

COLETÂNEA CISTERCIENSE I

LITURGIA À MESA



SANCTA CRUX ITAPORANGÆ

MMXXIV

REFEIÇÕES ORDINÁRIAS

RUBRICAS GERAIS¹

1. No horário da refeição, ao ingressar em fila no refeitório, os irmãos (que podem estar com as cabeças cobertas, sobretudo quando usam a cogula),² fazem uma vênia média ao oriente – ou onde está a mesa principal – e colocam-se diante das mesas, conforme os seus lugares habituais, onde permanecem em pé, voltados ao oriente.

2. Após o sinal dado pelo superior, o cantor³ entoa o "*Benedicite*" e a comunidade responde "*Os olhos*" ou "*Vossos pobres*", segundo a refeição, inclinando-se *ad invicem*⁴ na primeira parte do "*Glória ao Pai*". Durante o "*Kyrie eléison*" a comunidade inclina-se novamente *ad invicem* até o término da coleta. A coleta é sempre cantada pelo hebdomadário (com cabeça descoberta), o qual, quando é ministro ordenado, traça uma cruz sobre os alimentos; quando não é ordenado, poderá fazê-lo o superior. Em seguida, os irmãos ficam em pé voltados para o oriente, enquanto o leitor, que até então estava sentado, levanta-se (com a cabeça descoberta) e pede inclinado a bênção ao superior.

3. Após as orações, todos, em ordem, tomam os seus lugares respectivos e sentam-se após o superior; quando há ausentes, porém, ocupam os seus lugares segundo a ordem. Aquele que, por alguma razão, chega à mesa após o "*Glória ao Pai*", vai diante do superior e, fazendo-lhe uma inclinação profunda (com a cabeça descoberta), espera em pé até que ele o libere com o sinal; em seguida, inclina-se novamente e, antes de tomar parte da refeição, faz as orações da mesa em silêncio diante do seu lugar (com os mesmos gestos e cerimônia).

¹ Cf. *Summarium Rituum S. Ordinis Cisterciensis*, Casamari, 1957, nn. 82 a 86, pp. 22 a 24; *Usus Cistercienses*, Casaemarii, 1957, nn. 17, 74, 90, 106 e 124; *Rituale Cisterciense*, 1949, Westmalle, nn. 1 a 17, pp. 163 a 172. Esta edição apresenta orações atualizadas do *De Benedictionibus*, Vaticano, 1985, Schema Primum, nn. 785 a 789, pp. 300 a 305, conforme a tradução oficial da CNBB (1989); os salmos seguem a tradução para a Liturgia das Horas; o pedido da bênção do leitor e as coletas, a 3ª edição típica do Missal Romano e a sua tradução (2023).

² Cf. ACGOC – Num. 6, Roma, 1958, p. 19, n.º 61 – g,

³ Quando o cantor está ausente ou impossibilitado, o que lhe é próprio é entoado pelo subcantor; mas se o subcantor também se encontra impedido, o hebdomadário poderá entoar o que é indicado, a não ser que se indique de outra forma.

⁴ Os superiores sempre permanecem voltados ao oriente; o hebdomadário, por sua vez, o faz sempre que recita algo.

4. Estando todos sentados, o leitor faz a leitura do primeiro versículo do capítulo da Sagrada Escritura ou da primeira frase do Menológico Cisterciense para o dia seguinte. A seguir, após o sinal do superior, os servidores fazem uma inclinação profunda e servem a refeição, segundo a ordem monástica; se há *tricenário particular*, separam imediatamente a refeição do falecido para ser doado aos pobres, se já não o fizeram antes.⁵ Após a leitura da Sagrada Escritura ou do Menológico, no entanto, o leitor faz a leitura do livro designado pelo superior.

5. Quando falta algo para a refeição, pode-se chamar os servidores com dois leves golpes na mesa e, então, pedir-lhes o que falta mediante sinais, mas nunca com palavras. Aquele que, notavelmente, causar grande barulho dentro do refeitório, deve vir diante da mesa do superior e se ajoelhar até que ele lhe dê o sinal para se levantar; do mesmo modo, se alguém quebra algum objeto de uso comum, deverá igualmente se ajoelhar no refeitório e mostrar uma parte dele ao superior. Resguarda-se ao superior, todavia, corrigir os irmãos sempre que necessário.

6. Se, por alguma razão, alguém deve sair do refeitório antes do término da refeição, deverá pedir licença ao superior como disposto no n.º 3 e, em seguida, fazer as orações da mesa em silêncio diante do seu lugar (com os mesmos gestos e cerimônia).

7. No final do almoço, após a inclinação profunda dos servidores, o superior diz "*Vós, porém*" e o leitor acrescenta "*Senhor, tende piedade de nós*", então todos respondem "*Graças a Deus*"; então o leitor desce do púlpito. A seguir todos se levantam (com as cabeças cobertas) e, no lugar onde estavam anteriormente, voltam-se ao oriente. Após o sinal do superior, o cantor entoia o versículo e todos inclinam-se *ad invicem* durante a primeira parte do "*Glória ao Pai*" e durante o "*Nós vos damos graças*".

⁵ Durante o *tricenário*, ao invés de dispor as refeições do irmão falecido no prato sobre a mesa, pode-se sempre optar por montar uma cesta básica em seu assento, contanto que, ao término do *tricenário*, ela seja destinada aos pobres.

- a) Se a ação de graças é feita conforme a Forma Breve,⁶ após o "Nós vos damos graças" o cantor entoa o Salmo 116 (117) que é continuado *ad invicem* pela comunidade. Ao seu término, todos se voltam ao oriente durante as orações cantadas pelo hebdomadário e, por fim, saem em ordem.
- b) Se a ação de graças é feita conforme a Forma Longa,⁷ imediatamente após o "Nós vos damos graças" o cantor entoa o Salmo 50 e os irmãos, após fazerem juntos a inclinação ao oriente, saem em pares em procissão pelo claustro em direção à igreja, sendo precedidos pelos mais jovens na ordem, com o superior que preside seguindo sozinho no meio dos dois coros, atrás de todos. Ao entrar na igreja, toca-se o sino; os irmãos, por sua vez, ficam (com as cabeças descobertas) *ad invicem* no coro superior, isto é, próximos ao altar, até o término do salmo, inclinando-se profundamente durante o "Glória ao Pai" e, *super misericordias* (ou ajoelhados *super formas*, segundo o tempo litúrgico) durante o "Kyrie eléison" até o término do "Pai Nosso". Em seguida, permanecem em pé voltados para o altar enquanto o hebdomadário canta os demais versículos. Quanto ao Salmo 129 e as preces subsequentes, podem ser omitidas quando são recitadas no Capítulo Ordinário,⁸ mas quando são recitadas na ação de graças, o Salmo deve ser imediatamente recitado *ad invicem* após o "Graças a Deus"; os versículos e a oração subsequente, porém, devem ser respondidos *super misericordias*, durante todo o ano. Por fim, dado o sinal, levantam-se, fazem inclinação profunda ao altar e saem em ordem, sendo precedidos pelo superior, estando o mais novo em último lugar.

⁶ As Formas Breves seguem o que se indica para a refeição dos servidores, hóspedes e enfermos, cf. *Collectaneum Cisterciense*, Westmalle, p. 251 e *Ordo Benedictionis Mensae*, publicado em 11 de maio de 2005 no site oficial da Ordem Cisterciense.

