

ABENÇOA, SENHOR, ESTA MESA



**Joaquim Fonseca, OFM**

**ABENÇOA, SENHOR, ESTA MESA**

*Subsídio para a oração antes da refeições*



*Todos os direitos reservados pela Paulus Editora. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, seja por meios mecânicos, eletrônicos, seja via cópia xerográfica, sem a autorização prévia da Editora.*

**Direção editorial:** Pe. Sílvio Ribas, ssp  
**Gerente de *design*:** Danilo Alves Lima  
**Coordenação de revisão:** Tiago José Risi Leme  
**Imagem da capa:** Irmã Kelly Oliveira, pddm  
**Impressão e acabamento:** PAULUS



Seja um leitor preferencial **PAULUS**.  
Cadastre-se e receba informações  
sobre nossos lançamentos e nossas promoções:  
**[paulus.com.br/cadastro](http://paulus.com.br/cadastro)**  
Televendas: (11) 3789-4000 / 0800 016 40 11

1ª edição, 2022

© **PAULUS – 2022**

---

Rua Francisco Cruz, 229  
04117-091 – São Paulo (Brasil)  
Tel.: (11) 5087-3700  
[paulus.com.br](http://paulus.com.br)  
[editorial@paulus.com.br](mailto:editorial@paulus.com.br)

ISBN 978-65-5562-685-8

## APRESENTAÇÃO

*Abençoa, Senhor, esta mesa* é um subsídio destinado a famílias, comunidades religiosas e outros grupos, para ser usado no momento das refeições. Desde os primórdios, esse momento – tão caro à tradição judaica – foi assumido, igualmente, pelos cristãos. Antes da refeição, se bendiz a Deus pelos dons que a terra benfazeja produz e pelo engenhoso trabalho humano de tê-los preparado e trazido à mesa.

Aqui, a “bênção” é compreendida, antes de tudo, não para santificar o alimento, porque as criaturas são boas, nem para “sacralizar” o ato comunitário ou familiar que, em si, já é sagrado, mas para cantar a vida, louvar o Criador, agradecer ao Senhor, que está presente em nosso meio (cf. Enzo Bianchi). Em suma, esse momento de encontro

ao redor da mesa se reveste de densidade eucarística, de ação de graças.

Este subsídio possui uma estrutura bem simples: depois da “saudação”, entoa-se um “refrão”. Recitam-se quatro versos de um “salmo”, seguidos de um ou dois versículos da “Palavra de Deus”. Segue-se a “bênção”. Esta foi elaborada no “espírito” das bênçãos judaicas, ou seja: a oração começa e termina benzinando a Deus. A conclusão do rito constitui um convite para que cada um(a) transforme sua vida numa contínua ação de graças.

Vale ressaltar que se buscou compatibilizar o momento de oração com o conteúdo de cada tempo do ano litúrgico e/ou festa. Para as duas semanas do Tempo Comum, privilegiou-se o sentido espiritual que a Tradição e a piedade popular costumam atribuir a cada dia da semana, a saber: a) Domingo: Páscoa semanal dos cristãos; b) Segunda-feira: memória da criação do mundo, da ecologia etc.; c) Terça-feira: memória da esperança messiânica; d) Quarta-feira: memória do êxodo e da manifestação de Deus na história hoje;

e) Quinta-feira: memória da ceia pascal de Jesus e da unidade das Igrejas; f) Sexta-feira: memória da cruz de Cristo e dos “crucificados” hoje; g) Sábado: a comunhão com a comunidade judaica (Sábado I) e a memória da Virgem Maria (Sábado II).

Todas as perícopes da “Palavra de Deus” foram extraídas da *Bíblia Pastoral* – da Editora Paulus. Os salmos são oriundos da *Liturgia das Horas*. No “Apêndice 1”, encontra-se a “Bênção da refeição fraterna”, de autoria de Reginaldo Veloso, e, no “Apêndice 2”, há diversos refrãos para serem utilizados conforme os tempos litúrgicos e as festas.

Que Deus seja bendito hoje e sempre!

Belo Horizonte, janeiro de 2021  
*Na Solenidade da Epifania do Senhor*







**ADVENTO**



## DOMINGO

### Saudação:

**P.:** Irmãos e irmãs, eis que o Senhor está perto!

**T.:** **Vem, Senhor Jesus!**

**Refrão:** *Veja apêndice 2 (Advento)*

### Salmo 66 (67):

- Que Deus nos dê a sua graça e a sua bênção,  
e que sua face resplandeça sobre nós!
- Que na terra se conheça o seu caminho  
e a sua salvação por entre os povos.
- Exulte de alegria a terra inteira,  
pois julgais o universo com justiça.
- Que o Senhor e nosso Deus nos abençoe  
e o respeitem os confins de toda a terra.
- *Glória ao Pai...*

### Palavra de Deus:

Céus, gotejem lá de cima, e as nuvens cho-  
vam a justiça; que a terra se abra e produza

a salvação, e junto com ela brote a justiça. Eu, Javé, as criei (Is 45,8).

**Bênção:**

**P.:** Bendito sejas tu, Senhor, Deus misericordioso, que hoje, mais uma vez, nos dás o alimento que sustenta e revigora nossas forças. Saciados por tão grande dom, possamos preparar os caminhos de teu amado Filho. Sê bendito, Senhor, hoje e sempre!

**T.: Bendito sejas, Senhor nosso Deus!**

**Conclusão:**

**P.:** Bendigamos ao Senhor!

**T.: Demos graças a Deus!**

## SEGUNDA-FEIRA

### Saudação:

**P.:** Irmãos e irmãs, eis que o Senhor está perto!

**T.:** **Vem, Senhor Jesus!**

**Refrão:** *Veja apêndice 2 (Advento)*

### Salmo 120 (121):

- O Senhor é o teu guarda, o teu vigia;  
é uma sombra protetora à tua direita.
- Não vai o sol durante o dia te ferir,  
nem a lua através de toda a noite.
- O Senhor te guardará de todo o mal,  
Ele mesmo vai cuidar da tua vida.
- Deus te guarda na partida e na chegada,  
Ele te guarda desde agora e para sempre.
- *Glória ao Pai...*

### Palavra de Deus:

Dias virão — oráculo do Senhor Javé — em que vou mandar a fome sobre o país: não

será fome de pão, nem sede de água, e sim fome de ouvir a palavra de Javé (Am 8,11).

**Bênção:**

**P.:** Bendito sejas tu, Senhor, Deus do universo! Tu nos alimentas com o fruto da terra e do trabalho de homens e mulheres. Concede-nos a graça de lutar para que desapareça a fome no mundo e haja pão em todas as mesas. Sê bendito, Senhor, hoje e sempre!

**T.: Bendito sejas, Senhor nosso Deus!**

**Conclusão:**

**P.:** Bendigamos ao Senhor!

**T.: Demos graças a Deus!**