

# Eucarestia

## 1. L'Eucarestia: un incontro settimanale



Leggi alcune testimonianze sulla S.Messa e sull'Eucarestia di alcuni ragazzi della tua età.

**V**ado in chiesa ogni domenica, anche se in realtà mi pesa un pochino... È tutto diventato parte di una routine: mi trovo con gli amici, prima del canto iniziale faccio due parole con loro, dopo la Messa ci fermiamo un po' in oratorio. In realtà le nostre chiacchiere proseguono anche durante la celebrazione, ma quando riesco veramente ad ascoltare le parole di Gesù al di sopra del nostro mormorio, allora queste arrivano dritte al cuore... C'è un momento, però, in cui non osiamo fiatare... Non osiamo rompere il silenzio dell'assemblea... È il momento della consacrazione del pane e del vino: "Gesù ora scende in mezzo a noi" ripete ogni domenica il sacerdote... Non è facile capire davvero cosa significhi questo, ma mi sono accorto che se vivo bene questo momento, se mi preparo bene a fare la Comunione, allora mi sento diverso... Mi sento semplicemente bene e sono felice di essere con Gesù...

**L**a S. Messa della domenica mattina è diventata per me un appuntamento fondamentale. È un momento molto importante non solo della mia giornata, ma addirittura della mia settimana. È il mio incontro con il Signore: prima ascolto la Sua parola e poi Lo trovo nell'Eucarestia.

Dopo una settimana piena di impegni, mi ritrovo con Lui, che mi ascolta e che nella Comunione mi dà la forza per affrontare una nuova settimana, carico della gioia di questo incontro.

Sì, penso proprio che la mia domenica senza Messa sarebbe proprio vuota, non tanto perché non saprei cosa fare, ma perché è proprio l'Eucaristia che dà un colore diverso alla mia giornata, alla mia settimana, alla mia vita.

**I**n questo periodo mi sento assalire dai dubbi... Non so bene che cosa mi succeda, ma in quanto a religione e fede non so più dove andare a sbattere la testa... E pensare che quando ho fatto la Cresima è stata per me una scelta convinta, ho detto il mio "eccomi" e pensavo che avrei fatto grandi cose... Ero così emozionato all'idea di diventare un "cristiano adulto", all'idea di abbandonare una "fede bambina" per una "fede matura"... Ho fatto il salto, ma dove sono finito ancora non lo so... Probabilmente sono atterrato nel punto sbagliato...

Ma di mollare tutto ancora non me la sento: sono consapevole del fatto che quando si fa una scelta la si debba portare fino in fondo...

E dunque sto continuando ad andare a Messa. Ogni domenica puntualmente sono lì, il perché non lo so, ma di certo male non mi fa.

I miei educatori e il don mi hanno detto più volte che quando si hanno dei dubbi bisogna insistere, non bisogna mollare tutto di colpo. All'inizio ho trovato questa idea un po' bizzarra, pensavo che volessero solo "tirare l'acqua al loro mulino", ma poi ho iniziato a capire...

Se uno ha un problema e vuole risolverlo, ci deve lavorare, deve raccogliere elementi per arrivare ad una soluzione. E così penso che sia anche per i dubbi di fede... Solo andando a Messa e al gruppo oratorio posso cercare di capirne qualcosa di più... Se mollo tutto, allora i miei dubbi resteranno lì dove sono, allontanandomi dalla mia scelta di essere cristiano.



**V**ado a Messa solo una volta ogni tanto, dopo la Cresima volevo chiudere con tutto ...

Devo ammettere però che c'è una cosa che mi colpisce davvero ... Prima di entrare in chiesa - quando mi tocca andarci per un battesimo o simile o quando mi ci trascinano i miei genitori - mi sento quasi assalito dai sensi di colpa. Ma quando mi siedo davanti a Gesù quella spiacevole sensazione sparisce subito ... Ed è meraviglioso trovare ogni volta Gesù lì, pronto ad aspettarmi, a braccia aperte ... E ha sempre qualcosa da dirmi, se solo io ho voglia di ascoltarlo ... Non ho ancora trovato la costanza nel rapporto con il Signore, ma penso proprio di dovermi impegnare in questa direzione ... Sì, è su di Lui che devo scommettere! E credo che la Messa, a cui partecipare con costanza ogni domenica (e non solo nelle occasioni speciali come facevo io) sia un buon inizio!



