

Comunità Cattolica Italiana – Francoforte centro
CELEBRANDO... RIFLETTIAMO

18 *Imparare a comunicare nel luogo della comunione*

GESTI E ATTEGGIAMENTI DEL CORPO

I gesti e l'atteggiamento del corpo durante la comune liturgia tendono a far sì che tutta la celebrazione risplenda per decoro e per nobile semplicità. Si deve cogliere, da parte di tutti, il vero e pieno significato delle cose che accadono e favorirle con la personale partecipazione.

L'atteggiamento comune del corpo, da parte di tutti i partecipanti, è segno della loro comunione e partecipazione alla sacra Liturgia: manifesta e favorisce i loro comuni sentimenti.

Ogni celebrazione liturgica è fondamentalmente un atto della persona, anima e corpo. Infatti, la prima legge della liturgia è il radunarsi, fare un corpo solo e un'anima sola. L'assemblea è la realtà che ogni battezzato contribuisce a comporre, anche con il proprio corpo.

A) Le posizioni del corpo Durante la liturgia i credenti assumono queste diverse posizioni del corpo a seconda dei momenti:

I) In piedi, pronti a ricevere i doni di Dio Stare in piedi è la posizione dell'uomo nella sua dignità: piedi a terra, in alto i cuori, verso il cielo. Nei momenti di gioia si sta e ci si alza in piedi. Si prega in piedi perché siamo vivi, siamo risorti. In quali momenti i fedeli stanno in piedi a) all'inizio (ingresso del sacerdote che si reca all'altare), ino a prima delle letture. b) al momento dell'Alleluia e della proclamazione Vangelo c) durante la professione di fede e la preghiera universale (o preghiera dei fedeli); d) dal prefazio alla Comunione e) alla preghiera finale e alla Benedizione.

II) Seduti per ascoltare Gesù Stare seduti è atteggiamento di ascolto, di apprendimento e di interiorizzazione. Stare seduti è la posizione di chi è tutto orecchi e vuole ascoltare una parola-messaggio importante. Se vogliamo ascoltare la Parola del Signore dobbiamo raggiungere la quiete e la pace sia fuori che dentro di noi. Chi sta seduto è come se dicesse al Signore: "Tu sei per me importante ed io sto qui ad ascoltarti, senza fretta, senza guardare l'orologio, senza scalpitare; sto qui: parla, o Signore, che il tuo servo ti ascolta". Nella celebrazione vi sono preghiere e parole da ascoltare. L'udito è il senso più sollecitato nella liturgia ed anche uno dei sensi che richiede all'uomo uno sforzo più grande della vista. Stiamo seduti a) durante la liturgia della Parola (letture e salmo); b) all'omelia e all'offertorio; nel momento di silenzio, dopo la Comunione.- Una parola per chi legge a Messa E' cosa risaputa da tutti che non basta saper leggere le letture per fare il lettore o la lettrice a Messa. La Parola non si legge, ma si proclama, si trasmette ai presenti. E' quindi un ministero che richiede coinvolgimento nella lettura e risonanza di fede, nel timbro di voce di chi proclama la Parola a Messa. Questo ministero richiede continuo esercizio non per diventare dei "professionisti" ma per raggiungere una sufficiente capacità ed efficacia. È evidente che l'improvvisazione, in questo settore, non può che dare cattivi risultati.- Una parola per tutti gli altri fedeli Occorre privilegiare l'ascolto, rinunciando alla comodità e all'individualismo favoriti dai "foglietti" delle letture, per imparare ad educare il proprio orecchio, l'UDITO ad ascoltare la Parola rivolta a noi da Dio stesso. Si badi che l'azione liturgica tende a favorire l'ascolto, più che la visione, perché la Fede deriva dall'ascolto: "la fede dipende dalla predicazione" (Rm 10, 17).

