

# AVVENTO

**1<sup>a</sup> SETTIMANA:** Salga a te la nostra lode, o Padre buono, e scenda la tua benedizione su questo cibo che ci sostiene nel cammino verso l'incontro col tuo Figlio. Fa' che quest'attesa accenda in noi il desiderio di te e del tuo regno. Per Cristo, nostro Signore. Amen.

**2<sup>a</sup> SETTIMANA:** O Dio, che nella tua sapienza ci hai rivelato che è meglio il poco del giusto che l'abbondanza degli empi, sostienici con questo cibo e donaci lo spirito di sobrietà e di vigilanza, nell'attesa del banchetto del Regno in cui saremo con te per i secoli dei secoli. Amen.

**3<sup>a</sup> SETTIMANA:** Dio di Abramo, di Israele e di Davide, tu ti sei sempre mostrato fedele verso di noi concedendoci il cibo di ogni giorno: fa' che sappiamo dividerlo in giustizia e spirito di ringraziamento, perché tua è la terra e tutto ciò che essa contiene. Per Cristo nostro unico Signore. Amen.

**4<sup>a</sup> SETTIMANA:** Ti ringraziamo, Dio onnipotente, per il pane, il vino e l'olio che poni sulla nostra mensa, mentre ci prepariamo a celebrare con gioia il Natale di Gesù. Donaci in abbondanza la tua grazia. Per Cristo nostro Signore. Amen.

# AVVENTO

**3 dicembre:** O Dio che hai chiamato san Francesco Saverio ad annunciare il tuo vangelo fra tutte le genti, dona anche a noi il suo zelo missionario insieme a questo cibo che ci sostiene nel cammino della sequela di Cristo, che vive e regna con te per i secoli dei secoli. Amen.

**8 dicembre:** O Padre, che hai preparato in Maria una degna dimora per il tuo Figlio, preservandola dal peccato, rendi puri i nostri cuori e benedici questo cibo, perché possiamo servirti con animo integro e totale dedizione. Amen.

**14 dicembre:** O Padre, datore di ogni bene, tu hai chiamato il nostro fratello Giovanni della Croce a seguire il Cristo attraverso la notte oscura dell'amore ardente e della rinuncia, benedici il cibo che oggi consumiamo e rafforzaci nel cammino della vita. Per Cristo, nostro Signore. Amen.

# Natale



**25 DICEMBRE E VIGILIA:** Padre santo, nell'Incarnazione del Verbo un bimbo è nato per noi, un figlio ci è stato donato: aiutaci ad aprirci agli altri, perché sia saziata ogni fame del corpo e dello spirito. Per Cristo, nostro Signore. *Amen.*

**1ª SETTIMANA:** A te, Signore, che ti sei manifestato venendo tra noi e ci hai rivelato la tua salvezza, sia onore e gloria per i secoli dei secoli. *Amen.*

**2ª SETTIMANA:** Padre misericordioso, che ci hai riunite alla tua mensa, donaci di seguire gli esempi della santa Famiglia di Nazaret, perché la fraternità che sperimentiamo nel segno della condivisione del cibo diventi ogni giorno di più vera nelle nostre azioni. Per Gesù, nostro Fratello e Signore. *Amen.*

**26 DICEMBRE:** Cristo, Pane vivo disceso dal cielo per la nostra salvezza, tu sei il re e il modello dei martiri. Per la forza che ci doni in questo cibo, concedici di essere fedeli al tuo vangelo e al tuo amore come il santo diacono Stefano. *Amen.*

**27 DICEMBRE:** O Dio, che per mezzo di Giovanni, ci hai rivelato le misteriose profondità del tuo Verbo fatto carne, donaci di condividere il cibo in letizia e semplicità di cuore, gustando come Giovanni la presenza del tuo Figlio. Egli vive e regna con te e con lo Spirito santo. *Amen.*

# Natale

**28 DICEMBRE:** O Padre, che ci hai riunite a questa mensa nel ricordo dei santi Martiri Innocenti, concedi anche a noi di testimoniare con i fatti e con la vita l'amore del tuo Figlio fatto uomo. *Amen.*

