

Claudio Doglio

I santi segni

Meditazioni sulla partecipazione del corpo alla preghiera

XVI Settimana Biblica
Certosa Pesio 2014

Sommario

Tutta la persona è coinvolta nella preghiera	2
Il segno della croce	2
Il segno della benedizione.....	4
I gesti con le mani	5
Gli occhi nella liturgia	7
Il segno della pace.....	8
Le mani nella comunione.....	9
L'inchino col capo	10
La posizione in piedi	11
La posizione in ginocchio	12
La posizione seduta.....	12
La genuflessione	13
I cinque sensi collaborano nella lode	14

Questo meditazioni è stato tenuto durante la Settimana Biblica alla Certosa di Pesio
nel mese di agosto 2014

Riccardo Becchi ha trascritto il seguente testo dalla registrazione

Tutta la persona è coinvolta nella preghiera

Con alcune riflessioni durante il momento della preghiera mattutina e poi durante le omelie della messa, in questa settimana biblica vorrei ritornare sul tema dei *santi segni* della nostra preghiera, sui segni e sul significato dei gesti che facciamo con il corpo durante la preghiera, degli atteggiamenti fisici, perché è importante, come idea di fondo, ricordare che preghiamo con tutto il nostro essere.

La preghiera non è solo una questione cerebrale, è una questione personale e quindi l'intera persona è coinvolta nella preghiera: l'intelligenza, la volontà, l'affetto sono le caratteristiche dell'anima, ma anche il corpo partecipa con tutte le sue funzioni, le sue caratteristiche naturali. Non abbiamo un corpo, siamo un corpo, siamo un'anima incarnata; anche il corpo loda il Signore e la preghiera comunitaria è fatta con il corpo anzitutto attraverso la voce. La voce è parte corporea, è un elemento che si percepisce con i sensi e quindi imparare a gestire la voce – tutti insieme – è un esercizio fisico di preghiera e di esperienza ecclesiale comunitaria

In questi giorni rifletteremo sui cantici del Nuovo Testamento a partire dai due principali che la liturgia ci propone ogni giorno, al mattino e alla sera; li conosciamo con l'inizio delle due forme latine: *Benedictus* e *Magnificat*.

Quando nella liturgia si inizia ognuna di queste preghiere ci si fa il segno di croce. È un elemento piccolo, ma significativo; a differenza di altri testi, recitando questi cantici ognuno ripete il gesto della croce.

In una forma liturgica antica c'era una esagerazione di croci; anche durante la celebrazione della messa ne erano previste una infinità; questa esagerazione – come l'inflazione – fa perdere il senso. È un po' quello che accade ai nostri fratelli ortodossi: ogni volta che nominano la Trinità, il nome di Dio, il santo patrono, o altre formule, fanno il segno della croce e lo fanno tre volte. Si rischia di farlo troppo, velocemente, senza senso. I segni invece devono avere senso.

La riforma liturgica per noi oggi ha fatto dei progressi enormi, ricuperando la tradizione e seguendo un notevole equilibrio. Dalla parte opposta c'è chi esagera nel togliere i segni e nel non fare niente per cui diventa prassi, anche in certe comunità religiose, al *Magnificat* e al *Benedictus* non fare il segno di croce, togliendolo non so perché, per pigrizia o per essenzialità, ma forse perché non se ne comprende il significato.

Essendo testi evangelici, il *Magnificat* e il *Benedictus* – anche se vengono proclamati da tutta l'assemblea, sono letture del vangelo – e come nella liturgia quando si legge il vangelo ci si fa i tre segni di croce: sulla fronte, sulla bocca, sul petto, così, recitando una pagina di vangelo, si fa il segno di croce. Si potrebbe ripetere anche al Padre nostro, perché anche il Padre nostro è un testo evangelico, ma lì è il culmine della preghiera e lo si fa con le mani aperte. Anche la posizione delle mani, lo stare in piedi e lo stare seduti, lo stare in ginocchio, sono modi con cui il corpo partecipa alla preghiera.

Il segno della croce

Oggi ci concentriamo sul segno della croce, sull'importanza di questo gesto come tipico segno cristiano. La croce è il segno fondamentale del cristiano e il segno della croce caratterizza la nostra preghiera; con il corpo facciamo dei gesti che sono preghiera e così abbiamo imparato fin da piccoli con le mani a muoverle lungo il corpo. È un segno antico che vogliamo imparare a fare bene.

La croce di per sé è un segno di morte, è uno strumento di uccisione, ma Gesù ha trasformato la croce in un segno di vita; è cambiato il suo modo di affrontare quella tragedia e Gesù ha affrontato il dono della vita con generosità, per cui la croce è un segno di amore, è un segno di vita, di dono, di generosità che accoglie.

Facendo il segno della croce noi nominiamo le tre Persone divine, perché la Trinità si rivela proprio nella croce di Cristo. Il Padre dona il Figlio, il Figlio dona lo Spirito Santo.

È una realtà di dono, di consegna, è una comunicazione dell'amore divino fuori da sé. Le tre Persone divine sono la meraviglia dell'amore umano, sono la meraviglia dell'amore che si dona, la relazione generosa che accoglie l'altro e gli dona se stesso. Per questo nominiamo il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo, mentre con la mano ci spostiamo dalla testa al cuore e poi andiamo sulle spalle.

Usiamo la mano destra perché per antica tradizione è la mano bella, è il gesto significativo di ciò che ha valore, che è importante e cominciamo con la testa. Toccare la testa vuol dire richiamare tutto quello che c'è in essa: l'intelligenza, il pensiero.

Nominiamo il Padre che è il capo di tutto, è il principio e scendiamo. La mano scende giù, arriva al centro, arriva anche sulla pancia, è proprio il segno della nostra corporeità, della nostra fisicità, è la sede del sentimento, delle emozioni, di quello che è umano e difatti nominiamo il Figlio che si è fatto carne, che è sceso e che è partecipe della nostra umanità. Poi rialziamo la mano e tocchiamo le spalle. Le spalle sono all'origine delle braccia e di tutta l'attività, quindi è il simbolo dell'azione, di quello che facciamo, di tutte le attività della nostra vita e nominiamo lo Spirito Santo, anima di ogni nostra operazione.

Testa, cuore e mani con il riferimento alle tre Persone divine: concretamente il gesto che compiamo dice che quella storia di amore che unisce la Trinità si realizza anche in noi, qui e adesso. E noi, tangibilmente, con un gesto, ricordiamo delle realtà così grandi, i due misteri principali della nostra fede che sono: unità e trinità di Dio, incarnazione, morte e risurrezione di nostro Signore Gesù Cristo. Questi sono i due eventi centrali, sono le grandi opere di Dio che celebriamo e un segno di croce fatto bene, con intelligenza, con una finezza di movimento, è preghiera.

È possibile, molte volte, fare dei gesti senza nemmeno pensarci, è però anche possibile farli bene, farli con intelligenza, con affetto.

