

vivere lo spirito della liturgia



La Chiesa è anche comunità liturgica perché spesso si trova insieme a celebrare i divini misteri, cioè i Sacramenti nei quali Cristo è presente e opera. La liturgia è l'evento di rendimento di grazie a Dio per i benefici concessi all'uomo; nella preghiera e nel canto l'assemblea dei presenti si sente coinvolta in questo atto di comunione con il Signore. La liturgia è elemento essenziale per evidenziare l'unità e la struttura del popolo di Dio; nell'esercizio della liturgia

si evidenzia anche il sacerdozio e la vocazione battesimale di tutti i cristiani. Elemento portante della liturgia è la **preghiera** della comunità cristiana tutta.

Premettiamo che esistono diversi tipi di preghiera: le orazioni tradizionali del mattino e della sera, la pia pratica della recita del Rosario, la lettura e la meditazione su alcune pagine del vangelo, la recita di qualche salmo, momenti di silenzio che cerchiamo per percepire la presenza di Dio nella nostra vita, la riflessione su eventi che ci toccano personalmente per cogliere la presenza del soprannaturale. Queste esperienze di contatto con Dio sono prevalentemente personali o legati alla propria sensibilità spirituale. La Chiesa ha anche una preghiera comunitaria che tutto il popolo di Dio eleva al Padre celeste nella mediazione di Cristo sacerdote; è la **celebrazione dei sacramenti**; è la preghiera delle ore: **Lodi e Vespri**; sono gli atti di culto legati alla adorazione dell'**Eucaristia** (adorazioni mensili, quarantore, processioni eucaristiche ecc); le **liturgie della Parola** che portano a riflettere su determinate tematiche o particolari circostanze che la comunità ecclesiale vive. Il credente deve dare grandissima importanza alle celebrazioni liturgiche comunitarie perché si evidenzia, come detto sopra, l'unità della comunità cristiana e compiendo quel determinato atto di culto nella liturgia nella nostra realtà ecclesiale viene compiuto con la stessa intensità e motivazione altrove.

Il **culmine** di questa esperienza ecclesiale è la **celebrazione dell'Eucaristia** domenicale e quella degli altri sacramenti. La domenica "**Giorno del Signore**", è il giorno principale della celebrazione dell'Eucaristia, poiché è il giorno della **Resurrezione**. E' il giorno per eccellenza dell'assemblea liturgica, il giorno della famiglia cristiana, il giorno della gioia e del riposo dal lavoro. Quali sono le motivazioni che inducono il fedele a essere presente alla liturgia eucaristica la domenica.

Ne elenchiamo qualcuno:

l'incontro con Cristo, lui che è via verità e vita, **realmente presente** nel pane e nel vino consacrato

dal sacerdote che presiede la celebrazione liturgica; **l'ascolto della sua Parola**; la liturgia della Parola nella celebrazione dell'eucaristia è parte integrante ed importantissima: **Dio ci parla e ci educa** attraverso quello che lui ha detto e rivelato di lui perché comporta per noi sapere compiere delle scelte di grazia, di vita, di amore, di perdono, di aiuto sconfiggendo l'egoismo, il conformismo, l'inclinazione a fare come fanno tutti; **l'omelia**, cioè l'introduzione del fedele e della comunità al significato della Parola comunicataci da Dio per quanto riguarda il proprio vissuto; dovrebbe essere un ulteriore aiuto a capire meglio noi stessi per vivere la nostra fede nel quotidiano; **l'incontro con tanti nostri fratelli** e amici coi quali incontrarci e scambiarsi esperienze e doni spirituali, comunicarci le difficoltà e riceve incoraggiamenti; non siamo soli od isolati a vivere la nostra fede ed il nostro essere chiesa; **il nutrimento del corpo e sangue di Cristo** diventa per noi **forza grande** a vivere le nostre esperienze e a essere sempre capaci di rendere ragione della nostra fede; **il cristiano deve essere l'uomo del coraggio e della dolcezza nell'evidenziare la presenza di Cristo nella sua vita.**

Ogni celebrazione liturgica, che la comunità cristiana vive, non è mai un momento personale soltanto, ma in virtù della stessa fede acquisisce sempre una dimensione comunitaria; dobbiamo educarci a questo. Molto spesso le celebrazioni liturgiche diventano per noi pesanti, le subiamo, non ne comprendiamo pienamente il contenuto di grazia; è necessario che nella liturgia ci sia un certo spazio per la creatività di gesti e di eventi, nei quali la comunità cristiana esprime il suo coinvolgimento non solo a livello vocale, ma anche gestuale e di animazione.