**1-5 GENNAIO:** Benedetto sei tu, Signore nostro Dio, che nella verginità feconda di Maria hai portato a compimento l'attesa dei poveri. Donaci la stessa fede della Vergine Madre e nostra Sorella, per riconoscere Gesù presente nei nostri fratelli. Egli vive e regna nei secoli dei secoli. *Amen.*

**6 GENNAIO E SEGUENTI:** A te la gloria e l'onore, Signore Gesù, che ti sei manifestato a tutti i popoli! Per la tua benevolenza abbiamo ricevuto questo cibo e nel tuo amore vogliamo consumarlo, perché il mondo creda in te che vivi e regni nei secoli dei secoli. *Amen.*

**BATTESIMO DEL SIGNORE:** Padre della gloria, che hai consacrato il tuo Figlio nella potenza dello Spirito santo e in lui hai consacrato anche noi, concedici di mangiare, bere e agire sempre per la tua gloria e di ringraziarti senza fine. Per Cristo, nostro Signore. *Amen.*



# Quaresima

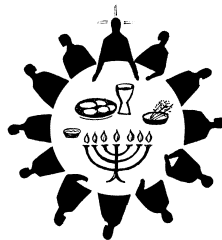


1<sup>a</sup> settimana: Signore Dio onnipotente che non ci fai soffrire né la fame né la sete, donaci l'amore per te e per tutte le creature viventi. Tu infatti vuoi la misericordia piuttosto che il sacrificio. Sii dunque benedetto e benedici questa nostra mensa dei tuoi doni. Per Cristo, nostro unico Signore. *Amen.*

2<sup>a</sup> settimana: Signore, se tu apri la mano, ogni vivente si sazia dei tuoi beni, ma, se tu nascondi il tuo volto, tutto ritorna alla polvere. Mostraci dunque il tuo volto come ai discepoli sul Tabor e noi ti contempleremo presente in mezzo a noi. Per Cristo, nostro unico Signore. *Amen.*

3<sup>a</sup> settimana: Sii benedetto, o Signore, che hai concesso il pane ai nostri padri nel deserto, Tu che vesti i gigli dei campi e dai il cibo agli uccelli dell'aria. Benedici ora questo nostro pane e fa' che lo spezziamo insieme con gioia e semplicità di cuore, per Cristo nostro Signore. *Amen.*

RINGRAZIAMENTO: O Dio, che nutri ogni vivente e sazi chi si affida a te, accetta il nostro ringraziamento e mantienici nell'amore fraterno. Per Cristo, nostro unico Signore *Amen.*



# Quaresima

4<sup>a</sup> settimana: Signore Gesù, che hai prevenuto l'invito di Zaccheo e ti sei seduto alla tavola dei peccatori e dei malati, donando loro

la gioia della tua compagnia, vieni ora alla nostra mensa e infondi in noi lo spirito lieto dell'Alleanza, della misericordia e dell'amore fraterno, perché possiamo gioire con tutta la Chiesa nella prossimità della tua Pasqua gloriosa. Sii tu benedetto con il Padre e lo Spirito per sempre. *Amen.*

5<sup>a</sup> settimana: Signore Gesù Cristo che ti sei fatto obbediente fino alla morte, benedici questa tua famiglia raccolta intorno alla tua mensa. Concedi anche a noi di nutrirci del tuo stesso cibo spirituale, per discernere quanto buona e amabile è la volontà del Padre su di noi. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. *Amen.*

GIORNI DI DIGIUNO: Signore, Dio dei nostri padri, che hai procurato il pane al profeta Elia per fortificarlo nel suo cammino nel deserto, benedici la sobrietà della nostra mensa in questo giorno di digiuno e concedici di giungere al banchetto del tuo Regno eterno. *Amen.*

# Settimana santa



**Domenica delle Palme e di**

**Passione:** Dio onnipotente ed

eterno che hai dato come modello agli uomini il Cristo tuo figlio, nostro Salvatore, fatto uomo e umiliato fino alla morte di croce, fa' che abbiamo sempre presente la sua passione, per partecipare alla gloria della sua resurrezione. Egli vive e regna nei secoli dei secoli. *Amen.*

**Lunedì – Mercoledì santo:** Sii benedetto, o Dio no-

stro Padre, che ci hai donato il tuo servo Gesù, fedele fino alla fine alla missione che gli hai affidato e all'amore per cui l'hai inviato a noi. Fa' che egli sia per noi maestro e modello anche nello spezzare questo pane che tu ci dai. *Amen.*