⁷ Cf. *Ofício Parvo da B. V. M., Itaporanga (Aparecida)*, 1956, pp. 125 a 131; *Collectaneum Cisterciense*, Westmalle, 1955, p. 249 a 251; *Breviarium Cisterciense*, Westmalle, 1951 et alia.

⁸ Cf. ACGOC - Num. 13, 1965, p. 16, n.º 29 (3).

8. Após o jantar, a ação de graças se faz dentro do refeitório. Seguindo o que está disposto no n.º 7, todos se levantam (com as cabeças cobertas), voltam-se ao oriente e, após o sinal do superior, o cantor entoa "O Senhor bom e clemente"; depois inclinam-se profundamente *ad invicem* na primeira parte do "Glória ao Pai" e, novamente, durante o "Bendito é Deus". Em seguida, o cantor entoa o Salmo 116 (117) que é continuado *ad invicem* pela comunidade. Quando se opta pela Forma Longa, porém, todos se inclinam durante o "Kyrie eléison" até o término do "Pai Nosso". Depois, todos se voltam ao oriente durante os versículos cantadas pelo hebdomadário e, por fim, saem em ordem.

9. Quando o superior dá o sinal para terminar a refeição, se alguém ainda está comendo, esse deverá levantar-se juntamente com todos os demais e, após a ação de graças, poderá terminar sua refeição.

10. Quando não há leitura durante a refeição, sobretudo na mesa dos servidores e nos almoços festivos, se for julgado conveniente, pode-se fazer o que se indica na página 49. Nas refeições dos servidores, hóspedes e enfermos, porém, no lugar do cantor e do hebdomadário, aquele que a preside diz a bênção e a ação de graças conforme a Forma Breve, tanto no almoço como no jantar.

11. No café da manhã ou *mixtum*, as orações ordinárias são feitas em pé e voltadas ao oriente, ainda que não se faça a refeição de modo formal ou conventual.

12. Na tradição cisterciense, com exceção do Tríduo Pascal, as refeições são feitas todos os dias do ano com os mesmos formulários. Entretanto, quando se opta pela Forma Breve, no lugar dos versículos "Todos os olhos" e "Vossos pobres", que se dizem antes das refeições, bem como "Que vossas obras" e "O Senhor bom", que se dizem após as refeições, pode-se tomar, opcionalmente, os versículos dispostos nos Apêndices, páginas 53 a 56, segundo o tempo litúrgico.

**BÊNÇÃO E AÇÃO DE GRAÇAS
NO CAFÉ DA MANHÃ OU MIXTUM**

Cantor:

Benedícite. ζ

Hebdomadário:

Oremos. ζ

Ó doador de todos os bens, ζ abençoai ✠ a comida e a bebida dos vossos servos. ζ

℞. Amém.

Ao término da refeição (após o sinal do superior, se feita de modo conventual), cada irmão agradece a Deus dizendo em silêncio voltado ao oriente:

Dignai-vos, Senhor, recompensar com a vida eterna a todos os que nos fazem o bem, por causa do vosso nome. Amém.

Em seguida, deixa o refeitório, tendo feito inclinação profunda.

BÊNÇÃO DO ALMOÇO

Cantor:

Benedícite. ζ

Todos:

Todos os olhos, ó Senhor, em vós esperam ζ
e vós lhes dais no tempo certo o alimento; ζ
vós abris a vossa mão prodigamente ζ
e saciais todo ser vivo com fartura. ζ

Glória ao Pai e ao Filho, ζ e ao Espírito Santo. ζ
Como era no princípio ζ agora e sempre. Amém. ζ

Kyrie eléison. Christe eléison. Kyrie eléison. Pai nosso (em silêncio).

Hebdomadário:

℣. E não nos deixeis cair em tentação. ζ

℞. Mas livrai-nos do mal. ζ

Oremos. ζ

Abençoai, ✠ Senhor, a nós e a estes dons, ζ que de vossa bondade recebemos. * Por Cristo, nosso Senhor. ζ

℞. Amém.

Leitor:

Dá-me a tua bênção. †

Superior:

O Rei da eterna glória ζ nos torne participantes da mesa celeste. ζ

℞. Amém.

ACÇÃO DE GRAÇAS APÓS O ALMOÇO

FORMA BREVE

Ao término da leitura o superior entoa e o leitor continua:

℣. Vós, porém, * Senhor, ꝛ tende piedade de nós. †

℞. Graças a Deus.

Cantor:

Que vossas obras, ó Senhor, vos glorifiquem. ꝛ

Todos:

E vossos santos com louvores vos bendigam. ꝛ

Glória ao Pai e ao Filho, ꝛ e ao Espírito Santo. ꝛ

Como era no princípio, ꝛ agora e sempre. Amém. ꝛ

Hebdomadário:

℣. Nós vos damos graças, ó Deus todo-poderoso, ꝛ por todos os vossos benefícios. * Vós que viveis e reinais para sempre. ꝛ

℞. Amém.

Então o cantor entoa o **Salmo 116 (117)** e todos prosseguem cantando, alternadamente:

- ¹ Cantai louvores ao Senhor, todas as gentes, ꝛ *
povos todos, festejai-o! ꝛ
- ² Pois comprovado é seu amor para conosco, ꝛ
para sempre ele é fiel! ꝛ
- Glória ao Pai e ao Filho, ꝛ e ao Espírito Santo. ꝛ
Como era no princípio, ꝛ agora e sempre. Amém. ꝛ

Hebdomadário:

℣. Dignai-vos, Senhor, recompensar com a vida eterna * a todos os que nos fazem o bem, por causa do vosso nome. ☩

℟. Amém.

℣. Bendigamos ao Senhor. ☩

℟. Graças a Deus.

℣. As almas dos fiéis defuntos, pela misericórdia de Deus, descansem em paz. ☩

℟. Amém.

ACÇÃO DE GRAÇAS APÓS O ALMOÇO

FORMA LONGA Segundo o Rito Cisterciense

Ao término da leitura o superior entoa e o leitor continua:

℣. Vós, porém, * Senhor, ꝛ tende piedade de nós. †

℞. Graças a Deus.

Cantor:

Que vossas obras, ó Senhor, vos glorifiquem. ꝛ

Todos:

E vossos santos com louvores vos bendigam. ꝛ

Glória ao Pai e ao Filho, ꝛ e ao Espírito Santo. ꝛ

Como era no princípio, ꝛ agora e sempre. Amém. ꝛ

Hebdomadário:

℣. Nós vos damos graças, ó Deus todo-poderoso, ꝛ por todos os vossos benefícios. * Vós que viveis e reinais para sempre. ꝛ

℞. Amém.

