

# ***Tempo di Quaresima***

## ***Mercoledì (delle ceneri)***

*“Convertitevi e credete al Vangelo”.*  
*(Mc 1,15)*

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Signore, per questa mensa di poveri che desiderano tornare a te con tutto il cuore. Donaci il vero pane che ci sostenga nel nostro cammino quaresimale: Gesù Cristo nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Al termine di questo pasto quaresimale, ti ringraziamo, Signore, per il cammino di conversione che apri di fronte a noi. Fa' che ascoltando la tua voce nel deserto, impariamo a nutrirci unicamente di te. Per Cristo nostro Signore.**

## ***Giovedì (dopo le ceneri)***

*“Io ti ho posto davanti la vita e la morte,  
la benedizione e la maledizione: scegli dunque la vita”.*  
*(Dt 30,19b)*

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Signore perché doni alla nostra fraternità una mensa per sostenere la sequela del tuo Figlio sulla via della croce, Lui che è Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo, Signore, di averci donato questo cibo, segno della tua benedizione. Insegnaci a scegliere la vita vera, amando Te con tutte le nostre forze, tu che sei Dio e vivi e regni per tutti i secoli dei secoli.**

## ***Venerdì (dopo le ceneri)***

*“Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto quando lo sposo è con loro?  
Ma verranno giorni quando lo sposo sarà loro tolto, e allora digiuneranno”.*  
(Mt 9,15)

*(prima del pasto)*

Ti benediciamo, Signore, per questa mensa alla quale, nutrendoci del pane quotidiano, ci vuoi saziare della tua presenza nuziale. Benedici noi e ogni uomo della terra che fai sedere alla tavola della tua misericordia. Per Cristo, nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti rendiamo grazie, Signore per la gioia di questa mensa fraterna. Alimenta in noi l'attesa del tuo Figlio, la tua Parola vivente, Lui che vive e regna glorioso ora e nei secoli dei secoli.**

## ***Sabato (dopo le ceneri)***

*“Ti guiderà sempre il Signore, ti sazierà in terreni aridi”.*  
(Is 58,11)

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Padre, per averci radunate a mensa attorno al tuo Figlio. Donaci sempre di riconoscere la sua misericordia per noi peccatori che ci raggiunge e ci guarisce. Egli è Dio e vive e regna nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Benedetto sei tu, Signore, per averci donato questa mensa che ci costituisce sorelle e per averci saziati per camminare insieme in questo deserto quaresimale. Per Cristo nostro Signore.**

# **1 Domenica di Quaresima A B C**

*“Non di solo pane vivrà l’uomo ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio”.*  
(Mt 4,4)

*(prima del pasto)*

Ti benediciamo per questa mensa fraterna, Signore, Tu che ci conduci nel deserto per essere nutriti di te: il pane che condividiamo alimenti in noi il desiderio della tua Parola, Gesù Cristo, tuo Figlio e nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo, Signore, per averci donato questa mensa di gioia e di festa. Concedi di camminare sulle orme del tuo Figlio: la sua vita e la sua lotta contro il male siano la forza che sostiene la nostra esistenza, Lui che vive e regna per tutti i secoli dei secoli.**

## ***Lunedì 1 sett. Quaresima***

*“Siate santi perché io, il Signore vostro Dio, sono Santo”.*  
(Lv 19,2)

*(prima del pasto)*

Benedetto sii tu, Signore, per i doni posti sulla nostra mensa: fa' che condividiamo questo pasto fraterno nell'attenzione ai più piccoli e poveri. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Ti lodiamo, Signore, per questo cibo che abbiamo ricevuto da Te. Nutriti alla tua mensa, rendici disponibili a condividere con tutti i nostri fratelli i beni che ci doni. Per Cristo nostro Signore.**

## ***Martedì 1 sett. Quaresima***

*“Padre nostro, dacci oggi il nostro pane quotidiano”.*  
(Mt. 6,11)

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Padre buono, per averci radunate alla mensa del nostro Pane quotidiano. Provedi a tutti i tuoi figli il Pane del tuo amore. Per Cristo, tuo Figlio e nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti rendiamo grazie, Padre misericordioso, perché tu sai di quali cose abbiamo bisogno e ce le doni prima ancora che te le chiediamo. Insegnaci ogni giorno a ricevere da te l'unico Pane che dà la vita, Gesù Cristo nostro Signore.**

