



«Fate questo in memoria di me.»  
— Luca 22,19

---

## Introduzione: Il cuore pulsante di ogni Messa

Tra i tanti momenti sacri della Santa Messa, ce n'è uno che rappresenta il cuore – **il nucleo vivo e pulsante del mistero cristiano**: la **Preghiera Eucaristica**. In quel momento – tra il prefazio e la dossologia finale – il cielo si apre, e l'umano si unisce al divino in una comunione perfetta. Senza questa preghiera non c'è Eucaristia; e senza Eucaristia non c'è Chiesa.

In questo articolo ti guiderò in un cammino profondo, chiaro e pastorale attraverso le **Preghiere Eucaristiche** – la loro storia, i loro elementi essenziali, il loro significato teologico e come puoi oggi viverle più intensamente in chiesa... o nel silenzio del tuo cuore.

---

## † Cos'è la Preghiera Eucaristica?

La **Preghiera Eucaristica** è la **grande preghiera della Chiesa**, recitata dal sacerdote a **nome di tutto il popolo di Dio** durante la Messa. È il **culmine dell'azione liturgica**, il momento in cui, per l'azione dello Spirito Santo e le parole di Cristo, **il pane e il vino diventano il Corpo e il Sangue del Signore nostro Gesù Cristo**.

Questo momento non è solo un ricordo simbolico: è la **presenza reale e sacramentale del sacrificio di Cristo sulla croce**, offerto al Padre per la salvezza del mondo. La Preghiera Eucaristica non è un racconto: è un **atto divino e presente** al quale partecipiamo oggi, qui e ora.

---

## □ Breve storia delle Preghiere Eucaristiche

Le radici delle Preghiere Eucaristiche risalgono agli Apostoli. Già nei primi secoli i cristiani si riunivano per spezzare il pane come nell'Ultima Cena di Gesù (cf. *Atti 2,42*), ripetendo i suoi



gesti e parole nell'azione dello Spirito Santo.

Nella tradizione latina, la preghiera più antica è il **Canone Romano**, noto oggi come **Preghiera Eucaristica I**, usato fin dal IV secolo e **rimasto l'unico per oltre mille anni** nel rito romano.

Con il Concilio Vaticano II sono state introdotte altre Preghiere Eucaristiche per "arricchire" la liturgia e offrire varietà in base al tempo liturgico, all'assemblea o all'occasione. Oggi il Messale Romano ne contiene **quattro principali**, oltre ad alcune varianti per Messe speciali.

---

## □ Struttura fondamentale di ogni Preghiera Eucaristica

Pur con stili diversi, tutte le Preghiere Eucaristiche seguono una **struttura comune**, articolata in **sette elementi fondamentali**, ciascuno con un significato teologico e spirituale profondo:

---

### 1. Azione di grazie: il Prefazio

Il sacerdote inizia ringraziando Dio per la sua opera di salvezza. In questa parte, la liturgia loda le meraviglie di Dio nella storia, dalla creazione alla redenzione.

| «È veramente cosa buona e giusta renderti grazie...»

□ *Utilità spirituale:* Unendoti a questa lode, **educhi il cuore alla gratitudine**, anche nei momenti difficili. Ascolta con attenzione e fai tue le parole del sacerdote.

---

### 2. Epiclesi: invocazione dello Spirito Santo

Il sacerdote stende le mani sul pane e sul vino e chiede al Padre di mandare lo Spirito Santo, affinché siano **santificati e trasformati** nel Corpo e Sangue di Cristo.



| «Santifica questi doni con l'effusione del tuo Spirito...»

□ *Utilità spirituale:* Nel tuo cuore, ripeti: «Vieni, Spirito Santo.» È un momento decisivo, in cui anche tu puoi aprire l'anima alla trasformazione divina.

---

### 3. Racconto dell'istituzione: la Consacrazione

Il sacerdote ripete le parole di Gesù nell'Ultima Cena – **non come un ricordo storico**, ma come parole vive, efficaci, che **realizzano ciò che dicono**.

| «Prendete e mangiatene tutti: questo è il mio Corpo offerto in sacrificio per voi.»

□ *Utilità spirituale:* In quel momento **Cristo stesso si rende presente sull'altare**. Adoralo nel silenzio del cuore, inginocchiati spiritualmente, e offriti con Lui.

