

## 1) Riti di inizio

### CONVOCATI DAL SIGNORE E ACCOGLIENTI GLI UNI VERSO GLI ALTRI

#### *Convocati dal Signore e accoglienti gli uni verso gli altri*

Il primo atto liturgico della celebrazione cristiana è il “radunarsi” insieme, il costituirsi dell’assemblea. La processione iniziale dei ministri esprime e realizza la singolarità di questa riunione. Essa, infatti, non è assimilabile a un normale incontro o a una aggregazione umana, perché è opera del Signore Risorto.

L’assemblea eucaristica domenicale, infatti, è aperta a tutti coloro che credono in Cristo Gesù, qualunque sia la razza, la nazionalità, la classe sociale, la cultura, il sesso, l’età, la professione, il temperamento, il passato, senza discriminazione e senza distinzione di persone: «Noi tutti siamo stati battezzati mediante un solo Spirito in un solo corpo, Giudei o Greci, schiavi o liberi; e tutti siamo stati dissetati da un solo Spirito » (1 Cor 12,13).

#### *Crescere nell’accoglienza*

Per manifestare l’universalità della Chiesa la celebrazione eucaristica domenicale deve fare in modo che le persone che si riuniscono non siano estranee le une alle altre, che il forestiero e il fratello di passaggio vi siano accolti fraternamente e i poveri si trovino a loro agio, vigilando sulla tendenza a ripiegarsi su di sé e a chiudersi fra frequentatori del medesimo ceto sociale o della stessa provenienza e facendo crescere la disponibilità a convergere verso un’unica celebrazione eucaristica domenicale.

#### **Per una verifica**

- *Quali sono i gesti per favorire la partecipazione all’Eucaristia domenicale ed esprimere l’accoglienza reciproca (pensiamo in particolare ad anziani, persone con disabilità, poveri, stranieri)? Che cosa può invece ostacolare partecipazione e accoglienza?*
- *Come far sì che la celebrazione eucaristica domenicale sia a misura di famiglia?*
- *Come favorire la convocazione in un’unica Eucaristia domenicale nelle comunità sparse in un territorio comprendente più parrocchie...?*

### CATECHESI E RIFLESSIONI

#### **LA PREPARAZIONE-INIZIO DELL'EUCARISTIA**

#### *L’importanza dell’ospitalità*

Tutto il lavoro di preparazione dell’Eucaristia è fortemente in sintonia col Vangelo “dove vuoi che prepariamo, perché tu possa mangiare la Pasqua?”

Preziosità delle situazioni nelle quali l’Eucaristia non è in un edificio di culto, ma è “ospitata” – (analogia con ultima cena)

#### **IDEE PROPOSITIVE OFFRIBILI ALLA DIOCESI**

Preziosità di tutto quanto avviene preliminarmente in rapporto alla Parola che si ascolterà nell’Eucaristia domenicale (gruppi del Vangelo, preghiera personale, sito web parrocchiale, sussidio stampato delle letture distribuibile all’ingresso o reperibile in chiesa, la preparazione dei lettori per offrire una proclamazione ottimale, ecc.)

Eventuale offerta di passaggi-auto ad anziani, disabili e non auto-muniti. Collegato a questo, ipotesi di servizio di ostariato sul territorio per facilitare chi ha difficoltà a spostarsi per l’Eucaristia (anche in rapporto alla riduzione dei luoghi di celebrazione)

#### *Un’accoglienza concreta e comunitaria*

Accoglienza e saluto alla porta (presbitero e/o eventuali ostiari particolarmente verso anziani e disabili)

Accoglienza nell'aula con prove dei canti e gestione intelligente delle “chiacchiere” - convenevoli pre-Eucaristia

La preparazione dei canti intonati alle letture. Predilezione per testi scritturistici dei canti

La preparazione preliminare di quanti svolgono vari servizi nella liturgia (preparazione dell'aula, preghiera dei fedeli, offertorio, segno della pace, distribuzione dell'Eucaristia, ecc.)

Ai lettori potrebbe essere affidata attenzione ad eventuali stranieri presenti per problemi di lingua (eventuali bibbie in lingue estere)

Gestione intelligente della presenza dei bambini per favorire la partecipazione familiare (es: spazi dedicati, se possibile)

Comunioni a domicilio (accoliti)

Curare il vestito “bello” per la domenica

## SCHEMI DI ADORAZIONI EUCARISTICHE

Canto d'inizio

**Solista:** Ti adoriamo o Gesù, vivo e vero nell'Eucaristia dove la tua gloria è velata.  
Il tuo Sacramento eucaristico è “*mistero della fede*” per eccellenza.

**Tutti:** Proprio attraverso il mistero del tuo totale nascondimento,  
ti fai mistero di luce, grazie al quale ci introduci nelle profondità della vita divina.

**Solista:** Tu nell'Eucaristia metti alla prova la nostra fede: è *il mistero della presenza reale*. Noi crediamo che sei realmente presente, Gesù.

**Tutti:** Siamo davanti a te con questa consapevolezza che siamo davanti a Cristo stesso.  
L'Eucaristia è mistero di presenza, per mezzo del quale si realizza in modo sommo la promessa di Gesù di restare con noi fino alla fine del mondo.  
Mistero grande, l'Eucaristia!

*Breve silenzio*

**Guida:** Padre onnipotente e misericordioso, che ci concedi di restare alla tua presenza del tuo Figlio, di sentire la sua mano che ci sostiene nel cammino della vita, aiutaci a seguire la sua strada verso un'esistenza donata a te e ai fratelli, ad immagine di lui, il tuo Figlio Amatissimo, nella forza del tuo Spirito Consolatore.  
Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

### Canto per l'ascolto della Parola

**Ascoltiamo la Parola del Signore dal Vangelo secondo Marco: 3.13-20**

Gesù salì sul monte, chiamò a sé quelli che voleva ed essi andarono da lui. Ne costituì Dodici - che chiamò apostoli -, perché stessero con lui e per mandarli a predicare con il potere di scacciare i demòni. Costituì dunque i Dodici: Simone, al quale impose il nome di Pietro, poi Giacomo, figlio di Zebedeo, e Giovanni fratello di Giacomo, ai quali diede il nome di Boanèrges, cioè «figli del tuono»; e Andrea, Filippo, Bartolomeo, Matteo, Tommaso, Giacomo, figlio di Alfeo, Taddeo, Simone il Cananeo e Giuda Iscariota, il quale poi lo tradì. Entrò in una casa e di nuovo si radunò una folla, tanto che non potevano neppure mangiare.

***Testo da lasciare alla riflessione e preghiera silenziosa***

Signore Gesù, come un giorno gli apostoli, oggi chiami anche noi a vivere un'esperienza di comunione con te, presente nell'Eucaristia. Ti ringraziamo per il dono della tua predilezione a stare vicino a te, a condividere la tua vita, la luce della tua grazia. Non siamo mai noi a farti un dono per primo, ma sei tu che ci convochi, che ci chiami per nome, perché ci conosci da sempre, nel cuore di Dio Padre, che ci ha creato nel mondo pronunciando il nostro nome, per tuo mezzo, poiché tu sei il suo Verbo eterno.

Tu ci chiami a stare con te, alla tua presenza, ma anche lungo le nostre giornate, perché tu possa renderci attenti ai nostri fratelli che sono il tuo volto oggi per noi: se impariamo a riconoscerti nell'Eucaristia, sapremo vederti anche in loro, perché tu purifichi i nostri occhi, apri il nostro cuore e sostieni il nostro impegno per loro.

Vicino a te sperimentiamo la tua potenza, che agisce nel silenzio eucaristico. Tu fai di noi i tuoi apostoli, i mediatori della tua presenza di guarigione e liberazione profonda, da tutto ciò che ostacola il cammino dei nostri fratelli verso di te. Prima apri il nostro cuore alla buona notizia del tuo Vangelo, ci guarisci dalle nostre fragilità e poi ci invii a testimoniare la tua opera meravigliosa con la nostra vita, perché possiamo accogliere i fratelli come tu hai accolto noi, come abbiamo imparato da te, presente nell'Eucaristia.

Tu hai voluto rimanere nel Grande Sacramento del tuo amore per noi, per condividere il nostro tempo, tu che sei l'Eterno; sei voluto entrare nelle nostre case, nelle nostre persone, per condividere le nostre preoccupazioni, le gioie, i progetti, le sofferenze: aprici alla condivisione della tua e della nostra vita con i nostri fratelli e sorelle, anche se non abbiamo più tempo per noi, come ci dice il Vangelo di te e dei tuoi apostoli. Tu sei presente nell'Eucaristia e hai sempre tempo per noi, per accoglierci: tu sei venuto per servire l'umanità e continui a farlo, perché possiamo imparare da te e continuare il tuo stile eucaristico di gratuità, nel silenzio, nella pazienza, nell'amore semplice e generoso.

Guida: Preghiamo *a due cori* questi versetti del Salmo 144, che ci rivela alcuni dei "nomi" di Dio, dei volti del suo mistero, per imparare a chiamarlo, per riconoscerlo quando ci chiama nel mistero eucaristico, nella sua Parola e nei nostri fratelli.

O Dio, mio re, voglio esaltarti  
e benedire il tuo nome in eterno e per sempre.  
Ti voglio benedire ogni giorno,  
lodare il tuo nome in eterno e per sempre.  
Grande è il Signore e degno di lode,  
la sua grandezza non si può misurare.  
Una generazione narra all'altra le tue opere,  
annunzia che sei meraviglioso.  
Ti proclamano glorioso  
e raccontano i tuoi prodigi.  
Dicono la stupenda tua potenza  
e parlano della tua grandezza.  
Paziente e misericordioso è il Signore,  
lento all'ira e ricco di grazia.  
Buono è il Signore verso tutti,  
tenero per tutte le sue creature.  
Sii lodato, Signore, da tutte le tue opere  
e benedetto dai tuoi fedeli.  
Giusto è il Signore in tutte le sue vie,  
santo in tutte le sue opere.  
Il Signore è vicino a quanti lo invocano,  
a quanti lo cercano con cuore sincero.  
Canti la mia bocca la lode del Signore  
e ogni vivente benedica il suo nome santo, per sempre: egli è l'Eterno.

**Guida:** Alla presenza del Signore, guardiamo con lui la nostra vita. Nel silenzio possiamo leggere le espressioni riportate di seguito.

Quando vengo a Messa, penso di rispondere alla tua chiamata per nome o semplicemente di stare facendo un mio dovere; vengo alla tua presenza eucaristica pensando sia una mia iniziativa o credo che tu mi stai aspettando, che mi chiami ponendo in me il desiderio di condividere la tua vita.

Stando alla tua presenza, mi sento accolto da te e capisco che così mi insegni ad accogliere i miei fratelli, anche quando non è facile, anche quando mi sembra di aver già fatto abbastanza ... Per chi ama non è mai abbastanza: io posso amare solo se mi sperimento amato da te, molto più di quanto io possa amarti: posso ricambiare il tuo amore nel fratello.

Tu mi chiami alla tua presenza, vicino a te per guarirmi, perdonarmi, liberarmi da tutto ciò che mi impedisce la vita e la gioia in pienezza: solo se cresco nella fede posso testimoniarti lungo le mie giornate, che diventano anche le tue, poiché sei presente in me, poiché io sono te presente ai miei fratelli.

Canto come richiesta di perdono

**Tutti:** Signore Gesù, che ci hai convocati alla tua presenza di pace, concedici di rimanere sempre nel tuo amore.

Non permettere che ci dimentichiamo della tua voce, che ci chiama a restare in comunione con te, per incontrare in te i nostri fratelli. Tu ci chiami per venire a te per portarli con noi, con la preghiera, con l'annuncio e la testimonianza della vita: non permettere che veniamo a te da soli.

Tu ci hai chiamati per restare con te, perché tu possa restare sempre con noi, come hai voluto indicarci nel dono dell'Eucaristia.

Signore, come i tuoi primi discepoli, tu vuoi mandarci ai nostri fratelli, colmi della tua presenza, perché possiamo portare la salvezza che abbiamo ricevuto da te. In noi tu vuoi chiamare anche loro e ci chiedi di accoglierli come faresti tu, come tu vuoi fare attraverso di noi,

poiché stando con te, ricevendoti come Pane, tu vivi in noi, per raggiungere i nostri fratelli

**Guida:** O Dio di misericordia, che ci chiami a contemplare nel tuo Figlio le grandi opere del tuo amore per noi, insegnaci a riconoscere il suo volto nei nostri fratelli, per venire insieme alla tua presenza e sperimentare la tua grazia di salvezza e gioia. Per Cristo nostro Signore.

Canto finale

## PROPOSTE PER L'ATTO PENITENZIALE ALL'INIZIO DELLA MESSA

*Dopo il saluto, il presidente introduce l'atto penitenziale con queste parole:*

Il Signore a tutti è venuto incontro. Chiediamo che ci aiuti a saper accogliere ogni persona. Riconosciamoci tutti peccatori e perdoniamoci a vicenda dal profondo del cuore.

*Dopo qualche istante di silenzio per la riflessione personale, il cantore o il lettore dice:*

Signore, che accogli ogni persona che si affida al tuo amore, abbi pietà di noi.

*Assemblea:* Kýrie, eléison. *Oppure:* Signore, pietà.

Cristo, che mai ti chiudi alle necessità e alle sofferenze dei fratelli e sorelle, abbi pietà di noi.

*Assemblea:* Christe, eléison. *Oppure:* Cristo, pietà.

Signore, che raccogli nell'unità i tuoi figli dispersi, abbi pietà di noi.

*Assemblea:* Kýrie, eléison. *Oppure:* Signore, pietà.

*Il presidente conclude dicendo:*

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

*Quindi il presidente dice la colletta.*

## 2) Liturgia della Parola

### ASCOLTO DELLA PAROLA DI DIO E DEL FRATELLO

#### *La mensa della Parola*

La comunità cristiana si costruisce innanzi tutto alla mensa della Parola di Dio: «Io sono il pane della vita – dice il Signore - chi viene a me non avrà più fame e chi crede in me non avrà più sete» (Gv 6,35).

#### *Dio ci parla nell'oggi*

Nella "liturgia della Parola" la Chiesa *celebra* la Parola di Dio, quale fonte e fondamento della propria esistenza e identità, e riconosce questa Parola viva nella testimonianza delle Sacre Scritture che vengono proclamate – *Verbum Domini!* Dio ci parla qui e ora - impegnandosi ad accoglierla nella fede e a rispondere con la vita.

#### *Metterci in ascolto umile e rispettoso degli altri*

Questo ascolto, per essere vero, non può essere asettico, fuori dal tempo, puramente intimistico. Non si può riconoscere la voce di Dio che ci parla oggi senza mettere davanti a Lui e porre sotto la luce della sua Parola gli avvenimenti che segnano la nostra vita, i dialoghi di cui sono intessute le nostre relazioni quotidiane, le scelte che interpellano la nostra responsabilità. Ascoltare insieme la Parola di Dio ci educa a un ascolto più attento delle parole degli altri, un ascolto umile, rispettoso e accogliente.

#### **Per una verifica**

- *L'ascolto della Parola di Dio è per noi un momento di incontro vivo e profondo con il Signore? Quale familiarità abbiamo con la Sacra Scrittura?*
- *Cosa può aiutare l'omelia a nutrire una fede al passo con le sfide del tempo e quindi a essere più profeticamente incisiva?*
- *Quale cura poniamo per migliorare la qualità delle preghiere dei fedeli, perché siano un esercizio esemplare di ascolto attento alle ricadute della Parola nella vita?*
- *Siamo disponibili ad ascoltare gli altri senza presunzione e pregiudizi, in casa, al lavoro, in parrocchia, anche quando le persone la pensano in modo diverso?*

#### **La presentazione dei doni**

### DAL BENEDIRE/RINGRAZIARE AL DONO DI SÉ NELLA CONDIVISIONE

La liturgia eucaristica è suddivisa in quattro azioni, che corrispondono ai quattro verbi del racconto dell'istituzione nell'ultima cena, verbi già anticipati nel racconto della folla saziata con i cinque pani e i due pesci:

- «prese il pane» (e il calice): è *la presentazione dei doni*.
- «rese grazie» (o lo benedisse): è *la Preghiera Eucaristica*.
- «lo spezzò»: è *la "fractio panis" al canto dell'Agnello di Dio*
- «lo diede»: è *la distribuzione dell'Eucaristia*

#### *La presentazione dei doni*

La processione con il pane e il vino rappresenta tutta l'assemblea che è come convogliata all'altare, coinvolta nel "meraviglioso scambio" dell'Eucaristia: l'uomo *porta* a Dio i doni (già ricevuti da Lui), frutto della terra e del suo lavoro, per poi *ricevere*, nella condivisione del pane che viene dall'altare, questo stesso dono trasformato in Gesù cibo di vita eterna.

Insieme al pane e al vino vengono portate ai piedi dell'altare le offerte, in natura o in denaro, fatte dai fedeli come gesto di gratitudine e riconoscenza a Dio e come solidale partecipazione alle esigenze della comunità e a quelle dei poveri.

#### *Il ringraziamento si apre alla gratitudine e alla responsabilità*

L'Eucaristia ci spinge a fare memoria grata di tutti i doni ricevuti da Dio in Cristo: i doni di natura (la vita, la salute, la famiglia...) e i doni di grazia (la fede, il battesimo, l'appartenenza alla Chiesa, la nostra particolare vocazione...) e tiene vivo, insieme al ringraziamento, l'impegno a valorizzarli, a non vanificare questi "talenti" e piuttosto a farli fruttificare. Ne scaturisce una vita segnata dalla "gratitudine", dal senso di "gratuità" e insieme dal senso di "responsabilità".