Questa va compiuto soprattutto durante celebrazioni riservate ai bambini per fare loro comprendere con la massima semplicità ma ricchezza di contenuto il messaggio che la celebrazione liturgica ha in sé.

I credenti non devono assistere passivamente alle celebrazioni liturgiche, ma essere parte attiva con le risposte che vengono richieste, col canto, con la disponibilità ad esercitare alcuni servizi per rendere sempre più viva ed esistenziale la celebrazione stessa, quali leggere le Parola di Dio in assemblea.

La chiesa attraverso le varie celebrazioni liturgiche dell'intero anno presenta alla contemplazione e alla riflessione dei fedeli tutto il Mistero di Cristo.

Avvento, Natale, Epifania, Battesimo di Gesù, Quaresima, Passione - Morte - Resurrezione di Gesù (Triduo Pasquale), Ascensione, Pentecoste.

La partecipazione alla liturgia consapevole e attiva non solo ci aiuta a vivere con maggiore consapevolezza il nostro essere chiesa, ma ci apre anche alle necessità dei fratelli bisognosi del nostro aiuto aiutandoci a vivere un'altra dimensione importante del nostro essere chiesa: la carità.

ANDARE A MESSA

Celebrare l'Eucaristia o come comunemente si dice «andare a Messa» è il gesto più importante della fede cristiana. Non è un semplice «contarsi», fare atto di presenza, assistere ad una cerimonia o simili. E soprattutto decidere di vivere in un certo modo. Il cristianesimo non è un accessorio, un'appendice, un'aggiunta carina ma trascurabile alla vita di tutti i giorni. L'Eucaristia è una certa idea di Dio, quindi una certa idea della vita e dell'uomo: il Dio di Gesù è il Dio della vita e della gioia. Si potrebbe dire che Cristo è vissuto per istituire l'eucaristia, celebrazione globale della sua Pasqua. Nel vangelo secondo Giovanni, infatti, è il tema dell'ora che guida la storia di Gesù dalle nozze di Cana («non è ancora giunta la mia ora») all'ultima cena, prologo, profezia, sintesi della sua Pasqua di morte e risurrezione («sapendo che era giunta la sua ora»). È del resto significativo che la frazione del pane, come prefigura la morte di Cristo nell'ultima cena, così a Emmaus pone il sigillo conclusivo alla prima domenica della storia. L'eucaristia è la sintesi di tutto il mistero cristiano, dell'identità e della missione della Chiesa. Nessun'altra azione culturale, per quanto lodevole, può eguagliarne il valore e l'efficacia. «Il sacrificio eucaristico [è] fonte e apice di tutta la vita cristiana» (Lumen gentium 11); «fonte e culmine di tutta l'evangelizzazione [...], centro della comunità dei cristiani» (Presbyterorum ordinis 5); «centro di tutta la vita cristiana per la Chiesa universale, per quella locale e per i singoli fedeli» (Ordinamento generale del Messale romano 16). Che altro aggiungere? Se vogliamo mettere Dio al primo posto nella nostra vita dobbiamo mettere la messa domenicale al primo posto nella nostra settimana, e imparare a viverla come incontro personale con Gesù e momento di confronto con la sua parola (non basta “ascoltare” la messa, bisogna VIVERLA). Se Dio è il punto di riferimento della nostra vita, la messa domenicale deve essere il punto di riferimento delle nostre azioni quotidiane, perché lì ascoltiamo la sua parola, riceviamo la sua luce e conosciamo la sua volontà sulla nostra vita, gli presentiamo i nostri progetti, comprendiamo cosa dobbiamo fare concretamente per piacere a Lui, quali impegni prendere e come dovremmo comportarci ogni giorno con tutti i nostri fratelli (la famiglia, i compagni di scuola, gli amici, gli anziani e i bambini...).