---

### 4. Anamnesi: memoria della Passione e Risurrezione

La Chiesa dichiara di celebrare il mistero pasquale **come memoria viva** – non una rievocazione nostalgica, ma una **presenza sacramentale della salvezza di Cristo**.

| «Celebrando il memoriale della morte e risurrezione del tuo Figlio...»

□ *Utilità spirituale:* Ricorda anche le tue “pasque”, le tue sofferenze e risurrezioni. Uniscile a quelle di Cristo e offri tutto al Padre. L'altare è il luogo dove la storia diventa grazia.

---



## 5. Oblazione: offerta del sacrificio

La Chiesa offre se stessa unita a Cristo. Non si offrono solo pane e vino, ma **l'intera comunità, la vita di ogni fedele**.

| *«Ti offriamo questo sacrificio vivo e santo...»*

□ *Utilità spirituale:* In quel momento, **offri anche tu la tua settimana, le tue lotte, le tue gioie e le tue ferite**. Fatti dono, fatti sacrificio spirituale gradito a Dio.

---

## 6. Intercessioni: per i vivi e i defunti

La Chiesa prega per tutti – vivi, defunti, Papa, vescovi, fedeli presenti e lontani. Qui si realizza **la piena comunione dei santi**.

| *«Ricordati, Signore, della tua Chiesa diffusa su tutta la terra...»*

□ *Utilità spirituale:* Ricorda in silenzio nomi, volti, intenzioni. La Messa è **per tutti**, anche per coloro che non hanno nessuno che preghi per loro.

---

## 7. Dossologia: lode alla Trinità

Il sacerdote eleva il Corpo e il Sangue del Signore e proclama:

| *«Per Cristo, con Cristo e in Cristo...»*

E l'assemblea risponde:



| «Amen.»

□ *Utilità spirituale:* Questo “Amen” è **il tuo sì a Dio**, al suo disegno di salvezza, alla tua donazione totale. Dillo con fede e amore. **Tutto si compie nella gloria della Trinità.**

---

## □ Come vivere attivamente e spiritualmente la Preghiera Eucaristica

Anche se non pronunciamo le parole come il sacerdote, **la Preghiera Eucaristica non si ascolta soltanto - si vive, si offre, si interiorizza.** Ecco come farlo concretamente:

1. **Ascolta in silenzio e adorazione:** La postura del corpo (in piedi, in ginocchio, in silenzio) esprime la tua fede.
  2. **Offri te stesso:** Quando il sacerdote dice “ti offriamo”, **offri anche tu la tua vita a Dio.**
  3. **Adora alla Consacrazione:** Dì nel cuore: «*Mio Signore e mio Dio.*»
  4. **Partecipa alle intercessioni:** Pensa ai tuoi cari, ai defunti, alla Chiesa universale.
  5. **Pronuncia l’Amen con forza:** È il tuo atto di fede, il tuo consenso d’amore al sacrificio di Cristo.
- 

## □ Come prolungare spiritualmente la Preghiera Eucaristica nella vita quotidiana

La Preghiera Eucaristica non finisce con la dossologia – **i suoi frutti devono continuare nella vita.** Ti propongo:

- **Meditare settimanalmente la Preghiera Eucaristica I (Canone Romano).**
- **Pregare con parole di ringraziamento** ogni giorno, come nel prefazio.
- **Invocare spesso lo Spirito Santo**, come nell’epiclesi.
- **Offrire le tue fatiche quotidiane**, come un sacrificio gradito a Dio.
- **Pregare per i defunti e la Chiesa intera**, come nelle intercessioni.



---

## □ Conclusione: Un invito a riscoprire il cuore della fede

La Preghiera Eucaristica non è solo un momento liturgico: **è il centro del nostro credo**, il più grande gesto d'amore di Cristo, rinnovato davanti ai nostri occhi ogni giorno. Viverla in profondità significa **imparare ad amare come ha amato Gesù**.

La prossima volta che partecipi alla Messa, ascolta con il cuore, adora con intensità, **e dona te stesso con fiducia**.

«Questo è il pane disceso dal cielo... Chi mangia di questo pane  
vivrà in eterno.»

— **Giovanni 6,58**