

PARTI PER LA MESSA

12 schede per pensare ai riti della messa




9 Parrocchie



SCHEDA
UNO

Riti di INGRESSO

CAPIAMO



Ovvio: in qualche modo le cose devono avere un inizio ed una fine. Ci sta. Ma nella Messa, tanto l'inizio che la fine, hanno un valore aggiunto. Non è solo dire: "Ecco ci siamo: dai che partiamo" oppure, "grazie a Dio è finita: andiamo a casa". Che bisogno ci sarebbe? No, i riti di ingresso, il Canto non sono la sigla di inizio. Non ci crederai ma sono una **storia d'Amore**. Davvero! Il Sacerdote che entra è simbolo, è figura, è immagine di **Gesù che entra** nel mondo.

Non è solo entrare per celebrare Messa. Poteva già farsi trovare lì. E' entrare per raccontare. Quei passi, pochi o tanti che siano, sono immagine di Gesù che entra nella nostra Storia, di più: entra nella mia giornata. E non solo entra ma va verso l'altare che nella Messa rappresenta anche la Croce di Gesù. Insomma: il prete che cammina verso l'altare è immagine di Gesù che entra nella mia giornata per donarsi, su quell'altare/croce, **per Amore**.

Per questo il prete bacia l'altare appena arriva. E quello che viene fatto con i gesti è ricordato dalle prime parole del prete: "il Signore sia con voi" che è come dire che quel gesto, quell'entrata, ci aiutino a non scordare che **Gesù è con noi** e noi dovremmo custodirlo e non perderlo.

VIVIAMO

Se i Riti di Ingresso sono la memoria ed il pegno di una storia d'Amore, di Gesù in mezzo a noi, allora dovremmo pensare quella Messa e quel momento come un incontro. Arriva a Messa pensando ad un incontro e preparando un GRAZIE molto chiaro da cantare durante quell'ingresso, da celebrare in quel bacio, da custodire in quell'annuncio del Signore con noi. Lo si può anche fare insieme creando un biglietto di gratitudine. Sarà anche l'occasione per accorgerci dei nostri doni.

FERMATI



Giovanni 1,14

CANTIAMO



Chiamati per nome

Gen Verde



SENTI CHE SANTO

San Filippo Neri

Noto per la sua inesauribile ironia, accoglieva tutti con uno scherzo o una battuta spiazzante, ricordandoci che l'incontro iniziale con Dio deve essere una festa vitale e gioiosa, non una marcia cerimoniale rigida.





SCHEDA
UNO

Riti di INGRESSO

Arisenti cheSanto

Sant'Agostino

Il grande vescovo Agostino aveva un motto semplicissimo: "**Canta e cammina!**". All'inizio della Messa, Dio ci accoglie in casa sua. Non entriamo in chiesa per fare la statua in un museo, ma per iniziare un viaggio insieme. Agostino ci dice che la vita cristiana è un cammino verso un amico che ci aspetta: per questo si entra con entusiasmo, magari cantando, per darci coraggio a vicenda.



Vescovo di Ippona, autore delle Confessioni.
Raccontò la sua ricerca e il suo incontro con Dio.

PREGA COSÌ

Gesù, entro nella tua casa con quello che sono.
Accendi in me la gioia di incontrarti.
Aiutami a camminare con gli altri,
senza lasciare indietro nessuno. Amen.



CONFESSO

CAPIAMO



Dovere dire pubblicamente che "ho molto peccato" e per di più in ogni direzione possibile (pensieri, parole, azioni ed omissioni) è una bella scocciatura. Perché farlo allora? Mettiamola così: chiunque riconosce il proprio errore è già un grande anche se deve passare dalla strettoia dell'umiltà. Ma che importa passare da quella strettoia se l'uscita si spalanca sulla **Misericordia di Dio** che è lì che ci attende a braccia aperte (aperte ed inchiodate sulle croce per essere certi che non le chiuda!).

Il Confesso è fatto non per piangersi addosso o accumulare sensi di colpa ma per imparare la **via dell'umiltà**, accettare il proprio limite, riconoscere che ci mettiamo del nostro ma è soprattutto sperimentare la Misericordia di Dio che per farcela arrivare schiera pure la Beata Vergine Maria, gli Angeli ed i Santi. Il peccato davanti a questa Misericordia in formazione non può molto. Il Confesso però si prepara prima della Messa: un piccolo, sincero e forte **esame di coscienza** ci aiuta a comprendere dove ci siamo persi e dove abbiamo sbagliato mira.

Quando pronti, recitiamo il Confesso. Ma non da soli: tutti insieme per imparare una grande verità ovvero che il mio male, come il mio bene, ricade anche sugli altri. Dire il Confesso insieme è chiedersi anche scusa reciprocamente e reciprocamente darsi una mano per ripartire nella Misericordia. Si chiama **Famiglia**, anche quando si scrive Chiesa.

VIVIAMO

Abituiamoci ad arrivare a Messa avendo fatto una piccola sosta di verifica. Lo scopo non è sentirsi pessimi o ricercare a tutti i costi una colpa. Pensiamola così: prima di andare a messa quante volte controlliamo lo specchio perché sia tutto in ordine? E quando c'è un ciuffo fuori posto non lo mettiamo a posto? L'esame di coscienza è mettersi allo specchio del Vangelo, scoprire cosa non è a posto e chiedere al Signore una mano per aggiustare o chiedere semplicemente scusa. Trova un paio di minuti per un piccolo esame di coscienza da concludere al Confesso. Se vuoi anche solo con una domanda: "ho amato abbastanza?"

