



## Pregare anche con il corpo

07.03.2024

*Perché preghiamo nel modo in cui lo facciamo? E non importa se siamo in piedi, seduti o sdraiati, le mani giunte o le braccia aperte? Una cosa è sicura: a volte, un gesto vale più di mille parole.*



Il *Catechismo* precisa: “La preghiera non è vincolata a una forma esteriore.” (D e R n° 722). Tuttavia, com'è specificato in seguito, una postura appropriata può influire e sostenerne il fervore.

Per Origene, un teologo degli inizi del cristianesimo, pregare significa: “Aprire la propria anima a Dio.” Poiché il corpo e l'anima si influenzano a vicenda, l'atteggiamento esteriore durante la preghiera ha un impatto sulla disposizione interiore. Aprirsi corporalmente a Dio, volgersi attivamente e fisicamente a lui sostiene l'attenzione dell'anima.

Inoltre, la disposizione interiore si manifesta tramite l'atteggiamento esteriore. L'attenzione verso Dio e l'attesa della sua vicinanza e della sua presenza dovrebbero essere visibili. La persona mette fine alle sue attività e si ritira dalla sua vita quotidiana.

Ed è così che si conoscono le diverse posture fisiche di preghiera.

In piedi

Nell'Antichità, all'inizio del giudaismo e anche nel primo cristianesimo, la posizione in piedi era l'atteggiamento base per pregare. Durante tutte le attività ecclesiastiche, le persone presenti si alzano per pregare insieme. Quando una persona rispettabile entra in una stanza, i presenti si alzano. È così che i partecipanti ad un servizio divino esprimono anche il loro rispetto a Dio: Lui è presente. È a lui che ci si rivolge e non al vicino di banco. Insieme, la comunità sta in piedi davanti a Dio.

Questo atteggiamento è spesso menzionato nelle Sacre Scritture. Ad esempio, Abramo si ferma davanti al Signore e prega per i giusti di Sodoma (Genesi 18, 22). Altro esempio, Gesù parla ai suoi discepoli del perdono: "Quando vi mettete a pregare, (...) perdonate (...)". (Marco 11, 25).

In ginocchio

Alcune situazioni della vita costringono chiunque ad inginocchiarsi. Di fronte agli avvenimenti futuri, Gesù si inginocchiò a Getsemani e si sottomise umilmente alla volontà di Dio (Luca 22, 41).

Prostrarsi e inginocchiarsi davanti a Dio, sia faccia in giù o faccia verso il cielo, è l'espressione della propria incapacità o della propria impotenza. È così che Abramo cadde a faccia in giù davanti a Dio quando fu concluso il patto. Mosè si prostrò davanti al Signore per intercedere in favore del suo popolo.

Che sia Giosuè, Elia, Daniele, Pietro o Paolo: la situazione vissuta li mise tutti in ginocchio davanti a Dio. E questi ha sempre risposto alla lotta dell'anima. Perché dopo essersi inginocchiati, bisogna rialzarsi e continuare il proprio cammino. Anche se all'inizio sembra difficile. Gli esempi tratti dalle Sacre Scritture mostrano chiaramente: gli uomini e le donne si sono inginocchiati davanti a Dio e si sono rialzati tramite lui.

Cosa facciamo con le mani?

Chi si allontana dalla sua vita quotidiana per pregare, mette ogni cosa da parte e prega anche con le proprie mani. Anche in senso figurato, chi prega si ritrova sempre con le mani vuote davanti a Dio. La postura usuale per la preghiera è con le mani giunte. È così che pregano i cristiani durante i servizi divini e la maggior parte di loro usa anche questa postura per la loro preghiera personale e privata.

Però, le mani giunte o anche posate una sull'altra sono apparse soltanto tardi nella tradizione cristiana. Lo si attribuisce a un gesto devoto germanico. Uno schiavo univa le proprie mani e le metteva volontariamente nelle mani del suo signore. Si impegnava così verso di lui e dava prova di fedeltà e di rispetto. Le mani giunte per la preghiera sono anche segno di concentrazione e di raccoglimento interiore.

Nelle Sacre Scritture, le persone che pregano allungano spesso le braccia e pregano con le mani aperte e alzate verso il cielo. Che sia l'apostolo Paolo o Abramo e Salomone, esprimevano in questo modo, da un lato, la loro supplica e, dall'altro lato, la loro disponibilità a ricevere qualcosa da Dio. Un'altra interpretazione è il desiderio di essere guidati da Dio.

Alcuni pregano con le mani davanti al proprio viso, altri le mettono sul loro cuore. È sempre segno di disposizione interiore e di concentrazione sul dialogo con Dio.

#### Pregate incessantemente

Che sia Gesù, Abramo o altre persone nominate, nessuno pregava in un solo modo. L'elenco sarebbe ancora lungo. Daniele, si sedette per pregare. Il pubblicano, si batteva il petto pregando. Come lo ha sottolineato il sommoapostolo Schneider, nel suo discorso di inizio anno, si tratta di pregare con perseveranza in ogni situazione della vita. Non c'è quindi nessuna legge o direttiva per la preghiera personale, se non la propria coscienza: "Dio mi ascolta."

Il linguaggio del corpo è importante quanto le parole pronunciate. Secondo gli studiosi, fino al 90% della comunicazione è non verbale. Vale lo stesso per il linguaggio del corpo durante la preghiera. La nostra postura può così variare da una situazione all'altra. Se nella preghiera si cerca Dio disperatamente, si tratta di una conversazione? È un gemito o un grido? La preghiera personale è di natura di lamentela / richiesta oppure è quella di ringraziamento / lode?

Fotografie: Nathan Cowley

Autore: Simon Heiniger

Data: 07.03.2024

Categorie: Glaube



[Condividere](#)



[PDF-Version](#)

[→ Tutte le relazioni](#)