

DOMENICA
GIORNO DEL SIGNORE



«*Andiamo a Messa*»

Per una partecipazione
consapevole, responsabile, attiva
alla celebrazione eucaristica

**“APPROFONDISCI CIÒ CHE FAI.
TRADUCI NELLA VITA
QUELLO CHE CELEBRI”**

Inserito Diocesi Insieme 3/2006

Questo sussidio ha lo scopo di aiutarci a scoprire l'**Eucaristia che celebriamo ogni domenica** come culmine e fonte della nostra vita comunitaria ed ecclesiale.

Nella memoria del Signore Gesù risorto la comunità è chiamata a manifestarsi attraverso la celebrazione dell'Eucaristia come "**popolo dei salvati**", rendendo grazie a Dio.

Sia veramente la Messa festiva **il segno visibile della comunità e della Chiesa**: un segno offerto a tutti perché tutti credano.

Rinnovare lo stile ed elevare la qualità celebrativa delle nostre assemblee liturgiche: ecco ciò a cui mirano queste pagine.



Indicazioni del Concilio Vaticano II e dei Vescovi italiani

* *«La Liturgia mediante la quale, specialmente nel Sacrificio dell'Eucaristia, si attua l'opera della nostra Redenzione, contribuisce in sommo grado a che i fedeli esprimano nella loro vita e manifestino agli altri il mistero di Cristo e la genuina natura della vera Chiesa».*

(Costituzione sulla sacra Liturgia, n. 2)

* *«Nell'Eucaristia è racchiuso tutto il bene spirituale della Chiesa, cioè lo stesso Cristo, nostra Pasqua e pane vivo che, mediante la sua Carne vivificata dallo Spirito santo e vivificante, dà vita agli uomini, i quali sono in tal modo invitati e indotti a offrire assieme a lui se stessi, il proprio lavoro e tutte le cose create. Per questo l'Eucaristia si presenta come fonte e culmine di tutta l'evangelizzazione».*

(Decreto sul ministero e la vita sacerdotale, n. 5)

* *«Non è possibile che si formi una comunità cristiana se non avendo come radice e come cardine la celebrazione dell'Eucaristia, dalla quale deve prendere le mosse qualsiasi educazione tendente a formare lo spirito di comunità».*

(Decreto sul ministero e la vita sacerdotale, n. 6)

* *«Bisogna fare in modo che il senso della comunità parrocchiale fiorisca soprattutto nella celebrazione della Messa domenicale».*

(Costituzione sulla sacra Liturgia, n. 42)

* *«Nella sua forma più piena e perfetta, l'assemblea si realizza quando è radunata attorno al suo Vescovo, o a coloro che, a lui associati con l'ordine sacro nello stesso sacerdozio ministeriale, legittimamente lo rappresentano nelle singole porzioni del suo gregge, le parrocchie.*

Questa pienezza è tale da accogliere e assumere in sé ogni dono e ogni ministero particolare. Il gruppo, o il movimento, da soli, non sono l'assemblea; essi stessi sono parte dell'assemblea domenicale, così come sono parte della Chiesa.

Per tutti vale la raccomandazione della Chiesa antica a «non diminuire la Chiesa e a non ridurre di un membro il corpo di Cristo con la propria assenza». E il corpo del Signore non è impoverito solo da chi non va affatto all'assemblea, ma anche da coloro che, rifuggendo dalla mensa comune, aspirano a sedersi a una mensa privilegiata e più ricca: non sembrano infatti somigliare a quei cristiani di Corinto che rifiutavano di mettere in comune il loro ricco pasto con i più poveri (cf. 1 Cor 11,21)?

Se l'Eucaristia è condivisione (espressa nel gesto dello spezzare il pane) sull'esempio di Colui che non ha risparmiato nulla di sé, allora chi più ha ricevuto, più sia disposto a donare, anche quando donare potrà sembrare perdere».