## ***Mercoledì 1 sett. Quaresima***

*“Ritornate a me con tutto il cuore, perché sono misericordioso e pietoso”.*  
(Liturgia)

*(prima del pasto)*

Ti benediciamo, Padre, per il dono di questa mensa fraterna: accordaci la grazia della conversione perché possiamo tornare a te e riconoscere, nel segno del Cristo Crocifisso, il tuo amore per noi, Egli è Dio e vive e regna per tutti i secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Riconoscenti per tutto ciò che abbiamo ricevuto a questa mensa fraterna, ti chiediamo, Padre, di camminare confidenti e liete sulla Via della nostra salvezza, Gesù Cristo, tuo Figlio e nostro Signore.**

## **Giovedì 1 sett. Quaresima**

*“Il Padre vostro che è nei cieli darà cose buone  
a quelli che glielo chiedono”.*  
(Mt 7,11)

*(prima del pasto)*

Ti benediciamo, Signore, per le cose buone che anche oggi poni sulla nostra mensa: ascolta la preghiera di tutti i tuoi figli che nel mondo gridano a te e provvedi loro il pane quotidiano, secondo la tua misericordia. Per Cristo nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Benedetto sei tu, Signore, per aver provveduto anche oggi il necessario a noi, tuoi figli, che tutto attendiamo dalla tua mano. Per Cristo, nostro Signore.**

## **Venerdì 1 sett. Quaresima**

*“Liberatevi da tutte le iniquità commesse  
e formatevi un cuore nuovo e uno spirito nuovo”.*  
(Liturgia)

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Signore, per averci convocati alla tua mensa. Insegnaci ogni giorno a riconciliarci nel tuo nome per condividere in un solo corpo e in un solo spirito il pane che tu ci offri, Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Signore, ti ringraziamo per il bene della comunione e di questo pasto fraterno condiviso nel tuo nome. Rendici sempre più strumenti di riconciliazione le une per le altre, per giungere unite alla tua Pasqua, Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.**

## **Sabato 1 sett. Quaresima**

*“Siate perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste”.*  
(Mt 5,48)

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu Signore per i doni posti su questa mensa con i quali ci tratti come tuoi veri figli. Facci crescere nell'amore fino al compimento della tua Parola su di noi. Per Cristo, nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti rendiamo grazie, Signore, per questo cibo che abbiamo ricevuto dalla tua bontà. Donaci di crescere nella testimonianza vivente del tuo amore. Per Cristo, nostro Signore.**

## **2 Domenica di Quaresima A B C**

*“Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento”.*  
(Mt 17,5)

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Signore, per questa mensa di festa in questa Pasqua settimanale: donaci sempre anche il cibo della tua Parola perché contempiamo nel Crocifisso il Re della Gloria. Egli è Dio e vive e regna con te nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo, Signore, per il cibo che ci hai donato in questo giorno di festa: illumina i nostri occhi perché ti riconosciamo presente fra noi nel mistero della tua gloria, tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.**

## ***Lunedì 2 sett. Quaresima***

*“Perdonate e sarete perdonati, date e vi sarà dato”.*  
(Lc 6,37.38)

*(prima del pasto)*

**Padre, sii benedetto: dalla tua bontà riceviamo questo pane che ci sostiene nel cammino della vita. Non permettere che il cibo che oggi condividiamo ci sazi al punto da dimenticare i poveri che ci hai affidato. Per Cristo, nostro Signore.**

*(dopo il pasto)*

**Padre misericordioso, ti ringraziamo perché ricolmi di beni tutti i tuoi figli e anche oggi ci hai donato il nostro pane quotidiano. Donaci sempre di dividerlo con quelli che sono nel bisogno. Per Cristo, nostro Signore.**

## ***Martedì 2 sett. Quaresima***

*“Cessate di fare il male, imparate a fare il bene.  
Se sarete docili e ascolterete, mangerete i frutti della terra”.*  
(Is 1,16-17.19)

*(prima del pasto)*

**Dio, nostro Padre, sii benedetto per averci chiamato a mangiare del frutto del nostro lavoro e della tua bontà. Forma in noi un cuore e uno spirito nuovo perché possiamo condividere quanto ci doni come tue figlie e sorelle. Per Cristo, nostro Signore.**

