

Eucarestia

All'origine dell'Eucarestia c'è l'Ultima Cena di Gesù con i discepoli e il suo comando: "Fate questo in memoria di me" (Lc 22,19; I Cor 11,24).

Questo sacramento è definito anche Santa e divina liturgia perché tutta la liturgia della Chiesa trova in esso il suo centro, essendovi attualizzato il mistero pasquale della salvezza; più comunemente S. Messa perché si conclude con l'invio ("missio" in latino) dei fedeli nel mondo per compiervi la volontà di Dio.

La liturgia eucaristica quindi è partecipazione attiva, presenza viva del Figlio di Dio in quel momento assieme a noi e in quel pane e in quel vino.

Quattro sono i momenti fondamentali della celebrazione eucaristica:

- 1) Riti d'ingresso.
- 2) Liturgia della Parola.
- 3) Liturgia eucaristica.
- 4) Riti di congedo.

1) Riti d'ingresso

L'assemblea si raccoglie, prende forma e si unisce con il canto alla processione iniziale del sacerdote che rappresenta il popolo di Dio in cammino verso Cristo. Il celebrante, giunto all'altare, simbolo di Cristo, lo bacia in segno di venerazione.

Segno di Croce nel Nome della Trinità santa e indivisa: è memoria e professione di fede battesimale di tutta l'assemblea. L'Amen dell'assemblea che lo sigilla è la conferma e l'accettazione da parte di tutto il popolo credente e vuol dire: "Sì! Credo che Cristo è tra noi. Ne sono certo!"

Il saluto del celebrante esprime la presenza della grazia: la comunione in Dio con i fratelli. La parola di saluto è accompagnata dal gesto delle mani e delle braccia che si allargano e si richiudono: segno d'accoglienza, di saluto, di pace offerta. E' inoltre annuncio del Signore presente.

Confesso: è 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.

Gloria: riscoperta la bontà e la misericordia del Signore, possiamo cantare con gioia l'inno iniziato dagli angeli la notte santa di Natale, che esprime adorazione, gioia, ringraziamento.

Preghiamo: il celebrante alza e allarga le braccia nel gesto universale dell'orante. Nella pausa di silenzio ogni fedele rivolge a Dio mente e cuore formulando le sue richieste. Poi il celebrante raccoglie da cui il nome colletta (raccolta) dato all'orazione i pensieri e i desideri di tutti.

2) Liturgia della Parola

Lectures bibliche: Dio, tramite la voce del lettore, istruisce il suo popolo con la sua Parola. Le esortazioni finali "Parola di Dio" indicano che Dio stesso ha parlato ai suoi. Per ascoltare la Parola bisogna creare il silenzio interiore.

Salmo: quando qualcuno ci parla è normale rispondergli. Se non lo facciamo manchiamo di cortesia. Dopo aver ascoltato la lettura tratta dall'Antico Testamento, l'assemblea risponde con gioia pregando e lodando con il Salmo. I Salmi sono le preghiere che Dio ci ha consegnato attraverso gli scrittori da lui ispirati, affinché noi le utilizzassimo per pregarlo nella maniera più degna. E' rispondere a Dio con la sua stessa Parola eterna, incorruttibile, posta sulle nostre labbra. Sarebbe una grande presunzione volerla sostituire con parole nostre che si disgregano col tempo.

Vangelo: è Cristo risorto che adesso parla al suo popolo. Il libro stesso e gli onori resi al testo del Vangelo (processione, incenso, ceri, bacio) indicano venerazione a realtà divine.

Nella Parola di Dio si annuncia la divina alleanza, nuova ed eterna, che è riproposta nell'Eucarestia. Il Vangelo si ascolta in piedi ed è letto dal sacerdote perché è Gesù stesso che, rappresentato dal sacerdote, parla. Ci si segna sulla fronte, sulle labbra e sul cuore per esprimere il desiderio che la Parola pianti solide radici nell'intelligenza e nel cuore e le nostre labbra la proclamino; che sia custodita nella memoria, per parlare e amare come Gesù.