Il segno della croce si può fare in modo scaramantico, perché porti fortuna. Un calciatore prima di tirare il rigore si fa il segno di croce dicendo: speriamo di fare gol. Funziona? Non è il gesto giusto. Cosa c'entra con il ricordo della Trinità e della Pasqua di Cristo? Non c'entra niente. È un gesto che diventa superstizione. Se invece prima di buttarmi in mare per nuotare faccio il segno della croce, non senza pensarci, semplicemente come porta-fortuna, ma perché chiedo al Signore che mi aiuti e mi protegga, allora diventa un gesto intelligente e credente. Lo posso fare prima di partire per un viaggio: mi metto in macchina e faccio il segno di croce; mi siedo a tavola e faccio il segno di croce, non perché porta bene, ma perché voglio ringraziare il Signore.

È sufficiente un segno di croce, se ci metto la testa e il cuore, oltre al gesto. Quando è tutto consapevole, allora diventa grandioso come gesto.

Una volta c'era l'abitudine – e ho l'impressione che si conservi ancora, soprattutto insegnando ai bambini – finito il segno di croce di mandare un bacino a Gesù; è rimasto in tanti adulti un gesto che sa di sgorbio dove la mano viene portata alla bocca e in genere si baciano un'unghia o un dito. Non si capisce bene perché: sono diventati uomini adulti, fanno il gesto, ma non sanno perché lo fanno. Se sapessero che è mandare un bacino a Gesù si vergognerebbero: glielo aveva forse insegnato la nonna ed è rimasto questo strano movimento della mano che, quando torna indietro, finisce in bocca. È meglio toglierlo questo gesto, finiamo con la mano sul petto o con le mani giunte.

È bene non insegnarlo ai bambini, perché è una aggiunta devozionale poco significativa. Se ritenete una cosa educativa far mandare il bacino a Gesù, fatelo, ma separatamente, indipendentemente dal segno di croce, perché non rimanga nella mentalità semplicemente come gesto senza senso.

Portare il dito alla bocca alla fine non vuole dire niente. Il gesto deve essere fatto bene; si può fare in modo frettoloso, vergognoso e invece deve essere fatto con calma, con lentezza, proprio perché è un segno consapevole. Allora la mano, finché abbiamo la possibilità di muovere il braccio e di muoverlo bene, si porta bene sulla fronte, sul petto e poi sulle spalle, ampio, calmo.

Terminare con le mani giunte è un modo per raccogliere tutte la persona nella preghiera: sono qui raccolto davanti a te, offro a te la mia vita.

Gli orientali della tradizione bizantina fanno il segno di croce unendo le tre dita. Mentre noi teniamo il palmo della mano largo, loro preferiscono unire pollice, indice e medio. Sono tre dita unite insieme ed è proprio quello che vuole significare il gesto: Unità e Trinità di Dio, tre, ma insieme.

Un'altra differenza rispetto a noi è che gli ortodossi cominciano con la spalla destra; dicono le stesse parole, però quando salgono vanno prima sulla destra e poi sulla sinistra.

Capita anche a tanti bambini, perché ci vedono come in uno specchio e allora le maestre dell'asilo, poste di fronte ai bambini, facevano il segno di croce con la sinistra invertendo anche la successione dei movimenti. Loro lo facevano quindi con la mano sbagliata, ma i bambini, come guardando in uno specchio, imparavano ad usare la mano giusta nella successione corretta. Se invece lo facevano con la mano giusta il bambino piccolo non riesce a distinguerla, ti imita nello stesso modo e sbaglia mano e senso.

Sono piccole cose, questo vuol dire che i bizantini danno più importanza alla destra; effettivamente non è male: prima destra e poi sinistra. Sono piccoli segni di differenza, ma hanno una motivazione e un significato. Quello che conta, però, è la presenza di Dio nella nostra vita, è quell'amore grande che si è donato. Il segno di croce è il segno cristiano perché è un gesto di amore, è un gesto di coraggio, di dono, di generosità. Vogliamo imparare a farlo e a farlo bene.

Così nella messa, prima di ascoltare il vangelo, facciamo di nuovo dei segni di croce, ma un po' diversi. Ne facciamo tre con un dito sulla fronte, sulla bocca, sul cuore, anche senza dire niente, però ragioniamo: Signore, illumina la mia mente perché io possa capire quello che mi stai dicendo. Poi faccio il segno di croce sulla bocca e senza dire niente penso: Signore, dammi la capacità di annunciare il tuo vangelo, di dire agli altri quello che ho capito. Poi faccio il segno di croce sul cuore, che è il segno appunto dell'affetto, del sentimento e chiedo: Signore, aiutami ad amare la tua parola, a volerti bene davvero, con tutto il cuore, perché quello che io ascolto possa viverlo.

Anche lì il segno di croce è legato a un gesto di amore. Quando ascoltiamo il vangelo vogliamo accogliere veramente il Signore Gesù e la sua potenza di amore.

Il segno della benedizione

Il segno della croce lo facciamo con la mano e la mano nella liturgia ha un grande significato perché è un elemento fondamentale del nostro corpo ed è il segno dell'azione; le azioni liturgiche si fanno sostanzialmente con le mani e sono numerosi i gesti che la mano fa come azione sacra.

Un particolare interessante della liturgia bizantina spiega il segno della croce come il gesto di Mosè nel passaggio del Mar Rosso. Oltre a fare il segno di croce su di sé, il celebrante, quando benedice con la mano, fa un segno di croce: tiene la mano elevata e la muove formando nell'aria una forma di croce.

Gli antichi padri greci spiegavano l'origine di questa forma di benedizione dicendo che sono i due gesti fatti da Mosè. Il primo quando aprì il mare: dall'alto verso il basso è un gesto di taglio, di apertura; ha tagliato il mare in due permettendo il cammino in un ambiente prima impossibile. Poi alla fine ha chiuso il mare e il gesto orizzontale diventa un gesto di chiusura, di ricongiungimento delle acque.

Mosè aveva in mano il bastone e ha fatto questo gesto con il bastone, ma il bastone di Mosè è figura della croce, è il potere che Dio ha dato, un potere di debolezza.

Allora anche questo gesto antico della croce, che richiama tutto quello che sappiamo, in più allude anche a quell'evento pasquale della prima alleanza: apertura e chiusura. È la possibilità di arrivare oltre, è la benedizione di Dio che attraverso il segno della croce comunica a noi una possibilità di vita oltre le nostre possibilità. È la mano di Dio che ci benedice; il celebrante compie un gesto simbolico *in persona Christi*: la sua mano è la mano di Cristo che è la mano che Dio tende a noi peccatori.

I gesti con le mani

In una preghiera eucaristica della riconciliazione si dice che Gesù è la mano che Dio tende a noi peccatori: pensate anche all'espressione semplice: dare una mano.

Il Signore ci dà una mano, ci tende la mano per prenderci e non lasciarci affogare. Gesù è quella mano che Dio tende ai peccatori, a noi peccatori: ci dà una mano.

La nostra mano nella liturgia compie molti gesti, spesso senza pensarci, come per esempio fare il segno di croce e altre azioni; questi momenti diventano preghiera.

Come soprattutto noi italiani siamo abituati a parlare anche con le mani, dobbiamo ricordarci che preghiamo anche con le mani e quindi i gesti fatti dalla mano non sono casuali o inconsulti, ma devono essere pensati. Bisogna riflettere su come usiamo la mano in questi gesti proprio perché non sia un gesto casuale, ma un accompagnamento del cuore.