Então o cantor entoa o **Salmo 50** e todos prosseguem cantando, alternadamente, em procissão à igreja:

- ³ Tende piedade, ó meu Deus, misericórdia! ꝛ *
Na imensidão de vosso amor, purificai-me! ꝛ
- ⁴ Lavai-me todo inteiro do pecado, ꝛ
e apagai completamente a minha culpa! ꝛ
- ⁵ Eu reconheço toda a minha iniquidade, ꝛ
o meu pecado está sempre à minha frente. ꝛ

- ⁶ Foi contra vós, só contra vós, que eu pequei, ʔ
e pratiquei o que é mau aos vossos olhos! ʔ
- Mostrais assim quanto sois justo na sentença, ʔ
e quanto é reto o julgamento que fazeis. ʔ
- ⁷ Vede, Senhor, que eu nasci na iniquidade ʔ
e pecador já minha mãe me concebeu. ʔ
- ⁸ Mas vós amais os corações que são sinceros, ʔ
na intimidade me ensinai sabedoria. ʔ
- ⁹ Aspergi-me e serei puro do pecado, ʔ
e mais branco do que a neve ficarei. ʔ
- ¹⁰ Fazei-me ouvir cantos de festa e de alegria, ʔ
e exultarão estes meus ossos que esmagastes. ʔ
- ¹¹ Desviai o vosso olhar dos meus pecados ʔ
e apagai todas as minhas transgressões! ʔ
- ¹² Criai em mim um coração que seja puro, ʔ
dai-me de novo um espírito decidido. ʔ
- ¹³ Ó Senhor, não me afasteis de vossa face, ʔ
nem retireis de mim o vosso Santo Espírito! ʔ
- ¹⁴ Dai-me de novo a alegria de ser salvo ʔ
e confirmai-me com espírito generoso! ʔ
- ¹⁵ Ensinarei vosso caminho aos pecadores, ʔ
e para vós se voltarão os transviados. ʔ
- ¹⁶ Da morte como pena, libertai-me, ʔ
e minha língua exaltará vossa justiça! ʔ
- ¹⁷ Abri meus lábios, ó Senhor, para cantar, ʔ
e minha boca anunciará vosso louvor! ʔ
- ¹⁸ Pois não são de vosso agrado os sacrifícios, ʔ
e, se oferto um holocausto, o rejeitais. ʔ

- ¹⁹ Meu sacrifício é minha alma penitente, ζ
não desprezeis um coração arrependido! ζ
- ²⁰ Sede benigno com Sião, por vossa graça, ζ
reconstruí Jerusalém e os seus muros! ζ
- ²¹ E aceitareis o verdadeiro sacrifício, ζ
os holocaustos e oblações em vosso altar! ζ
- Glória ao Pai e ao Filho, ζ e ao Espírito Santo. ζ
Como era no princípio, ζ agora e sempre. Amém. ζ

Kyrie eléison. Christe eléison. Kyrie eléison. Pai nosso (em silêncio).

Hebdomadário:

- ℣. E não nos deixeis cair em tentação. ζ
- ℞. Mas livrai-nos do mal. ζ
- ℣. Ele reparte com os pobres os seus bens. ζ
- ℞. Permanece para sempre o bem que fez. ζ
- ℣. Bendirei o Senhor Deus em todo o tempo. ζ
- ℞. Seu louvor estará sempre em minha boca. ζ
- ℣. Minha alma se gloria no Senhor. ζ
- ℞. Que ouçam os humildes e se alegrem. ζ
- ℣. Comigo engrandecei ao Senhor Deus. ζ
- ℞. Exaltemos todos juntos o seu nome. ζ
- ℣. Bendito seja o nome do Senhor. ζ
- ℞. Agora e por toda a eternidade. ζ
- ℣. Dignai-vos, Senhor, retribuir com a vida eterna * a todos aqueles que nos fizeram o bem, por causa do vosso santo nome. ζ
- ℞. Amém.
- ℣. Bendigamos ao Senhor. ζ
- ℞. Graças a Deus.

Então, sobretudo quando não foi recitado anteriormente no Capítulo Ordinário, o cantor entoa o **Salmo 129** e todos prosseguem cantando, alternadamente:

- ¹ Das profundezas eu clamo a vós, Senhor, ʒ *
- ² escutai a minha voz! ʒ
- Vossos ouvidos estejam bem atentos ʒ
ao clamor da minha prece! ʒ
- ³ Se levardes em conta nossas faltas, ʒ
quem haverá de subsistir? ʒ
- ⁴ Mas em vós se encontra o perdão, ʒ
eu vos temo e em vós espero. ʒ
- ⁵ No Senhor ponho a minha esperança, ʒ
espero em sua palavra. ʒ
- ⁶ A minh'alma espera no Senhor ʒ
mais que o vigia pela aurora. ʒ
- ⁷ Espere Israel pelo Senhor ʒ
mais que o vigia pela aurora! ʒ
- Pois no Senhor se encontra toda graça ʒ
e copiosa redenção. ʒ
- ⁸ Ele vem libertar a Israel ʒ
de toda a sua culpa. ʒ
Dai-lhes Senhor o descanso eterno. ʒ
E que a luz perpétua os ilumine. ʒ

Hebdomadário:

ʘ. Das portas do inferno. ʒ

℞. Livrai, Senhor, as suas almas. ʒ

ʘ. O Senhor esteja convosco. ʒ

℞. Ele está no meio de nós. ʒ

Oremos. ☩

Ó Deus, generoso no perdão e amante da salvação humana, imploramos vossa clemência ☩ para que, por intercessão da Bem-aventurada sempre Virgem Maria e de todos os santos, * os irmãos, parentes e benfeitores da nossa comunidade que partiram desta vida ☩ sejam acolhidos no convívio da eterna felicidade. Por nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, que é Deus, ☩ e convosco vive e reina, na unidade do Espírito Santo, * por todos os séculos dos séculos. ☩

℟. Amém.

☩. Descansem em paz.

℟. Amém.

BÊNÇÃO DO JANTAR

Cantor:

Benedícite. ⁂

Todos:

Vossos pobres vão comer e saciar-se, ⁂

e os que procuram o Senhor o louvarão; ⁂

“Seus corações tenham a vida para sempre!” ⁂

Glória ao Pai e ao Filho, ⁂ e ao Espírito Santo. ⁂

Como era no princípio, ⁂ agora e sempre. Amém. ⁂

Kyrie eléison. Christe eléison. Kyrie eléison. Pai nosso (em silêncio).

Hebdomadário:

℣. E não nos deixeis cair em tentação. ⁂

℞. Mas livrai-nos do mal. ⁂

Oremos. ⁂

Abençoai, ✠ Senhor, a nós e a estes dons, ⁂ que de vossa bondade recebemos. * Por Cristo, nosso Senhor. ⁂

℞. Amém.

Leitor:

Dá-me a tua bênção. †

Superior:

O Rei da eterna glória ⁂ nos conduza à ceia da vida eterna. ⁂

℞. Amém.

AÇÃO DE GRAÇAS APÓS O JANTAR

FORMA BREVE

Ao término da leitura o superior entoa e o leitor continua:

℣. Vós, porém, * Senhor, ꝛ tende piedade de nós. †

℟. Graças a Deus.

Cantor:

O Senhor bom e clemente nos deixou. ꝛ

Todos:

A lembrança de suas grandes maravilhas. ꝛ

Ele dá o alimento aos que o temem. ꝛ

Glória ao Pai e ao Filho, ꝛ e ao Espírito Santo. ꝛ

Como era no princípio, ꝛ agora e sempre. Amém. ꝛ

Hebdomadário:

℣. Bendito é Deus em todos os seus dons, ꝛ e santo em todas as suas obras. * Ele que vive e reina para sempre. ꝛ

℟. Amém.

Então o cantor entoa o **Salmo 116 (117)** e todos prosseguem cantando, alternadamente:

- ¹ Cantai louvores ao Senhor, todas as gentes, ꝛ *
povos todos, festejai-o! ꝛ
- ² Pois comprovado é seu amor para conosco, ꝛ
para sempre ele é fiel! ꝛ
- Glória ao Pai e ao Filho, ꝛ e ao Espírito Santo. ꝛ
Como era no princípio, agora e sempre. Amém. ꝛ

Hebdomadário:

℣. Dignai-vos, Senhor, recompensar com a vida eterna * a todos os que nos fazem o bem, por causa do vosso nome. ☩

℟. Amém.

