



Sai perché ti inginocchi durante la Santa Messa? Il profondo significato delle posture liturgiche che molti cattolici hanno dimenticato | 1

Ogni gesto della liturgia parla di Dio... e anche di noi

Viviamo in un'epoca in cui il linguaggio del corpo ha assunto un'importanza enorme. Uno sguardo, un abbraccio, una stretta di mano o il fatto di stare in piedi davanti a un'autorità comunicano molto più delle parole. Eppure esiste un linguaggio del corpo molto più antico, più profondo e più sacro, che spesso passa inosservato persino a molti cattolici: **le posture liturgiche**.

Perché ci alziamo in piedi per ascoltare il Vangelo? Perché ci inginocchiiamo durante la Consacrazione? Perché rimaniamo seduti in determinati momenti? È davvero importante se qualcuno decide di comportarsi diversamente? Si tratta soltanto di norme esteriori oppure esprimono una realtà spirituale molto più profonda?

La risposta della Chiesa è chiara: **nella liturgia nulla è lasciato al caso**. Le posture del corpo fanno parte del culto che rendiamo a Dio e costituiscono un vero linguaggio della fede. Anche il nostro corpo prega. Non preghiamo soltanto con la mente o con il cuore; preghiamo con tutto il nostro essere.

In una cultura segnata dall'individualismo, nella quale ciascuno sembra voler decidere personalmente come esprimere la propria fede, la liturgia ci ricorda una verità spesso dimenticata: **non celebriamo la nostra fede personale, ma la fede di tutta la Chiesa**.

Scoprire il significato delle posture liturgiche significa riscoprire la bellezza della Santa Messa e comprendere che persino il più piccolo dei nostri gesti può diventare un autentico atto di adorazione.

L'essere umano: corpo e anima uniti per glorificare Dio

La fede cristiana non ha mai considerato il corpo qualcosa di secondario.

Fin dal libro della Genesi sappiamo che Dio ha creato l'uomo con il corpo e l'anima.



Sai perché ti inginocchi durante la Santa Messa? Il profondo significato delle posture liturgiche che molti cattolici hanno dimenticato | 2

«Dio creò l'uomo a sua immagine; a immagine di Dio lo creò.»
(Genesi 1,27)

Il mistero dell'Incarnazione conferma ancora di più questa realtà.

Gesù Cristo ha assunto un vero corpo umano.

Ha mangiato.

Ha camminato.

Ha pianto.

Si è inginocchiato.

Ha alzato le mani per benedire.

Ha chinato il capo sulla Croce.

È risorto con il suo corpo glorioso.

Il cristianesimo non separa mai ciò che è spirituale da ciò che è corporeo.

Per questo motivo anche la liturgia non li separa.

Il nostro corpo partecipa pienamente alla preghiera.

San Paolo afferma:

«Glorificate dunque Dio nel vostro corpo.» (1 Corinzi 6,20)

La liturgia è proprio questo: glorificare Dio con tutta la nostra esistenza.



Sai perché ti inginocchi durante la Santa Messa? Il profondo significato delle posture liturgiche che molti cattolici hanno dimenticato | 3

La liturgia parla attraverso segni visibili

I sacramenti utilizzano l'acqua, l'olio, il pane, il vino, l'imposizione delle mani, l'incenso, la luce e il silenzio.

Perché?

Perché Dio parla attraverso segni sensibili.

Anche noi rispondiamo mediante segni.

Le posture fanno parte di questo linguaggio sacramentale.

Non sono semplici movimenti.

Sono simboli viventi.

La Chiesa insegna che l'uomo esprime le realtà interiori attraverso segni esteriori.

Lo vediamo in tutta la Sacra Scrittura.

Quando Abramo adorò Dio...

...si prostrò.

Quando Mosè incontrò il rovelto ardente...

...si tolse i sandali.

Quando Salomone dedicò il Tempio...

...stese le mani.

Quando i Magi trovarono il Bambino Gesù...

...si prostrarono in adorazione.

Quando i discepoli videro Cristo risorto...

...si inginocchiarono davanti a Lui.



Sai perché ti inginocchi durante la Santa Messa? Il profondo significato delle posture liturgiche che molti cattolici hanno dimenticato | 4

La postura rivela l'atteggiamento del cuore.

L'unità del Popolo di Dio

Esiste un altro aspetto fondamentale.

La liturgia non è una preghiera privata.

È la preghiera di tutta la comunità.

Tutti formano un solo Corpo.

Per questo la Chiesa desidera che i fedeli assumano le stesse posture.