Riti di introduzione

Qualcuno ci aspetta. Questa nostra preghiera è partita da lontano, dalle mura di casa; ci siamo preparati, magari con premura; abbiamo percorso la strada che ci separa dalla chiesa e non eravamo soli; altri come noi sono usciti da casa, si sono incamminati, e come in pellegrinaggio sono arrivati alle soglie della chiesa. Trepidazione ed affanno, fretta e gioia si sono mescolate lungo il cammino. Vorremmo arrivare in tempo, senza ritardi, come chi teme di perdere un appuntamento caro. Perché questa è la messa: un appuntamento da non mancare e non semplicemente una cosa da fare. Qualcuno ci ha aspettato ed entrando in chiesa percepiamo un po' di questo mistero che ci affascina e ci spaventa. Vivere un incontro passa attraverso tanti piccoli gesti. Siamo entrati, e il segno della croce ha tracciato una linea di separazione con tutto quanto c'era prima: ora siamo in un luogo sacro, alla presenza del Signore. L'acqua benedetta ha purificato il nostro spirito, ci ha spogliato di affanni e preoccupazioni: siamo a disposizione di Dio. Prendiamo posto; ciascuno cerca quello che gli è più

familiare. Ci sentiamo a casa anche perché attorno a noi vediamo volti conosciuti; viene quasi la voglia di salutare l'angelo custode di chi è vicino. Una volta seduti la fatica è quella di raccogliere i pensieri. Si accavallano le domande: cosa mi aspetto? Cosa porto? Cosa è stata questa settimana: volti, storie, fatiche, emozioni... Ci aiuta a trovare un punto verso il quale fissare lo sguardo: l'altare cattura i nostri occhi e unifica i nostri cuori. Anche una frase del vangelo o il ritornello del salmo che leggiamo sul foglietto preso all'entrata insieme al libro dei canti, fa crescere la concentrazione e il senso dell'attesa. Comincia la messa. Facciamo insieme gesti consolidati ed antichi: riconosciamo il peccato, chiediamo perdono, invociamo una misericordia che guarisce. E la preghiera si fa canto "Gloria nel cielo e pace sulla terra". Arriviamo così alla prima orazione: si chiama "colletta" perché raccoglie i pensieri e le speranze di tutti, e la preghiera di ciascuno diventa corale, abbracciando anche chi non c'è, chi è rimasto a casa.

Attendere

La messa comincia a casa. Le campane sono un richiamo tradizionale che ricorda l'appuntamento. La decisione di partire per andare a messa, l'invito fatto e ricevuto a prepararsi, sono già l'inizio della preghiera.

Entrare

L'entrata nello spazio sacro è scandito da una serie di gesti rituali: il segno della croce e l'acqua benedetta. Ci sono poi gesti che sembrano meno importanti, ma che aiutano a disporsi alla preghiera.

Iniziare

I riti di introduzione hanno due punti focali:

1 - la richiesta di perdono: lo si fa normalmente con quattro tipi di formule. Il Confesso, il Kyrie Eleison (Signore pietà), "Pietà di noi Signore, contro di Te abbiamo peccato", l'aspersione con l'acqua benedetta dell'intera assemblea.

2 - il Gloria, antica preghiera di lode e benedizione. Infine la prima orazione ("colletta" o "preghiera dell'assemblea") raccoglie le intenzioni e serve a dare il tono a tutta la celebrazione eucaristica.

Quando tante volte pronunciamo AMEN, si pone una firma a quanto viene celebrato. In quel momento non basta sapere che si tratta di una parola di origine ebraica, serve soprattutto a metterci il cuore, ritrovare le ragioni profonde che ci fanno gridare la nostra fiducia.

ASCOLTO

Liturgia della Parola

Dio ha una Parola da regalare e cerca qualcuno che lo ascolti. Non si tratta soltanto di avere un orecchio allenato. Tutti i sensi aiutano a disporsi ad un ascolto fecondo: l'occhio che guarda, il corpo che si raccoglie composto e il cuore che lascia risuonare la Parola.

L'arte dell'ascolto è un arte corale e un atto spirituale. Ogni ascolto è preghiera, ogni silenzio è lode. Diventiamo insieme come una grande cattedrale, dove la Parola risuona e si dispiega.

Qualche volta crediamo di poter ascoltare senza inciampare. È un'illusione che dura poco, e dobbiamo

fare subito i conti con un ascolto a strappi, con la discontinuità della nostra attenzione, con la fatica a mantenere la concentrazione costante. Non sempre è necessario capire tutto, ed essere sempre presenti con la mente. Può bastare una frase, un'immagine per nutrire lo spirito; la Parola non chiude i sentieri, ma apre alla preghiera, e suscita memorie e ricordi.

Una Parola bene ascoltata dà inizio ad una catena virtuosa di pensieri: ci vengono in mente altre pagine, altre parole. Ci torna davanti agli occhi il nostro vissuto, ritroviamo istanti di vita. Anche le distrazioni possono diventare preghiera.