Che cos'è per me la S.Messa della domenica? Un appuntamento imperdibile con il Signore! Tanti ragazzi della mia età se la ridono di gusto quando scoprono che sono "uno di quelli che vanno ancora a Messa", per non parlare delle battutine odiose che fanno su di me per questa ragione. Mi accusano di essere un "santarellino", ma non capiscono che io a tutto questo ci tengo davvero. E in fondo, quelli che ci perdono sono loro.

Immagino di non andare a Messa una domenica: capisco subito che sarebbe come rifiutare un invito... E non un invito di una persona qualsiasi, ma un invito di Gesù! È Lui che mi chiama, è Lui che nell'Eucarestia mi vuole incontrare.

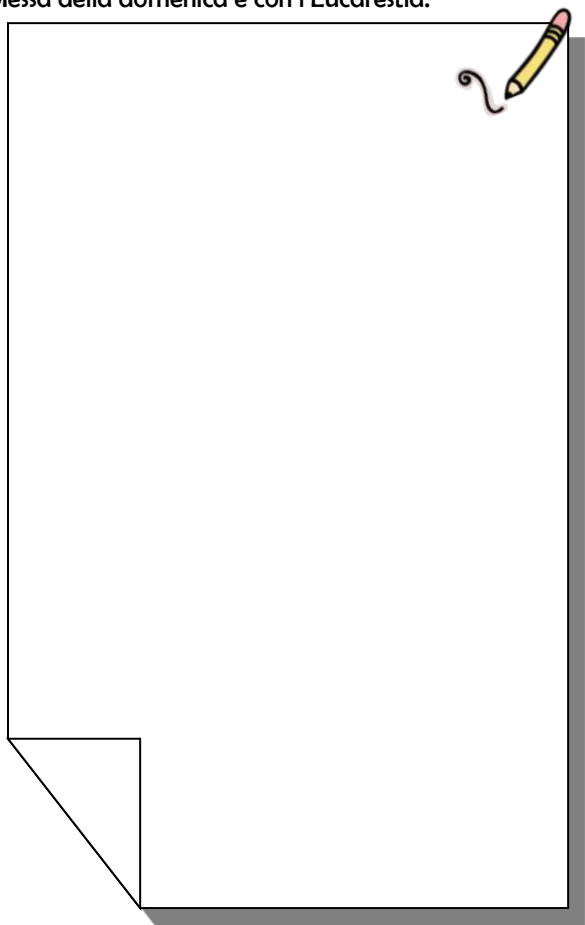
Se anche solo una domenica non andassi in chiesa, vorrebbe dire che avrei buttato via un'occasione di stare vicino a Gesù, di conoscerLo. Per la mia vita cristiana è importantissimo andare a Messa tutte le settimane: in questo modo esprimo la mia fedeltà nei confronti di Gesù. Lui mi è fedele sempre, è sempre pronto ad accogliermi e anche io voglio essere costante, per avvicinarmi sempre di più a Lui.



La S. Messa è per me un momento davvero speciale. Una volta ci andavo quando mi capitava, cioè quando riuscivo ad alzarmi in tempo e quando non avevo nulla di meglio da fare, tra partite e finesettimana in montagna con la mia famiglia. Ma poi le cose sono cambiate. Non so bene in quanto tempo sia avvenuto questo cambiamento, ma ad un certo punto mi sono accorto che la Messa della domenica per me era diventata un bisogno. E mi sono stupito di non aver capito prima quanto sia prezioso questo momento. Sono cristiano e due anni fa ho ricevuto la Cresima, ma durante la settimana, tra la scuola e mille impegni, al Signore spesso non dedico molto tempo. Alla domenica vado a Messa, riuscendo a ritagliarmi almeno un'ora per Gesù - due ore, se considero anche il gruppo oratorio. E mi sembra ancora troppo poco, se penso al tempo che dedico alle altre cose! Comunque, la domenica vado a Messa, ed è proprio in quell'oretta di tempo che imparo a conoscere Gesù e i suoi insegnamenti. È un appuntamento fisso per me, perché mi permette di portare avanti un'amicizia, una conoscenza profonda con il Signore.

