

***Tempo di Avvento***

## **1 Domenica Avvento A**

*“Tenetevi pronti perché, nell’ora che non immaginate, viene il Figlio dell’uomo”.*  
(Mt 24,44)

*(prima del pasto)*

**Sii benedetto, Signore, per questa mensa che prepari per noi: la tua venuta ci possa trovare vigilanti nell’amore, per essere riconosciuti come tuoi discepoli. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.**

*(dopo il pasto)*

**Accogli la nostra lode, Signore, al termine di questo pasto di festa. Donaci di camminare nella luce dell’amore, incontro a te che vieni. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.**

## **1 Domenica Avvento B**

*“Quello che dico a voi, lo dico a tutti: vegliate”.*  
(Mc 13,37)

*(prima del pasto)*

**Benedetto sei tu, Signore, perché anche oggi ci riunisci a mensa nell’attesa della tua venuta: rendici attenti e vigilanti per riconoscere il tempo in cui tornerai nella gloria, tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.**

*(dopo il pasto)*

**Signore, ti rendiamo grazie per il cibo che abbiamo ricevuto a questa mensa e per averci chiamati ad attenderti vigilanti nell’amore, tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.**

## **1 Domenica Avvento C**

*“Vegliate in ogni momento pregando...  
perché abbiate la forza di comparire davanti al Figlio dell’uomo”.*  
(Lc 21,36)

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Signore nostro Dio, per averci radunati a mensa per condividere il pane della gioia, nell’attesa della tua venuta, tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Accogli la nostra lode, Signore, al termine di questo pasto fraterno nel quale abbiamo riconosciuto che tu sei presente in mezzo a noi: donaci occhi per vedere i segni della tua venuta nella nostra storia. Tu che vivi e regni glorioso nei secoli dei secoli.**

## **Lunedì 1 settimana Avvento**

*“Molti verranno dall’oriente e dall’occidente  
e siederanno a mensa con Abramo, Isacco e Giacobbe nel regno dei cieli”.*  
(Mt 8,11)

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Signore, per questa mensa e per quella che prepari per noi nel tuo Regno, là dove entreremo con te nella gloria, Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Grazie, Signore, per questa mensa che abbiamo condiviso nel tuo nome: rinnovaci nella fede e sostienici nel cammino verso il tuo Regno, Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.**

## ***Martedì 1 settimana Avvento***

*“Ecco, viene il nostro Dio con potenza grande,  
illuminerà gli occhi dei suoi servi”.*  
(Liturgia)

*(prima del pasto)*

Ti benediciamo, Padre, per la mensa che anche oggi ci doni, per riconoscerti con i nostri occhi nel segno del pane spezzato e condiviso, in Cristo nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti rendiamo lode, Padre, per averci nutriti con il pane della vita: i nostri occhi siano pronti a riconoscerti quando verrai nel segno del tuo Figlio, Lui che Dio benedetto, ora e nei secoli dei secoli.**

## ***Mercoledì 1 settimana Avvento***

*“Il Signore degli eserciti preparerà su questo monte  
un banchetto per tutti i popoli”.*  
(cfr. Is 25,6)

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Signore, per questo cibo che anche oggi ci offri: prepara anche per tutti i nostri fratelli della terra la mensa abbondante del tuo amore. Per Cristo, nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti rendiamo grazie, Padre buono, per il cibo che sempre moltiplichi alla nostra mensa. Preparaci ad accogliere la venuta di Cristo, vero pane della vita, per essere saziati alla mensa del tuo amore. Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.**

## **Giovedì 1 settimana Avvento**

*“Confidate nel Signore sempre, perché il Signore è una roccia eterna”.*  
(Is 26,4)

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Signore, per questo cibo che condividiamo nel tuo nome: rendici saldi sulla roccia del tuo amore, per poter accogliere con gioia la venuta del nostro Signore Gesù Cristo, tuo Figlio, Dio benedetto nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Accogli, Signore, la nostra preghiera di lode: il pasto che abbiamo insieme condiviso ci faccia crescere nella comunione per costruire la nostra fraternità sulla roccia della tua Parola, Cristo, tuo Figlio e nostro Signore.**

## **Venerdì 1 settimana Avvento**

*“Liberati dall’oscurità e dalle tenebre, gli occhi dei ciechi vedranno”.*  
(Is 29,18)