Nell'Eucaristia siamo educati a passare dalla benedizione e dal rendimento di grazie al dono e a un donare che è sempre donare se stessi, non con autocompiacimento o in maniera paternalistica, ma con gratuità e nello spirito di una solidale condivisione.

*L'Eucaristia è sguardo nuovo sul mondo e sul creato*

Nell'Eucaristia siamo educati anche a una speranza inaudita: in una società, dove trionfano l'individualismo e lo spreco, l'Eucaristia è principio di un mondo fraterno e del miracolo della condivisione.

Nell'Eucaristia siamo anche educati a uno sguardo nuovo sul creato, che nel segno del pane e del vino viene trasfigurato ed elevato fino a diventare mezzo della nostra comunione con Dio. Se la natura fosse considerata pura materia inerte, si giustificherebbe ogni sfruttamento indiscriminato delle risorse della terra e lo stesso lavoro umano si ridurrebbe a pura tecnica e produzione.

#### **Per una verifica:**

- *Solo imparando ad accogliere tutto come dono nella benedizione e nel rendimento di grazie si entra in una generosità che ha il sapore della gratuità e della condivisione. C'è questo sapore nei nostri gesti quotidiani? Nelle nostre collaborazioni parrocchiali?*
- *Come alimentare la capacità di benedire e ringraziare?*
- *Sappiamo guardare al creato come dono di Dio, da rispettare e custodire, a cominciare dagli ambienti comuni?*
- *Come viviamo il gesto della questua domenicale: entra nel bilancio regolare della nostra vita? Esprime davvero il nostro sentirci partecipi della vita parrocchiale nel far fronte alle esigenze della comunità e a quelle dei poveri?*
- *Quanta creatività e impegno mettiamo nel nostro lavoro? Abbiamo il gusto di dare il meglio di noi? Ci impegniamo perché il lavoro sia riconosciuto nella sua dignità, senza sfruttamenti, senza rischi per la salute e la vita di chi lavora?*

## **CATECHESI E RIFLESSIONI**

### **L'ASCOLTO DELLA PAROLA DI DIO NELL'ASSEMBLEA**

L'origine della lettura del Libro santo nell'assemblea come atto essenziale del culto risale, secondo il libro di Neemia, ad un evento unico e fondativo, *il primo giorno del settimo mese*, a Gerusalemme, dopo il ritorno dall'esilio babilonese:

*La convocazione del popolo per ascoltare la Parola*

*Allora tutto il popolo si radunò come un solo uomo sulla piazza davanti alla porta delle Acque e disse allo scriba Esdra di portare il libro della Legge di Mosè, che il Signore aveva dato a Israele. Il primo giorno del settimo mese il sacerdote Esdra portò la Legge davanti all'assemblea degli uomini, delle donne e di quanti erano capaci di intendere. Lesse il libro sulla piazza davanti alla porta delle Acque dallo spuntare della luce fino a mezzogiorno, in presenza degli uomini, delle donne e di quelli che erano capaci d'intendere: tutto il popolo tendeva l'orecchio al libro della Legge...*

*Esdra aprì il libro in presenza di tutto il popolo, poiché stava più in alto di tutti. Come ebbe aperto il libro, tutto il popolo si alzò in piedi. Esdra benedisse il Signore, Dio grande, e tutto il popolo rispose «Amen, amen» alzando le mani, e si inginocchiarono e si prostrarono con la faccia a terra dinanzi al Signore ...*

*[I leviti] leggevano il libro della Legge di Dio a brani distinti e spiegavano il senso, e così facevano comprendere la lettura...*

*Tutto il popolo piangeva mentre ascoltava le parole della Legge. Poi Neemia disse loro: «Andate, mangiate carni grasse e bevete vini dolci e mandate porzioni a quelli che nulla hanno di preparato, perché questo giorno è consacrato al Signore nostro; non vi rattristate, perché la gioia del Signore è la vostra forza» (Ne 8,1ss).*

L'autore del libro di Esdra, con questa pagina paradigmatica, insegna che il popolo santo deve riconoscere la presenza del Signore nel Libro santo, e deve perciò disporsi all'ascolto del Signore con spirito di venerazione e santo timore, con grande attenzione e fede e con l'animo pieno di gratitudine e di gioia.

*L'ascolto della Parola è il fondamento della vita del popolo di Israele*

Ma ciò che a noi conviene in particolar modo sottolineare è la lettura ampia del Libro santo e la conseguente successiva prassi invalsa nel culto sinagogale di una lettura continuativa e integrale del libro della Legge, di sabato in sabato.

I vangeli ci mostrano come questo sia il quadro religioso in cui anche Gesù crebbe, fu educato e infine svolse il suo ministero.

La vita religiosa di Israele fu dunque sempre più centrata sulla spiritualità della lettura, dell'ascolto e del commento al testo sacro. Di questa spiritualità Israele custodiva l'antico scritto del libro del Deuteronomio, che è anche e principalmente una raccolta di omelie levitiche attorno all'importanza e al significato dell'ascolto della Parola di Dio. Esse sviluppano il tema dell'ascolto, già indicato nel libro dell'Esodo, come la condizione perenne dell'alleanza del Signore con il suo popolo:

*Ora, se daretè ascolto alla mia voce e custodirete la mia alleanza, voi sarete per me una proprietà particolare tra tutti i popoli; mia infatti è tutta la terra. Voi sarete per me un regno di sacerdoti e una nazione santa (Es 19,5-6).*

Anche il salmo invitatorio, così come è letto e inteso nella tradizione ebraica, stabilisce che ogni giorno Israele deve diventare il popolo di Dio mediante l'ascolto della sua Parola:

*Egli è il nostro Dio e noi siamo il popolo del suo pascolo e il gregge della sua mano, oggi se ascolterete la sua voce (Sal 95,7).*

L'invito "Ascolta Israele" ritorna decine e decine di volte nel libro del Deuteronomio e apre il brano del grande comandamento, le parole divenute poi il cuore del culto sinagogale, il nucleo attorno al quale è cresciuto l'edificio della preghiera sinagogale:

*Ascolta, Israele: il Signore è il nostro Dio, il Signore è unico. Tu amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutte le tue forze.*

*Questi precetti che oggi ti do ti stiano fissi nel cuore. Li ripeterai ai tuoi figli, ne parlerai quando ti troverai in casa tua, quando camminerai per via, quando ti coricherai e quando ti alzerai. Te li legherai alla mano come un pendaglio tra gli occhi e li scriverai sugli stipiti della tua casa e sulle tue porte (Dt 6,4-9).*

Perché Israele deve essere in perenne ascolto?

Ascoltare è esprimere la fede in Dio

- perché è nell'ascolto che si esprime il rapporto di fede con il Dio dell'alleanza e si rinnova la dedizione all'unico Signore: *il Signore è il nostro Dio, il Signore è unico.*

Ascoltare è esprimere l'amore a Dio

- perché è mediante il continuo ascolto che la volontà di dedizione all'unico Signore può attuarsi nell'amore pieno e totale per lui: *tu amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutte le tue forze.*

Ascoltare è obbedienza ai comandamenti

- perché è mediante un continuo ascolto che le parole del Signore possono fissarsi nel cuore e tradursi nell'obbedienza della vita: *questi precetti che io ti do ti stiano fissi nel cuore, li ripeterai ai tuoi figli, ne parlerai quando ti troverai in casa tua, quando camminerai per via, quando ti coricherai e quando ti alzerai.*

La conseguenza fondamentale di questa visione della vita del popolo di Dio consiste in una **rinnovata volontà di sottomissione piena e fiduciosa alla Parola di Dio** da parte della nostra Chiesa. Sottomissione: perché la Parola del Signore e la lettura della Bibbia possano arrivare ad avere un **reale predominio** nella vita della Chiesa e del credente.

*Un rinnovato slancio nell'ascolto della Parola ogni giorno*

Se ci sarà un nuovo slancio e una rinnovata volontà, si potranno trovare i mezzi, adeguati ad ogni situazione e progressivi, per favorire la lettura quotidiana e continuativa della Scrittura.

Allora anche l'ascolto, la spiegazione, la comprensione e l'efficacia spirituale della Parola di Dio nell'Eucaristia domenicale crescerà e potrà svolgere realmente la sua funzione di unificazione dei cuori e di guida nel cammino della Chiesa.

*(a cura della Piccola Famiglia dell'Annunziata)*

## SCHEMI DI ADORAZIONI EUCARISTICHE

Canto d'inizio

**Solista:** Tu che sei uno col Padre, cresci la nostra comunione nella Comunità.

**Tutti:** Tu che sei uscito dal Padre e sei venuto nel mondo, guidaci a compiere la sua volontà per portare il mondo a lui.

**Solista:** Tu che ci fai conoscere il Padre, aprici al dono di noi stessi a lui.

**Tutti:** Tu che sei la porta per entrare nella casa del Padre, guidaci con la tua Parola.

**Solista:** Tu che sei la via che conduce al Padre, rendici docili al suo Spirito.

**Tutti:** Tu che se il Buon Pastore che da la vita per le pecore, rendici partecipi della tua passione per l'umanità che attende.

**Solista:** Tu che sei venuto a cercare e a salvare ciò che era perduto, insegnaci l'accoglienza paziente e fiduciosa.

**Tutti:** Tu che sei il pane che dà la vita, sii la nostra forza nell'impegno di vita cristiana.

**Solista:** Tu che sei la verità, che rende liberi: risplendi ai nostri cuori come pienezza di vita e gioia.

**Tutti:** Tu che sei la vita e la luce per gli uomini, mostraci la via che hai tracciata per ciascuno di noi.

**Solista:** Tu che sei la risurrezione e la vita, insegnaci il senso vero della nostra esistenza: farne un dono per te e per i fratelli.

**Tutti:** Tu che sei in mezzo a noi sino alla fine dei secoli, insegnaci lo stupore e la gratitudine per il dono dell'Eucaristia.

*Breve silenzio*

**Guida:** O Padre, che ci chiami alla tua presenza per ascoltare il tuo amato Figlio, vivente nel mistero eucaristico fino al compiersi dei secoli, nutri la nostra fede con la sua Parola e purifica gli occhi del nostro spirito, perché possiamo contemplarlo qui, presente a noi, per parlarci e guidarci a te. Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

**Canto per l'ascolto della Parola**

**Ascoltiamo la Parola del Signore dal Vangelo secondo Matteo: 12,1-14**

Gesù passò, in giorno di sabato, fra campi di grano e i suoi discepoli ebbero fame e cominciarono a cogliere delle spighe e a mangiarle. Vedendo ciò, i farisei gli dissero: «Ecco, i tuoi discepoli stanno facendo quello che non è lecito fare di sabato». Ma egli rispose loro: «Non avete letto quello che fece Davide, quando lui e i suoi compagni ebbero fame? Egli entrò nella casa di Dio e mangiarono i pani dell'offerta, che né a lui né ai suoi compagni era lecito mangiare, ma ai soli sacerdoti. O non avete letto nella Legge che nei giorni di sabato i sacerdoti nel tempio violano il sabato e tuttavia sono senza colpa? Ora io vi dico che qui vi è uno più grande del tempio. Se aveste compreso che cosa significhi: *Misericordia io voglio e non sacrifici*, non avreste condannato persone senza colpa. Perché il Figlio dell'uomo è signore del sabato». Allontanatosi di là, andò



nella loro sinagoga; ed ecco un uomo che aveva una mano paralizzata. Per accusarlo, domandarono a Gesù: «È lecito guarire in giorno di sabato?». Ed egli rispose loro: «Chi di voi, se possiede una pecora e questa, in giorno di sabato, cade in un fosso, non l'afferra e la tira fuori? Ora, un uomo vale ben più di una pecora! Perciò è lecito in giorno di sabato fare del bene». E disse all'uomo: «Tendi la tua mano». Egli la tese e quella ritornò sana come l'altra. Allora i farisei uscirono e tennero consiglio contro di lui per farlo morire.

**Solista:** Illumina, o Luce, questo tuo cieco  
che siede nelle tenebre e nell'ombra di morte,  
e dirigi i suoi passi sulla via della pace,  
per la quale entrerò nel luogo del tabernacolo ammirabile  
fino alla casa del Signore, con canti di esultanza e di lode.  
Veramente la lode è la via per la quale entrerò presso di te,  
la via per la quale uscirò dal sentiero dell'errore, e ritornerò a te, vita,  
perché tu sei la vera via della vita.  
O Signore, chi è capace di comprendere tutta la ricchezza di una sola  
delle tue parole? Molto più ciò che ci sfugge di quanto riusciamo a comprendere.  
Siamo proprio come gli assetati che bevono ad una fonte.  
Hai colorato la tua Parola di bellezze svariate,  
affinché noi che vogliamo scrutare possiamo contemplare ciò che ci sazia.  
Hai nascosto nella tua Parola tutti i tesori perché ciascuno di noi trovi una ricchezza in ciò che contempla.  
La tua Parola è un albero di vita che da ogni parte ci porge frutti benedetti...  
Ti ringraziamo e ti lodiamo. Donaci piena disponibilità all'ascolto.

*(Sant'Efrem)*

*Testo da lasciare alla riflessione e preghiera silenziosa*

Signore Gesù, tu sei la Parola di Dio, il Verbo del Padre venuto nel mondo per introdurci nel suo mistero. Lungo la tua vita tra noi sei stato sempre in ascolto della sua volontà e hai consegnato la tua parola alla memoria viva dei tuoi discepoli. Tu continui a parlarci nelle pagine delle Scritture e nei volti dei nostri fratelli: aprici a questo duplice ascolto, per non correre il rischio dei tuoi contemporanei, che credevano di essere fedeli alla legge di Dio trascurando i suoi figli; si proclamavano attenti ai comandamenti e non si accorgevano delle fragilità e delle sofferenze dei fratelli.

Fa' di noi dei frequentatori della tua Parola e dei servitori assidui dei nostri fratelli, poiché tu ci parli in essa e in loro con un'unica voce, quella dell'amore grato che diventa gratuità.

**Solista:** O Dio, fa che non abbiamo paura di credere in te, di seguire la parola del tuo Figlio: aiutaci a comprendere che la fede non è contro la ragione, ma oltre essa ed esprime il massimo delle nostre possibilità umane: il consegnare la nostra vita, ciò che solo veramente abbiamo, a Colui che l'ha consegnata per noi.

**Tutti:** O Dio, fa che accettiamo sulla nostra vita il giudizio della tua Parola e lasciamo che la tua luce avvolga: il nostro passato, perdonato dal raggio della tua misericordia, il nostro presente, che cammina nella luce della tua presenza e il nostro futuro, guardato nella luminosa certezza della tua fedeltà.

*Silenzio per la revisione di vita*

**Canto come richiesta di perdono**

**Tutti:** Signore Gesù, ti contempliamo nell'Eucaristia  
come colui che conduce il suo popolo,  
non facendo mai mancare fratelli e sorelle  
che lo guidino nel suo nome, sulla sua Parola, nella sua volontà.  
Tu sei il vero, l'unico Pastore che sazia le nostre attese di pace,  
che colma i nostri desideri di pienezza di vita,  
che ci conduce con sicurezza e pazienza

sulla via della verità e della santità.

Tu nell'Eucaristia sei la nostra silenziosa guida,  
che ci indichi lo stile del dono, dell'attesa, del silenzio.

Tu ci conduci alla tua presenza, nel tuo amore,  
riportandoci a te per le tortuose vie per le quali ci siamo incamminati.

Fa' che sperimentiamo la sicurezza della tua presenza e  
la fedeltà della tua Parola, mentre ci accogli alla tua sequela come pecore docili,  
insieme al numeroso gregge dei nostri fratelli

**Guida:** O Dio, nostro Padre, che hai parlato a noi nel tuo Figlio Amato Gesù Cristo e in lui ci hai insegnato a riconoscere la tua voce in quella dei nostri fratelli, aprici all'ascolto attento, vinci il nostro timore di impegnarci nel rispondere al tuo dono, donandoci ai nostri fratelli. Per Cristo nostro Signore.

Canto finale

## PROPOSTE PER L'ATTO PENITENZIALE ALL'INIZIO DELLA MESSA

*Dopo il saluto, il presidente introduce l'atto penitenziale con queste parole:*

Dio ha mandato il suo Figlio unigenito, Verbo fatto carne, per parlarci come suoi amici.  
Per disporci ad accogliere la Parola e il Pane di vita eterna riconosciamoci peccatori e invochiamo con fiducia la misericordia di Dio.

*Dopo qualche istante di silenzio per la riflessione personale, il cantore o il lettore dice:*

Signore, Parola vivente del Padre, mandato a illuminare i cuori degli uomini e delle donne per salvarli, abbi pietà di noi.

*Assemblea:* Kýrie, eléison. *Oppure:* Signore, pietà.

Cristo, Buona Novella che hai confortato affaticati e oppressi, abbi pietà di noi.

*Assemblea:* Christe, eléison. *Oppure:* Cristo, pietà.

Signore, che hai affidato alla Chiesa la missione di annunciare il tuo Vangelo di pace e riconciliazione a ogni persona e nazione, abbi pietà di noi.

*Assemblea:* Kýrie, eléison. *Oppure:* Signore, pietà.

