

***La domenica  
andando alla Messa  
mi sorpresero...***



***talvolta può capitare  
che le persone facciano della Messa  
la loro vita***

# **La domenica andando alla Messa mi sorpresero... ... GESTI DI ACCOGLIENZA**

1

*talvolta può capitare che le persone facciano della Messa la loro vita*

**M**i chiamo Gioele. Da qualche domenica, nella mia parrocchia, alcuni volontari prestano un *servizio accoglienza* verso i fedeli che partecipano alla Messa festiva. Una domenica, arrivando alla porta della Chiesa, vedo Ruben che svolgeva questo servizio. I nostri sguardi si incrociarono e io provai un grande imbarazzo: da un po' di tempo io e Ruben non ci parlavamo più a causa di un malinteso che ci aveva fatto litigare pesantemente. Pensai che la cosa logica fosse quella di evitarci e che, di conseguenza, Ruben andasse verso qualche altro fedele per consegnare il libretto dei canti e invitarlo a non sedersi in fondo alla Chiesa. Mi sbagliai di brutto perché Ruben, invece, si diresse decisamente verso di me: un po' intimidito ma non cambiò direzione.

Il mio saluto fu decisamente freddo, ma la sua accoglienza mi sorprese e mi parve sincera: mi invitò a prendere parte alla celebrazione consegnandomi il libretto dei canti e invitandomi a non fermarmi in fondo alla Chiesa.

Da quella domenica, ho imparato ad ammirare e ringraziare tutti i volontari del servizio d'ordine perché anche agli altri, come a Ruben, sarà capitato di accogliere qualcuno con cui poteva esserci qualcosa che "non andava": erano lì per la Messa e con questo servizio ci ricordavano che, se non ci si accoglie, a poco serve varcare la porta di una Chiesa nel giorno del Signore. Ruben, proprio lui, mi aveva sorpreso col suo gesto di *accoglienza*.

**Ogni domenica la Comunità Cristiana  
è accolta dal Signore  
per imparare a diventare essa stessa accogliente!**

# L'Eucarestia: **conoscerla** bene per **viverla** meglio

## **RITI D'INTRODUZIONE**

I riti che precedono la Liturgia della Parola, cioè l'ingresso, il saluto, l'atto penitenziale, il Gloria e la prima Orazione, hanno un carattere di inizio, di introduzione e di preparazione. Scopo di questi riti è che i fedeli, riuniti insieme, formino una comunità, e si dispongano ad ascoltare con fede la parola di Dio e a celebrare degnamente l'Eucaristia.

Cerca di essere consapevole di quello che stai vivendo: il sacrificio di Gesù Cristo sulla croce, il memoriale dell'Ultima Cena. Gesù si è offerto un tempo e ogni volta si offre di nuovo per noi, offrendoci il suo corpo e il suo sangue. Può essere utile concentrarsi prima della S. Messa con un momento di silenzio, già a casa o direttamente in chiesa prima dell'inizio della celebrazione (invece delle chiacchiere!).

Ricorda, anzi, che per partecipare al meglio alla celebrazione della Messa, la preparazione inizia già nei giorni prima della Domenica:

- ✓ **desiderando di partecipare**
- ✓ **magari già leggendo i testi della Parola di Dio** che sarà proclamata (sul sito della comunità trovi le letture)
- ✓ **organizzando bene i tempi per arrivare con qualche minuto di anticipo** in Chiesa: sarà bello prepararsi insieme alla preghiera provando qualche canto o aiutandosi a coltivare il silenzio che è fondamentale per pregare bene
- ✓ **non aver paura ad occupare i posti liberi più vicini all'altare**: aiuterai chi arriva dopo di te a non dover attraversare la Chiesa per raggiungere i posti liberi davan-

ti, magari a Messa già iniziata disturbando così la preghiera degli altri.

## **ENTRANDO IN CHIESA:**

- Tracciamo su di noi il **segno di Croce con l'acqua benedetta**, gesto col quale riconosciamo di appartenere a Cristo, manifestiamo la nostra fede in Lui, Morto per noi sulla Croce ed esprimiamo la volontà di unire la nostra vita alla sua. L'acqua richiama il nostro Battesimo e le promesse fatte in quel giorno.
- Facciamo la **genuflessione** a manifestare il riconoscimento della nostra adorazione e amore di fronte a Dio.

## **DURANTE LA CELEBRAZIONE**

### **SIAMO INVITATI A:**

- **Stare in piedi...** indica la nuova realtà: morti al peccato e risuscitati a vita nuova nel Battesimo. I vinti e i morti sono per terra. I vivi e i vincitori sono in piedi. Con la sua vittoria sulla morte e sul peccato, Gesù ha fatto di noi degli *esseri in piedi*.
- **Stare seduti...** indica la posizione nella quale si può meglio ascoltare un insegnamento. È la posizione del dialogo, quella di chi mangia e parla con i commensali. Seduti si può meglio colloquiare con Dio nel nostro cuore.
- **Stare in ginocchio...** davanti a Dio indica la consapevole debolezza dell'uomo di fronte al suo Creatore. Così parla l'uomo umile nella libertà del suo amore per il suo Dio: "Tu sei tutto e io sono nulla!".

# ***La domenica andando alla Messa mi sorpresero... ... SEGNI DI PERDONO***

2

*talvolta può capitare che le persone facciano della Messa la loro vita*

**I**o e mia sorella Ester, una domenica mattina, durante la colazione prima di uscire per andare a Messa, siamo riusciti ad insultarci per una cosa successa la sera prima al pub con amici. Io ero talmente arrabbiato per l'accaduto che, pur chiedendomi lei perdono, le ho detto che non l'avrei perdonata.