In quale di queste testimonianze ti ritrovi maggiormente? Perché?

Prova a riflettere e a scrivere anche tu la tua testimonianza, parlando del tuo rapporto con la S.Messa della domenica e con l'Eucarestia.



Quali aspetti delle testimonianze che hai letto ti hanno colpito di più?  
Quali sono gli atteggiamenti a cui vuoi puntare?

## **Perché si va a Messa?**

- per ringraziare Gesù che è morto e risorto per noi
- per dedicare al Signore un po' del nostro tempo
- per ascoltare la Sua parola che illumina la nostra vita:  
dalla Messa possiamo trarre insegnamenti per la vita quotidiana
- per approfondire la conoscenza con Gesù:  
solo da una frequentazione costante può nascere un legame profondo
- per ricevere il Suo corpo, che è il nutrimento per il nostro cammino
- per formare la comunità dei fratelli che è la Chiesa, popolo di Dio
- per trovare la forza di seguire gli insegnamenti del Signore
- per rinnovare i nostri propositi (ogni tanto è utile ricordarli!)
- .....
- .....
- .....
- .....



## 2. L'Eucarestia: vivere bene un momento importante



La Messa, per molte persone, non ha alcun significato, non viene frequentata se non in rare occasioni: matrimoni, funerali o altre convenienze sociali.

La Messa è morta.

Un'altra fascia consistente di persone vive l'Eucarestia come una abitudine, al limite come un peso o un obbligo.

Per una fascia ristretta, l'Eucarestia ha il senso di un incontro, è un mistero d'amore, è accogliere la presenza di Dio che salva e legarla alla propria storia quotidiana, fatta di piccole cose.

**P**er riuscire ad essere tra coloro che valorizzano **la Messa come incontro con il Signore** e vivono a pieno la bellezza di questo momento, è necessario capire quali atteggiamenti sono corretti e quali sono sbagliati durante la celebrazione.

Innanzitutto, deve essere chiaro che a Messa (e più in generale in chiesa) non si va per:

- chiacchierare con gli amici
- disturbare le altre persone, fare casino
- ridere e scherzare

Tutto ciò vale in particolar modo per il momento della **consacrazione del pane e del vino**, che diventano il corpo e il sangue di Gesù. Questa è la parte centrale della S. Messa, ma anche tutte le altre parti della S. Messa (come avrai modo di leggere nelle prossime pagine) sono degne della nostra attenzione, perché sono in relazione con questo momento, lo preparano o ne sono dirette conseguenze.

Dunque durante tutta la durata della S. Messa bisogna tenere un **atteggiamento di rispetto**: durante la Messa **sei nella casa di Dio e ti trovi alla Sua presenza**, Lui è lì con Te e con gli altri fedeli.

**E**cco per te anche **ALCUNI CONSIGLI** preziosi per vivere al meglio la S. Messa:

1. 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!)
2. 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.
3. Durante le **letture** viene proclamata la Parola di Dio, da cui trarre insegnamenti fondamentali per la tua vita. Cerca di stare **attento e concentrato**. Il linguaggio a volte è un po' difficile, qualche volta si è stanchi o distratti, per cui può esserti utile leggere questi brani prima della S. Messa, così che diventerà più facile capire **che cosa vuole dirti il Signore con quelle parole**. Fai tesoro prezioso delle parole pronunciate dal sacerdote durante la **predica**: sono chiarimenti delle letture e consigli preziosi per metterle in pratica nella vita quotidiana!
4. Le **preghiere di fedeli** offrono l'occasione di pregare per chi ha bisogno della preghiera della comunità, quindi anche della **tua preghiera**. Nel momento di silenzio lasciato alla fine concentrati su **situazioni personali e familiari** che richiedono la tua preghiera.
5. L'**offertorio** è lo spazio per **offrire a Gesù la tua vita**. Non perdere il momento in cui il sacerdote mette **l'acqua nel calice**: la tua vita e quella degli altri fedeli si unisce in questo modo a quella di Gesù.
6. La **consacrazione** è il momento in cui Gesù scende in mezzo a noi. Si tratta di un momento di silenzio interiore, in cui contemplare Gesù che dona la sua vita per noi, trasformando il pane in corpo e il vino in sangue. **Lasciati toccare dallo**

