

# ARCIDIOCESI DI MODENA-NONANTOLA

## Quaresima 2021

### *Sussidio per la preghiera in famiglia*

proposto dall'Ufficio Liturgico Diocesano

## Introduzione

Che tempo che stiamo vivendo!

È già il secondo anno in cui la quaresima muove i suoi primi passi sotto il peso di preoccupazioni, incertezze e grande prudenza per proteggerci a vicenda. Continuiamo pazientemente a coltivare la cura verso le fragilità, quelle attorno a noi, ma anche quelle dentro di noi: con delicatezza, quasi con tenerezza, la liturgia si fa vicina, invitandoci in questo Anno B a meditare l'Alleanza sempre rinnovata di Dio con l'uomo, chiamandoci a rispondere a questo invito, a contemplare il suo compimento nel mistero della croce di Cristo.

Questo agile ed essenziale sussidio raccoglie i frutti di molti suggerimenti che abbiamo ricevuto – e dei quali vi ringraziamo!

La nostra speranza è che, pregando insieme, possiamo sentirci più uniti come comunità diocesana attorno ad un *comune ascolto della Parola*: viene quindi sempre proposto un versetto tratto dalle letture del giorno, a cui segue una *breve preghiera per il pasto*, magari la cena quando più facilmente tutta la famiglia si riunisce a tavola. La Parola di Dio è infatti il primo nutrimento per noi cristiani: dona forza e scopo, orientamento e consolazione, senza la quale anche il pane più profumato non basta a donare gioia.

L'essenzialità di questa proposta permette di arricchirla con gesti e parole secondo la propria sensibilità e situazione familiare: potremo tenerci per mano durante la preghiera se ci sono dei bambini, lasciare che ciascuno esprima un'intenzione personale, alternarci nella lettura del versetto di Vangelo e della preghiera, o anche leggere la citazione per il pranzo e sviluppare poi al pasto serale una preghiera libera, frutto della meditazione del versetto durante il giorno.

### Mercoledì delle Ceneri - 17 Febbraio

“Quando tu digiuni,  
profumati la testa e lavati il volto,  
perché la gente non veda che tu digiuni,  
ma solo il Padre tuo, che è nel segreto;  
e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.”  
(Mt 6,17-18)



Benedetto sei tu, Padre nostro, che vedi nel segreto di ogni cuore e ami tutte le creature. Tu ci salvi ogni giorno, chiamandoci a vivere una vita di gioia piena e di eternità, guardando oltre alle sofferenze e alle fatiche dell'oggi. Sciogli le durezza del nostro cuore, perché sappiamo ascoltare la tua voce, lasciarci abitare dal tuo Spirito, e mostrare al mondo il riflesso del volto del tuo figlio Gesù Cristo. Amen!

Giovedì 18 Febbraio

“Chi vuole salvare la propria vita,  
la perderà,  
ma chi perderà la propria vita per causa mia,  
la salverà.”  
(Lc 9,24)

Benedetto sei tu, Padre di tutti gli uomini. La tua logica non è la nostra logica, non la capiamo ragionando, ma in Cristo hai rivelato a tutti che si vive nella tua pienezza solo donandosi senza riserve. Illumina la nostra mente perché sappia contemplare questo mistero di amore, e rendici determinati nel seguire la tua via. Questo pasto che ora condividiamo sia per noi nutrimento nel compiere la tua volontà, soprattutto quando vorremmo custodire gelosamente la vita che tu ci doni. Amen!

Venerdì 19 Febbraio

“Cercate il bene  
e non il male,  
se volete vivere.”  
(Am 5,14)

Benedetto sei tu, Padre misericordioso. In te riconosciamo la sorgente di ogni bene, ma in noi vediamo la tentazione di seguire il male, soprattutto quando ci fa sentire più forti, più al sicuro, migliori degli altri. Distogli il nostro sguardo da noi stessi e volgilo a te: tu non pretendi che noi sappiamo trovare ogni volta il bene, ma ci chiedi di cercarlo, sempre: allora tu sei con noi e rendi sicuri i nostri passi, anche quando noi ci sentiamo fragili. Per questo ti lodiamo oggi e sempre. Amen!