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Signore, per questo pane che condividiamo, segno del tuo amore: fa che riuniti a questa mensa possiamo riconoscere il tuo avvento nella nostra vita, tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Ti rendiamo grazie, Signore, per tutto quello che abbiamo ricevuto in questo pasto fraterno. Illumina la nostra vita con la tua venuta e donaci di rinnovare anche oggi il sì della nostra fede, Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.**

## **Sabato 1 settimana Avvento**

*“Il Signore curerà la piaga del suo popolo”.*  
(Is 30,26)

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Padre, per questo pasto che ci doni e per tutto quello che fai per noi ogni giorno. Ascolta il grido di tutti i tuoi figli e rivela a tutti il tuo volto di misericordia, per Cristo nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Grazie, Padre, per questi doni che abbiamo ricevuto dalla tua bontà. Fa' che sperimentando la tua compassione e la tua grazia, ci disponiamo ad accogliere la venuta del tuo Figlio, Lui che viene per guarire la nostra umanità e vive e regna nei secoli dei secoli.**

## **2 Domenica Avvento A**

*“Preparate la via del Signore, raddrizzate i suoi sentieri!”.*  
(Mt 3,3)

*(prima del pasto)*

Ti benediciamo, Signore nostro Dio, perché prepari una via per la venuta del tuo Figlio in mezzo a noi. Fa' che, riuniti insieme a questa mensa, possiamo riconoscere i segni del suo avvento, Egli è Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Ti rendiamo grazie, Padre, per questa mensa di festa: vieni ancora in mezzo a noi con la tua Parola mite e pacifica, Cristo tuo Figlio e nostro Signore.**

## **2 Domenica Avvento B**

*“Preparate la via del Signore”.*  
(Mc 1,3)

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Padre, per il cibo che condivideremo a questa mensa domenicale: prepara anche in mezzo a noi la via perché il tuo Figlio possa venire nella nostra storia, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Con gioia e gratitudine, Padre, ti ringraziamo per questa mensa di festa: il tuo Figlio trovi in noi la via appianata per venire ancora a visitarci, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.**

## **2 Domenica Avvento C**

*“Preparate la via del Signore, raddrizzate i suoi sentieri”.*  
(Lc 3,4)

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Signore Dio nostro, per il pane preparato per noi a questa mensa: rendici testimoni anche oggi della salvezza che gli occhi della nostra fede vedono realizzata, in Cristo, tuo Figlio e nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo, Signore Dio, per ciò che abbiamo ricevuto condividendo questo pasto di festa: preparaci ad accogliere il tuo Figlio che viene a percorrere le nostre vie, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.**

## **Lunedì 2 settimana Avvento**

*“Si rallegrino il deserto e la terra arida, esulti e fiorisca la steppa”.*

*(Is 35,1)*

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Padre, per aver riunito la nostra fraternità intorno a questa mensa: donaci la gioia di camminare incontro a te sulla via che tu stesso hai preparato per noi, Cristo, tuo Figlio e nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti rendiamo grazie, Padre, per questo cibo che ci sostiene nel nostro cammino quotidiano incontro a te. Dona a tutti i tuoi figli di riconoscere nel Cristo il tuo amore che viene a salvarci, Lui che è Dio e vive e regna per tutti i secoli dei secoli.**

## **Martedì 2 settimana Avvento**

*“Consolate, consolate il mio popolo, dice il vostro Dio”.*

*(Is 40,1)*

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Signore, che ci riunisci a questa mensa fraterna. Il cibo che ci doni ci sostenga lungo la via che tu prepari per venirci incontro, in Cristo, tuo Figlio e nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo, Padre, per questo cibo condiviso alla tua mensa. Grazie per tutti i doni che ci vengono dalla tua misericordia: fa' che il tuo Figlio, il buon Pastore, venga a cercare anche noi quando perdiamo la via. Egli è Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.**

## **Mercoledì 2 settimana Avvento**

*“Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi e io vi darò ristoro”.*

*(Mt 11,28)*

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Padre, per averci riuniti a mensa: fa che condividendo il pane quotidiano troviamo ristoro per la nostra vita nel tuo Figlio, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo per averci dato la gioia di condividere il pane quotidiano e di trovare riposo in te nella comunione fraterna vissuta a questa mensa. Per Cristo nostro Signore.**