*Il presidente conclude dicendo:*

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

*Quindi il presidente dice la colletta.*

### 3 - La presentazione dei doni

#### DAL BENEDIRE/RINGRAZIARE AL DONO DI SÉ NELLA CONDIVISIONE

La liturgia eucaristica è suddivisa in quattro azioni, che corrispondono ai quattro verbi del racconto dell'istituzione nell'ultima cena, verbi già anticipati nel racconto della folla saziata con i cinque pani e i due pesci:

- «prese il pane» (e il calice): è *la presentazione dei doni*.
- «rese grazie» (o lo benedisse): è *la Preghiera Eucaristica*.
- «lo spezzò»: è *la "fractio panis" al canto dell'Agnello di Dio*
- «lo diede»: è *la distribuzione dell'Eucaristia*

#### *La presentazione dei doni*

La processione con il pane e il vino rappresenta tutta l'assemblea che è come convogliata all'altare, coinvolta nel "meraviglioso scambio" dell'Eucaristia: l'uomo *porta* a Dio i doni (già ricevuti da Lui), frutto della terra e del suo lavoro, per poi *ricevere*, nella condivisione del pane che viene dall'altare, questo stesso dono trasformato in Gesù cibo di vita eterna.

Insieme al pane e al vino vengono portate ai piedi dell'altare le offerte, in natura o in denaro, fatte dai fedeli come gesto di gratitudine e riconoscenza a Dio e come solidale partecipazione alle esigenze della comunità e a quelle dei poveri.

#### *Il ringraziamento si apre alla gratitudine e alla responsabilità*

L'Eucaristia ci spinge a fare memoria grata di tutti i doni ricevuti da Dio in Cristo: i doni di natura (la vita, la salute, la famiglia...) e i doni di grazia (la fede, il battesimo, l'appartenenza alla Chiesa, la nostra particolare vocazione...) e tiene vivo, insieme al ringraziamento, l'impegno a valorizzarli, a non vanificare questi "talenti" e piuttosto a farli fruttificare. Ne scaturisce una vita segnata dalla "gratitudine", dal senso di "gratuità" e insieme dal senso di "responsabilità".

Nell'Eucaristia siamo educati a passare dalla benedizione e dal rendimento di grazie al dono e a un donare che è sempre donare se stessi, non con autocompiacimento o in maniera paternalistica, ma con gratuità e nello spirito di una solidale condivisione.

#### *L'Eucaristia è sguardo nuovo sul mondo e sul creato*

Nell'Eucaristia siamo educati anche a una speranza inaudita: in una società, dove trionfano l'individualismo e lo spreco, l'Eucaristia è principio di un mondo fraterno e del miracolo della condivisione.

Nell'Eucaristia siamo anche educati a uno sguardo nuovo sul creato, che nel segno del pane e del vino viene trasfigurato ed elevato fino a diventare mezzo della nostra comunione con Dio. Se la natura fosse considerata pura materia inerte, si giustificherebbe ogni sfruttamento indiscriminato delle risorse della terra e lo stesso lavoro umano si ridurrebbe a pura tecnica e produzione.

#### **Per una verifica:**

- *Solo imparando ad accogliere tutto come dono nella benedizione e nel rendimento di grazie si entra in una generosità che ha il sapore della gratuità e della condivisione. C'è questo sapore nei nostri gesti quotidiani? Nelle nostre collaborazioni parrocchiali?*
- *Come alimentare la capacità di benedire e ringraziare?*
- *Sappiamo guardare al creato come dono di Dio, da rispettare e custodire, a cominciare dagli ambienti comuni?*
- *Come viviamo il gesto della questua domenicale: entra nel bilancio regolare della nostra vita? Esprime davvero il nostro sentirci partecipi della vita parrocchiale nel far fronte alle esigenze della comunità e a quelle dei poveri?*
- *Quanta creatività e impegno mettiamo nel nostro lavoro? Abbiamo il gusto di dare il meglio di noi? Ci impegniamo perché il lavoro sia riconosciuto nella sua dignità, senza sfruttamenti, senza rischi per la salute e la vita di chi lavora?*

### *Offrire è ringraziare il Signore*

Nel canto di offertorio "Ti offro" si dice: "cosa posso dare a te che tu non hai, o mio Signore, io poca cosa e Tu l'immensità e la bontà". Se a Dio non manca nulla e non c'è nulla che noi possiamo offrirgli di cui abbia "bisogno" qual è il senso della presentazione dei doni durante le nostre liturgie? Nelle culture rurali, di cui forse si è persa memoria, l'offerta delle primizie della terra era un segno di ringraziamento per i doni ricevuti e anche una richiesta di benedizione per ottenere l'abbondanza dei raccolti. Ma nel "meraviglioso scambio" dell'Eucaristia c'è una asimmetria completa: la logica commerciale non regge proprio perché è troppa la distanza tra Creatore e creature.

Eppure la nostra dignità è grande, è Dio che la fa così alta quando ci elegge a "figli adottivi". E quale gioia può dare un figlio al padre? Il diventare sempre più simile a lui. L'essenza trinitaria di Dio è il dono: ogni Persona della Trinità è tutta donata alle altre e trova la sua identità più profonda proprio nell'annullamento del reciproco donarsi. Ecco allora il senso più vero della presentazione dei doni: partecipare, per quanto possibile a noi creature, alla natura divina diventando noi stessi dono a Dio e ai fratelli. Su questa disposizione, personale e comunitaria, rappresentata dal segno della processione offertoriale, si innesta la grazia dell'Eucaristia che ci trasforma in altri "Cristo".

Le esperienze che seguono sono esempi di come la dimensione del dono, vissuta a partire dall'accettazione dei propri limiti e dalla condizione di peccato e sofferenza, permette di mettere a frutto anche i talenti che Dio ha donato a ciascuno, suscitando ulteriori doni in una dinamica di reciprocità che è il segno più vero della presenza di Dio nella nostra vita.

### *Un'esperienza concreta di accoglienza*

Ci raccontano Andrea e Rossella di Cento: "quando ci siamo sposati sentivamo molto forte il desiderio di avere una famiglia numerosa, senza pensare tanto alle difficoltà che questo avrebbe potuto comportare, ma piuttosto credendo che l'amore che ci legava avrebbe potuto moltiplicarsi.

Nonostante il desiderio della famiglia numerosa, quando ci siamo accorti di aspettare il quinto figlio c'è stato un momento di sospensione perché, con la nascita del quarto, poco più di un anno prima, c'erano state delle complicazioni che avevano portato i medici a consigliarci di non intraprendere altre gravidanze.

Questo momento, però, non è durato a lungo perché insieme abbiamo sentito che dovevamo accogliere da subito con amore questa nuova vita che ci veniva donata. Alla prima ecografia all'inizio del terzo mese, un medico con molto distacco ci ha informati della presenza di un'anomalia che, con molte probabilità, poteva essere collegata ad alterazioni cromosomiche e quando Chiara è nata i medici non hanno avuto dubbi nel constatare che aveva la Sindrome di Down.

Quando i medici ci hanno dato la notizia eravamo insieme in sala parto e ci siamo detti che volevamo credere anche in quel momento a un progetto d'amore di Dio su di noi e l'abbiamo accolto tra le lacrime e la gioia per la nuova nascita.

Questo atto di fede ci ha fatto sentire uniti ancora di più e forse mai ci siamo voluti bene come in quel momento in cui, insieme, abbiamo avuto la forza di ringraziare il Signore per il Suo dono. Un dono speciale che ci è stato svelato giorno dopo giorno, fra le sospensioni e le incertezze, fra le gioie e le speranze quotidiane. Abbiamo imparato, o meglio siamo stati aiutati a farlo, a condividere questa avventura con amici e conoscenti, ricevendo continuamente sostegno e solidarietà.

Terminata la scuola superiore di Chiara ci siamo trovati ad affrontare una nuova preoccupazione per il suo futuro, che si è rivelato incerto e con poche prospettive. Abbiamo capito che non potevamo aspettare che altri risolvessero i nostri problemi e, condividendo queste preoccupazioni con altri genitori di ragazzi con disabilità, ci siamo buttati in una nuova avventura. È stata costituita una associazione di promozione sociale, l'associazione "OLTRE-TUTTO", con lo scopo di promuovere attività culturali, ricreative e formative, finalizzate a favorire i rapporti interpersonali e l'inserimento sociale di persone con disabilità anche nell'attività lavorativa.

Uno dei progetti che stiamo realizzando è l'apertura di una SALA DA TÈ SOLIDALE: vorremmo potesse diventare un luogo di incontro, aperto a tutta la cittadinanza, che desse la possibilità ai nostri ragazzi di offrire il loro lavoro e di poter stare insieme ai loro coetanei.

Un luogo, dunque, in cui si cercherà di favorire l'inclusione e la partecipazione dei nostri ragazzi alla vita sociale, trasformando l'atteggiamento di assistenzialismo nei loro confronti, al riconoscimento di quanto la loro presenza possa essere una risorsa per tutta la comunità."

### *Rispondere alla chiamata al servizio*

Roberto, medico psichiatra ci racconta: sono nato a Vicenza da una famiglia cristiana che mi ha insegnato i valori dell'onestà e della fede. A 18 anni grazie all'incontro con il Movimento dei Focolari ho sentito di fare una scelta più forte di Dio e quando ho dovuto scegliere quale università fare, invece di seguire il mio talento naturale per la matematica, ho scelto un indirizzo che mi permettesse di aiutare gli altri e quindi ho deciso di fare medicina.

A 26 anni appena laureato ho dedicato 2 anni della mia vita a fare esperienza religiosa molto profonda a Loppiano e poi ho scelto di fare una specializzazione che mi portasse a contatto con le persone più bisognose e sofferenti: avevo davanti a me aperta la strada del dentista che mio cugino odontotecnico proprio cercava e quindi soldi a palate e invece ho scelto di fare lo psichiatra e così da 30 anni faccio questo lavoro e sono molto contento.

La bellezza del mio lavoro è che le persone vengono da me e si aprono, mi raccontano le loro sofferenze e le loro pene e io posso ascoltarle con calma dedicando a ciascuna il tempo dovuto senza fretta. Certe volte si versano lacrime che sento preziose, non vanno denigrate o nascoste, ma anzi ogni lacrima è un pezzo della loro storia importante che viene fuori.

Ho imparato che è importante non giudicare perché non sono molto diverso da loro, invece è importante cercare di mettersi nei panni dell'altro. Ogni esperienza ha un valore, non ci sono quelle migliori o peggiori. Anch'io ho sperimentato l'ansia per esempio quando dovevo fare gli esami all'università, ho sperimentato la paura per esempio quella volta che in montagna di sera non trovavo la strada del ritorno, ho sperimentato tristezza e depressione quando i miei amici mi hanno deluso e anche il panico e la paranoia quando sono stato minacciato di morte da una persona poco civile per motivi che non mi riguardavano.

Anch'io quindi sono fragile e devo avere uno sguardo aperto e compassionevole verso chi mi manifesta delle sensazioni di quel tipo o altre. Certo gli studi mi aiutano a inquadrare quello che sento in certe categorie diagnostiche, ma non basta. Mi interessa anche dei lati positivi della storia della persona che ho di fronte e di fatti importanti come ad esempio la famiglia, i figli, che spesso sono le motivazioni più profonde per cui una persona resiste agli urti e alle difficoltà della vita, lo studio, il lavoro, gli interessi, le passioni che vengono coltivate nel tempo libero. Scopro così che in ogni persona ci sono lati positivi che cerco di mettere in risalto.

Quando siamo depressi o sotto stress vediamo tutto il negativo degli altri e di noi stessi, ma se qualcuno ci aiuta a vedere il positivo serve per avere una migliore visione di quello che ci succede e una miglior stima di noi stessi e questo e l'autostima ci aiutano ad affrontare le difficoltà della vita.

Poi alla fine mi chiedono delle terapie e la professione mi aiuta a dare anche il farmaco giusto o la psicoterapia adatta, ma sento che è ancora poco. Vorrei dare qualcosa di più, proprio quel qualcosa che è più efficace, e così negli ultimi anni ho scoperto una medicina nuova molto potente che si chiama AMA, che vuol dire non solo Auto-Mutuo-Aiuto ma anche "prova ad amare".

Tutto è cominciato due anni fa quando un mio paziente giovane di nome Lorenzo ha deciso di togliersi la vita dopo due anni di colloqui e di terapie non efficaci. Con i genitori, passato il tempo del lutto, abbiamo deciso di fare qualcosa di positivo per le persone e le famiglie che hanno problemi simili.

Abbiamo fondato una associazione che si chiama "Abbraccio Familiare" volta a rendere possibile ed efficace il mutuo aiuto in piccoli gruppi. Il principio di fondo che abbiamo preso dai nostri maestri (Trento, Bologna, ...) è che ogni esperienza, anche la più negativa, ha un valore e comunicando i frutti dell'esperienza si cresce sia personalmente che come comunità.

Inoltre aiutare gli altri aiuta per primi noi stessi e quindi fare del volontariato con le persone che hanno sofferto di problemi mentali non solo è possibile e proficuo, ma essi stessi, che chiamiamo facilitatori sociali o ESP (esperto per esperienza), sono i migliori esperti per aiutare nei modi giusti le persone tristi, sole e depresse.

Esperti non per studio o per professione ma per esperienza, perché lo hanno provato loro stessi sulla loro pelle. Questo gruppo non è in alternativa ai servizi sanitari ma collabora ed è anche riconosciuto come associazione di volontariato dai servizi sanitari. Finora abbiamo fatto piccole esperienze ma abbiamo visto che

sono quelle più efficaci. Importante è che siano gratuite e che riusciamo ad assicurare un rapporto di uno a uno: passeggiate per le vie della città, feste, incontri di formazione o di scambio.

La mia osservazione è che le persone che fanno volontariato escono dalla loro problematica che li tormenta molto e aiutando gli altri fanno veramente un salto di qualità, si trasformano diventando persone che potremmo definire “normali” o, meglio ancora, persone in donazione.

In conclusione devo dire che seguire la volontà di Dio non mi ha portato ricchezza, fama o potere, non sono diventato primario né direttore, però mi ha portato i doni più belli la vita: la gioia di conoscere persone meravigliose e l'amore che ho dato e ricevuto in abbondanza.

*(a cura del Movimento dei Focolari)*

## SCHEMI DI ADORAZIONI EUCARISTICHE

### Canto d'inizio

**Solista:** Crediamo alla tua presenza, Signore Gesù, nel segno del Pane, nel segno del tuo amore per noi, perché anche noi possiamo imparare ad amare come te, restando alla scuola dell'Eucaristia.

**Tutti:** Continua a parlarci nel tuo Vangelo, luce al nostro cammino, verità per la nostra vita di tuoi discepoli di oggi, pronti all'accoglienza delle sfide che il nostro mondo ci presenta, e che noi portiamo davanti a te, perché tu ci mostri la tua via, e noi possiamo seguirla, con la tua forza, nella tua gioia.

### *Breve silenzio- ritornello in canto*

**Solista:** Signore Gesù, tu non hai avuto paura delle incomprensioni e sei rimasto nel segno del Pane; non ti sei lasciato condizionare dai tradimenti e ci hai donato te stesso amandoci fino alla fine; non ti sei fermato davanti alle nostre debolezze e ti sei fatto Pane per sostenere la nostra forza.

**Tutti:** Signore Gesù, donaci il coraggio delle scelte controcorrente, sapendo che davanti a noi non si sono altri maestri che tu, nel tuo Vangelo, altri stili di vita che il tuo annientamento nel Pane, altre promesse di felicità che le Beatitudini che annunci, paradosso per chi non vuole arrendersi a un amore da Dio, temendo che la sua risposta sia troppo povera per il Signore dell'universo, che pure si dona all'umile, che non è mai troppo povero perché arricchito dal suo sguardo di predilezione, che oggi raggiunge noi attraverso il Pane vivo che adoriamo.

### *Breve silenzio*

**Guida:** O Padre misericordioso, che nutri il nostro corpo col pane della terra e il sazi la nostra fame di vita in pienezza con il Pane del cielo, insegnaci a diventare dono per i nostri fratelli, restituendoti in loro la nostra gratitudine per il tuo amore la tua predilezione. Per Cristo nostro Signore.

### Canto per l'ascolto della Parola

#### **Ascoltiamo la Parola del Signore dal Vangelo secondo Giovanni: 6,1-14**

Gesù passò all'altra riva del mare di Galilea, cioè di Tiberiade, e lo seguiva una grande folla, perché vedeva i segni che compiva sugli infermi. Gesù salì sul monte e là si pose a sedere con i suoi discepoli. Era vicina la Pasqua, la festa dei Giudei. Allora Gesù, alzati gli occhi, vide che una grande folla veniva da lui e disse a Filippo: «Dove potremo comprare il pane perché costoro abbiano da mangiare?». Diceva così per metterlo alla prova; egli infatti sapeva quello che stava per compiere. Gli rispose Filippo: «Duecento denari di pane non sono sufficienti neppure perché ognuno possa riceverne un pezzo». Gli disse allora uno dei suoi discepoli, Andrea, fratello di Simon Pietro: «C'è qui un ragazzo che ha cinque pani d'orzo e due pesci; ma che cos'è questo per tanta gente?». Rispose Gesù: «Fateli sedere». C'era molta erba in quel luogo. Si misero dunque a sedere ed erano circa cinquemila uomini. Allora Gesù prese i pani e, dopo aver reso grazie, li diede a quelli che erano seduti, e lo stesso fece dei pesci, quanto ne volevano. E quando furono saziati, disse ai suoi discepoli: «Raccogliete i pezzi avanzati, perché nulla vada perduto». Li raccolsero e riempirono dodici canestri con i pezzi

dei cinque pani d'orzo, avanzati a coloro che avevano mangiato. Allora la gente, visto il segno che egli aveva compiuto, diceva: «Questi è davvero il profeta, colui che viene nel mondo!». Ma Gesù, sapendo che venivano a prenderlo per farlo re, si ritirò di nuovo sul monte, lui da solo.