Sabato 20 Febbraio

“Non sono i sani  
che hanno bisogno del medico,  
ma i malati;  
io non sono venuto a chiamare i giusti,  
ma i peccatori perché si convertano.”  
(Lc 5,31-32)

Benedetto sei tu, Padre di ogni cura, che nel farti uomo in Gesù Cristo hai manifestato la tua vicinanza all'uomo con molte guarigioni nel corpo e nello spirito. Donaci un cuore aperto per sentire il tuo sguardo su di noi, e occhi limpidi per saper vedere le parti di noi che sono in dissonanza con il tuo desiderio infinito di vita e di bene. Tutti ci riconosciamo bisognosi della tua cura: rendici capaci di amarci e sostenerci a vicenda, perché tutti insieme possiamo rivolgere a te il nostro sguardo, convertendoci alla vita piena che tu ci hai donato per Cristo nostro Signore. Amen!

Domenica 21 Febbraio – I di Quaresima

"Il tempo è compiuto  
e il regno di Dio è vicino;  
convertitevi e credete nel Vangelo"  
(Mc 1,15)

Benedetto sei tu, Signore del cielo e della terra, che hai sacrificato il tuo Figlio perché potessimo essere salvati. Orienta i nostri pensieri e le nostre azioni in questo tempo di quaresima, in questo tempo di conversione, perché sappiamo annunciare questo regno, che è vicino per tutti, così che il mondo si converta per vivere nella tua pace. Te lo chiediamo per il nostro Signore Gesù Cristo. Amen!

Lunedì 22 Febbraio - Cattedra di San Pietro Apostolo

"In quel tempo,  
Gesù disse ai suoi discepoli:  
«Voi, chi dite che io sia?».  
Rispose Simon Pietro:  
«Tu sei il Cristo, il Figlio del Dio vivente»."  
(Mt 16,15-16)

Benedetto sei tu, Padre del Signore nostro Gesù Cristo. Noi ti conosciamo attraverso il tuo Figlio e nostro fratello, e per questo riconosciamo che sei padre anche per noi. Salga a te il nostro grazie per il dono della Parola e del pane quotidiano che anche oggi non ci fai mancare, perché sappiamo che ogni cosa che dà vita viene da te. La forza che traiamo da questo pasto sia a servizio della tua volontà. Per Cristo, tuo Figlio e nostro Signore. Amen!

Martedì 23 Febbraio

"Il Padre vostro sa  
di quali cose avete bisogno  
prima ancora  
che gliele chiediate.  
Voi dunque pregate così:

Padre nostro che sei nei cieli,  
sia santificato il tuo nome,  
venga il tuo regno,  
sia fatta la tua volontà,  
come in cielo così in terra.  
Dacci oggi il nostro pane quotidiano,  
e rimetti a noi i nostri debiti  
come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori,  
e non abbandonarci alla tentazione,  
ma liberaci dal male."  
Amen.

(Mt 6,9-13)

Mercoledì 24 Febbraio

"Ritornate a me  
con tutto il cuore,  
dice il Signore,  
perché sono misericordioso e pietoso."  
(G1 2,12-13)

Benedetto sei tu, Padre misericordioso, lento all'ira e grande nell'amore. Ti rendiamo grazie perché ci accogli sempre, senza riserve, in ogni momento: tutto il nostro cuore sia rivolto a te. Vogliamo lasciarci colmare dalla tua misericordia per saper accogliere a nostra volta i fratelli che hanno bisogno di un amico, di accoglienza senza condizioni. Condividere il pasto è il più semplice gesto di comunione: rendici capaci di spezzare il nostro nutrimento quotidiano con tutti, senza escludere nessuno. Amen!

Giovedì 25 Febbraio

"Tutto quanto volete  
che gli uomini facciano a voi,  
anche voi fatelo a loro:  
questa infatti è la Legge e i Profeti"  
(Mt 7,12)

Benedetto sei tu, Padre nostro. Tu non ti stanchi mai di invitarci a camminare sulla via del bene. Apri il nostro cuore, perché riconosciamo la Tua presenza in noi. Apri i nostri occhi, perché vediamo la Tua presenza nei nostri fratelli. Rendici capaci di coltivare la pace generosa, la condivisione e la cura verso il prossimo, anche quando sembra difficile. Te lo chiediamo per Cristo, che per primo diede tutto se stesso per mostrarci il Tuo amore per noi. Amen!