℣. Bendigamos ao Senhor. ☩

℟. Graças a Deus.

℣. As almas dos fiéis defuntos, pela misericórdia de Deus, descansem em paz. ☩

℟. Amém.

AÇÃO DE GRAÇAS APÓS O JANTAR

FORMA LONGA Segundo o Rito Cisterciense

Ao término da leitura o superior entoa e o leitor continua:

℣. Vós, porém, * Senhor, ꝛ tende piedade de nós. †

℞. Graças a Deus.

Cantor:

O Senhor bom e clemente nos deixou. ꝛ

Todos:

A lembrança de suas grandes maravilhas. ꝛ

Ele dá o alimento aos que o temem. ꝛ

Glória ao Pai e ao Filho, ꝛ e ao Espírito Santo. ꝛ

Como era no princípio, ꝛ agora e sempre. Amém. ꝛ

Hebdomadário:

℣. Bendito é Deus em todos os seus dons, ꝛ e santo em todas as suas obras. * Ele que vive e reina para sempre. ꝛ

℞. Amém.

Então o cantor entoa o **Salmo 116 (117)** e todos prosseguem cantando, alternadamente:

- ¹ Cantai louvores ao Senhor, todas as gentes, ꝛ *
povos todos, festejai-o! ꝛ
- ² Pois comprovado é seu amor para conosco, ꝛ
para sempre ele é fiel! ꝛ
- Glória ao Pai e ao Filho, ꝛ e ao Espírito Santo. ꝛ
Como era no princípio, agora e sempre. Amém. ꝛ

Kyrie eléison. Christe eléison. Kyrie eléison. Pai nosso (em silêncio).

Hebdomadário:

℣. E não nos deixeis cair em tentação. ⁂

℟. Mas livrai-nos do mal. ⁂

℣. Ele reparte com os pobres os seus bens. ⁂

℟. Permanece para sempre o bem que fez. ⁂

℣. Bendirei o Senhor Deus em todo o tempo. ⁂

℟. Seu louvor estará sempre em minha boca. ⁂

℣. Minha alma se gloria no Senhor. ⁂

℟. Que ouçam os humildes e se alegrem. ⁂

℣. Comigo engrandecei ao Senhor Deus. ⁂

℟. Exaltemos todos juntos o seu nome. ⁂

℣. Bendito seja o nome do Senhor. ⁂

℟. Agora e por toda a eternidade. ⁂

℣. Dignai-vos, Senhor, recompensar com a vida eterna * a todos os que nos fazem o bem, por causa do vosso nome. ⁂

℟. Amém.

℣. Bendigamos ao Senhor. ⁂

℟. Graças a Deus.

℣. As almas dos fiéis defuntos, pela misericórdia de Deus, descansem em paz. ⁂

℟. Amém.

**REFEIÇÕES NOS DIAS DE JEJUM E
ABSTINÊNCIA**

DIRETRIZES ACERCA DO JEJUM E ABSTINÊNCIA

1. Nos dias jejum e abstinência prescritos pela Igreja e pela Ordem há apenas uma refeição principal e uma colação vespertina; para os irmãos necessitados, porém, no lugar do café da manhã ou *mixtum*, o Abade poderá conceder uma colação matutina adequada, abençoando os alimentos com um único sinal da cruz e em silêncio, sem qualquer cerimônia.⁹ Quanto à refeição principal, embora haja formulários próprios, conservam-se as mesmas orientações e gestos indicados para a bênção e a ação de graças do almoço ordinário; já em relação à colação vespertina, faz-se tudo voltado para o oriente ou à mesa principal.

2. As normas eclesiásticas universais sobre o jejum e a abstinência são de caráter obrigatório e são especificadas pelos cânones:¹⁰

- 1250 - Os dias e tempos penitenciais, em toda a Igreja, são todas as sextas-feiras do ano e o tempo da quaresma.
- 1251 - Observe-se a abstinência de carne ou de outro alimento, segundo as prescrições da Conferência dos Bispos, em todas as sextas-feiras do ano, a não ser que coincidam com algum dia enumerado entre as solenidades; observem-se a abstinência e o jejum na Quarta-Feira de Cinzas e na sexta-feira da Paixão e Morte de Nosso Senhor Jesus Cristo.
- 1252 - Estão obrigados à lei da abstinência aqueles que tiveram completado catorze anos de idade; estão obrigados à lei do jejum todos os maiores de idade até os sessenta anos começados. Todavia, os pastores de almas e os pais cuidem que sejam formados para o genuíno sentido da penitência também os que não estão obrigados à lei do jejum e da abstinência em razão da pouca idade.

⁹ A colação matutina (*frustulum*) vespertina (*biberes post vespas*) consistem em uma porção simples ou pequena refeição, desde que, somadas à refeição principal, não equivalha a uma refeição completa.

¹⁰ CIC, 1983; S. Paulo VI, *Constitutio Apostolica Paenitemini*, Vaticano, 1966.

1253 - A Conferência dos Bispos pode determinar mais exatamente a observância do jejum e da abstinência, como também os substituir total ou parcialmente, por outras formas de penitência, principalmente por obras de caridade e exercícios de piedade.

3. Quanto às práticas do jejum monástico, o Abade poderá determinar o que lhe parecer mais conveniente, tendo como referência o que é estabelecido pela Regra de São Bento e pela Ordem, observando-as, sobretudo, nas quartas e sextas-feiras e nos tempos do Advento e da Quaresma:¹¹

Períodos	Refeições
<i>Domingos e Solenidades</i>	Todas
<i>Da Páscoa até a Exaltação da Santa Cruz</i>	
<i>Quartas e sextas-feiras após Pentecostes até a Exaltação da Santa Cruz</i>	Refeição Principal e Colação Vespertina
<i>Da Exaltação da Santa Cruz até o Sábado Santo</i>	

¹¹ Cf. RB 39 - 41 e *Statuta Communia S. O. Cist.*, Roma, 1958/1961, p. 60, n. 282. Quanto ao antigo jejum na vigília das Solenidades anteriormente estatuídas, bem como nos dias de Têmporas (quarta, sexta e sábado), são facultativos à luz da legislação eclesiástica atual.

BÊNÇÃO DA REFEIÇÃO PRINCIPAL

Cantor:

Benedícite. ζ

Todos:

Vossos pobres vão comer e saciar-se, ζ
e os que procuram o Senhor o louvarão; ζ
“Seus corações tenham a vida para sempre!” ζ
Glória ao Pai e ao Filho, ζ e ao Espírito Santo. ζ
Como era no princípio, ζ agora e sempre. Amém. ζ
Kyrie eléison. Christe eléison. Kyrie eléison. Pai nosso (em silêncio).

Hebdomadário:

ψ. E não nos deixeis cair em tentação. ζ
℞. Mas livrai-nos do mal. ζ

Oremos. ζ

Abençoi, ✠ Senhor, a nós e a estes dons, ζ que de vossa bondade recebemos. * Por Cristo, nosso Senhor. ζ

℞. Amém.

Leitor:

Dá-me a tua bênção. †

Superior:

O Rei da eterna glória ζ nos torne participantes da mesa celeste. ζ
℞. Amém.