L'**Ordinamento Generale del Messale Romano** spiega che questa unità delle posture manifesta:

- l'unità della comunità;
- la partecipazione comune;
- la comunione ecclesiale;
- il rispetto per il mistero celebrato.

Quando tutta l'assemblea si alza, si inginocchia o rimane seduta nello stesso momento, proclama silenziosamente una grande verità:

Siamo un solo popolo che adora l'unico vero Dio.

Stare in piedi: la postura dei risorti

Molti resteranno sorpresi nello scoprire che nella Chiesa delle origini lo stare in piedi era una postura ricca di significato spirituale.

Non era semplicemente un modo comodo di ascoltare.



Sai perché ti inginocchi durante la Santa Messa? Il profondo significato delle posture liturgiche che molti cattolici hanno dimenticato | 5

Era la postura propria di coloro che sono risorti con Cristo.

Per questo motivo i primi cristiani rimanevano in piedi soprattutto durante il Tempo Pasquale.

Stare in piedi esprime:

- la dignità dei figli di Dio;
- la vigilanza spirituale;
- la disponibilità;
- il rispetto;
- la speranza;
- la vittoria sul peccato.

Cristo ha vinto la morte.

Chi appartiene a Lui non rimane più abbattuto.

Per questo il sacerdote dice:

| «*Preghiamo.*»

Immediatamente tutta l'assemblea si alza.

È la postura del popolo sacerdotale che presenta la propria preghiera al Padre.

Perché ci alziamo per il Vangelo?

Non facciamo lo stesso durante le altre letture.

Il Vangelo occupa un posto assolutamente unico.

È Cristo stesso che parla alla sua Chiesa.

Per questo:



Sai perché ti inginocchi durante la Santa Messa? Il profondo significato delle posture liturgiche che molti cattolici hanno dimenticato | 6

- si canta l'Alleluia;
- nelle celebrazioni solenni si usa l'incenso;
- il diacono chiede la benedizione;
- tutti si segnano con la croce sulla fronte, sulle labbra e sul petto;
- tutta l'assemblea rimane in piedi.

Non ci alziamo per rispetto verso il lettore.

Ci alziamo perché il Signore viene a parlarci.

È Cristo stesso che proclama la sua Parola.

Stare seduti: ascoltare come discepoli

Viviamo in una società frenetica.

Diventa sempre più difficile rimanere in silenzio.

Eppure la liturgia ci invita anche a sederci.

Sedersi non significa riposare.

Significa ascoltare.

Imparare.

Meditare.

Interiorizzare.

Maria di Betania sedeva ai piedi di Gesù per ascoltare la sua Parola.

Anche i discepoli sedevano mentre ascoltavano il Maestro.

Per questo motivo la Chiesa rimane seduta durante:

- le letture (eccetto il Vangelo);



Sai perché ti inginocchi durante la Santa Messa? Il profondo significato delle posture liturgiche che molti cattolici hanno dimenticato | 7

- il Salmo responsoriale;
- l'omelia;
- alcuni momenti dell'offertorio.

È la postura del discepolo.

Inginocchiarsi: il gesto supremo dell'adorazione

Probabilmente nessun'altra postura possiede una ricchezza spirituale così profonda come l'inginocchiarsi.

Oggi, in molti ambienti, inginocchiarsi sembra quasi un gesto insolito.

La cultura contemporanea identifica spesso la libertà con il rifiuto di piegare il ginocchio davanti a chiunque.

Il cristiano, invece, sa che soltanto Uno è degno che noi pieghiamo le ginocchia davanti a Lui: Colui che ci ha creati.

San Paolo scrive:

«Nel nome di Gesù ogni ginocchio si pieghi nei cieli, sulla terra e sotto terra.» (Filippesi 2,10)

Inginocchiarsi esprime:

- l'adorazione;
- l'umiltà;
- la dipendenza da Dio;
- il pentimento;
- il riconoscimento della presenza divina.



Sai perché ti inginocchi durante la Santa Messa? Il profondo significato delle posture liturgiche che molti cattolici hanno dimenticato | 8

Per questo la Chiesa riserva questa postura ai momenti più sacri.

La Consacrazione: il cielo tocca la terra

Durante la Consacrazione avviene il più grande miracolo del mondo.

Il pane cessa di essere pane.

Il vino cessa di essere vino.

Cristo diventa realmente presente.

Non simbolicamente.

Non soltanto spiritualmente.

Non metaforicamente.

Realmente.

