

CONDIVIDERE

**PREGHIERA
DELLA TAVOLA
PER LA FAMIGLIA**



LÀ LO VEDRETE!

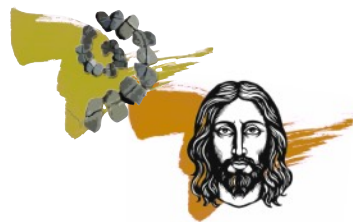
E' risorto, non è qui...

QUARESIMA 2024

LÀ LO VEDRETE!

E' risorto, non è qui...

QUARESIMA 2024



Prima domenica
«NELLA PROVA»

PREGHIERA DI BENEDIZIONE DELLA TAVOLA

Signore, ti benediciamo per questa mensa.
Ti sei fatto uomo completamente,
nella carne e nello spirito:
hai voluto condividere anche le privazioni
e la prova della tentazione.

Tu ci guidi nel deserto con Gesù Cristo,
tuo Figlio e nostro Signore,
per essere nutriti di te.

Con il tuo esempio vogliamo anche noi affrontare e
vincere le tentazioni quotidiane.

Il pane che condividiamo alimenti in noi
il desiderio della tua Parola.

Concedici 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.

RILEGGIAMO IL VANGELO

Marco (1,12-15)
**Lo Spirito sospinse
Gesù nel deserto**

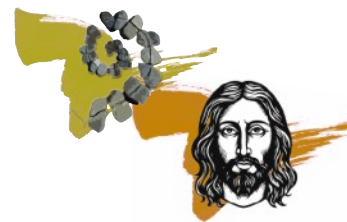
IMPEGNO

Telefonerò o andrò
a trovare una persona
che è sola

LÀ LO VEDRETE!

E' risorto, non è qui...

QUARESIMA 2024



Prima domenica
«NELLA PROVA»

PREGHIERA DI BENEDIZIONE DELLA TAVOLA

Signore, ti benediciamo per questa mensa.
Ti sei fatto uomo completamente,
nella carne e nello spirito:
hai voluto condividere anche le privazioni
e la prova della tentazione.

Tu ci guidi nel deserto con Gesù Cristo,
tuo Figlio e nostro Signore,
per essere nutriti di te.

Con il tuo esempio vogliamo anche noi affrontare e
vincere le tentazioni quotidiane.

Il pane che condividiamo alimenti in noi
il desiderio della tua Parola.

Concedici 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.

RILEGGIAMO IL VANGELO

Marco (1,12-15)
**Lo Spirito sospinse
Gesù nel deserto**

IMPEGNO

Telefonerò o andrò
a trovare una persona
che è sola

LÀ LO VEDRETE!

E' risorto, non è qui...

QUARESIMA 2024



Seconda domenica
**«ASCOLTANDO
LA PAROLA»**

PREGHIERA DI BENEDIZIONE DELLA TAVOLA

Sii benedetto, Signore, per questa mensa.
Noi vorremmo seguirti sempre
con costanza ma a volte
non siamo forti a sufficienza
per restare sulla via maestra.

Quando desistiamo dal nostro impegno,
richiamaci e riprendici con Te.

Donaci sempre il cibo della tua Parola
e illumina i nostri occhi
perché Ti riconosciamo presente fra noi,
tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

RILEGGIAMO IL VANGELO

Marco (9,2-10)

**«Questi è il Figlio mio,
l'amato: ascoltatelo!».**

IMPEGNO

Proverò ogni giorno a
leggere il Vangelo del
giorno. Potrò farlo da solo
al mattino, a metà giornata
o alla sera, oppure con
qualche amico o in famiglia.

LÀ LO VEDRETE!

E' risorto, non è qui...

QUARESIMA 2024



Seconda domenica
**«ASCOLTANDO
LA PAROLA»**

PREGHIERA DI BENEDIZIONE DELLA TAVOLA

Sii benedetto, Signore, per questa mensa.
Noi vorremmo seguirti sempre
con costanza ma a volte
non siamo forti a sufficienza
per restare sulla via maestra.

