

CATECHESI SULLA MESSA

- I -

Entrando in una Chiesa, durante la Messa, ciò che si dovrebbe percepire è

un popolo radunato una assemblea

Caratteristiche dell'assemblea

- a) disposizione interiore a “radunarsi (diventare uno)”, cioè a convergere tutti verso **l'unità** del luogo, dell'ora, della motivazione e della vita. (Per capire meglio, proviamo a pensare quando si è in fila davanti agli sportelli della posta o della banca... Siamo una assemblea?). Occorre “manifestare” che siamo Chiesa, corpo di Cristo e non soltanto degli individui che assolvono ad un dovere religioso, isolatamente e col minor coinvolgimento possibile...
- b) disposizione a partecipare, anzi a “celebrare” coscientemente, attivamente e fruttuosamente. Vale a dire: con fede nel mistero celebrato, con l'ascolto attento della Parola di Dio, con la partecipazione alla Mensa del Signore, col canto e le risposte.
- c) disposizione a svolgere dei servizi (ministeri) permanenti. Prima di tutto quello di chi presiede “nella persona di Cristo” (il sacerdote). Ministeri istituiti (lettori, accoliti). Ministeri di fatto: coro, ministranti, questuanti, commentatori... Chi svolge un servizio lo fa per il Signore e per la edificazione dell'assemblea.

Conseguenze pratiche

- a) è importante la puntualità, che vuol dire arrivare qualche minuto prima che incominci la celebrazione. Questo vale particolarmente per chi svolge un servizio. Se il celebrante facesse sempre tardi, vi lamentereste. Ma non siete anche voi dei “celebranti”?
- b) non ci sono posti riservati. Si prende quel posto che fa maggiormente percepire che siamo un'assemblea. Gli angolini, gli sgabuzzini, le colonne, gli anfratti... aiutano i singoli a sentirsi bene, ma non aiutano la celebrazione comunitaria.
- c) le tante Messe facilitano l'assolvimento del precetto, ma non aiutano a creare la mentalità che siamo un'unica Chiesa, un'unica famiglia.
- d) proprio perché siamo una assemblea e non dei fruitori di un servizio, è bene che tutti convergano verso l'unico mistero celebrato. In altre parole, significa che è bene abituarsi a non richiedere il sacramento della Confessione durante la Messa. Come pure, è bene non accendere candele o fare qualsiasi altra devozione...

- e) comportamento in Chiesa: silenzio e preghiera. I necessari servizi che si fanno (canto, letture, raccolte...) ci raccomandano ancor di più questo comportamento.
- f) entrando in Chiesa e uscendo, si fa la genuflessione al Santissimo; e ogni volta che si passa davanti all'Altare della celebrazione si fa un inchino (non la genuflessione).

- II -

Assemblea che ascolta

Considerazioni alla luce di Neemia 8 (lettura di oggi, 21.01.2001)

1. Tutto un popolo: uomini, donne e quanti possono “ascoltare”

Le Messe per categorie sociali (operai, studenti, commercianti...), per età (nonni, bambini...), per stato di vita (vedovi, sposati, religiosi...) ecc..., forse riescono meglio dal punto di vista organizzativo, ma rischiano di far perdere la nota della pienezza e della universalità della Chiesa.

2. Come un sol uomo: desiderio e impegno di unità.

All'inizio della Messa chiediamo perdono dei nostri peccati. Il peccato più grande è pretendere di essere e far da soli: senza Dio e senza gli altri. La riconciliazione che chiediamo è muoversi verso l'unità: un solo uomo. Anche durante la Messa si rischia di rimanere nel proprio individualismo...

Il Kyrie (Signore pietà) è bene cantarlo.

3. Un libro: la Legge del Signore, la sua Parola.

E' Dio stesso che parla, quando vengono lette le Sante Scritture. Esse si trovano nel Lezionario.

E' da esso che si proclamano le letture e non dai foglietti. La proclamazione termina con "Parola di Dio" e non: "è" Parola di Dio.

4. Orecchi verso il libro: ascolto vero.

L'ascolto è vero soltanto se è protensione dell'orecchio, cioè della capacità d'ascolto, verso una parola che oggettivamente e percettivamente “risuona” al mio orecchio.

La Parola è Cristo (Luca 4,20: “Gli occhi di tutti nella sinagoga stavano fissi **su di lui**”).