## **Giovedì 2 settimana Avvento**

*“Io sono il Signore, tuo Dio, che ti tengo per la destra”.*

*(Is 41,13)*

*(prima del pasto)*

Sii benedetto Signore Dio nostro, tu che vieni in nostro aiuto donandoci il tuo Figlio: fa' che riuniti a questa mensa possiamo riconoscere i segni della sua venuta. Egli è Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Ti rendiamo grazie, Signore Dio, per il cibo ricevuto dal tuo amore. Donaci di riconoscere nei più piccoli i segni della venuta del tuo Figlio. Egli è Dio e vive e regna glorioso nei secoli dei secoli.**

## **Venerdì 2 settimana Avvento**

*“Io sono il Signore, tuo Dio, che ti guido sulla strada su cui devi andare”.*  
(Is 48,17)

*(prima del pasto)*

**Sii benedetto, Signore nostro Dio, per l’attesa vigilante del tuo Figlio che, insieme a questo pane, condividiamo come tuo popolo. Egli è Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.**

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo, Padre, per il cibo condiviso a questa mensa e per il tuo Figlio che viene a sedere alla tavola dei peccatori: donaci di riconoscerlo sempre presente in mezzo a noi, Lui che è Dio benedetto, ora e nei secoli dei secoli.**

## **Sabato 2 settimana Avvento**

*“In quei giorni sorse Elia profeta: la sua parola bruciava come fiaccola”.*  
(Sir 48,1)

*(prima del pasto)*

**Ti benediciamo, Padre, per i doni di cui ci fai partecipi a questa mensa: donaci di riconoscere nel volto del tuo Figlio il tuo ardente amore per noi uomini, Lui che è Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.**

*(dopo il pasto)*

**Accogli, Padre, il nostro rendimento di grazie per questi doni ricevuti da te. Custodiscici in questo cammino d’Avvento per accogliere nel tuo Figlio Colui che tu hai promesso, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.**

## **3 Domenica di Avvento A/ B / C**

*“Rallegratevi sempre nel Signore”.*  
(Fil 4,4)

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Signore Dio, per questo pasto di gioia che ci prepara a riconoscere e percorrere la via che Giovanni Battista ci ha indicato: Cristo tuo Figlio e nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Grazie, Padre buono, per il cibo che ci sostiene nel cammino della vita: rendici attenti ai segni piccoli e grandi che rivelano la venuta del tuo Figlio nella nostra storia. Egli è Dio benedetto, ora e nei secoli dei secoli.**

## **Lunedì 3 settimana Avvento**

*“Mostraci, Signore la tua misericordia e donaci la tua salvezza”.*  
(Liturgia)

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Signore nostro Dio, per tutto quello che divideremo a questa mensa fraterna: fa che contempliamo da vicino il segno della tua venuta, Cristo, tuo Figlio e nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**A te, Signore, restituiamo nella lode ciò che abbiamo condiviso nella gioia insieme a tutti i benefici che ci vengono dalla tua misericordia. Per Cristo, nostro Signore.**

## ***Martedì 3 settimana Avvento***

*“Vieni, Signore, non tardare. Perdona i peccati del tuo popolo”.*  
(Liturgia)

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Signore, che ci doni di condividere il frutto del nostro lavoro nella comunione e nella gioia. Il cibo che ora riceviamo ci aiuti a compiere l'opera del Padre, a tua immagine. Tu che sei Dio e vivi e regni nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Accogli, Signore, la nostra lode al termine di questo pasto fraterno: niente in noi alteri la gratitudine e l'amore, per essere trovati conformi alla volontà del Padre. Tu che sei Dio benedetto nei secoli dei secoli.**

## ***Mercoledì 3 settimana Avvento***

*“Sei tu colui che deve venire?”.*  
(Lc 7,20)

*(prima del pasto)*

Signore Dio, che tutto ci hai donato, concedici di prendere questo pasto con spirito di gratitudine e fa' che ci prepariamo ad accogliere i segni della venuta del tuo Figlio, Lui che vive e regna, Dio benedetto nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo, Signore, per questo pasto fraterno che anche oggi ci hai dato di vivere: apri la tua mano e colma ogni vivente dei doni della tua bontà. Per Cristo, nostro Signore.**

