



INTORNO ALLA MENSA

PREGHIERE PER I PASTI


a cura di fra Vincenzo Ippolito

INTRODUZIONE

Oggi siamo abituati ai “quattro salti in padella”, il messaggio è: “non perdere tempo a cucinare, dimezza i minuti, ottimizza i tempi, fai in fretta”. Non di rado si assiste che in quella mezz’ora dedicata alla cena, la TV sia l’unica parola, che l’attenzione sia tutta rivolta a lei, che qualcuno si alzi prima che il pasto sia concluso per ritirarsi in camera ad ascoltare musica, che il telefono squilli tra una portata e l’altra e che il cellulare di tutti regni incontrastato sulla tavola e lampeggi continuamente.

La condivisione della mensa invece dovrebbe essere un momento d’incontro, di scambio, d’ascolto. Radunarsi intorno all’altare domestico, senza quella fretta che caratterizza ormai le nostre giornate, è fondamentale e diventa nel quotidiano una preziosa opportunità per pregare insieme.

È opportuno avere delle regole: spegnere la TV, staccare il telefono, lasciare da parte i cellulari. Farsi aiutare poi dai figli a preparare la tavola è segno dell’attenzione e della cura verso l’altro, sono gesti di amore come quelli della mamma che prepara il cibo per la sua



famiglia. Il pasto diventa, in questo modo, non solo il tempo del nutrimento del corpo ma anche il tempo in cui ogni membro riceve e dona amore.

In questo rituale che ogni giorno si compie si riconosce la presenza di Dio. Per questo la benedizione che si fa all'inizio, quando tutti si sono radunati, non è un gesto da compiere per abitudine e in modo frettoloso.

La preghiera diventa non un valore aggiunto ma un bisogno primario e molto spesso apre le porte ad un dialogo sereno e sincero che permette di stemperare le difficoltà e di comunicarsi le piccole e grandi gioie che ciascuno porta nel cuore. Non esiste un vero e proprio schema da seguire.

In questo opuscolo si propongono preghiere molto semplici. Spesso si suggerisce a chi affidare la preghiera. Abbiamo pensato di dividerle per tempi liturgici e a seconda degli eventi che caratterizzano la vita familiare. Ogni famiglia può trovare le forme adatte, cercando anche di essere attenti all'anno liturgico. Coinvolgendo i figli a preparare segni che possono abbellire la mensa durante l'Avvento o la Quaresima. Imparare cioè a dare sapore ai gesti, a scandire i momenti con la preghiera, a riscoprire la casa come il luogo dell'incontro con Dio.



AVVENTO



O Padre, ci inviti a tenere le lampade accese per aspettare il tuo Figlio che viene nel mondo, non lasciare che la nostra famiglia sia vinta dal sonno e dallo sconforto, ma piena di coraggio vada incontro al Signore che nasce per essere la roccia della nostra casa e il centro dei nostri cuori. Egli vive e regna nei secoli dei secoli.



Signore Gesù, il nostro cuore ti attende, la nostra famiglia ti cerca. Vieni, non tardare, a nascere in noi e rendi la nostra casa luminosa per la tua presenza. Benedici noi e i nostri figli e donaci la gioia di condividere il cibo che ci doni con chi è nel bisogno. Tu vivi e regni nei secoli dei secoli.



NATALE



O Padre della luce, oggi il tuo Figlio è nato dalla Vergine ed ha conosciuto il calore e la bellezza di una famiglia. Benedici noi e la nostra mensa di festa e non permettere che nulla ci separi da Te che vieni a visitarci e a benedirci con la tua presenza di pace. Per Cristo nostro Signore.



La preghiera è fatta da un bambino.

Signore Gesù, oggi nasci per noi nella povertà di una grotta, benedicci noi ed il cibo che stiamo per prendere e fa' che ogni bambino abbia l'amore di una famiglia e la gioia del pane. Tu vivi e regni nei secoli dei secoli.

TEMPO ORDINARIO



O Dio nostro Padre, ogni uomo è un filo d'erba, ma tu lo curi e provvedi ciò di cui ha bisogno. Volgi verso di noi il tuo sguardo di predilezione, benedici il cibo che da te riceviamo come segno del tuo amore e fa' che nulla e nessuno ci separi dal tuo amore. Per Cristo nostro Signore.



O Dio nostro Padre, tu apri la mano e sazi la fame di ogni vivente, ti lodiamo per quanto nella tua bontà offri alla nostra famiglia. Non permettere che l'egoismo consumi il nostro cuore e rendici attenti alle necessità di ogni fratello. Per Cristo nostro Signore.

ONOMASTICO



Signore, la nostra famiglia è in festa per l'onomastico di N. Benedici la nostra mensa e concedi per intercessione di san N. (di santa N.) che la nostra famiglia cresca nel tuo amore e nella ricerca costante della tua volontà. Per Cristo nostro Signore.



Da parte del festeggiato.

Signore ti ringrazio che mi hai dato san N. (santa N.) come custode della mia vita, attraverso il suo nome che mi fu affidato il giorno del Battesimo. Concedi la tua benedizione a questa mensa e fa' che, con l'esempio e l'intercessione dei santi, i nostri cuori siano rivolti a Te e alle necessità dei fratelli. Per Cristo nostro Signore.



PER UNA NASCITA



O Padre, che rendi fecondo l'amore dei tuoi figli, noi ti lodiamo perché ci hai voluti collaboratori del tuo disegno di salvezza. Grazie per il dono del piccolo (della piccola) e concedi a noi di essere custodi della vita che attraverso di noi hai trasmesso. Benedici la nostra mensa e fa' che possiamo sempre magnificare il tuo santo nome. Per Cristo nostro Signore.

ANNIVERSARIO DI MATRIMONIO



Gli sposi recitano insieme la preghiera.

In Cristo Gesù, tuo Figlio, tu, o Padre, ci hai reso una carne sola e con la forza del tuo Spirito ci doni la grazia di costruire, ogni giorno, la nostra casa sulla roccia. Noi ti lodiamo per il tuo immenso amore per noi. Insieme con i nostri figli, virgulti d'ulivo intorno alla nostra mensa, ti ringraziamo e ti chiediamo di guidarci sempre con il tuo aiuto nel compiere la tua volontà. Per Cristo nostro Signore.

INDICE

Introduzione	3
PER I TEMPI LITURGICI	
Avvento	7
Natale.....	9
Tempo di Natale.....	10
Santa Maria Madre di Dio.....	11
Epifania.....	12
Quaresima.....	13
Pasqua.....	18
Tempo di Pasqua	19
Pentecoste	21
Tempo Ordinario	22
PER MOMENTI PARTICOLARI	
Onomastico	31
Compleanno	33
Per una nascita	35
CELEBRAZIONE DEI SACRAMENTI IN FAMIGLIA	
Battesimo di un figlio	39
Prima Confessione.....	40
Prima Eucaristia	41
Confermazione.....	42
Anniversario di Matrimonio	43