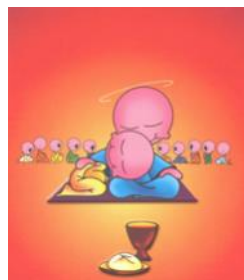
**sguardo d'amore di Gesù** nell'osservare l'ostia consacrata.

**7. 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.

**8. Lo scambio della pace** non deve essere freddo e arido, ma gioioso: dobbiamo **mettere da parte rancori, gelosie, antipatie**, magari rivolgendoci proprio a quelle persone che di solito “non meritano” la nostra attenzione. Siamo tutti fratelli di Gesù, dobbiamo amarci come Lui ci ha amato. Lo scambio della pace è segno della comunità che insieme fa **festa** con il proprio Dio e si vuole bene.

**9. La Comunione** è l'incontro centrale con Gesù Cristo. Durante la Comunione viene intonato un canto, seguito dalla preghiera personale. Ricevi la Comunione **con dignità e rispetto** (assolutamente no alla cicca in bocca!!), **senza avere fretta** di tornare al posto: stai per ricevere Gesù! Rispondi chiaramente al sacerdote che ti annuncia “Il Corpo di Cristo” con un **“Amen!”** pronunciato a voce alta: è il tuo “sì” a Gesù, gli dici che credi in Lui, che Lo vuoi ascoltare e che vuoi mettere in pratica i Suoi insegnamenti. Dopo la Comunione dedica il tempo alla **preghiera personale**, in silenzio, inginocchiato o in piedi per ringraziare il Signore. Gesù è ora nel tuo cuore: approfitta di questo momento per ringraziarlo, per dirgli ciò che ti sta a cuore e per ascoltare ciò che Lui ha da dirti.

**10. La Messa è finita.** Quando esci dalla chiesa, chiediti come ti senti, chiediti che cosa è cambiato in te. È tutto uguale a prima? Allora qualcosa non è andato per il verso giusto. Cerca di rendertene conto, di capire i tuoi errori, ma non scoraggiarti! Se invece hai vissuto bene la S. Messa ti sentirai cambiato. Se la Messa è stata vissuta bene, lo si scopre sul sagrato e oltre, nella vita quotidiana.





### 3. L'Eucarestia: conoscerla meglio per viverla meglio



Entrati, 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. Diventa segno di purificazione. *"Laudato sii, mi Signore, per sora acqua, la quale è molto utile, et humile et pretiosa et casta"* (S. Francesco nel *Cantico delle Creature*).

Segue 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. Si può aggiungere, inoltre, che stare in piedi è un segno di salute e di vita, un segno di dignità e di vittoria (sul peccato). 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.

Lo stare **seduti** indica la posizione rilassata, comoda, 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. Sedersi ai piedi di Gesù secondo l'usanza del tempo significava riconoscere in Lui il Maestro.

Stare **in ginocchio** davanti a Dio indica, come già per la genuflessione, la consapevole debolezza dell'uomo di fronte al suo Creatore. *"Hai guardato l'umiltà della tua serva"* (Lc 1,48). Così canta Maria nell'inno del *Magnificat*. Così parla l'uomo umile nella libertà del suo amore per il suo Dio. Tu sei tutto e io sono nulla!

