

## LE POSIZIONI DEL CORPO DURANTE LA PREGHIERA

### LE MANI...



#### ... FANNO IL SEGNO DELLA CROCE

«Il segno della croce esprime il sigillo di Cristo su colui che gli appartiene e significa la grazia della redenzione che Cristo ci ha

acquistata per mezzo della sua croce» (Catechismo della Chiesa Cattolica, n.7235).

Le mani durante la preghiera sono chiamate ad esprimere vari atteggiamenti. Il primo gesto che la Messa ci chiede di compiere proprio con le mani è il segno della Croce.

A  
P  
P  
R  
O  
F  
O  
N  
D  
I  
A  
M  
O

Ogni preghiera inizia con questo segno e la sua natura chiede che sia fatto bene, dicendo che il segno della Croce ci distingue come cristiani.

Alcune volte si assiste a cristiani che invece di fare il segno della Croce sembra che scaccino le mosche, tanto il gesto viene fatto in qualche modo e sbrigativamente.

Le nostre mani non si accontentino di fare questo segno in qualche modo, ma esprimano la consapevolezza che nel segno della Croce noi abbiamo il segno più grande dell'amore di Dio per noi.

Andiamo a toccare le parti del nostro corpo tradizionalmente insegnateci per fare questo segno sul nostro corpo.

E' il segno che inizia la preghiera: facciamo davvero bene, con dignità e capaci di ringraziare per quello che per noi cristiani rappresenta questo simbolo. Fare bene il segno della Croce è già vivere bene la nostra preghiera.



#### ... BATTONO IL PETTO

Battersi il petto è segno di pentimento: un gesto d'umiltà che sta ad indicare la propria interiorità corrotta e peccaminosa, ma con il desiderio anche di cambiare, di convertirsi.

Battersi il petto è uno dei gesti penitenziali più classici. Questo gesto viene presentato anche da Gesù riguardo al pubblicano. Mentre il fariseo pregava stando in piedi, il pubblicano "si batteva il petto dicendo: «O Dio, abbi pietà di me peccatore»" (cf. Lc 18, 9-14). La folla di fronte alla morte di Cristo ha lo stesso atteggiamento: "Anche tutte le folle che erano accorse a questo spettacolo, ripensando a quanto era accaduto, se ne tornavano percuotendosi il petto" (Lc 23, 48).

E' un gesto popolare e tradizionale, quanto a espressività. Nella celebrazione eucaristica esso viene compiuto al momento del "Confesso..." alle parole "per mia colpa, mia colpa, mia grandissima colpa". Nel Messale di San Pio V si parla di tre colpi al petto; il nuovo Messale dice soltanto: "battendosi il petto".

Prima della riforma, il gesto si ripeteva più volte durante l'Eucaristia: per esempio al "Signore, io non sono degno..." prima di

ricevere la comunione. Ora non è più richiesto dal nuovo rito.

Se il gesto è ben fatto, può costituire un salutare richiamo alla nostra situazione di peccatori e una manifestazione del nostro dolore e dell'impegno della nostra lotta contro il male.

Uno dei grandi del Movimento Liturgico, Romano Guardini, scrive: «...dobbiamo compiere bene l'atto. Non toccarci appena le punte delle dita il vestito; il pugno chiuso deve colpire il petto. Forse hai visto già in vecchi quadri San Girolamo inginocchiato nel deserto, che, nella piena della commozione, si batte il petto con una pietra nella mano. E' una percossa, non un gesto cerimonioso. Ha da attraversare le porte del nostro mondo interiore e scuoterlo. Allora comprendiamo cosa significa... Questo è dunque il significato del battersi il petto: l'uomo vi si desta. Desta il suo mondo interiore, affinché percepisca l'appello di Dio. Si mette dalla parte di Dio e si punisce. Riflessione pertanto, rimorso e conversione».



#### ... DANNO LA PACE

Dice Gesù nel Vangelo di Matteo al capitolo 5, versetti 23-24: «Se dunque tu presenti la tua offerta all'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all'altare, va' prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna a offrire il tuo dono».

Prima di portare i doni all'altare, proprio le mani sono chiamate a compiere il grande gesto del "donare la pace".

Col covid abbiamo perso la familiarità con questa modalità, tuttavia darsi la mano in segno di pace resta il modo più caloroso e fraterno. E' sufficiente dare la mano a chi è attorno a noi, cercando di abbracciare anche quelle persone con cui dovremmo fare pace, magari col proposito di dare loro la mano in qualche occasione durante la settimana.

Questo gesto è davvero importante: quanto bisogno c'è di Pace nel nostro mondo come nel nostro cuore.

Non sia una gesto affrettato, molle. Sia accompagnato dalla parola che dice "La pace sia con te" oppure "Pace a te". Sia accompagnato anche dallo sguardo che riconosce nel volto del fratello o della sorella un destinatario della Pace lasciataci in dono da Gesù: "Vi lascio la Pace, vi do la mia Pace".

Questo gesto continui l'opera di Gesù nelle nostre relazioni, con le persone a noi care, ma anche con le persone con cui abbiamo avuto qualche screzio.

Non dimentichiamo che una delle beatitudini dette da Gesù nel discorso della montagna è proprio "Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio" (Mt 5,9).

