

# Andiamo a Messa



*Per una partecipazione  
consapevole,  
responsabile, attiva  
alla Celebrazione  
Eucaristica.*

**Approfondisci ciò che fai.  
Traduci nella vita  
quello che celebri!**

# Presentazione

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

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

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

# Alcune riflessioni

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

## L'ingresso

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

## L'Assemblea si compone

Tutto converge verso l'Altare. L'assemblea, che è popolo regale e sacerdotale convocato da Cristo, si dispone perciò attorno all'Altare.



**Scegli un posto che ti consenta una partecipazione attiva e responsabile.** Evita possibilmente di metterti negli ultimi posti: coloro che arrivassero in ritardo sarebbero costretti a inoltrarsi nell'assemblea, creando disturbo.



## L'Assemblea ascolta

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

La Messa incomincia con il canto, con un saluto e con un rito penitenziale. C'è un invito al silenzio per riconoscere i propri peccati. È una felice occasione per uno sguardo al tempo vissuto, alle inadempienze verso Dio e i fratelli.

Valorizza questo invito e **unisciti alla corale richiesta di perdono**, presentando a Dio le tue personali povertà.

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

Al termine della prima lettura l'assemblea deve rispondere vivacemente alla Parola di Dio con il canto e la meditazione del Salmo responsoriale. È questo un momento privilegiato in cui ciascuno si rivolge a Dio fiduciosamente, facendo propri i versetti del salmo e cantando il ritornello.

**Diceva S. Giovanni Crisostomo: «Vi esorto dunque a non uscire di qui a mani vuote, ma a raccogliere i ritornelli come perle, per custodirli sempre con voi, per meditarli, per cantarli tutti ai vostri amici»!**

Dopo la seconda lettura si canta l'acclamazione al Vangelo: è un gioioso atto di fede in Gesù risorto, presente nella Parola.

## L'Assemblea prega

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

## L'Assemblea è in comunione

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

## L'Assemblea offre

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



## L'Assemblea professa la fede

Recitare il Credo - con proclamazione ordinata, espressiva di un'adesione profonda - è prepararsi all'incontro con il Signore crocifisso, risorto e offerto nell'Eucaristia.

Qui **il non “correre” e il dire con “calma” diventino segno di ricca interiorità e non di abitudine distratta.**

## L'Assemblea celebra il Sacrificio

La solenne Preghiera eucaristica è preceduta dal Prefazio ed è affidata al Sacerdote celebrante, con momenti di viva partecipazione nella voce - oltre che nella mente e nel cuore - dei fedeli.

L'assemblea interviene nel **dialogo**, con il canto del **Santo**, con l'acclamazione dell'**Anamnesi** e dell'**Amen**. In questa grande preghiera si rinnovano i gesti e le parole di Gesù nell'ultima Cena. Si invoca lo Spirito sul pane e sul vino; in terra e in cielo tutta la Chiesa si rivolge al Padre "nell'unità dello Spirito santo". **Cantare insieme il canto più importante della Messa (il Santo), insieme**



**acclamare - dicendo o meglio cantando - l'Anamnesi e l'Amen conclusivo (che dovrebbe essere il più "intenso" della celebrazione) significa affermare con forza la certezza che Cristo crocifisso, risorto e presente fa di tutta l'assemblea il suo corpo: offerto e offerente con lui al Padre.**

## L'Assemblea accoglie il pane spezzato

L'Assemblea accoglie il "Pane spezzato" Il Sacerdote celebrante compie il rito della "frazione del Pane", preparato per la comunione eucaristica.

Il Pane "spezzato" è anche un richiamo: fra noi siamo disposti alla condivisione?

Dopo aver pregato il "Padre" nostro, come Gesù ci ha insegnato, in atteggiamento di fiducia piena (magari con le mani aper-

te verso l'alto: segno di "attesa" confidenziale), **sei invitato a mensa**: "Beati gli invitati alla mensa del Signore"! Se ti accosti all'Eucaristia, vai a ricevere il Signore inserendoti in una processione che dice il cammino verso la pienezza del "banchetto", della vita eterna: sia dunque un "camminare" gioioso, accompagnato o seguito dal canto di comunione.

Accogliendo l'Eucaristia ti viene detto: "Il Corpo di Cristo". Tu rispondi "Amen", che significa: Credo! È proprio vero che questo è il Corpo di Cristo, e io sono nel suo Corpo che è la Chiesa! Nel silenzio orante o nel canto di ringraziamento rinnoverai la tua gratitudine e il tuo "stupore" per il Dono immenso celebrato e ricevuto.

## **L'Assemblea riceve la benedizione e la missione**

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

Se vengono dati gli "avvisi", essi dicono la continuità del nostro cammino, con le notizie e gli impegni della comunità cristiana.