**Giovedì santo:** O Gesù, nostro Maestro e Signore, che nell'ora di passare da questo mondo al Padre hai lavato i piedi ai discepoli e nell'eucaristia ci hai lasciato il testamento del tuo amore, fa' che impariamo da te a ricambiare questo immenso dono nell'amore vicendevole e nel servizio fraterno. Tu vivi e regni nei secoli dei secoli. *Amen.*

# Settimana santa

**Venerdì santo:** Be-

nedetto sei tu, Signore Dio nostro, che ci hai donato il tuo Figlio. Ora che lo Sposo ci è tolto, facciamo memoria della sua morte in croce con questo pasto fraterno e frugale. Fa' che quanto togliamo al nostro egoismo materiale e morale sia condiviso con i fratelli e possiamo dare la nostra vita "amando come lui ci ha amate". Sia egli benedetto con te e con lo Spirito santo. *Amen.*

**Sabato santo:** Benedetto sei tu, Signore Dio no-

stro, che ci hai donato il tuo Figlio. Ora che lo Sposo ci è tolto, facciamo memoria della sua sepoltura con questo pasto fraterno e frugale che consumiamo attendendo la sua resurrezione insieme con Maria, sua e nostra madre. Insegnaci a condividere il nostro pane, come condividiamo con i fratelli la certezza della sua e la speranza della nostra resurrezione. *Amen.*

# giorni speciali gennaio-maggio



**30 gennaio:** Signore, nostro Dio, che ci hai amate fino a dare per noi il tuo Figlio unigenito, ti ringraziamo per aver donato alla tua Chiesa madre M. Crocifissa e per averla guidata sulle vie della missione, nell'amore e nel dono totale di sé. Benedici la nostra famiglia, che lei ha iniziata per tua volontà, e fa' che siamo come lei sempre piene di zelo per il tuo Regno. Per Cristo, nostro unico Signore. *Amen.*

**2 febbraio:** Cristo, Sposo della Chiesa, che hai voluto chiamare alcuni tuoi fedeli a seguirti più da vicino per vivere nella perfetta carità verso te e i fratelli, vieni ora in mezzo a noi e benedici il nostro cibo e la nostra fraternità, perché siamo testimoni viventi del tuo amore per ogni uomo. Ti lodiamo, perché vivi, regni e ci ami nei secoli dei secoli. *Amen.*

**8 marzo:** Trinità santa che a tua immagine hai creato "buoni" l'uomo e la donna, costituendoli tuoi collaboratori e affinché nella loro diversità si aiutassero a vicenda, ti ringraziamo per averci voluto donne. Fa' che, avendo come modello la vergine Maria, realizziamo la nostra femminilità secondo il tuo progetto per riempire il mondo della tua tenerezza. Benedici la nostra gioia e questo cibo che ci hai donato per Cristo nostro Signore. *Amen.*

**19 marzo:** Signore del mondo, che hai affidato a s. Giuseppe la cura di Gesù e di Maria, per sua intercessione donaci ogni giorno il cibo necessario, affinché nella sazietà non ti ringhiamo e nell'indigenza non cadiamo in peccato. Così conosceremo la tua sollecitudine di Padre e, come il "giusto" Giuseppe, ti serviremo con amore di figli. *Amen.*

**25 marzo:** Ti benediciamo, Padre buono, nel ricordo della vergine Maria, speranza di tutta la Chiesa. Accogliendo la parola dell'angelo e lasciandosi riempire dallo Spirito santo, ella ha generato il Signore della gloria, dispensatore del tuo cibo a ogni vivente. A te, per Cristo, innalziamo la nostra lode. *Amen.*

**16 maggio:** O Padre, che hai donato al Carmelo la vergine Maria come patrona, nel ricordo di s. Simone Stock ti ringraziamo per il dono del suo scapolare e ti chiediamo di benedire questo pasto e la nostra fraternità. *Amen.*

**25 maggio:** Cristo, "Amore non amato" dagli uomini, rendici sempre pienamente coscienti dell'amore che hai per ogni uomo e, come la nostra sorella s. Maria Maddalena, fedeli alle sue esigenze e docili alle sue ispirazioni. *Amen.*