Arrivati in Chiesa, non ci siamo seduti vicini sulla stessa panca come facciamo di solito ma, nella posizione in cui avevamo preso posto, riuscivamo comunque a vederci.

Al momento dell'atto penitenziale, io ero a disagio e mi sentivo enormemente fuori posto. Mi venne l'istinto di guardare Ester per vedere se in quel momento anche lei provasse qualche forma di rimorso per l'accaduto.

Lei mi stava già guardando con le lacrime agli occhi e il labiale mi diceva: "Perdonami, per favore". I fedeli stavano cantando i 'Kyrie, eleison' dell'atto penitenziale.

Da quella domenica non ho mai più cantato o recitato i 'Kyrie, eleison' sbadatamente come ero solito fare.

Usciti di Chiesa siamo andati a casa insieme e quella strada fu una riconciliazione.

I nostri genitori non dissero nulla al nostro rientro a casa ma era evidente che la Messa di quella domenica era stata efficace col suo farci iniziare con la richiesta di perdono, come del resto avviene sempre ad ogni Messa.

**Il Signore rimette i nostri debiti  
perché anche noi impariamo  
a rimetterli ai nostri debitori!**

## L'Eucarestia: **conoscerla** bene per **viverla** meglio

### **ATTO PENITENZIALE**

Con l'atto penitenziale la comunità cristiana si riconosce peccatrice e confessa le proprie colpe a Dio e a tutti i fratelli.

E' l'invito a riflettere sulla propria vita e a chiedere perdono a Dio dei peccati commessi verificando se per caso non ci siano colpe mortali che impediscono, senza aver celebrato prima il sacramento della Riconciliazione, di accedere alla S. Comunione.

Non possiamo iniziare una festa bella come la messa senza riconoscere di aver sbagliato.

Durante il momento penitenziale all'inizio della funzione, rifletti e ripensa a ciò che non va nella tua vita. Offri al Signore le situazioni difficili, con la certezza che lui ti sta osservando con sguardo benevolo.

La liturgia ci fa chiedere perdono con queste tre modalità che si alternano nelle varie celebrazioni:

#### **- La preghiera del CONFESSO.**

Confesso a Dio onnipotente e a voi, fratelli e sorelle, che ho molto peccato in pensieri, parole, opere e omissioni, per mia colpa, mia colpa, mia grandissima colpa.

E supplico la beata sempre Vergine Maria, gli angeli, i santi e voi, fratelli e sorelle, di pregare per me il Signore Dio nostro.

Durante le parole *per mia colpa, mia colpa, mi a grandissima colpa*, siamo invitati a batterci il petto: battersi il petto è segno di pentimento: un gesto d'umiltà che sta ad indicare la propria interiorità corrotta e

peccaminosa, ma con il desiderio anche di cambiare, di convertirsi. Battersi il petto è uno dei gesti penitenziali più classici. Questo gesto viene presentato anche da Gesù riguardo al pubblicano: «*Il pubblicano invece, fermatosi a distanza, non osava nemmeno alzare gli occhi al cielo, ma si batteva il petto dicendo: O Dio, abbi pietà di me peccatore*» (Lc 18,13).

#### **- I Kyrie eleison.**

Questa espressione greca significa *Signore* (Kyrie) *abbi pietà* (eleison). Il significato originario è invece quello conservato dal rito bizantino, traducibile con "*Signore mostraci la tua benevolenza*". Notiamo che il termine *Kyrios* è utilizzato nei testi del Nuovo Testamento per nominare Gesù Risorto. E' la Pasqua del Signore che rende nuova la nostra vita vincendo il peccato.

**- La terza formula** è un dialogo tra il celebrante e i fedeli:

Sac: Pietà di noi, Signore.

Tutti: **Contro di te abbiamo peccato.**

Sac: Mostraci, Signore,  
la tua misericordia.

Tutti: **E donaci la tua salvezza.**

L'atto penitenziale si conclude con l'assoluzione da parte del celebrante:

«Dio onnipotente abbia misericordia di noi, perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna».

-----  
**“Dio non si stanca mai di perdonare, siamo noi che ci stanchiamo di chiedere la sua misericordia”**

(Papa Francesco)

# ***La domenica andando alla Messa mi sorpresero...***

## **... PAROLE SEMINATE NEI CUORI**

3

*talvolta può capitare che le persone facciano della Messa la loro vita*

**S**ono Noemi, ho 22 anni e ogni tanto ripenso a un momento bello della mia famiglia che col passare del tempo è, purtroppo, andato perduto.

Durante il pranzo della domenica era abitudine della mia famiglia, nonni compresi che pranzavano con noi, ascoltare dagli altri in cosa erano stati attratti dalle letture della Messa: quale parola era rimasta nella mente e nel cuore, quale parola li aveva stuzzicati o provocati o aiutati a riflettere. Non tutti dicevano ogni domenica qualcosa perché non è sempre facile stare attenti durante la proclamazione liturgica della Parola di Dio (io stessa devo ammettere che il mio pensiero ha talvolta vagato tra le volte della Chiesa), ma chi riusciva a dire qualcosa suscitava sempre in me una grande meraviglia perché, non ostante avessimo ascoltato tutti le stesse letture, ognuno sottolineava qualcosa di diverso dagli altri.

Ho sempre ritenuto essere questo il fascino della Parola di Dio: non parla a tutti indistintamente, ma parla a ciascuno in modo mirato.