Con le mani noi compiamo tutte le azioni nella nostra vita e le mani diventano anche uno strumento di preghiera. Nella preghiera le mani aiutano il corpo, la mente, il cuore a lodare il Signore. La posizione delle mani, in modi diversi, segna momenti diversi della nostra preghiera. Ci hanno insegnato a pregare a mani giunte, unire le mani davanti al petto è un segno di raccoglimento. Si tengono intrecciate con le dita di una mano dentro l'altra, oppure unite, proprio nella posizione classica delle mani giunte, come un atteggiamento di orazione. Vedere uno con le mani giunte è capire che sta pregando, è un modo anche per ricordare a noi stessi che siamo davanti al Signore e ci siamo raccolti.

Il movimento che le braccia fanno per congiungere le mani è un movimento di raccolta. Cosa vuole dire raccolta? Se ci sono delle cose sparse si mettono insieme.

Il raccoglimento nella preghiera è proprio l'azione con cui noi prendiamo tutto ciò che fa parte della nostra vita e lo concentriamo in Gesù. Concentrare vuol dire mettere al centro, il centro è Gesù.

Qualche volta si dice di lasciare fuori dalla chiesa i pensieri quotidiani della vita normale. No!, intanto non ci riusciamo, è un tentativo fallimentare. Portate dentro tutto, fate raccoglimento, raccogliete la vostra vita, i vostri problemi, le difficoltà della famiglia, le cose belle, le gioie e le soddisfazioni che avete avuto. Raccogliete tutto e il gesto delle mani che si mettono insieme vi aiuta a ricordare: devo raccogliere le mie cose, la mia vita, e devo concentrarla al centro. Simbolo di tutto questo sono le mani unite al centro, sul petto, sul cuore: il centro è Gesù, porto tutto lì e lo affido a lui.

Le mani poi si aprono. Se io devo dare un regalo a qualcuno, devo consegnare un oggetto, non lo posso fare con le mani giunte; muovo le mani e consegno.

L'apertura delle mani è un gesto di dono e i momenti in cui il celebrante prega con le braccia allargate è proprio il gesto ampio della apertura, della disponibilità.

Notate il contrasto: raccogliere e aprire. Sono buoni tutti e due; è necessario il momento in cui si raccoglie tutto al centro, ed è importante l'apertura del cuore e la disponibilità.

Così la preghiera del *Padre nostro*, fin dall'antichità, è raffigurata nelle catacombe con la figura dell'orante che è una persona con le mani aperte, allargate. È la preghiera del figlio che va incontro al papà, alla mamma; è l'apertura contenta di chi corre incontro a

una persona cara. Se ci pensate, non vi verrebbe mai spontaneo di correre incontro a qualcuno con le mani giunte.

Il nostro modo di essere, la nostra corporeità, ci porta ad allargare le braccia. Se io medito allora raccolgo le mani, ma se scopro una presenza e la accolgo le allargo. Sono buoni tutti e due gli atteggiamenti, ci vogliono entrambi. È allora importante anche questo valutare i gesti delle mani con l'intelligenza e il cuore di chi prega con il proprio corpo.

Si può dire il Padre nostro in atteggiamento raccolto, con le mani giunte; nella liturgia il Padre nostro lo si dice con le mani alzate, non solo allargate.

Nella liturgia ambrosiana si parla di posizione con le mani a forma di croce; solo per alcune preghiere il celebrante tiene le braccia proprio allargate, tese come se fosse in croce. È un richiamo al momento drammatico della morte di Gesù, della sua offerta, ma l'allargamento delle braccia è teso soprattutto ad innalzare; è anche faticoso ed era un gesto penitenziale. Provate a dire una lunga preghiera o recitare un salmo a mani alzate; non semplicemente con i gomiti appoggiati alla vita e le braccia allargate ma proprio alzando bene le braccia sulle spalle. Un minuto o due di questa posizione vi fa sentire la fatica. È una preghiera faticosa, è una preghiera penitenziale, è un atteggiamento di tensione verso l'alto e faccio fatica a tendere verso l'alto. Abituamente mi lascio cadere le braccia, mi scoraggio, tendo verso la terra? No, voglio alzare le mani al Signore e andare verso di lui, anche se mi costa fatica. La corporeità io la sento e la trasformo in preghiera: le mani alzate verso di te sono il mio desiderio di tendere a te, Signore.

Un altro gesto che facciamo con le mani all'inizio della celebrazione eucaristica è quello di batterci il petto. Durante la recita del *Confesso* – quando si dice che è colpa mia – per tre volte con la mano chiusa a pugno mi batto il petto: “È colpa mia, sì, è proprio colpa mia, è mia grandissima colpa”.

Non ci pensiamo quando lo diciamo, lo ripetiamo perché lo sappiamo a memoria, infatti, in genere, quando succede qualche cosa che non va bene, la colpa è sempre degli altri. Quando si rimprovera una bambina perché sta facendo qualcosa di male, quella risponde: “No, è stata lei a cominciare”. La colpa è sempre degli altri, come minimo è della società e qui invece, nella liturgia, abbiamo imparato a dire: “È colpa mia, è colpa mia, è mia grandissima colpa”. Ognuno di noi si prende quindi la responsabilità e si batte il petto.

Anche questo gesto molte volte è non pensato, rituale; lo si fa per abitudine, scatta automaticamente; dicendo quelle parole... ci hanno insegnato a fare quel gesto e si fa, senza pensare né a quel che si dice, né a quel che si fa.

Le mani ci aiutano a pregare se la testa agisce bene, se è “collegata”; allora quel gesto di pentimento, di dolore – battersi il petto – è diventato proprio un termine tecnico per indicare il pentimento. Quel gesto di dolore è un segno di dispiacere. È vero che mi dispiace e che dispiace che sia colpa mia? Chiedo proprio perdono perché mi dispiace.

Un altro gesto importante che il celebrante compie con le mani è l'*invocazione dello Spirito Santo* per la consacrazione, quando cioè stende le mani e con le palme rivolte verso il basso, le mani quasi unite, le mette sopra il pane e il calice del vino e chiede al Signore che scenda lo Spirito e che trasformi questo pane e questo vino nel corpo e nel sangue del Signore. Le mani in quel momento sono un segno, una preghiera, una supplica; in linguaggio tecnico si chiama *epiclesi*: una “invocazione sopra”.

La mano con il palmo verso il basso dà l'idea della discesa. Se io ti dicessi: “scendi giù”, muovo la mano dall'alto verso il basso con il palmo rivolto verso terra. È proprio il simbolo naturale, semplice. Il celebrante alza le mani, poi le raccoglie, le fa scendere e chiede al Signore: “Manda, fai scendere lo Spirito”. La potenza dell'Altissimo copre, adombra, scende su questo pane e su questo vino. Le mani richiamano la discesa dello

Spirito, la mano di Dio, Dio che ci dà una mano, che ci mette la sua santa mano, che scende qui cambia e trasforma.

Le nostre mani ci aiutano a pregare e ci ricordano che siamo nelle mani di Dio e che abbiamo bisogno della sua santa mano.

Gli occhi nella liturgia

“Illuminati da Cristo a colloquio con lui sulla montagna...”. Questa antifona nella festa della Trasfigurazione sembra descrivere la nostra situazione, quello che stiamo vivendo in una settimana biblica in montagna: illuminati da Cristo, a colloquio con lui sulla montagna.