### ***Testo da lasciare alla riflessione e preghiera silenziosa***

Signore, anche noi vediamo il segno dell'Eucaristia, un segno fragile e opaco, che ci manifesta la tua presenza in mezzo a noi, in una logica così diversa, in uno stile opposto al nostro. Vogliamo seguirti per imparare da te, singolare Maestro, che compi i segni che nessuno attende e che è così difficile capire, se tu non ti riveli.

Nelle vicinanze della Pasqua dei giudei, pensi a quella che sarà la tua, quando passerai dal mondo la Padre, portando attraverso la morte, la nostra fragile umanità nella tua capacità di dono inesauribile, che vive nell'Eucaristia, memoria e guida per il nostro presente e futuro.

Alza oggi gli occhi verso di noi che veniamo a te, con le nostre sofferenze, difficoltà, suppliche, con le nostre fami e i nostri vuoti che solo tu puoi colmare con la tua presenza di salvezza.

Cerchi anche oggi il nostro aiuto, come hai fatto con Filippo, per andare incontro alle necessità di quest'umanità che forse non viene più a te, che cerca altri maestri e altri modi per colmare la sua fame di senso ed estinguere la sua sete di verità e pienezza. Ma noi non sappiamo cosa rispondere: sentiamo la nostra impotenza davanti ai grandi problemi dell'umanità, anche davanti alle difficoltà della nostra vita, alle sofferenze di chi ci sta accanto.

Se tu metti alla prova la nostra fede, vedi, e vediamo anche noi, come è povera, come cerchiamo la soluzione più facile, quella apparentemente più logica, della nostra logica, mentre occorrerebbe chiedere a te che cosa fare, che cosa vuoi fare tu e che cosa aspetti da noi.

Come da questo ragazzo tu aspetti la nostra disponibilità, povera e limitata, perché ti offriamo quello che gelosamente vogliamo tenere solo per noi, mentre così tu lo moltiplicherai, per noi e per tutti: basterà, nelle tue mani, e ne avvanzerà, perché sei il Dio dell'abbondanza, delle grandi e meravigliose opere, ma anche delle piccole cose, della attenzioni all'umile e al povero. Come questo pane, stai per spezzare la tua vita e donarla a noi: tutti ne avranno vita a sazietà, vita in pienezza. Per questo sei venuto, non per diventare re alla maniera umana, ma re che regna dalla croce della sua gloria di amare donando se stesso fino a oltre i confini dell'amore e della vita. Tu sai benissimo quello che stai per fare: offrirti per noi, donarti come questo pane: come nell'ultima sera sapevi che stavi per lavare i piedi ai tuoi discepoli perché avessero parte con te a questo stile di dono senza riserve e senza ripresa. Non hai lavato le loro facce sporche di debolezza, ipocrisia e tradimento, ma i loro piedi, perché potessero camminare sulle tue vie, che aprivi con la tua morte e risurrezione, rimanendo memoria via nel segno del pane, spezzato e donato per la vita del mondo.

Seguire Gesù è diventare come lui, attenti alle necessità degli altri, alla cui felicità, pienezza di vita, siamo chiamati a collaborare. Basta mettere a disposizione di Gesù quello che abbiamo: qualità, età, salute, cultura e lui lo moltiplica per le molteplici fami dell'umanità che ancora oggi va da lui. Anche se crediamo di essere poveri, possiamo sempre offrire la nostra testimonianza, felici di aver trovato Colui che riempie la nostra vita. Egli è davvero il profeta che è venuto ed è rimasto nel mondo, perché ogni generazione possa attingere da lui il pane della Parola e dell'Eucaristia, per saziare la propria fame di verità, di libertà, di felicità. Non è questo un pane che possiamo comprare, ma solo chiedere a lui, attenderlo dalle sue mani, riceverlo nella gratitudine, nella certezza che egli non ce lo farà mancare. Se seguiamo lui, come suoi discepoli, come le folle, non ci mancherà nulla. Possiamo fare l'esperienza della generosità di Dio, della sovrabbondanza del suo amore per noi, contemplando le meraviglie della creazione, la vita della Chiesa e il cammino della storia, e specialmente le particolari grazie che ci concede ogni giorno; chiediamogli di essere sempre più consapevoli di tutto questo.

**Guida:** Confrontiamo la nostra vita con lo stile di dono che Gesù è venuto a insegnarci con la sua vita offerta per noi. Ci lasciamo aiutare dalle parole dell'omelia di papa Francesco del 24 dicembre 2016:

Gesù nasce a Betlemme, che significa "*casa del pane*". Sembra così volerci dire che nasce come *pane per noi*; viene alla vita per darci la sua vita; viene nel nostro mondo per portarci il suo amore. Non viene a divorare e a comandare, ma a nutrire e servire. Così c'è un filo diretto che collega la mangiatoia e la croce, dove Gesù sarà *pane spezzato*: è il filo diretto dell'amore che si dona e ci salva, che dà luce alla nostra vita, pace ai nostri cuori.

L'hanno capito, in quella notte, i pastori, che erano tra gli emarginati di allora. ... Chi era sicuro di sé, autosufficiente, stava a casa tra le sue cose; i pastori invece «andarono, senza indugio» (cfr Lc 2,16). Anche noi lasciamoci interpellare e convocare (stanotte) da Gesù, andiamo a Lui con fiducia, a partire da quello in cui ci sentiamo emarginati, a partire dai nostri limiti, a partire dai nostri peccati. Lasciamoci toccare dalla tenerezza che salva. Avviciniamoci a Dio che si fa vicino ... portiamo a Gesù quello che siamo, le nostre emarginazioni, le nostre ferite non guarite, i nostri peccati. Così, in Gesù, assaporeremo ... la bellezza di essere amati da Dio. Con Maria e Giuseppe stiamo davanti alla mangiatoia, a Gesù che nasce come pane per la mia vita. Contemplando il suo amore umile e infinito, diciamogli semplicemente grazie: grazie, perché hai fatto tutto questo *per me*.

*Silenzio*

### **Canto come richiesta di perdono**

**Solista:** Signore, tu che hai detto: Io sono il pane della vita, facci capire che tu sei il senso profondo della nostra esistenza

**Tutti:** Signore, tu che hai detto: Chi mangia di me vivrà per me, aiutaci a capire l'importanza della partecipazione alla Celebrazione Eucaristica

**Solista:** Signore, tu che hai detto: Volete andarvene anche voi ? aiutaci a capire la grazia della fede che tu ci hai fatto e a crescere in essa.

**Tutti:** Signore, forse noi stiamo incominciando a capire che solo tu hai parole di vita eterna, che solo tu puoi svelarci il senso del nostro vivere: aiutaci a rimanere aperti alla tua voce.

**Solista:** Signore, tu hai parole di vita eterna. Noi abbiamo creduto e conosciuto che tu sei il Santo di Dio.

**Tutti:** Aumenta in noi la fame e la sete di te, realmente presente in questo mistero, vivo e vero in mezzo a noi per tutti i secoli dei secoli.

**Solista:** Signore Gesù, venuto nel mondo come servo del progetto del Padre, rimasto nell'Eucaristia per servire il nostro desiderio di vita in pienezza, indicaci la via del servizio della tua lode, dell'ascolto della tua Parola, della preghiera alla tua presenza, dell'intercessione per il tuo popolo.

**Tutti:** Pur essendo Dio sei diventato servo per amore dell'umanità, hai assunto la nostra carne mortale per offrirci la tua in Cibo di eternità, sei diventato simile a noi per assimilarci a te, Figlio primogenito, alla cui immagine siamo conformati, per non essere più schiavi per paura, ma servi nell'amore, fragile risposta alla tua grazia immensa.

**Guida:** O Dio, nostro Padre, che ci ami tanto da dare il tuo Figlio Amato Gesù Cristo per noi, aiutaci ad accogliere questo dono. Facci comprendere che in questo nostro mondo sazio, abbiamo ancora bisogno di te e dei tuoi doni, soprattutto della tua salvezza, che ci doni in Gesù. Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

Canto finale

### **PROPOSTE PER L'ATTO PENITENZIALE ALL'INIZIO DELLA MESSA**

*Dopo il saluto, il presidente introduce l'atto penitenziale con queste parole:*

Imitiamo, fratelli e sorelle, il ragazzo che diede a Gesù quei cinque pani e due pesci, perché divenissero cibo per la folla, e offriamo quel poco che abbiamo e siamo, perché siano alimento per tutti.

Chiediamo perdono per i nostri peccati specialmente di chiusura agli altri e affidiamoci alla misericordia del Padre.

*Dopo qualche istante di silenzio per la riflessione personale, il cantore o il lettore dice:*

Signore, che sei la pienezza della Benedizione del Padre per l'umanità, abbi pietà di noi.



*Assemblea: Kýrie, eléison. Oppure: Signore, pietà.*

Cristo, che nel tuo amore ci chiami a renderti grazie, abbi pietà di noi.

*Assemblea: Christe, eléison. Oppure: Cristo, pietà.*

Signore, che ci insegni a condividere dolori, angosce, gioie e speranze delle persone che incontriamo sul nostro cammino, abbi pietà di noi.

*Assemblea: Kýrie, eléison. Oppure: Signore, pietà.*

*Il presidente conclude dicendo:*

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

*Quindi il presidente dice la colletta.*

## 4 - “Fate questo in memoria di me”

### LE DUE SOLENNI INVOCAZIONI DELLO SPIRITO E I DUE “AMEN”

#### *Le due invocazioni allo Spirito Santo*

La Preghiera Eucaristica è il momento culminante di tutta la celebrazione. Si tratta di entrare in una preghiera il cui destinatario è Dio, il Padre. È una preghiera formulata in prima persona plurale, a esprimere il «noi» ecclesiale.

Tutto questo si compie nella potenza dello Spirito Santo, che viene invocato innanzitutto sul pane e sul vino, perché nel memoriale diventino il Corpo e il Sangue di Cristo, e poi, nella seconda epiclesi, quella dopo la consacrazione, viene invocato sulla comunità radunata, perché nutriti di Lui nel suo Corpo e nel suo Sangue diventiamo sempre più un solo corpo e un solo spirito tra di noi e pane spezzato verso tutti.

#### *I due “Amen”*

Da qui l'importanza dei due “Amen”: quello alla fine della dossologia trinitaria “Per Cristo, con Cristo e in Cristo...”, che conclude la Preghiera Eucaristica, e quello al momento della comunione.

Con l’Amen alla comunione non solo professiamo la nostra fede in Gesù Eucaristia, ma riconosciamo che nutrendoci di Lui noi diventiamo davvero ciò che mangiamo. L’Amen esprime il nostro “eccomi” a lasciar pensare, parlare, operare Gesù in noi, perché Lui possa continuare in noi e attraverso di noi la sua missione.

#### **Per una verifica:**

- *Come possiamo aiutare a vivere il movimento di lode, di offerta di sé e di intercessione che è proprio della Preghiera Eucaristica?*
- *Come valorizzare le acclamazioni previste in modo da coinvolgere tutta l’assemblea?*
- *Cosa potrebbe aiutare la nostra comunità cristiana a riscoprire l’importanza di partecipare al banchetto eucaristico?*
- *Come aiutare a non ridurre la comunione eucaristica a un momento “intimistico”, a riscoprire il segno del “mangiare insieme”?*

### CATECHESI E RIFLESSIONI

#### *Testi di riferimento:*

**Bibbia:** Mc 14,22-25 (cf. anche Mt 26,26-29; Lc 22,14-20; 1Cor 11,23-25)

**Catechismo della Chiesa Cattolica:** nn. 1322-1419

Papa Francesco: Udienze Generali (5.2.2014; 12.2.2014); Omelie (30.5.2013; 19.5.2014; 4.5.2015; 26.5.2016).

**Benedetto XVI:** Omelie (26.5.2005; 21.8.2005; 15.6.2006; 7.6.2007; 22.5.2008; 11.6.2009; 3.5.2010; 23.6.2011; 7.5.2012)

#### **Magistero**

Lettera enciclica: Ecclesia de Eucharistia

Esortazione apostolica: Sacramentum Caritatis

**Film consigliati:** Cronache di Narnia I (Il leone, la strega e l'armadio); Il miglio verde; Uomini di Dio; Il sospetto; Io prima di te; Marie Heurtin: dal buio alla luce; La leggenda di Bagger Vance; The Help.

#### **Riviviamo gesti e parole di Gesù**

#### *L’Eucaristia è il segno efficace dell’amore di Gesù*

Quando Gesù chiede agli apostoli di preparare il necessario per la Pasqua, vuole raggiungere un preciso obiettivo. Non intende semplicemente celebrare la Pasqua ebraica, facendo memoria della liberazione dall’Egitto, ma celebra la sua Pasqua, il suo passaggio dalla morte alla vita, e perciò pone le basi per qualcosa di nuovo. Possiamo immaginare lo stupore negli occhi dei Dodici quando, dopo avere preso il pane, averlo benedetto e spezzato, Gesù aggiunge: «Questo è il mio corpo dato per voi». Dopodiché rafforza il messaggio

con parole simili in riferimento al vino: «Questo è il mio sangue dell'alleanza, che è versato per molti». Gesù sta anticipando in modo simbolico - attraverso gesti e parole - quello che avverrà sul Calvario, e nell'anticiparlo lo accetta, decidendo di dare tutto se stesso per amore nostro. Istituito l'Eucaristia in quell'Ultima Cena aiuta anche la sua Chiesa a capire la realtà tanto nuova e misteriosa del sacramento: un segno efficace del suo amore. È la potenza dell'amore contenuto nell'Eucaristia che permette ai segni visibili di trasmettere la grazia. «Fate questo in memoria di me, cioè ripetete questi miei gesti e parole in modo che la mia morte e la mia risurrezione entrino nella vita di ogni uomo, siano rese cioè attuali e operanti nel tempo». Ripetere giova, lo sappiamo, ed ecco che Gesù Risorto ripropone lo stesso messaggio spezzando il pane per i due discepoli di Emmaus, in modo che il rito eucaristico possa essere riletto alla luce della Risurrezione. Dopo duemila anni continuiamo ad essere inseriti in questo mistero sublime che è l'Eucaristia.

### **L'Eucaristia è Gesù stesso che si dona a noi**

*“Quando celebriamo l'Eucaristia è Gesù vivo che ci raduna”*

Cuore e culmine della celebrazione è la preghiera eucaristica e all'interno di essa il momento forte della consacrazione, quando viene invocato lo Spirito Santo perché trasformi il pane e il vino nel corpo e sangue di Gesù. Gesù si dona interamente a noi: è importante non “cosificare” il sacramento, che non è una cosa ma è una Persona. «Quando celebriamo l'Eucaristia è Gesù vivo, che ci raduna, ci fa comunità, ci fa adorare il Padre» (papa Francesco): l'iniziativa viene da Lui. È Lui che ci raccoglie intorno al suo altare, che agisce attraverso il ministro ed è ancora Lui che si offre a noi come cibo spirituale per soddisfare la nostra fame di amore, di vita e di eternità. È suo desiderio incontrarci nell'intimo del nostro essere, comunicarci la sua vita, renderci partecipi dei suoi pensieri e sentimenti. L'accento non è tanto sul nostro cibarci di Lui, ma sul fatto che è Lui a nutrire noi e che la sua azione ha lo scopo di coinvolgerci perché la sua è una «presenza dinamica, che ci afferra per farci suoi, per assimilarci a sé» (Benedetto XVI).

### **L'Amen è la nostra firma che dice fede e accoglienza**

*L'Amen dichiara pubblicamente la nostra fede*

Noi da parte nostra diamo l'assenso a questo incontro, rispondiamo a un simile dono accogliendolo con riconoscenza e amore. L'Amen che pronunciamo al termine della consacrazione (dopo la dossologia trinitaria “Per Cristo, con Cristo e in Cristo”) e nel ricevere la comunione, non è una formula tanto per concludere il momento, ma rappresenta la nostra firma - detta con le labbra ma soprattutto col cuore - a quanto è avvenuto. Se pensiamo che, come ci ricorda san Giustino, nelle celebrazioni dei primi cristiani l'Amen «era gridato da tutto il popolo», siamo stimolati a pronunciarlo in modo più consapevole. La parola Amen infatti deriva dalla radice semitica 'mn che ha il significato di "sostenere, essere saldo", quindi "essere sicuro, certo, veritiero". Amen è una parola forte con cui affermiamo che non solo crediamo in quello che diciamo ma che su di esso ci stiamo giocando tutta la vita. Dio è la nostra roccia e noi ci appoggiamo stabilmente su di Lui. Poiché Lui è stabile, anche noi lo siamo: il nostro sì trova stabilità entrando nel suo sì. San Paolo lo ricorda quando afferma che Gesù «non fu “sì” e “no”, ma in lui ci fu il “sì”. Infatti tutte le promesse di Dio in lui sono “sì”. Per questo per mezzo di lui sale a Dio il nostro “amen”, per la sua gloria» (2Cor 1,19-20).

### **Il “Noi” del Corpo di Cristo**

*La Chiesa “fa” l'Eucaristia*

“La Chiesa fa l'Eucaristia e l'Eucaristia fa la Chiesa”: questa espressione coniata dal gesuita Henri De Lubac ci aiuta a fare sintesi sul “Noi” ecclesiale. Primo aspetto: la Chiesa “fa” l'Eucaristia ossia la celebra, la pone in atto. Tutto questo è espresso anche verbalmente dall'uso del pronome plurale “Noi” con cui ci si rivolge al Padre. Tutti partecipano alla lode, all'offerta e all'intercessione, ciascuno secondo la sua funzione. Chi presiede, sacerdote o vescovo, ha la facoltà di rappresentare Cristo e quindi guida la preghiera, ma anche lui è un membro dell'assemblea, ne è parte integrante. Insieme con lui ciascun fedele si apre nella fede a questo movimento di preghiera e partecipa con tutto se stesso, con la sua vita, il suo bagaglio di desideri e di sofferenze.