FERMATI



Luca 15,20

CANTIAMO



Tempo di ricominciare

Gen Verde



SENTI CHE SANTO

San Leopoldo Mandic

Un minuscolo fraticello croato, spesso sgridato dai confratelli perché considerato "troppo di manica larga" nelle assoluzioni. A chi lo rimproverava, rispondeva che se il Signore lo avesse sgridato per troppa clemenza, lui avrebbe replicato che il cattivo esempio glielo aveva dato proprio Lui.





CONFESSO

Arisenti cheSanto

Sant'Agostino

Sempre Agostino diceva:

"Riconoscere di essere malati è il primo passo per guarire".

Chiedere scusa all'inizio della Messa (il Confiteor) non è un modo per farsi venire i sensi di colpa o sentirsi dei falliti. È come andare dal medico: togliamo le maschere e diciamo a Dio "qui ho sbagliato". Ammetterlo è l'unico modo per farsi abbracciare e curare dalla Sua misericordia infinita.



Vescovo e pensatore cristiano vissuto tra IV e V secolo.
Dopo la conversione dedicò la vita al Vangelo.

PREGA COSÌ

Gesù, con te posso togliere le mie maschere.
Dammi il coraggio di riconoscere dove ho sbagliato.
Abbracciarmi con il tuo perdono
e aiutami a ricominciare. Amen.



Liturgia della PAROLA

SCHEDA
TRE

CAPIAMO



Esiste un esercizio complicatissimo ma che, se imparato, rende le persone migliori. No, niente squat o flessioni. L'esercizio complicato è l'Ascolto! Attenzione alle parole: **ascoltare non significa sentire**. Sentire succede, accade, è meccanico e basta un orecchio. Meglio due. Se l'orecchio è come un radar che percepisce i suoni, il cuore è la centrale di controllo che sceglie quanto peso dare, quanto custodire, quanto meditare. Si allena così un cuore. Ascoltando. Nella Messa la Liturgia della Parola è un'ondata di messaggi preziosi da captare ed **ascoltare col cuore** per creare una sorta di banca dati a cui attingere nella nostra giornata.

Non sono parole comuni quelle che senti. E' **Parola di Dio**, anche se lo legge la nonnina un po' monocorde. Quella Parola è di Dio anche se detta da parole umane. E la Parola di Dio è più grande di tanti vocaboli. Le parole non la contengono tutta. Infatti la Parola di Dio è fatta di segni, di gesti, di situazioni, di eventi, di incontri e sì certo pure di Parole che diventano scolpite nella pietra e nel cuore. Le parole che ascolti, le storie, le profezie, gli insegnamenti, gli eventi, i personaggi che ascolti nella Liturgia sono Dio che vive in mezzo a noi e come un Padre cerca di prendere per mano i propri figli.

E Gesù è la Parola più grande che ascolterai. Lì dentro c'è tutto. Altro che chatgpt o copilot. Gesù è la Parola di Dio più bella, più completa e più certa. Il culmine della Liturgia della Parola è il **Vangelo** che ci dona quel Gesù preparato ed atteso da sempre, come ci hanno detto le letture precedenti

VIVIAMO

L'Ascolto è davvero altra cosa rispetto al Sentire. Per ascoltare devi volerlo, devi metterci attenzione ed impegno. Per farlo tre strumenti ti saranno utili: il silenzio è il primo strumento. Allenati a casa. Prendi in mano un piccolo brano del Vangelo. Prima di leggerlo fai una pausa da tutto, spegni ogni device, svuota per un attimo la testa. Insomma: fai silenzio. Questo esercizio fallo anche durante la Messa. Il secondo strumento utile si prepara prima di Messa: trova il modo di leggere a casa almeno il Vangelo che troverai a Messa: ti aiuterà a stare sul pezzo durante la Liturgia. L'ultimo esercizio: finita la Messa, se c'è il foglietto delle Letture, portalo a casa. Alla sera rileggi il Vangelo e stacci sopra qualche istante. Comincerai ad ascoltare se farai così.

FERMATI



Marco 4,3-9

CANTIAMO



Ogni mia parola

Gen Verde



SENTI CHE SANTO

Sant'Antonio di Padova

Quando si accorse che le persone rifiutavano ostinatamente di prestargli ascolto, si girò spazientito verso la riva del mare e cominciò a predicare ai pesci; migliaia di essi affiorarono dall'acqua in un silenzio attento, impartendo una lezione teatrale agli astanti.





Liturgia della **PAROLA**

SCHEDA
TRE

Arisenti cheSanto

San Girolamo

San Girolamo, che ha tradotto tutta la Bibbia, non usava mezzi termini:

"Ignorare le Scritture significa ignorare Cristo!".

Leggere il Vangelo non è ascoltare vecchie storie polverose di duemila anni fa. È come aprire i messaggi vocali di un tuo grande amico che ti dà i consigli giusti per affrontare la settimana. Se non ascolti la sua voce, come fai a dire che lo conosci?



Sacerdote e studioso della Bibbia, visse a Betlemme.
La sua traduzione latina segnò la storia della Chiesa.

PREGA COSÌ

Gesù, tra mille voci voglio ascoltare anche la tua.
Aiutami a fare spazio al Vangelo.
Fa' che una tua parola mi accompagni oggi
e diventi un gesto concreto. Amen.