*(dopo il pasto)*

**Ti rendiamo grazie, Padre buono e misericordioso, per questa mensa fraterna. Fa' che, docili alla tua Parola vivente, ci prepariamo a gustare insieme ai nostri fratelli la gioia della Pasqua. Per Cristo nostro Signore.**

## **Mercoledì 2 sett. Quaresima**

*“Il Figlio dell’uomo non è venuto per farsi servire,  
ma per servire e dare la propria vita in riscatto per molti”.*  
(Mt 20,28)

*(prima del pasto)*

Ti benediciamo, Signore, per questo cibo che condivideremo per tuo amore. L’essere serviti alla tua mensa ci renda disponibili a dare ogni giorno la vita per i nostri fratelli. Per Cristo, nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Signore, accogli la nostra preghiera riconoscente per il dono di questo pasto fraterno. Concedici di crescere nel tuo santo servizio per essere trovati simili a te, quando ci chiamerai alla Pasqua nel tuo Regno. Per Cristo, nostro Signore.**

## **Giovedì 2 sett. Quaresima**

*“Benedetto l’uomo che confida nel Signore e il Signore è sua fiducia”.*  
(Ger 17,7)

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Padre buono, per questi doni che anche oggi riceviamo dalla tua bontà. Concedi il pane quotidiano a tutti i tuoi figli. Per Cristo nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti benediciamo, Padre, per questo pasto fraterno: donaci di fidare ogni giorno di più in Te perché, quando viene il Bene, possiamo vederlo e restituirlo a te nella lode. Per Cristo, nostro Signore.**

## **Venerdì 2 sett. Quaresima**

*“Dio ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito:  
chiunque crede in lui ha la vita eterna”.*

*(Liturgia)*

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Padre per averci radunati a mensa nel giorno della passione del tuo Figlio. Tu che ci hai chiamato a ricevere in Lui l’eredità dei figli, donaci di accogliere questo cibo con gratitudine e riconoscenza. Per Cristo nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Padre, ti ringraziamo per questo pasto che abbiamo condiviso: sostienici nel cammino della vita perché possiamo crescere sempre più nell’accoglienza della tua volontà e portare il frutto del tuo amore, per il bene dei nostri fratelli. Per Cristo nostro Signore.**

## **Sabato 2 sett. Quaresima**

*“Qual dio è come te, che toglie l’iniquità e perdona il peccato al resto della sua eredità?”*

*(Mic 7,18)*

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Padre, che prepari per noi una mensa e una fraternità per dividerla: fatti ritornare al tuo amore e noi vivremo per sempre nella tua casa. Per Cristo, nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti rendiamo grazie, Padre, per questa mensa fraterna: il pane che abbiamo condiviso nella gioia ci sostenga nel cammino di ritorno a Te, per sedere a mensa con tutti i nostri fratelli, nella tua casa. Per Cristo, nostro Signore.**

### **3 Domenica di Quaresima A**

*“Signore, dammi quest’acqua perché io non abbia più sete”.*

*(Gv 4,15)*

*(prima del pasto)*

Ti benediciamo, Signore, perché tu sei la sorgente inesauribile della vita e prepari per noi una mensa dove fare esperienza dell’abbondanza dei tuoi doni. Benedici questo nostro pane e fa’ che lo spezziamo insieme con gioia e semplicità di cuore, per Cristo nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo, Signore, per la mensa pasquale alla quale ti sei mostrato a noi nel segno del pane condiviso e della gioia fraterna. Alimenta in noi il desiderio di te per attingere da te la vita che non muore. Tu che vivi e regni glorioso nei secoli dei secoli.**

### **3 Domenica di Quaresima B**

*“Dio ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito;  
chiunque crede in lui ha la vita eterna”.*

*(Liturgia)*

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Padre, per questo cibo che riceviamo da te nella pasqua settimanale del tuo Figlio: donaci di accogliere la tua Parola per riconoscere in Lui il tempio vivo della tua gloria. Egli è Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Grazie, Padre, per la mensa che abbiamo condiviso in questo giorno di festa. Donaci di vivere secondo il comandamento dell’amore nel servizio ai nostri fratelli. Per Cristo nostro Signore.**