## Venerdì 26 Febbraio

" Se un tuo fratello  
ha qualcosa contro di te,  
va' prima a riconciliarti con lui."  
(cfr. Mt 5,23-24)

Benedetto sei tu, o Padre, che ci hai insegnato il valore del perdono. Non possiamo vivere in pace con te se non viviamo la pace tra noi. Rendici sempre capaci di fare il primo passo verso il fratello con cui abbiamo qualcosa in sospeso, anche quando ci sentiamo nel giusto. La famiglia sia il primo luogo in cui coltiviamo il desiderio di vivere riconciliati, per poterti lodare con un'unica voce. Amen!

## Sabato 27 Febbraio

"Amate i vostri nemici e pregate  
per quelli che vi perseguitano,  
affinché siate figli del Padre vostro  
che è nei cieli."  
(Mt 5,44-45)

Benedetto sei tu, o Padre, la tua giustizia supera ogni nostra immaginazione. Non sempre sappiamo seguire il tuo passo, ma se ci lasciamo guidare da te sappiamo seguirti sulla via della pace. Questo pasto che condividiamo ci doni la forza per crescere nella giustizia che tu ci insegni, anche quando questa può sembrare agli altri debolezza. È nostro maestro in questo Gesù Cristo, tuo Figlio e nostro Signore. Amen!

Domenica 28 Febbraio – II di Quaresima

“Questi è il Figlio mio,  
l’amato:  
ascoltatelo!”  
(Mc 9,7b)

Benedetto sei tu o Padre, che hai mandato per la nostra salvezza il tuo Figlio amato Gesù! Lui, che si è fatto uomo, ci fa conoscere il tuo volto di padre attraverso la Parola. Orienta il nostro ascolto perché sappiamo riconoscere le parole di verità che ci parlano di Te e non ci lasciamo confondere da false immagini del tuo amore e della tua giustizia. Anche oggi ci nutri nel corpo e nello spirito: da fratelli e figli amati ti benediciamo ora e sempre. Amen!

Lunedì 1 Marzo

“Siate misericordiosi,  
come il Padre vostro  
è misericordioso [...],  
perché con la misura con la quale misurate,  
sarà misurato a voi in cambio»."  
(Lc 6,36;38b)

Benedetto sei tu, Padre nostro, che ci insegni la misura propria del tuo l’amore che alimenta il nostro amare. In questo cammino di conversione quaresimale, alimenta la nostra capacità di non soppesare i nostri sforzi nella carità, e di fare tesoro e gustare i gesti di cura e di attenzione che tu hai per noi attraverso i nostri fratelli. Rendici perseveranti nella preghiera, perché sappiamo contemplare e custodire il bene, attingere alla sorgente dell’Amore nutrendoci del pane della tua Parola come del cibo che ora condividiamo. Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore. Amen!

## Martedì 2 Marzo

"Uno solo è il Padre vostro,  
quello del cielo.  
Uno solo è il vostro Maestro,  
il Cristo  
e voi siete tutti fratelli"  
(Mt 23,9-10)

Benedetto sei tu Padre, Signore del cielo e della terra. Tu vuoi che gli uomini tuoi figli si mettano alla scuola di un solo Maestro, il tuo Figlio. Aiutaci a seguire lui e diventeremo fratelli che imparano a condividere le gioie e le sofferenze, le speranze e le fatiche di ogni giorno. Benedici ora la nostra famiglia che in gioia e semplicità condivide il cibo quotidiano, frutto della terra e del nostro lavoro che tu rendi fecondi per la vita di ogni uomo. Per Cristo tuo Figlio e nostro unico Maestro. Amen!

## Mercoledì 3 Marzo

"Chi tra voi vuole essere  
il primo e il più grande,  
sia l'ultimo  
e il servo di tutti.  
Come Gesù  
che è venuto per servire  
e dare la vita"  
(Mt 20, 27-28)

Benedetto sei tu Padre del Signore Gesù Cristo e Padre nostro. Tu nutri ogni giorno la nostra vita con il pane della Parola e il cibo quotidiano. Ricevi la nostra gratitudine per i tuoi doni che ora condividiamo nel pasto fraterno e fa' che sull'esempio di Gesù impariamo a servire i nostri cari e quanti hanno bisogno di aiuto. Per Cristo nostro Signore. Amen!