## ***Giovedì 3 settimana Avvento***

*“Il più piccolo nel regno di Dio è più grande di lui...”  
(Lc 7,28)*

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Padre, per aver provveduto anche oggi una mensa per noi che attendiamo la venuta del tuo Figlio: rendici attenti ai segni della sua presenza e donaci la gioia di riconoscerli. Per Cristo nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**A te Padre restituiamo con gratitudine questo momento di fraternità in cui abbiamo condiviso il pane e la gioia di camminare lieti incontro al tuo Figlio che viene, Egli è Dio e vive e regna nei secoli dei secoli.**

## ***Venerdì 3 settimana Avvento***

*“Vieni Signore a visitarci nella pace, perché possiamo rallegrarci davanti a te”.  
(Liturgia)*

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Signore nostro Dio, per aver provveduto anche in questo giorno una mensa per noi. Dona anche a tutti i nostri fratelli nel mondo il pane quotidiano e la gioia di dividerlo nella comunione. Per Cristo nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Grazie, Signore, perché anche oggi ci hai donato la gioia di ricevere in fraternità il pane che sostiene la nostra vita: la salvezza che prepari per noi ci venga incontro sulla via della vita: Cristo, nostro Signore.**

## **17 Dicembre (Avvento)**

*“O sapienza dell’Altissimo, vieni a insegnarci la via della saggezza”.*  
(Liturgia)

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Signore, per averci radunato a mensa e per il cibo posto sulla nostra tavola. Preparaci ad accogliere il tuo Figlio, vera Sapienza che dona la vita, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Grazie, Signore, per questo pasto che abbiamo ricevuto dalla tua sollecitudine per noi. Fa’ che ogni fratello possa avere sempre il pane che lo sostiene sulla via della vita. Per Cristo nostro Signore.**

## **18 Dicembre (Avvento)**

*“O Signore guida della casa d’Israele, vieni a liberarci con braccio potente”.*  
(Liturgia)

*(prima del pasto)*

Ti rendiamo grazie, Signore nostro Dio, per questo pasto che ci riunisce. Visitaci ogni giorno con la tua Parola potente e donaci di accoglierla con gratitudine e gioia: Cristo, tuo Figlio e nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Accogli la nostra lode, Padre, per questo pasto fraterno e fa’ che ci prepariamo a riconoscere nel Cristo la tua Parola che viene a salvarci, Lui che è Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.**

## **19 Dicembre (Avvento)**

*“O radice di Iesse che ti innalzi come segno per i popoli: vieni a liberarci”.*  
(Liturgia)

*(prima del pasto)*

Tu che germogli per la nostra salvezza, sii benedetto per ogni dono che viene da te: fa' che riunite a questa mensa possiamo riconoscere i segni del tuo amore. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo, Signore, per i segni della tua misericordia che abbiamo riconosciuto in questo pasto fraterno. Dona anche ai nostri fratelli di vedere nel tuo Figlio il segno definitivo del tuo amore. Egli è Dio e vive e regna nei secoli dei secoli.**

## **20 Dicembre (Avvento)**

*“O chiave di Davide che apri le porte del Regno dei cieli:  
vieni e libera l'uomo che giace nelle tenebre”.*  
(Liturgia)

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Signore, per questo cibo e per tutti i doni che riceviamo da te: apri il cuore di ogni uomo perché tu possa venire e visitare ogni tenebra. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo, Padre, per questo pasto fraterno e per il Dono del tuo Figlio che tu prepari per noi. Aprici, in Lui, l'ingresso nel tuo Regno di luce e di pace. Per Cristo nostro Signore.**

## **21 Dicembre (Avvento)**

*“O Astro che sorgi, vieni, illumina chi giace nelle tenebre”.*

*(Liturgia)*

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Signore Dio, per questa mensa fraterna e per la luce del tuo amore che visita sempre le nostre tenebre. Sorgi ancora nella vita di ogni uomo che attende luce e salvezza, tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Grazie, Signore, per i doni concessi a noi dalla tua benevolenza. Rendi luminosa in noi la conoscenza di te e fa' che la venuta del tuo Figlio elimini ogni notte e ogni tenebra, Lui che è Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.**

