti dona di essere sempre uniti  
 nel reciproco amore. Amen

### *Per più figli e nipoti*

Benedetto sei tu, o Padre, perché hai voluto allietarci con il dono di  
 ..... nostri figli (nostri nipoti). Custodiscili, proteggili, sia  
 forte il loro corpo e buono il loro cuore. Con la tua grazia possano  
 realizzare ogni progetto di bene e a tutti dona di essere sempre uniti  
 nel reciproco amore. Amen