(Conferenza Episcopale Italiana, "Il giorno del Signore", n. 10)

* «*Non possiamo vivere senza celebrare il giorno del Signore*»: le parole dei martiri di Abitene tornano attuali per i nostri tempi. È il padre che imbandisce una mensa e invita i suoi figli: i fedeli sono tenuti all'obbligo di parteciparvi. Disprezzare l'invito è grave colpa; declinarlo per seri motivi è causa di rammarico; prendervi parte stancamente significa privarsi dell'abbondanza dei suoi doni».

(Conferenza Episcopale Italiana, "Il giorno del Signore", nn. 25-26)

* «*Chiesa vuol dire assemblea; la Chiesa vive e si realizza innanzi tutto quando si raccoglie in assemblea convocata dal Risorto ("là mi vedranno": cf. Mt 28,10) e riunita nel suo Spirito. Il "giorno del Signore" è anche il "giorno della Chiesa". Una comunità riunita nella fede e nella carità è il primo sacramento della presenza del Signore in mezzo ai suoi: nel segno umile ma vero del "riunirsi" per*

fare comunità (cf. 1 Cor 11,20), nel ritrovarsi dei molti nell'unità di "un cuore solo e un'anima sola" (cf. Atti 4,32), si manifesta l'unità di quel corpo misterioso di Cristo che è la Chiesa.

L'assemblea cristiana, sacramento della presenza di Cristo nel mondo, deve saper esprimere in se stessa la verità del suo "segno":

- *nell'amabilità dell'accoglienza che sa fare unità fra tutti i presenti;*
- *nell'intensità della preghiera che sa aprire alla comunione con tutti i poveri e i bisognosi, il cui grido la raggiunge da ogni parte della terra;*
- *nella varietà dei ministeri che sa esprimere tutta la ricchezza dei doni, che lo Spirito effonde nella sua Chiesa, e i diversi compiti che la comunità affida ai suoi membri».*

(Conferenza Episcopale Italiana, "Il giorno del Signore", n. 9)

Alcune riflessioni

Anche con la tua personale partecipazione nella parola, nel canto e nei gesti l'assemblea domenicale e festiva diventi "sacrificio gradito a Dio"

L'Ingresso

Sforzati di essere puntuale. L'arrivare in chiesa con qualche minuto di anticipo ti consente di creare una maggiore *disponibilità interiore alla celebrazione* attraverso il silenzio, la preghiera individuale e la meditazione della Parola di Dio che sarà celebrata durante la Messa. Una musica strumentale (per

esempio, d'organo) può lodevolmente favorire questa preparazione silenziosa alcuni minuti prima della celebrazione eucaristica, durante i quali siano sospese eventuali preghiere comunitarie.

L'Assemblea si compone

Tutto converge verso l'Altare. L'assem-

blea, che è popolo regale e sacerdotale convocato da Cristo, si dispone perciò attorno all'Altare. *Scegli un posto* che ti consenta una partecipazione attiva e responsabile. Evita possibilmente di metterti negli ultimi posti: coloro che arrivassero in ritardo sarebbero costretti a inoltrarsi nell'assemblea, creando disturbo.

L'Assemblea ascolta

Partecipa alla celebrazione eucaristica ascoltando, proclamando e cantando. La tua preghiera e il tuo canto, oltre che essere espressione della tua fede, fanno comunione e diventano esempio stimolante per chi ti è vicino.

La Messa incomincia con il canto, con un saluto e con un rito penitenziale. C'è un invito al silenzio per riconoscere i propri peccati. È una felice occasione per uno sguardo al tempo vissuto, alle inadempienze verso Dio e i fratelli. Valorizza questo invito e unisciti alla corale richiesta di perdono, presentando a Dio le tue personali povertà.