Preghiere dei **FEDELI e CREDO**

SCHEDA
QUATTRO

CAPIAMO



Dopo l'omelia si proclama il Credo. Credo è un testo nella Liturgia ma di fatto è un verbo, alla prima persona. Ed è un verbo che dice le due verità che abitano da sempre nel nostro cuore: **la Fede ed il dubbio**. Pensateci. Nella nostra lingua usiamo "credo" sia per dire la nostra Fede che per esprimere incertezza... "Sei pronto per l'esame? Credo di sì". Lo sentite il suono? C'è la fiducia ma pure lo spazio di manovra dato dal dubbio. Ecco la nostra vita da credenti: non una linea retta ma una linea ondulata. Il Credo è la nostra Fede e la nostra fatica mescolate insieme tra loro ma è pure mescolata insieme alla Fede degli altri per poter attingere l'uno dall'impegno dell'altro.

Per questo lo diciamo insieme. Tutto questo si chiama Chiesa. Il Credo è la **carta di identità** di un Cristiano. Proclamarlo è dire "questi siamo noi". Ma funziona anche come un Google Maps della Fede ricordandoci a cosa puntare o da dove ripartire nella fatica. Le tappe sono chiare: scoprire Dio che è **Padre**, scoprire Cristo e la sua Pasqua di Vita, scoprire lo **Spirito Santo** che agisce e ci fa vivere da Chiesa. Scoperto e capito questo nel Credo, quelle verità di Fede cominciamo ad usarle subito con **la Preghiera** dei Fedeli che raccoglie i desideri, i grazie e le Speranze di tutti i presenti e non solo.

Pregare non è mai solo chiedere, certo, perché è brutto chiedere e basta. Ma in fondo è soprattutto chiedere. Sembra brutto, vero? Ma un figlio diventa grande chiedendo ed un Padre fa crescere ascoltando. Le cose stanno così. Il figlio chiede ed il padre ascolta. Ascolta purificando le parole. Se un bimbo piccolo ha fame e chiede 1kg di gelato un padre ascolta e da un panino perché ha ascoltato la fame non la gola. La Preghiera deve uscire da noi come vera, a volte così come viene e deve salire verso il Padre, portata in cuore da Gesù e resa viva dallo Spirito Santo.

Dio saprà che farne e quando.

VIVIAMO

Prima di entrare a vivere la Liturgia arriva in Chiesa con tre preghiere pronte nel tuo cuore: prepara un grazie da dire (dai un occhio alla tua settimana), prepara uno scusa da dire (ripensa alle tue giornate) prepara un dono da chiedere... purché questo dono inizi con il tuo impegno. Il segreto? Inizia dicendo "aiutami a...". Perché la Preghiera non è una delega ma un patto reciproco. Anche se la parte più grande la fa Colui nel quale tutto possiamo!

FERMATI



Marco 9,24

CANTIAMO



Il mio respiro

Gen Verde



SENTI CHE SANTO

San Tommaso Apostolo

Il patrono assoluto dei dubbiosi, colui che ci ricorda come le esitazioni, la pretesa di toccare con mano e le richieste apparentemente sfacciate non scandalizzano mai Dio.





Preghiere dei **FEDELI e CREDO**

SCHEDA
QUATTRO

Arisenti cheSanto

San Pio da Pietrelcina

Padre Pio ricordava sempre che **"La preghiera è la migliore arma che abbiamo, è una chiave che apre il cuore di Dio"**.

Nel Credo e nelle preghiere dei fedeli, impariamo a fidarci di Dio in un mondo che cambia sempre. Soprattutto, è il momento in cui smettiamo di pensare solo ai nostri problemi e usiamo questa "chiave" per aprire il cuore di Dio verso gli altri, gli amici in difficoltà e le ferite del mondo.



Frate cappuccino, visse a San Giovanni Rotondo.
Accolse tanti fedeli nella preghiera e nella confessione.

PREGA COSÌ

Padre, ti affido le mie domande e chi è in difficoltà.
Allarga il mio cuore oltre i miei problemi.
Insegnami a fidarmi di te
e a dare una mano a chi ne ha bisogno. Amen.



OFFERTORIO

CAPIAMO



La parola un po' ci frega perché appena sentiamo dire offertorio la mente è catapultata a pensare a soldi da dare. L'incomprensione è reale ma in fondo minima visto nelle offerte tutti mettono solo degli spicci. A volte anche bottoni ma tranquilli mai dei bottini! L'offertorio è quello che dice il verbo latino da cui è nata la parola: "mettere davanti, mettere insieme, portare incontro". Se quell'altare è immagine della Croce su cui Gesù si dona, nella Messa su quell'altare portiamo il pane perché diventerà il Corpo di Cristo, spezzato sulla Croce, ed il vino che diventerà il Sangue di Cristo versato sulla Croce.

Non poco insomma. E noi? Noi siamo chiamati a **non essere spettatori**. In passato quel pane e quel vino venivano materialmente portati per essere consacrati, frutto della fatica delle persone e del loro lavoro. Mettere questi doni sull'altare era unire al **sacrificio di Cristo** un po' dei nostri sacrifici. Nel tempo parte di questa "partecipazione" è diventata riassunto nel cestino delle offerte. Lì dovremmo mettere il frutto non solo della nostra fatica, ma del sacrificio di rinunciare a qualcosa per **aiutare gli altri**.

