

In piedi, seduti, in ginocchio

Quando si va a Messa, un po' si sta in piedi (all'inizio, al Vangelo, durante il "Credo"), un po' seduti (per le letture e l'omelia), e un po' in ginocchio (alla consacrazione). Il *Messale* dice che «l'atteggiamento comune del corpo, che tutti i partecipanti sono invitati a prendere, è segno dell'unità dell'assemblea», che «esso esprime e favorisce l'intenzione e i sentimenti dell'animo dei partecipanti» (n. 20).

In realtà forse il più delle volte ci alziamo, ci sediamo o mettiamo in ginocchio, senza farci caso, per una sorta di automatismo acquisito dalla consuetudine.

È difficile che viviamo in modo cosciente questi diversi atteggiamenti fisici, come aspetti importanti della preghiera.

- «La preghiera – diceva il vecchio catechismo – è **una pia elevazione dell'anima a Dio**». Viene da pensare che nella preghiera il corpo non c'entri granché, che non abbia molta importanza la posizione in cui ci si colloca: ciò che conta veramente è l'interiorità, l'autenticità di spirito. Ma ciò è vero solo fino a un certo punto.

Il nuovo *Catechismo* dice: «La nostra preghiera prende corpo mediante parole, mentali o vocali. Ma la cosa più importante è la presenza del cuore a Colui al quale parliamo» (n. 2700). E subito aggiunge: «Il bisogno di associare i sensi alla preghiera interiore risponde a un'esigenza della natura umana. Siamo corpo e spirito, e sentiamo il bisogno di tradurre all'esterno i sentimenti. *Dobbiamo pregare con tutto il nostro essere*» (n. 2702).

- **Il soggetto della preghiera** non è l'anima ma la *persona*, l'essere umano nella sua integrità, fatto di spirito e corpo. Il nostro corpo non è qualcosa che noi *abbiamo* (come un vestito che portiamo addosso), ma l'aspetto sensibile, concreto del nostro *io*, è la modalità di attuazione storica del nostro *io*, è tramite di relazione e comunicazione.

L'anima non può pregare senza il corpo (né il corpo senza l'anima). Abbiamo bisogno della lingua, delle labbra, della voce, per dire *Padre*.

Glorificare Dio anche con il corpo

La parola nelle sue varie modalità è l'espressione più esplicita della preghiera che sale a Dio dal *cuore*, ma **non si parla solo con le parole**. Si dicono tante cose con lo sguardo, l'espressione del volto, il modo di fare, il vestito. Il gesto non è una pura convenzione. Perciò la raccomandazione: «Per promuovere la partecipazione attiva, si curino le acclamazioni del popolo, le risposte, [...] come pure le azioni e i gesti e l'atteggiamento del corpo» (SC 30).

- **La liturgia è una forma di preghiera integrale**, che coinvolge tutte le dimensioni della persona: spirito e corpo, interiorità ed exteriorità. Anche gli atteggiamenti del corpo (in piedi, seduti, in ginocchio) fanno parte di questo modo di pregare, sono una maniera concreta di *dare corpo* alla preghiera. Perciò nel pregare dobbiamo cercare di essere sempre totalmente intenti a ciò

che facciamo, in piena unità tra corpo e spirito.

In piedi: è l'atteggiamento più caratteristico dell'essere umano, la posizione più tipica per i momenti importanti. E nella tradizione cristiana è la posizione più "classica" per la preghiera. È segno di dignità e libertà, di attenzione e rispetto, di prontezza e impegno, di tensione verso l'alto.

Seduti: è la posizione della concentrazione, della calma, della disponibilità all'ascolto. Non solo questione di comodità; va vissuta come atteggiamento di accoglienza interiore dei doni di Dio (la sua Parola, l'Eucaristia).

In ginocchio: è l'atteggiamento dell'umiltà e dell'adorazione di fronte alla santità di Dio; nella Messa è segno di adorazione per il mistero della presenza eucaristica.

Per celebrare bene, impariamo dunque a «*glorificare Dio anche con il nostro corpo*» (cf 1 Cor 6,20).

Tratto da:
DOMENICO MOSSO, *La domenica sia il giorno del Signore*, ElleDiCi