“Illuminati” vuol dire con gli occhi capaci di vedere. Nella liturgia gli occhi hanno un loro ruolo importante, perché la liturgia è una manifestazione esterna e i segni hanno bisogno di essere percepiti. Gli occhi aiutano a pregare, ma sono cavalli bizzarri, devono essere controllati e guidati perché spesso vanno dove non dovrebbero.

Un difetto grave nel momento della celebrazione liturgica è quello degli occhi che guardano dappertutto, curiosi. Appena si apre una porta molte teste si girano per guardare; un segno di autocontrollo è quello di non muoversi, di non spostare la testa. Non è successo niente di importante, non mi distraigo dalla concentrazione. Ho gli occhi puntati su una realtà e non li muovo per guardare in giro, perché dietro agli occhi che guardano quella là che è scollata, quello lì che non ha le scarpe... la testa è andata via. Gli occhi hanno percepito delle cose particolari, marginali e la testa non prega più; diventa quindi un esercizio spirituale importantissimo controllare gli occhi e orientarli dove bisogna.

La realtà centrale di una chiesa, l'altare, l'ambone, le varie fasi della celebrazione, chiedono di essere guardate. Anche durante la lettura è più importante guardare il lettore e ascoltarlo con un atteggiamento fisso piuttosto che leggerci il testo.

Libretti, foglietti sono strumenti che servono prima e dopo, non durante. Quando le letture vengono proclamate il fedele non si legge il testo sul suo libretto, ma guarda nella direzione della parola; tutta l'assemblea unisce gli sguardi sull'unico punto. Il problema sarà che chi legge deve leggere bene, che il microfono deve funzionare. Diamo per scontato che tutto questo funzioni, ma nel momento in cui non ci sono queste caratteristiche bisogna provvedere. La proclamazione della Scrittura non è il momento in cui ognuno si legge le letture... “poi fra un momento vi faccio la predica”; è invece importante ascoltare e polarizzare gli occhi nella direzione di chi ci offre la parola di Dio.

Ugualmente nella preghiera centrale, la preghiera eucaristica, tutta l'attenzione deve essere sull'altare e sui gesti del celebrante. Altra esigenza importante e indispensabile è che il celebrante faccia gesti corretti, ben fatti, che l'altare sia dignitoso, non un magazzino di tutti gli oggetti, ma solo con l'indispensabile; gli occhi allora guardano e attraverso i gesti che vedono trasformano in preghiera tutta la persona.

Il momento della elevazione – dell'ostia consacrata e del calice con il vino consacrato – sono momenti di altissima contemplazione. I fedeli, in ginocchio, alzano lo sguardo e guardano intensamente. Il gesto è proprio questo: mostrare a tutti il corpo e il sangue di Cristo; gli occhi di tutti sono rivolti a Te, o Signore, in attesa. L'abbiamo ripetuto domenica nel salmo responsoriale, è un testo importante: “Gli occhi di tutti sono rivolti a te, in attesa”.

Poi c'è il momento della adorazione. Il celebrante depone l'ostia consacrata e si inginocchia; in quel momento tutti i fedeli compiono un gesto di adorazione: si inchinano, si raccolgono. Non ha senso chiudere gli occhi prima, è un contro-movimento: io vi mostro una cosa e voi chiudete gli occhi. Ma andiamo d'accordo o no? Se vi mostro è perché guardiate, poi adoriamo.

Invece, dopo avere fatto la comunione, quello è il tipico momento del raccoglimento; allora sì, ti raccogli ed è meglio chiudere gli occhi perché una preghiera interiore può

essere aiutata dagli occhi chiusi. Così anche come nei momenti di silenzio quando, dopo l'omelia, c'è qualche attimo di silenzio. Lì sì che è bene non guardare niente e attivare cuore e intelligenza. Nei momenti di particolare concentrazione e preghiera personale gli occhi si fermano e danno spazio ad altro, al pensiero, alla intima relazione con il Signore.

Nella preghiera è inoltre importantissimo avere gli occhi su una immagine sacra. È un guaio quando, nei nostri ambienti di preghiera, ce ne sono poche o sono sgradevoli. In genere il crocifisso è sempre presente ed è un punto di osservazione, ma non può essere l'unico. Ci sono quindi immagini che devono aiutare la nostra preghiera.

L'oriente in questo ci è maestro e ha moltiplicato i segni visivi proprio per aiutare la preghiera. Anche nella preghiera domestica avere un punto di riferimento, uno sguardo che si poggia su uno sguardo di una persona, ti aiuta a capire che la preghiera è colloquio con una persona; illuminati da Cristo a colloquio con lui, qui adesso sulla montagna, ma in ogni momento della nostra vita e in particolare nelle nostre liturgie.

Il segno della pace

Ancora qualche parola sulle mani come modo per partecipare alla preghiera liturgica.

Nella celebrazione della messa c'è un momento in cui si sottolinea la comunione fraterna, non solo la comunione con il Signore, ma anche quella con le altre persone. È un momento che segna una novità nella liturgia.

Non c'era nella precedente forma liturgica e di per sé le note scritte in rosso, chiamate rubriche, dicono che è facoltativa; se il celebrante lo ritiene opportuno dice: "Scambiatevi un segno di pace". Se ci pensiamo, la formula: "Scambiare un segno di pace" non dice che cosa fare.

Qual è un segno di pace? Potrebbe essere sufficiente un'occhiata, uno sguardo, un gesto con il capo, un sorriso, un gesto che indichi una buona relazione. Dato però che noi usiamo la mano come segno di rappacificazione, abbiamo istintivamente inserito il gesto del darsi la mano, ma – notate – è una interpretazione nostra, come possiamo fare nel caso di una discussione un po' forte quando poi, a un certo punto, ci riconciliamo: "facciamo la pace" e ci diamo la mano.

Così avviene nella liturgia per cui ormai è diventato un gesto abituale dare la mano; diventa però un gesto liturgico significativo. Per i bambini è un momento di gioco, di spostamento, di animazione, di vivacità, per certi adulti è quasi un momento imbarazzante e fastidioso. In certe assemblee, dove ci sono poche persone, diventa scomodo e le persone si accorgono di essere lontane e di non fare comunità fra di loro; si guardano infatti intorno e non vedono nessuno che possano raggiungere direttamente con la mano. Non è però un momento di passatempo, una parentesi scanzonata, diventa invece un gesto liturgico serio dove il dare la mano è il desiderio di creare comunione fraterna.

Nella ultima parte della preghiera, prima della comunione, si sottolinea molto il tema della pace: "Il Signore ha detto ai suoi discepoli vi do la pace, vi do la mia pace, dona alla tua Chiesa unità e pace, la pace del Signore sia con voi, Agnello di Dio dona a noi la pace".

Sempre in quei casi – vedete – la pace viene dal Signore ed è la sua benevolenza che crea buoni rapporti fra di noi. Avendo ricevuto questo dono dall'alto noi lo comunichiamo, lo testimoniamo, lo trasmettiamo agli altri. "Datevi/scambiatevi un segno di pace" significa: quello che ricevete dal Signore siate disposti a comunicarlo alle persone con cui vivete.