Quando desistiamo dal nostro impegno,
richiamaci e riprendici con Te.

Donaci sempre il cibo della tua Parola
e illumina i nostri occhi
perché Ti riconosciamo presente fra noi,
tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

RILEGGIAMO IL VANGELO

Marco (9,2-10)

**«Questi è il Figlio mio,
l'amato: ascoltatelo!».**

IMPEGNO

Proverò ogni giorno a
leggere il Vangelo del
giorno. Potrò farlo da solo
al mattino, a metà giornata
o alla sera, oppure con
qualche amico o in famiglia.

LÀ LO VEDRETE!

E' risorto, non è qui...

QUARESIMA 2024



Terza domenica
«CON UN CUORE LIBERO»

PREGHIERA DI BENEDIZIONE DELLA TAVOLA

Padre di tutti, sii benedetto
per averci riuniti in questa mensa.
Spesso siamo troppo legati ai nostri ritmi,
alle nostre abitudini, ai nostri riti
e questi finiscono per offuscare il messaggio d'amore
che dovremmo vivere
nella nostra famiglia e nelle relazioni.
Aiutaci ad avere un cuore libero
per poter vivere come vivresti Tu,
attenti a vivere l'Amore nella nostra quotidianità
senza lasciarci sopraffare da essa.
La tua misericordia ci faccia conoscere
sempre più profondamente il tuo volto di Padre,
tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

RILEGGIAMO IL VANGELO

Giovanni (2,13-25)
**«Egli infatti conosceva
quello che c'è
nell'uomo».**

IMPEGNO

Proverò ogni sera a pregare con l'esame di coscienza per prendere consapevolezza della presenza di Dio e di come apro o chiudo il mio cuore a Lui, di quando riesco ad amare in pensieri, parole e opere oppure quando penso a me stesso e compio il male.

LÀ LO VEDRETE!

E' risorto, non è qui...

QUARESIMA 2024



Terza domenica
«CON UN CUORE LIBERO»

PREGHIERA DI BENEDIZIONE DELLA TAVOLA

Padre di tutti, sii benedetto
per averci riuniti in questa mensa.
Spesso siamo troppo legati ai nostri ritmi,
alle nostre abitudini, ai nostri riti
e questi finiscono per offuscare il messaggio d'amore
che dovremmo vivere
nella nostra famiglia e nelle relazioni.
Aiutaci ad avere un cuore libero
per poter vivere come vivresti Tu,
attenti a vivere l'Amore nella nostra quotidianità
senza lasciarci sopraffare da essa.
La tua misericordia ci faccia conoscere
sempre più profondamente il tuo volto di Padre,
tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

RILEGGIAMO IL VANGELO

Giovanni (2,13-25)
**«Egli infatti conosceva
quello che c'è
nell'uomo».**

IMPEGNO

Proverò ogni sera a pregare con l'esame di coscienza per prendere consapevolezza della presenza di Dio e di come apro o chiudo il mio cuore a Lui, di quando riesco ad amare in pensieri, parole e opere oppure quando penso a me stesso e compio il male.

LÀ LO VEDRETE!

E' risorto, non è qui...

QUARESIMA 2024



Quarta domenica
**«LASCIANDOTI
AMARE»**

PREGHIERA DI BENEDIZIONE DELLA TAVOLA

Sii benedetto, Padre, per questo cibo
che stiamo per ricevere dalla tua bontà.

Insegnaci ad essere umili
ed a lasciarci aiutare da chi ci sta accanto.

Quando arriva il tempo della prova,
delle incomprensioni, dei dubbi o delusioni,
fa che ci rendiamo disponibili
ad accogliere con affetto il dono d'amore dell'altro
per camminare insieme verso di te.

Fa che possiamo accogliere
ogni dono che viene da te con gioia e gratitudine
e donaci di vivere nella luce
che il tuo Figlio ha portato sulla terra,
Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.