Ci fa bene non solo leggere, ma ascoltare la parola proclamata.

È un evento: come se ti venisse detta personalmente, a tu per tu. Ma è anche vero che qualche volta ci è utile tornare al testo scritto, leggere e rileggere la stessa frase, per gustarla e assaporarla sempre di nuovo. La Parola proclamata trafigge il cuore come la voce di un amico, e la Parola scritta incide nel profondo e rimane come seme nascosto.

Le parole che ascoltiamo nella messa sono parole antiche, narrano storie che sembrano lontane. Non sempre entrano con facilità nel nostro cuore e nella nostra vita. Hanno bisogno di un lavoro anche faticoso. Si tratta di spezzare il pane della Parola perché tutti se ne possano nutrire. È il compito dell'omelia, una fatica per chi parla e per chi ascolta. Ma è uno sforzo necessario e fecondo: un compito da svolgere insieme. Apriamo insieme il libro della Bibbia e il libro della vita, e scopriamo che le loro pagine si richiamano a vicenda. La nostra vita si ricompone e si ricomprende a partire dalla Parola, e la Parola ha bisogno della nostra vita per trovare corpo e risuonare in profondità. In questa fatica troviamo il gusto di una comprensione nuova, di una intelligenza spirituale che scava e cerca significati e rivelazioni per la vita: è una conoscenza d'amore. Che questo accada è sempre una grazia, è perché c'è il Signore in mezzo a noi. Lo si percepisce soprattutto quando le parole tacciono, e al termine dell'omelia lasciamo spazio al silenzio. Uno spazio in cui può continuare un dialogo misterioso tra ciascuno di noi e il Signore.

Ambone

L'"ambone" è come una sporgenza dell'altare per meglio offrire la Parola.

Prima Lettura

La prima lettura è tratta quasi sempre dai libri dell'Antico Testamento. Il più delle volte è scelta per aiutare la comprensione del Vangelo che verrà letto in seguito. Molte frasi, immagini, profezie, storie sono anticipazioni della parola evangelica.

Salmo Responsoriale

È una preghiera di risposta alla parola ascoltata.

Seconda Lettura

La seconda lettura è tratta dalle lettere di San Paolo o da altre lettere della chiesa primitiva. Sono

frammenti di vita delle prime comunità cristiane o indicazioni pratiche con le quali esse cercavano di vivere il Vangelo di Gesù.

Alleluia

È un'acclamazione di lode in lingua ebraica il cui significato è "lode a te Signore". Esprime la gioia e prepara all'ascolto della rivelazione evangelica. Per questo viene cantata da tutta l'assemblea.

Segno della Croce al Vangelo

Prima della lettura del Vangelo il sacerdote saluta i fedeli e proclama il Vangelo che sarà letto ("dal Vangelo secondo ..."). Nel frattempo tutti tracciano sulla fronte, sulle labbra e sul cuore tre segni di croce. Chiediamo che la Parola si imprima nella mente, susciti la nostra preghiera, si iscriva nel nostro cuore.

Vangelo

La lettura centrale di ogni celebrazione è una pagina tratta da uno dei quattro vangeli (Matteo, Marco, Luca e Giovanni). In genere ogni anno liturgico segue un Vangelo (anno A: Matteo; anno B: Marco; anno C: Luca). Nel tempo di Quaresima e nel tempo Pasquale si privilegia il Vangelo di Giovanni. Nel periodo natalizio si leggono i vangeli che si riferiscono all'infanzia di Gesù.

Omelia

L'omelia, o predica, vuole essere uno strumento di aiuto per meglio comprendere la Parola di Dio e un sostegno per la vita quotidiana. Non ha una funzione solo di spiegazioni tecniche, e neppure di indicazioni morali, ma vuole introdurre alla preghiera, suscitare affetti nei confronti del Signore e invitare alla continua conversione del cuore e della vita. L'omelia si conclude con un breve spazio di silenzio: serve per lasciar sedimentare la parola e per continuare un colloquio interiore con il Signore.