*L'Eucaristia “fa” la Chiesa*

Secondo aspetto: l'Eucaristia "fa" la Chiesa, costruisce, edifica la comunità cristiana, ci fa corpo di Cristo. Gesù invita a prendere e mangiare, e questo rimanda alla convivialità, allo stare a tavola insieme, a una vita di condivisione e di comunione, a uno sguardo nuovo verso chi ci sta accanto. È il suo Spirito versato nei nostri cuori attraverso l'Eucaristia che ci unisce a Lui e tra noi come i tralci alla vite. Questo aspetto è sottolineato dalla seconda invocazione allo Spirito Santo dopo la consacrazione quando si dice: «Ti preghiamo umilmente. Per la comunione al corpo e al sangue di Cristo, lo Spirito Santo ci riunisca in un solo corpo». Lo Spirito lavora molto in profondità e mira a creare una vera comunione che ci fa «vedere negli altri il volto di Gesù» (papa Francesco).

### **Mangiando Lui, diventiamo come Lui**

*«Nutrirci di quel "Pane di vita" significa entrare in sintonia con il cuore di Cristo, assimilare le sue scelte, i suoi pensieri, i suoi comportamenti, significa entrare in un dinamismo di amore e diventare persone di pace, persone di perdono, di riconciliazione, di condivisione solidale. Le stesse cose che Gesù ha fatto»* (papa Francesco).

### *Celebrare l'Eucaristia significa essere docili a lasciarsi trasformare da Gesù*

Se Gesù si fa nostro cibo spirituale, è perché vuole salvarci dall'interno, alla radice del nostro essere. Vuole tirarci dentro un processo di graduale trasformazione e ristrutturazione che ci rende persone nuove. Siamo chiamati a lasciarci raggiungere e penetrare dalla sua vita divina, che desidera unirsi alla nostra. Nella preghiera eucaristica è svelata la dinamica che Gesù vuole attivare in noi. Il ministro prende il pane, recita la preghiera di benedizione, lo spezza e lo dà ai fedeli. Il primo passo è il prendere. Il pane che viene preso è frutto del nostro lavoro e nello stesso tempo è dono del cielo. Dio infatti ha creato la terra, la pioggia, Lui ha messo nel chicco di grano l'energia vitale che lo porterà a diventare spiga. Senza questo prodotto delle nostre mani Gesù non opera. Ha bisogno di quello che siamo, della creta con cui siamo fatti per le sue opere. Gesù chiede la mia disponibilità, il mio quotidiano farmi docile alla sua presa. Bisogna che io mi lasci afferrare da questa sua forza di trasformazione. Gesù poi benedice il Padre per il pane. E quando io mi nutro di questo pane entro in qualche modo in questa benedizione, ne sono imbevuto. Vivo da figlio amato, sul quale si posa per restarvi la parola di bene pronunciata da mio Padre. Poi c'è l'atto dello spezzare, del frantumare. Quello che non si spezza, neppure può essere mangiato e digerito, e perciò non nutre. Bisogna che ci lasciamo spezzare dalla novità del Vangelo per diventare dono per gli altri. Senza convertirci, senza la fatica di cambiare mentalità e sentimenti, senza sperimentare questa rottura, non siamo del tutto liberi dall'egoismo e quindi non riusciamo a donarci veramente e a vivere in comunione con gli altri. Bisogna che ci decidiamo a non trattenere la vita ma a lasciarla andare, condividendola. Infine c'è l'atto del dare il pane consacrato, dell'offrirlo perché sia consumato. Se abbiamo attraversato tutte le fasi e ci siamo lasciati ricreare dallo Spirito, arriviamo anche ad avere la forza di scelte concrete, di gesti di amore e di solidarietà. «Voi stessi date loro da mangiare». È la parola sconvolgente di Gesù che ci chiede di uscire a donare quello che siamo ai nostri fratelli, perché il dono misteriosamente si moltiplichi.

### *Celebrare l'Eucaristia significa diventare "eucaristia"*

Concludiamo abbozzando qualche spunto di sintesi. Abbiamo prima contemplato la realtà dell'Eucaristia come segno efficace della presenza di Cristo, poi abbiamo riflettuto sull'importanza di partecipare all'Eucaristia in modo consapevole, sapendo che riceviamo il dono di una Persona. Di fronte a questa realtà, bisogna che il nostro Amen sia autentico, coerente, sia cioè legato alla vita e abbia dentro tutta la densità della nostra docilità all'azione dello Spirito. E abbiamo scoperto che la via della pienezza sta nel vivere bene la dinamica eucaristica che è quella pasquale: lasciarsi prendere, spezzare, offrire per diventare dono. Trasformati, trasformiamo, si potrebbe sintetizzare. L'Eucaristia al centro infatti è il Signore Gesù interamente accolto e perciò lasciato libero di operare attraverso le nostre menti, i nostri cuori, le nostre mani. "Io ma non più io", secondo il pensiero dell'Apostolo.

*(a cura delle Missionarie dell'Immacolata di padre Kolbe)*

## **SCHEMI DI ADORAZIONI EUCARISTICHE**

### **Canto d'inizio**

**1° Solista:** Credo, Padre, alla tua presenza e al tuo amore, che contemplo nel tuo Figlio crocifisso e risorto, vivente nel mistero di questo pane che il tuo Spirito trasforma davanti ai miei occhi di carne e di fede.

**2° Solista:** Credo, Signore Gesù, che sei presente in questo Santissimo Segno e che la tua fragilità mi provocano a una risposta di silenzio adorante, davanti alla tua grandezza di Verbo creatore, consegnato a noi.

**1° Solista:** Credo, Spirito Santo, alla tua azione potente e presente, oltre la mia capacità di comprensione e di esperienza, oltre la mia ragione, ma grazie ad essa, illuminata dalla tua luce, oltre la mia corrispondenza quotidiana alle esigenze dell'Amore.

**Tutti:** Donaci, o Padre, la luce della fede e la fiamma del tuo amore, perché adoriamo in spirito e verità il nostro Dio e Signore, Cristo Gesù, presente in questo santo sacramento.

*Breve silenzio*

**Guida:** O Padre, sorgente eterna della vita in pienezza, che cerchi sempre adoratori del tuo nome, benedetto nei secoli, guidaci con il tuo Spirito sulla via della verità che è il tuo Figlio, perché possiamo dissetarci per sempre alla fonte della tua predilezione e della tua benevolenza. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

### **Canto per l'ascolto della Parola**

#### **Ascoltiamo la Parola del Signore dal Vangelo secondo Giovanni: 4,5-26**

Gesù giunse a una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: qui c'era un pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno. Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: «Dammi da bere». I suoi discepoli erano andati in città a fare provvista di cibi. Allora la donna samaritana gli dice: «Come mai tu, che sei giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?». I Giudei infatti non hanno rapporti con i Samaritani. Gesù le risponde: «Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: «Dammi da bere!», tu avresti chiesto a lui ed egli ti avrebbe dato acqua viva». Gli dice la donna: «Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest'acqua viva? Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede il pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo bestiame?». Gesù le risponde: «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; ma chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna». «Signore - gli dice la donna -, dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua». Le dice: «Va' a chiamare tuo marito e ritorna qui». Gli risponde la donna: «Io non ho marito». Le dice Gesù: «Hai detto bene: «Io non ho marito». Infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero». Gli replica la donna: «Signore, vedo che tu sei un profeta! I nostri padri hanno adorato su questo monte; voi invece dite che è a Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare». Gesù le dice: «Credimi, donna, viene l'ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre. Voi adorate ciò che non conoscete, noi adoriamo ciò che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. Ma viene l'ora - ed è questa - in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità: così infatti il Padre vuole che siano quelli che lo adorano. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità». Gli rispose la donna: «So che deve venire il Messia, chiamato Cristo: quando egli verrà, ci annuncerà ogni cosa». Le dice Gesù: «Sono io, che parlo con te».

#### **Testo da lasciare alla riflessione e preghiera silenziosa**

Signore Gesù, sosta presso il mio pozzo dall'acqua spesso torbida e dissetami alla sorgente che sgorga dal tuo cuore trafitto e spalancato per amore. Fammi restare alla tua presenza in questo mezzogiorno, in questa luce piena perché possa contemplare la tua croce, la tua Pasqua, di cui mi fai partecipe ad ogni Eucaristia. Come la donna di Samaria, tu mi stai aspettando, per immergermi nell'onda del tuo Spirito e rinnovarmi. Fammi conoscere il dono del Padre che mi offre nel suo Spirito, perché mi disseti a questa sorgente che non inaridisce. Tu doni l'acqua viva del tuo Spirito e io posso solo ripeterti: «Dammi di quest'acqua, perché non

abbia più sete” d’altro, perché tu sei lo Sposo che dà senso e pienezza alla mia vita, su cui pronuncii il tuo “sì, amen”, perché io possa risponderti con il mio e entrare nel tuo stile di dono, diventando sorgente di vita eterna per coloro che hanno sete.

Credo, Signore, che tu sei il grande profeta, colui che ci parla in nome di Dio, perché è la sua Parola, il suo Verbo eterno con lui, donato perché zampilli in noi come sorgente, trascinandoci con sé fino alla vita eterna.

Noi vogliamo conoscerti per adorarti nella verità, perché nella verità ti sei manifestato, come verità hai parlato e ci hai posto sotto il giudizio della verità che ci libera, perché possiamo risponderti “amen”, sotto il fuoco del tuo Spirito, che ti rende presente davanti ai nostri occhi di carne e di fede e ci rende uno in te, immersi nella sorgente dell’eterno amore.

Credo, Signore Gesù, che tu sei il Messia, colui che il mondo attende, che il mio cuore attende come il compimento della sua sete di vita in pienezza: sei tu, che parli con me nella tua Parola, nel silenzio dell’Eucaristia, nel sussurro del tuo Spirito ed io voglio essere “l’amen, il sì” alla tua proposta di salvezza e gioia.

*Dagli scritti di San Bernardo*

**1° Solista:** Ti lodo, o Signore, e ti rendo grazie per aver creato in me la tua immagine, affinché ti ricordi, ti pensi e ti ami; essa però è così logorata dalle mie fragilità, offuscata dal fumo dei miei peccati, che non può raggiungere il fine per cui fu fatta se tu non la rinnovi e la trasformi.

**2° Solista:** Non tento, Signore, di penetrare le tue profondità, perché la mia mente è infinitamente più piccola di essa, ma desidero intendere, in qualche modo, la tua verità che il mio cuore crede e ama. E non cerco di capire per credere, ma credo per capire, poiché penso di non poter capire se non in quanto prima ho creduto.

**Tutti:** Guardaci o Signore, ascoltaci, illuminaci e mostrati a noi. Abbi pietà delle nostre fatiche per giungere a te, perché senza di te nulla possiamo. Tu ci inviti a te: fa che avendoti cercato affamato non rimanga digiuno di te, non permettere che mi allontani vuoto e scontento, senza essermi saziato.

Insegnami a cercarti, mostrati a chi ti cerca, perché non posso cercarti se tu non me lo insegni, né trovarti se tu non ti manifesti.

Fa’ o Signore che possa cercarti desiderandoti, possa desiderarti cercandoti, possa trovarti amandoti e ti possa amare trovandoti.

*Testo da lasciare alla lettura personale come guida per la revisione di vita*

Quanto penso allo Spirito, lo sento presente alla mia giornata, prego per chiedere la sua luce nelle decisioni, la sua forza per la costanza nel bene, nei momenti di sofferenza, per l’impegno della testimonianza evangelica ...

Ricordo la mia Cresima e ripenso alle altre esperienze sacramentali dello Spirito: gli permetto di trasformarmi come fa con il pane e il vino, perché possa essere Gesù per i miei fratelli ...

Quando dico *amen* con le labbra, lo assumo nella vita, unendomi all’offerta di Gesù nell’Eucaristia, accogliendo le preghiere della Chiesa che mi chiedono l’assenso di fede e l’adesione concreta. Oppure le *formule* liturgiche sono solo pronunciate per una stanca abitudine, mentre sono la *forma* della mia vita nello Spirito e nella Verità.

*Silenzio*

### **Canto come richiesta di perdono**

**Tutti:** Signore Gesù, che nell’Eucaristia continui a servire la nostra fame di comunione con Dio e la nostra sete di eternità, aiutaci a rimanere nella volontà del Padre con il cuore di figli, liberi di servire te nei nostri fratelli.

Fa' che restando alla tua presenza  
sappiamo riconoscere il tuo volto nell'umanità  
che ci doni ogni giorno, come il tuo Pane  
perché impariamo a spezzarlo e  
a spezzare la nostra vita come abbiamo imparato da te.

*Breve silenzio*

**Guida:** O Padre, sorgente della vita in pienezza, dissetaci alla Pasqua del tuo Figlio, perché possiamo portare al mondo riarso la rugiada del tuo Spirito, per far germogliare la speranza e la gioia. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

**Canto finale**

## PROPOSTE PER L'ATTO PENITENZIALE ALL'INIZIO DELLA MESSA

*Dopo il saluto, il presidente introduce l'atto penitenziale con queste parole:*

Gesù Cristo, il solo giusto si è offerto al Padre in sacrificio per la salvezza di tutti. Dal cielo intercede per noi e con l'effusione dello Spirito Santo ci sostiene nel cammino di comunione con Dio e i fratelli.

Apriamo il nostro cuore al pentimento, per essere meno indegni di accostarci alla cena del Signore.

*Dopo qualche istante di silenzio per la riflessione personale, il cantore o il lettore dice:*

Signore, che sei venuto per dare la tua vita in riscatto per tutti, abbi pietà di noi.

*Assemblea:* Kýrie, eléison. *Oppure:* Signore, pietà.

Cristo, che mandi il tuo Spirito a creare in noi un cuore nuovo, abbi pietà di noi.

*Assemblea:* Christe, eléison. *Oppure:* Cristo, pietà.

Signore, che ci fai partecipi del tuo Corpo e del tuo Sangue, abbi pietà di noi.

*Assemblea:* Kýrie, eléison. *Oppure:* Signore, pietà.

*Il presidente conclude dicendo:*

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

*Quindi il presidente dice la colletta.*

## 5 - “Ite, missa est! Andate in pace!”

### È L’ORA DELLA MISSIONE

*La missione è la chiave per comprendere la celebrazione*

La celebrazione dell’Eucaristia dovrebbe portarci ad esclamare, come gli Apostoli dopo aver incontrato il Risorto: «Abbiamo visto il Signore!» (Gv 20,25). Dall’antica consegna conclusiva “Ite Missa est” è tratta la parola che ha finito per indicare tutta la celebrazione eucaristica: “Messa”. Perché non coglierne un’opportunità? In effetti quell’antica formula di congedo si potrebbe tradurre “È l’ora della missione”, come a dire che la missione è la chiave per comprendere tutta la celebrazione eucaristica: il Signore crocifisso e risorto ci raduna per poi inviarci di nuovo a continuare la sua missione nel mondo.

*La vita si apre al dono di sé per la vita del mondo*

Frutto dell’Eucaristia è tornare nella vita diversi: “Voi stessi date loro da mangiare” e “spezzò i pani e li diede loro perché li distribuissero”. Abitare la vita di ogni giorno nella gratitudine a Dio, nel dono gratuito di sé (corpo dato) e nella condivisione (pane spezzato), per una città degli uomini rinnovata e trasfigurata.

#### **Per una verifica:**

*Normalmente cosa impariamo dalla Messa domenicale?*

- *Dopo la Messa assistiamo a una fuga generale oppure ci si ferma per salutarsi sul sagrato, conoscersi, intrattenersi in conversazioni amichevoli? Può essere utile che lo stesso presbitero si porti all’uscita per salutare le persone, quando escono dalla chiesa?*
- *Creiamo anche dei momenti di convivialità fraterna in cui prolungare la festa? Questi momenti riflettono la gratuità e la condivisione della Messa?*
- *Nel momento degli avvisi come unire la concisione informativa e il desiderio di alimentare quello spirito di famiglia, che rende tutti partecipi delle varie iniziative della vita parrocchiale? Può essere utile predisporre un foglietto con le iniziative settimanali da consegnare all’uscita?*

### CATECHESI E RIFLESSIONI

#### **Io sono missione**

In uno dei saluti di congedo della celebrazione eucaristica si dice: “La gioia del Signore sia la nostra forza”. (cfr. *Neemia 8:9-12.*) “Andate in pace”

**TESTO BIBLICO:** cfr 1 *Pietro 2, 9-10*

*Ma voi siete la gente che Dio si è scelta, un popolo regale di sacerdoti, una nazione santa, un popolo che Dio ha acquistato per sé, per annunziare a tutti le sue opere meravigliose. Egli vi ha chiamati fuori delle tenebre, per condurvi nella sua luce meravigliosa. Un tempo voi non eravate il suo popolo, ora invece siete il popolo di Dio. Un tempo eravate esclusi dalla misericordia, ora invece avete ottenuto la sua misericordia.*

Dal canto: Le tue meraviglie

Ora lascia o Signore

che io vada in pace

perché ho visto le tue meraviglie.

Il tuo popolo in festa

per le strade correrà

a portare le tue meraviglie.