### Giovedì 4 Marzo

“C'era un uomo ricco  
che tutti i giorni banchettava lautamente.  
Lazzaro, mendicante,  
giaceva alla sua porta,  
desideroso di sfamarsi  
delle briciole che cadevano  
dalla mensa del ricco”  
(Lc 16,19-20)

Sii benedetto Signore, che fin dalla nostra nascita ci dai il nutrimento quotidiano.

Benedici coloro che anche oggi hanno preparato il cibo che ci dà vita e rendici capaci di condividere i frutti della terra e del nostro lavoro con quelli che sono nel bisogno. Così tutti potranno riconoscerti, lodarti e ringraziarti come Padre buono, che provvede il cibo ad ogni vivente. Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore. Amen!

### Venerdì 5 Marzo

"Dio ha tanto amato il mondo  
da dare il Figlio unigenito;  
chiunque crede in lui  
ha la vita eterna"  
(Gv 3,16)

Padre santo, in questo giorno in cui ricordiamo la passione e morte del tuo Figlio amato, manifestazione suprema del tuo amore per noi, donaci di riconoscere anche nei piccoli gesti di attenzione e di bontà, la tua presenza di amore. Insegnaci a fare della nostra vita un dono ai fratelli. Fa' che impariamo a nutrirci e a vivere con sobrietà e a comprendere che i beni di cui godiamo sono da te destinati a tutti gli uomini. Per Cristo nostro Signore. Amen!

### Sabato 6 Marzo

"Mi alzerò  
e andrò da mio padre  
e gli dirò: Padre,  
ho peccato contro il cielo  
e contro di te"  
(Lc 15,21)

Benedetto sei tu, Padre di Gesù e Padre nostro. Facci sperimentare il tuo amore sempre pronto ad accogliere ognuno di noi nel tuo abbraccio che perdona e rigenera la vita. Allora comprenderemo di essere figli prodighi che sperperano i tuoi doni meravigliosi, elargiti con generosità ad ognuno. Benedici la nostra famiglia e sii presente in mezzo a noi in questo pasto che condividiamo nella gioia e con riconoscenza per gli innumerevoli doni della tua bontà. Sii benedetto ora e nei secoli dei secoli. Amen!

### Domenica 7 Marzo – III di Quaresima

"Distruggete questo tempio  
e in tre giorni  
lo farò risorgere.  
Egli parlava  
del tempio del suo corpo"  
(Gv 2,19.21)

Benedetto sei tu Signore del cielo e della terra. Nel cammino quaresimale ci doni questo giorno di festa: fa' che la condivisione della mensa ralleghi la nostra vita, rafforzi la nostra comunione e ti esprima tutta la gratitudine perché tu provvedi al nostro nutrimento con una generosità sempre rinnovata. Orienta i nostri cuori a una costante sollecitudine verso chi manca del pane quotidiano e tutti insieme ti renderemo grazie, quali figli dell'unico Padre, benedetto nei secoli dei secoli. Amen!

### Lunedì 8 Marzo

"Nessun profeta  
è bene accetto in patria.  
All'udire queste parole,  
tutti lo cacciarono fuori della città,  
lo condussero fin sul ciglio del monte  
per gettarlo giù"  
(Lc 4, 24.29)

Benedetto sei tu o Padre che hai inviato il tuo Figlio tra noi per compiere le Scritture. Ti chiediamo perdono per quanti anche oggi lo rifiutano e per noi che non testimoniamo il vangelo con franchezza. Ti ringraziamo per la coraggiosa testimonianza dei 340 milioni di cristiani perseguitati a causa del suo Nome. Riuniti attorno alla mensa, ti ringraziamo per questo cibo che sostiene i nostri corpi: ci dia la forza di vivere nella fedele obbedienza alla tua Parola e nel gioioso servizio ai fratelli. Per Cristo nostro Signore. Amen!

### Martedì 9 Marzo

"Signore,  
quante volte dovrò perdonare al mio fratello  
se pecca contro di me?  
Fino a sette volte?  
Gesù gli rispose: «Non ti dico fino a sette ,  
ma fino a settanta volte sette»  
(Mt 18,21-22)

Benedetto sei tu, o Padre, Dio di giustizia e di tenerezza che non tieni conto dei nostri peccati. Donaci l'onestà di riconoscere i nostri sbagli, l'umiltà di chiederne perdono e la gioia di poterlo offrire a chi ci ha fatto del male. Scenda ora la tua benedizione sulla nostra famiglia riunita nel tuo nome, per condividere il pasto quotidiano e fa' che sia capace della testimonianza a te gradita. Per Cristo nostro Signore. Amen!