Dopo l'inno del Gloria e l'Orazione *la Parola di Dio viene proclamata* dall'ambone, il luogo apposito ed elevato a cui ciascuno può guardare. Sono richiesti a tutti silenzio e ascolto attento (senza leggere, possibilmente, i testi delle letture sul foglio o sussidio a uso dei fedeli).

Al termine della prima lettura l'assemblea deve rispondere vivacemente alla Parola di Dio con il canto e la meditazione del Salmo responsoriale. È questo un momento privilegiato in cui ciascuno si rivolge a Dio fiduciosamente, facendo propri i versetti del salmo e cantando il ritornello. Diceva S. Giovanni Crisostomo: «Vi esorto dunque a non uscire di qui a mani vuote, ma a raccogliere i ritornelli come perle, per custodirli sempre con voi, per meditarli, per cantarli tutti ai vostri amici!»! Dopo la seconda lettura si canta l'acclamazione al Vangelo: è un gioioso atto di fede in Gesù risorto, presente nella Parola.

Proclamato il Vangelo, nell'omelia il sacerdote parla del Signore ai fratelli, affinché nella loro vita accolgano la sua legge e il suo amore per testimoniarli a tutti con coerenza. Almeno dopo l'omelia è raccomandata una breve pausa di silenzio, perché ciascuno mediti individualmente la Parola di Dio in preghiera e in propositi.

L'assemblea prega

Nella "Preghiera dei fedeli" (o preghiera "universale") *ognuno implora* aiuto e grazie *per tutti e tutti pregano per ciascuno*, rivolgendosi a Dio che nella sua parola si è rivelato "ricco di grazia e di fedeltà".

L'Assemblea è in comunione

Quando sei invitato a dare e accogliere un segno di pace, ricorda che la pace è anzitutto dono di Gesù risorto. Anche questo gesto rituale va riscattato dall'abitudine e dalla superficialità. Quanto nel nome del Signore auguri al fratello e alla sorella che ti sono accanto, risponda alla verità di una *parola sincera* e di un *gesto cordiale*.

L'Assemblea offre

Vengono portati all'Altare il pane e il vino, con le offerte in denaro e talvolta in natura. Il sacrificio che viene celebrato è partecipato dal tuo *contributo*: offrire una somma anche piccola significa voler contribuire alle spese del culto e alle iniziative di carità. Più che un dovere formale sia un atto di solidarietà.

L'Assemblea professa la fede

Recitare il Credo - con proclamazione ordinata, espressiva di un'adesione profonda - è *prepararsi all'incontro* con il Signore crocifisso, risorto e offerto nell'Eucaristia. Qui (come nel Gloria, nel Padre nostro e nelle altre parti rituali recitate insieme) il non "correre" e il dire con "calma" diventano segno di ricca interiorità e non di abitudine distratta.

L'Assemblea celebra il Sacrificio

La solenne Preghiera eucaristica è preceduta dal Prefazio ed è affidata al Sacerdote celebrante, con momenti di viva partecipazione nella voce - oltre che nella mente e nel cuore - dei fedeli. L'assemblea interviene nel dialogo, con il canto del *Santo*, con l'acclamazione dell'*Anamnesi* e dell'*Amen*. In questa grande preghiera si rinnovano i gesti e le parole di Gesù nell'ultima Cena. Si invoca lo Spirito sul pane e sul vino; in terra e in cielo tutta la Chiesa si rivolge al Padre "nell'unità dello Spirito santo". Cantare insieme il canto più importante della Messa (il Santo), insieme acclamare - dicendo o meglio cantando - l'*Anamnesi* e l'*Amen* conclusivo (che dovrebbe essere il più "intenso" della celebrazione) significa affermare con forza la certezza che Cristo crocifisso, risorto e presente fa di tutta l'assemblea il suo corpo: offerto e offerente con lui al Padre.

L'Assemblea accoglie il "Pane spezzato"

Il Sacerdote celebrante compie il rito della "frazione del Pane", preparato per la comunione eucaristica. Il Pane "spezzato" è anche un richiamo: fra noi siamo disposti alla condivisione?