E' questa infatti la funzione del cestino. La premura di **Carità** verso chi ha bisogno.

VIVIAMO

In settimana spenditi per qualcuno o rinunciato a qualcosa così in quell'offertorio potrai aggiungere il tuo impegno a quello che già viene messo sull'altare. Il tuo impegno diventerà parte del Sacrificio di Gesù. A proposito di Sacrificio. Sapevi che letteralmente significa rendere sacro qualcosa? Cosa c'è di "sacro" nella tua vita, ad oggi?

FERMATI



Marco 12,41-44

CANTIAMO



Servire è regnare

Gen Verde



SENTI CHE SANTO

San Lorenzo

Quando i persecutori romani pretesero la consegna immediata dei "tesori della Chiesa", si presentò portando con sé un numeroso gruppo di storpi e mendicanti con un sorriso sornione, ribaltando per sempre il nostro concetto di ricchezza da offrire.





OFFERTORIO

Arisenti cheSanto

San Cipriano di Cartagine

Questo Padre della Chiesa dei primissimi secoli fa notare una cosa curiosa: all'offertorio il prete mette una goccia d'acqua nel calice del vino. Cipriano dice: **"L'acqua siamo noi, il vino è Cristo"**.

Noi portiamo solo una piccola goccia d'acqua (i nostri compiti, le nostre fatiche, un po' di pane), ma mescolati con Gesù diventiamo una cosa sola e inseparabile con Lui.



Vescovo di Cartagine nel III secolo, in Nord Africa.
Guidò la sua comunità e morì martire per la fede.

PREGA COSÌ

Gesù, ti porto la mia giornata, anche le sue fatiche.
Accogli il poco che posso offrirti.
Uniscilo al tuo amore
e rendilo un dono per qualcuno. Amen.



SCHEDA
SEI

CONSACRAZIONE

CAPIAMO



Ripeschiamo un attimo la lingua latina dallo scatolone de "i brutti ricordi" di qualcuno. Ci sarà utile per capire l'origine ed il senso di questa parola. Per farla breve diciamo che se "sacrare" significa "rendere sacro qualcosa" -e certo non ci voleva un genio- ma il "con" che si aggiunge è come girare al massimo la manovella della potenza. Consacrare diventa "consacrare completamente, al massimo".

Ecco fatto. La consacrazione è la Preghiera che **invoca lo Spirito** perché renda tutto e del tutto sacro quel pane e quel vino che stiamo benedicendo. E' come chiedere allo Spirito Santo di abitare in ogni atomo e particella di quel pane e di quel vino così che restino pane e vino ma allo stesso tempo Gesù in tutto e per tutto. Niente resta fuori da questa benedizione. Nemmeno un nano atomo fuggitivo.

Tutto resta sé stesso e tutto non è più solo sé stesso. E' il Miracolo che lo Spirito Santo compie. Dio a volte fa cose strane le fa grandiose e sempre con il suo stile. Quale? Quello di cambiare il mondo in punta di piedi, senza invadere o distruggere ma di riempiendo e portando a pienezza. Il Pane azzimo resta pane azzimo: stesso sapore, stessa consistenza, stessa forma ma è **Gesù al cento per cento**.

Così è. Difficile da credere. Ci sta. E' una cosa di Dio. Per questo acclamiamo: "**Mistero della Fede**" che è come dire "qui Dio ha fatto un altro miracolo dei suoi che noi possiamo solo far nostro **fidandoci**". Non è un salto nel vuoto ma un salto in un Significato così pieno di Senso e di Bellezza che non riusciamo ad andarci a fondo.

VIVIAMO

Durante la Preghiera di Consacrazione assisti al Miracolo silenzioso della Presenza reale di Gesù che trasforma senza sfomare la vita. In quel momento chiedi un surplus di Fede mentre stai in ginocchio e metti un po' di te. Chiedi di essere colmo di Lui, in qualunque cosa fai. Chiedi di trasformare anche Te rimanendo Te così che, ad esempio, ogni volta che tu Ami possa farlo eternamente perché colmo del suo Amore, anche se è il tuo.

FERMATI



1 Corinzi 11,23-24

CANTIAMO



Vieni, Santo Spirito

Gen Verde



SENTI CHE SANTO

San Giuseppe da Copertino

Passato alla storia come il "frate volante", andava letteralmente in estasi e levitava a mezz'aria ogni volta che il suo sguardo incrociava l'Eucaristia, ignorando clamorosamente ogni legge di gravità.





SCHEDA
SEI

CONSACRAZIONE

Arisenti cheSanto

San Francesco d'Assisi

Francesco, che era un uomo fortissimo, davanti a questo momento si meravigliava come un bambino:

"Tutta l'umanità trepidi, l'universo intero tremi e il cielo esulti, quando sull'altare è presente Cristo!"

È il momento "wow" della Messa: Dio, il creatore delle galassie, si spoglia della sua potenza e si fa piccolo, nascondendosi in un pezzetto di pane, pur di poterti stare vicino in silenzio.



Nato ad Assisi, lasciò le ricchezze per seguire Gesù. Fondò i Frati Minori, vivendo in povertà e fraternità.

PREGA COSÌ

Gesù, così grande e così vicino in un piccolo pane, insegnami a stupirmi della tua presenza.

Nel silenzio ti affido il mio cuore:
resta con me e aiutami ad amare. Amen.