Mercoledì 10 Marzo

"Non sono venuto  
ad abolire la legge o i profeti ...  
ma per dare compimento"  
(Mt 5,17)

Benedetto sia tu, Signore Gesù, che non hai abolito la legge ma ne hai rivelato il cuore che è l'amore. Siedi alla nostra tavola e rendila luogo di scambio fraterno, di affetto umano, di consolazione reciproca e di ringraziamento per tutti i tuoi doni. Rimani con noi, tu che sei l'Amore, benedetto nei secoli dei secoli. Amen!

Giovedì 11 Marzo

"Se io scaccio i demoni  
con il dito di Dio,  
è dunque giunto a voi  
il regno di Dio.  
Chi non è con me  
è contro di me  
e chi non raccoglie con me,  
disperde"  
(Lc 11,20.23)

Benedetto sei tu, Signore, che conosci il cuore di ognuno di noi, spesso diviso da desideri contrastanti. Distruggi in noi i fermenti di divisione e converti le nostre vite al vangelo. Ricevendo questo cibo noi accogliamo i tuoi doni, Signore. Fa' che sappiamo riconoscerti ogni giorno nel povero che attende la nostra condivisione, fino a quando tu ci accoglierai tutti nel tuo Regno per una festa che durerà nei secoli dei secoli. Amen!

### Venerdì 12 Marzo

"Qual è il primo di tutti i comandamenti?  
«Ascolta, Israele.  
Il Signore Dio nostro è l'unico Signore...  
amarlo con tutto il cuore  
e con tutta la mente  
e con tutta la forza  
e amare il prossimo come se stesso  
vale più di tutti gli olocausti e i sacrifici»  
(Mc 12,28.33)

Sii benedetto Signore ora e sempre. La tua Parola ravviva la nostra fede e spinge il nostro amore a riconoscerti presente in mezzo a noi. Scenda su di noi la tua benedizione e fa' che il desiderio della tua presenza sia più forte della nostra fame e della nostra sete, perché tu ci avvolgi nel tuo amore paziente che non viene mai meno. Sii benedetto ora e nei secoli dei secoli. Amen!

### Sabato 13 Marzo

"Due uomini salirono al tempio a pregare.  
Il fariseo pregava così:  
O Dio ti ringrazio  
perché non sono come gli altri:  
Digiuno e pago le tasse...  
Il pubblicano si batteva il petto dicendo:  
O Dio, abbi pietà di me, peccatore"  
(Lc 18,10-12.13)

Benedetto sei tu Signore Dio nostro che rendi giusti i peccatori e non coloro che presumono di essere giusti. Insegnaci a riconoscere le nostre fragilità e a confidare nel perdono che viene da te e che ci scambiamo reciprocamente. Il nostro stare insieme a mensa ravvivi il dialogo, la comunione, la gratitudine per tutti i tuoi doni e la gioia di poterli condividere con chi è nel bisogno. A te la lode e la gloria ora e sempre. Amen!

Domenica 14 Marzo – IV di Quaresima

"Gesù disse a Nicodemo:  
«Come Mosè innalzò il serpente nel deserto,  
così bisogna che sia innalzato  
il Figlio dell'uomo,  
perché chiunque crede in lui  
abbia la vita eterna»  
(Gv 3,14-15)

Vieni alla nostra mensa , Signore Gesù Cristo e benedici la nostra famiglia. Suscita in noi la fame della tua Parola, perché più nutriente del pane è il tuo vangelo e più gioioso del vino è il tuo amore. La condivisione del cibo attorno a questa tavola sia conforme all'eucaristia che abbiamo celebrato in questo giorno a te consacrato. Sii benedetto ora e nei secoli dei secoli. Amen!