*La tua presenza ha riempito d’amore*

*le nostre vite e le nostre giornate.*

*In te una sola anima*

*un solo cuore siamo noi*



*con te la luce risplende  
splende più chiara che mai.*

Questo è quello che dovrebbe accadere all'uscita delle nostre eucarestie, si dovrebbe creare un grande movimento di gente che è in pace e che ha in sé la gioia, quella vera, che viene dal Signore e che nella sua vita ordinaria si fa eco di questa pace e di questa gioia. Se ci guardiamo un po' intorno ci rendiamo però conto che la realtà non è esattamente così.

I cristiani, coloro che dovrebbero cantare le meraviglie del Signore sono, nella maggior parte, gente che va di fretta, come tutti gli altri, mediamente scontenta e insoddisfatta della propria vita come tutti gli altri, gente che comunica poca gioia e poca fiducia nella misericordia e nella bontà del Signore.

*La missione è cambiare modo di pensare*

La missione quindi, che per tanti anni abbiamo pensato come una serie di cose da fare per testimoniare il vangelo ed annunciarlo a tutti coloro la cui fede è affievolita o del tutto spenta è quindi, in realtà, non un elenco di iniziative da intraprendere, ma un modo di essere, un cambiamento di vita, di linguaggio, di disposizione dell'animo.

Una delle tentazioni più serie che soffocano il fervore e l'audacia, scrive Papa Francesco in EG n.85, è il senso di sconfitta, che ci trasforma in pessimisti scontenti e disincantati dalla faccia scura.

Illuminare, benedire, vivificare, sollevare, guarire, liberare: i verbi del quotidiano.

*La missione al cuore del popolo non è una parte della mia vita, o un ornamento che mi posso togliere, non è un'appendice, o un momento tra i tanti dell'esistenza. È qualcosa che non posso sradicare dal mio essere se non voglio distruggermi.*

***Io sono una missione su questa terra e per questo mi trovo in questo mondo. Bisogna riconoscere sé stessi come marcati a fuoco data l'emissione di illuminare, benedire, vivificare sollevare, guarire, liberare. Lì si rivela l'infermiera nell'animo, il maestro nell'animo, il politico nell'animo, quelli che hanno deciso nel profondo di essere con gli altri e per gli altri. Tuttavia, se uno divide da una parte il suo dovere e dall'altra la propria vita privata, tutto diventa grigio e andrà continuamente cercando riconoscimenti o difendendo le proprie esigenze. Smetterà di essere popolo.(EG.n.273)***

Scopo della missione che nasce dalla celebrazione dell'Eucaristia è quindi mettere in atto un lavoro personale e quotidiano di rinnovamento di se stessi per essere un popolo in festa, che diventi una presenza capace di generare speranza, senso, desiderio di costruire il futuro.

Alleghiamo una serie di brani tratti sia dal magistero che dal mondo della cultura perché possano dare qualche spunto per la riflessione personale e di gruppo.

*La mistica di avvicinarci agli altri per cercare il loro bene*

#### **Da Evangelii Gaudium:**

272. L'amore per la gente è una forza spirituale che favorisce l'incontro in pienezza con Dio fino al punto che chi non ama il fratello «cammina nelle tenebre» (1 Gv 2,11), «rimane nella morte» (1 Gv 3,14) e «non ha conosciuto Dio» (1 Gv 4,8). Benedetto XVI ha detto che «chiudere gli occhi di fronte al prossimo rende ciechi anche di fronte a Dio», [209] e che l'amore è in fondo l'unica luce che «rischiara sempre di nuovo un mondo buio e ci dà il coraggio di vivere e di agire». [210] Pertanto, quando viviamo la mistica di avvicinarci agli altri con l'intento di cercare il loro bene, allarghiamo la nostra interiorità per ricevere i più bei regali del Signore. Ogni volta che ci incontriamo con un essere umano nell'amore, ci mettiamo nella condizione di scoprire qualcosa di nuovo riguardo a Dio. Ogni volta che apriamo gli occhi per riconoscere l'altro, viene maggiormente illuminata la fede per riconoscere Dio. Come conseguenza di ciò, se vogliamo crescere nella vita spirituale, non possiamo rinunciare ad essere missionari. L'impegno dell'evangelizzazione arricchisce la mente ed il cuore, ci apre orizzonti spirituali, ci rende più sensibili per riconoscere l'azione dello Spirito, ci fa uscire dai nostri

schemi spirituali limitati. Contemporaneamente, un missionario pienamente dedicato al suo lavoro sperimenta il piacere di essere una sorgente, che tracima e rinfresca gli altri. Può essere missionario solo chi si sente bene nel cercare il bene del prossimo, chi desidera la felicità degli altri. Questa apertura del cuore è fonte di felicità, perché «si è più beati nel dare che nel ricevere» (At 20,35). Non si vive meglio fuggendo dagli altri, nascondendosi, negandosi alla condivisione, se si resiste a dare, se ci si rinchiude nella comodità. Ciò non è altro che un lento suicidio.

*Ogni essere umano è oggetto dell'infinita tenerezza di Dio*

274. Per condividere la vita con la gente e donarci generosamente, abbiamo bisogno di riconoscere anche che ogni persona è degna della nostra dedizione. Non per il suo aspetto fisico, per le sue capacità, per il suo linguaggio, per la sua mentalità o per le soddisfazioni che ci può offrire, ma perché è opera di Dio, sua creatura. Egli l'ha creata a sua immagine, e riflette qualcosa della sua gloria. Ogni essere umano è oggetto dell'infinita tenerezza del Signore, ed Egli stesso abita nella sua vita. Gesù Cristo ha donato il suo sangue prezioso sulla croce per quella persona. Al di là di qualsiasi apparenza, ciascuno è immensamente sacro e merita il nostro affetto e la nostra dedizione. Perciò, se riesco ad aiutare una sola persona a vivere meglio, questo è già sufficiente a giustificare il dono della mia vita. È bello essere popolo fedele di Dio. E acquistiamo pienezza quando rompiamo le pareti e il nostro cuore si riempie di volti e di nomi!

Testi di approfondimento:

**Lumen Gentium**, natura e missione dei laici: nn. 31.33

**Catechismo della Chiesa Cattolica**: la Chiesa, sacramento nn. 775-776; il sacramento dell'Eucaristia, nn. 1323. 1391. 1392. 1393.1394

Dal libro di Matteo Truffelli (Presidente nazionale dell'Azione Cattolica), **Credenti inquieti**, Ed. AVE, 2016  
**La vita spirituale, chiave di volta per l'unità di vita.**

*I laici sono "un ponte" tra la Chiesa e il mondo*

Punto di partenza e punto di riferimento per una riflessione sulla vita dei laici non può che essere, naturalmente, il rimando agli insegnamenti del Concilio e, in particolare, alla *Lumen Gentium*, in cui, come noto, si sottolinea che "per loro vocazione è proprio dei laici cercare il Regno di Dio trattando le cose temporali e ordinandole secondo Dio". Essi infatti "vivono nel secolo, cioè implicati in tutti i diversi doveri e lavori del mondo e nelle ordinarie condizioni della vita familiare e sociale, di cui la loro esistenza è come intessuta", e proprio in questa dimensione "sono da Dio chiamati a contribuire, quasi dall'interno a modo di fermento, alla santificazione del mondo". (LG n.31).

Non intendo assolutamente addentrarmi nelle dispute teologiche ed ecclesologiche postconciliari sulla natura dell' "indole secolare" dei laici. Sono convinto che tutta la Chiesa è nel mondo per il mondo: occorre perciò superare la distinzione schematica sull'animazione delle cose del mondo intesa, in senso esclusivo, come espressione di una condizione che apparterebbe solo ai laici e che in qualche modo sarebbe esterna ed estranea alla Chiesa in quanto tale. Proprio a questo proposito tuttavia, come sappiamo, nella fase conciliare e immediatamente postconciliare Paolo VI utilizzò più volte, parlando all'Azione cattolica, una bella immagine, quella del "ponte", sottolineando come i laici debbano essere un "ponte" tra la Chiesa e il mondo. (cfr. Paolo VI, Il Movimento Laureati di Azione Cattolica).

*L'importanza di fare sintesi della propria quotidianità*

Un'immagine che si presta forse ad essere equivocata, perché, appunto, non si tratta per il laico di unire due sfere tra loro separate, estranee. In essa vi è però un elemento che esperie in modo profondamente suggestivo la condizione della laicità. E la forza più autentica di quella immagine fu colta bene da Vittorio Bachelet, quando ricordava che "per essere "ponte" bisogna essere saldamente cristiani e vigorosamente uomini del nostro tempo; non per subirne quanto vi è di corruzione, ma per viverne con linearità, con forza, ma con animo aperto la ricchezza di esperienza. Bisogna essere in entrambe le comunità vivi, attivi e responsabili. Giacché come in ogni ponte, il laico è sottoposto alla tensione della grande arcata".(V. Bachelet, la vocazione dei laici all'apostolato, 1964, Scritti ecclesiastici p.190). Credo che in questa immagine di Paolo VI,

arricchita ed esplicitata da Bachelet, emerge con grande nettezza un elemento fondamentale per cogliere la dimensione più profonda dell'esperienza laicale: la condizione di una continua "tensione", di un continuo inarcamento tra dimensioni, contesti, esperienze, spinte spesso tra loro frammentate e divergenti. Si tratta di un'esperienza comune: l'appartenenza a differenti ambiti esistenziali (la famiglia, l'ambiente lavorativo, quello ecclesiale, le relazioni amicali, l'impegno nella comunità civile, nel volontariato, nella carità, in politica, ecc.), che non raramente sono in contrasto tra loro sia dal punto di vista dei tempi di vita sia sotto il profilo della divaricazione valoriale, contribuisce a rendere particolarmente difficile, per i laici di oggi, fare sintesi della propria quotidianità, riconducendo a unità la propria esistenza. È probabile che questo aspetto possa essere assunto preliminarmente come condizione fondamentale e, al tempo stesso, come nodo cruciale della vita del laico, quindi anche come questione decisiva della sua esistenza: un camminare nel mondo che deve trovare nella vita spirituale ordinaria la chiave di volta di quella "grande arcata" che è la vita, il punto cruciale che sorregge l'intera costruzione, perché consente alle varie spinte di tenere in piedi il ponte invece che farlo esplodere in un disordine di forze centrifughe e in contrasto tra loro. Insomma, i laici hanno innanzitutto bisogno di fare esperienza di una vita spirituale che divenga il perno su cui inclinare l'unità della propria esistenza, che consenta loro cioè di vivere in mezzo a continue spinte divergenti e a dimensioni frammentarie riconducendole a sintesi e ad armonia. (pp. 140-143)

*Una Chiesa che sappia "farsi fermento di dialogo, di incontro, di unità"*

Il tempo in cui viviamo ha un disperato bisogno di dialogo, a tutti i livelli. Ha bisogno di uomini e donne di buona volontà che compiano ogni sforzo per cercare terreni comuni su cui ci si possa incontrare e costruire insieme, invece che sfidarsi in battaglie ideologiche tra diverse visioni del mondo, dell'uomo, della società, della religione. Troppo spesso prevalgono invece logiche divisive, di parte, che portano a esasperare la contrapposizione. Abbiamo bisogno di persone che piuttosto che scavare nuovi fossati si impegnino a gettare ponti sopra quelli esistenti. Anche il nostro Paese, come il resto del mondo, è fin troppo lacerato da divisioni, diffidenze, scontri ideologici e di interesse. Ha bisogno di una Chiesa che sappia "farsi fermento di dialogo, di incontro, di unità". (Papa Francesco, *Discorso in occasione dell'incontro con i rappresentanti del convegno nazionale della chiesa italiana*) (p.117)

## Riflessi della cultura

Ultima scena del film di Stephen Chbosky , del 2012, **Noi siamo infinito** (si trova su youtube): soprattutto i giovani hanno bisogno di avere davanti a loro degli adulti che non siano delle storie tristi.

Alessandro Baricco, **EMMAUS**, Ed. Feltrinelli, 2009

Si suggeriscono le pp. 15-18 e 82-85.

*(a cura dell'Azione Cattolica)*

## SCHEMI DI ADORAZIONI EUCARISTICHE

Canto d'inizio

**Solista:** O Signore Gesù, venuto e rimasto sulla terra come Emmanuele, aiuta anche noi a rimanere alla tua presenza e nella tua volontà, come tu sei rimasto e rimani in quella del Padre, per la salvezza dell'umanità di tutti i tempi.

*Breve silenzio – Rit. in canto*

**Solista:** Insegnaci a cercare in te solo, divenuto nostro cibo, la forza per costruire la civiltà dell'amore con gli uomini e le donne con cui vivremo.

*Breve silenzio - Rit. in canto*

**Solista:** Guidaci sulla tua via perché possiamo essere i santi del nostro tempo, realizzando così il progetto del Padre su di noi, iscritto nel nostro Battesimo.

*Breve silenzio - Rit. in canto*

**Solista:** Fa' che possiamo sempre più credere che tu cammini con noi, che ci rinnovi nel cuore con la forza del tuo Spirito.

*Breve silenzio - Rit. in canto*

**Guida:** O Padre, che alla presenza del tuo Figlio ci ricolmi del dono del tuo Spirito perché possiamo diventare i testimoni del tuo Regno nel mondo, sostieni la nostra fede, per diventare annunciatori della speranza che anima la nostra carità. Per Cristo nostro Signore.

### **Canto per l'ascolto della Parola**

#### **Ascoltiamo la Parola del Signore dal Vangelo secondo Giovanni: 21, 1-19**

Gesù si manifestò di nuovo ai discepoli sul mare di Tiberiade. E si manifestò così: si trovavano insieme Simon Pietro, Tommaso detto Didimo, Natanaele di Cana di Galilea, i figli di Zebedeo e altri due discepoli. Disse loro Simon Pietro: «Io vado a pescare». Gli dissero: «Veniamo anche noi con te». Allora uscirono e salirono sulla barca; ma quella notte non presero nulla. Quando già era l'alba, Gesù stette sulla riva, ma i discepoli non si erano accorti che era Gesù. Gesù disse loro: «Figlioli, non avete nulla da mangiare?». Gli risposero: «No». Allora egli disse loro: «Gettate la rete dalla parte destra della barca e troverete». La gettarono e non riuscivano più a tirarla su per la grande quantità di pesci. Allora quel discepolo che Gesù amava disse a Pietro: «È il Signore!». Simon Pietro, appena udì che era il Signore, si strinse la veste attorno ai fianchi, perché era svestito, e si gettò in mare. Gli altri discepoli invece vennero con la barca, trascinando la rete piena di pesci: non erano infatti lontani da terra se non un centinaio di metri. Appena scesi a terra, videro un fuoco di brace con del pesce sopra, e del pane. Disse loro Gesù: «Portate un po' del pesce che avete preso ora». Allora Simon Pietro salì nella barca e trasse a terra la rete piena di centocinquantatré grossi pesci. E benché fossero tanti, la rete non si squarciò. Gesù disse loro: «Venite a mangiare». E nessuno dei discepoli osava domandargli: «Chi sei?», perché sapevano bene che era il Signore. Gesù si avvicinò, prese il pane e lo diede loro, e così pure il pesce. Era la terza volta che Gesù si manifestava ai discepoli, dopo essere risorto dai morti.

Quand'ebbero mangiato, Gesù disse a Simon Pietro: «Simone, figlio di Giovanni, mi ami più di costoro?». Gli rispose: «Certo, Signore, tu lo sai che ti voglio bene». Gli disse: «Pasci i miei agnelli». Gli disse di nuovo, per la seconda volta: «Simone, figlio di Giovanni, mi ami?». Gli rispose: «Certo, Signore, tu lo sai che ti voglio bene». Gli disse: «Pascola le mie pecore». Gli disse per la terza volta: «Simone, figlio di Giovanni, mi vuoi bene?». Pietro rimase addolorato che per la terza volta gli domandasse: «Mi vuoi bene?», e gli disse: «Signore, tu conosci tutto; tu sai che ti voglio bene». Gli rispose Gesù: «Pasci le mie pecore. In verità, in verità io ti dico: quando eri più giovane ti vestivi da solo e andavi dove volevi; ma quando sarai vecchio tenderai le tue mani, e un altro ti vestirà e ti porterà dove tu non vuoi». Questo disse per indicare con quale morte egli avrebbe glorificato Dio. E, detto questo, aggiunse: «Seguimi».

#### **Testo da lasciare alla riflessione e preghiera silenziosa**

I discepoli, in numero simbolico di sette, si trovano insieme come per caso: non può essere così, perché la Comunità del Risorto si ritrova sempre attorno a lui, che si pone in mezzo, come il Maestro. Ma ora questi sono dispersi, si interessano di attività "inutili" che non portano vita; non pescano niente. Nel Vangelo secondo Giovanni non si parla mai di discepoli con un passato di pescatori. Gesù, invece, ha il cibo, ha la vita: lui è la vita: è il Risorto e si manifesta sulla riva del lago, sul luogo della decisione. I discepoli possono ancora scegliere la sua sequela: Pietro entra nell'acqua, all'annuncio che lo sconosciuto è il Signore. Forse Gesù, nelle notti delle nostre fatiche, a volte veramente in utili perché fuori del suo progetto, si fa vedere e ci appare come uno sconosciuto: non lo riconosciamo, perché siamo intenti alle nostre fatiche. Eppure se si tuffiamo, se andiamo verso di lui incuranti delle difficoltà, dei rischi, allora saremo accolti dal suo fuoco, dal suo cibo, faremo comunione con la sua vita risorta. Certo, come Pietro dobbiamo lanciaarci su una parola: colui che ci indica Gesù è uno che lo ha amato. L'amore non finisce nella morte. Sa riconoscere l'amato, prima di tutti gli altri: è sempre desto alla sua venuta, alla sua presenza, perché lo desidera, perché cerca la comunione, la

vicinanza. Ma è Gesù che si avvicina e porge loro il cibo, dopo che ha chiesto la collaborazione del loro lavoro, quello compiuto nel suo nome: allora le reti si sono riempite. Gesù è Maestro anche di “pesca”, di vita, di annuncio, di impegno pastorale per la Chiesa, per la Comunità. Chiediamo a lui da che parte dobbiamo gettare le reti, chiediamo a lui come fare progetti per la nostra vita spirituale e apostolica, personale e comunitaria, oppure partiamo, come i discepoli, come una specie di “armata Brancaleone”, facendo solo confusione e danni. Gesù chiede un po’ del pesce che loro hanno preso sulla sua parola: Sant’Agostino dice che secondo le conoscenze del tempo 153 era il numero dei popoli che abitavano la terra, come a indicare che alla mensa del Risorto sono invitati tutti, che la Chiesa riempirà le reti in tutto il mondo, perché i popoli diventino, nelle mani di Gesù, offerta trasformata dal fuoco dello Spirito, per la fame di un mondo che attende l’annuncio e la testimonianza del Vangelo.