## **3 Domenica di Quaresima C**

*“Tutti mangiarono lo stesso cibo spirituale,  
tutti bevvero la stessa bevanda spirituale: Cristo”.  
(1Cor 10,3-4)*

*(prima del pasto)*

**Sii benedetto, Signore, per la nostra mensa domenicale: donaci anche oggi di attingere dalla roccia spirituale che ci accompagna in questo cammino quaresimale, Cristo, nostro Signore.**

*(dopo il pasto)*

**Ti benediciamo, Signore, per questi doni ricevuti alla tua mensa: fa' che ci nutriamo sempre di te per avere quella sapienza spirituale che ci fa vivere e leggere la storia come la tua storia di salvezza. Per Cristo, nostro Signore.**

## **Lunedì 3 sett. Quaresima**

*“Con il Signore è la misericordia e grande è con lui la redenzione”.  
(Liturgia)*

*(prima del pasto)*

**Padre, benedetto sei tu, che ci hai rigenerato nell'acqua e nello Spirito Santo e ci hai riunite alla tua mensa: donaci sempre di volgerci alla vera sorgente della nostra salvezza: Cristo, nostro Signore.**

*(dopo il pasto)*

**Padre, ti ringraziamo per questo cibo, dono della tua misericordia. Insegnaci ogni giorno a fidarci di te e ad affidarci ai fratelli e alle sorelle che poni sul nostro cammino. Per Cristo, nostro Signore.**

## **Martedì 3 sett. Quaresima**

*“Ritornate a me con tutto il cuore, dice il Signore, perché sono misericordioso e pietoso”.*  
(Liturgia)

*(prima del pasto)*

Padre, sii benedetto, tu che sempre agisci con noi secondo la tua misericordia: fa' che riunite alla tua mensa ci riconosciamo sorelle riconciliate dal sacrificio del tuo Figlio, Egli è Dio e vive e regna con te nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Ti benediciamo, Padre, per il pane che anche oggi abbiamo condiviso. Apri i nostri occhi perché possiamo riconoscere il dono della tua misericordia e fa' che possiamo restituirla alle sorelle e ai fratelli che tu ci poni accanto. Per Cristo nostro Signore.**

## **Mercoledì 3 sett. Quaresima**

*“Israele ascolta le leggi e le norme che io vi insegno  
affinché viviate ed entriate in possesso della terra che il Signore sta per darvi”.*  
(Dt 4,1)

*(prima del pasto)*

Ti benediciamo, Padre buono, per averci dato questo pane e questa fraternità per dividerlo. Rendici docili nell'ascolto della tua Parola perché si compia anche in noi che camminiamo verso la Pasqua del tuo Figlio, Egli è Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Padre, a te la lode e il nostro rendimento di grazie per il cibo che abbiamo ricevuto a questa mensa, pegno di tutte le tue promesse. Per Cristo, nostro Signore.**

## **Giovedì 3 sett. Quaresima**

*“Ascoltate la mia voce e io sarò il vostro Dio e voi sarete il mio popolo”  
(Ger 7,23)*

*(prima del pasto)*

Signore, benedici la nostra fraternità riunita a questa mensa, nel tuo nome. Rendici attente alla tua voce perché ti riconosciamo vivente in mezzo a noi. Per Cristo, nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo, Padre, per il dono di questo pasto condiviso nel tuo nome. La tua Parola ci costituisca come tuo popolo, in cammino verso la Pasqua del tuo Figlio: Cristo nostro Signore.**

## **Venerdì 3 sett. Quaresima**

*“Torna, Israele, al Signore al Signore, tuo Dio.  
Preparate le parole da dire e tornate al Signore”.  
(Os 14,2.3)*

*(prima del pasto)*

Signore, Padre di misericordia, sii benedetto per la nostra mensa fraterna quotidiana: il tuo amore, riversato con abbondanza sulla nostra vita, ci faccia tornare a te con tutto il cuore. Per Cristo nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Benedetto sii tu, Padre, che ci hai nutrito alla mensa della tua misericordia. Fa' che viviamo questo tempo quaresimale nell'unico sacrificio a te gradito: la conversione al tuo amore che salva. Per Cristo nostro Signore.**

## **Sabato 3 sett. Quaresima**

*“Voglio l'amore e non il sacrificio, la conoscenza di Dio, più degli olocausti”.*  
(Os 6,6)