Omelia: è la proclamazione, fatta con calore interiore, della Parola. Il silenzio che segue dà modo alla Parola proclamata di penetrare in profondità ed acquistare efficacia.

Simbolo della fede: è la risposta corretta alla Parola ascoltata e segno di riconoscimento tra i credenti nell'unico Signore e Salvatore. Simbolo (dal greco "sunballo") è mettere insieme due pezzi combacianti di un unico coccio, segno di riconoscimento tra contraenti di un patto.

Pregiera dei fedeli: è la risposta del popolo cristiano al Signore che ha parlato e in cui abbiamo detto di credere. Chiamata anche "Pregiera universale" è una supplica per le necessità di tutto il mondo. Il popolo sacerdotale intercede per l'umanità intera, per implorare su di essa la benevolenza divina.

3) Liturgia eucaristica

L'Eucarestia è composta di tre momenti: la preparazione dei doni, la preghiera eucaristica, i riti di comunione.

a) Preparazione dei doni

Il pane e il vino che offriamo significano tutta la nostra vita (lavoro, pene, 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.

Alcune gocce d'acqua nel vino sono segno della nostra unione con Cristo che ha voluto assumere la nostra natura umana. Il Signore Gesù nella Comunione ci trasformerà in lui, senza però annullare la nostra specificità personale.

Il pane e il vino sono offerti e innalzati verso Dio dal celebrante. Nella consacrazione, lo Spirito Santo, invocato su questi doni, li trasformerà nel Cristo stesso.

Lavanda delle mani: gesto di purificazione del sacerdote che esprime il desiderio d'essere meno indegno di celebrare l'Eucaristia.

b) Preghiera eucaristica

E' la preghiera di lode, di ringraziamento e di benedizione rivolta a Dio Padre.

Prefazio: il sacerdote invita il popolo ad innalzare il cuore verso il Signore associandolo a sé nella solenne preghiera che egli fa a nome di tutta la comunità, sempre con le braccia allargate.

Santo: è il popolo di Dio radunato che dà a lui gloria unendosi al coro degli angeli e dei santi; anticipazione gioiosa della liturgia celeste.

Invocazione allo Spirito: perché realizzi quello che Gesù ha fatto il Giovedì Santo. Il celebrante stende le mani sulle offerte. Lo Spirito Santo trasformerà sostanzialmente il pane e il vino.

Prendete... : è il momento culminante della messa. La Pasqua, centro di tutta la storia della salvezza, è resa attuale nel rito. Mediante i gesti e le parole del celebrante, Gesù stesso ripete quello che ha fatto nell'Ultima Cena. Il pane e il vino offerti diventano realmente il Corpo e il Sangue del Cristo stesso morto e risorto. Chi può si inginocchia in adorazione.

Mistero della fede...: l'intera storia dell'umanità, una grande e lunga storia, è condensata in poche parole.

Protagonista fondamentale: Cristo morto, risorto, presente, che verrà nella gloria alla fine dei tempi.

Invocazione allo Spirito Santo perché la presenza del Risorto produca in noi i frutti di un amore che riunisce in unità la Chiesa, facendoci diventare tutti offerta gradita al Padre.

Per Cristo... : la preghiera eucaristica sfocia in una stupenda glorificazione del Padre per mezzo di Cristo, l'unico mediatore tra Dio e l'umanità, cui l'assemblea risponde "Amen". E' la solenne adesione di fede al Signore che dovrebbe essere gridato come gli urrà dei tifosi nello stadio. Tutto viene dal Padre attraverso Cristo e tutto è destinato a ritornare a lui per la medesima via.

c) Riti di comunione

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.

Liberaci...: è un'amplificazione della richiesta di liberazione da ogni male espressa nel Padre nostro.

Pace: Gesù risorto, la sera di Pasqua, offre la pace agli apostoli come primo dono. Ora si prega Gesù che conduca la Chiesa all'unità perfetta e ci si scambia il gesto dell'accoglienza reciproca e della comunione nell'unità d'amore col Signore.