Purtroppo - dicevo all'inizio - col tempo e col diventare grandi dei miei fratelli si è persa questa abitudine. Quando avrò una famiglia mia, spero di essere capace di fare come i miei genitori e i miei nonni hanno insegnato a me e ai miei fratelli: esperienza unica per toccare con mano che la Parola di Dio è veramente come un seme che raggiunge il cuore di tutti coloro che la sanno ascoltare... e porta molti frutti!

**La Parola di Dio è seminata nei nostri cuori  
in un modo unico e irripetibile  
perché noi impariamo a portare frutto!**

## L'Eucarestia: **conoscerla** bene per **viverla** meglio

### LA LITURGIA DELLA PAROLA

«**La Bibbia  
è la lettera d'amore di Dio a noi**»  
(Kierkegaard)

Ricorda che per partecipare al meglio alla celebrazione della Messa, la preparazione inizia già nei giorni prima della Domenica. Anche per l'ascolto della Parola di Dio è importante mettere in atto alcune attenzioni:

✓ preparati leggendo prima le letture: puoi trovarle sul sito della Comunità o utilizzare altri sussidi che riportano le letture della Messa.

✓ Il sabato mattina alle 9.15 presso la Chiesa della S. Famiglia, viene offerta una lectio sulle letture della domenica per prepararsi insieme alla celebrazione.

✓ Se hai difficoltà ad udire scegli il posto in chiesa più vicino ai punti di amplificazione.

✓ Se sei Lettore durante la Messa, preparati bene prima e parla molto chiaramente al microfono.

✓ Riprendi, nei primi giorni della settimana, le letture ascoltate e prega a partire da quei testi per rendere più concreta la tua preghiera.

-----  
Dio, tramite la voce del lettore, istruisce il suo popolo con la sua Parola.

Le esortazioni finali "Parola di Dio" e "Parola del Signore" indicano che Dio stesso ha parlato ai suoi.

**Per ascoltare la Parola bisogna creare il silenzio interiore.**

*Noi pensiamo che la parola di Dio ha cessato ormai da tanto tempo di echeggiare sulla terra da essere quasi logora; una parola nuova dovrebbe essere in arrivo, ne avremo il diritto. E non badiamo che siamo noi, noi soli, i logori, gli alienati mentre la Parola è viva e sorgiva come prima e a noi vicina come sempre.*

(Hans Urs von Balthasar)

# **La domenica andando alla Messa mi sorpresero... ... DESIDERI DI PACE**

4

*talvolta può capitare che le persone facciano della Messa la loro vita*

**S**ono Raffaella, ho 54 anni, sono una frequentatrice assidua della Messa domenicale delle ore 18. Il più delle volte, al momento di portare i doni all'altare per l'offertorio, nessuno si muove e allora io e Serafina ci guardiamo e usciamo dai banchi della chiesa per portarli all'altare. Questa sorta di routine, però, mi stava facendo perdere il senso profondo del gesto, fino a che una domenica accadde qualcosa che mi cambiò.

Il sacerdote celebrante aveva appena detto la frase che introduce lo scambio della pace: "*Secondo l'ammonimento del Signore, prima di presentare i doni all'altare, scambiamoci un segno di pace*". Quante volte ho sentito quella frase e automaticamente scambiato la pace con chi mi era seduto vicino, ma quella sera pensai a quale fosse l'ammonimento del Signore. Mi venne subito in mente: "*Se dunque tu presenti la tua offerta all'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all'altare, va' prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna a offrire il tuo dono*" (Mt 5,23-24).

Portando i doni, quella sera ho incrociato lo sguardo di Eliseo e Pasqualina, i miei vicini di pianerottolo: da settimane non ci parliamo più per questioni condominiali. Mi sentii fortemente incoerente: non stavo osservando l'ammonimento del Signore; portavo i doni senza essere in pace con qualcuno.

Finita la Messa, andai in sacrestia e osai chiedere al parroco la pagnotta che era stata portata all'offertorio e gli spiegai cosa intendessi fare. Il parroco andò sul tavolo in fondo alla sacrestia, scrisse qualcosa su un foglietto e me lo consegnò in una busta chiusa insieme alla pagnotta dicendomi di consegnare entrambi.

Il tempo di arrivare a casa, suonai il campanello dei miei vicini e consegnai loro pane e biglietto del parroco, che accolsero tra l'imbarazzo e lo stupore. Lessero prima il biglietto e io stessa scoprii in quel momento cosa, il parroco, avesse scritto: "*Non ho mai visto una persona così determinata nel voler fare pace: perdonatevi dal profondo del cuore, spezzate questo pane e fate finalmente eucarestia*". Passò qualche istante in assoluto silenzio, poi Eliseo spezzò il pane e ci stringemmo le mani.

**Vi lascio la pace, vi do la mia pace.  
Non come la dà il mondo, io la do a voi.** Gv 14

## L'Eucarestia: **conoscerla** bene per **viverla** meglio

### **LO SCAMBIO DELLA PACE**

Lo scambio della pace tra i fedeli è uno dei gesti più antichi presenti nel rito della Messa. Infatti, già nel secondo secolo l'apologista Giustino (+165) attesta la presenza del "bacio di pace" dopo la preghiera dei fedeli e prima della liturgia eucaristica (collocazione ancora presente nel rito Ambrosiano). Si può supporre che questo gesto sia ancora più antico se si tiene conto che la Didaché (redatta nella seconda metà del I secolo) esorta i fedeli a riconciliarsi reciprocamente prima di iniziare la celebrazione eucaristica domenicale (cfr. cap. 14,2).