*(prima del pasto)*

Padre buono, sii benedetto, tu che concedi il pane quotidiano ad ogni vivente: fa' che, riunite a mensa, ci disponiamo a conoscere, in modo sempre nuovo, il tuo amore. Per Cristo nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti rendiamo grazie, Padre, perché, con il pane quotidiano, non ci fai mai mancare il cibo dell'amore e nella condivisione fraterna. Fa' che ne possano goderne tutti i tuoi figli. Per Cristo nostro Signore.**

## **4 Domenica di Quaresima A**

*“Io sono la luce del mondo. Chi segue me avrà la luce della vita”.*  
(Liturgia)

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Signore per il pane che riceviamo in questo giorno fatto per la nostra gioia: apri i nostri occhi e ti riconosceremo presente in mezzo a noi. Per Cristo nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo, Signore, per la mensa domenicale alla quale ti sei mostrato a noi nel segno del pane condiviso e della gioia fraterna. Illumina i nostri occhi per vedere le necessità dei fratelli e condividere quello che ci doni. Tu che vivi e regni Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.**

## **4 Domenica di Quaresima B**

*“Dio ha tanto amato il mondo da dare il suo Figlio unigenito  
perché chiunque crede in lui abbia la vita eterna”.*

*(Gv 3,16)*

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Padre, per questo cibo che stiamo per ricevere dalla tua bontà: fa' che possiamo accogliere ogni dono che viene da te con gioia e gratitudine, in Cristo, nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Grazie, Signore nostro Dio, per la mensa che abbiamo condiviso in questo giorno di festa. Donaci di vivere nella luce che il tuo Figlio ha portato sulla terra, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.**

## **4 Domenica di Quaresima C**

*“Mangiamo e facciamo festa perché questo mio figlio era morto ed è tornato in vita”.*

*(Lc 15,23.24)*

*(prima del pasto)*

Padre di tutti, sii benedetto per aver riunito queste tue figlie a mensa nel giorno della Pasqua settimanale del tuo Figlio: la tua misericordia ci faccia conoscere sempre più profondamente il tuo volto di Padre. Per Cristo nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Dio, Padre di misericordia, accogli la nostra preghiera riconoscente per questi doni ricevuti alla tua mensa. Concedi un amore di figli per riconoscere sempre il tuo amore di Padre. Per Cristo nostro Signore.**

## **Lunedì 4 sett. Quaresima**

*“Ecco io creo nuovi cieli e nuova terra  
...si godrà e si gioirà sempre di quello che sto per creare”.*  
(Is 65,17.18)

*(prima del pasto)*

Ti benediciamo, Padre, Tu che ci dai la gioia di sedere attorno a questa tavola: la vita che riceviamo da Te diventi ogni giorno di più il dono reciproco che ci rendiamo, a servizio della Vita vera. Per Cristo nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti benediciamo, Signore, per questo pasto fraterno condiviso nel tuo nome: fa' che possiamo cantare ogni giorno la vita ritrovata e la gioia che tu ci fai sperimentare, Tu che sei Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.**

## **Martedì 4 sett. Quaresima**

*“Ogni essere vivente che si muove dovunque arriva il torrente, vivrà”.*  
(Ez 47,9)

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Padre, per questi doni che hai posto sulla nostra mensa a sostegno della nostra vita: fa' che condividendoli si trasformino per noi in sorgente di vita nuova. Per Cristo nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo, Padre, per averci donato anche oggi una mensa a cui abbiamo ricevuto il cibo che tu prepari per ogni vivente. Ogni nostro fratello possa trovare in Te la sorgente vera della vita e della salvezza. Per Cristo nostro Signore.**

## **Mercoledì 4 sett. Quaresima**

*“Viene l’ora, ed è questa, in cui i morti udranno la voce del Figlio di Dio e quelli che l’avranno ascoltata, vivranno”.*

*(Gv 5,25)*

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Signore, perché come un Padre premuroso ti prendi cura di noi e non ci fai mancare il pane quotidiano. Non abbandonare nessuno dei tuoi figli perché tutti possano avere la vita in Cristo, la tua Parola vivente, Egli è Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Ti rendiamo grazie, Padre, per la vita che ci doni nel tuo Figlio: il pane che abbiamo condiviso ci prepari ad accogliere la tua Parola vivente che ci raggiunge attraverso gli eventi della nostra storia. Per Cristo nostro Signore.**