PREGO E OFFRO

Preghiere dei fedeli e offertorio

Quando è buio tutte le cose sembrano nere. Quando viene la luce scopriamo la bellezza di mille colori. Capita così anche nel nostro cuore, quando celebriamo. Nel silenzio abbiamo accolto la Parola che, come luce, ha rischiarato i nostri cuori. La prima risposta alla Parola è la preghiera dei fedeli. L'impasto della vita, i fatti quotidiani e quelli straordinari, diventano intercessione e supplica. Da poveri stendiamo le mani, da figli sentiamo che il Padre ci colmerà di doni. Le fragili preghiere che ciascuno porta nel cuore sono come le tessere di un mosaico: la loro bellezza si compie quando si mettono insieme. Pregare con gli altri richiede molto esercizio e tanta buona volontà, perché allargare lo sguardo oltre noi stessi significa staccarci dalle cose a cui teniamo.

L'ultimo pensiero è sempre per i defunti: li sentiamo vicini, li sappiamo rinati in Cristo, e anche il pensiero della morte ci fa meno paura.

La parola che si è fatta preghiera ora ci invita a portare all'altare i doni per la cena: pane e vino. Portiamo le cose, il mondo, i frutti della terra, ma in realtà portiamo il dono più bello che abbiamo ricevuto, portiamo Gesù. Anche se siamo a mani vuote possiamo dare qualcosa, perché anche donare è una grazia che ci è sempre data. Mentre si portano i doni all'altare, altre piccole offerte si raccolgono, magari anche un po' rumorosamente, in mezzo all'assemblea: ciascuno offre il proprio contributo. Perché sentiamo che questa casa è anche nostra, e ci teniamo; e ci ricordiamo dei poveri che avremo sempre con noi.

Preghiera dei fedeli, offerte: sono i tanti colori con cui la Parola dipinge la nostra risposta a Dio, la nostra fede. Poi, al termine, cerchiamo una parola che tutte le raccolga in un atto di fede: credo in te Signore!

Ci basterebbe dire "credo", dirlo con tutto il cuore, dirlo insieme, per sentire che la nostra fede si rafforza.

CREDO

Dopo l'omelia segue la solenne professione di fede, detta anche "Credo". Attraverso diverse formule esprimiamo la fede nel Padre, nel Figlio e nello Spirito Santo. Alle parole: "E per opera dello Spirito Santo ... e si è fatto uomo", tutti si inchinano profondamente.

PREGHIERA UNIVERSALE O DEI FEDELI

L'assemblea, dopo l'ascolto della Parola è invitata a rispondere con la propria preghiera. La preghiera dei fedeli è chiamata anche "preghiera universale". Nasce dall'unione dei cuori di tutta l'assemblea che prega per il mondo, la chiesa, le situazioni di particolare necessità e bisogno.

Un ricordo particolare è quello legato a tutti i defunti. E' importante accompagnare le intenzioni particolari della comunità. Una sosta di silenzio segue alle intenzioni per esprimere la preghiera personale.

PRESENTAZIONE DEI DONI

Il rito dell'offertorio avviene in forme diverse; le più solenni prevedono una processione che sale all'altare con i doni; le più semplici si limitano a deporre sulla mensa il pane e il vino. Questi ultimi sono i doni che non possono mai mancare.

COLLETTA PER I POVERI E LE NECESSITA' DELLA PARROCCHIA

Durante i riti di offertorio in mezzo all'assemblea si raccolgono offerte in denaro e viveri. Ciascuno contribuisce secondo le proprie possibilità alle necessità della parrocchia e dei poveri. La forza e la bellezza spirituale del rito ben sopportano anche segni così materiali.

GUARDO E ADORO

Prefazio e preghiera eucaristica

Si apre nella messa un momento di delicata intimità. Ciascuno potrebbe pensare così. "Ecco che mi

ritrovo davanti al Signore. Sono solo con lui, nel mio intimo, pur sapendo che tanti fratelli sono con me davanti a lui in questo stesso momento, in tante chiese del mondo". Ci è chiesto solo di stare alla presenza del Signore, guardarlo negli occhi, a tu per tu; tutte le parole antiche e ripetute vogliono portarci in questo clima di intimità.