III) In ginocchio davanti a Gesù ... Mettersi in ginocchio (si addice più alla preghiera individuale) è la posizione che la liturgia consiglia, come atteggiamento di umiltà e di adorazione, solo al momento della consacrazione. Inginocchiarsi oltre ad essere un gesto di rispetto esprime il sentimento di umiltà e di sottomissione, di adorazione a Dio. E' per questo che ci inginocchiamo al momento della CONSACRAZIONE, che ci fa rivivere l'Ora in cui Gesù si riunì con gli apostoli nell'Ultima cena, conferendo loro il mandato e il potere di fare questo in MEMORIA di Lui. In ginocchio si esprime meglio la propria piccolezza, l'umiltà, il bisogno di ricevere il Dono. Chiaramente non sempre è possibile che tutti si mettano in ginocchio: basti pensare a motivi legati all'età, a problemi di salute o al luogo della celebrazione (troppo piccolo o troppo affollato). In tal caso, coloro che non possono inginocchiarsi «facciano un profondo inchino e stiano raccolti». Per fare un piccolo esempio concreto: in una Cappella di ospedale, piccola e con persone anziane o malate, che senso avrebbe se mi inginocchiassi da solo durante la consacrazione? Sicuramente, in quella situazione, il modo migliore di esprimere il nostro essere comunità sarebbe quello di rimanere tutti in piedi - o tutti seduti nel caso fossero in tanti su sedie a rotelle! NB. Dove c'è la consuetudine di rimanere in ginocchio dal Santo ino alla conclusione della Preghiera eucaristica e quando il sacerdote dice Ecco l'Agnello di Dio, tale uso può essere lodevolmente conservato.

Questi continui cambiamenti di posizione del corpo, durante l'azione liturgica, possono essere considerati da qualcuno elementi di disturbo. Ma non è così: occorre stare e partecipare alla celebrazione come un corpo solo, in modo comunitario, con le stesse parole e con gli stessi gesti, con un cuore solo e un'anima sola. Ecco perché in una celebrazione come la Messa, «l'atteggiamento comune del corpo, da osservarsi da tutti i partecipanti, è segno dell'unità dei membri della comunità riuniti per la sacra liturgia: manifesta e favorisce l'intenzione e i sentimenti dell'animo di coloro che vi partecipano» (Ordinamento G. Messale Romano, n° 42).

È necessario quindi nella liturgia compiere comunitariamente gli stessi gesti come segno di unità, per vivere bene la preghiera liturgica (diversa dalla preghiera personale). Principi e norme per l'uso del Messale, n. 20 : "L'atteggiamento comune del corpo, che tutti i partecipanti al rito sono invitati a prendere, è il segno della comunità e dell'unità dell'assemblea: esso esprime e favorisce l'intenzione e i sentimenti dell'animo dei partecipanti". B) Il silenzio: Si deve anche osservare il sacro silenzio, come parte integrante della celebrazione, durante l'atto penitenziale e dopo l'invito alla preghiera (colletta), dopo l'omelia, per meditare brevemente ciò che si è ascoltato e dopo la Comunione, per favorire la preghiera di lode e di ringraziamento da parte di ognuno.

NB: Anche prima della stessa celebrazione è bene osservare il silenzio in chiesa, in sagrestia e nel luogo dove si assumono i paramenti e nei locali annessi, perché tutti possano prepararsi devotamente e nei giusti modi alla sacra celebrazione.

1) GLI ATTEGGIAMENTI DEL CORPO

Anche il corpo partecipa alla celebrazione della liturgia, lasciandosi plasmare dall'orientamento verso il mistero di Cristo che opera in essa. «Il coinvolgimento del corpo – secondo Ratzinger – si esprime in una certa disciplina del corpo stesso, in gesti che sono maturati proprio dalla pretesa interna della liturgia e che, in qualche modo, ne manifestano visibilmente la natura. Questi gesti, considerati singolarmente, possono variare a seconda dei diversi luoghi e delle diverse culture, ma nella loro forma essenziale fanno parte della cultura della fede, così come si è venuta formando proprio a partire dal culto».

2) L'ATTO DI INGINOCCHIARSI

L'atto di inginocchiarsi non proviene da una cultura qualunque, ma dalla Bibbia e dalla sua esperienza di Dio. L'importanza centrale che l'inginocchiarsi ha nella Bibbia la si può desumere dal fatto che solo nel Nuovo Testamento compare 59 volte.