Lunedì 15 Marzo

“Un funzionario del re  
aveva un figlio malato  
Udito che Gesù  
era venuto dalla Giudea in Galilea,  
si recò da lui  
e gli chiedeva di scendere  
a guarire suo figlio, perché stava per morire.  
Gesù gli disse: ‘Va’, tuo figlio vive’.  
Quell'uomo credette  
alla parola che Gesù gli aveva detto.”  
(Gv 4, 46-50)

Benedetto sei tu, Dio onnipotente, che hai mandato il tuo Figlio amato per attirarci nella tua vita immortale; fa' che prendiamo questo cibo con gioia e con amore e rendici capaci di condividere quello che tu ci hai donato. Per Cristo, nostro Signore Amen!

### Martedì 16 Marzo

“Si trovava lì un uomo  
che da trentotto anni era malato.  
Gesù gli disse: “Alzati,  
prendi la tua barella e cammina.  
E all’istante quell’uomo guarì:  
prese la sua barella e cominciò a camminare.”  
(Gv 5, 5-9)

Padre buono, che guarisci tutte le nostre malattie e debolezze, benedici questo cibo, che riceviamo con gratitudine dalle tue mani. Possa dare forza alla nostra volontà e calore ai nostri cuori, perché aiutiamo a camminare nella vita quei tuoi figli che sono deboli e soli. Per Cristo, nostro Signore. Amen!

### Mercoledì 17 Marzo

“In verità, in verità io vi dico:  
chi ascolta la mia parola  
e crede a colui che mi ha mandato,  
ha la vita eterna  
e non va incontro al giudizio,  
ma è passato dalla morte alla vita”  
(Gv 5, 24)

Dio misericordioso, padre di tutti i viventi, da' forza alla nostra fede, apri le nostre orecchie e rendi attenta la nostra mente alle tue parole che Gesù ci ha insegnato; fa' che impariamo da tuo Figlio ad amare te e tutti gli uomini, che sono tuoi figli e nostri fratelli. Benedici questo cibo, fa' che lo prendiamo con spirito di servizio, pronti a condividere perché nessuno ne rimanga senza. Possa l'amore circoscrivere e annullare tutte le situazioni che sanno di morte. Per il tuo Figlio che ha dato la sua vita per noi. Amen!

## Giovedì 18 Marzo

In quel tempo, Gesù diceva:  
“c'è un altro che dà testimonianza di me,  
e so che la testimonianza che egli dà di me è vera...  
il Padre, che mi ha mandato,  
ha dato testimonianza di me”.  
(Gv 5, 32.37)

Padre buono, tu ci hai creati per essere tuoi amici, tuoi confidenti e familiari. Per questo hai mandato nel mondo il tuo Figlio, per farci conoscere questa tua disposizione, questo tuo desiderio di condividere la nostra vita e di assumerci nella tua. Rendici portatori di questo tuo messaggio alle persone che incontriamo. Benedici ora questo cibo che prendiamo da te, o amico degli uomini. Amen!

## 19 Marzo - san Giuseppe

“Giuseppe, figlio di Davide,  
non temer di prendere con te  
Maria, tua sposa.  
Infatti il bambino che è generato in lei  
viene dallo Spirito Santo;  
ella darà alla luce un figlio  
e tu lo chiamerai Gesù:  
egli infatti salverà il suo popolo  
dai suoi peccati.”  
(Mt 1, 20s)

Oggi la festa è grande; san Giuseppe infatti ci è esempio luminoso di fiducia in te, Dio misericordioso e pieno di tenerezza. È questa fiducia che rende strumenti attivi del tuo disegno di salvezza. Fiducia in te, che vuoi il nostro bene, che desideri riempirci dei tuoi doni, che ti prendi cura delle nostre paure e incomprensioni. Fa' che riceviamo questo cibo con la fiducia che il tuo Spirito santo ci assiste, ci accompagna, ci illumina, ci dà forza. Per il tuo Figlio che vive e regna con te, in unità con lo Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli. Amen!

Sabato 20 Marzo

“Le guardie  
(mandate per arrestare Gesù)  
tornarono dai capi dei sacerdoti e dai farisei  
e questi dissero loro:  
“perché non lo avete condotto qui?”.  
Risposero le guardie:  
“mai un uomo ha parlato così”  
(Gv 7, 45s)

Benedetto sei tu, Signore, con la tua parola potente hai creato tutte le cose, anche questo cibo che accogliamo da te come dono. Fa' che la parola di vita del tuo Figlio Gesù dimori in noi e ci guidi in questi giorni e sempre; la tua benedizione scenda su questa tavola e su tutti noi. Amen!

