



## Per ajudar a viure la missa, font i cimal de la vida cristiana.

Anem a trobar-nos amb Crist.



### Participació exterior



- Cantem amb unció,  mirem de seguir el cants.
- Verbalitzem clarament les respostes/oracions (Glòria, Credo, Parenostre,...). 

### Participació interior



- Que el cor  segueixi la veu, vigilem l'automatisme 
- Viure des de dins cada part de la missa. Cada moment ens demana una peculiar participació interior: 

*Acte penitencial:* ens reconeixem pecadors, demanem perdó, acollim el perdó de Déu.



*Glòria:* oració de lloança, lloem la grandesa de Déu, la seva immensitat.

*Ofertori:* posem damunt l'altar tot allò que volem que quedi transformat per l'Esperit Sant: un defecte, un pecat, un problema, una relació, una tasca, ...

*Prefaci:* donem gràcies a Déu per algun aspecte de la salvació.

*Pregària eucarística:* escoltem atentament la gran pregària que el mossèn, en nom de tota la comunitat, adreça al Pare.

*Parenostre:* posem el cor en cada una de les set peticions que fem, preguem-les pensant en algú o algun col·lectiu.

*Fracció del pa/elevació:* Crist es trenca, dona la seva vida per nosaltres, li agraïm la seva donació.

*Comunió:* la nostra persona s'uneix a la de Jesucrist Ressuscitat! Increïble! No hi ha res semblant!

*Comiat:* el que he viscut en la celebració m'interpel·la, em sento enviat.

- Escolta atenta de la Paraula (Déu parla). 
- Fer ressonar en el nostre interior les paraules que van pronunciant els lectors o el mossèn. Ressonar vol dir que allò que es diu sigui replicat, repetit interiorment per un mateix, personalitzant-ho, fent-ho nostre.
- Que els silencis no siguin estar callat un moment, sinó que siguin una oportunitat de tenir un breu però intens diàleg amb Jesús.
- Atenció a les monicions, volen fer-nos viure la celebració.



## Para ayudar a vivir la misa, fuente y cumbre de la vida cristiana



Vamos a encontrarnos con Cristo.

### Participación exterior



- Cantemos con unción,  miremos de seguir los cantos.
- Verbalicemos claramente las respuestas/oraciones (Gloria, Credo, Padre Nuestro,...). 

### Participación interior



- Que el corazón  sea la voz, vigilamos el automatismo. 
- Vivir desde el interior cada parte de la misa. Cada momento nos pide una peculiar participación interior: 

*Acto penitencial:* nos reconocemos pecadores, pedimos perdón, acogemos el perdón de Dios.

*Gloria:* oración de alabanza, alabamos la grandeza de Dios, su inmensidad.

*Ofertorio:* ponemos sobre el altar todo aquello que queremos que quede transformado por el Espíritu Santo: un defecto, un pecado, un problema, una relación, un trabajo, ...

*Prefacio:* damos gracias a Dios por algún aspecto de la salvación.

*Plegaria eucarística:* escuchamos atentamente la gran plegaria que el sacerdote, en nombre de toda la comunidad, dirige al Padre.

*Padre Nuestro:* ponemos el corazón en cada una de las siete peticiones, roguémoslas pensando en alguien o algún colectivo.

*Fracción del pan/elevación:* Cristo se rompe, da su vida por nosotros, le agradecemos su donación.

*Comunión:* nuestra persona se une a la de Jesucristo Resucitado! Increíble! No hay nada parecido!

*Despedida:* lo que he vivido en la celebración me interpela, me siento enviado.

- Escucha atenta de la Palabra (Dios habla). 
- Hacer resonar en nuestro interior las palabras que van pronunciando los lectores o el sacerdote. Resonar quiere decir que aquello que se dice sea replicado, repetido interiormente por uno mismo, personalizándolo, haciéndolo nuestro. 
- Que los silencios no sea estar callado un momento, sino que sean una oportunidad de tener un breve pero intenso diálogo con Jesús. 
- Atención a las moniciones, quieren hacernos vivir la celebración. 