Spezzare il PANE

SCHEDA
SETTE

CAPIAMO



Fin da piccoli abbiamo imparato che il Pane non si spreca. Lo sanno bene le generazioni prima di noi che con la parola Pane intendevano tutto il Cibo e tutto quello che serve per vivere. Dire Pane era dire tutto, era dire Vita. Lo è anche per Gesù che quel Pane, nell'ultima Cena, prima lo rende Lui, il suo Corpo, la sua Vita, il suo tutto e poi lo spezza per tutti. Quel pane non resta lì e non resta intero.

Un Pane è fatto per essere spezzato, per essere **condiviso**, per essere mangiato. Puoi fare tutti i selfie che vuoi ad una pagnotta ma quella vive ed è sé stessa solo se la mangi. E' fatto per quello. Gesù diventa quel Pane che chiede di essere spezzato ancora e ancora e ancora perché tutti ne abbiano un po'. Così spezzare il Pane nella Messa è fare quello che ha fatto Gesù: nell'ultima Cena con il pane azzimo che diventa ed è il suo Corpo e sulla Croce quando **si dona** con tutto sé stesso donando la vita.

Ecco: quel piccolo "crac" è una canzone d'Amore, quella del Signore della Vita che prima si rende presente per stare con noi e poi si dona perché tutti abbiano un po' di Lui, perché tutti siano un po' di Lui. **Spezzare non è diminuire, è moltiplicare** perché quel pane che UNO diventi UNO per te, per me, per l'altro, per il vicino, per il solo, per l'ammalato, per il felice, per il triste... **UNO per tutti!**

Sì, se ce ne accorgiamo e cerchiamo ancora Gesù dopo averlo ricevuto possiamo completare la frase: Gesù è UNO per tutti e noi tutti per UNO.

VIVIAMO

Lo spezzare della Messa è sinonimo di donarsi e di condividere. Partecipare a quello spezzare significa scegliere di condividere, di non rimanere un UNO isolato che non nutre nessuno, se non sé stesso. Si vive lo spezzare il Pane della Messa quando ci alleniamo a condividere. A cosa non rinunci e cosa sai condividere? Riesci ad arrivare alla Messa avendo imparato a condividere qualcosa con qualcuno? Certo che costa fatica, ovvio, ma spezzare non è mai indolore.

FERMATI



Luca 24,30

CANTIAMO



Pane del cielo

Gen Rosso



SENTI CHE SANTO

San Martino di Tours

Vedendo un povero infreddolito, non fece troppi discorsi: diede un taglio netto al suo mantello militare con un colpo di spada per cedergliene metà. Un gesto ruvido, immediato e concreto come il "crac" dell'ostia.





Arisenti cheSanto

Sant'Ignazio di Antiochia

Prima di dare la vita per la fede, Ignazio usò un'immagine potentissima: **"Sono frumento di Dio, devo essere macinato per diventare pane puro"**.

Quando il prete spezza l'Ostia, fa "crac" e si divide in due. Ci ricorda che Gesù si è "lasciato spezzare" sulla croce per noi. E ci invita a fare lo stesso: rompere il nostro egoismo e regalare un pezzo del nostro tempo agli altri.



Vescovo di Antiochia nei primi secoli cristiani.
Morì martire a Roma e lasciò lettere alle comunità.

PREGA COSÌ

Gesù, tu ti doni senza tenere tutto per te.
Aiutami a vincere il mio egoismo.
Fammi trovare tempo da regalare
e il coraggio di condividere. Amen.



Stare in GINOCCHIO

SCHEDA OTTO

CAPIAMO



Inginocchiarsi è un atto quasi del tutto estraneo alla nostra quotidianità a meno che non si debba fare una proposta di Matrimonio o chiedere un prestito. Nella Messa però questo gesto c'è ed è legato ad uno dei momenti apicali della celebrazione, la Consacrazione. Al netto della scomodità il gesto, preso così come è, sembra "troppo": troppo umile, troppo fuori luogo, troppo sottomesso. Ma, come sempre, l'apparenza inganna e se di "troppo" si deve parlare allora alla lista si aggiunga anche "troppo grande".

E' così perché lo stare in ginocchio alla Consacrazione è di fatto parlare con le rotule più che con le parole; e le rotule, durante la Consacrazione che ci dona Gesù che si dona, dicono all'unisono: "quanto grande è il tuo Amore Signore!". E' il suono dello **stupore** che si fa rispetto, un rispetto così grande che il corpo si rimpicciolisce, in ginocchio, per **far spazio a Dio** perché lo riempia tutto di sé.

E' il gesto di chi scopre Dio come Qualcuno di immenso davanti al quale non c'è orgoglio che tenga, fierezza che duri, forza che resista. Davanti alla grandezza spesso si resta senza parole. Quelle parole le dicono le ginocchia. E quelle ginocchia ripetono: "**mi fido di Te e mi abbandono a Te**" come fece lo stesso Gesù la sera dell'orto degli Ulivi quando, in ginocchio, si buttò nella volontà di Dio con tutto sé stesso.

Visto che possono fare due ginocchia?