## **Giovedì 4 sett. Quaresima**

*“Voi scrutate le Scritture pensando di avere in esse la vita eterna. Ma voi non volete venire a me per avere vita”.*

*(Gv 5,39.40)*

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Signore, per averci radunate intorno a questa mensa per ricevere insieme il nostro pane quotidiano. Donaci occhi per riconoscere ogni giorno che tu sei l’unica sorgente della vita eterna, Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo Signore per questo pasto e per le sorelle che ce lo hanno preparato. La condivisione dei tuoi doni ci aiuti a crescere nell’amore e nella ricerca dell’unico Bene che da la vita, Cristo, nostro Signore.**

## **Venerdì 4 sett. Quaresima**

*“Se il giusto è figlio di Dio, egli verrà in suo aiuto  
e lo libererà dalle mani dei suoi avversari”.*

*(Sap 2,18)*

*(prima del pasto)*

**Signore, ti benediciamo per il cibo che prepari per noi nel giorno in cui facciamo memoria della passione del tuo Figlio. Donaci di entrare nel mistero dell'Amore che si consegna fino alla morte. Per Cristo nostro Signore.**

*(dopo il pasto)*

**Accogli, Signore, la nostra preghiera di ringraziamento per averci nutriti alla tua mensa. La comunione che qui abbiamo sperimentato ci renda sempre più testimoni autentici del Cristo, Lui che si è consegnato fino all'estremo dell'amore e vive e regna nei secoli dei secoli.**

## **Sabato 4 sett. Quaresima**

*“Come un agnello mansueto che viene portato al macello,  
non sapevo che tramavano contro di me”.*

*(Ger 11,19)*

*(prima del pasto)*

**Sii benedetto, Signore, per la nostra mensa fraterna: donaci di accoglierti in noi e fra noi come mite Agnello, immolato per la nostra salvezza. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.**

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo, Signore, per questi doni che abbiamo condiviso. Non permettere che a nessuno dei nostri fratelli manchi l'alimento necessario per vivere a servizio del tuo Regno. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.**

## **5 Domenica di Quaresima A**

*“Io sono la resurrezione e la vita, chi crede in me, anche se muore, vivrà”.*  
(Gv 11,25)

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Signore della vita, per il pane che riceviamo a questa mensa pasquale: rinnova la nostra fede perché possiamo credere che tu sei la Vita che vince ogni morte. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**A te innalziamo la nostra preghiera di lode, Signore, per averci donato il pane che sostiene il nostro corpo. Fa' che possiamo ascoltare la tua Parola in ogni tempo della nostra esistenza per entrare nella vita senza fine. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.**

## **5 Domenica di Quaresima B**

*“Se il chicco di grano caduto in terra non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto”.*  
(Gv 12,24)

*(prima del pasto)*

Ti benediciamo, Padre, per il pane che condividiamo in questo giorno della domenica: fa' crescere la nostra fraternità nel dono senza misura, per produrre frutti di vita per tutti i nostri fratelli. Per Cristo, nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Grazie, Padre buono, per averci radunate a mensa per condividere i doni del tuo amore. Fa' che possiamo seguire il tuo Figlio, fino a che la sua Pasqua si compia in noi, Egli è Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.**

## **5 Domenica di Quaresima C**

*“Che io possa conoscere Lui, la potenza della sua resurrezione,  
la comunione alle sue sofferenze facendomi conforme alla sua morte  
Nella speranza di giungere alla resurrezione dai morti”.*

*(Fil 3,10.11)*

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Dio nostro Padre, per la mensa preparata per noi nel giorno della Pasqua del tuo Figlio: fa' che il nostro nutrimento ci aiuti a compiere meglio la tua volontà così da divenire conformi al Cristo, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Padre di misericordia che hai provveduto con tanta generosità a questa mensa, sii benedetto. La Pasqua del tuo Figlio ci attiri all'incontro con l'Amore che perdona. Egli è Dio e vive e regna con Te per tutti i secoli dei secoli.**