La radice biblica di tale gesto è certamente il testo di Matteo: «Se tu presenti la tua offerta all'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all'altare, va' prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna ad offrire il tuo dono» (5,23-24). E a questo punto è già sufficientemente chiaro che la pace augurata ai fedeli non è un semplice dono individuale e intimistico, ma un'esortazione alla reciproca riconciliazione. Come tutti i segni liturgici anche questo gesto intende rendere visibile un atteggiamento interiore. Affinché ciò sia più chiaro, nella tradizione romana fin dal V secolo il gesto di pace è stato collocato fra il Padre Nostro e la Comunione in modo da dare visibilità alle parole «rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori». La partecipazione alla mensa eucaristica, infatti, non si esaurisce in un semplice e intimistico rapporto con il Signore Gesù.

Comunicare al corpo e sangue di Cristo impegna a fare comunione anche con il prossimo. La comunione all'unico pane spezzato e all'unico calice non è che il vertice di quella Messa che fin dall'inizio "costringe" a fare comunione mettendoci gli uni accanto agli altri e unendo le proprie voci, i propri gesti e atteggiamenti. Se nel corso dei secoli la privatizzazione della Messa sia da parte del sacerdote che dei fedeli ha portato a omettere questo gesto fra i fedeli, la riforma liturgica del Vaticano II lo ha opportunamente ripristinato.

***"Per prima cosa  
sii in pace con te stesso,  
poi potrai portare la pace  
agli altri"***

*(Tommaso da Kempis)*

***"La pace può essere soltanto  
il frutto di  
un cambiamento spirituale,  
che inizia nel cuore  
di ogni essere umano  
e che si diffonde attraverso  
le comunità.***

***La prima di queste comunità  
è la famiglia"***

*(San Giovanni Paolo II)*

# ***La domenica andando alla Messa mi sorpresero... ... CESTINI DI GRATUITA LIBERTÀ***

5

*talvolta può capitare che le persone facciano della Messa la loro vita*

**A**l covid si danno tante colpe. Nella mia parrocchia, dalla pandemia, non passano più tra i banchi della chiesa col cestino a raccogliere le offerte dei fedeli: si è invitati a mettere la propria offerta nei cestini che si trovano alle porte della Chiesa. Io onestamente trovo molto più significativa questa modalità perché quel gesto si sovrapponeva alla recita del Credo, distraendo le persone e arrivando all'altare quando i riti di offertorio erano ormai finiti. Ora invece, le offerte raccolte vengono portate all'offertorio insieme al pane e al vino: è il segno della nostra concretezza e del consegnare qualcosa di nostro al Signore esattamente nel momento in cui il rito lo richiede.

Di questa cosa ho discusso un sacco di volte con mia zia Rosalinda la quale, invece, sostiene che, così facendo, molti fedeli non mettono più l'offerta. "Quindi zia - mi venne quasi spontanea la domanda - mi stai dicendo che la gente mette l'offerta solo per farsi vedere dagli altri?". La zia ammutolì: da quando non passavano più col cestino, aveva smesso di dare l'offerta e ogni volta partiva la "tiritera" sul fatto che non passavano più a raccogliere le offerte.

Una domenica, uscendo dalla Messa, ero con la zia, incontrammo sulla nostra strada una persona che chiedeva l'elemosina. D'istinto cercai nella borsa qualche moneta da donare e subito la zia mi disse di non farlo perché certamente era una persona che se ne approfittava. Ovviamente non la ascoltai e pensai a quella frase di Gesù: "quando fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te... mentre tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra" (Mt 6, 2-4). Pensai che il cestino alla porta della chiesa potesse educare proprio questa libertà! Peccato che la zia non l'aveva proprio capito.

**Dio si dona a noi e ama colui che dona con gioia e senza attirare l'attenzione su di sé.**

## L'Eucarestia: *conoscerla* bene per *viverla* meglio

### **I RITI DI OFFERTORIO**

«Il Signore ama chi dona con gioia»  
(2Cor 9,7)

«La Chiesa, consapevole che la carità è dono di Dio in Cristo, annuncia il Vangelo non solo con la parola della predicazione, ma anche con la comunione fraterna e con le opere di tutti i suoi membri: considerando le opere buone dei discepoli, tutti gli uomini troveranno motivo per rendere gloria al Padre (cf Mt5,16). In forza dello stretto legame che intercorre tra carità e testimonianza della fede, la pratica della carità in tutte le sue espressioni è “lieta notizia”, luogo e strumento di evangelizzazione. Anche la celebrazione dell'Eucarestia acquista il suo vero significato solo se si completa con le opere della carità. Dall'Eucarestia scaturisce un impegno preciso per la comunità cristiana che la celebra: testimoniare, visibilmente e nelle opere, il mistero di amore che accoglie nella fede». [Sinodo 47° della Diocesi di Milano]

Ricordiamoci che le offerte raccolte durante la Messa:

- ✓ Sono destinate alle necessità della Parrocchia: come ogni famiglia ha spese vive da sostenere (luce-acqua-gas-Tari, Imu...). Anche questo è un modo per sentirsi parte di questa famiglia e sentirsi responsabili insieme.
- ✓ Sono destinate alle opere di Carità sempre più consistenti in questi ultimi anni (nel 2023 sono stati destinati, per le opere di carità nella nostra Comunità Pastorale, 59.241 euro).
- ✓ Le offerte vanno messe nei cestini alle

porte della Chiesa quando si entra per la Messa: in questo modo potranno essere portate all'altare insieme al pane e al vino.

Il pane e il vino che offriamo significano tutta la nostra vita (lavoro, fatiche, gioie, desiderio d'amare Dio e i fratelli) offerta in sacrificio al Signore.