Domenica 21 Marzo - V di Quaresima

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

Il tuo nome, o Dio, sia benedetto in eterno; sia fatta la tua volontà, come in cielo, così anche in terra; venga il tuo regno di pace e di giustizia. Dacci la forza di morire al nostro egoismo e di aprirci alla vita dell'altro; benedici questo cibo, perché serva a nutrire anche questi propositi di bene. Amen!

## Lunedì 22 Marzo

“Di nuovo Gesù parlò loro e disse:  
“io sono la luce del mondo;  
chi segue me  
non camminerà nelle tenebre  
ma avrà la luce della vita”  
(Gv 8, 12)

Ti benediciamo, Dio onnipotente; tu abiti una luce inaccessibile eppure per noi hai mandato il tuo Figlio per tracciare il cammino che ci porta a te. Benedici questi tuoi figli e questo cibo che è frutto della tua benedizione al lavoro dell'uomo. Illumina la nostra volontà, perché camminiamo sempre alla luce del tuo amore. Per Cristo, nostro Signore. Amen!

## Martedì 23 Marzo

[Diceva Gesù:]  
“Colui che mi ha mandato  
è con me:  
non mi ha lasciato solo,  
perché faccio sempre  
le cose che gli sono gradite”  
(Gv 8, 29)

Grande è il tuo nome, Signore Dio onnipotente. Tu hai colmato di benevolenza l'uomo che è così piccolo davanti a te. E perché non ci sentissimo soli, ci hai fatto dono del tuo Spirito Santo che abita nel nostro cuore. Insegnaci a compiere le cose che ti sono gradite; donaci lo spirito di obbedienza e di servizio del tuo figlio primogenito Gesù. Con questo spirito accogliamo questo cibo che ti preghiamo di benedire. Per Cristo, nostro Signore. Amen!

Mercoledì 24 Marzo

“Gesù disse:  
“Se rimanete nella mia parola,  
siete davvero miei discepoli,  
conoscerete la verità  
e la verità vi farà liberi”  
(Gv 8, 31)

Benedetto Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo, che ci ha benedetti con ogni benedizione spirituale, nei cieli, in Cristo. Padre santo, donaci di radicare la nostra vita in quella del tuo Figlio Gesù, perché impariamo a conoscerti, poiché sei tu la Verità che rende liberi, poiché tu sei pienezza di bene e di amore. Come ora ti ringraziamo per questo cibo e per questo momento di comunione tra noi, fa' che sempre ti rendiamo grazie in ogni circostanza di vita. Per Cristo, nostro Signore. Amen!

Giovedì 25 Marzo - Festa dell'Annunciazione

“Allora Maria disse:  
“ecco la serva del Signore,  
avvenga per me  
secondo la tua parola”  
(Lc 1,38)

In questo giorno benedetto in cui tu, o Dio, hai realizzato il tuo desiderio di venire ad abitare in mezzo a noi, uomo tra gli uomini, contempliamo la bellezza di Maria, della sua risposta così semplice e così abbandonata, piena di fiducia. Benedici questo cibo, perché ci rallegriamo tra di noi, e fa' che impariamo da Maria a lasciarci abitare da te, perché la nostra gioia sia piena. Per Cristo, nostro Signore. Amen!

Venerdì 26 Marzo

Gesù disse:  
“credete alle opere [che compio],  
perché sappiate e conosciate  
che il Padre è in me  
e io nel Padre”  
(Gv 10, 38)

Noi ti benediciamo, Signore del cielo e della terra, per la tenerezza con cui ci ami. Ti benediciamo per il dono di tuo Figlio Gesù, che si è fatto nostro fratello; ti benediciamo per il dono del tuo Santo Spirito, che ci dà forza e consolazione; ti benediciamo per la tua presenza nella nostra vita.

Ora, ti chiediamo di benedire questo cibo e tutti noi che siamo attorno a questa tavola; fa' che la comunione che ci lega a te e tra noi, non venga mai meno. Per Cristo tuo Figlio e nostro Signore. Amen!