## **Lunedì 5 sett. Quaresima**

*“Davanti a me tu prepari una mensa, sotto gli occhi dei miei nemici”*

*(Sal 23)*

*(prima del pasto)*

Signore, sii benedetto per la nostra tavola di famiglia: donaci di riconoscere il tuo sguardo di misericordia posato su di noi e di vivere secondo la dignità e bellezza che il tuo amore rinnova. Per Cristo nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti rendiamo grazie, Padre, per questa mensa condivisa fra noi: il tuo amore ci renda degni di comminare verso la Pasqua del tuo Figlio e nostro Signore, Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.**

## **Martedì 5 sett. Quaresima**

*“Quando avrete innalzato il Figlio dell’uomo, allora conoscerete che Io sono”.*  
(Gv 8,28)

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Signore, per i doni che anche oggi ci offri a questa mensa. Fa’ che solleviamo il nostro sguardo per riconoscere nella croce del tuo Figlio la fonte della vita, Lui che è Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo, Padre, per tutti i tuoi benefici e in modo particolare per questo cibo che abbiamo ricevuto dalla tua bontà. Attriraci alla croce di tuo Figlio per imparare da Lui ad esserti graditi. Egli è Dio e vive e regna con te per tutti i secoli dei secoli.**

## **Mercoledì 5 sett. Quaresima**

*“Se il Figlio vi farà liberi, sarete liberi davvero”.*  
(Gv 8,36)

*(prima del pasto)*

Padre della vita, sii benedetto per questa mensa fraterna: donaci di lasciarci servire dal tuo Figlio perché, rese libere dall’amore, abitiamo nella tua casa, figlie nel tuo Figlio, Cristo nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**A te Padre, la lode e il rendimento di grazie per il pane quotidiano ricevuto a questa mensa: fa’ che non dimentichiamo la nostra dignità filiale, per condividere con tutti i nostri fratelli i beni di cui ci fai partecipi. Per Cristo nostro Signore.**

## **Giovedì 5 sett. Quaresima**

*“Se uno osserva la mia parola, non vedrà la morte in eterno”.*

*(Gv 8,51)*

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu Signore, che ci doni la gioia di ricevere il pane nella comunione fraterna: fa' che ci accostiamo a questa mensa con gratitudine e riconoscenza per tutti i tuoi doni. Per Cristo nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo, Signore, perché a questa mensa fraterna ci hai donato il pane che ci permette di servirti meglio nei nostri fratelli. Concedi a tutti ciò di cui hanno bisogno per vivere, fino al compimento delle tue promesse, in Cristo, nostro Signore.**

## **Venerdì 5 sett. Quaresima**

*“Credete alle opere del Padre mio perché sappiate e conosciate che il Padre è in me e io nel Padre”.*

*(Gv 10,38)*

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Padre nostro, per il cibo quotidiano con il quale possiamo vivere al tuo santo servizio. Provvedine anche a coloro che non ne hanno, perché possano conoscere la tua bontà e benedirti in eterno, in Cristo, nostro Signore.

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo Signore per questo pasto che abbiamo condiviso: donaci di incontrarti nelle piccole cose di ogni giorno e di riconoscerti come l'unica fonte di ogni Bene. Per Cristo nostro Signore.**

## **Sabato 5 sett. Quaresima**

*“Prima della tua passione, hai resuscitato Lazzaro dai morti,  
lo hai chiamato e gli hai dato vita  
perché tu sei la vita immortale di tutti i mortali”.*

*(Liturgia Ortodossa)*

*(prima del pasto)*

**Benedetto sei tu, Signore, che disponi una mensa fraterna per noi: preparaci ad entrare con te alla festa di Pasqua perché anche in noi si compia la volontà del Padre, Lui che è Dio benedetto nei secoli dei secoli.**

*(dopo il pasto)*

**Ti rendiamo grazie, Signore, per averci nutrite alla tua mensa: la fede nella tua morte e resurrezione ci riunisca in un solo corpo che cresce verso la tua Pasqua. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.**

## **Domenica delle Palme (ABC)**

*“Benedetto Colui che viene nel nome del Signore ! Osanna al figlio di Davide”.*

*(Liturgia)*

*(prima del pasto)*

**Ti lodiamo, mite Salvatore, insieme ai piccoli che ti accolgono in Gerusalemme e ti benediciamo per la nostra mensa domenicale: il pane che condividiamo ci prepari ad entrare nel mistero della tua Pasqua, Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.**