Così come il nostro obolo in denaro, o elemosina, è la partecipazione concreta ai bisogni della comunità parrocchiale e dei poveri.

Infatti, non si può dire seriamente a Dio di amarlo, senza mostrare concretamente amore ai fratelli bisognosi.

Nell'offerta dei doni affermiamo che tutto ciò che abbiamo è dono gratuito di Dio.

**Puoi mettere l'offerta  
nel cestino  
alle porte della Chiesa  
prima della celebrazione,  
così che le offerte  
possano essere poi  
portate all'offertorio  
insieme al pane e al vino**



# ***La domenica andando alla Messa mi sorpresero... ... MEMORIE DA PELLE D'OCA***

6

***talvolta può capitare che le persone facciano della Messa la loro vita***

**E**ra da tempo che, quando andavo a Messa alla domenica, lasciavo il cuore fuori dalla porta. Sono Leonardo, ho 34 anni e non so spiegare: forse l'abitudine, forse qualche delusione che mi portavo dietro dando un po' la colpa anche a Dio, forse la disaffezione verso la mia comunità, forse anche quella incomprensione mai superata col don di turno... sta di fatto che il mio cuore si era un po' raffreddato e, se devo essere onesto fino in fondo, si era raffreddato non solo per quanto riguardava la Messa.

Parlandone un giorno in confessione, il don mi ricordò quella frase del Piccolo Principe che dice: *“Non si vede bene che col cuore; l'essenziale è invisibile agli occhi”*, e mi citò anche due passaggi della nuova enciclica di Papa Francesco sull'amore umano e divino del cuore di Gesù (Dilexit nos): *“Quando si coglie una realtà con il cuore si può conoscerla meglio e più pienamente”*... *“Senza un'emozione profonda il pensare non può iniziare. La prima immagine mentale sarebbe la pelle d'oca. La prima cosa che fa pensare e interrogare è l'emozione profonda”*.

Uscito dal confessionale, andai davanti al tabernacolo, mi misi in ginocchio, ripensai alle parole sentite e, per la prima volta, provai *la pelle d'oca*. Non mi era mai capitato prima: non avevo mai realizzato la grandezza di quel dono che stava chiuso nel tabernacolo e che aveva la sua sorgente proprio nella Messa a cui partecipavo senza coinvolgere il mio cuore. Ripensai ai discepoli di Emmaus: *“Non ci ardeva forse il cuore nel petto mentre conversava con noi lungo il cammino, quando ci spiegava le Scritture? E partirono senz'indugio e fecero ritorno a Gerusalemme, dove trovarono riuniti gli Undici e gli altri che erano con loro, i quali dicevano: Davvero il Signore è risorto”*.

Quante volte avevo sentito queste parole. Quante volte da piccolo avevo sentito il mio don dire prima della consacrazione: *“Adesso non bastano gli occhi per vedere ma bisogna guardare questo pane con gli occhi del cuore”*. E' talmente grande il dono di Gesù nel Pane e nel Vino che forse dovremmo iniziare davvero ad avere le *pelle d'oca*.

**Gesù ci dona realmente la sua vita:  
aprendo il nostro cuore vivremo di dono.**

## L'Eucarestia: **conoscerla** bene per **viverla** meglio

### **RENDIMENTO DI GRAZIE**

**«È veramente cosa buona e giusta,  
nostro dovere e fonte di salvezza,  
rendere grazie sempre,  
qui e in ogni luogo,  
a te Padre Santo,  
a te Padre Santo,  
Dio onnipotente ed eterno»**

*(Liturgia Eucaristica - incipit del Prefazio)*

Cuore della Messa è il "rendimento di grazie" (eucarestia in greco significa proprio questo). Viene espresso dal Sacerdote a nome di tutta l'assemblea che partecipa con tre interventi: il canto del Santo, l'acclamazione al Mistero della fede, l'Amen alla dossologia finale ("Per Cristo, con Cristo e in Cristo...") che termina questa grande preghiera.

In questa preghiera di rendimento di grazie, durante il momento specifico della Consacrazione, nella ripetizione delle parole di Gesù nell'Ultima Cena e con l'invocazione dello Spirito Santo, il Signore Gesù si fa realmente presente nei segni del pane e del vino che da quel momento sono il suo Corpo donato e il Sangue versato per noi.

Ricorda dunque:

- ✓ vivi questo momento con grande partecipazione e intensità mettendoti in ginocchio durante le parole della consacrazione;
- ✓ il tuo cuore e la tua vita si sentano partecipi di questo rendimento di grazie per il dono che Dio ci ha fatto del suo Figlio Gesù;

- ✓ allenati a guardare con gli occhi del cuore per riconoscere Gesù realmente presente nel Pane e nel Vino. è il Signore Gesù: si offre per noi!

Ci dicono i Santi:

***“Essendo azione di Cristo, la liturgia spinge dal suo interno a rivestirsi dei sentimenti di Cristo, e in questo dinamismo la realtà tutta viene trasfigurata”***  
(Papa Francesco)

***“L’Uomo deve tremare, il Mondo deve fremere, il Cielo intero deve essere commosso, quando sull’Altare, tra le mani del Sacerdote, appare il Figlio di Dio”***  
(S. Francesco d’Assisi)

***“Se conoscessimo il valore del Santo Sacrificio della Messa, quanto maggiore zelo porremmo per ascoltarla!”***  
(S. Curato d’Ars)

***Ordiniamo bene le nostre cose, in modo da non farci mancare il tempo per la Santa Messa. Non diciamo di essere troppo impegnati in faccende, perché Gesù potrebbe ricordarci:***  
***“Marta... Marta... tu ti affanni in troppe cose, invece di pensare all’unica cosa necessaria!”*** (Lc. 10,41)