AÇÃO DE GRAÇAS APÓS A REFEIÇÃO PRINCIPAL

Ao término da leitura o superior entoa e o leitor continua:

℣. Vós, porém, * Senhor, ꝛ tende piedade de nós. †

℞. Graças a Deus.

Cantor:

O Senhor bom e clemente nos deixou. ꝛ

Todos:

A lembrança de suas grandes maravilhas. ꝛ

Ele dá o alimento aos que o temem. ꝛ

Glória ao Pai e ao Filho, ꝛ e ao Espírito Santo. ꝛ

Como era no princípio, ꝛ agora e sempre. Amém. ꝛ

Hebdomadário:

℣. Nós vos damos graças, ó Deus todo-poderoso, ꝛ por todos os vossos benefícios. * Vós que viveis e reinais para sempre. ꝛ

℞. Amém.

Então o cantor entoa o **Salmo 50** e todos prosseguem cantando, alternadamente, em procissão à igreja:

- ³ Tende piedade, ó meu Deus, misericórdia! ꝛ *

Na imensidão de vosso amor, purificai-me! ꝛ

- ⁴ Lavai-me todo inteiro do pecado, ꝛ

e apagai completamente a minha culpa! ꝛ

- ⁵ Eu reconheço toda a minha iniquidade, ꝛ

o meu pecado está sempre à minha frente. ꝛ

- ⁶ Foi contra vós, só contra vós, que eu pequei, ꝛ

e pratiquei o que é mau aos vossos olhos! ꝛ

- Mostrais assim quanto sois justo na sentença, 7
e quanto é reto o julgamento que fazeis. 7
- 7 Vede, Senhor, que eu nasci na iniquidade 7
e pecador já minha mãe me concebeu. 7
- 8 Mas vós amais os corações que são sinceros, 7
na intimidade me ensinai sabedoria. 7
- 9 Aspergi-me e serei puro do pecado, 7
e mais branco do que a neve ficarei. 7
- 10 Fazei-me ouvir cantos de festa e de alegria, 7
e exultarão estes meus ossos que esmagastes. 7
- 11 Desviai o vosso olhar dos meus pecados 7
e apagai todas as minhas transgressões! 7
- 12 Criai em mim um coração que seja puro, 7
dai-me de novo um espírito decidido. 7
- 13 Ó Senhor, não me afasteis de vossa face, 7
nem retireis de mim o vosso Santo Espírito! 7
- 14 Dai-me de novo a alegria de ser salvo 7
e confirmai-me com espírito generoso! 7
- 15 Ensinarei vosso caminho aos pecadores, 7
e para vós se voltarão os transviados. 7
- 16 Da morte como pena, libertai-me, 7
e minha língua exaltará vossa justiça! 7
- 17 Abri meus lábios, ó Senhor, para cantar, 7
e minha boca anunciará vosso louvor! 7
- 18 Pois não são de vosso agrado os sacrifícios, 7
e, se oferto um holocausto, o rejeitais. 7
- 19 Meu sacrifício é minha alma penitente, 7
não desprezeis um coração arrependido! 7

- ²⁰ Sede benigno com Sião, por vossa graça, ζ
reconstruí Jerusalém e os seus muros! ζ
- ²¹ E aceitareis o verdadeiro sacrifício, ζ
os holocaustos e oblações em vosso altar! ζ
- Glória ao Pai e ao Filho, ζ e ao Espírito Santo. ζ
Como era no princípio, ζ agora e sempre. Amém. ζ

Kyrie eléison. Christe eléison. Kyrie eléison. Pai nosso (em silêncio).

Hebdomadário:

- ℣. E não nos deixeis cair em tentação. ζ
- ℟. **Mas livrai-nos do mal.** ζ
- ℣. Ele reparte com os pobres os seus bens. ζ
- ℟. **Permanece para sempre o bem que fez.** ζ
- ℣. Bendirei o Senhor Deus em todo o tempo. ζ
- ℟. **Seu louvor estará sempre em minha boca.** ζ
- ℣. Minha alma se gloria no Senhor. ζ
- ℟. **Que ouçam os humildes e se alegrem.** ζ
- ℣. Comigo engrandecei ao Senhor Deus. ζ
- ℟. **Exaltemos todos juntos o seu nome.** ζ
- ℣. Bendito seja o nome do Senhor. ζ
- ℟. **Agora e por toda a eternidade.** ζ
- ℣. Dignai-vos, Senhor, retribuir com a vida eterna * a todos aqueles que nos fizeram o bem, por causa do vosso santo nome. ζ
- ℟. **Amém.**
- ℣. Bendigamos ao Senhor. ζ
- ℟. **Graças a Deus.**

Então, sobretudo quando não foi recitado anteriormente no Capítulo Ordinário, o cantor entoa o **Salmo 129** e todos prosseguem cantando, alternadamente:

- ¹ **Das profundezas eu clamo a vós, Senhor, ʒ ***
- ² **escutai a minha voz! ʒ**
- **Vossos ouvidos estejam bem atentos ʒ**
ao clamor da minha prece! ʒ
- ³ **Se levardes em conta nossas faltas, ʒ**
quem haverá de subsistir? ʒ
- ⁴ **Mas em vós se encontra o perdão, ʒ**
eu vos temo e em vós espero. ʒ
- ⁵ **No Senhor ponho a minha esperança, ʒ**
espero em sua palavra. ʒ
- ⁶ **A minh'alma espera no Senhor ʒ**
mais que o vigia pela aurora. ʒ
- ⁷ **Espera Israel pelo Senhor ʒ**
mais que o vigia pela aurora! ʒ
- **Pois no Senhor se encontra toda graça ʒ**
e copiosa redenção. ʒ
- ⁸ **Ele vem libertar a Israel ʒ**
de toda a sua culpa. ʒ
Dai-lhes Senhor o descanso eterno. ʒ
E que a luz perpétua os ilumine. ʒ

Hebdomadário:

ʒ. Das portas do inferno. ʒ

ʒ. Livrai, Senhor, as suas almas. ʒ

ʒ. O Senhor esteja convosco. ʒ

ʒ. Ele está no meio de nós. ʒ

Oremos. ☩

Ó Deus, generoso no perdão e amante da salvação humana, imploramos vossa clemência ☩ para que, por intercessão da Bem-aventurada sempre Virgem Maria e de todos os santos, * os irmãos, parentes e benfeitores da nossa comunidade que partiram desta vida ☩ sejam acolhidos no convívio da eterna felicidade. Por nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, que é Deus, ☩ e convosco vive e reina, na unidade do Espírito Santo, * por todos os séculos dos séculos. ☩

℟. Amém.

☩. Descansem em paz.

℟. Amém.

BÊNÇÃO E AÇÃO DE GRAÇAS DA
COLAÇÃO VESPERTINA

BÊNÇÃO

Cantor:

Benedícite. ζ

Hebdomadário:

Oremos. ζ

Ó doador de todos os bens, ζ abençoai ✠ a comida e a bebida dos vossos servos. ζ

℞. Amém.

¶ Ordinariamente não há leitura.

AÇÃO DE GRAÇAS

Ao término da refeição (ou após o sinal do superior, se feita de modo conventual), cada irmão agradece a Deus dizendo em silêncio:

Dignai-vos, Senhor, recompensar com a vida eterna a todos os que nos fazem o bem, por causa do vosso nome. Amém.