Quando viene letta la Parola di Dio, l'unica cosa da fare è ascoltare. Prega, chi ascolta. Chi si muove, chi prepara il canto successivo, chi accende candele, chi dà ordini, chi chiacchiera o fa altro... non sta pregando, perché non sta “ascoltando” (e forse impedisce ad altri di ascoltare!).

5. Leggere da una “torre” (ambone): il servizio del lettore è una funzione liturgica, un ministero.

Chi legge (anche nelle celebrazioni che non sono la Messa) stia in piedi e in posizione visibile da tutti. Legga per farsi intendere. A nessuno è vietato questo compito così importante. Ma... hanno tutti la capacità di farsi intendere?

6. Fare capire la Parola: già nel modo di leggere e poi con l'omelia (predica).

*L'omelia è un adoperarsi, semplice e umile (come fa un servo), perché chi ascolta possa dire: “questa parola è detta **per me, oggi**” (vedi Luca 4,21). Si tratta di “accostare” la parola di Dio a chi ascolta e preparare i cuori ad accoglierla. Il resto, lo fa la potenza della parola stessa.*

7. Pianto e gioia: effetto della parola di Dio è il pentimento dell'uomo. Il pentimento fa gioire Dio!

La gioia di Dio (*c'è gioia in cielo per un peccatore pentito...*) deve caratterizzare la nostra liturgia.

8. Andate e portate: e la gioia di Dio diviene forza di amore verso chi è nel bisogno.

La liturgia rimanda ad una vita fraterna e gioiosa. "Come un solo uomo": l'uomo nuovo che è stato creato dallo Spirito nella liturgia, si apre a tutti i fratelli.

9. Amen, Amen: partecipazione consapevole, attiva, fruttuosa.

Come? Soprattutto con la fede nel Signore! Sono importanti anche gli atteggiamenti del corpo, le risposte, i canti... Attenzione però: non bisogna dire tutto o cantare tutto o fare tutto. L'assemblea è bella se è armonica, appunto come un corpo: è uno, ma ha tante membra (vedi 1 Corinzi 12).

- III -

- Un popolo, una assemblea (*prima catechesi*)
- Un popolo che ascolta Gesù Signore nella parola che viene proclamata (*seconda catechesi*)

RISPOSTA ALLA PAROLA DI DIO

La risposta alla parola di Dio, nella vita, è il pianto che si fa conversione e la gioia che diviene forza di amore verso i fratelli.

La risposta alla parola di Dio **nella liturgia** della Messa è:

- **il Credo** (la professione di fede). Al centro, c'è il mistero pasquale di Cristo e poi tutte le verità ad esso legate: dalla creazione... alla vita eterna. *Si recita tutti insieme.*
- **la preghiera dei fedeli.**
Quanto alla formulazione della preghiera, è bene che sia breve e chiara (oltre che secondo la fede cattolica, secondo la carità e l'umiltà), e sia volta al Signore come "vera preghiera" e non come "suggerimento a Dio" o come manifesto delle proprie idee...! Teniamo conto che, a conclusione di ogni intercessione, l'assemblea risponde: Ascoltaci, Signore. Ciò significa che tutto il popolo presenta al Signore come "sua" quella intercessione. Questo non deve paralizzare chi fa una preghiera, deve soltanto rendere responsabili e umili.

Quanto alle richieste da presentare al Signore, l'ordine tradizionale è questo: la Chiesa universale, i pastori e ministri, la società civile e le sue necessità, i poveri e ogni persona sofferente. Vengono poi le necessità della comunità locale e alcuni motivi di interesse mondiale (attualità). Questo ultimo momento, nel rispetto di quanto detto sopra, è aperto alla comunità tutta.

Sarà il lettore o l'animatore della liturgia a ordinare l'andamento delle preghiere.

PRESENTAZIONE DEI DONI

Quello che noi chiamiamo offertorio, è meglio definirlo come **presentazione dei doni**.

Per l'invocazione allo Spirito Santo pane e vino saranno trasformati nel corpo e nel sangue di Cristo. L'offerta in denaro (o altro) è un segno concreto di partecipazione sia alla liturgia in atto, sia alla vita della Chiesa (edificio, istituzioni, sacerdoti, poveri...). In alcune circostanze si dà una intenzione particolare (Missioni, caritas, Seminario, catastrofi naturali...).