VIVIAMO

Cominciamo ad inginocchiarsi alla Consacrazione. Abbiamo smesso di farlo perché non ci pensiamo, perché è scomodo, perché si sporcano le braghe... Siamo maestri nell'aver una giustificazione per tutto. Ricominciamo semplicemente a farlo ed uniamolo a parole di stupore da ripetere nel cuore. Usiamo quelle di S.Tommaso: "Mio Signore e Mio Dio!". Ci servirà per fare la cosa giusta e per dire la cosa giusta e farlo con lo stupore di Tommaso e con i limiti di Tommaso che ci fanno essere noi senza vergogna. Come Lui che il Signore tornò a cercare!

FERMATI



Filippesi 2,10

CANTIAMO



Te, al centro del mio cuore

Gen Verde



SENTI CHE SANTO

San Simeone Stilita

Per sfuggire alle folle visse per decenni appollaiato in cima a una strettissima colonna nel deserto, inchinandosi fisicamente a Dio migliaia di volte al giorno in un allenamento reverenziale da vero fuoriclasse della flessione.





Arisenti cheSanto

San Benedetto da Norcia

San Benedetto insegnava che l'umiltà è la scala per arrivare in cielo. Inginocchiarsi durante la preghiera eucaristica non è un gesto per **"sottomessi"** o sfigati. Al contrario, è la ribellione dei forti. Vuol dire: "Io non mi inchino alle mode del momento, ai soldi o al giudizio dei miei compagni. Io mi inginocchio solo davanti all'Amore più grande".



Monaco italiano, fondò il monastero di Montecassino.
Scrisse una Regola che unisce preghiera e lavoro.

PREGA COSÌ

Gesù, davanti a te non devo dimostrare niente.
Liberami dalla paura del giudizio degli altri.
Insegnami la forza dell'umiltà
e a scegliere ciò che conta davvero. Amen.



CAPIAMO



Tiriamo fuori per un attimo il **Padre** Nostro dalla Messa. Quando Gesù lo insegna nel Vangelo? Quando ci consegna una sorta di risparmio energetico, almeno nella preghiera: non sprecate parole sarà il suo invito che suona ancora meglio se completato dal concetto che non ci si guadagna la simpatia di Dio a forza di parole. Dunque: poche parole ma tutte giuste. Giuste perché, anche se la testa fosse altrove, dicendo il Padre Nostro si direbbero comunque le parole volute da Gesù.

Il Padre Nostro nasce così, con le parole giuste che tracciano il giusto volto di Dio: non un cecchino pronto ad impallinarci al primo errore o non un pulsante da spingere in caso di pericolo... "Solo" un Padre, uno che ti guarda sempre come un figlio Amato, uno che ti guida, che ti insegna la vita oltre ad avvertela data. E noi lo trattiamo davvero come Padre non sempre nel cercarlo, forse, ma di sicuro nel disobbedirgli!

Ma Gesù non si è fermato a donarci il Padre; a fianco ci ha messo pure "nostro". Non mio, nostro! Perché diventiamo veri figli del Padre se impariamo anche ad essere fratelli! Nella Messa, il Padre Nostro (l'inizio e tutto il resto intendiamoci) ci insegna ad essere **figli e fratelli** mentre l'Unigenito, Gesù, è pronto a donarsi a tutti. Ci dice, quel Padre Nostro, che uno solo è il Figlio ma in Lui e con Lui noi, grazie alla Comunione, diventiamo altrettanto figli.

Amati uguale.

VIVIAMO

Nella Messa il Padre Nostro si recita a braccia aperte, diventando un po' tutti immagini ristrette di Gesù crocifisso. Allargare le braccia è far spazio per accogliere, abbattere i muri e sì, imitare Gesù mentre ama. Il Padre nostro è preghiera e palestra per potenziare la capacità di accogliere. Gli altri certo ma anche la volontà di Dio. Crea una piccola preghiera in cui emerga il "mi fido di te" su qualcosa che devi scegliere o fare. Invoca lo Spirito Santo, chiedi Sapienza, fai la tua invocazione e poi ti butti.

FERMATI



Romani 8,15

CANTIAMO



Nelle mani tue

Gen Verde



SENTI CHE SANTO

Santa Teresa d'Avila

Aveva un rapporto così diretto e disinvolto con Dio che, cadendo da cavallo dritta nel fango di una pozzanghera, alzò gli occhi al cielo e sbottò: "Se è così che tratti i tuoi amici, non c'è da stupirsi che tu ne abbia così pochi!".





Arisenti cheSanto

San Cipriano

San Cipriano faceva notare un dettaglio pazzesco che diamo per scontato: **"Noi non diciamo 'Padre mio', ma 'Padre nostro!'".**

Non puoi pregare Dio mettendoti al centro dell'universo da solo. Dire "nostro" significa che il compagno di banco che ti sta antipatico, o il ragazzo che hai preso in giro ieri, sono letteralmente tuoi fratelli. In chiesa non siamo individui isolati, ma una famiglia.



Vescovo africano e autore cristiano del III secolo.
Scrisse sulla Chiesa, sulla sua unità e sulla preghiera.

PREGA COSÌ

Padre nostro, insegnami a dire davvero "nostro".
Aiutami a vedere un fratello anche in chi mi irrita.
Fammi accorgere di chi resta escluso
e trovare un posto per lui accanto a me. Amen.