Come nell’ultima sera, la cena diventa il momento dei discorsi. Ma ora il Risorto non si rivolge a tutti i discepoli, come nel cenacolo. Chiama Pietro: uno per tutti, uno che dovrà essere di tutti, ma che ha forse pensato se non aveva sbagliato, come tutti, persona, fidandosi di Gesù, quando lo aveva seguito da lontano, vedendolo oltraggiato, accusato, consegnato a morte.

All’inizio del racconto di Giovanni, Pietro riceve il nome di Cefa, la roccia, che nella Passione di Gesù è sembrava sbriciolarsi: il Risorto cerca ora di ricompattarla, con una nuova chiamata, chiamata da un amore a un servizio. “Se mi ami, pasci; se no lascia perdere”, scriveva Bonhoeffer dal campo di concentramento a un giovane che si preparava a diventare pastore nella sua Chiesa evangelica Confessante, come a commentare le parole di Gesù a Pietro. Il Risorto affida al cura del suo gregge, che sarà comunque sempre suo, solo affidato al discepolo, perché ne abbia cura. Solo l’amore rende possibile servire i fratelli, riconoscendoli come il gregge di Cristo, la sua proprietà e non per servirsene per tornaconto, prestigio o soddisfazione personale.

Certo, il Signore conosce la debolezza di Pietro, conosce anche le nostre, accoglie il nostro dono d’amore con tutte le fragilità e i limiti, ma non si “rassegna” e ci coinvolge nel suo progetto di salvezza. Accogliamo l’invito, comando, rivolto a Pietro: “Seguimi”. Solo se rimaniamo nella sua sequela potremo avere cura dei fratelli, perché entrino nel cammino del Signore che muore per dare la vita per il suo gregge, che depone la vita per riprenderla di nuovo, dopo aver lavato i piedi ai suoi, e ora, Risorto, ci ripropone di calcare ancora le sue orme, trasfigurando il nostro cammino sui suoi passi.

**1° Solista:** Gesù tu hai detto: Chi mangia di me vive per me.

**Tutti:** Aiutaci a capire quanto è importante per noi nutrirci di ogni Parola della tua bocca

**2° Solista:** Gesù tu hai detto: Io sono con voi tutti i giorni sino alla fine del mondo.

**Tutti:** Rendici desiderosi di incontrarti alla mensa del tuo Corpo e del tuo Sangue, e di dedicare un po’ del nostro tempo per rimanere alla tua presenza.

**1° Solista:** Gesù, tu hai pregato il Padre perché tutti siano una cosa sola.

**Tutti:** Fa’ che dall’Eucaristia impariamo a essere strumenti di unità, di carità e di perdono.

**2° Solista:** Gesù tu hai pregato il Padre perché i tuoi discepoli siano consacrati nella verità.

**Tutti:** Donaci la fedeltà al tuo Vangelo e l’obbedienza alla voce dei tuoi pastori, perché seguiamo sempre e soltanto la via che tu hai tracciata.

*Testo da lasciare alla lettura personale come guida per la revisione di vita*

Signore Gesù, sostieni il mio impegno di testimonianza quotidiana, nei piccoli gesti, nelle parole, nello stile di una vita secondo il tuo Vangelo.

Signore Gesù, come posso crescere nell’annuncio del tuo amore ai miei fratelli, come impegnarmi nella mia Comunità cristiana, nel mondo del lavoro, delle relazioni, per essere segno di te ai miei fratelli ...

Signore Gesù, forse non ti ho mai chiesto perdono per la mia indolenza, per il rispetto umano, per una falsa e comoda idea di tolleranza, che cerca più il quieto vivere che il bene dei fratelli ...

*Silenzio*

**Tutti:** Metti la tua speranza nel Signore e opera il bene.  
 Costruisci la tua vita su questa terra vivendo nella fede.  
 Impara a trovare la gioia nel Signore, nella sua presenza e nella sua Parola.  
 Sii certo che egli esaudirà la tua preghiera.  
 Se presenti al Signore il tuo progetto  
 e cerchi di capire qual è il suo sulla tua vita,  
 egli lo compirà e tu sarai davvero felice.  
 Fa' silenzio nel tuo cuore: lascia che parli il Signore  
 e allora sarà soltanto lui la tua speranza.  
 Se farai del Signore la forza per la tua mitezza,  
 egli ti riempirà della sua pace.  
 Non temere di cadere lungo il cammino della vita:  
 se il Signore fa la strada con te.

*Breve silenzio*

**Guida:** O Padre, che nel tuo Figlio risorto ci invii ad annunciarti alle genti, per invitare tutti al banchetto della tua gioia, rendici testimoni dell'amore che abbiamo ricevuto alla tua mensa, nella grazia del tuo Spirito. Tu che vivi e regni dei secoli dei secoli.

**Canto finale**

*(a cura delle Pie Discepolo del Divin Maestro)*

## PROPOSTE PER L'ATTO PENITENZIALE ALL'INIZIO DELLA MESSA

*Dopo il saluto, il presidente introduce l'atto penitenziale con queste parole:*

Il Risorto Signore ci convoca alla mensa della Parola e dell'Eucaristia per sostenerci nella missione di annunciare e testimoniare il suo Vangelo.  
 Per celebrare degnamente i santi misteri riconosciamo i nostri peccati.

*Dopo qualche istante di silenzio per la riflessione personale, il cantore o il lettore dice:*

Signore, che a tutti hai annunciato la Buona Novella del Regno, abbi pietà di noi.  
*Assemblea:* Kýrie, eléison. *Oppure:* Signore, pietà.

Cristo, che hai accettato di entrare nelle case di chi ti invitava alla propria mensa, abbi pietà di noi.  
*Assemblea:* Christe, eléison. *Oppure:* Cristo, pietà.

Signore, che ci chiedi di spargere ovunque il seme del tuo Vangelo, abbi pietà di noi.  
*Assemblea:* Kýrie, eléison. *Oppure:* Signore, pietà.

*Il presidente conclude dicendo:*

Dio onnipotente abbia misericordia di noi, perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna.  
*Quindi il presidente dice la colletta.*

## 6 - CELEBRAZIONI PENITENZIALI PER LA QUARESIMA

### CELEBRAZIONE PENITENZIALE IN PREPARAZIONE ALLE SOLENNITÀ PASQUALI - 1

#### CANTO D'INIZIO

*Presidente:* Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

*Assemblea:* Amen.

*Presidente:* La grazia e la pace di Dio nostro Padre e del Signore nostro Gesù Cristo, che ha dato la sua vita per i nostri peccati, sia con tutti voi.

*Assemblea:* E con il tuo spirito.

*Letto:* Carissimi, all'inizio del cammino quaresimale, siamo qui radunati per celebrare l'incontro con l'amore misericordioso del Signore. In questo anno del Congresso Eucaristico Diocesano, desideriamo accogliere il pressante invito dell'apostolo Paolo riguardo al 'pasto del Signore' che ogni domenica celebriamo: "Ciascuno esamini se stesso e poi mangi del pane e beva dal calice" (1Cor 11, 28).

Preghiamo Dio perché mediante la Penitenza ci ristabilisca nel suo amore e a unire la nostra vita all'offerta che Cristo ha fatto di se stesso per la salvezza di tutti.

*Presidente:* Preghiamo.

Manda su di noi, o Padre, il tuo Santo Spirito, che purifichi con la penitenza i nostri cuori e ci trasformi in sacrificio a te gradito; nella gioia di una vita nuova loderemo sempre il tuo nome santo e misericordioso. Per Cristo nostro Signore.

*Assemblea:* Amen.

#### PRIMA LETTURA

Dalla prima lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi

(1Cor 11, 18.20.22-29.31)

Fratelli, sento dire che, quando vi radunate in assemblea, vi sono divisioni tra voi e in parte lo credo. Quando dunque vi radunate insieme, il vostro non è più un mangiare la cena del Signore. Che devo dirvi? Lodarvi? In questo non vi lodo!

Io, infatti, ho ricevuto dal Signore quello che a mia volta vi ho trasmesso: il Signore Gesù, nella notte in cui veniva tradito, prese del pane e, dopo aver reso grazie, lo spezzò e disse: «Questo è il mio corpo che è per voi; fate questo in memoria di me». Allo stesso modo, dopo aver cenato, prese anche il calice, dicendo: «Questo calice è la nuova alleanza nel mio sangue; fate questo, ogni volta che ne bevete, in memoria di me». Ogni volta infatti che mangiate questo pane e bevete al calice, voi annunciate la morte del Signore, finché egli venga. Perciò chiunque mangia il pane o beve al calice del Signore in modo indegno, sarà colpevole verso il corpo e il sangue del Signore. Ciascuno, dunque, esamini se stesso e poi mangi del pane e beva dal calice; perché chi mangia e beve senza riconoscere il corpo del Signore, mangia e beve la propria condanna. Se però ci esaminassimo attentamente da noi stessi, non saremmo giudicati.

Parola di Dio.

*Assemblea:* Rendiamo grazie a Dio.

#### SALMO RESPONSORIALE (dal Salmo 115)

**Ritornello: Accogli, Signore, il nostro sacrificio di lode.**

Che cosa renderò al Signore

per tutti i benefici che mi ha fatto?

Alzerò il calice della salvezza

e invocherò il nome del Signore. **Rit.**

A te offrirò un sacrificio di ringraziamento  
e invocherò il nome del Signore.  
Adempirò i miei voti al Signore  
davanti a tutto il suo popolo. **R i t .**

CANTO AL VANGELO

(Gv 6, 63.68)

**Lode a te, o Cristo, re di eterna gloria.**

Le tue parole, Signore, sono spirito e vita;  
tu hai parole di vita eterna.

**Lode a te, o Cristo, re di eterna gloria.**

*Diacono:* Il Signore sia con voi.

*Assemblea:* E con il tuo spirito.

*Diacono:* Dal Vangelo secondo Giovanni

(6, 52-66)

*Assemblea:* Gloria a te, o Signore.

In quel tempo i Giudei si misero a discutere aspramente fra loro: «Come può costui darci la sua carne da mangiare?». Gesù disse: «In verità, in verità io vi dico: se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui. Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia me vivrà per me. Questo è il pane disceso dal cielo; non è come quello che mangiarono i padri vostri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in eterno».

Gesù disse queste cose, insegnando nella sinagoga a Cafarnao. Molti dei suoi discepoli, dopo aver ascoltato, dissero: «Questa parola è dura! Chi può ascoltarla?». Gesù, sapendo dentro di sé che i suoi discepoli mormoravano riguardo a questo, disse loro: «Questo vi scandalizza? E se vedeste il Figlio dell'uomo salire là dov'era prima? È lo Spirito che dà la vita, la carne non giova a nulla; le parole che vi ho detto sono spirito e sono vita. Ma tra voi vi sono alcuni tra voi che non credono». Gesù infatti sapeva fin da principio chi erano quelli che non credevano e chi era colui che lo avrebbe tradito. E diceva: «Per questo vi ho detto che nessuno può venire a me, se non gli è concesso dal Padre». Da quel momento molti dei suoi discepoli tornarono indietro e non andavano più con lui.

Parola del Signore.

*Assemblea:* Lode a te, o Cristo.

OMELIA

*Traccia per l'esame di coscienza*

**1. Nei confronti di Dio**

- Mi rivolgo a Dio solo nel bisogno?
- Partecipo alla Messa ogni domenica e nelle feste di precetto?
- L'ascolto della Parola di Dio durante la Messa è per me un momento di incontro vivo e profondo con il Signore?
- Durante la settimana riesco qualche volta a fermarmi per leggere la Parola di Dio? Provo a rileggere almeno il brano del Vangelo ascoltato durante la Messa festiva?
- Come vivo la possibilità di partecipare al banchetto eucaristico accostandomi alla Comunione? Quanto sento che la Comunione con il Signore mi aiuta a vivere la comunione con gli altri e nella comunità cristiana?
- Provo al termine della Messa di fermarmi per manifestare l'unità che è scaturita dalla celebrazione intrattenendomi con le altre persone? Provo ad avvicinarmi alle persone che vedo più isolate?
- Comincio e chiudo la giornata con la preghiera?



- Riesco a benedire e ringraziare Dio per tutto quanto ci dona?
- Ho nominato invano Dio, Gesù, la Vergine, i Santi?
- Mi sono vergognato di dimostrarmi cristiano?
- Cosa faccio per crescere spiritualmente? Come? Quando?
- Mi ribello davanti ai disegni di Dio?
- Pretendo che Dio compia la mia volontà?

## 2. *Nei confronti del prossimo*

- So perdonare, compatire, aiutare il prossimo?
- Giudico senza pietà in pensieri e parole?
- Cerco di accogliere le persone e di impegnarmi per creare situazioni di accoglienza verso il prossimo negli ambiti in cui vivo?
- Sono disponibile ad ascoltare gli altri senza presunzione e pregiudizi, in casa, nel luogo di lavoro, in parrocchia, anche quando le persone non la pensano come me?
- Ho calunniato, rubato, disprezzato i piccoli e gli indifesi?
- Sono invidioso, collerico, parziale?
- Ho cura dei poveri e dei malati?
- Mi vergogno della carne del mio fratello, della mia sorella?
- Mi impegno durante la settimana a dare un po' di tempo per andare a trovare chi è solo o ammalato o anziano?
- Sono onesto e giusto con tutti o alimento la "cultura dello scarto"?
- Quanta creatività e impegno metto nel lavoro? Ho il gusto di dare il meglio delle mie capacità?
- Ho istigato altri a fare il male?
- Osservo la morale coniugale e familiare insegnata nel Vangelo?
- Come vivo le responsabilità educative verso i figli?
- Onoro e rispetto i miei genitori?
- Ho rifiutato la vita appena concepita? Ho spento il dono della vita? Ho aiutato a farlo?
- Rispetto e custodisco l'ambiente, iniziando dagli ambienti di vita comune?

## 2. *Nei confronti di sè*

- Sono un po' mondano e un po' credente?
- Esagero nel mangiare, bere, fumare, divertirmi?
- Mi preoccupo troppo della salute fisica, dei miei beni?
- Come uso il mio tempo? Sono pigro?
- Voglio essere servito?
- Amo e coltivo la purezza di cuore, di pensieri e di azioni?
- Medito vendette, nutro rancore?
- Sono mite, umile, costruttore di pace?

## **PREGHIERA LITANICA**

*Presidente:* Dio vede la nostra indigenza e non ci abbandona, perché ci conosce e di ama per quello che siamo: creature uniche, persone irripetibili e tanto amate. Lo supplichiamo che ci perdoni e ci porti a una conversione: un girare lo sguardo dal passato e andare avanti confidando nella potenza del suo Spirito. Ripetiamo insieme: Ascolta e perdona.

*Assemblea:* Ascolta e perdona.

*Letto:*

Padre, che hai fatto buone tutte le cose: *R i t .*

Padre, che rinnovi nei secoli la tua alleanza: *R i t .*

Padre, che conosci la fragilità dei tuoi figli: *R i t .*

Padre, che non abbandoni i figli che invocano il perdono: *R i t .*

Padre, che scruti le profondità dei cuori: *R i t .*

Padre, che non ti stanchi di usare misericordia ai penitenti: *R i t*.

Padre, che ti chini a consolare le ferite dell'anima e del corpo: *R i t*.

Padre, che hai mandato il tuo Figlio non per condannare, ma per salvare il mondo: *R i t*.

*Presidente:* Consapevoli che il peccato non ci toglie il dono di figli di Dio, eleviamo al Padre celeste la preghiera che Gesù ci ha insegnato:

*Tutti:* Padre nostro.

*Diacono:* Per disporci degnamente a raccogliere il frutto del perdono di Dio, scambiamoci un segno di riconciliazione fraterna.

*Tutti si scambiano un gesto di pace.*

*Il presidente invita i fedeli ad accostarsi al sacramento della Penitenza celebrandolo con grande disponibilità alla misericordia divina.*

*Letto:* Ringraziamo, ora, Dio, Padre di misericordia, perché con il balsamo del suo amore ha guarito la ferita del peccato.

### **CANTICO DELLA BEATA VERGINE**

*(Lc 1, 46-55)*

L'anima mia magnifica il Signore \*  
e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,

perché ha guardato l'umiltà della sua serva. \*  
D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.

Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente \*  
e Santo è il suo nome:

di generazione in generazione la sua misericordia \*  
si stende su quelli che lo temono.

Ha spiegato la potenza del suo braccio, \*  
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;

ha rovesciato i potenti dai troni, \*  
ha innalzato gli umili;

ha ricolmato di beni gli affamati, \*  
ha rimandato a mani vuote i ricchi.