# **La domenica andando alla Messa mi sorpresero... ...RIFLESSI DI PATERNITA'**

7

*talvolta può capitare che le persone facciano della Messa la loro vita*

**S**ono sempre stato interrogato dall'affermazione che "questo tempo che noi viviamo è un *tempo senza padri*". Mi chiamo Alex, sono sposato da 25 anni con Roberta e ho tre figli: uno di 23 anni, uno di 20 e una di 17. Non vi nascondo che finché erano piccoli, vivevo la mia paternità in modo più sereno e chiaro; divenuti grandi sono iniziate le fatiche: il loro desiderio di autonomia e libertà da un lato e il mio senso di paternità dall'altro, non sono sempre stati tra i più felici. E' stato questo - chiamiamolo pure così - "momento di crisi" che mi ha fatto riscoprire il mio modo di partecipare alla Messa domenicale. Credo di non aver mai saltato una Messa festiva in vita mia (salvo per qualche malattia) e di avervi partecipato sempre insieme a mia moglie e ai miei tre figli fino a che non sono cresciuti e hanno iniziato a lamentare una certa insofferenza: ora dei tre figli va a Messa solo quello di mezzo. In questo penso di condividere la stessa fatica con molti altri genitori.

Nel mio domandarmi come poter essere padre, all'altezza quindi di questo compito, ho iniziato a percepire le *espressioni paterne* della liturgia: tutto è rivolto al Padre; del Padre si dicono molte caratteristiche; i riti di comunione della Messa iniziano proprio con la preghiera del "Padre nostro" insegnataci da suo Figlio Gesù che per primo ci ha aiutato a cogliere la paternità misericordiosa e amorevole di Dio. Penso spesso alla parabola del *Figlio prodigo* e soprattutto a quel padre che lo riaccoglie con grande festa (cf. Lc 15,11-32). Un amico prete, un giorno, mi lesse questa frase di S. Giovanni Paolo II: «Il Cuore del Salvatore ci invita a risalire all'amore del Padre, che è la sorgente di ogni autentico amore». Da quel giorno ho cercato di lasciare che la liturgia mi rimandasse a questa paternità e anche mia moglie, avendone parlato una volta con lei, ha iniziato a lasciarsi attrarre da questa paternità per vivere meglio la sua maternità (qualcuno, anni fa, disse che "Dio è padre e anche madre"). Vabbè, non abbiamo risolto il tutto della paternità/maternità ma anche in questo la Messa ci sta aiutando molto: chissà se i miei figli un giorno percepiranno questi riflessi di paternità in me. E pensare che molti padri e madri, alla domenica, portano i figli fino alla porta della Chiesa e tornano a riprenderli al termine della Messa.

**La liturgia nei suoi rimandi al Padre  
ci insegna ad essere paterni con tutti.**

## L'Eucarestia: **conoscerla** bene per **viverla** meglio

### **RITI DI COMUNIONE (1)**

- *Il Padre nostro*

L'assemblea si rivolge al Padre con gli stessi sentimenti di Cristo. Sono sette le richieste espresse, legate soprattutto alla necessità del cibo spirituale della Parola e dell'Eucaristia, che sostengono la nostra fedeltà nel rapporto con Dio.

Il Padre nostro è la preghiera più bella, per cui non devi avere fretta di recitarla. La sai a memoria, è vero, ma cerca di assaporarla parola per parola, sentendoti parte della comunità che è la Chiesa. Chiedi in particolare al Signore di liberarti dall'egoismo, dal male, dalla tentazione di non credere e di non fidarti di lui.

Durante la recita del Padre nostro, ai fedeli è richiesto di alzare le mani verso l'alto.

Questo gesto è il segno di preghiera, di supplica, d'intercessione, d'apertura al dono che si chiede, di disponibilità... e anche di lode e di rendimento di grazie.

È chiesto dalla liturgia di "alzare le mani", non è una richiesta arbitraria. Il "prendersi per mano", per quanto possa essere più bello e fraterno, non è richiesto in questo momento perché il suo significato è altro.

Alla preghiera del Padre nostro segue

- L'Embolismo

Sviluppando l'ultima domanda della preghiera del Signore, la richiesta di liberazione da ogni male, chiede per tutta la comunità dei fedeli la liberazione dal potere del male. Si conclude con la dossologia "Tuo è il Regno, Tua è la Potenza e la gloria nei secoli) riconoscendo l'onnipotenza e la gloria di Dio.

***Se c'è qualcuno che può spiegare fino in fondo la preghiera del Padre nostro", insegnata da Gesù, questi è proprio chi vive in prima persona la paternità.***

***Senza la grazia che viene dal Padre che sta nei cieli, i padri perdono coraggio e abbandonano il campo.***

***Ma i figli hanno bisogno di trovare un padre che li aspetta quando ritornano dai loro fallimenti.***

***Faranno di tutto per non ammetterlo, per non darlo a vedere, ma ne hanno bisogno; e il non trovarlo apre in loro ferite difficili da rimarginare.***

(Papa Francesco)

# **La domenica andando alla Messa mi sorpresero...**

## **... PICCOLE GIOIE EUCARISTICHE**

8

*talvolta può capitare che le persone facciano della Messa la loro vita*

**T**rovo edificante come certe persone ricevano la Comunione e altrettanto mortificante il modo di altre. Sono Giulia, lavoro presso una residenza per anziani e nella mia parrocchia sono un ministro straordinario dell'Eucarestia: mi capita talvolta - oltre che portare la comunione in casa agli ammalati - di distribuirli durante la Messa domenicale.