Em seguida, deixa o refeitório, tendo feito inclinação profunda.

REFEIÇÕES NO TRÍDUO PASCAL

INSTRUÇÃO GERAL¹²

1. Durante todo o Tríduo Pascal, omite-se a bênção do leitor e o “vós, porém” ao término da leitura. A leitura, porém, nunca é feita durante a colação vespertina.

2. Na Sexta-feira Santa e no Sábado Santo, à hora da colação matutina dos irmãos necessitados, bem como na colação vespertina da Quinta-feira Santa, Sexta-feira Santa e Sábado Santo, os alimentos são abençoados pelo superior em silêncio, com um único sinal da cruz; a ação de graças, por sua vez, também é feita em silêncio.¹³

3. Quando na Quinta-feira Santa a colação vespertina é substituída por uma ceia, faz-se tudo como indicado nas páginas 42 a 43.

¹² O que se dispõe visa colocar em conformidade a prática cisterciense antiga com as reformas litúrgicas empreendidas por Pio XII em 1955, sobretudo no que se refere ao princípio da *veritas horarium* da Quinta-feira Santa e do Sábado Santo, que, ao deslocar o horário das celebrações, alterou o sentido litúrgico da refeição comunitária. Cf. *Collectaneum Cisterciense*, Westmalle, 1955, p. 51 e *Cantus Pro Ordine Hebdomadae Sanctae*, Westmalle, 1960, p. 19; *Rituale Cisterciense*, 1949, Westmalle, nn. 27 a 29, pp. 132 a 133.

¹³ Quanto ao jejum e as refeições, cf. pp. 55 e 56.

ANTES DA REFEIÇÃO NO TRÍDUO PASCAL

Ao sinal do superior, o cantor recita em tom baixo:

Jesus Cristo,

Todos acrescentam:

se humilhou e se fez obediente, | obediente até à morte, | e morte de cruz.

Todos rezam inclinados *ad invicem* o Pai Nosso em silêncio. Em seguida, ao sinal do superior, voltam-se ao oriente e o **superior** traça o sinal da cruz sobre os alimentos sem nada dizer; por fim, todos se sentam e o leitor inicia a leitura indicada.

APÓS A REFEIÇÃO NO TRÍDUO PASCAL

O superior encerra a leitura com um sinal omitindo o “*vós, porém*” e, então, todos ficam em pé. Após novo sinal, o cantor recita em tom baixo: Jesus Cristo,

Todos acrescentam:

se humilhou e se fez obediente, | obediente até à morte, | e morte de cruz.

A seguir, o cantor entoa em tom baixo o **Salmo 50** e todos, *ad invicem*, recitam alternadamente e sem flexa:

- ³ **Tende piedade, ó meu Deus, misericórdia! ***
Na imensidão de vosso amor, purificai-me!
- ⁴ Lavai-me todo inteiro do pecado, *
e apagai completamente a minha culpa!
- ⁵ Eu reconheço toda a minha iniquidade, *
o meu pecado está sempre à minha frente.
- ⁶ Foi contra vós, só contra vós, que eu pequei, *
e pratiquei o que é mau aos vossos olhos!
- Mostrais assim quanto sois justo na sentença, *
e quanto é reto o julgamento que fazeis.
- ⁷ Vede, Senhor, que eu nasci na iniquidade *
e pecador já minha mãe me concebeu.
- ⁸ Mas vós amais os corações que são sinceros, *
na intimidade me ensinai sabedoria.
- ⁹ Aspergi-me e serei puro do pecado, *
e mais branco do que a neve ficarei.

- ¹⁰ Fazei-me ouvir cantos de festa e de alegria, *
e exultarão estes meus ossos que esmagastes.
- ¹¹ Desviai o vosso olhar dos meus pecados *
e apagai todas as minhas transgressões!
- ¹² Criai em mim um coração que seja puro, *
dai-me de novo um espírito decidido.
- ¹³ Ó Senhor, não me afasteis de vossa face, *
nem retireis de mim o vosso Santo Espírito!
- ¹⁴ Dai-me de novo a alegria de ser salvo *
e confirmai-me com espírito generoso!
- ¹⁵ Ensinarei vosso caminho aos pecadores, *
e para vós se voltarão os transviados.
- ¹⁶ Da morte como pena, libertai-me, *
e minha língua exaltará vossa justiça!
- ¹⁷ Abri meus lábios, ó Senhor, para cantar, *
e minha boca anunciará vosso louvor!
- ¹⁸ Pois não são de vosso agrado os sacrifícios, *
e, se oferto um holocausto, o rejeitais.
- ¹⁹ Meu sacrifício é minha alma penitente, *
não desprezeis um coração arrependido!
- ²⁰ Sede benigno com Sião, por vossa graça, *
reconstruí Jerusalém e os seus muros!
- ²¹ E aceitareis o verdadeiro sacrifício, *
os holocaustos e oblações em vosso altar!

Após o Salmo, omite-se o “Glória” e todos rezam inclinados *ad invicem* o Pai Nosso em silêncio. A seguir, o superior diz uma das orações, sem dizer “Oremos”:

Na refeição principal da Sexta-feira Santa:

Olhai com amor, ó Pai, esta vossa família, pela qual nosso Senhor Jesus Cristo livremente se entregou às mãos dos inimigos e sofreu o suplício da cruz. Por nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, na unidade do Espírito Santo.

R. Amém.

Na refeição principal do Sábado Santo:

Pai cheio de bondade, vosso Filho unigênito desceu à mansão dos mortos e dela surgiu vitorioso: concedei aos vossos fiéis, sepultados com ele no batismo, que, pela força de sua ressurreição, participem da vida eterna, com ele. Que convosco vive e reina, na unidade do Espírito Santo.

R. Amém.

Por fim, voltando-se ao oriente, rezam em pé e em silêncio outro Pai Nosso e, fazendo inclinação profunda, saem em ordem.

CEIA NA QUINTA-FEIRA SANTA

BÊNÇÃO

Ao sinal do superior, o cantor recita em tom baixo:

Jesus Cristo,

Todos acrescentam:

se humilhou e se fez obediente, | obediente até à morte, | e morte de cruz.

Todos rezam inclinados *ad invicem* o Pai Nosso em silêncio. Em seguida, ao sinal do superior, voltam-se ao oriente e o superior traça o sinal da cruz sobre os alimentos sem nada dizer; por fim, todos se sentam e o leitor inicia a leitura indicada.

AÇÃO DE GRAÇAS

O superior encerra a leitura com um sinal omitindo o “*vós, porém*” e, então, todos ficam em pé. Após novo sinal, o cantor recita em tom baixo:

Jesus Cristo,

Todos acrescentam:

se humilhou e se fez obediente, | obediente até à morte, | e morte de cruz.

A seguir, o cantor entoa em tom baixo o **Salmo 116 (117)** e todos, *ad invicem*, recitam alternadamente e sem flexa:

- ¹ Cantai louvores ao Senhor, todas as gentes, ꝛ *
povos todos, festejai-o! ꝛ
- ² Pois comprovado é seu amor para conosco, ꝛ
para sempre ele é fiel! ꝛ

Após o Salmo, omite-se o “Glória” e todos rezam inclinados *ad invicem* o Pai Nosso em silêncio. A seguir, o superior diz uma das orações, sem dizer “Oremos”:

Olhai com amor, ó Pai, esta vossa família, pela qual nosso Senhor Jesus Cristo livremente se entregou às mãos dos inimigos e sofreu o suplício da cruz. Por nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, na unidade do Espírito Santo.

