

## LE POSIZIONI DEL CORPO DURANTE LA PREGHIERA



### GENUFLESSO

Un gesto che viene richiesto entrando in chiesa o uscendo da essa, quando vi è la presenza dell'Eucarestia, è quello della genuflessione. La genuflessione non è l'atto di mettersi in ginocchio (come descritto al punto successivo): è richiesto di portare un solo ginocchio a terra e rialzarsi subito.

E' il gesto che esprime la consapevolezza di essere davanti al Signore, nella sua casa che è casa di preghiera.

La lampada rossa accesa accanto al tabernacolo, indica la presenza dell'Eucarestia. La genuflessione che è il segno d'adorazione, è riservata al Ss.mo Sacramento e alla santa Croce dalla solenne adorazione nell'azione liturgica del Venerdì Santo fino all'inizio della Veglia pasquale. Davanti alla Croce (negli altri giorni dell'anno) o alle immagini sacre siamo invitati, invece, a fare un inchino.

Quando si è impossibilitati a compiere la genuflessione, la possiamo sostituire con un inchino profondo: quello che è richiesto è un gesto che esprima la consapevolezza del sentirsi alla presenza di Dio.

Scrivono Romano Guardini: «Quando pieghi il ginocchio, non farlo né frettolosamente né sbadatamente. Da' all'atto tuo un'anima! Ma l'anima del tuo inginocchiarsi sia che anche interiormente il cuore si pieghi dinanzi a Dio in profonda reverenza».



### IN GINOCCHIO

A differenza della genuflessione, il mettersi in ginocchio chiede di appoggiare entrambe le ginocchia a terra o sull'inginocchiatoio della panca e restare un po' in quella posizione durante la preghiera.

Nella Messa, durante le parole della consacrazione ("Nella notte in cui veniva tradito prese il pane..." o "Egli consegnandosi volontariamente alla passione prese il pane..."), siamo invitati a metterci in ginocchio, fino alla consacrazione del vino compresa, e alzandoci per l'acclamazione "Mistero della fede" che per la sua natura propria di acclamazione è richiesto che sia fatta da tutti in piedi.

La liturgia non chiede di mettersi in ginocchio al canto del "Santo" e rimanervi fino alla Dossologia ("Per Cristo, con Cristo..."), ma solamente durante le parole della consacrazione del Pane e del Vino. In quel momento non stiamo vivendo un tempo devozionale e personale ma stiamo celebrando un rito come popolo di Dio.

Si è un po' persa la buona abitudine di non scappare fuori subito dalla Chiesa al termine della Messa: proprio quello sarebbe il tempo opportuno per una preghiera personale anche di ringraziamento per il dono ricevuto. Sarebbe lodevole riprendere questa bella abitudine.

Qualora non fosse possibile mettersi in ginocchio durante la consacrazione, è lodevole inchinarsi quando colui che presiede la celebrazione si inginocchia sia dopo la consacrazione del pane come dopo

quella del vino. Come fanno i preti quando concelebano.

Davanti a Dio, l'uomo s'inginocchia. San Paolo lo ricorda ai cristiani: «Per questo, io piego le ginocchia davanti al Padre».

La posizione di pregare in ginocchio o l'atto di inginocchiarsi, esprime innanzitutto:

- la fede nella presenza di Dio, come dice il Salmo: «Venite, prostrati adoriamo, in ginocchio davanti al Signore che ci ha creati»;
- l'umiltà, il sentirci piccoli, peccatori;
- la venerazione del Mistero, l'adorazione, l'intercessione, la supplica, la piccolezza e la compunzione davanti a Dio, senza umiliazione, ma con la convinzione che Dio colma la povertà della nostra vita con i suoi doni.

Sarebbe un peccato che sparisse l'abitudine di pregare in ginocchio in alcuni momenti della nostra vita da credenti: nella preghiera personale, nell'adorazione del Ss.mo Sacramento, passando davanti al tabernacolo, nella preghiera penitenziale.



### IN CAMMINO

Ogni azione liturgica comincia usando i piedi: recarsi all'assemblea della chiesa, entrare nel luogo santo, prendervi posto, dirigersi verso la mensa del Signore per fare la comunione, obbedire al congedo: "Andiamo in pace".

Al momento della Comunione, ci è chiesto di essere popolo in cammino. Tutti nella stessa direzione che è l'incontro con Gesù pane che si dona per la nostra vita e ne

sostiene il cammino.

Il camminare al momento della Comunione non è un qualsiasi camminare: chiede una compostezza consapevole di quello che si sta facendo e di chi si sta andando a ricevere.

Camminare con le mani a penzolini o addirittura in tasca, camminare senza tener conto della fila che i fedeli formano... tutto questo esprime esattamente il contrario della consapevolezza del momento.

Anche il camminare per uscire dalla Chiesa al termine della Messa e tornare alle proprie occupazioni quotidiane, deve mettere in atto il dinamismo del sentirsi "mandati" a testimoniare la bellezza dell'incontro col Signore e la capacità di andare nella Pace e a portare la Pace.

La Messa deve continuare lungo il camminare quotidiano, così che non ci sia separazione tra fede e vita.

Scrivono il profeta Isaia nel suo libro al capitolo 52, versetti 7-10:

«Come sono belli sui monti i piedi del messaggero che annuncia la pace, del messaggero di buone notizie che annuncia la salvezza, che dice a Sion: Regna il tuo Dio».