Veramente.

Sostanzialmente.

La Chiesa risponde con l'adorazione.

Per questo si inginocchia.

Non perché sia un'usanza medievale.

Ma perché il Re dell'universo si è appena reso presente sull'altare.

La genuflessione del sacerdote e l'inginocchiarsi di tutta l'assemblea proclamano un'unica verità:

Gesù Cristo è qui.



Sai perché ti inginocchi durante la Santa Messa? Il profondo significato delle posture liturgiche che molti cattolici hanno dimenticato | 9

La genuflessione: una silenziosa professione di fede

Entrando in una chiesa, molte persone fanno una genuflessione quasi distrattamente.

Eppure questo piccolo gesto racchiude tutta la fede cattolica nella Presenza Reale.

Piegare un ginocchio davanti al tabernacolo significa riconoscere che Cristo è veramente presente.

Non stiamo salutando un edificio.

Non veneriamo un simbolo.

Adoriamo il Signore.

Ogni genuflessione dovrebbe essere compiuta lentamente, consapevolmente e con profondo amore.

L'inchino: riverenza e umiltà

Non ogni atto di adorazione richiede di inginocchiarsi.

La liturgia utilizza anche diverse forme di inchino.

L'inchino del capo esprime riverenza.

L'inchino profondo esprime venerazione.

Il sacerdote compie diversi inchini durante la Santa Messa.

Anche i fedeli chinano il capo, ad esempio, quando viene pronunciato il nome di Gesù, quello della Beatissima Vergine Maria e quello del santo del giorno, quando ciò è previsto dalle rubriche liturgiche o da una legittima consuetudine.



Sai perché ti inginocchi durante la Santa Messa? Il profondo significato delle posture liturgiche che molti cattolici hanno dimenticato | 10

Questi gesti non sono privi di significato.

Sono atti d'amore.

Battersi il petto: riconoscere la propria povertà

Durante il **Confesso** (*Confiteor*), molti fedeli si battono il petto.

Perché?

Perché il cuore rappresenta il centro stesso della persona.

Riconosciamo che il peccato nasce dentro di noi.

Non diamo la colpa agli altri.

Non diamo la colpa al mondo.

Chiediamo misericordia.

È un gesto profondamente evangelico.

Le mani giunte: il simbolo della preghiera

Le mani giunte esprimono:

- raccoglimento;
- supplica;
- abbandono a Dio;
- fiducia.



Sai perché ti inginocchi durante la Santa Messa? Il profondo significato delle posture liturgiche che molti cattolici hanno dimenticato | 11

Sebbene questa postura non sia sempre obbligatoria per i fedeli, si tratta di un gesto tradizionale che favorisce notevolmente il raccoglimento.

Il nostro corpo aiuta la nostra anima.

La nostra postura sostiene la nostra preghiera.

Queste posture sono davvero importanti?

Qualcuno potrebbe dire:

«Ciò che conta davvero è il cuore.»

È vero.

Ma la Sacra Scrittura non contrappone mai il cuore al corpo.

L'amore cerca sempre di esprimersi.

Un bambino che ama abbraccia.

Uno sposo bacia la donna che ama.

Anche il credente adora con il proprio corpo.

Le posture esteriori non sostituiscono la fede interiore.

Ma la esprimono e la alimentano.

Esiste una profonda interazione tra il corpo e l'anima.

La psicologia moderna conferma ciò che la Chiesa conosce da secoli: i nostri gesti corporei influenzano le nostre disposizioni interiori.

Quando ci inginocchiamo con fede, il nostro cuore impara l'umiltà.

Quando rimaniamo in piedi con attenzione, impariamo la disponibilità.



Sai perché ti inginocchi durante la Santa Messa? Il profondo significato delle posture liturgiche che molti cattolici hanno dimenticato | 12

Quando custodiamo il silenzio, impariamo ad ascoltare.

Anche il nostro corpo viene educato dalla liturgia affinché la nostra anima sia formata.

Il pericolo del soggettivismo liturgico

Una delle sfide pastorali del nostro tempo è la tendenza a pensare che ogni fedele possa esprimere la propria fede esclusivamente secondo le proprie preferenze personali.

Questa mentalità porta spesso ad atteggiamenti quali:

- decidere autonomamente quando sedersi o alzarsi senza tener conto della celebrazione comune;
- omettere la genuflessione per comodità o per abitudine;
- rimanere distratti durante i momenti di adorazione;
- ridurre i gesti liturgici a semplici formalità prive di contenuto spirituale.

