



«*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, **eduichi 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.



□ Conclusioni: 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**