Questo gesto è segno del nostro proposito di dimenticare qualsiasi rancore. Il gesto può essere considerato conclusione dell'atto penitenziale e risposta alla preghiera del Padre Nostro.

Frazione del pane: Il sacerdote spezza, come Gesù, il pane per darlo ai fedeli.

Agnello di Dio: consapevoli della propria inadeguatezza e indegnità a comunicarsi del Signore, si chiede ancora perdono con l'invocazione ripetuta tre volte.

Ecco l'Agnello... : il sacerdote presenta l'Eucarestia, 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. Infatti i doni si ricevono, non si prendono.

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

Orazione finale: Il sacerdote raccoglie le suppliche e il ringraziamento dei fedeli e chiede che nella vita maturino i frutti del mistero celebrato.

4) Riti di congedo

Saluto: come all'inizio il celebrante richiama la presenza del Signore, dono ricevuto, che ora i fedeli porteranno nel mondo.

Benedizione: nel nome e con la benedizione della SS. Trinità siamo inviati a donare a tutti l'amore di Dio.

La messa è finita... : in realtà continua mediante le opere di carità negli ambienti in cui viviamo. La testimonianza della vita è strettamente collegata all'Eucarestia perché non diamo qualcosa di nostro ma

comunichiamo il dono ricevuto: Cristo morto e risorto.

Il Culto Eucaristico

Adorazione

Nelle chiese si conserva l'Eucarestia per portarla agli ammalati e per l'adorazione dei fedeli. L'adorazione è l'atteggiamento umile, di silenzio e di ascolto della creatura di fronte alla grandezza infinita di Dio, creatore e signore dell'universo. Trattenendosi presso il Signore, presente realmente e sostanzialmente nel pane eucaristico, i credenti godono della sua intima familiarità e sono spinti a partecipare devotamente alla messa. Prima di tutto occorre mettersi alla presenza del Signore, diventando consapevoli che lui c'è e mi sta parlando.

Rifletti: chi è per te Gesù Cristo?

Rientra in te stesso. Ascolta lui. E' il Signore!

Nell'intimo del tuo cuore Dio vive: da lì egli ti parla!

Fa' tacere tutto quello che è superfluo, perché non ha rilevanza eterna: infatti un giorno finirà. Lascia da parte tutte le tue occupazioni e preoccupazioni.

Chiudi gli occhi, restando in ginocchio o seduto compostamente. Immagina Gesù risorto, in piedi davanti a te che ti guarda con amore e tenerezza infinita e con umiltà. Scrive S. Teresa d'Avila: "Guardalo mentre ti guarda amorevolmente e umilmente". Sta' molto attento a sentire ambedue questi atteggiamenti di Cristo mentre ti guarda: ti sta guardando con amore; ti sta guardando con umiltà.

Questi due atteggiamenti di Gesù potrebbero causare difficoltà. Per molti risulta difficile immaginare Gesù che li guarda con amore. Questo perché per loro l'immagine del Signore è quella di una persona dura ed esigente; qualcuno che, pur amandoli, li ama solo se sono buoni.

Il secondo atteggiamento è per loro ancora più difficile da accettare. Che Gesù possa guardarci con umiltà? Impossibile! Questo perché ancora una volta non hanno capito il Dio del Vangelo. Non hanno mai preso sul serio il fatto che Gesù si è fatto loro servo, che lava loro i piedi, e liberamente muore come uno schiavo per amore loro.

Dunque guardalo mentre ti guarda. E cogli l'amore nel suo sguardo. Nota l'umiltà...

Ascolta soltanto lui, il Signore! Egli ti sta parlando. Ascoltalo! Nella scelta o nel rifiuto di Cristo ti giochi il tuo destino eterno! Prega perché lui, il Signore, ti aiuti a credere: "Signore aumenta la mia fede!"

Puoi ricordare poi una delle tante espressioni di Gesù: "Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto. Quale padre fra voi, se il figlio gli chiede un pane, gli darà una pietra? O se gli chiede un pesce, gli darà al posto del pesce una serpe? O se gli chiede un uovo gli darà uno scorpione? Se dunque voi, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro celeste darà lo Spirito Santo a coloro che glielo chiedono" (Lc. 11,9-13).