Si comincia con il prefazio: insieme rendiamo grazie al Signore nostro Dio per tutti i suoi doni e in modo particolare per il dono di Gesù suo Figlio. Il nostro Dio è grande, eterno è il suo amore per noi, lui solo è Santo: e tutto questo gliela diciamo cantando. Dopo il canto dell'assemblea le parole si fanno più sommesse e misurate. La voce del sacerdote raccoglie quella di tutti, mentre ricorda e racconta la passione del Signore e il dono del suo corpo per noi. In questi momenti, svuotati di noi stessi ci rivolgiamo al volto di Gesù nella speranza che il suo sguardo ci illumini e ci riempi del suo amore. Guardare il suo volto è immaginarlo nell'espressione della sua umanità, nei suoi incontri, nelle sue parole e nei suoi silenzi. Noi stessi ci sentiamo per un istante persi nel mistero, in una preghiera senza parole, ricolma di un silenzio adorante. Adorare è riconoscersi sospesi e dipendenti dal suo amore, è percepire il senso della sua presenza, è affidare a lui tutta la nostra vita. Poi il suo volto si riflette nei volti cari che ricordiamo nella preghiera che affratella vivi, morti, santi, clero, popolo, credenti e non credenti, e ci fa sentire tutti vicini facendoci diventare chiesa, il suo corpo vivo nel mondo. In questa grande ricchezza di preghiera ci capita spesso di perderci. Ma non ci è chiesto di comprendere e ricordare ogni singola parola con piena consapevolezza. La preghiera eucaristica non è una serie di concetti da comprendere ma un luogo in cui rimanere. Basta poco, basta stare davanti al Signore,

L'Amen che proclamiamo insieme al termine della preghiera raccoglie anche quello che non sapremmo dire, anche quello che abbiamo perso per strada, diventa un grazie e un atto di fede corale.

LE DIVERSE PARTI DELLA PREGHIERA EUCARISTICA

La preghiera eucaristica è il corpo centrale della celebrazione. Ci conduce attraverso diverse tappe a rivivere il mistero dell'ultima cena. Il memoriale che celebriamo non è un semplice ricordo, ma vuole rivivere e rendere presente nel pane e nel vino il corpo e il sangue di Cristo, ovvero la salvezza che ci viene dalla sua passione e risurrezione.

LE PARTI DI CUI SI COMPONE LA PREGHIERA EUCARISTICA SONO:

Prefazio

È un solenne rendimento di grazie per i doni, per le grandi opere di Dio e soprattutto per il dono di Gesù. La sua formula varia seguendo i diversi momenti dell'anno liturgico, le celebrazioni dei santi e le particolari intenzioni per le quali l'assemblea sta pregando. Si conclude con il canto del Santo in cui si loda la grandezza di Dio.

Epiclesi

La chiesa implora con una speciale invocazione la presenza dello Spirito Santo, perché i doni offerti del pane e del vino diventino il corpo e il sangue di Cristo.

Istituzione e Consacrazione

Il sacerdote ripete in prima persona le parole pronunciate da Gesù durante l'ultima cena. Gesù consegna ai suoi discepoli se stesso nei segni del pane e del vino e comanda di ripetere il medesimo gesto in memoria di lui. È il mistero più grande della nostra fede. La nostra vita e la nostra risposta è annunciare la sua morte, proclamare la sua risurrezione e attendere la sua venuta.

Anamnesi Offerta e Intercessioni

Dopo le parole di Gesù la Chiesa ne celebra la memoria ricordando la sua vita, la sua morte, la sua risurrezione e la sua ascensione al cielo. Ci uniamo all'offerta di Gesù per diventare con lui un solo corpo. L'eucaristia viene celebrata in comunione con tutta la Chiesa: il papa, il vescovo e ogni singolo fedele. È celebrata anche per il mondo intero, per chiedere la pace e l'unità, per tutti vivi e defunti. Preghiamo per tutti gli uomini e ci sentiamo in comunione con loro.

Dossologia

La preghiera si conclude con una formula trinitaria che esprime la glorificazione di Dio. L'Amen con cui l'assemblea risponde diventa il sigillo che raccoglie tutte le parole pronunciate in un'unica acclamazione di fede.

I GESTI DELLA PREGHIERA

Durante la messa l'assemblea si pone in diverse posizioni a seconda dei momenti che sta celebrando. Stare seduti esprime un ascolto pacato e attento. Stare in piedi manifesta tutta la dignità di figli che possono stare di fronte al Padre senza timori e paure, mettersi in ginocchio vuole esprimere un atto di adorazione. Normalmente durante le orazioni di tutta la messa restiamo in piedi. Ci si inginocchia dopo il "Santo" fino al "Mistero della fede" ci si alza per sottolineare l'intimità e l'adorazione proprie della preghiera eucaristica.

MI COMUNICO

Riti di comunione

C'è una preghiera che proprio tutti, sanno: è quella che ci ha insegnato Gesù.