Il gesto della pace richiama proprio il gesto dell'offertorio. Quando il celebrante presenta il pane e il vino raccoglie le mani intorno al vaso sacro che contiene il pane e il vino e poi tende le mani in avanti, quasi come offrisse da mangiare a qualcuno. Noi non offriamo da mangiare al Signore, gli offriamo questi doni, però poi li mangiamo noi ed è quello che, leggendo l'Antico Testamento, sappiamo che avveniva nei sacrifici di comunione dove l'offerta immolata, bruciata – tranne solo alcune sue parti – veniva

condivisa tra i presenti in un momento religioso di gioia fraterna. Noi offriamo al Signore la nostra vita, il nostro lavoro, offriamo quello che abbiamo ricevuto, offriamo la pace.

Il testo latino della liturgia, quando invita al segno di pace, dice un'altra cosa: non "scambiatevi un segno di pace", ma "*offerte vobis pacem*". Questa è la formula ufficiale della liturgia latina: "*offerte*" cioè "offrite a voi la pace", offritevi la pace, fate l'offertorio della pace; quello che avete ricevuto datelo.

Il gesto concreto del darsi la mano ha un buon significato, ma direi che è più che sufficiente dare il segno di pace a chi è a destra e a chi è a sinistra; non c'è bisogno di girarsi avanti, indietro e di darlo a tutti i partecipanti. Non si dice infatti "datevi dei segni di pace", ma "un segno di pace" e questo singolare non può essere eccessivamente moltiplicato con una distrazione generale dell'assemblea.

Di per sé nella tradizione liturgica dei presbiteri questo gesto di pace è un abbraccio, non è semplicemente la mano, è l'abbraccio e il doppio bacio; nella liturgia antica era il "bacio santo". San Paolo lo ricorda alcune volte nelle sue Lettere, ma non è un gesto in cui tutti si abbracciano, diventa un gesto liturgico, significativo, che può essere di riconciliazione, di affetto, per dire: vogliamo costruire delle buone relazioni.

Magari quello che hai vicino è una persona molto cara, dall'altra parte c'è invece uno antipatico con cui non ti parli e quindi quel gesto che tu fai non è semplicemente rivolto a quella persona che è lì a fianco a te, con cui vai pienamente d'accordo, ma è rivolta simbolicamente anche a quelli che ti sono antipatici, con cui magari hai rotti i rapporti e non sei in amicizia. Diventa un gesto significativo se è fatto con intelligenza.

Nella liturgia ambrosiana lo scambio del segno di pace ha un'altra collocazione. Papa Benedetto stava pensando a una riforma e di introdurre anche nella liturgia romana questa collocazione ambrosiana. Poi gli eventi sono cambiati e vedremo se cambierà qualcosa.

Gli ambrosiani hanno il gesto della pace all'offertorio e il celebrante dice questa formula: "Secondo l'ammonimento del Salvatore, prima di portare all'altare le offerte scambiatevi un segno di pace" ed è il momento di passaggio dalla liturgia della parola alla liturgia eucaristica. Effettivamente è collocata meglio, perché in quel momento c'è il passaggio dallo stare in piedi al sedersi, c'è il movimento della processione offertoriale e quindi anche il movimento della pace si colloca meglio. Finito quello ci si siede e si fa l'offertorio, "*offerte vobis pacem*", offrite quella pace che il Signore vi dona. È anche quello un dono da offrire. Nel momento in cui abitualmente lo facciamo noi diventa invece un po' distraente perché è il vertice della concentrazione eucaristica ed effettivamente con il Signore presente sull'altare distrarsi, andare in giro, almeno a livello umano non è educato dargli le spalle e fare dell'altro.

Cerchiamo di farlo con l'intelligenza di chi comprende che è la pace che viene dall'alto che noi accogliamo e che trasmettiamo.

Le mani nella comunione

Questa stessa idea si ripete ancora nel gesto che facciamo con le mani ricevendo la comunione. Per molto tempo si è distribuita la comunione solo in bocca per motivi di igiene, di rispetto, di sacralità. Recentemente è stato detto che è possibile, secondo la prassi antica, dare la comunione in mano ed è decisamente meglio come segno proprio perché, se io ti do qualcosa da mangiare, non te lo metto in bocca. Posso farlo con un bambino piccolo perché non è capace, ma appena uno è grandicello se gli si offre un pane glielo si dà in mano. Il gesto di chi va a fare la comunione con le mani del mendicante è quindi significativo della nostra condizione di poveri, di umili, di bisognosi.

Conviene mettere sotto la mano destra e sopra la sinistra per un motivo pratico, perché così è libera la destra per poter prendere l'ostia consacrata e portarla in bocca, sempre per via della mano bella.

Le mani unite insieme che fanno una specie di contenitore è però un altro modo di giungere le mani; non sono le mani giunte nella orazione, sono le mani giunte nella supplica: ho bisogno, aspetto da te il dono per vivere.

Quando avete raccolto le vostre mani in quel modo, guardatevele, pensateci: Dio si mette nelle vostre mani, voi avete bisogno di Dio, avete bisogno che Dio vi dia una mano e in quel momento Dio si mette nelle vostre mani, si abbandona a voi, si affida a voi, si confida. È lui la nostra pace, l'avete lì la pace, nelle vostre mani, la prendete e la mangiate e quella pace può invadere la persona ed essere comunicata ad altri. Offrite la pace che ricevete, chiedete questo dono continuo, accoglietelo e trasmettetelo.

L'inchino col capo

Noi chiniamo la fronte davanti al grande Creatore, chinare la fronte è segno di accettazione, è un modo semplicissimo per dire di sì. Chinare la testa è un gesto di preghiera che ci aiuta a ripensare alla nostra condizione di creature di fronte al Creatore.

Chinare la fronte è gesto di umiltà, è il contrario dell'arroganza, della superbia, di chi tiene la testa alta; chi ha questo atteggiamento diciamo che ha il nasino, ha il naso all'insù. Per tenere il naso all'insù bisogna stare con la testa molto diritta, se invece la testa si piega il naso va in giù.

Non è che il gesto produca automaticamente l'atteggiamento spirituale giusto, ma fare il gesto, pensandoci, aiuta a riconoscere il nostro stato di creature, la nostra condizione umile e quindi l'abbassamento secondo lo stile di Gesù.

L'inchino nella liturgia è un elemento molto frequente, ma non semplicemente come onore, come chi ha fatto uno spettacolo e poi alla fine si inchina al pubblico; anche quello, perché è un modo per dire grazie, un atteggiamento di rispetto. È però soprattutto il riconoscimento della grandezza di Dio e della nostra piccolezza.

Ad esempio, nella recita dell'ufficio, ogni volta che si pronuncia il Gloria alle tre Persone divine è previsto un abbassamento del capo, perché mentre io nomino il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo li onoro. Che gesto più semplice posso fare che quello di un lieve gesto della testa che si inclina in avanti in segno di riconoscimento? Sto pensando a quello che dico; potrebbe essere funzionale già in questa direzione: pensarci mi porta a compiere un piccolo gesto di riconoscimento, di saluto, di adorazione.