*(dopo il pasto)*

**Benedetto sei tu, Signore, per questa mensa di festa: donaci la grazia di condividere con te i giorni della tua passione e croce, per riconoscerti Re e Signore alla tua venuta, nella gloria della resurrezione, Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.**

## ***Lunedì (Settimana Santa)***

*“Tutta la casa si riempì dell’aroma di quel profumo”.*  
(Gv 12,3)

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Signore Gesù Cristo, per il nostro pane quotidiano: vieni a questa mensa fraterna, come ospite e amico nella nostra casa. Fa’ che anche la nostra vita sia spezzata per amore perché tutta la tua Chiesa sia pervasa del profumo di te, Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Ti ringraziamo, Signore, per il dono di questa mensa fraterna: donaci di seguirti nel mistero della tua Pasqua per risorgere come buon profumo di te in mezzo ai fratelli. Tu che sei Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.**

## ***Martedì (Settimana Santa)***

*“In verità, in verità io vi dico: uno di voi mi tradirà”.*  
(Gv 13,21)

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Signore, per i doni di cui ci fai partecipi nel tuo amore. Il pane ricevuto a questa mensa ci sveli le une alle altre come vere discepoli del tuo Figlio, Lui che vive e regna per tutti: secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Grazie, Signore, per averci chiamate ad essere commensali del tuo Figlio in questa ora di passione e di gloria: rinnovaci nella sequela di Lui fino a che la sua Pasqua si compia in noi. Egli è Dio benedetto ora e nei secoli dei secoli.**

## **Mercoledì (Settimana Santa)**

*“Il mio tempo è vicino; farò la Pasqua da te con i miei discepoli”.*

*(Mt 26,18)*

*(prima del pasto)*

Benedetto sei tu, Signore, che ci chiami a mangiare la tua Pasqua come tuoi veri discepoli: donaci oggi di sedere a questa mensa riconoscenti per i tuoi doni, nell'accoglienza di ciò che prepari per noi. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Ti benediciamo, Signore, per questo cibo che ci sostiene nel cammino verso la tua Pasqua: donaci un cuore libero per rimanere nella comunione del tuo amore. Tu che vivi e regni nei secoli.**

## **Giovedì (Settimana Santa)**

*“Sapendo che era venuta la sua ora di passare da questo mondo al Padre, avendo amato i suoi che erano nel mondo, li amò fino alla fine”.*

*(Gv 13,1)*

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Signore, per questa mensa di festa alla quale ci fai condividere il pane del tuo amore. Così come l'Eucaristia ci dona di crescere come tuo vero corpo, fa' che questo cibo ci edifichi come fraternità unita nel vincolo della carità. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Ti rendiamo grazie Signore per questa mensa e per averci fatto accostare al mistero del tuo Amore che si consegna fino alla fine. Rendici degne di partecipare al grande sacramento dell'unità: la tua Pasqua. Tu che vivi e regni nei secoli.**

## **Venerdì (Settimana Santa)**

*“Per noi Cristo si è fatto ubbidiente fino alla morte di croce”  
(Liturgia)*

*(prima del pasto)*

Ti benediciamo, Signore, per questa mensa preparata dalla tua bontà nell'ora in cui tuo Figlio è innalzato sulla croce per noi. Fa' che non cada dalla nostra mente il ricordo di Lui per attingere senza fine a questa sorgente della nostra salvezza. Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.

*(dopo il pasto)*

**Accetta, Signore, che ti rendiamo gloria con la nostra sobrietà nel ricordo della tua morte e sepoltura. Tu che hai pietà di noi e ci salvi, ora e nei secoli dei secoli.**

## **Sabato (Settimana Santa)**

*“Cristo, la vita di tutti, è deposto in una tomba  
e la rende sorgente di Resurrezione per la nostra salvezza”.  
(Liturgia Ortodossa)*

*(prima del pasto)*

Sii benedetto, Padre, per questo pasto che prepari in questo giorno di silenzio e di speranza. Ti chiediamo, per intercessione della Vergine Maria, di sostenere la nostra fede nell'attesa che si manifesti il tuo amore più forte della morte. Tu che vivi e regni in eterno.

*(dopo il pasto)*

**Riconoscenti per il cibo che ci hai donato, Signore, ti chiediamo di alimentare in noi l'attesa della vita e dell'Amore che vince ogni morte. Per Cristo Gesù nostro Re e Signore.**