Tutti presentano i doni e quindi **tutti** sono "offerenti". Quelli che "fanno dire la Messa" o che "prenotano la Messa" (espressioni poco corrette!) pongono una intenzione "speciale" (defunti, grazie ricevute...) e fanno cosa molto buona.

Ma la Messa è sempre di tutti, perché il vero "offerente" è il Signore assieme a tutta la Chiesa, che è il suo corpo.

Indicazioni concrete

- L'altare rappresenta Cristo stesso: alla Messa della Dedicazione della Chiesa infatti viene consacrato dal vescovo col santo Crisma, il sacerdote lo bacia e lo profuma con l'incenso. Va dunque tenuto pulito e sgombro da tutto ciò che lo farebbe apparire come un supporto o un tavolo da lavoro. Bastano le candele, i fiori (pochi e belli), il Messale (se non c'è il ministrante) e l'impianto audio.
- Soltanto al termine della liturgia della parola, vengono portati il pane (ostie) e il vino (ampolla). L'eventuale processione dei doni sia fatta bene, con calma e decoro. Se c'è il coro, accompagni il momento liturgico col canto.

E' bene che la raccolta in denaro o in generi sia concomitante alla presentazione del pane e del vino. Non è bene (e disturba molto) continuarla durante il prefazio e la grande preghiera eucaristica. La raccolta poi verrà deposta nei pressi dell'altare.

- IV -

Memoriale del mistero pasquale di Cristo

La liturgia della parola ha “narrato” ad una “assemblea in ascolto” l’opera meravigliosa di Dio e cioè il suo amore fedele per un popolo (Israele), amore poi dilatato (in Cristo) a tutti i popoli.

Il senso, il centro, l’apice di questa narrazione è **Gesù nostro Signore**: il suo nascere, crescere, insegnare, guarire... ma specialmente il suo donarsi nella morte di croce, il suo risorgere, il suo ascendere al Padre e il dono dello Spirito.

E’ questo **il mistero pasquale di Cristo**, mistero che dischiude la vita al mondo intero. Esso si è compiuto perfettamente e una volta per tutte come **“sacrificio”**.

Poiché questo “sacrificio” è **vero e perfetto** ed ottiene la remissione di tutti i peccati, non c’è bisogno, da parte di Cristo, di ripeterlo.

Da parte nostra, occorre “ricordare”, **fare memoria**. Tale “memoria”, o ripresentazione, viene fatta dalla Chiesa in preghiera ed è resa efficace e feconda **per opera dello Spirito Santo**.

Liturgia eucaristica

Scopriamo il senso di questa “memoria” seguendo la preghiera eucaristica o Cànone (cioè regola).

Cos’è la Messa?

E’ veramente cosa buona e giusta, nostro dovere e fonte di salvezza rendere grazie a te Padre santo.

La Messa è **rendimento di grazie** (eucaristia) a Dio Padre.

Perché rendiamo grazie?

*Lo hai mandato a noi (Gesù Cristo), **salvatore e redentore**.*

Come ci ha salvati?

Per compiere la tua volontà e acquistarti un popolo santo egli stese le braccia sulla croce.

Dunque, ci ha salvati col suo mistero pasquale (il vero e perfetto sacrificio)

Cosa ha ottenuto col suo sacrificio?

Morendo distrusse la morte e proclamò la risurrezione.

La sua morte/sacrificio ha distrutto la morte e ha dato la vita per sempre: vita eterna, fin da ora!

E allora, cosa è doveroso fare?

*Per questo mistero di salvezza, **cantiamo: Santo...***

Quale opera compie l’effusione dello Spirito santo?

Padre veramente santo, santifica questi doni con l’effusione del tuo Spirito.

L’opera è la santificazione (trasformazione) dei doni.

Cosa ottiene la preghiera fatta nello Spirito?

Che il pane e il vino diventino il corpo e il sangue di Gesù Cristo nostro Signore.

Cosa celebriamo nella Messa?

Celebrando il memoriale della morte e risurrezione del Figlio...

Cosa offriamo al Padre?

Il pane della vita e il calice della salvezza.

Chi è l'offerente?

Ti rendiamo grazie per averci ammessi alla tua presenza a compiere il servizio sacerdotale.

Gli offerenti siamo tutti noi: **il sacerdote**, che è figura di Cristo, e **noi tutti** in virtù del sacerdozio dato nel battesimo.

Cosa chiediamo?