Nella recita del Gloria, quello solenne, durante la messa, è previsto inchinare il capo due volte quando si nomina Gesù Cristo. Una volta durante i pontificali, nelle messe solenni presiedute dal vescovo, il cerimoniere si spostava proprio qualche secondo prima, attirava l'attenzione e mentre cantava diceva "Iesu": era un modo per ricordare che a quel punto bisognava chinare il capo.

Durante il Credo, quando si ricorda l'incarnazione – “per noi uomini e per la nostra salvezza discese dal cielo e per opera dello Spirito Santo si è incarnato” – ricordando il momento vertice della salvezza come discesa di Dio, l'inchino è più profondo, non è semplicemente un gesto di capo, ma è un movimento anche delle spalle. Sui nostri foglietti questo è ancora indicato. Nel testo del Credo, se osservate, tra parentesi in corsivo c'è scritto “tutti si inchinano”, proprio per sottolineare quel momento importante. Se penso a quello che dico e considero la discesa di Dio, io non posso fare altro che andargli dietro e scendere un po' anch'io.

Due volte all'anno, il 25 marzo e il 25 dicembre, Annunciazione e Natale, quando si dicono queste parole non solo ci si inchina, ma ci si inginocchia, si piegano le ginocchia, si arriva fino a terra, perché sono i due giorni in cui si celebra solennemente questa discesa di Dio.

Il corpo partecipa alla preghiera, la testa si muove come gesto di rispetto e di umiltà. Anche nei movimenti, durante la liturgia, l'inchino diventa un momento di rispetto, di riconoscimento.

Al di fuori delle celebrazioni liturgiche si può passare di corsa davanti all'altare, si può passare come se niente fosse; il fermare invece il tragitto, fare un piccolo gesto di saluto e ri-proseguire, non è semplicemente rituale, è rendersi conto che non sei in un ambiente qualsiasi, ma lì c'è una presenza significativa del Signore. Il gesto della testa è quindi un momento significativo del nostro pensare al Signore come fonte di tutto, è riconoscersi creatura di fronte al Creatore.

I momenti in cui l'inchino è previsto sono molti, ma sempre in questo senso.

Quando il celebrante – prima di iniziare la preghiera eucaristica e dopo avere presentato le offerte – si prepara a lavarsi le mani, si inchina profondamente; quello è l'inchino più profondo, quasi piegato in due. In quel momento il celebrante chiede “Umili e pentiti accoglici o Signore, ti sia gradito questo sacrificio che oggi si compie dinanzi a te”.

Quello è un gesto di umiliazione: umili e pentiti accoglici o Signore, quello che stiamo per fare ti sia gradito, ti può essere gradito se è fatto da un cuore umile e pentito. L'umiltà del cuore si dimostra anche con il movimento della testa, delle spalle, del busto.

Il nostro corpo prega con noi se la nostra testa lo guida in modo intelligente: intelligenza e cuore fanno una buona preghiera insieme con il corpo.

La posizione in piedi

Noi preghiamo con tutto il nostro corpo e anche la posizione stessa del corpo è un aiuto alla preghiera, è un indizio del nostro atteggiamento spirituale.

Nella liturgia la comunità cristiana antica scelse soprattutto lo stare in piedi come posizione tipica della preghiera cristiana. Infatti una persona in piedi è viva, è l'immagine del Risorto. La preghiera, nella grande maggioranza dei casi, anche durante la messa, si fa rimanendo in piedi, è un segno di rispetto e di onore.

L'educazione ci insegna a non rimanere seduti davanti a una persona importante. Se entra qualcuno di rilievo, per riconoscere il rispetto, la stima che si ha verso questa persona, ci si alza in piedi: è un modo abituale proprio per intendere il nostro stare alla presenza del Signore. Siamo davanti alla persona più importante che ci sia, lo riconosciamo, lo sappiamo, lo onoriamo.

In piedi siamo partecipi della condizione del Risorto, siamo stati messi nella posizione della dignità. La mentalità religiosa antica e moderna di altre religioni prevede soprattutto l'atteggiamento in ginocchio o sdraiato, proprio per sottolineare la sottomissione: Dio è il Signore, noi siamo i servi. Ad esempio l'Islam ha questa idea e la preghiera fatta da tutte queste persone inginocchiate, che poggiano la testa a terra, ci dà l'impressione di una preghiera convinta, fatta anche bene, in un atteggiamento di estrema umiltà. È però l'immagine dello servo, dello schiavo che ha verso il suo padrone una condizione di estrema sudditanza; noi invece siamo figli, eredi e il Signore è nostro Padre, non un padrone, ma un amico con cui siamo in stretta e fraterna relazione.

Proprio guardando gli altri, dobbiamo imparare a riconoscere gli aspetti positivi della nostra mentalità religiosa. Il fatto di stare in piedi è un indizio di figliolanza; noi possiamo stare in piedi davanti al re, non in ginocchio, prostrati, perché siamo diventati figli. È una dignità che ci è stata data e proprio questa dignità gloriosa dei figli, partecipi della risurrezione, ci permette di stare in piedi, a testa alta davanti al Signore. Nel contempo riconosciamo però che tutto questo è un dono e noi restiamo povere creature, deboli, bisognose di perdono. Ecco allora i gesti di consapevole umiliazione: abbassare il capo, l'inchino, piegarci, metterci in ginocchio.

La posizione in ginocchio

Anche noi abbiamo dei momenti in cui è previsto essere in ginocchio e quei momenti sono importanti, diventano l'occasione per sottolineare una presenza potente e operante del Signore.

Nella liturgia eucaristica è previsto mettersi in ginocchio solo al momento del ricordo della istituzione della eucaristia, quando il celebrante proclama le parole che ricordano quello che Gesù fece quella sera: è la parte che chiamiamo “*consacrazione*”.

L'aspetto liturgico, inteso come azione del popolo, richiede una omogeneità; in questo però noi siamo poco abituati a movimenti comuni. Ognuno ragiona un po' con il proprio criterio: uno si alza quando ne ha voglia, si siede quando è stanco, si inginocchia quando gli sembra bello inginocchiarsi e si alza quando ritiene giusto alzarsi.

Nella liturgia comune questo procedimento è sbagliato, non facciamo ognuno quel che pensiamo o vogliamo, ma dobbiamo fare tutti insieme la stessa cosa e farla bene. Le eccezioni sono le questioni di malattia: se uno ha dei problemi fisici a inginocchiarsi è un'altra cosa; le eccezioni per malattia non fanno testo, noi parliamo della normalità.

Qual è il momento in cui ci si mette in ginocchio durante la messa? Al momento della *epiclesi*, cioè il momento in cui il celebrante tende le mani e le mette sul pane e sul vino chiedendo al Signore che mandi lo Spirito; quello è un gesto che deve corrispondere a una assemblea che all'unisono si inginocchia. In genere nelle preghiere questo gesto è accompagnato da una formula significativa: “Ora, Padre, manda...”. Come dire: adesso arriviamo a noi, è un momento importante: quello è il segno.

Possono cambiare le preghiere eucaristiche e quindi non ci possiamo prendere come riferimento sempre una stessa espressione verbale perché cambiano; in qualunque preghiera eucaristica c'è però un momento in cui il celebrante impone le mani e le tiene sopra le offerte: quello è il momento e tutta l'assemblea, come se fosse una unica persona, si inginocchia.