℞. Amém.

Por fim, voltando-se ao oriente, rezam em pé e em silêncio outro Pai Nosso e, fazendo inclinação profunda, saem em ordem.

LEITURAS À MESA

SAGRADAS ESCRITURAS

1. As Sagradas Escrituras são lidas à mesa todos os dias do ano, sobretudo no prato de entrada do almoço, a não ser que o superior dispense as suas leituras nas refeições festivas. O ordenamento das leituras, dentro da tradição cisterciense, é regido por períodos litúrgicos:

Período	Livros
<i>Do Domingo I do Advento até a véspera do Batismo do Senhor</i>	Isaiás
<i>Do Batismo do Senhor até a véspera de Quarta-feira de Cinzas</i>	Cartas de São Paulo
<i>Da Quarta-feira de Cinzas até a véspera do Domingo de Ramos</i>	De Gênesis até o fim do Segundo Livro de Samuel
<i>Do Domingo de Ramos até a véspera do Domingo de Páscoa</i>	Jeremias e Baruc
<i>Do Domingo de Páscoa até a véspera do Domingo de Pentecostes</i>	Atos dos Apóstolos, Apocalipse e Epístolas Católicas
<i>Do Domingo de Pentecostes até a véspera do 1º domingo de agosto</i>	Livros dos Reis, Livros de Crônicas e Esdras
<i>Do 1º domingo de agosto até a véspera do 1º domingo de setembro</i>	Do Livro dos Provérbios até o fim do Livro do Sirácida
<i>Do 1º domingo de setembro até a véspera do 1º domingo de outubro</i>	Jó, Tobias, Judite e Ester
<i>Do 1º domingo de outubro até a véspera do 1º domingo de novembro</i>	Livros dos Macabeus e os Evangelhos, exceto a <i>Paixão</i>
<i>Do 1º domingo de novembro até a véspera do Domingo I do Advento</i>	Ezequiel, Daniel e os 12 livros dos Profetas Menores

2. O leitor poderá iniciar a leitura dizendo:¹⁴

(Sequência do) Primeiro (Segundo...) Capítulo do Livro x.

3. Em seguida, lê o primeiro versículo do capítulo até que o superior dê o sinal. A quantidade de versículos a serem lidos na mesa, todavia, está anelada à duração da refeição ou do prato de entrada, de modo que o leitor deverá interromper a leitura ao sinal do superior.

4. Quando o período de leitura cessa sem que se haja terminado a leitura do livro correspondente, o cantor, diligentemente, anotarà o número do capítulo em um caderno apropriado para que possa ser continuado no ano seguinte.

MENOLÓGIO CISTERCIENSE

1. A leitura do Menolégio Cisterciense no jantar anuncia, a cada dia, as biografias das personalidades ilustres da Ordem do dia seguinte; omite-se, porém, durante o Tríduo Pascal. Ao seu início pode-se dizer:

Do Menolégio Cisterciense para o dia xx de xx.

NECROLÓGIO DO MOSTEIRO

1. Quando se faz a leitura do necrolégio do Mosteiro durante as refeições, ao seu início, pode-se dizer:

Necrolégio deste Mosteiro (Abadia, comunidade): Irmão (padre, Dom Abade) xx, falecido no dia xx de xx do ano de xx.

2. Ao término da leitura da biografia, o leitor poderá dizer:

Descanse em paz. Amém.

¹⁴ Cf. *Rituale Cisterciense*, 1949, Westmalle, pp. 167 a 169.

NAS REFEIÇÕES SEM LEITURA¹⁵

1. Nas refeições em que não há leitura, pode-se dizer um único versículo inicial:

Deus é amor: **ꝛ** quem permanece no amor permanece com Deus, * e Deus permanece com ele. †

Em seguida, aquele que preside acrescenta:

Ꝟ. E nós permanecemos com ele. **ꝛ**

Ꝛ. Amém.

2. Se a refeição é festiva e há licença para falar, acrescenta-se:

Ꝟ. Benedícite.

Ꝛ. Dóminus.

3. No final da refeição, aquele que preside, diz:

O Deus da paz e do amor * permaneça sempre conosco. **ꝛ**

E acrescenta-se imediatamente, como de costume:

Ꝟ. Vós, porém, * Senhor, **ꝛ** tende piedade de nós. †

Ꝛ. Graças a Deus.

¹⁵ Cf. Rituale Cisterciense, 1949, Westmalle, pp. 170 a 171.

LEITURA DO MARTIROLÓGIO APÓS A REFEIÇÃO¹⁶

1. Após o término da leitura ordinária, o superior entoa e o leitor continua:

℣. Vós, porém, * Senhor, ꝛ tende piedade de nós. †

℟. Graças a Deus.

2. Então o leitor de mesa da semana corrente proclama os elogios do dia seguinte, exceto no Tríduo Pascal. Ao término da leitura, diz:

℣. E em outros lugares, ꝛ muitos outros santos Mártires e Confessores * e também santas Virgens. †

℟. Graças a Deus.

3. Em seguida, ao sinal do superior, todos se levantam e se voltam ao oriente. O hebdomadário acrescenta:

℣. É preciosa aos olhos do Senhor. ꝛ

℟. A morte dos seus Santos. ꝛ

℣. Santa Maria e todos os Santos intercedam por nós ao Senhor, * para que mereçamos ser por Ele ajudados e salvos. Por Cristo, nosso Senhor. ꝛ

℟. Amém.

4. Então o cantor inicia a ação de graças após a refeição segundo a Forma Breve e, no lugar do versículo “*As almas dos fiéis defuntos*”, o superior dá a bênção final:

℣. O Senhor nos abençoe, nos livre de todo o mal e nos conduza à vida eterna. * E pela misericórdia de Deus, as almas dos fiéis descansem em paz. ꝛ

℟. Amém.

¹⁶ Cf. *Martyrologium Romanum*, Vaticano, 2004, pp. 31 a 32.

APÊNDICES

PRÓPRIO DO TEMPO

Quando se opta pela Forma Breve, no lugar dos versículos “*Todos os olhos*” e “*Vossos pobres*”, que se dizem antes das refeições, bem como “*Que vossas obras*” e “*O Senhor bom*”, que se dizem após as refeições, pode-se tomar, opcionalmente, o que se indica:¹⁷

ADVENTO

Antes da refeição

Cantor:

Benedícite. ζ

Todos:

Ó Pastor de Israel, prestai ouvidos. ζ
Despertai vosso poder e vinde logo. ζ

Glória. Kyrie. Pai nosso etc.

Depois da refeição

Cantor:

ψ. Na justiça e piedade vivamos. ζ

℞. Aguardando a bendita esperança ζ e a vinda do Cristo Senhor. ζ

Glória. Nós vos damos ou Bendito é Deus etc.

¹⁷ Cf. De Benedictionibus, Vaticano, 1985, Schema Primum, nn. 785 a 789, pp. 303 a 305.

NATAL

Antes da refeição

O cantor:

Benedícite. ζ

Todos:

O Verbo se fez carne, aleluia. ζ

E habitou entre nós, aleluia. ζ

Glória. Kyrie. Pai nosso etc.

Depois da refeição

Cantor:

ψ. O Senhor fez conhecer, aleluia. ζ

℞. A sua salvação, aleluia. ζ

Glória. Nós vos damos ou Bendito é Deus etc.