E la preghiera dei figli e dei fratelli, ed è un'invocazione che mette al centro una richiesta quotidiana: chiediamo il dono del pane. Come mendicanti apriamo la mano in attesa, ci mettiamo in cammino verso la mensa, chiediamo umilmente di essere accolti, siamo grati per ogni piccolo dono. Come figli ci sentiamo pieni di fiducia mentre domandiamo il pane, e ringraziamo il Signore che ci

colma dei suoi beni.

Lo spezzare il pane è un gesto quotidiano che ripetiamo nelle nostre case anche più volte al giorno. Pensiamo alla semplicità di questo segno e insieme alla sua sacralità: condividere e offrire il pane ha uno stretto legame con la vita e il suo mantenimento. E' con timore riverente che compiamo ogni piccolo passo che ci porta all'altare a prendere il pane. Perché sentiamo che è qualcosa di grande. Se possiamo ricevere il corpo del Signore non è per nostro merito, ma perché lui stesso ce ne fa dono. Lo ripetiamo più volte: non guardare ai nostri peccati, Signore non sono degno...

L'eucaristia non è il premio per i giusti ma il pane per i peccatori e per i poveri. E così, da peccatori e da poveri ci mettiamo in fila, siamo come pellegrini in cammino verso casa, ci riconosciamo e ci sosteniamo in un viaggio comune e in una comune fragilità.

Tendiamo la mano e riceviamo il corpo del Signore, e in questo pellegrinaggio, e in questo comune nutrimento, diventiamo un solo corpo. Ci sentiamo raccolti e tenuti insieme da un amore e da un dono che ricrea l'alleanza con Dio e stringe i nostri legami di vita: un solo pane, un solo corpo, la sua Chiesa. Tornati a posto, nel silenzio e nel canto, raccogliamo i pensieri e il nostro cuore, per un momento di intimità con il Signore. La comunione si fa preghiera, si fa ascolto e invocazione, ma soprattutto si fa ringraziamento, eucaristia.

LE PREGHIERE CHE PREPARANO A RICEVERE L'EUCARISTIA

Il Padre nostro

La preghiera dei figli e dei fratelli è la più indicata per aprire i riti di comunione, L'assemblea la recita levando le mani al cielo. Alzare le mani significa porre un segno di comunione e di intercessione tra il cielo e la terra; e nello stesso tempo elevare il cuore e la vita verso il Padre. Preghiera per la pace e confessione di umiltà. Al Padre nostro seguono preghiere e gesti che domandano comunione e pace, che sono i due doni che ci rendono un solo corpo in Cristo. La liturgia insiste molto sul senso di indegnità e distanza che sentiamo mentre siamo invitati ad avvicinarci all'altare. "Non guardare i nostri peccati", "io non sono degno". Se possiamo ricevere l'eucaristia non è per nostro merito ma per pura grazia.

Scambio della pace

La liturgia romana colloca lo scambio della pace dopo il Padre Nostro, come attuazione del perdono che la preghiera ci fa chiedere a Dio e ci impegna a dare ai nostri debitori. La parola che Dio pronuncia nella nostra vita è sempre una parola di pace che entra nei nostri conflitti. Dopo averla ascoltata e pregata insieme è più semplice guardarsi negli occhi e stringersi la mano. Il segno della pace è invito e promessa di un'esistenza che custodisce e fa crescere dei buoni legami. Una vita che accoglie la pace è una vita che diventa regalo.

Spezzare del pane

È uno dei gesti più antichi della liturgia eucaristica. Era probabilmente il segno di comunione con la

chiesa madre. Il vescovo inviava frammenti dell'ostia che venivano messi nel calice come segno di comunione tra le chiese.

Processione

Mettersi in fila per ricevere il corpo del Signore non è solo un fatto tecnico che permette a tutti di avvicinarsi all'altare. Mentre camminiamo diventiamo un popolo convocato, chiamato a compiere passi comuni verso la casa del Signore. E' un momento nel quale si rischiano confusione e distrazioni. Ci vuole un po' di concenrazione e di ordine; occorre semplicemente far convergere l'attenzione verso il dono che andiamo a ricevere.

Ricevere la comunione

Il modo più bello per ricevere l'eucaristia, suggerito dalla riforma liturgica e dalle parole del Vangelo, è quello di prendere l'ostia nelle nostre mani. Le mettiamo una sopra l'altra, a palmo aperto, così da formare una piccola coppa. Qui il sacerdote depone la particola che noi stessi prendiamo e mangiamo obbedienti al comando del Signore.