**31 maggio:** Spirito santo, che hai condotto la vergine Maria nella casa di Elisabetta, apri anche il nostro cuore a riconoscere le opere di Dio nella nostra vita e benedici il cibo che stiamo per prendere assieme. Per Cristo, nostro Fratello e Signore. *Amen.*

# PASQUA



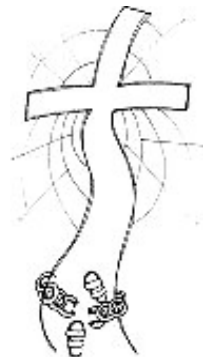
Pasqua: Benedetto sei tu, Signore del cielo e della terra, che nella grande Pasqua manifesti la tua gloria e doni al mondo la speranza della vita nuova, guarda a noi tue figlie, radunate intorno alla mensa fraterna: fa' che accogliamo da te la vera pace e la salute del corpo e dello spirito. Per Cristo, nostro Signore. *Amen.*

Ottava pasquale: Signore Gesù Cristo che, accettando l'invito dei due viandanti, ti sei seduto alla loro mensa a Emmaus, fa' riposare su di noi la tua benedizione, fa' che ti riconosciamo presente a questa mensa lieta per la tua pasqua di morte e resurrezione e resta con noi, ora e sempre. *Amen.*

2ª settimana: Signore Gesù, infondi in noi la gioia pasquale e fa' che diventiamo tue commensali al banchetto della vita nuova che hai preparato per noi dall'eternità. Tu che vivi e regni nei secoli. *Amen.*

3ª settimana: Vieni, Signore, alla nostra mensa e donaci il vino nuovo che hai riservato per la fine del tempo. A noi, che viviamo della tua Parola, concedi la tua benedizione sul cibo anche in questo giorno, affinché possiamo restare al servizio tuo e dei fratelli. Sii Tu benedetto ora e sempre. *Amen.*

# PASQUA



4ª settimana: Tu, o Cristo, Pastore buono e fedele, non smetti di chiamare i tuoi discepoli a seguirti più da vicino e a prendersi cura del tuo gregge. Benedici questa mensa e la nostra fraternità e fa' che essa si accresca sempre di nuovi membri, perché "rifiorisca il Carmelo" nella nostra terra. *Amen.*

5ª settimana: Signore Gesù Cristo, scenda la tua benedizione su questa mensa e fa' che noi tutte ci rispecchiamo nella prima comunità dei credenti che prendeva i pasti con letizia e semplicità di cuore. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. *Amen.*

6ª settimana: Signore Gesù, risorto da morte, i due discepoli di Emmaus ti riconobbero nello spezzare il pane. Fa' che anche noi ti riconosciamo nel Pane spezzato sull'altare, nelle sorelle con cui condividiamo il pane e nei bisognosi che chiedono a noi un po' di pane. Tu che vivi e regni nei secoli. *Amen.*



# Ascensione

Esulti di gioia la tua Chiesa, o Padre, per il mistero dell'ascensione di Gesù al cielo, poiché in lui asceso al cielo la nostra umanità è innalzata accanto a te e noi, membra del suo Corpo, viviamo nella speranza di raggiungere nella gloria il Cristo, nostro capo. Sia lui a benedire il nostro pasto e la nostra fraternità, riunita nel suo Nome santo. *Amen.*

*Ringraziamento:* Signore Dio, a te la gloria e la lode, poiché tu ci hai donato il cibo per la nostra gioia. Riempi del tuo Spirito santo, perché rimaniamo nella tua lode e nell'amore fraterno. *Amen.*

## Pentecoste

O Dio onnipotente ed eterno, rinnova fra noi il prodigio della Pentecoste: fa' che i popoli e i cuori dispersi si raccolgano insieme, fa' che le lingue e le idee diverse si uniscano a proclamare la gloria del tuo Nome e che questo nostro cibo sia benedetto dalla tua Presenza. *Amen.*

*Ringraziamento:* O Dio, che ci doni il cibo dalla terra e il vino che allietta il cuore, ricevi il nostro ringraziamento e la nostra benedizione perché sei Amore in tutte le tue opere, ora e sempre. *Amen.*

