



PREGHIERA DEL MATTINO

Ti benedico, Padre

Ti benedico, o Padre, all'inizio di questo nuovo giorno.

Accogli la mia lode e il mio grazie per il dono della vita e della fede.

Con la forza del tuo Spirito guida i miei progetti e le mie azioni:

fa' che siano secondo la tua volontà.

Liberami da ogni male e dallo scoraggiamento davanti alle difficoltà.

Rendimi attento alle esigenze degli altri.

Proteggi con il tuo amore la mia famiglia.

Amen.





BENEDIZIONE DELLA MENSA

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Padre nostro • Ave Maria

Prima del pasto

Benedici, Signore, questo cibo,
che per la tua bontà stiamo per prendere.
Aiutaci a darne anche a coloro che non ne hanno
e rendici partecipi della tua benedizione.
Per Cristo nostro Signore.

Amen.

Dopo il pasto

Ti ringraziamo, Dio nostro,
per il nutrimento che ci hai elargito:
mediante questo pane, che insieme abbiamo diviso,
si ravvivi in noi la comunione con te,
con i fratelli e con tutte le creature.

Amen.

Magnificat

Cantico della beata Vergine (Lc 1,46-55)

Il Magnificat è il capolavoro di Maria, una preghiera amata e pregata da secoli. È una preghiera che preannuncia i valori delle beatitudini, alludendo al regno di Dio che appartiene ai poveri, ai miti, agli afflitti, ai bisognosi e ai misericordiosi, agli operatori di pace e ai perseguitati.

L'anima mia magnifica il Signore *
e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,
perché ha guardato l'umiltà della sua serva. *
D'ora in poi tutte le generazioni
mi chiameranno beata.

Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente *
e Santo è il suo nome:

di generazione in generazione la sua misericordia *
si stende su quelli che lo temono.

Ha spiegato la potenza del suo braccio, *
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;

ha rovesciato i potenti dai troni, *
ha innalzato gli umili;

ha ricolmato di beni gli affamati, *
ha rimandato i ricchi a mani vuote.

Ha soccorso Israele, suo servo, *
ricordandosi della sua misericordia,

come aveva promesso ai nostri padri, *
ad Abramo e alla sua discendenza, per sempre.

Gloria al Padre



PREGHIERA DELLA SERA

Donami la tua benedizione

Padre, eccomi. La mia giornata è finita e la presento a te.
La tua presenza e la tua benevolenza mi accompagnino nel sonno,
affinché sia, per me e per i miei cari,
un ristoro alla fatica e recupero delle forze;
cosicché il nuovo giorno sia ricolmo di opere buone.
La tua grazia ci conceda di riposare nel tuo amore,
sicuri da ogni male, e di risvegliarci nella gioia,
per cantare la tua lode.
Per Gesù, tuo Figlio e nostro Redentore,
e per Maria, sua e nostra madre, donaci la tua benedizione.
Amen.