## **22 Dicembre (Avvento)**

*“O Re delle genti, vieni e salva l'uomo che hai formato dalla terra”.*

*(Liturgia)*

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Signore Dio, per tutto quello che ci doni di condividere ogni giorno: fa' che riunite a questa mensa possiamo riconoscere la tua Signoria sulla nostra vita fraterna. Per Cristo, nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti rendiamo grazie, Signore nostro Dio, per ciò che abbiamo ricevuto in questo convito fraterno: tu che nutri il nostro corpo con il pane quotidiano, vieni ancora a sostenere la nostra debolezza. Per Cristo nostro Signore.**

## **23 Dicembre /24 Dicembre (Avvento)**

*“O Emmanuele, Dio con noi, vieni a salvarci con la tua presenza”.*  
(Liturgia)

*(prima del pasto)*

**Signore, sii benedetto per i doni che condivideremo a questa mensa: donaci occhi per riconoscere la tua presenza nella comunione fraterna che alimenti attorno alla nostra tavola di famiglia, tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.**

*(dopo il pasto)*

**Sii benedetto, Signore, per aver provveduto una mensa a sostegno della nostra vita: vieni ancora per essere il Dio con noi, tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.**

## **25 Dicembre S. Natele del Signore Gesù**

*“Vi annuncio una grande gioia: oggi è nato per voi un Salvatore, Cristo Signore”.*  
(Liturgia)

*(prima del pasto)*

**Sii benedetto, Signore Dio, che ci hai convocati a mensa per celebrare nella gioia la nascita del tuo Figlio: la sua venuta porti speranza e vita nuova a tutti i tuoi poveri, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.**

*(dopo il pasto)*

**Ti lodiamo e benediciamo, Signore, per aver rinnovato la gioia della comunione fraterna a questa mensa di festa: il tuo Verbo fatto carne ci faccia crescere in umanità e nell'accoglienza reciproca, Lui che è Dio benedetto nei secoli dei secoli.**

## ***Santa Famiglia (ABC)***

*“I pastori si avviarono in fretta  
e trovarono Maria e Giuseppe e il Bambino depresso nella mangiatoia”.*  
(Lc 2,16, Ant. Ingresso)

*(prima del pasto)*

Signore, sii benedetto per questo pasto che ci riunisce come famiglia di sorelle: il pane che ci doni ci faccia crescere nell'unità e nell'amore. Per Cristo, nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti benediciamo, Padre, per averci donato il nostro pane quotidiano: fa' che condividendo ogni giorno la vita possiamo crescere sempre più nella comunione e nella conoscenza del tuo Figlio, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.**

## ***2 Domenica dopo Natale***

*“Nel quieto silenzio che avvolgeva ogni cosa,  
il tuo Verbo Onnipotente è sceso dal cielo, dal trono regale”.*  
(Liturgia)

*(prima del pasto)*

Signore, sii benedetto per averci raccolte a mensa nel giorno della Pasqua del tuo Figlio: donaci di riconoscere fin d'ora, nel mistero della sua incarnazione, il compimento delle tue promesse, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**A te, Padre, rivolgiamo la nostra preghiera di lode per tutto quello che abbiamo ricevuto a questa mensa di festa: donaci sempre di accogliere il tuo Figlio, quando viene fra i suoi, Lui che è Dio benedetto nei secoli dei secoli.**

## **29 Dicembre (tempo di Natale)**

*“Dio ha tanto amato il mondo da donare il suo unico Figlio”.*  
(Gv 3,16, Ant. Ingresso)

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Padre, perché in questo tempo di gioia per il natale del tuo Figlio ci doni una mensa di festa e rinnovi per noi la tua salvezza, Egli è Dio e vive e regna nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo, Padre, per il cibo che abbiamo ricevuto in questo giorno rischiarato dalla luce del tuo Figlio, Lui che è Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.**

## **30 Dicembre (tempo di Natale)**

*“...si mise a lodare Dio e parlava del bambino a quanti aspettavano la redenzione di Gerusalemme”.*  
(Lc 2,38)

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Signore, per averci radunati a mensa in questo giorno in cui celebriamo il natale del tuo Figlio: dona anche a noi che lo abbiamo atteso nel tuo santo servizio di accoglierlo come l'unico redentore del mondo, Egli è Dio e vive e regna nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**A te, Padre, la nostra lode e il nostro rendimento di grazie per il pane che abbiamo condiviso: fa' che possiamo sempre accogliere il tuo Figlio, il redentore del mondo, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.**