CAPIAMO

In tempi complicati come i nostri i segni di Pace sono fondamentali. La liturgia non solo li ama ma li pone come condizione. Lo scambio della Pace, per quanto trasformato in un happening, è uno di quei segni sprecati ma ricchissimi della Liturgia. Ci insegna che la Comunione che stiamo per ricevere è possibile con il Signore solo e soltanto se abbiamo imparato a **guardare l'altro come un fratello**. Intendiamoci: certi fratelli e sorelle rendono le cose difficili (e noi a loro). Ma i fratelli, per quanto non si scelgano, si vogliono bene e nelle fatiche ripartono non perché si piacciono ma molto di più perché sono fratelli, perché hanno un legame profondo.

Lo scambio della Pace è l'**esercizio della fraternità** verso tutti che la Liturgia pone prima della Comunione per dirci che se non siamo in comunione tra noi difficilmente potremmo riuscirci con il Signore. Quel gesto non è una pacca sulle spalle, non è salutarci o dirci amici. Quel gesto è sacro: stringersi la mano da l'idea del patto, della mano tesa per aiutarsi, del diventare uno **responsabile dell'altro**. C'è tanta ricchezza in quel gesto reso completo dall'augurio più bello: "La Pace sia con te", lo stesso del risorto ai suoi discepoli. E quelle parole diventano sacre perché ricevono in risposta "e con il tuo spirito" ad invocare il dono di Dio in ciascuno di noi messo a disposizione di entrambi per rendere vivo quello sforzo.

Lo scambio di Pace diventa così il **sacro impegno** a volersi bene come fratelli. Tutti. A prescindere. Con l'aiuto dello Spirito che trasforma ogni cosa. Se è così la Comunione Eucaristica sarà più vera.

VIVIAMO

Un brano del Vangelo ci ricorda che prima di presentare la nostra offerta sull'altare occorre andare a riconciliarsi con chi -pensate- ha qualcosa contro di noi... Complicato. Primo perché è difficile far pace e secondo perché come si fa a capire se qualcuno ce l'ha con noi? Non sempre si capisce. Il Vangelo però ci sta invitando ad essere gente che fa il primo passo. Non solo quando è evidente il nostro errore ma anche quando evidente quello altrui. Prepariamoci alla Messa avendo il coraggio di fare dei primi passi per ricreare pace con chi abbiamo attorno. A volte basta poco. Anche solo un wa.

FERMATI

Matteo 5,23-24

CANTIAMO

We Choose Peace

Gen Verde



SENTI CHE SANTO

San Giovanni Gualberto

Deciso a vendicare col sangue la morte del fratello, perdonò l'assassino quando questi gli chiese pietà incrociando le braccia sul petto; poco dopo in chiesa, il crocefisso gli chinò platealmente la testa in segno di approvazione per lo sforzo immane appena compiuto.





Arisenti cheSanto

San Giovanni Crisostomo

Soprannominato "**bocca d'oro**", questo Padre della Chiesa fa una bella lavata di capo: "Vuoi onorare il corpo di Cristo? Non trascurarlo quando si trova nudo nei poveri". Darsi la pace non è darsi il "cinque" per abitudine. Significa: "Mi impegno a portare questa pace fuori da qui". Non puoi fare finta di essere in pace con Dio se poi tieni il muso e fai la guerra in classe.



Vescovo di Costantinopoli e grande predicatore.
Fu chiamato "bocca d'oro" per la forza delle sue parole.

PREGA COSÌ

Gesù, la tua pace passi dalle mie mani alla mia vita.
Aiutami a fare il primo passo dopo un litigio.
Ferma le parole che feriscono
e insegnami a prendermi cura degli altri. Amen.



CAPIAMO

E come fai a non rimanerci male? La cosa più grande che stai ricevendo, la presenza di Gesù, dura solo pochi istanti... E' colpa dell'ostia, la particola, così sottile e piccola da consumarsi in fretta, a volte dopo essersi attaccata ovunque sul palato, ma in fretta. Ma l'ostia, nella Comunione, è un sacco di cose in una. Ecco l'una: **è Gesù**. Nessun giro di parole, vedi?! E' Gesù. Strano a dirsi, difficile da comprendere, complicato da spiegare ma è così.

E' Gesù. Non so se credete ai Miracoli. Ma non importa crederci o no: i Miracoli succedono, anche se uno non li crede. Non crederli non li fa scomparire ce li rende solo invisibili. Il Miracolo è una pazzia per la testa perché è qualcosa che non sta in piedi, non è ragionevole: è fuori scala, è fuori di testa. Perfetto. Deve essere così. Perché è la condizione affinché sia qualcosa "di non mio", di più grande, molto più grande di me e della mia capoccia.

La Comunione è **un Miracolo**. E' Gesù presente, vivo, amante. Lui, quel pane. Quel pane, Lui. Fare la Comunione è mescolare questo mondo al Cielo, la tua vita con quella del Cielo con Gesù che tiene unite queste cose come un ponte, come una colla, come un'infusione. Ricevere quella Comunione, Gesù, mediante l'ostia è l'unico strumento che abbiamo per ricevere Gesù dentro di noi e farlo diventare qualcosa di noi, **un tutt'uno con noi**.

Per un istante pane, **per sempre in noi**.

VIVIAMO

Ricevere la Comunione è un atto di Fede grande. Quell'Amen che si pronuncia è dire: "Mi fido Signore! Mi fido che sei Tu! Ti credo". Si a volte la Fede non è avere chiaro ma intuire o buttarsi. Lo ha fatto anche Maria del resto quando disse: "Eccomi, sono la serva del Signore" che era come dire: "senti, non ho chiaro tutto ma vado dove mi porti perché mi fido solo di una cosa: che tu sei Dio". La Comunione la puoi prepara in mille modi. Tutti giusti. Se potessi stare tutto solo su una montagna, a tu per tu, solo tu, con Dio stesso... cosa gli diresti, cosa gli chiederesti? La Comunione è la tua montagna, a tu per tu con Lui. Usala.