La liturgia, tuttavia, non è uno spazio destinato all'improvvisazione individuale.

Essa è il culto pubblico della Chiesa, ricevuto come un tesoro prezioso e fedelmente trasmesso di generazione in generazione.

Le norme liturgiche non esistono per imporre un'uniformità dettata dal semplice legalismo.

Esse custodiscono la verità del mistero celebrato e favoriscono la piena partecipazione di tutti i fedeli.

Quando ciascuno agisce secondo le proprie preferenze personali, il linguaggio comune della liturgia si frammenta.

Quando invece tutta l'assemblea compie gli stessi gesti con fede e riverenza, la comunione della Chiesa diventa visibilmente manifesta.



Sai perché ti inginocchi durante la Santa Messa? Il profondo significato delle posture liturgiche che molti cattolici hanno dimenticato | 13

Insegnare ai bambini il linguaggio della liturgia

I bambini imparano molto di più da ciò che vedono che da ciò che sentono.

Se vedono i loro genitori:

- inginocchiarsi con devozione;
- mantenere il silenzio davanti al tabernacolo;
- fare una genuflessione lenta e rispettosa;
- rispondere con attenzione durante la Messa;
- rimanere raccolti durante la Consacrazione;

comprenderanno, ancora prima di saperlo spiegare con le parole, che nella chiesa sta accadendo qualcosa di straordinario.

L'educazione liturgica inizia dall'esempio.

I gesti ripetuti con amore plasmano progressivamente il cuore e preparano i bambini a scoprire la grandezza del mistero eucaristico.

Le posture liturgiche come cammino di santità

I santi non hanno mai disprezzato i piccoli gesti.

Sapevano che la santità si costruisce anche attraverso la fedeltà nelle cose che sembrano insignificanti.

Una genuflessione fatta con amore.

Un inchino compiuto con riverenza.



Sai perché ti inginocchi durante la Santa Messa? Il profondo significato delle posture liturgiche che molti cattolici hanno dimenticato | 14

Un silenzio custodito nel raccoglimento.

Un inginocchiarsi colmo di adorazione.

Tutto questo dispone l'anima ad accogliere la grazia.

La liturgia non cerca una perfezione estetica, ma la trasformazione interiore del credente.

Ogni postura diventa una scuola di virtù.

Dell'umiltà.

Dell'obbedienza.

Dell'attenzione.

Della disponibilità.

Dell'adorazione.

Tutte queste virtù trovano un'espressione concreta nel corpo, e questa espressione corporea rafforza la vita spirituale.

Riscoprire il linguaggio del corpo per riscoprire il mistero

Viviamo circondati da immagini, schermi e continue distrazioni, e tuttavia comprendiamo sempre meno il valore del silenzio, della riverenza e di quei segni sacri che ci orientano verso l'eternità.

Le posture liturgiche rappresentano un antidoto contro questa superficialità.

Ci ricordano che Dio merita tutta la nostra attenzione e che l'incontro con Lui coinvolge l'intera persona.

Quando stiamo in piedi, proclamiamo che Cristo è risorto e ci chiama a camminare nella



speranza.

Quando siamo seduti, riconosciamo di essere discepoli che hanno bisogno di ascoltare la sua Parola.

Quando ci inginochiamo, confessiamo che Gesù è realmente presente e che solo Lui è degno della nostra adorazione.

Quando chiniamo il capo o facciamo una genuflessione, esprimiamo con il nostro corpo ciò che crediamo nel nostro cuore.

In definitiva, le posture liturgiche non sono semplicemente movimenti appresi durante l'infanzia, né formalità vuote ereditate dal passato.

Sono una profonda e silenziosa catechesi che attraversa i secoli, unisce tutta la Chiesa e continua a introdurre i fedeli nel mistero di Cristo.

Comprenderle e viverle con piena consapevolezza trasforma la nostra partecipazione alla Santa Messa, rafforza la nostra fede e ci aiuta a offrire a Dio un culto «in spirito e verità» (Gv 4,23), con l'anima e con il corpo, con l'intelligenza e con il cuore.

La prossima volta che parteciperai alla Santa Eucaristia, presta attenzione a ogni singolo gesto.

Scoprirai che la liturgia parla un linguaggio che ha bisogno di pochissime parole:

il linguaggio di un popolo che si alza insieme per ascoltare il proprio Signore, si siede insieme per imparare da Lui e piega insieme le ginocchia per adorare il Dio vivente, che continua a rendersi realmente presente sull'altare per amore dell'umanità.