**Bacio dell'altare:** Simbolizza l'adesione, la comunione, del diacono e del sacerdote a tutto quanto si attualizzerà sull'altare. Sarà solo il sacerdote a poggiare le mani, mentre lo bacia, perché è solo lui che ha il potere di agire su di esso.

**Il segno di croce:** Questo gesto ricorda ai fedeli di essere stati redenti (tolti da uno stato di peccato) nell'anima e nel corpo dalla croce di Gesù, una croce che però è trinitaria. Tutta la mia persona dà lode al Signore.

## **Le parti della Messa**

La Messa è costituita da due parti principali: la “Liturgia della Parola” e la “Liturgia Eucaristica”, esse sono così strettamente legate, da formare un unico atto di culto. Nella Messa infatti viene imbandita tanto la mensa della Parola di Dio quanto la mensa del Corpo di Cristo e i fedeli ne ricevono istruzione e ristoro. Ci sono inoltre alcuni riti che iniziano e altri che concludono la celebrazione.

### **Riti d'Introduzione**

I riti che precedono la Liturgia della Parola, cioè l'ingresso, il saluto, l'atto penitenziale, il Gloria e la colletta, 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.

### **Atto penitenziale**

Con l'atto penitenziale la comunità cristiana si riconosce peccatrice e confessa le proprie colpe a Dio e a tutti i fratelli. Pur non avendo un valore sacramentale (insomma è necessario il sacramento della confessione) è un momento importante: non possiamo iniziare una festa bella come la messa senza riconoscere di aver sbagliato.

### **Il Gloria**

È un inno antichissimo con il quale si rende gloria al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo. Viene sospeso in Avvento e Quaresima.

### **Colletta**

E' una preghiera che, formulata dal sacerdote, riunisce in se tutte le intenzioni

(si riuniscono...si fa la “colletta”)

### **Liturgia della Parola**

Le letture scelte dalla Sacra Scrittura con i canti che l'accompagnano formano la parte principale della Liturgia della Parola.

#### **Prima lettura**

Solitamente presa dall'Antico Testamento, raramente dal Nuovo. E' la promessa di Dio nei tempi antichi. Questa promessa avrà pieno compimento in Gesù e nel suo Vangelo

#### **Salmo Responsoriale**

E' la risposta alla prima lettura (da qui la parola responsoriale)

#### **Seconda Lettura – Epistola**

Parla alle assemblee dei cristiani, solitamente non è direttamente connessa alle altre letture.

#### **Vangelo**

Viene proclamato dal sacerdote al contrario delle altre letture. E' la buona notizia, il segno di Gesù Cristo Risorto, per questo viene accolto con il canto dell'Alleluia.

#### **Omelia**

Tornando al paragone con l'altra mensa (quella eucaristica) possiamo azzardare un paragone. Potremmo dire che il sacerdote “spezza la parola” (come si spezza il pane), la rende cioè maggiormente comprensibile tenendo conto anche delle particolari necessità di chi ascolta.

#### **Credo**

#### **Preghiera dei fedeli**

#### ***Liturgia eucaristica***

Gesù nell'ultima cena ha istituito l'eucaristia con la quale ripropone nella Chiesa il suo sacrificio. Il sacerdote che rappre-

senta Gesù compie ciò che il Signore stesso fece e affidò ai discepoli perché lo ripetessero in sua memoria. La Chiesa ha disposto questa liturgia in vari momenti che corrispondono ai gesti e alle parole di Gesù.

Nella preparazione dei doni, vengono portati all'altare pane e vino con acqua, cioè gli stessi elementi che Gesù ha preso tra le sue mani.

Nella preghiera eucaristica si rendono grazie a Dio per tutta l'opera della salvezza, e le offerte diventano corpo e sangue di Cristo.

Con la frazione di un unico pane si manifesta l'unità di tutti i fedeli, e per mezzo della comunione i fedeli si cibano del Corpo e del Sangue del Signore, allo stesso modo con il quale gli apostoli li hanno ricevuti dalle mani di Cristo.

