

CONDIVIDERE

# PREGHIERA DELLA TAVOLA PER LA FAMIGLIA

---



**LÀ LO VEDRETE!**

*E' risorto, non è qui...*

---

QUARESIMA 2024 - DIOCESI DI NOVARA

# LÀ LO VEDRETE!

*E' risorto, non è qui...*

QUARESIMA 2024 - DIOCESI DI NOVARA



*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**

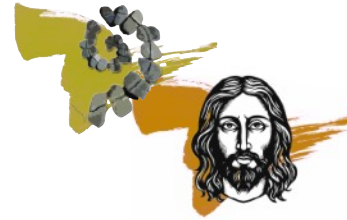
## IMPEGNO

Telefonerò o andrò  
a trovare una persona  
che è sola

# LÀ LO VEDRETE!

*E' risorto, non è qui...*

QUARESIMA 2024 - DIOCESI DI NOVARA



*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 - DIOCESI DI NOVARA



*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.

## IMPEGNO

### RILEGGIAMO IL VANGELO

Marco (9,2-10)

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

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 - DIOCESI DI NOVARA



*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.

## IMPEGNO

### RILEGGIAMO IL VANGELO

Marco (9,2-10)

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

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 - DIOCESI DI NOVARA



*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 - DIOCESI DI NOVARA



*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 - DIOCESI DI NOVARA



*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 - DIOCESI DI NOVARA



*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 - DIOCESI DI NOVARA



*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 - DIOCESI DI NOVARA



*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.