Ha soccorso Israele, suo servo, \*  
ricordandosi della sua misericordia,

come aveva promesso ai nostri padri, \*  
ad Abramo e alla sua discendenza, per sempre.

Gloria al Padre e al Figlio \*  
e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre \*  
nei secoli dei secoli. Amen.

*Presidente:* O Dio, sorgente di ogni bene, che hai tanto amato il mondo da donare il tuo unico Figlio per la nostra salvezza, noi t'invochiamo per mezzo di Lui che con la sua passione ci ha redenti, con la sua morte in croce ci ha ridato la vita, con la sua risurrezione ci ha glorificati. Guarda questa tua famiglia riunita nel suo nome, infondi in noi la venerazione e l'amore filiale per te, la fede nel cuore, la giustizia nelle opere, la verità nelle parole, la rettitudine nelle azioni. Per Cristo nostro Signore.

*Assemblea:* Amen.

*Presidente:* Il Signore sia con voi.

*Assemblea:* E con il tuo spirito.

*Presidente:* Vi benedica il Padre alimentando la carità  
che ora arde in voi come fiamma viva  
per una incessante conversione del cuore.

*Assemblea:* Amen.

*Presidente:* Possiate dare buona testimonianza al mondo  
con una vita docile alla divina volontà  
e dedicata al bene dei fratelli.

*Assemblea:* Amen.

*Presidente:* E la benedizione di Dio onnipotente,  
Padre e Figlio e Spirito Santo,  
discenda su di voi, e con voi rimanga sempre.

*Assemblea:* Amen.

*Diacono:* Andate e portate ovunque nel mondo l'amore e la misericordia del Padre. Andate in pace.

*Assemblea:* Rendiamo grazie a Dio.

CANTO FINALE

## CELEBRAZIONE PENITENZIALE IN PREPARAZIONE ALLE SOLENNITÀ PASQUALI - 2

### CANTO D'INIZIO

*Presidente:* Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

*Assemblea:* Amen.

*Presidente:* La grazia, la misericordia e la pace di Dio nostro Padre e di Gesù Cristo nostro Salvatore sia con tutti voi.

*Assemblea:* E con il tuo spirito.

*Letto:* Carissimi, ormai siamo giunti alle soglie del Triduo del Signore crocifisso, sepolto e risorto. La Pasqua è il centro della salvezza e dell'anno liturgico. In ogni domenica, Pasqua della settimana, la Chiesa rende presente questo grande evento nel quale Cristo ha vinto il peccato e la morte. Nell'anno del Congresso Eucaristico Diocesano, accogliamo l'accurato appello che l'apostolo Paolo rivolse alle prime comunità cristiane: "Vi esorto, per la misericordia di Dio, a offrire i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio" (Rom 12, 1).

Confessiamo a Dio e ai fratelli che abbiamo peccato e confidiamo nella misericordia del Signore che ha offerto se stesso per la salvezza di tutti.

*Presidente:* Preghiamo.

Perdona, o Padre, i nostri peccati e rendici la gioia della tua salvezza, perché, in comunione con i nostri fratelli e sorelle, partecipiamo al festoso convito che tu prepari per noi nella tua casa, e rimaniamo sempre con te. Per Cristo nostro Signore.

*Assemblea:* Amen.

### PRIMA LETTURA

Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Romani

(Rom 12, 1-5.9-10.12-18)

Fratelli, vi esorto, per la misericordia di Dio, a offrire i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio; è questo il vostro culto spirituale. Non conformatevi a questo mondo, ma lasciatevi trasformare rinnovando il vostro modo di pensare, per poter discernere la volontà di Dio, ciò che è buono, a lui gradito e preferito.

Per la grazia che mi è stata data, io dico a ciascuno di voi: non valutatevi più di quanto conviene, ma valutatevi in modo saggio e giusto, ciascuno secondo la misura di fede che Dio gli ha dato. Poiché, come in un solo corpo abbiamo molte membra e queste membra non hanno tutte la medesima funzione, così anche noi, pur essendo molti, siamo un solo corpo in Cristo e, ciascuno per la sua parte, siamo membra gli uni degli altri. Abbiamo doni diversi secondo la grazia data a ciascuno di noi.

La carità non sia ipocrita: detestate il male, attaccatevi al bene; amatevi gli uni gli altri con affetto fraterno, gareggiando nello stimarvi a vicenda. Siate lieti nella speranza, costanti nella tribolazione, perseveranti nella preghiera. Condividete le necessità dei santi; siate premurosi nell'ospitalità

Benedite coloro che vi perseguitano, benedite e non maledite. Rallegratevi con quelli che sono nella gioia; piangete con quelli che sono nel pianto. Abbiate i medesimi sentimenti gli uni verso gli altri. Non rendete a nessuno male per male. Cercate di compiere il bene davanti a tutti gli uomini. Se è possibile, per quanto dipende da voi, vivete in pace con tutti.

Parola di Dio.

*Assemblea:* Rendiamo grazie a Dio.

### SALMO RESPONSORIALE

(dal Salmo 131)

**Ritornello:** Donaci, Signore, la semplicità di cuore.

Signore, non si esalta il mio cuore  
né i miei occhi guardano in alto;

non vado cercando cose grandi  
né meraviglie più alte di me. *R i t .*

lo resto quieto e sereno:  
come un bimbo svezzato in braccio a sua madre,  
come un bimbo svezzato è in me l'anima mia.  
Israele attende il Signore,  
da ora e per sempre. *R i t .*

## CANTO AL VANGELO

(Gv 15, 4.5)

### **Lode a te, o Cristo, re di eterna gloria.**

Rimanete in me ed io in voi, dice il Signore;  
chi rimane in me porta molto frutto.

### **Lode a te, o Cristo, re di eterna gloria.**

*Diacono:* Il Signore sia con voi.

*Assemblea:* E con il tuo spirito.

*Diacono:* Dal Vangelo secondo Giovanni

(15,1-8)

*Assemblea:* Gloria a te, o Signore.

In quel tempo, disse Gesù ai suoi discepoli: «Io sono la vera vite e il Padre mio è il vignaiolo. Ogni tralcio che in me non porta frutto, lo toglie e ogni tralcio che porta frutto, lo pota perché porti più frutto. Voi siete già mondi, per la parola che vi ho annunziato.

Rimanete in me e io in voi. Come il tralcio non può far frutto da se stesso se non rimane nella vite, così anche voi se non rimanete in me. Io sono la vite, voi i tralci. Chi rimane in me e io in lui, fa molto frutto, perché senza di me non potete far nulla. Chi non rimane in me viene gettato via come il tralcio e si secca, e poi lo raccolgono e lo gettano nel fuoco e lo bruciano.

Se rimanete in me e le mie parole rimangono in voi, chiedete quel che volete e vi sarà dato. In questo è glorificato il Padre mio: che portiate molto frutto e diventiate miei discepoli.».

Parola del Signore.

*Assemblea:* Lode a te, o Cristo.

## OMELIA

### **Traccia per l'esame di coscienza.**

*Gesù ha detto: «Ho tanto desiderato mangiare questa Pasqua con voi» (cfr. Lc 22, 15).*

Io quanto so comprendere questo grande amore che il Signore ancora oggi mi offre attraverso la partecipazione alla celebrazione della Messa alla domenica nella comunità?

*Gesù ha detto: «Le parole che io vi ho detto sono spirito e vita» (cfr. Gv 6, 63).*

L'ascolto della Parola di Dio durante la Messa è per me un momento di incontro vivo, profondo con il Signore? Durante la settimana riesco qualche volta a fermarmi per leggere la Parola di Dio? Provo a rileggere almeno il brano del Vangelo ascoltato durante la Messa festiva?

*Gesù vedendo la povera vedova disse: «In verità vi dico: questa vedova, così povera, nella sua miseria, ha gettato nell'offerta del tesoro del tempio tutto quello che aveva per vivere» (cfr. Lc 21, 1-4).*

In base al mio reddito e a quello della mia famiglia, quanto sento l'impegno a donare per aiutare le persone in situazioni di necessità, le iniziative di annuncio del Vangelo che la Chiesa organizza, le necessità della comunità cristiana?

Esagero nel mangiare, bere, fumare, divertirmi?

Mi preoccupo troppo della salute fisica, dei miei beni?  
Come uso il mio tempo? Sono pigro?  
Rispetto e custodisco l'ambiente, iniziando dagli ambienti di vita comune?

*Gesù ha detto: «Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto» (cfr. Lc 11,9).*

Comincio e chiudo la giornata con la preghiera?  
Mi rivolgo a Dio solo nel bisogno?  
Riesco a benedire e ringraziare Dio per tutto quanto ci dona?  
Ho nominato invano Dio, Gesù, la Vergine, i Santi?  
Mi sono vergognato di dimostrarmi cristiano?  
Cosa faccio per crescere spiritualmente? Come? Quando?  
Mi ribello davanti ai disegni di Dio?  
Pretendo che Dio compia la mia volontà?

*Gesù ha detto: «Quando offri banchetto, invita poveri, storpi, zoppi, ciechi, e sarai beato perché non hanno da ricambiarti» (cfr. Lc 14, 13-14).*

So perdonare, compatire, aiutare il prossimo?  
Giudico senza pietà in pensieri e parole?  
Cerco di accogliere le persone e di impegnarmi per creare situazioni di accoglienza verso il prossimo negli ambiti in cui vivo?  
Sono disponibile ad ascoltare gli altri senza presunzione e pregiudizi, in casa, nel luogo di lavoro, in parrocchia, anche quando le persone non la pensano come me?  
Ho calunniato, rubato, disprezzato i piccoli e gli indifesi?  
Sono invidioso, collerico, parziale?  
Ho cura dei poveri e dei malati?  
Mi vergogno della carne del mio fratello, della mia sorella?  
Mi impegno durante la settimana a dare un po' di tempo per andare a trovare chi è solo o ammalato o anziano?  
Sono onesto e giusto con tutti o alimento la "cultura dello scarto"?

*Gesù durante l'ultima cena disse: «Prendete, mangiate questo è il mio corpo ». Poi prese il calice e lo diede ai discepoli dicendo: «Bevetene tutti, perché questo è il mio sangue dell'alleanza, che è versato per molti per il perdono dei peccati» (cfr. Mt 26, 26-28).*

Come vivo la possibilità di partecipare al banchetto eucaristico accostandomi alla Comunione? Quanto sento che la Comunione con il Signore mi aiuta a vivere la comunione con gli altri e nella comunità cristiana?  
Provo al termine della Messa di fermarmi per manifestare l'unità che è scaturita dalla celebrazione intrattenendomi con le altre persone? Provo ad avvicinarmi alle persone che vedo più isolate?  
Quanta creatività e impegno metto nel lavoro? Ho il gusto di dare il meglio delle mie capacità?  
Ho istigato altri a fare il male?  
Osservo la morale coniugale e familiare insegnata nel Vangelo?  
Come vivo le responsabilità educative verso i figli?  
Onoro e rispetto i miei genitori?  
Ho rifiutato la vita appena concepita? Ho spento il dono della vita? Ho aiutato a farlo?

*Gesù dice: «Voi siete il sale della terra; ma se il sale perde il sapore, con che cosa lo si renderà salato?» (cfr. Mt 5, 13).*

Uscendo dalla Messa sono sereno, gioioso? Mi sento interpellato a testimoniare e annunciare la fede nel Signore unico Salvatore?  
Ho nominato invano Dio, Gesù, la Vergine, i Santi?  
Mi sono vergognato di dimostrarmi cristiano?  
Sono mite, umile, costruttore di pace?  
Voglio essere servito?  
Amo e coltivo la purezza di cuore, di pensieri e di azioni?

Medito vendette, nutro rancore?

## **RICHIESTA DI PERDONO**

*Presidente:* La Parola di Dio ci ha invitato a verificare la nostra risposta alle continue premure dell'amore del Padre buono. Il frutto buono della vite risulta dall'incontro dell'iniziativa di Dio con la nostra disponibilità. Il Padre ci ha innestati in Cristo attraverso il Battesimo e continuamente ci offre l'alimento di vita per mezzo dell'Eucaristia e della Penitenza. Con la preghiera comune invociamo il perdono per noi e per tutti i peccatori.

*Tutti:* Confesso a Dio onnipotente e a voi, fratelli, 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, di pregare per me il Signore Dio nostro.

*Presidente:* Consapevoli che il peccato non ci toglie il dono di figli di Dio, eleviamo al Padre celeste la preghiera che Gesù ci ha insegnato:

*Tutti:* Padre nostro.

*Diacono:* Per disporci degnamente a raccogliere il frutto del perdono di Dio, scambiamoci un segno di riconciliazione fraterna.

*Tutti si scambiano un gesto di pace.*

*Il presidente invita i fedeli ad accostarsi al sacramento della Penitenza celebrandolo con grande disponibilità alla misericordia divina.*

*Lettore:* Ringraziamo, ora, Dio, Padre di misericordia, perché con il balsamo del suo amore ha guarito la ferita del peccato.

## **CANTICO DELLA BEATA VERGINE**

*(Lc 1, 46-55)*

L'anima mia magnifica il Signore \*  
e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,

perché ha guardato l'umiltà della sua serva. \*  
D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.

Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente \*  
e Santo è il suo nome:

di generazione in generazione la sua misericordia \*  
si stende su quelli che lo temono.

Ha spiegato la potenza del suo braccio, \*  
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;

ha rovesciato i potenti dai troni, \*  
ha innalzato gli umili;

ha ricolmato di beni gli affamati, \*  
ha rimandato a mani vuote i ricchi.

Ha soccorso Israele, suo servo, \*  
ricordandosi della sua misericordia,

come aveva promesso ai nostri padri, \*  
ad Abramo e alla sua discendenza, per sempre.

Gloria al Padre e al Figlio \*  
e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre \*  
nei secoli dei secoli. Amen.

*Presidente:* Padre onnipotente ed eterno, fa' scorrere nei nostri cuori, nelle nostre menti e nei nostri sensi la linfa dello Spirito Santo, vita che può rigenerare tutte le nostre speranze e sostenere tutti i nostri propositi. Noi ti lodiamo e benediciamo, o Padre, in comunione con tutta la Chiesa, per le meraviglie della tua misericordia, e con le parole e con le opere innalziamo a te un canto nuovo. A te gloria o Padre, per Cristo, nello Spirito Santo, ora e nei secoli eterni.

*Assemblea:* Amen.

*Presidente:* Il Signore sia con voi.

*Assemblea:* E con il tuo spirito.

*Presidente:* Il Signore guidi i vostri cuori nell'amore e nella pazienza di Cristo.

*Assemblea:* Amen.

*Presidente:* Possiate sempre camminare nella vita nuova e piacere in tutto al Signore.

*Assemblea:* Amen.

*Presidente:* E la benedizione di Dio onnipotente, Padre e Figlio e Spirito Santo, discenda su di voi, e con voi rimanga sempre.

*Assemblea:* Amen.

*Diacono:* Andate e portate ovunque nel mondo l'amore e la misericordia del Padre. Andate in pace.

*Assemblea:* Rendiamo grazie a Dio.

CANTO FINALE

*(a cura dell'Ufficio Liturgico Diocesano)*



## INDICE

1) Riti di inizio .....	1
CONVOCATI DAL SIGNORE E ACCOGLIENTI GLI UNI VERSO GLI ALTRI.....	1
CATECHESI E RIFLESSIONI .....	1
SCHEMI DI ADORAZIONI EUCARISTICHE .....	2
PROPOSTE PER L'ATTO PENITENZIALE ALL'INIZIO DELLA MESSA .....	4
2) Liturgia della Parola .....	5
ASCOLTO DELLA PAROLA DI DIO E DEL FRATELLO.....	5
DAL BENEDIRE/RINGRAZIARE AL DONO DI SÉ NELLA CONDIVISIONE .....	5
CATECHESI E RIFLESSIONI .....	6
SCHEMI DI ADORAZIONI EUCARISTICHE .....	8
PROPOSTE PER L'ATTO PENITENZIALE ALL'INIZIO DELLA MESSA .....	10
3 - La presentazione dei doni .....	11
DAL BENEDIRE/RINGRAZIARE AL DONO DI SÉ NELLA CONDIVISIONE .....	11
CATECHESI E RIFLESSIONI .....	12
SCHEMI DI ADORAZIONI EUCARISTICHE .....	14
PROPOSTE PER L'ATTO PENITENZIALE ALL'INIZIO DELLA MESSA .....	16
4 - "Fate questo in memoria di me" .....	18
LE DUE SOLENNI INVOCAZIONI DELLO SPIRITO E I DUE "AMEN" .....	18
CATECHESI E RIFLESSIONI .....	18
SCHEMI DI ADORAZIONI EUCARISTICHE .....	20
PROPOSTE PER L'ATTO PENITENZIALE ALL'INIZIO DELLA MESSA .....	23
5 - "Ite, missa est! Andate in pace!" .....	24
È L'ORA DELLA MISSIONE.....	24
CATECHESI E RIFLESSIONI .....	24
SCHEMI DI ADORAZIONI EUCARISTICHE .....	27
PROPOSTE PER L'ATTO PENITENZIALE ALL'INIZIO DELLA MESSA .....	30
6 - CELEBRAZIONI PENITENZIALI PER LA QUARESIMA.....	31
CELEBRAZIONE PENITENZIALE IN PREPARAZIONE ALLE SOLENNITÀ PASQUALI - 1.....	31
CELEBRAZIONE PENITENZIALE IN PREPARAZIONE ALLE SOLENNITÀ PASQUALI - 2.....	36