L'inginocchiarsi è un gesto essenzialmente cristologico, col quale si piegano le ginocchia dinanzi a Colui che non ha considerato un tesoro geloso la sua divinità, che pure gli è propria, ma si è abbassato fino alla morte di croce. Lui è il vero Dio, al di sopra di tutti gli dèi».

3) STARE IN PIEDI

Stare in piedi nell'Antico Testamento è l'atteggiamento classico della preghiera. «Lo stare in piedi è il gesto del vincitore... Nello stare in piedi ci sentiamo uniti alla vittoria di Cristo; e quando ascoltiamo in piedi il Vangelo, lo facciamo per esprimere il rispetto; davanti a questa parola non possiamo rimanere seduti, essa ci innalza verso l'alto».

4) STARE SEDUTI

«La liturgia – prosegue l'attuale Papa emerito – conosce il gesto di stare seduti durante le letture, durante la predica e nella meditazione della parola (canto dei salmi) ecc. Lo stare seduti deve servire al raccoglimento; il corpo deve rilassarsi così che l'ascolto e la comprensione siano compiutamente facilitati».

5) LE MANI ALLARGATE

Il gesto delle mani allargate verso l'alto è quello più antico della cristianità ed è l'atteggiamento proprio dell'orante, che è presente in molte tradizioni religiose. «Esso è innanzi tutto espressione dell'assenza di violenza, un gesto di pace: l'uomo apre le sue mani e si apre così all'altro. È anche un gesto di ricerca e di speranza: l'uomo si allunga nell'invocazione del Dio nascosto, si distende incontro a lui...».

Per i cristiani, ricorda Ratzinger, «le braccia spalancate hanno però anche un significato cristologico: ci ricordano le braccia di Cristo distese sulla croce... Spalancando le braccia, preghiamo il crocifisso e facciamo nostri i suoi sentimenti».

6) IL GESTO DI INCHINARSI

Il gesto dell'inchinarsi è «il gesto del pubblicano, che sa di non poter sostenere lo sguardo del Signore e che, proprio per questo, si piega... Dal profondo della nostra insufficienza noi imploriamo Dio perché ci rialzi, ci renda capaci di guardarlo e ci renda tali che egli ci guardi. Il "supplices" – piegati profondamente – è quindi l'espressione corporea di ciò che la Bibbia chiama umiltà».

7) IL GESTO DI BATTERSI IL PETTO

Il gesto di battersi il petto viene anch'esso dalla parabola del fariseo e del pubblicano. «Con questo gesto noi additiamo noi stessi e non gli altri come peccatori». «Con il mea culpa (per mia colpa) ci ritiriammo in noi stessi, davanti alla nostra stessa porta, e possiamo a buon diritto chiedere perdono a Dio, ai santi e a con loro che si raccolgono intorno a noi, verso i quali ci siamo resi colpevoli».

8) GLI ABITI LITURGICI

Gli abiti liturgici che il sacerdote indossa quando celebra la santa Eucaristia, ricorda l'allora cardinale Ratzinger, «devono innanzi tutto manifestare che egli non è qui come una persona privata, come questo o quello, ma al posto di un altro, di Cristo. La sua dimensione privata individuale deve sparire lasciando lo spazio a Cristo». «Gli abiti liturgici ci ricordano direttamente i testi in cui Paolo parla del rivestirci di Cristo».

9) I SEGNI DELLA GRAZIA

La liturgia cattolica celebra il Verbo che si è fatto carne, che è morto ed è risorto, dando inizio a una creazione nuova. «È quindi naturale – conclude Ratzinger – che abbondino dei segni del cosmo: il sacro fuoco della notte di Pasqua, le candele, i diversi strumenti liturgici, la campana, la tovaglia sopra l'altare ecc. Ma è soprattutto in alcuni sacramenti che le realtà materiali divengono segni efficaci della grazia. Essi sono il Battesimo, la Cresima, l'Eucaristia e l'Unzione degli infermi. Si tratta dell'acqua, dell'olio (di oliva), del pane (di frumento) e del vino. È attraverso questi segni concreti che Gesù giunge fino a noi, ci tocca con la sua grazia e ci unisce a lui».