La particola

Il pane che riceviamo è pane azzirno, senza lievito, come quello usato da Gesù nella cena pasquale in ricordo dell'uscita del popolo dall'Egitto. Si chiama particola perché è parte di un unico pane.

Il ringraziamento

Dopo la comunione segue un breve istante di silenzio. È un momento di raccoglimento, nel quale ciascuno si ferma in un attimo di intimità con il Signore per una preghiera personale e comunitaria, Eucaristia significa "ringraziamento".

ESCO

Riti di conclusione

Anche le cose belle devono finire. La messa sta per terminare e cerchiamo parole e gesti per concludere bene. Non è facile. Come in tutte le cose avvertiamo il rischio o di chiudere frettolosamente, correndo già fuori con il pensiero e col corpo, oppure di non finire mai, trascinando il tempo del congedo. È il rito stesso a tracciare la direzione del nostro concludere: qualche rapido avviso, una preghiera comunitaria di ringraziamento, il segno della benedizione e l'invito ad andare in pace accompagnato dal canto. Un breve spazio è bello lasciarlo per le notizie di casa nostra e della chiesa. Ascoltare gli avvisi diventa per tutti un modo semplice per sentirsi partecipi, per gioire del bene, anche di quello che non facciamo noi. Tutti i riti conclusivi della messa sono pervasi dal desiderio che il bene si irraggi e si espanda su tutti e su ogni momento della vita, dentro e fuori i confini della chiesa. È il segno della benedizione, una parola e un gesto di bene con cui il Signore non si stanca di accompagnare e condurre i nostri passi, Si va verso casa, si torna alla vita quotidiana, agli affanni e agli impegni di ogni giorno. A volte si esce preoccupati di ciò che dobbiamo fare, ricolmi della responsabilità che ci è stata consegnata. È bene che sia così, ma insieme è bene ricordare che

vivere nella riconoscenza e nella gioia è il primo modo per raccontare il Vangelo. Ci accompagnano con la loro forza la parola ascoltata e il pane ricevuto. La preghiera di ogni giorno ne diviene il prolungamento e la dilatazione: torniamo ad ascoltare il Signore per non perdere mai la nostra comunione con lui. Spesso chiudiamo le nostre eucaristie con un canto rivolto a Maria. Lei conosce bene gli affetti della vita quotidiana, le trame e i legami che rendono lieta l'esistenza e che insieme ci fanno soffrire. Ci affidiamo a Maria per vivere con Gesù ogni nostro giorno. E' bello finire salutando. Salutiamo il Signore, con il segno della croce, così come siamo entrati: perché Gesù è il primo che incontriamo entrando, ma sarà anche il primo che incontreremo uscendo di chiesa. Ma ci salutiamo anche tra di noi: la comunione ci fa diventare un solo corpo, e questo prende anche la forma di relazioni che crescono e vanno coltivate con cura. Bastano poche parole: ci interessiamo della vita dell'altro, raccontiamo frammenti della nostra. In una città fatta di persone che rischiano di vivere nella solitudine, la soglia della chiesa diventa la porta di casa. Domenica prossima saremo ancora qui. Il tempo della festa scandisce il tempo dell'esistenza quotidiana. Di nuovo varcheremo la soglia della chiesa per trovare sempre nuova grazia ed entrare fiduciosi nella porta della vita.

LA BENEDIZIONE

Il segno della croce tracciato dal sacerdote è un modo di invocare la presenza di Dio Padre, Figlio e Spirito Santo sulla nostra vita. La benedizione è un gesto e una parola di bene rivolta a tutti, un segno che abbraccia l'intera persona, dall'alto al basso, da una spalla all'altra, nel corpo e nello spirito. In alcune feste particolari la benedizione viene impartita in forma solenne, preceduta da tre invocazioni alle quali l'assemblea risponde Amen.

IL CONGEDO

L'ultima parola liturgica è una parola di pace e un invito a partire: andate in pace. Gli stessi gesti, lo stesso linguaggio di riconciliazione e di bene, che ci ha accompagnato nella celebrazione ora lo vogliamo vivere e ritrovare nella vita di tutti i giorni.

IL SALUTO

Prima di tornare a casa è bello trattenersi insieme e scambiare qualche saluto con i fratelli con cui abbiamo pregato. Spesso non ci si è visti per tutta la settimana; ora che la comunione ci ha fatti diventare un solo corpo possiamo rinvigorire i buoni legami che ci accompagnano nell'esistenza.