Una volta si usava il campanello, qualcuno lo usa ancora, anche adesso. Il campanello era un segnale perché nella liturgia precedente il celebrante recitava sottovoce, in latino e dava le spalle per cui l'assemblea non vedeva quando metteva le mani per invocare lo Spirito e non si sentiva a che punto era. Il chierichetto invece, che era lì vicino, era avvisato e con il campanello diceva all'assemblea: questo è il momento buono.

Adesso, per fortuna, il celebrante è rivolto verso l'assemblea, ci ascoltiamo reciprocamente, voi potete vedere e sentire e quindi il campanello non serve più come un avviso; è eventualmente un elemento aggiuntivo che sottolinea l'importanza del momento.

Ci si alza in piedi, tutti insieme, quando il celebrante proclama: “Mistero della fede”.

Tutti insieme, come una sola persona, si alzano in piedi e restano in una posizione dignitosa, seria, in piedi, partecipi della dignità, consapevoli di quello che stanno facendo.

Perché ci mettiamo in ginocchio in quel momento centrale? Come atto di adorazione, per riconoscere la nostra debolezza umana di fronte alla grandezza di Dio: è il gesto di riconoscenza per la generosità del Signore.

La posizione seduta

Anche lo stare seduto però ha una sua dignità; lo stare seduto è un momento di comodità e ha un importante ruolo nella celebrazione proprio per indicare che ci sono dei momenti di calma: ascoltiamo la parola di Dio seduti, perché è importante ascoltare. Allora, se siete più comodi, se siete più tranquilli, ascoltate meglio, ma al vangelo ci si alza. È un modo per dire: il vangelo è più importante e quindi, se il resto puoi ascoltarlo da seduto, adesso alzati perché il vangelo è importante.

Durante l'omelia è logico stare seduti, proprio per poter ascoltare comodamente; nei momenti di silenzio, anche dopo aver fatto la comunione, si ritorna al posto e ci si mette

seduti, proprio per raccogliersi, per avere un momento di preghiera personale. La comodità può anche aiutare.

Non ha senso dopo la comunione essere in ginocchio, perché la posizione in ginocchio è di adorazione verso qualcuno che è davanti. Nel momento in cui il Signore lo abbiamo ricevuto – ed è presente in noi – non è davanti da adorare in ginocchio e la posizione è appunto quella del raccoglimento e la posizione seduta è quella più raccolta.

È necessario pensare a queste piccole cose. Io noto, per esempio e molte volte, delle persone che appena hanno fatto la comunione si spostano e fanno una specie di genuflessione. Non la fanno proprio bene, ma accennano un saluto all'altare: è segno che non ragionano. Sono stati educati a passare davanti all'altare con rispetto, hanno il corpo di Cristo in bocca e fanno un saluto... a che cosa? In genere in quel momento sull'altare non c'è il Santissimo, il loro è semplicemente un gesto di rispetto verso un luogo sacro, ma non c'è la testa; si fanno delle azioni sacre senza capire perché si fanno, senza farle con intenzione.

È necessario pregare con l'intelligenza e nei gesti che compiamo metterci la volontà: sto in piedi davanti a te, magari sono anche stanco. Bene, è un sacrificio questo essere in piedi, adesso mi inginocchio proprio per adorarti ed è un altro esercizio importantissimo quello di fare come gli altri, non secondo il proprio gusto. A me piacerebbe stare inginocchiato di più... benissimo, stai inginocchiato personalmente quanto vuoi, dove vuoi, ma fuori della messa.

Nella tua preghiera personale scegli la posizione che vuoi, ma nella celebrazione liturgica insieme, bene, coralmemente – come la parola deve essere unanime, il canto deve essere sinfonico – anche il gesto deve essere una sinfonia: tutti insieme in modo unanime, concorde e intelligenti nel comprendere quel che si fa, perché lo si fa. Allora il corpo aiuta a pregare e pregare con il corpo ci permette di pregare meglio.

La genuflessione

“Conosco molte parole, o uomini, ma oggi dovete inginocchiarvi, le vostre ginocchia saranno le vostre ali”. È l'ultima espressione di una poesia intitolata *Corpus Domini* scritta da una poetessa tedesca di nome Gertrud von Le Fort? Mi piace questa espressione, questa immagine che richiama l'atto di adorazione nella feste del *Corpus Domini*, cioè davanti al Santissimo Sacramento. Potreste dire tante cose, parlare finché volete, spiegare, cantare, ma oggi, oggi c'è bisogno di fare solo una cosa: piegare le ginocchia. Le ginocchia diventano le ali, è una immagine poetica interessante.

Piegare il ginocchio è un gesto che viene dall'antichità ed è il segno della adorazione.

Si piegano le ginocchia solo davanti al Signore, è un gesto che i cristiani hanno conservato, ma lo riservano esclusivamente al Signore, è l'atto di adorazione e solo il Signore deve essere adorato. Nessun uomo, nessun potere, nemmeno i santi, solo Dio deve essere adorato. La chiamiamo genuflessione, termine latino che dice appunto azione di piegare il ginocchio, il ginocchio destro, sempre per il criterio che è quello bello, come la mano.

In una posizione più ordinata possibile il corpo si abbassa, perché piegando il ginocchio fino a terra si scende, si compie un gesto di abbassamento. È diverso dal restare in ginocchio, è un saluto, è un modo semplice per riassumere con il corpo un atto di fede: riconosco la tua presenza, Signore, riconosco la tua maestà divina e ti adoro.

Entrando in chiesa, di fronte al Santissimo Sacramento, non in qualunque punto, la genuflessione è un gesto importante: oggi qui dovete piegare le ginocchia.

L'unica scusante possibile è una situazione fisica patologica per cui non si può. Se c'è il motivo fisico allora comprendiamo, ma se c'è il motivo spirituale arrogante del “non mi piego”, devi correggere la mentalità. La genuflessione non deve essere fatta nemmeno in

modo banale o distorto; si vedono infatti delle genuflessioni fatte male, fatte per un pezzo, semplicemente degli sgorbi di gente malamente piegata, impropriamente quasi accartocciata. In genere quelli che, avendo fatto la comunione e spostandosi poi tentano una genuflessione non fanno mai una genuflessione ben fatta, fanno sempre degli obbrobri: è segno che non sanno che cosa fanno e perché lo fanno. Sono gesti che ricordano vagamente di aver visto fare nell'ambiente sacro e li imitano malamente.

Ai bambini spesso non viene insegnato il gesto della genuflessione. Negli incontri con loro mi diverto a far fare un po' di ginnastica liturgica e noto che hanno difficoltà enormi; nonostante tutte le loro abilità trovano difficoltà a compiere quel gesto in modo preciso.

Non riconoscono la gamba destra dalla sinistra, non riescono a tenere l'equilibrio: vuol dire proprio che non sono allenati, non hanno l'abitudine, non l'hanno visto fare e non l'hanno imparato. È invece un gesto importante e significativo, fa parte della educazione cristiana. Anziché insegnare a mandare il bacino a Gesù, insegnate ai figli e ai nipoti a fare una bella genuflessione; è una ginnastica liturgica, accompagnata dalla spiegazione intelligente.