### **Presentazione dei doni**

I cristiani un tempo portavano il loro pane e il loro vino destinati alla liturgia. Si porta all'altare insomma il frutto della terra, ma anche del lavoro, di quel duro lavoro dell'uomo. Lo presentiamo per riceverlo indietro come cibo spirituale. Il sacerdote versa nel calice il vino e un po' d'acqua: un gesto che chissà quante volte abbiamo visto. Ma qual è il suo significato? Lo capiamo con le parole che il sacerdote dice sottovoce:

L'acqua unita al vino

Sia segno della nostra unione

Con la vita divina di colui che ha voluto assumere

La nostra natura umana

### **Orazione sulle offerte**

Questa preghiera conclude la preparazione delle offerte, presentandole a Dio, e precede la preghiera eucaristica.

### **Preghiera eucaristica**

E' il punto culminante di tutta l'intera

celebrazione. Il sacerdote ci invita ad innalzare i nostri cuori in preghiera verso Dio.

### **Riti di comunione**

E' il primo effetto dell'eucarestia.

Noi pur essendo molti siamo un solo pane e un solo corpo.

Si recita insieme il **Padre Nostro** (la preghiera che Gesù ci ha insegnato) ci si scambia la pace che è dono di Dio (**Agnello di Dio...** dona a noi la pace).

C'è la frazione del pane che Gesù stesso ha compiuto. Significativo è il gesto del sacerdote che mette un piccolo frammento di ostia consacrata nel calice. Un tempo le chiese si spedivano tra loro pezzi di pane consacrato per dimostrare la loro unità reciproca. Il pane arrivava raffermo e l'unico modo per riceverlo era quello di metterlo nel calice. Persa l'usanza pratica, non rimane alterato il senso di questo gesto. Non siamo uniti solo tra noi qui presenti, ma con tutta la Chiesa.

### **Il congedo e il mandato**

Siamo partiti dalla nostra vita e alla nostra vita torniamo trasformati. A nulla servirebbe quello che abbiamo celebrato se non lo portassimo concretamente nel nostro quotidiano.

I canti...non bisogna sottovalutare la loro importanza. Fanno parte della messa a pieno diritto. Sant'Agostino diceva: "Chi canta prega due volte"

## *Il segno delle tre croci alla proclamazione del Vangelo*

Quelle tre croci sulla fronte, sulle labbra e sul cuore stanno a significare la “firma in bianco”. Ti prometto, ancora prima di sapere cosa mi dici, di pensare così, di annunciare quanto dici e di vivere quanto ascolterò.

**Camice:** E' una veste bianca che scende fino ai piedi e viene indossata dal sacerdote dagli altri ministri dai ministranti o chierichetti, in segno di purezza.

**Cingolo:** è un cordone bianco che s'indossa sul camice all'altezza dei fianchi ed indica la scelta di castità del sacerdote.

**Stola:** è una striscia di stoffa dello stesso colore della casula in segno della dignità sacerdotale.

**Casula:** Completa i paramenti dell'officiante ed è di differenti colori, a seconda del periodo dell'anno e delle varie festività.

**Verde:** tempo ordinario, colore della speranza che ci deve sostenere lungo tutto il nostro cammino.

**Bianco:** Feste del Signore dei santi non martiri e della Madonna. Simbolo della gioia cristiana.

**Rosso:** Simbolo dell'amore, del fuoco, del sangue. Si usa nelle feste dello Spirito santo, della Croce e dei martiri.

**Viola:** simbolo di penitenza: si usa in avvento, quaresima e nei funerali.

### *L'altare:*

Deriva dal latino ed indica qualcosa che sta in alto a ricordo degli incontri tra l'uomo e Dio, che sono avvenuti sempre in alto (in montagna, che è il luogo biblico dell'incontro con Dio); ricordiamo: Abramo con il figlio, Mosè con le tavole, il profeta Eliseo che sfida i falsi profeti, Gesù con le beatitudini. Inoltre, ricorda la tavola dell'olocausto, dove venivano sacrificati gli animali a Jhavè. Infine, ricorda l'ultima cena, dove non scorre più il sangue degli animali, ma quello di Gesù.