FERMATI

Giovanni 6,51

CANTIAMO

Nel tuo silenzio

Gen Verde e Gen Rosso



SENTI CHE SANTO

San Giovanni Bosco

Un giorno si accorse che le ostie stavano per finire mentre la fila dei ragazzi era ancora lunghissima; continuò a distribuirle e il cestino semplicemente non si svuotava, gestendo l'assurdità del miracolo con la calma serafica di un prestigiatore.





Arisenti cheSanto

San Carlo Acutis

Un ragazzo normalissimo dei nostri giorni, appassionato di computer, andava a Messa tutti i giorni e diceva: **"L'Eucarestia è la mia autostrada per il Cielo"**.

Prendere la comunione non è un premio per i perfetti, è fare il "pieno" di benzina. È Gesù che entra dentro di te per dirti: "Ehi, non sei solo ad affrontare la verifica di domani o le tue paure, io sono con te. Viaggiamo insieme".



Cresciuto a Milano, amava Gesù e l'informatica. Morì a quindici anni, lasciando un esempio di fede.

PREGA COSÌ

Gesù, grazie perché vieni a incontrarmi.
Ti affido le mie paure e quello che mi aspetta.
Nell'Eucaristia rinnova la mia fiducia:
con te voglio camminare e amare. Amen.

CONGEDO

CAPIAMO



Scambiato per un "rompete le righe" o un "pace libera tutti", il mandato con cui il Sacerdote conclude la Celebrazione ha un suono ingannevole: "La Messa è finita. Andate in Pace". L'impressione è che, soprattutto la prima parte, piaccia assai a molti presenti: "La Messa è finita" ha un suono piacevole se la Messa è poco prima dell'ora del pranzo domenicale.... Ma ancora una volta la lingua è imperfetta rispetto al messaggio. Dovremmo dire: "La Messa è giunta alla sua **pienezza**". Sì, certo, in sostanza non cambia molto visto che uscirebbero tutti comunque a manetta. Ma ciò che ci viene detto è che quell'incontro con il Signore, conclusosi con la Comunione, ha acceso un fuoco in noi.

La Pienezza è proprio data dall'aver ricevuto il dono più grande possibile che ora è custodito, anche solo in piccola traccia, dentro il nostro cuore. La Pienezza è l'aver ricevuto tutto ciò che rende viva la nostra Fede ed illuminata la nostra vita: il Signore vivo e capace di Amare. Ecco perché siamo **mandati in Pace**. Non a casa o fuori ma in Pace. Con questo dono, con questa Pienezza si può camminare in questo mondo nella Pace, ci dicono quelle parole del congedo del Sacerdote. Questo è l'annuncio grande. Un annuncio che diventa pure **Missione**. Del resto chi ama molto è impossibile che riesca a star fermo.

Se in noi è acceso il fuoco dello Spirito dato dalla Presenza del Signore non possiamo non dividerlo con qualcuno. Quell' "andate" così, come in passato con Gesù ed i discepoli, contiene pure il mandato di Cristo a ciascuno di noi di **condividere questo dono** perché a tutti sia data un po' di quella Luce che noi abbiamo appena ricevuto sotto forma di Parola che Salva e Pane che dà Vita.

VIVIAMO

Un vecchio insegnamento saggio diceva che una Messa finisce quando comincia l'altra. Saggio per noi è non vivere la Messa come la sindrome del sommergibile immaginandola cioè come un compartimento stagno rispetto a tutto, tanto più la mia quotidianità. Uscendo dalla celebrazione dovremmo custodire in noi un piccolo impegno. Niente di gravoso. Qualcosa di piccolo ma di luminoso: dire una parola buona a tutti quel giorno, trovare qualcuno, rinunciare a qualcosa di pessimo... Vivere la Pace è fare piccoli passi.

FERMATI



Matteo 28,19

CANTIAMO



Con Te Camminerò

Gen Verde



SENTI CHE SANTO

San Camillo de Lellis

Un ex soldato di ventura e accanito giocatore d'azzardo che, una volta convertito, alla fine della Messa non si concedeva il riposo domenicale, ma si lanciava fisicamente per le strade come un ciclone ad assistere i malati incurabili, trasformando la preghiera in frenetica azione sul campo.



CONGEDO

Arisenti cheSanto

Madre Teresa di Calcutta

La parola Messa deriva dal latino *Ite, missa est* ("**Andate, siete inviati!**"). Madre Teresa ci spiega benissimo cosa significa questo invio: "Andate e portate l'amore prima di tutto nella vostra casa". La Messa non finisce quando si esce dalla porta della chiesa, ma "inizia" in quel momento. Hai ricaricato le batterie? Bene, ora sei un inviato speciale: esci e contagia di bellezza la tua vita, i tuoi amici e le tue strade.



Religiosa al servizio dei più poveri di Calcutta.
Fondò le Missionarie della Carità per prendersene cura.

PREGA COSÌ

Gesù, usciamo insieme da questa chiesa.
Porta il tuo amore nelle mie parole e nelle mie scelte.
Aiutami a cominciare da casa,
con un piccolo gesto di bene, oggi. Amen.