Nella residenza per anziani in cui lavoro, alla domenica viene celebrata la Messa e ogni volta è meraviglioso vedere la gioia con cui Mary riceve la comunione e come, tornando nel salone al termine della Messa, annuncia sempre a tutti: «Ho fatto la Comunione!». E lo dice con una gioia contagiosa: è davvero felice di partecipare alla Messa e fare la Comunione! La stessa cosa la provo quando porto la comunione in casa agli ammalati: manifestano una gioia interiore che raramente si vede in coloro che fanno la Comunione durante la Messa.

«Non è la stessa cosa», mi direte. E' vero. Tuttavia non si può non notare il modo con cui alcuni fedeli si accostano alla Comunione. Non di rado si sente il parroco o qualche sacerdote richiamare il modo con cui ricevere la Comunione.

C'è chi arriva con le mani sporche, chi prende l'Ostia con la "mano a pinza" e non aperta come si dovrebbe, chi va a posto tenendo l'Ostia in mano senza metterla in bocca subito, chi la mangia come fosse una *chewing gum*, chi la dà da assaggiare al bambino, chi la riceve in bocca e inevitabilmente ti lecca le dita (non si è imparato nulla col covid!). La maggior parte dei fedeli la riceve dignitosamente ma non sono pochi quelli che cadono in questa casistica.

Per fortuna c'è Mary che, nella residenza per anziani, ogni domenica mi trasmette la sua gioia eucaristica e mi predispone ogni volta che porto la Comunione agli ammalati o la distribuisco durante la Messa a compiere questo servizio nella consapevolezza che questo cibo è il dono più grande del Signore Gesù per me e per tutti coloro che lo riceveranno. E Mary vive felice la sua vita nell'attesa della prossima Comunione.

## **La Comunione al Corpo e al Sangue di Cristo trasforma la nostra vita**

## L'Eucarestia: *conoscerla* bene per *viverla* meglio

### **RITI DI COMUNIONE (2)**

- *Come si riceve la Comunione*

**Ecco l'Agnello di Dio,  
ecco colui che toglie i peccati dal  
mondo: beati gli invitati alla cena  
dell'Agnello.**

**O Signore, non son degno  
di partecipare alla tua mensa,  
ma di' soltanto una parola  
e io sarò salvato.**

Il sacerdote presenta l'Eucarestia ai fedeli e li invita al banchetto di Cristo; poi insieme con essi esprime sentimenti di umiltà, servendosi delle parole del Vangelo, ricordando che solo il Signore toglie i peccati del mondo perché li ha presi su di sé inchiodandoli sulla croce.

Per accedere all'Eucarestia bisogna essere in grazia di Dio (confessati quindi di recente), essere digiuni da almeno un'ora e consapevoli di chi si va a ricevere.

Può essere accolta sulla mano, con il palmo cavo, dicendo "Amen" e inchinando il capo in segno di rispetto, e assumendola con devozione davanti al sacerdote. Si raccomanda la pulizia delle mani, che non si indossino guanti o si usino fazzoletti o simili per riceverla.

Si può ricevere anche direttamente in bocca sporgendo un poco la lingua evitando di "leccare" le dita del ministro e sempre rispondendo "Amen" alle parole "Il Corpo di Cristo".

In entrambi i casi la modalità deve ricordare che i doni si ricevono, non si prendono.

Non è richiesto di fare alcun segno di croce al momento della Comunione.

- *la processione*

L'avvicinarsi al ministro per ricevere la Comunione, non avviene in ordine sparso ma in forma processionale: il popolo è tutto in cammino verso il Signore.

- *il silenzio*

Dopo la comunione si lascia uno spazio di tempo in silenzio affinché in preghiera si possa assimilare, con riconoscenza, il dono ricevuto.

■ La modalità di ricevere la Comunione sulla mano, come ricordano questi due autori del 300/400 d.C., non è un'invenzione della Riforma del Vaticano II, bensì una prassi già in atto nei primi secoli della vita della Chiesa.

*Avvicinandoti non procedere con le palme delle mani aperte, né con le dita separate, ma con la sinistra fai un trono alla destra poiché deve ricevere il re. Con il cavo della mano ricevi il corpo di Cristo e di: «Amen». Con cura santifica gli occhi al contatto del corpo santo e prendilo cercando di non perdere nulla di esso. Se tu ne perdi è come se fossi amputato di un tuo membro. Dimmi se qualcuno ti regalasse delle pagliuzze d'oro non le prenderesti con molta cura guardandoti dal non perdere nulla di esse e dal non rovinarle? Non salvaguarderai maggiormente ciò che è più prezioso dell'oro e più stimato delle pietre preziose perché non cada neanche un frammento di Ostia?*

S. Cirillo di Gerusalemme

*Dimmi: oseresti accostarti al sacrificio senza esserti lavato le mani? Io non penso: preferiresti piuttosto non accostarti addirittura anziché farlo con mani sudicie. Quindi, tu che nel piccolo sei così rispettoso, ti accosti avendo un'anima sudicia e osi toccare? Eppure il sacrificio è tenuto nelle mani per un momento e poi si scioglie completamente nell'anima. E che? Non vedi che i recipienti sono tanto puliti e splendenti? Bisogna che le nostre anime siano più pure, più sante e più splendenti di questi.*

S. Giovanni Crisostomo



# ***La domenica andando alla Messa mi sorpresero...***

## **... MANDATI DI TESTIMONIANZA**

9

*talvolta può capitare che le persone facciano della Messa la loro vita*

### **«ITE, MISSA EST».**

Sono Alfredo, ho 47 anni e lavoro come operaio specializzato in una ditta meccanica. Qualche giorno fa, durante la benedizione annuale in occasione del Natale, mentre il parroco ci guidava nella preghiera è accaduto un fatto che mi ha fatto pensare al significato di quell'invito che conclude ogni Messa ("Andiamo in pace") al quale rispondiamo: "Nel nome di Cristo".