O Dio nostro, Trinità santissima e SS.ma indivisibile del Padre del Figlio dello Spirito santo che ti sei rivelato a noi come amore gratuito e invincibile, fa' che nella professione della vera fede riconosciamo la tua gloria e la riveliamo al mondo nella gioia dell'amore fraterno con cui condividiamo questo pasto, dono della tua bontà. *Amen.*

Signore Gesù Cristo che nel sacramento dell'Eucaristia ci hai lasciato il memoriale della tua Pasqua, fa' che nutrendoci del pane e del vino di questa mensa facciamo memoria del tuo amore gratuito per ogni uomo e impariamo a donarci ai fratelli nella forza mite della tua carità. *Amen.*

O Padre, che nel Cuore del tuo Figlio amatissimo ci dai la gioia di celebrare le grandi opere del tuo amore per noi, fa' che da questa fonte inesauribile attingiamo l'abbondanza dei tuoi doni e la grazia dell'amore fraterno. Sii tu benedetto che benedici la nostra mensa e la nostra fraternità. *Amen.*

Il primo pensiero  
di Dio fu  
un angelo,  
la prima parola  
di Dio fu  
un uomo.

Gibran Kahlil

compleanno

*Padre nostro...*

Ti ringraziamo, Signore, amante della vita, per aver chiamato all'esistenza la nostra **sorella** ..., per averla fatta tua figlia e averla donata alla nostra fraternità, perché potessimo camminare assieme verso di Te nel comune impegno di seguirti nell'amore e di essere nella Chiesa un segno visibile della potenza della tua Pasqua di morte e resurrezione.

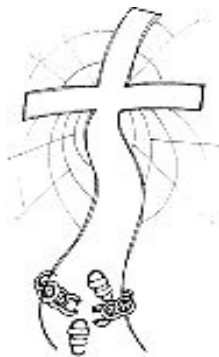
Ti chiediamo per **sr M.** ... tutte le benedizioni che il tuo Cuore ricco di misericordia desidera e di guardare a tutte noi nella tua clemenza di Padre, perché il pasto che ora condividiamo sia una nuova occasione per glorificarti e per imparare ad amarci come Gesù ci ha amate. *Amen*

*Fine del pasto:* Grazie, Signore, per averci donato il cibo di questo giorno e per averci benedette con la tua Presenza. Accompanya oggi e sempre la vita della nostra **sorella** ..., perché possa servirti nella gioia e nella serenità. *Amen*

*Ave, Maria...*



4ª settimana di Pasqua: Tu, o Cristo, Pastore buono e fedele, non smetti di chiamare i tuoi discepoli a seguirti più da vicino e a prendersi cura del tuo gregge. Benedici questa mensa e la nostra fraternità e fa' che essa si accresca sempre di nuovi membri, perché "rifiorisca il Carmelo" nella nostra terra. *Amen.*



Per una riunione fraterna: Padre santo, che in Gesù tuo Figlio, nato da Maria vergine ci hai donato un fratello e un amico, ti preghiamo di stendere la tua destra sulla nostra mensa e sugli sforzi che stiamo compiendo per rinnovare il nostro servizio nella Chiesa, in fedeltà creativa al carisma che tu ci hai donato. *Amen.*



Ringraziamento: O Dio, che ci doni il cibo dalla terra e il vino che allietta il cuore, ricevi il nostro ringraziamento e la nostra benedizione perché sei Amore in tutte le tue opere, ora e sempre. *Amen.*

# 4 luglio



*Padre nostro ...*

Signore, nostro Dio, che ci hai amate fino a dare per noi il tuo Figlio unigenito, ti ringraziamo per aver donato alla tua Chiesa la beata M. Crocifissa e per averla guidata sulle vie della missione, nell'amore e nel dono totale di sé. Benedici questa famiglia riunita nel tuo Nome in occasione delle festa della Beata e fa' che siamo come lei sempre piene di zelo per il tuo Regno. Per Cristo, nostro unico Signore. *Amen.*

*AL TERMINE DEL PASTO:* Grazie, o Padre, per averci nutriti! Benedici il nostro cammino per amore del tuo Nome e per intercessione della beata M. Crocifissa che si è donata totalmente a te in unione con il tuo diletto Figlio Gesù. *Amen*

*Ave, Maria ...*