Allora chiedi lo Spirito Santo, che il Padre certamente ti darà e avrai tutto, perché avrai DIO!

Come scrive S. Teresa d'Avila sarai nella pace più completa:

"Nulla ti turbi, nulla ti sgomenti.

A chi possiede Dio nulla manca.

Dio solo basta".

Mettiti in ginocchio davanti a Dio, e solo davanti a lui: è l'unico comportamento serio dell'uomo di fronte al mistero del Dio infinito e incomprensibile.

Puoi ripetere anche brevi invocazioni:

- Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore.
- Ti lodo, Signore, per la tua bontà.
- Ti ringrazio per ...
- Ti chiedo perdono per ...
- Invoco il tuo aiuto per ...

Lectio divina

La "Lectio Divina" si propone di favorire la riflessione, l'ascolto e la comprensione della Bibbia per aiutare i singoli a maturare nella fede, nella preghiera personale e comunitaria e nella vita cristiana. Molto opportunamente può essere fatta in chiesa davanti all'Eucarestia.

E' un modo di leggere la Bibbia per mettere nella vita la Parola, viverla per giungere all'intimità col Signore.

Dio parla all'uomo e l'uomo si mette in ascolto attento e disponibile, aprendo il cuore nell'invocazione allo Spirito Santo.

Si articola in quattro momenti:

Letture ("Lectio"). Si fanno osservazioni personali sul brano letto e riletto: di chi parla, a chi parla, su che cosa, come, quando.

Meditazione ("Meditatio"). Si cerca di capire ciò che il brano dice di Dio e ciò che dice dell'uomo. Si tenta di individuare la parola chiave, il versetto fondamentale, il titolo che possiamo dare al brano.

Pregheiera ("Oratio"). E' l'applicazione della Parola alla vita: cosa dice a me personalmente il Signore con queste parole? M'invita alla conversione, mettendomi in discussione, per diventare cosciente dei miei limiti. Ripenso la mia vita di fronte a Dio. Chiedo aiuto per superare i miei condizionamenti e entrare in un cammino serio di conversione.

Contemplazione ("Contemplatio"). I momenti precedenti sfociano nella lode e nella supplica piena di stupore e

d'ammirazione. Lodo, benedico e ringrazio il Signore (soprattutto col silenzio adorante).

Mettersi alla presenza di Dio

Credo, o Signore,
di essere alla tua presenza;
e ti adoro profondamente.
Illumina la mia intelligenza
e fortifica la mia volontà,
affinché la mia vita
venga pian piano trasformata
dall'incontro con te.
Spirito Santo crea in me un cuore nuovo,
capace di amare Cristo e i fratelli.
Che la mia preghiera
sia sostenuta dall'intercessione di Maria,
Madre della Chiesa
e modello di disponibilità alla voce di Dio.

In riparazioni alle bestemmie

Dio sia benedetto.
Benedetto il suo Santo Nome.
Benedetto Gesù Cristo vero Dio e vero uomo.
Benedetto il nome di Gesù.
Benedetto il suo Sacratissimo Cuore.
Benedetto il suo Preziosissimo Sangue.
Benedetto Gesù nel SS. Sacramento dell'altare.
Benedetto lo Spirito Santo Paraclito.
Benedetta la gran madre di Dio Maria Ss.ma.
Benedetta la sua santa ed immacolata Concezione.
Benedetta la sua gloriosa Assunzione.
Benedetto il nome di Maria, Vergine e Madre.
Benedetto San Giuseppe, suo castissimo sposo.
Benedetto Iddio nei suoi angeli e nei suoi santi.

Invocazioni a Gesù

Anima di Cristo, santificami.
Corpo di Cristo, salvami.
Sangue di Cristo, inebriami.
Acqua del costato di Cristo, lavami.
Passione di Cristo, confortami.
Nascondimi entro le tue piaghe.
Non permettere che io mi separi da te.
Difendimi dal nemico maligno.
Nell'ora della mia morte chiamami.
E fa' che io venga a te per lodarti con i tuoi santi nei secoli dei secoli. Amen.