**È un modo di ricordarti che la Messa continua: e deve continuare nella coerenza, anche con qualche proposito volenteroso e concreto.**

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



# Qualche attenzione

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

## Cantare insieme

E' uno dei segni migliori che indicano e favoriscono la “festa” del popolo di Dio, riunito con il suo Signore risorto. Cantare insieme esige spesso una certa fatica, sia per “emettere” nel canto la propria voce (magari non molto esercitata), sia per vincere una facile ritrosia (o “vergogna”).

Chi canta “insieme”, soprattutto durante la Messa, incoraggia il vicino a fare altrettanto e sostiene la coralità nella preghiera dell'assemblea liturgica, che non apparirà “spenta” ma “vivace”. Un'assemblea che canta offre l'immagine della “gioia” pasquale e non della “noia” domenicale: l'immagine di una Chiesa contenta di incontrarsi e di incontrare Gesù risorto!



## Stare in piedi

Durante la celebrazione dell'Eucaristia è uno dei gesti tradizionali e significativi dell'assemblea liturgica: anche così essa dice la sua presenza attiva, la sua prontezza e la sua disponibilità nei

confronti del Signore, accogliente protagonista dell'incontro. Pensiamo al forte significato di questo gesto durante il Gloria, il Credo, il Santo, il Padre nostro, la proclamazione del Vangelo, le Orazioni (anche quella sulle offerte), il Prefazio e la Preghiera eucaristica (dall'acclamazione "Mistero della fede" - "Annunciamo..." oppure "Ogni volta..." o "Tu ci hai redento...").

### **Ascoltare seduti**

E' innanzi tutto l'atteggiamento dell'uditore tranquillo e interessato che tende l'orecchio, la mente e il cuore a una parola importante da ascoltare e da meditare (letture prima del Vangelo e omelia).

Si sta seduti anche durante la presentazione dei doni e nei tempi-pause di silenzio per la riflessione e la preghiera individuale (dopo la proclamazione della Parola e dopo la distribuzione dell'Eucaristia).

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

### **Porsi in Ginocchio**

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

Proclamare in piedi (e possibilmente cantando) "Annunciamo la tua morte Signore...", "Ogni volta che mangiamo di questo pane...", "Tu ci hai redento...", è un modo di sottolineare insie-

me la propria adesione all'Eucaristia.

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

### **Pregare con calma**

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

È questione di rispetto sia del Signore che del suo popolo.

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

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

### **Accogliere con dignità**

Quando l'Eucaristia viene portata durante la Comunione:

- Non si faccia né segno di croce né genuflessione prima e dopo averla accolta in bocca o sulla mano.
- Non si prenda l'Ostia fra il pollice e l'indice, ma nel cavo della mano sinistra a cui si sottopone la mano destra.
- Se l'Eucaristia è stata ricevuta sulla mano, ci si scosti a lato rivolti verso l'Altare, e la si ponga in bocca prima di ritornare al proprio posto.

# **C**ommissione Liturgica

*La Commissione Liturgica è l'organo della Parrocchia che si occupa di organizzare, gestire e promuovere tutte le celebrazioni liturgiche che si svolgono nella nostra Comunità con l'intento di favorire, anche attraverso opportune catechesi, la partecipazione attiva dell'Assemblea.*

*Talvolta si occupa anche di organizzare la formazione di alcuni gruppi di laici: lettori, commentatori, ministri straordinari della comunione, cantori e chierichetti.*

*La Commissione Liturgica è presieduta dal Parroco, coordinata dal Cerimoniere e composta da: sacerdoti, suore, organisti, cantori, ministri straordinari della comunione, catechiste e da tutte le persone che si impegnano affinché le nostre celebrazioni siano curate.*

*Questo gruppo di persone ha a cuore che tutta la Comunità riesca a vivere e partecipare degnamente alla celebrazione. Proprio per questo ci ritroviamo una volta al mese a preparare le celebrazioni.*

*Chi lo desidera, può partecipare agli incontri per fornire il proprio contributo o fare le proprie segnalazioni. In alternativa è possibile lasciare i propri suggerimenti nelle tradizionali buste della parrocchia o per chi lo desidera c'è la possibilità di contattare la commissione direttamente tramite e-mail scrivendo a [cerimoniere@parrocchiadicislago.it](mailto:cerimoniere@parrocchiadicislago.it).*

*Per migliorare è davvero importante il contributo di tutti.*

*La Commissione Liturgica*



COMPOSIZIONE DEL LIBRETTO A CURA DI:  
PARROCCHIA DI CISLAGO - COMMISSIONE LITURGICA PARROCCHIALE

TESTI TRATTI DA:  
DIOCESI INSIEME n° 3/2006, Inserto "Andiamo a Messa"

IMMAGINI TRATTE DA:  
MESSALINO JUNIOR - ELLEDICI

**SUSSIDIO STAMPATO IN PROPRIO PER SOLO USO INTERNO DA PARTE DEI FEDELI  
COPIA GRATUITA**