Lo Spirito santo ci unisca in un solo corpo. Ricordati della tua Chiesa: rendila perfetta nell'amore. Ricordati del papa, del vescovo e di tutti i ministri; dei nostri fratelli che si sono addormentati nella speranza della risurrezione e di tutti i defunti; di noi tutti abbi misericordia: donaci di aver parte alla vita eterna.

La richiesta somma, quasi il "frutto" del sacrificio, è **l'unità dei fratelli, l'amore e la vita eterna.**

INDICAZIONI PRATICHE

La preghiera eucaristica è recitata soltanto dal sacerdote. Non è secondo la norma liturgica bisbigliare o ripetere (a volte anticipare!) le parole del celebrante presidente. La vera forma di preghiera è l'ascolto attento e di fede.

Due sono le acclamazioni che vanno fortemente sottolineate dal popolo:

Annunciamo la tua morte, Signore...

e il solenne *Amen* al termine della dossologia (*per Cristo, con Cristo ed in Cristo...*).

Al momento della elevazione ed ostensione dell'ostia e del calice, a mio parere, è bene fissare con gli occhi il segno sacramentale e poi fare un piccolo inchino.

Particolarmente in questa parte della Messa occorre il silenzio e la non dispersione in servizi, cenni, richiami, preparazione di altri servizi...

Banchetto pasquale/Comunione

Liturgia della Parola e Liturgia eucaristica costituiscono insieme “un solo atto di culto”; la mensa preparata per noi nell’Eucaristia è infatti quella della Parola di Dio e quella del Corpo del Signore.

Cosa fece Gesù risorto a Emmaus? Lungo il cammino spiegò loro le Scritture (facendo “ardere il loro cuore”), poi, messosi a tavola con loro, “prese il pane, disse la benedizione, lo spezzò e lo diede loro... e lo riconobbero” (Luca 24,13-35).

Il monito del Signore è chiaro ed esigente: “Se non mangiate la carne del Figlio dell’uomo e non bevete il suo Sangue, non avrete in voi la vita” (Giovanni 6,53).

Cosa riceviamo nella Comunione?

“Il pane del cielo” e “il calice della salvezza”, cioè *il Corpo e il Sangue di Cristo* che si è dato “per la vita del mondo”.

Chi può partecipare?

A nessuno è lecito partecipare, se non a *chi crede* che i nostri insegnamenti sono veri, *si è purificato* con il lavacro per la remissione dei peccati e la rigenerazione, e *vive così come Cristo ha insegnato* (San Giustino).

Come prepararsi?

“Ciascuno esamini se stesso e poi mangi di questo pane e beva di questo calice; perché chi mangia e beve senza riconoscere il Corpo del Signore (il Cristo totale: capo e membra), mangia e beve la propria condanna” (1 Corinzi 11,27-29). Chi è consapevole di aver commesso un peccato grave, deve ricevere il sacramento della Riconciliazione (confessarsi) prima di accedere alla comunione.

Quali sono i frutti della Comunione?

a) *remissione dei peccati.*

Il sangue di Cristo infatti è sparso per la remissione dei peccati.

b) *crescita dell’unione con Cristo.*

“Chi mangia la mia carne e beve il mio Sangue dimora in me e io in lui” (Gv 6,57).

c) *unione con tutti i fratelli* “membra del Corpo di Cristo”.

Dice S. Agostino: Se voi siete il Corpo e le membra di Cristo, sulla mensa del Signore è deposto il vostro mistero, ricevete il vostro mistero. A ciò che siete rispondete: Amen, e rispondendo lo sottoscrivete. Ti si dice infatti: “Il Corpo di Cristo” e tu rispondi: “Amen”. Sii membro del Corpo di Cristo, perché sia veritiero il tuo Amen.

d) *amore per il fratello povero.*

Dice S. Giovanni Crisostomo: Tu disonori questa stessa mensa, non giudicando degno di condividere il tuo cibo colui che è stato ritenuto degno di partecipare a questa mensa. Dio ti ha liberato da tutti i tuoi peccati e ti ha invitato a questo banchetto. E tu, nemmeno per questo, sei divenuto più misericordioso.

e) *pegno della gloria futura.*

Annunciamo la tua morte... in attesa della tua venuta.

INDICAZIONI PRATICHE

La preghiera del Padre nostro

Va recitata (o cantata) da tutti con toni e modi che siano i più immediatamente partecipabili. E' molto significativo tendere le mani vanno verso l'alto.