Preghiera a Gesù crocifisso

Eccomi,
o mio amato e buon Gesù,
che prostrato,
alla santissima tua presenza,
ti prego col fervore più vivo
di stampare nel mio cuore
sentimenti di fede,
di speranza, di carità,
di dolore dei miei peccati
e di proponimento
di non più offenderti,
mentre io con tutto l'amore
e con tutta la compassione

vado considerando le tue
cinque piaghe,
meditando ciò che disse di te,
o Gesù mio,
il santo profeta Davide:
"Hanno trapassato le mie mani
e i miei piedi,
hanno contato tutte le mie ossa".

Pregghiera semplice di S. Francesco

O Signore,
fa' di me uno strumento della tua pace.
Dov'è odio, che io porti l'amore.
Dov'è offesa, che io porti il perdono.
Dov'è discordia, che io porti l'unione.
Dov'è errore, che io porti la verità.
Dov'è disperazione, che io porti la speranza.
Dov'è tristezza, che io porti la gioia.
Dove sono le tenebre, che io porti la luce.
Signore,
fa' che io non cerchi tanto
di essere consolato, quanto di consolare;
di essere compreso, quanto di comprendere;
di essere amato, quanto di amare.
Poiché è donando che si riceve;
è perdonando che si è perdonati;
è morendo che si risuscita a vita eterna.

Comunione spirituale

Gesù mio, credo che sei realmente
presente nel Santissimo Sacramento.
Ti amo sopra ogni cosa
e ti desidero nell'anima mia.
Poiché ora non posso riceverti
sacramentalmente,
vieni almeno spiritualmente
nel mio cuore (pausa).
Come già venuto, io ti abbraccio
e mi unisco tutto a te;
non permettere che abbia mai
a separarmi da te.
Eterno Padre io ti offro
il sangue preziosissimo di Gesù Cristo
in remissione dei miei peccati,
in suffragio delle anime sante del Purgatorio
e per i bisogni della santa Chiesa.

Consacrazione al Cuore di Gesù

O Gesù dolcissimo,
o Redentore del genere umano,
guarda a noi umilmente prostrati
dinanzi al tuo altare.
Noi siamo tuoi e tuoi vogliamo essere:
e per poter vivere a te più strettamente congiunti,
ecco che ognuno di noi oggi spontaneamente
si consacra al tuo Sacratissimo Cuore.
Molti purtroppo non ti conobbero mai;
molti, disprezzando i tuoi comandamenti,
ti ripudiarono.
O benignissimo Gesù,
abbi misericordia degli uni e degli altri,
e attira tutti al tuo Cuore Santissimo.
O Signore, sei il Re non solo dei fedeli

che non si allontanarono mai da te,
ma anche dei figli prodighi che ti abbandonarono;
fa' che questi quanto prima ritornino alla casa paterna.
Sii il Re di coloro che vivono nell'inganno dell'errore
o per discordia da te separati;
richiamali al porto della verità e all'unità della fede,
affinché in breve si faccia un solo ovile
sotto un solo pastore.
Elargisci, o Signore, incolumità e libertà sicura
alla tua Chiesa.
Elargisci a tutti i popoli la tranquillità dell'ordine.
Fa' che da un capo all'altro della terra
risuoni quest'unica voce:
sia lode a quel Cuore divino,
da cui venne la nostra salvezza;
a lui si canti gloria e onore nei secoli. Amen.

Preghiera di abbandono

Padre mi affido alle tue mani,
disponi di me secondo la tua volontà
qualunque essa sia.
Io ti ringrazio.
Sono disposto a tutto.
Accetto tutto, purché la tua volontà
si compia in me e in tutte le tue creature.
Non desidero nient'altro, Padre.
Ti affido la mia anima,
te la dono
con tutto l'amore di cui sono capace,
perché ti amo
e sento il bisogno di donarmi a te,
di rimettermi fra le tue mani,
senza limiti, senza misura,
con una fiducia infinita
perché tu sei mio Padre.