Dopo aver pregato il "Padre" nostro, come Gesù ci ha insegnato, in atteggiamento di fiducia piena (magari con le mani aperte verso l'alto: segno di "attesa" confidenziale), *sei invitato a mensa*: "Beati gli invitati alla mensa del Signore"! Se ti accosti all'Eucaristia, vai a

ricevere il Signore inserendoti in una processione che dice il cammino verso la pienezza del "banchetto", della vita eterna: sia dunque un "camminare" gioioso, accompagnato o seguito dal canto di comunione.

Accogliendo l'Eucaristia ti viene detto: "Il Corpo di Cristo". Tu rispondi "Amen", che significa: Credo! È proprio vero che questo è il Corpo di Cristo, e io sono nel suo Corpo che è la Chiesa!

Nel silenzio orante o nel canto di ringraziamento rinnoverai la tua gratitudine e il tuo "stupore" per il Dono immenso celebrato e ricevuto.

L'Assemblea riceve la benedizione e la missione

Il Sacerdote conclude la celebrazione con l'ultima Orazione: l'ultima implorazione grata, perché il Signore ci accompagni fino alla Vita senza tramonto.

Se vengono dati gli "avvisi", essi dicono la continuità del nostro cammino, con le notizie e gli impegni della comunità cristiana. È un modo di ricordarti che *la Messa continua*: e deve continuare nella coerenza, anche con qualche proposito volenteroso e concreto.

La benedizione conclusiva scende su questa missione e assicura l'accompagnamento di Dio, in Gesù risorto, ascoltato e accolto nella celebrazione festosa del suo Giorno. Il saluto/augurio finale significa: «Va' in pace nel mio nome! Io sarò la pace per te e tu sii la mia pace per tutti».

Qualche attenzione

«Il primo e ineludibile passo da compiere è che il rito stesso appaia *in tutta la sua bellezza* e si svolga *secondo la sua verità*: totalmente *relativo al “mistero” celebrato*»
(D. Tettamanzi, in “Mi sarete testimoni”, 43)

Cantare insieme

è uno dei segni migliori che indicano e favoriscono la *“festa” del popolo di Dio*, riunito con il suo Signore risorto. Cantare insieme esige spesso una certa fatica, sia per “emettere” nel canto la propria voce (magari non molto esercitata), sia per vincere una facile ritrosia (o “vergogna”). Chi canta “insieme”, soprattutto durante la Messa, incoraggia il vicino a fare altrettanto e sostiene la coralità nella preghiera dell’assemblea liturgica, che non apparirà “spenta” ma “vivace”. Un’assemblea che canta offre l’immagine della “gioia” pasquale e non della “noia” domenicale: l’immagine di una Chiesa contenta di incontrarsi e di incontrare Gesù risorto!

È vero quanto ha scritto S. Cromazio, vescovo di Aquileia: «Il nostro Dio ascolta non la nostra voce, bensì la nostra fede». Ma è pur vero che la nostra fede non può rinchiudersi nella privatezza del cuore e di una pratica cristiana soltanto individuale.

Stare in piedi

durante la celebrazione dell’Eucaristia è uno dei gesti tradizionali e significativi dell’assemblea liturgica: anche così essa dice la sua presenza attiva, *la sua prontezza e la sua disponibilità* nei confronti del Signore, accogliente protagonista dell’incontro. Pensiamo al forte significato di questo gesto durante il Gloria, il Credo, il Santo, il Padre nostro, la proclamazione del Vangelo, le Orazioni

(anche quella sulle offerte; nel Rito Romano a partire dal “Pregate, fratelli...”), il Prefazio e la Preghiera eucaristica (dall’acclamazione “Mistero della fede” - “Annunciamo...” oppure “Ogni volta...” o “Tu ci hai redento...”).

