

# GINNASTICA “EUCARISTICA”

Lo sapevi che quando andiamo in Chiesa per celebrare tutti insieme l'Eucarestia siamo chiamati a pregare con tutto il nostro corpo?

Ebbene sì, in Chiesa si fa una ginnastica particolare la “GINNASTICA EUCARISTICA”.

Iniziamo subito con un po' di riscaldamento.



## IL SEGNO DELLA CROCE

Quando entriamo in Chiesa la **PRIMA** cosa che facciamo è **IL SEGNO DELLA CROCE** con la mano bagnata con l'acqua benedetta.



## LA GENUFLESSIONE E L'INCHINO PROFONDO

Poi andiamo al banco e compiamo il **SECONDO** gesto ci rivolgiamo verso il tabernacolo e **salutiamo GESU' presente realmente nell'Eucarestia** facendo la genuflessione o, in piedi, facendo un inchino profondo.



## IN GINOCCHIO DAVANTI A GESU'

Il **TERZO** esercizio: **IN GINOCCHIO** ed apriamo il nostro cuore a Gesù.

Stare in ginocchio è l'atteggiamento di chi si sente umile, piccolo, bisognoso di essere accolto ed amato. Stare in ginocchio esprime inoltre l'adorazione nei confronti di Dio che ci ama e ci ha donato la sua salvezza.

E' per questo che ci inginocchiamo quando vengono pronunciate le parole che ricordano l'Ultima Cena: in quel momento noi ci rendiamo conto che il nostro Dio si è donato a tutti noi.



### STARE SEDUTI PER ASCOLTARE GESU'

Durante la Messa si sta seduti nei momenti dove è richiesta più calma ed attenzione.

**Lo stare seduti è la posizione di chi è tutto orecchi per ascoltare un messaggio importante**, di chi ascolta con calma e attenzione a differenza di chi si agita ed è indaffarato in molte cose.

### IN PIEDI PER ESSERE PRONTI A RICEVERE IL REGALO DI GESU'

Durante la Messa si sta soprattutto in piedi durante la lettura del Vangelo. La Buona Novella va accolta con la maggiore attenzione e prontezza possibili.



### BATTERSI IL PETTO

Battersi il petto esprime sincero pentimento. Ci si percuote per scuotere il nostro mondo interiore, perché si svegli dal torpore e si apra al Signore.

Battendoci il petto chiediamo a Dio di donarci un cuore nuovo.

### RICEVERE IL CORPO DI GESU'



Quando il celebrante inizia a distribuire la Santa Comunione, chi intende accostarsi si dispone in fila.

Chi intende ricevere l'Ostia in bocca, si avvicina al celebrante: alle parole «Il Corpo di Cristo» si risponde «Amen», poi si apre la bocca per ricevere l'Ostia consacrata e si ritorna al posto.

Chi intende ricevere l'Ostia sulla mano, si avvicina al celebrante con la mano destra sotto la sinistra. Alle parole «Il Corpo di Cristo» si risponde «Amen», alza un poco le mani verso il celebrante, riceve l'Ostia sulla mano, si sposta di un passo a lato, porta l'Ostia in bocca con la mano destra e poi ritorna al posto.

## PROMEMORIA: COME STIAMO A MESSA

Il modo in cui ci comportiamo esprime la nostra fede in Dio:

- ✓ **in piedi:** vuol dire che siamo attenti e pronti
- ✓ **seduti:** vuol dire che stiamo ascoltando, stiamo pensando, stiamo riflettendo sulla parola di Dio
- ✓ **in ginocchio:** manifesta il nostro atteggiamento di adorazione verso Dio.
- ✓ **camminare:** vuol dire che ci stiamo mettendo in cammino verso Dio

E' importante **partecipare attivamente** alla Messa: cantiamo, rispondiamo seguendo le parti evidenziate nel foglietto della messa, partecipiamo all'animazione liturgica com'è abitudine nella comunità.

**Altri gesti importanti con i quali partecipiamo alla messa sono:**

- ✓ battere tre volte il petto nel momento del “**confesso**”;
- ✓ farsi un **piccolo segno della croce** sulla fronte, sulle labbra e sul petto all'inizio del **Vangelo**;
- ✓ **alzare le mani** verso Dio durante la preghiera del Padre Nostro;
- ✓ **dare la pace** ai nostri vicini di banco durante lo scambio della pace.