## ***31 Dicembre (tempo di Natale)***

*“E il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi”.*

*(Gv 1,14)*

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Padre, per questa mensa e per averci donato di seguire il tuo Figlio nell'unità e nella gioia lungo lo scorrere dei giorni di questo anno: porta a compimento l'opera che hai iniziato perché possiamo generarlo al mondo che lo attende, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Ti rendiamo grazie, Padre, per il cibo ricevuto a questa mensa e per tutto quello che ogni giorno riceviamo dalla tua misericordia: fa' che lo possiamo restituire a te con tutta la nostra vita. Per Cristo nostro Signore.**

## ***1 Gennaio (Maria SS. Madre di Dio)***

*“Maria custodiva tutte queste cose meditandole nel suo cuore”.*

*(Mt 2,19)*

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Signore, per la mensa che condividiamo in questo giorno di festa: per intercessione di Maria, Madre di Dio, donaci di custodire nel cuore la Parola che vuoi far crescere in noi nel corso di questo nuovo anno. Per Cristo nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Grazie, Signore, per questi doni che riceviamo dalla tua sollecitudine per noi. Il tuo Spirito allarghi gli spazi del nostro cuore perché, come la Vergine Maria, possiamo accogliere il tuo Verbo che si fa carne nella nostra storia, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.**

## ***2 Gennaio (tempo di Natale)***

*“In mezzo a voi sta uno che non conoscete,  
...a lui non sono degno di slegare il laccio del sandalo”.*

*(Gv 1,26.27)*

*(prima del pasto)*

Padre, sii benedetto per il dono di questo pasto fraterno nel tempo in cui facciamo memoria dell'incarnazione del tuo Figlio: rendici sempre più testimonianza di Lui in mezzo ai fratelli. Egli è Dio e vive e regna per tutti i secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Con gioia e riconoscenza, Signore, ti benediciamo e ringraziamo per il cibo ricevuto a questa mensa, per coloro che ce lo hanno preparato e per averci chiamato a dividerlo nella comunione fraterna. Per Cristo nostro Signore.**

## ***3 Gennaio (tempo di Natale)***

*“Io ho visto e ho testimoniato che questi è il Figlio di Dio”.*

*(Gv 1,34)*

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Padre, per il pane che stiamo per ricevere a questa mensa fraterna: donaci di dividerla nel nome del tuo Figlio nel quale ci riconosciamo tuoi figli, Egli è Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Grazie, Padre, per averci donato una mensa e una fraternità nella quale fare esperienza del tuo amore: rinnovaci nella sequela del tuo Figlio, l'Agnello che porta il peccato del mondo, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.**

## ***4 Gennaio (tempo di Natale)***

*“Rabbì, dove dimore?”  
(Gv 1,38)*

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Signore nostro Dio, per il pane che riceviamo dalla tua sollecitudine per noi: donaci di seguire il tuo Figlio ogni giorno, lungo la via della vita per conoscere Te, Padre, che vivi e regni per tutti i secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Padre, accogli la nostra preghiera di ringraziamento per questo pasto fraterno e per averci chiamati a dimorare là dove il tuo Figlio è una cosa sola con te, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.**

## ***5 Gennaio (tempo di Natale)***

*“Tu sei il Figlio di Dio, tu sei il re d’Israele”.  
(Gv 1,49)*

*(prima del pasto)*

Signore nostro Dio, sii benedetto per il pane che trai dalla terra e per averci chiamati anche oggi a dividerlo con gioia e gratitudine nel nome del tuo Figlio, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo Signore per questo pasto che abbiamo condiviso per camminare sulla via del vangelo del tuo Figlio, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.**

## ***6 Gennaio (Epifania del Signore)***

*“Abbiamo visto spuntare la sua stella e siamo venuti ad adorarlo”.*

*(Mt 2,2)*

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Signore, per ogni dono posto sulla nostra mensa di festa in questo giorno in cui ti riveli a tutti i popoli: la gloria che rifulge in Cristo possa orientare tutta la nostra vita lungo i ritmi e le vicende del tempo, Lui che è Dio benedetto nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Ti rendiamo grazie, Signore, per aver condiviso questa mensa di festa: guida ogni uomo all'incontro con il tuo Figlio perché, adorandolo, possa riconoscerti Dio benedetto, ora e nei secoli dei secoli.**

