



Nella liturgia cattolica, ogni gesto ha un significato profondo, e tra questi, l'inchino e la riverenza occupano un posto speciale. Sono segni esteriori di un atteggiamento interiore di rispetto, adorazione e umiltà davanti alla presenza di Dio. Tuttavia, in un mondo in cui la solennità e il simbolismo sacro sembrano svanire, è essenziale riscoprire l'importanza di questi gesti e il loro profondo significato teologico.

Questo articolo ha lo scopo di educare sull'inchino e sulla riverenza nella Messa, ispirare i fedeli a vivere la liturgia con maggiore devozione e servire da guida per applicare questi gesti con consapevolezza nella vita quotidiana.

1. Perché inchinarsi e fare riverenza nella Messa?

L'inchino e la riverenza non sono semplici formalità rituali. Sono l'espressione della fede del popolo di Dio e riflettono una verità centrale del cristianesimo: **Dio è supremo, e l'uomo, in quanto creatura, deve avvicinarsi a Lui con umiltà.**

Sin dai tempi biblici, l'inchino è stato un segno di adorazione e sottomissione a Dio:

- Nell'Antico Testamento, Mosè e Aronne "si prostrarono con la faccia a terra" davanti alla presenza del Signore (Numeri 20,6).
- I Magi, trovando il Bambino Gesù, "si prostrarono e lo adorarono" (Matteo 2,11).
- Nell'Apocalisse, i ventiquattro anziani "si prostrano davanti a Colui che siede sul trono e adorano Colui che vive nei secoli dei secoli" (Apocalisse 4,10).

Questi passi ci insegnano che inchinarsi davanti a Dio è una manifestazione esteriore **del riconoscimento della Sua grandezza, dell'umiltà del cuore e dell'abbandono totale a Lui.**

Nella Messa, l'inchino e la riverenza non solo esprimono la nostra fede, ma ci aiutano anche ad entrare nella dimensione spirituale di ciò che celebriamo.

2. I tipi di inchino e il loro significato nella liturgia

La Chiesa distingue **due tipi di inchino** da eseguire durante la Messa:



a) L'inchino del capo

Chiamato anche "inchino semplice", consiste in una leggera inclinazione della testa. Si pratica nei seguenti momenti:

- **Quando si pronuncia il nome di Gesù:** San Paolo ci dice che "nel nome di Gesù ogni ginocchio si pieghi" (Filippesi 2,10). Per questo motivo, ogni volta che pronunciamo il Suo Nome, lo facciamo con riverenza.
- **Quando si menzionano il nome della Vergine Maria e dei santi:** È un gesto di rispetto verso coloro che hanno vissuto nella santità e ora sono nella gloria di Dio.
- **Quando si riceve la benedizione del sacerdote:** Durante la Messa o al di fuori di essa, inchinare il capo mentre si riceve la benedizione esprime la nostra disponibilità ad accogliere la grazia di Dio.

b) L'inchino del corpo

Chiamato anche "inchino profondo", implica un'inclinazione del busto a partire dalla vita in segno di maggiore riverenza. Si pratica nei seguenti momenti:

- **Durante il Credo, al momento dell'Incarnazione:** Dicendo "E per opera dello Spirito Santo si è incarnato nel seno della Vergine Maria e si è fatto uomo", ci inchiniamo per esprimere la nostra adorazione al mistero dell'Incarnazione.
- **Prima di ricevere la Santa Comunione:** La Chiesa raccomanda che, prima di comunicarsi, se non ci si inginocchia, si faccia un profondo inchino in segno di adorazione verso Cristo presente nell'Eucaristia.
- **Alla consacrazione, se non ci si inginocchia:** In alcuni casi, se la norma liturgica locale lo indica, coloro che non possono inginocchiarsi devono fare un profondo inchino al momento della consacrazione del pane e del vino.

3. L'inchino e la riverenza nel contesto attuale

Viviamo in una società che ha perso il senso del sacro. Spesso i gesti di riverenza vengono eseguiti meccanicamente, senza piena consapevolezza del loro significato. Peggio ancora, sono stati eliminati per una falsa idea di "comodità" o "modernità".

Tuttavia, riscoprire l'inchino e la riverenza nella Messa ci aiuta a:



- **Favorire l'umiltà:** Ci ricorda che non siamo il centro dell'universo, ma che Dio lo è.
- **Rinnovare la nostra adorazione:** Ci immerge nel mistero della Messa e ci permette di viverla con maggiore fervore.
- **Essere una testimonianza per gli altri:** Un gesto sincero di riverenza può ispirare coloro che ci circondano ad approfondire la loro fede.

È essenziale che i fedeli non trascurino questi segni e li pratichino con consapevolezza. Così come un gesto di cortesia esprime rispetto nella vita quotidiana, l'inchino e la riverenza sono modi concreti per esprimere amore e devozione verso Dio.

4. Applicazioni pratiche: Come vivere la riverenza nella vita quotidiana?

Inchinarsi durante la Messa non basta; la riverenza deve riflettersi anche nella nostra vita quotidiana. Ecco alcuni modi per praticarla:

- **Praticare la riverenza nella preghiera personale:** Pregando a casa, possiamo inchinarci davanti al crocifisso o a un'immagine della Vergine in segno di rispetto.
- **Insegnare ai bambini l'importanza della riverenza:** Spesso le nuove generazioni non sono state istruite su questi gesti. Insegnare loro fin da piccoli a inchinarsi davanti all'altare, a fare la genuflessione con devozione e a pronunciare il nome di Gesù con riverenza è un modo per trasmettere la fede.
- **Riverenza nel ricevere la Comunione:** Anche se ricevere la Comunione in piedi è permesso, ciò non significa che dobbiamo farlo senza un gesto di adorazione. Se non ci si inginocchia, si raccomanda di fare un profondo inchino prima di ricevere il Corpo di Cristo.
- **Coltivare il silenzio e un atteggiamento di raccoglimento in chiesa:** La riverenza non è solo un gesto fisico, ma anche una disposizione dell'anima. Evitare conversazioni inutili nel tempio e mantenere uno spirito di preghiera sono modi per dimostrare il nostro rispetto verso Dio.



Conclusione: Riscoprire la riverenza per rafforzare la nostra fede

L'inchino e la riverenza nella Messa non sono semplici formalità, ma atti di adorazione che riflettono il nostro rapporto con Dio. In un mondo che ha perso il senso del sacro, è più importante che mai riscoprire questi gesti con piena consapevolezza e devozione.

Quando chiniamo il capo al Nome di Gesù, quando ci prostriamo spiritualmente davanti al mistero dell'Eucaristia, esprimiamo con il nostro corpo ciò che la nostra anima crede: **Dio è degno di ogni lode e adorazione.**

Che ogni inchino sia un richiamo alla nostra fede, che ogni gesto di riverenza ci aiuti ad avvicinarci a Dio e che la nostra attitudine di umiltà e devozione ispiri gli altri a vivere la liturgia con più fervore.

□ *“Venite, prostrati adoriamo, in ginocchio davanti al Signore che ci ha creati.” (Salmo 95,6)*