QUARESMA

Antes da refeição

O cantor:

Benedícite. ζ

Todos:

O homem não vive somente de pão. ζ

Mas de toda a palavra da boca de Deus. ζ

Glória. Kyrie. Pai nosso etc.

Depois da refeição

Cantor:

☩. Eis o tempo de conversão! ☩

☩. Eis o dia da salvação! ☩

Glória. Nós vos damos ou Bendito é Deus etc.

TRÍDUO PASCAL

Como se indica nas páginas 37 a 43.

OITAVA DE PÁSCOA

Antes da refeição

Cantor:

Benedícite. ☩

Todos:

Este é o dia que o Senhor fez para nós. Aleluia! ☩

Alegremo-nos, e nele exultemos. Aleluia. ☩

Glória. Kyrie. Pai nosso etc.

Depois da refeição

Cantor:

☩. Este é o dia que o Senhor fez para nós. Aleluia! ☩

☩. Alegremo-nos, e nele exultemos. Aleluia. ☩

Glória. Nós vos damos ou Bendito é Deus etc.

TEMPO PASCAL

Antes da refeição

Cantor:

Benedícite. ζ

Todos:

Os que aceitavam a fé tomavam o alimento ζ
com alegria e simplicidade de coração. Aleluia. ζ
Juntos louvando a Deus. Aleluia. ζ

Glória. Kyrie. Pai nosso etc.

Depois da refeição

Cantor:

ψ. Ao partir o pão com eles, aleluia. ζ

Ϡ. Reconheceram a Jesus, aleluia. ζ

Glória. Nós vos damos ou Bendito é Deus etc.

SINAIS CISTERCIENSES NO REFEITÓRIO¹⁸

PESSOAS

Abade: tocar a testa com a extremidade dos dois primeiros dedos.

Prior: mostrar o polegar reto.

Subprior: mostrar o polegar reto e o dedo mínimo.

Hóspede, secular: passar o polegar pela boca e pelo queixo.

Religioso: pegar o hábito sobre o peito.

Leitor: fazer o sinal de *religioso* e abrir e fechar as mãos estendidas como se fosse um livro.

Servidor: fazer o sinal de *religioso* e passar as mãos pela barriga como se estivesse se cingindo com um avental.

OBJETOS

Luz: soprar a ponta do dedo e levantá-lo.

Colher: levar os dois primeiros dedos retos à boca.

Garfo:¹⁹ levar três dedos retos e afastados à boca.

Faca: passar os dedos pelos pulsos e fazer os sinais de corte.

Prato: desenhar um círculo ao redor da mão.

Copo: esfregar os dentes com a ponta do dedo indicador.

Guardanapo, seda: levar o polegar e o indicador à boca e removê-los suavemente.

Pano: estender as mãos e traçar uma linha com o indicador e o polegar direitos e desenhar círculos em torno do polegar e indicador opostos.

Remédio: passar a mão no peito várias vezes.

¹⁸ Cf. Us: *Manière de faire les signes en usage dans l'Ordre de Citeaux*, Westmalle, 1926, pp. 420 a 443.

¹⁹ *Hæc editio.*

ALIMENTOS

Água: juntar os dedos apontando para cima.

Bebida: colocar a ponta do polegar nos lábios e levantar o punho.

Sal: esfregar a ponta da língua com a ponta do dedo indicador.

Doce, açúcar: passar suavemente a ponta do indicador entre os lábios.

Azeite: passar o dedo transversalmente sobre os lábios.

Sopa: cobrir o punho com a outra mão.

Salada: agitar as mãos estendidas paralelamente uma após a outra, colocar a ponta do indicador no nariz e na garganta.

Grãos: encostar as pontas do polegar e do mínimo da mesma mão.

Legume: pegar com uma mão todos os dedos da outra voltados para cima e, em seguida, passar o dedo sobre o dedo indicador esquerdo, como se estivesse limpando-o.

Batata: girar o dedo indicador sobre a palma da mão esquerda.

Carne: apertar a gordura da mão abaixo do polegar.

Peixe: mexer os dedos curvados sobre a ponta do nariz e mover a mão em frente ao rosto em zigue-zague.

Fruta: golpear o cotovelo do braço esquerdo com a palma da mão direita, mantendo o antebraço alto.

Sobremesa: desenhar um círculo ao redor da mão e, alternadamente, levantar e abaixar os dedos de cada mão apontando-os para cima; por fim, mostrar três dedos.

Pão: estender os polegares e os dedos indicadores horizontalmente em forma de triângulo.

Manteiga: juntar os dedos e passe-os suavemente sobre a palma da mão esquerda.

Leite: segurar o indicador esquerdo.

Café:²⁰ fazer o sinal de *água* e colocar o indicador sob o nariz.

²⁰ *Hæc editio.*

EXPRESSÕES

Jejum: apertar os lábios com os polegares e os dedos indicadores.

Quente: soprar a palma da mão estendida.

Frio: tremer a mão dobrando levemente os dedos.

Muito: desenhar uma linha de um ombro ao outro.

Pouco: mexer a ponta do dedo indicador sobre a ponta do polegar.

Metade: tocar o meio do indicador.

Prostrar: cruzar os braços sobre o peito e se inclinar um pouco.

Culpa, perdão: bater no peito.

Obrigado: levar a mão à boca como se fosse beijá-la.

Vazio: passar as mãos desde o cotovelo do antebraço esquerdo até as pontas dos dedos.

VERBOS

Comer: levar os três primeiros dedos à boca várias vezes.

Escutar: bater a ponta do dedo mínimo na orelha várias vezes.

Pegar: estender e apertar as mãos como se estivesse pegando alguma coisa.

Finalizar: tocar várias vezes na ponta do dedo indicador sem afastar as mãos.

Fechar: empurrar ambas as mãos à sua frente enquanto as junta.

Abrir:²¹ fazer o sinal *fechar* ao contrário.

Misturar: virar as mãos uma para a outra várias vezes.

Aproximar: mover o dedo indicador em sua direção.

²¹ *Hæc editio.*

SUMÁRIO

Refeições Ordinárias.....	3
Rubricas Gerais.....	5
Bênção e Ação de Graças no Café da Manhã ou Mixtum	9
Bênção do Almoço	10
Ação de Graças Após o Almoço – Forma Breve.....	11
Ação de Graças Após o Almoço – Forma Longa.....	13
Bênção do Jantar	18
Ação de Graças Após o Jantar – Forma Breve.....	19
Ação de Graças Após o Jantar – Forma Longa.....	21
Refeições nos Dias de Jejum e Abstinência	23
Diretrizes Acerca do Jejum e Abstinência	25
Bênção da Refeição Principal.....	27
Ação de Graças Após a Refeição Principal	28
Bênção e Ação de Graças da Colação Vespertina	33
Refeições No Tríduo Pascal	35
Instrução Geral	37
Antes da Refeição no Tríduo Pascal	38
Após a Refeição no Tríduo Pascal.....	39
Ceia na Quinta-feira Santa.....	42
Leituras à Mesa.....	45
Sagradas Escrituras	47
Menológico Cisterciense	48
Necrológio do Mosteiro.....	48
Nas Refeições Sem Leitura.....	49
Leitura do Martirológio Após a Refeição.....	50
Apêndices.....	51
Próprio do Tempo	53
Sinais Cistercienses no Refeitório.....	57
Sumário	61