Sabato 27 Marzo

[Caifa],  
essendo sommo sacerdote quell'anno,  
profetizzò che Gesù  
doveva morire per la nazione  
e non soltanto per la nazione  
ma anche  
per riunire insieme  
i figli di Dio che erano dispersi  
(Gv 11. 51)

Benedetto sei tu Signore, Dio onnipotente; siamo ormai prossimi alla Pasqua, il grande evento della salvezza del mondo intero. Dona, o Padre, la comunione, l'unità e la pace a tutti i tuoi figli. Benedici questa mensa perché il nostro mangiare insieme sia segno del banchetto che tu hai preparato per tutti i popoli, quando si manifesterà il tuo regno glorioso. Per Cristo, nostro Signore. Amen!

## SETTIMANA SANTA

Lunedì 29 Marzo

### Domenica delle Palme e della Passione del Signore - 28 Marzo

“Per noi  
Cristo si è fatto obbediente fino alla morte,  
e alla morte di croce.  
Per questo Dio l'ha esaltato  
e gli ha dato il nome  
che è sopra ogni altro nome.”  
(Fil 2,8-9)

Benedetto sei tu, Signore Gesù Cristo! Sii glorificato dalla Gerusalemme della terra che ti acclama oggi come umile re di pace. Benedici la nostra famiglia e tutte le famiglie del mondo. Con te ringraziamo il Padre per il cibo che ci dona. Come questo pane, grano disperso nei campi, è stato riunito, e ora sulla tavola forma una cosa sola, così riunisci i tuoi figli sparsi sulla terra, nella comunità del tuo Regno. Per Cristo nostro Signore. Amen!

"sei giorni prima della Pasqua,  
Gesù andò a Betania,  
dove si trovava Lazzaro che egli aveva risuscitato.  
Maria [sorella di Lazzaro],  
presa una libbra di nardo assai prezioso  
cosparses i piedi di Gesù ...  
e tutta la casa si riempì del profumo"  
(leggi Gv 12,1-11)

Signore Gesù, tu hai conosciuto la premurosa accoglienza di Marta e Maria, hai gustato in quella casa il profumo dell'amore e la consolazione dell'amicizia. Sii tu il primo dei commensali a questa nostra tavola. Fa' che sappiamo esprimerti la nostra sincera gratitudine e riconoscerti vivente in mezzo a noi. Sii benedetto ora e sempre. Amen!

### Martedì 30 Marzo

"Mentre Gesù era a mensa con i suoi discepoli,  
si commosse profondamente  
e dichiarò:  
«In verità,  
in verità vi dico:  
uno di voi mi tradirà»"  
(leggi Gv 13,21-33.36-38)

Gesù è tradito da Giuda e rinnegato da Pietro. Commensali alla stessa tavola, Gesù offre il primo boccone di pane a Giuda. Con questo segno Egli mette sé stesso nelle mani di colui che gli è nemico e nello stesso tempo lo invita a rettificare il suo progetto omicida.

Un amore paradossale! Un amore che non viene mai meno e non si smentisce!

Anche oggi Gesù si mette nelle nostre mani, si consegna alla nostra libertà, pur conoscendo le nostre fragilità e inconsistenze.

Signore Gesù che ti sei seduto a tavola con chi ti avrebbe tradito e rinnegato, suscita in noi lo Spirito della conversione, della misericordia e del perdono fraterno. Sii benedetto con il Padre e lo Spirito Santo ora e sempre. Amen!

### Mercoledì 31 Marzo

"...i discepoli si avvicinarono a Gesù e gli dissero:  
«Dove vuoi che prepariamo  
perché tu possa mangiare la pasqua?»  
Ed egli rispose:  
«Andate in città da un tale e ditegli:  
"il Maestro dice: Il mio tempo è vicino;  
farò la pasqua da te  
con i miei discepoli»"  
(leggi Gv 26,14-25)

Signore Gesù, Tu non vuoi mangiare la tua pasqua da solo ma con i tuoi amici, nonostante le loro povertà. Tra i Dodici seduti a tavola con te, undici mancavano di coraggio e uno stava per tradirti. Eppure non hai smesso di dare loro fiducia, pace, amicizia. Anche noi siamo poveri, deboli, inaffidabili, ma tu puoi convertire le nostre vite come hai fatto con loro. Benedetto sei tu che condividi con noi il cammino della vita e ci inviti a festeggiare con te la pasqua eterna. Amen!