Radunati insieme in cerchio al centro della fabbrica e invitati dal parroco a recitare il "Padre nostro", a me è venuto spontaneo - quanto naturale - alzare le mani come faccio ogni domenica quando vado a Messa. Con la coda dell'occhio ho notato un gesto fatto da un collega al suo vicino perché guardasse il mio modo di pregare e sulle loro labbra ho notato un sorrisetto ironico e uno sguardo complice. Non provai imbarazzo ma non vi nascondo che un po' di tristezza sì. In quello stesso momento, mi accorsi che un collega, che stava di fronte a me, aveva colto anche lui quanto stava succedendo e anche lui alzò le mani verso il cielo durante la preghiera suscitando un senso di incredulità da parte dei due col sorrisetto ironico. Subito dopo altri tre fecero lo stesso. Su ventisette operai, ora in cinque stavamo pregando con le mani alzate.

Con quel gesto semplice, credo che abbiamo dato testimonianza della nostra fede e della consapevolezza a vivere da cristiani in ogni ambito della nostra giornata, lavoro compreso. Forse, gli altri quattro colleghi hanno trovato anche loro la forza di metterci la faccia superando qualche timore o esitazione dovute magari a qualche senso di "politicamente corretto". Non ero l'unico dunque ad avere un senso religioso, ma anche se fossi stato l'unico non avrei certamente cambiato il mio modo di essere: me lo chiede la Messa alla quale partecipo ogni domenica. Si chiama testimonianza!

**La Messa è per la vita:  
quella reale di ogni giorno  
cui ci rimanda l'*andiamo in pace!***

## L'Eucarestia: **conoscerla** bene per **viverla** meglio

### IL CONGEDO FINALE DELLA MESSA: UNA DIMISSIONE CHE È MISSIONE

da Avvenire, 26.05.2020

Caro direttore, leggo su "Avvenire" del 23 maggio l'articolo di Leonardi «La forza che la Messa sa accendere nei cristiani» nel quale si ricorda che la Messa prende nome da una delle parole conclusive del rito latino. A me sembra interessante spendere due parole sull'argomento. Le parole sono "ite missa est" che letteralmente significano "è stata mandata". Questo ci ricorda che anticamente al termine della celebrazione si mandava l'Eucarestia ai malati ed ai carcerati per la fede e che i fedeli venivano congedati dopo che, appunto, l'Eucarestia era stata mandata. Col tempo, quando il popolo non parlava più latino quel "missa est" fu interpretato come "la Messa è finita". Posso dire che da buon (spero) milanese e come tale ambrosiano preferisco il congedo ambrosiano "Procedamus cum pace – in nomine Christi" cioè "andiamo in pace, nel nome di Cristo"?

Molto belle, caro amico, queste sue brevi e dense considerazioni sul bel commento di don Mauro Leonardi. Se "missa" sia verbo (secondo la traduzione che lei adotta, come gli studiosi contemporanei) o sostantivo, è questione sulla quale sin dal primo millennio cristiano si sono offerte interpretazioni differenti. Non sono un esperto, e mi limito a dire che amo molto il legame che l'esortazione post sinodale *Sacramentum caritatis* di Benedetto XVI crea esplicitamente tra la dimissione, cioè il congedo alla fine della celebrazione, e la missione che è elemento costitutivo della vita del popolo di Dio. Un mandato che papa Francesco, sin dall'Evangelii gaudium, continua a proporci in modo altrettanto esplicito. E l'impegno per non far mancare a nessuno il Pane consacrato è parte integrante di questa missione.

### LA MESSA È FINITA, LA MISSIONE COMINCIA

Questa comprensione si fonda sulla grandezza unica dell'Eucarestia, culmine e fonte del vissuto cristiano nel mondo. Quel congedo finale è dunque un invio in missione, un invito a ciascuno a vivere il compito, insito nella vocazione cristiana, di dare testimonianza al Vangelo. Ogni volta che finisce la Messa si ripete il mandato di Cristo: «Andate in tutto il mondo e annunciate il Vangelo - soprattutto con la vostra testimonianza - io sono con voi sempre!».

(cfr. Mt 28,19–20)

*«Mentre la Messa finisce, si apre l'impegno della testimonianza cristiana. I cristiani non vanno a Messa per fare un compito settimanale e poi si dimenticano, no. I cristiani vanno a Messa per partecipare alla Passione e Risurrezione del Signore e poi vivere di più come cristiani: si apre l'impegno della testimonianza cristiana. Usciamo dalla chiesa per "andare in pace" a portare la benedizione di Dio nelle attività quotidiane, nelle nostre case, negli ambienti di lavoro, tra le occupazioni della città terrena, "glorificando il Signore con la nostra vita". Ma se noi usciamo dalla chiesa chiacchierando e dicendo: "guarda questo, guarda quello...", con la lingua lunga, la Messa non è entrata nel mio cuore. Perché? Perché non sono capace di vivere la testimonianza cristiana. Ogni volta che esco dalla Messa, devo uscire meglio di come sono entrato, con più vita, con più forza, con più voglia di dare testimonianza cristiana».*

Papa Francesco

---

COMUNITA' PASTORALE CASTELLANZA  
Avvento 2024