Ascoltare seduti

è innanzi tutto l’atteggiamento dell’*uditore tranquillo e interessato* che tende l’orecchio, la mente e il cuore a una parola importante da ascoltare e da meditare (letture prima del Vangelo e omelia). Si sta seduti anche durante la presentazione dei doni e nei tempi-pause di silenzio per la riflessione e la preghiera individuale (dopo la proclamazione della Parola e dopo la distribuzione dell’Eucaristia).

Il più possibile si deve fare a meno di leggere personalmente i testi liturgici, mentre vengono proclamati dal lettore o dal presidente della celebrazione.

Porsi in ginocchio

vuol dire *raccoglimento, adorazione, preghiera intensificata*. Tenuto conto delle possibilità ambientali e personali, si stia in ginocchio durante la Preghiera eucaristica dalle prime parole dell’Istituzione (ad esempio, “Nella notte in cui fu tradito...”) fino alla genuflessione del Sacerdote prima dell’acclamazione “Mistero della fede”.

Proclamare in piedi (e possibilmente cantando) “Annunciamo la tua morte Signore...”,

“Ogni volta che mangiamo di questo pane ...”, “Tu ci hai redento...”, è un modo di sottolineare insieme la propria adesione all’Eucaristia.

È necessario che questi gesti - stare in piedi, ascoltare seduti, porsi in ginocchio - per quanto ce ne sia la possibilità, vengano compiuti e rispettati da tutti e insieme, anche per dimostrare comunione nel partecipare alla stessa azione liturgica.

Pregare con calma

significa dare *tempo, cura e dignità* convenienti allo svolgimento della Liturgia, come a qualcosa di (e alla cosa più) importante. Il nostro Arcivescovo parla di “ritmo lento e grave”: il riferimento è più alla recitazione dei testi (perlopiù precipitosa) che alla esecuzione dei canti (in cui spesso le nostre assemblee peccano di fastidiosa lentezza). È questione di rispetto sia del Signore che del suo popolo.

Quando prego “insieme” devo - anche nella voce - rinunciare un poco a me stesso, per “mettermi al passo” con tutti, e con tutti “camminare” esprimendo lode, implorazione, professione di fede davvero comunitarie

ed ecclesiali.

Devono spiacere e vanno sempre purificate forme esteriori che denotano individualismo, grossolanità e scorrettezza nel celebrare il Giorno e le Meraviglie del Signore.

Accogliere con dignità

l’Eucaristia, quando viene portata al momento della Comunione.

- * Non si faccia né segno di croce né genuflessione prima e dopo averla accolta in bocca o sulla mano.
- * Non si prenda l’Ostia fra il pollice e l’indice, ma nel cavo della mano sinistra a cui si sottopone la mano destra.
- * Se l’Eucaristia è stata ricevuta sulla mano, ci si scosti a lato rivolti verso l’Altare, e la si ponga in bocca prima di ritornare al proprio posto.
- * Se l’Eucaristia viene distribuita sotto le due specie, la particola, intinta nel calice, si riceve esclusivamente sulla lingua.

“*Digne, attente ac devote*” sono tre avverbi da non lasciar cadere, poiché grande è il «Mistero santo a cui affidarsi e dal quale lasciarsi raggiungere e salvare» (C.M. Martini).

* * *

«A tutti coloro che lo celebrano, come pure a quanti lo vedono, il rito deve permettere di dire con stupore, meraviglia e gratitudine: **“Qui c’è Dio, qui Dio è con l’uomo, qui Dio è veramente tra noi!”**. Solo se ciò avviene, la celebrazione rituale, oltre a realizzarsi nella sua verità, si presenta come *momento missionario*, in quanto è annuncio del Vangelo, che è Gesù Cristo stesso, anzi in quanto è incontro vivo e personale con la persona del Signore crocifisso e risorto»
(D. Tettamanzi, in “*Mi sarete testimoni*”, 43)

A cura del Servizio per la Pastorale Liturgica