Non piegare le ginocchia davanti a nessuno, non inchinarti a nessun potere, non adorare nessuna situazione umana, non chiamare divo nessuno, ma davanti al Signore piega il ginocchio nel nome di Gesù. Un importante cantico del Nuovo Testamento ci insegna che ... "ogni ginocchio si pieghi, nei cieli, sulla terra e sotto terra"; cioè gli angeli si inginocchino, gli uomini si inginocchino, i morti si inginocchino, sempre e solo nel suo nome.

Quando compio quel gesto, magari anche senza troppo pensarci, la fatica stessa di farlo mi porta a riconoscere: sei il Signore della mia vita, davanti a te mi piego, non solo inchino il capo, ma piego proprio il ginocchio in questo atto di affetto, di adorazione, di riconoscimento.

Se la situazione fisica non permette una bella genuflessione, è meglio sostituirla con un inchino profondo. Piuttosto che fare una genuflessione mal fatta, abbozzata, è meglio l'inchino fermandosi, pensando a quello che si fa: si piega il corpo e la testa. Quello è più facile e naturalmente ciò che conta non è l'atto fisico, ma l'intenzione spirituale che si mette. Da una scelta liturgica di quel gesto possiamo quindi trovare una alternativa sanitaria nell'inchino, ma resta di fondo il riconoscimento che lui è il Signore e solo lui è il Signore, solo lui vogliamo adorare e lo adoriamo, non moltiplicandoli però come gesti.

Anche durante la celebrazione della messa la genuflessione va fatta all'inizio e alla fine, entrando e uscendo, non tutte le volte che ci si muove, perché la moltiplicazione dei gesti porta all'inflazione. A forza di farli perdono valore: pochi e fatti bene, con l'intelligenza e con il cuore, non solo con le ginocchia.

I cinque sensi collaborano nella lode

Tutti i cinque sensi sono coinvolti nella nostra preghiera. Nella celebrazione eucaristica in particolare tutte le nostre capacità fisiche devono essere impiegate perché la preghiera sia completa.

Gli occhi non li utilizziamo per guardare qua e là nella distrazione, ma per guardare quegli elementi simbolici importanti della chiesa: l'altare, l'ambone, il celebrante, tutti coloro che svolgono dei ministeri; guardiamo il pane e il vino consacrati, guardiamo anche le bellezze architettoniche delle nostre chiese là dove è possibile ammirarle. Guardiamo le immagini che ci aiutano a ripensare il mistero di Dio, contempliamo il Cristo crocifisso, lo guardiamo nella gloria.

Le orecchie ci servono per ascoltare, andiamo a messa soprattutto per ascoltare il Signore, per ascoltare la sua parola. Le orecchie permettono di fare la comunione con la

parola di Dio e quindi è necessario un impegno serio, costante, una educazione all'ascolto per evitare che le parole entrino ed escano senza lasciare traccia. Le orecchie fanno quindi il loro lavoro se gli occhi sono concentrati, se quella parola che entra viene custodita nel cuore e meditata.

La bocca la esercitiamo nella parola, nel canto. Molte volte durante la messa la bocca è utilizzata ed è importante partecipare in modo corale con le risposte, con la preghiera, con il canto. Non ha senso una partecipazione muta di chi assiste; la messa non è un teatro dove si va a vedere uno spettacolo, si osserva semplicemente quelli che agiscono e si ascolta quello che dicono. La celebrazione eucaristica è comunitaria, in essa tutti siamo attori e la partecipazione autentica implica l'impegno nel far lavorare tutti i sensi attivamente, collegandoli con il cuore.

Prendere parte al sacrificio eucaristico è partecipazione, le panche presenti non partecipano, ci sono sempre in chiesa, ma non ne hanno nessun beneficio; fossero qui o altrove sarebbe la stessa cosa. La persona è diversa da una panca, il rischio è che qualcuno ci sia come un oggetto: è seduto lì, ascolta, non sente, guarda in giro distrattamente, non risponde, non parla: è come se non ci fosse, non gli resta niente; passato quel tempo della celebrazione c'è il vuoto. Vogliamo invece che la nostra partecipazione sia un autentico prendere parte al sacrificio di Cristo, alla offerta della sua vita e noi partecipiamo a quella offerta offrendo la nostra vita e lo facciamo attraverso i sensi: la vista, l'udito, la parola.

La bocca è implicata nella comunione con il pane consacrato: a messa mangiamo. C'è qualche cosa di straordinario nell'affermare che mangiamo il Signore; il Signore si offre a noi come cibo da mangiare per sostenere la nostra vita e mangiamo insieme, è un banchetto comunitario: insieme partecipiamo a quel pasto che il Signore offre, in cui è lui il piatto forte, il piatto unico. La bocca non solo parla e canta, ma la bocca mangia; nella bocca si consuma il mistero dell'incontro con il Signore. Prima nelle orecchie la parola è entrata per diventare carne, poi nella bocca il pane entra per diventare il nostro corpo.

Anche *il naso* a suo modo partecipa. Il naso ci serve per sentire gli odori e nella liturgia – anche se non sempre, in alcuni casi soprattutto festosi – c'è la possibilità dei profumi, del sentire il buon odore di Cristo. L'incenso è uno di questi elementi che riguardano l'olfatto ed è una offerta al Signore di qualche cosa che si consuma ed emana profumo.

L'incenso è una resina che viene messa su un carboncino ardente. Per emanare profumo si scioglie, viene bruciato e si trasforma in fumo profumato. È una immagine di consacrazione e di offerta; proprio nella trasformazione dalla fase solida alla fase aeriforme, in cui avviene il profumo, c'è in qualche modo un richiamo all'offerta di Cristo.

Con lo stesso significato, le indicazioni liturgiche prevedono che sull'altare, sulla mensa eucaristica, ci siano fiori recisi, non fiori in vaso. Il fiore reciso infatti è sacrificato, è tagliato dalla pianta, dura poco, eppure ha in sé una sua connotazione di offerta che richiama il Cristo, giovane fiore tagliato che garantisce tuttavia una fioritura permanente della nostra vita. Anche i fiori sono profumati, belli da vedere e spesso anche da sentire con l'olfatto e quell'ambiente bello e profumato aiuta la preghiera.

Le mani, e con ciò il tatto, li abbiamo già presi in considerazione perché durante la celebrazione facciamo molte cose con le mani. Richiamo solo un altro piccolo particolare: con le mani entrando in chiesa tocchiamo l'acqua santa, sentiamo proprio un elemento, un liquido: è un segno del nostro battesimo. Lo si fa entrando, non uscendo, perché ci ricorda l'entrata nella vita, l'inizio della nostra esperienza cristiana. Tutto è cominciato con il nostro battesimo e quell'acqua che tocco con la mano mi ricorda il battesimo e con quella mano leggermente bagnata faccio il segno della croce. Non è che serva per “portare bene”, serve se io, bagnandomi la mano, mi ricordo del mio battesimo e ringrazio il Signore di avermi fatto diventare suo figlio, di avermi dato una consacrazione sacerdotale, profetica,

regale. Pensando che sono venuto qui a celebrare l'eucaristia, proprio per vivere in pienezza la mia dignità, voglio partecipare, prendere parte al suo sacrificio con tutto me stesso, con tutti i cinque sensi; voglio che tutta la mia vita diventi sua, perché si trasformi in meglio.