RILEGGIAMO IL VANGELO

Giovanni (3,14-21)

**«Chi fa la verità viene
verso la luce, perché
appaia chiaramente che
le sue opere sono state
fatte in Dio».**

IMPEGNO

Starò attento a tutti i gesti di affetto
e di attenzione che ricevo,
senza dare nulla per scontato o dovuto.

Dirò grazie a Dio e agli altri
ogni volta che ne avrò l'opportunità.

LÀ LO VEDRETE!

E' risorto, non è qui...

QUARESIMA 2024



Quarta domenica
**«LASCIANDOTI
AMARE»**

PREGHIERA DI BENEDIZIONE DELLA TAVOLA

Sii benedetto, Padre, per questo cibo
che stiamo per ricevere dalla tua bontà.

Insegnaci ad essere umili
ed a lasciarci aiutare da chi ci sta accanto.

Quando arriva il tempo della prova,
delle incomprensioni, dei dubbi o delusioni,
fa che ci rendiamo disponibili
ad accogliere con affetto il dono d'amore dell'altro
per camminare insieme verso di te.

Fa che possiamo accogliere
ogni dono che viene da te con gioia e gratitudine
e donaci di vivere nella luce
che il tuo Figlio ha portato sulla terra,
Lui che vive e regna nei secoli dei secoli.

RILEGGIAMO IL VANGELO

Giovanni (3,14-21)

**«Chi fa la verità viene
verso la luce, perché
appaia chiaramente che
le sue opere sono state
fatte in Dio».**

IMPEGNO

Starò attento a tutti i gesti di affetto
e di attenzione che ricevo,
senza dare nulla per scontato o dovuto.

Dirò grazie a Dio e agli altri
ogni volta che ne avrò l'opportunità.

LÀ LO VEDRETE!

E' risorto, non è qui...

QUARESIMA 2024



Quinta domenica
**«OFFRENDO
LA TUA VITA»**

PREGHIERA DI BENEDIZIONE DELLA TAVOLA

Ti benediciamo, Padre, per il pane che condividiamo
in questo giorno della domenica.

Signore, nostro Dio, Dio di tenerezza e di pietà,

Dio pieno d'amore e di fedeltà, insegnaci,
nei giorni felici, a non disprezzare le lacrime
dei poveri che gridano a te e che ci chiedono aiuto.
Insegnaci a non passare indifferenti accanto a loro.

Insegnaci ad avere il coraggio
di piangere con loro.

Fa crescere la nostra fraternità nel dono
senza misura, per produrre frutti di vita
per tutti i nostri fratelli.

Per Cristo, nostro Signore.

RILEGGIAMO IL VANGELO

Giovanni (12,20-33)

**«Se il chicco di grano,
caduto in terra, non
muore, rimane solo; se
invece muore, produce
molto frutto».**

IMPEGNO

Farò un gesto di carità
– materiale, spirituale o
intellettuale -
verso qualcuno
che ha bisogno di aiuto.

LÀ LO VEDRETE!

E' risorto, non è qui...

QUARESIMA 2024



Quinta domenica
**«OFFRENDO
LA TUA VITA»**

PREGHIERA DI BENEDIZIONE DELLA TAVOLA

Ti benediciamo, Padre, per il pane che condividiamo
in questo giorno della domenica.

Signore, nostro Dio, Dio di tenerezza e di pietà,

Dio pieno d'amore e di fedeltà, insegnaci,
nei giorni felici, a non disprezzare le lacrime
dei poveri che gridano a te e che ci chiedono aiuto.
Insegnaci a non passare indifferenti accanto a loro.

Insegnaci ad avere il coraggio
di piangere con loro.

Fa crescere la nostra fraternità nel dono
senza misura, per produrre frutti di vita
per tutti i nostri fratelli.

Per Cristo, nostro Signore.

RILEGGIAMO IL VANGELO

Giovanni (12,20-33)

**«Se il chicco di grano,
caduto in terra, non
muore, rimane solo; se
invece muore, produce
molto frutto».**

IMPEGNO

Farò un gesto di carità
– materiale, spirituale o
intellettuale -
verso qualcuno
che ha bisogno di aiuto.