## ***7 Gennaio (Tempo di Natale)***

*“Il popolo che abitava nelle tenebre vide una grande luce”.*

*(Mt 4,16)*

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Padre, perché non ci fai mai mancare il pane quotidiano e la gioia di dividerlo nella comunione che viene da te: illumina la vita di tutti i nostri fratelli sparsi nel mondo perché abbiano sempre il necessario per vivere. Per Cristo, nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo, Padre, per ogni dono che riceviamo da te: il cibo che anche oggi abbiamo condiviso ci renda solleciti nella lode e riconoscenti per i tuoi benefici. Per Cristo nostro Signore.**

## **8 Gennaio (tempo di Natale)**

*“...spezò i pani e li dava ai suoi discepoli perché li distribuissero”.*

*(Mc 6,41)*

*(prima del pasto)*

**Benedetto sei tu, Signore, che spezzi per noi il pane della vita: la mensa che anche oggi condividiamo ci doni di riconoscere in te la sorgente di ogni Bene, Tu che sei Dio benedetto nei secoli dei secoli.**

*(dopo il pasto)*

**Grazie, Signore, per i doni che quotidianamente riceviamo dalla tua bontà: fa' che possiamo consegnare a te la nostra vita perché ai nostri fratelli non manchi mai il pane quotidiano. Tu che sei Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.**

## **9 Gennaio (tempo di Natale)**

*“Coraggio, sono io, non abbiate paura”.*

*(Mc 6,50)*

*(prima del pasto)*

**Signore, ti benediciamo per la mensa che ogni giorno ci doni e per averci chiamato a seguirti in ogni situazione della vita: insegnaci a riconoscerti presente là dove noi siamo, tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.**

*(dopo il pasto)*

**Ti rendiamo grazie, Signore, per il cibo che sostiene la nostra vita e la sequela di te: fa' che ogni uomo sulla terra possa scoprire che tu ci vieni incontro nei momenti più difficili della storia, tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.**

## ***10 Gennaio (tempo di Natale)***

*“Il Signore mi ha mandato a portare ai poveri il lieto annuncio”.*  
(Lc 4,18)

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Signore, che non ci fai mai mancare il pane quotidiano e la gioia di dividerlo nella comunione fraterna. Donaci di scoprire ogni giorno che tu sei il compimento di ogni promessa di Dio, tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Al termine di questo pasto fraterno ti ringraziamo e ti benediciamo per tutto ciò che gratuitamente riceviamo. Ti preghiamo per tutti i poveri della terra perché abbiano sempre il necessario per vivere e per riconoscerti Signore, tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.**

## ***11 Gennaio (tempo di Natale)***

*“Gesù tese la mano e lo toccò dicendo: “lo voglio, sii purificato” ”.*  
(Lc 5,13)

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Padre, per averci chiamati a questa mensa a condividere il pane e la gioia di essere sorelle. Dona a tutti i tuoi figli il pane quotidiano e la grazia di dividerlo in semplicità e letizia. Per Cristo, nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**A te eleviamo la nostra preghiera di lode, Padre, per i doni che sempre riceviamo dalla tua bontà: insegnaci ad affidarci a te in ogni tempo della nostra vita per essere rigenerati dalla tua misericordia, in Cristo, nostro Signore.**

## **12 Gennaio (tempo di Natale)**

*“...lui deve crescere; io, invece, diminuire”.*

*(Gv 3,30)*

*(prima del pasto)*

**Sii benedetto, Padre, per i beni che prepari per noi: a questa mensa fraterna donaci di renderti testimonianza con la gioia di essere discepoli del tuo Figlio, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.**

*(dopo il pasto)*

**Grazie, Signore, per questo pasto che abbiamo condiviso: riconosciamo nei doni che vengono da te il tuo amore di Padre per poter continuare a crescere nella conformità al tuo Figlio, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.**

## **Battesimo del Signore (A B C)**

*“Questi è il mio Figlio diletto: ascoltatelo”.*

*(Mc 9,7)*

*(prima del pasto)*

**Signore, ti benediciamo per questa mensa di festa e per averci chiamati, nel nostro battesimo, a seguire il tuo Figlio fino al compimento della tua volontà, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.**

*(dopo il pasto)*

**Ti rendiamo grazie, Padre, per la mensa che abbiamo condiviso in questo giorno in cui ci indichi la Via nel tuo Figlio diletto: fa' che lo possiamo seguire, vivendo la radicalità del nostro battesimo, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.**