Il segno della pace

(Abbraccio o stretta di mano) resta un "segno". Pertanto non occorre estenderlo... a tutta l'assemblea! E non si deve sovrapporre al canto (recita) dell'Agnello di Dio.

Il procedere alla mensa del Signore

(Comunione) è un andare processionale, che è come un segno della Chiesa pellegrina. E' bene quindi (se non si è impediti) mettersi dentro alla "carovana" in cammino (in parole povere "mettersi in fila"). La tovaglietta per la Comunione è ottima cosa, ma non è opportuno farne uso quando le persone che fanno la Comunione sono pochissime.

Comunione in mano o in bocca.

Nel primo caso, le mani (una sovrapposta all'altra) vanno bene aperte, alzate e tese verso il ministro. Si risponde Amen, e con la mano sulla quale non è stata posata direttamente l'ostia, si prende l'ostia stessa e la si mette subito in bocca.

Comunione al pane e al calice.

Tenendo conto delle regole stabilite dalla Chiesa, occorre favorire la comunione al pane e al calice.

Silenzio orante.

Dopo la Comunione e dopo aver tutti cantato o pregato assieme, è bene lasciare un momento di preghiera personale.

- VI -

Atteggiamenti da coltivare

1. Disporsi ad una celebrazione che è “mistero”, cioè opera del Signore che si fa dono per noi.
2. Disporsi ad una celebrazione che è “incontro” col Signore risorto. Incontriamo colui che è nostro salvatore, sposo, maestro, fratello... incontriamo “Dio con noi”.
3. Disporsi ad una celebrazione che è “incontro” con tutte le membra del Corpo del Signore: i nostri fratelli di fede e potenzialmente con tutti gli uomini, particolarmente i più deboli.
4. Disporsi ad una celebrazione che è “comunione” con la Parola di Dio, parola attuale “oggi”: se la accolgo mi libera, mi guida, mi cambia, mi salva.
5. Disporsi ad una celebrazione che è “comunione” col Pane del cielo (Corpo e Sangue di Cristo) che mi rende “dimora di Dio” e dà la vita eterna.
6. Disporsi ad una celebrazione che crea letizia, gioia e amore fraterno (è la vera conversione!)

ATTEGGIAMENTI DA RIVEDERE

1. Pensare alla Messa soltanto come ad un “dovere”. Assolto tale dovere, uno si sente a posto (“anche oggi ho fatto il mio dovere!”)
2. Essere indifferenti o non ricercare quello che ci è misericordiosamente ed abbondantemente offerto (Parola e Pane di vita) per rinchiudersi in noi stessi. La Messa diventa così più una cornice, una “atmosfera sacra” che una celebrazione vera e coinvolgente.
3. Concentrarsi troppo sulle cose da fare, sui compiti (che pure vanno accolti ed eseguiti) che sul “grande mistero” che si celebra.

Alcuni suggerimenti

1. Non lasciare il sacerdote “solo” nella celebrazione e non mettersi nell’atteggiamento passivo o individualistico di “assistere” alla Messa. Chi va a Messa deve imparare a celebrare, cioè ad entrare con tutto se stesso nel “mistero”.
2. Fare sempre la propria parte, offrire sempre la propria collaborazione. Il modo più semplice di collaborare è dialogare e cioè “rispondere”: risposte forti e chiare specialmente nelle Messe più “a rischio” come i matrimoni e i funerali. Così pure per intonare un canto o leggere o fare un servizio... Chi ha un compito o chi ha un dono, lo metta in atto non solo nelle messe “alte”...

3. Chi ha capito qualcosa del grande mistero della Messa, trovi il modo semplice e fraterno per aiutare altri a capire di più, a partecipare di più, a vivere di più la Messa.

- VII -

Appendice

Liturgia della Parola

Alcune annotazioni pratiche

1. La puntualità è segno di educazione.

Nel caso della Messa è anche un senso di fede, di premura fiduciosa e di umiltà. Arriviamo per tempo perché sappiamo di essere poveri e bisognosi: i poveri e i bisognosi non si possono permettere il lusso di arrivare tardi!

2. Prendere posto il più vicino all'altare e il più vicino agli altri.

Siamo “un corpo” e non dei fruitori di servizi. Mai stazionare davanti alla porta.

Se ci sono dei bimbi (specie alla Messa in Chiesa parrocchiale), la cosa più vera e bella sarebbe che la famiglia rimanesse anche fisicamente unita nella partecipazione alla Messa. Se però i bimbi sono lasciati soli dai genitori (che li “portano” a Messa e poi se ne vanno), è bene che vengano accolti dai catechisti e partecipino con loro alla Messa. Forse ci sono dei bimbi che, pur avendo la famiglia in Chiesa, si trovano più volentieri coi catechisti e gli altri amici. Stiano dove partecipano meglio.

3. Accordarsi, per tempo e dove è possibile, per i vari servizi o ministeri.

Il servizio più importante è la lettura della Sacra Scrittura. E' bene non improvvisare mai! Non bisogna leggere dal foglietto, ma dal Lezionario. Il microfono va aggiustato in direzione della bocca alla distanza di circa una spanna. La lettura va annunciata così: Dal libro di... o Dalla lettera di... (non si deve dire: prima lettura o seconda lettura, e nemmeno: salmo responsoriale).

Chi fa la lettura, si muova dal posto solo dopo che l'assemblea ha risposto “Amen” alla preghiera del sacerdote. Giunto all'ambone aspetti che si sia fatto silenzio e si sia creata la giusta attenzione.

Viene poi il servizio del canto, della preghiera dei fedeli, del “chierico”, della raccolta delle offerte (da farsi durante la presentazione dei doni: ostie e il vino) e della tovaglietta (se si è in discreto numero).

4. Dialogo sacerdote e assemblea.

Ognuno faccia la sua parte. “Dire tutto”, da principio alla fine, non è pregare come comanda la liturgia. Si risponda in modo giusto, chiaro e forte, particolarmente con l'Amen: è il nostro personale assenso a quanto viene detto al Signore.

5. Canto.

Quando c'è il coro o un cantore, è bene che il canto rispetti la sua logica, e cioè sia alternato: il coro fa la sua parte e l'assemblea fa il ritornello. E' più bello e ci si stanca meno. Alleluia e Santo vanno sempre cantati. Per ordine di importanza viene poi il salmo responsoriale, il canto di ingresso

LITURGIA EUCARISTICA

Dopo la liturgia della Parola ha inizio il rendimento di grazie (eucaristia), indissolubilmente legato alla Parola ascoltata.

Infatti rendiamo grazie per quello che Dio ha detto e fatto per noi in Cristo Gesù, particolarmente nel suo mistero di morte e risurrezione.

1. Presentazione dei doni. Sono il pane (le ostie) e il vino (ampolle) che diverranno il corpo e il sangue di Cristo per la invocazione allo Spirito. Si uniscono a questi doni le nostre offerte personali: denaro o generi vari ... Se ci sono persone disponibili, la raccolta delle offerte si fa anche nei funerali e nei matrimoni. Infatti non si tratta di “pagare il prete” che fa un lavoro, ma di una partecipazione personale e concreta al sacrificio di Cristo.

2. Con il Prefazio (preghiera che il sacerdote dice a voce alta e con le mani alzate) ci si alza in piedi.

Le risposte siano chiare e convincenti e confluiscono in un crescendo di partecipazione nel canto del Santo.

3. Alla consacrazione del pane e del vino ci si mette in ginocchio e si partecipa con fede alla narrazione della Cena (non bisogna pronunciare le parole del sacerdote, ma ascoltarle). La consacrazione è preceduta dalla invocazione allo Spirito ed è segnata dalla imposizione delle mani sui doni.

4. I fedeli partecipano alla preghiera eucaristica con la fede: fede che si esprime nell'essere attenti, nel silenzio, nell'evitare qualsiasi movimento che distraiga la propria e l'altrui partecipazione (questo va detto particolarmente per chi ha dei compiti: ministranti, coro ...). La fede si esprime anche con le acclamazioni dopo la elevazione (Annunciamo la tua morte Signore...) e alla fine della preghiera eucaristica (Amen).

5. La comunione. E' la partecipazione piena al sacrificio di Cristo, possibile a chi ha ottenuto il perdono dei propri peccati. Ci si accosta alla comunione procedendo per la corsia centrale e ritornando per quelle laterali. Al sacerdote che mostra il corpo di Cristo si risponde chiaramente “Amen”. Per ricevere nel modo dovuto l'ostia, si protendono le due mani: una accoglie l'ostia; l'altra, che ha fatto da sostegno, serve per assumere il corpo di Cristo.

Intanto che si procede alla Comunione si canta. Terminata la distribuzione si fa un congruo silenzio di interiorizzazione del mistero ricevuto.