

Come ci si comporta in Chiesa? E durante la celebrazione eucaristica?

Ecco le semplici regole da rispettare.

Ricordiamoci che le buone maniere in Chiesa ci aiutano ad esprimere la fede che abbiamo e il rispetto che nutriamo per il Signore, per noi stessi e per il prossimo

Quando si entra in Chiesa

- E' bene anzitutto ricordare che la chiesa è la "Casa di Dio", il luogo privilegiato dove Dio si incontra con il Suo popolo. Comportati quindi dignitosamente e abbine cura!

- Entrando in chiesa, lasciati alle spalle rumori e banalità quotidiane che distraggono la mente e il cuore.

- L'abito che indossi sia consono al luogo dove entri e rispettoso anche del tuo corpo

"Tempio dello Spirito Santo" (cfr. 1 Cor. 6, 19). Evita abiti smanicati e scollati, calzoncini o minigonne, calzoni bassi o stretti, ecc.. Distingui in ogni caso l'abbigliamento adatto alla chiesa da quello per il tempo libero, i giardini pubblici o la spiaggia: bisogna saper rispettare, oltre che il proprio, anche il pudore del prossimo. Insegna questa semplice regola anche ai più piccini educandoli sin da piccoli a tenere un abbigliamento adatto quando si accingono a recarsi in chiesa.

- Quando entri in chiesa, se non riesci a ricordarti di **spegnere il cellulare**, non portarlo con te, ma lascialo in auto o addirittura a casa. E se proprio non puoi evitare di portarlo in tasca, tienilo almeno nella modalità "silenzioso".

- **Non masticare** gomme o caramelle, sarebbe irrispettoso e, oltretutto, se hai intenzione di ricevere l'Eucarestia, ricordati di osservare il digiuno eucaristico (vedi più in basso) e che la chewing-gum o la caramella rompono questo digiuno.

- **Dirigi lo sguardo verso il Tabernacolo**, dove sotto le specie del pane consacrato in quel piccolo tempio, c'è Gesù vivo realmente presente. Normalmente lo si scorge con facilità perchè è al centro dell'Altare principale e reca accanto una piccola lampada accesa.

- In ricordo del Battesimo, che ti ha dato la nuova dignità di cristiano e ti ha reso figlio di Dio, all'entrata in chiesa, prima di qualunque altra attività, e, rivolto verso il Tabernacolo, segnati col segno della croce.

- **Il segno della croce** esprime la nostra fede in Dio-Trinità e va fatto lentamente, ampiamente e devotamente: si tiene la mano sinistra sul petto, poi, con la punta della mano destra, ci si tocca prima la fronte, poi il petto, poi la spalla sinistra e poi quella destra. Non ci si bacia la mano.

- Il luogo, dove si conserva l'Eucarestia nel Santo Tabernacolo, è segnalato da una "lampada rossa", simbolo della tua Fede. **Inginocchiati** quindi lentamente e per bene al banco e saluta il Signore che ti accoglie con una preghiera. Se non puoi inginocchiarti, fai un inchino profondo.

DOPO IL SALUTO AL SIGNORE

- **Se passi davanti al Tabernacolo**, lì dove è realmente presente Gesù Sacramentale, fai una corretta genuflessione, in segno di riverenza e sottomissione, piegando il ginocchio fino a terra, oppure, **se non puoi, fai un inchino profondo**. Ricordati che l'altare rappresenta Cristo: non passeggiare davanti a Gesù Eucarestia indifferentemente ma ricordati ogni volta di chinare il capo come segno di riverenza.

- Cerca di **essere puntuale** alla Santa Messa, altrimenti potresti disturbare il raccoglimento e la preghiera; non andar via prima che sia terminato il canto finale e il servizio liturgico sia rientrato in sacrestia.

- Nelle celebrazioni **occupa i posti liberi** vicino agli altri e **in prossimità dell'altare**, per poter pregare uniti e scambiarsi agevolmente i gesti liturgici che vanno fatti con la persona che ci sta accanto.

- Se ti siedi, abbi cura di rimanere in una **posizione composta**, ed evita di incrociare le gambe.

Durante la S. Messa

- **Non restare in disparte**, magari appoggiato alla porta, da spettatore muto, quasi estraneo, come se non ti riguardasse quanto sta accadendo intorno a te.

- **Partecipa alla preghiera** dell'assemblea unendo la tua voce a quella degli altri, senza gridare. Vai a "tempo" cercando di uniformare la tua voce a quella degli altri.

- "Chi canta prega due volte" (S. Agostino). **Prova a cantare anche tu**, magari sottovoce fino a quando ti sentirai più sicuro.

- "Dalla bocca dei bambini e dei lattanti (o Dio) Ti sei procurato una lode" leggiamo nella Sacra Bibbia (Sal. 8, 3; Mt 21,16). **E' bene portare i bambini in chiesa fin da piccoli**. E se fanno i monelli, non tentare di calmarli e di zittirli facendo ancora più chiasso di quanto non ne facciano loro da soli! Eventualmente disporsi nella navata laterale per dare qualche piccolo ammonimento a bassa voce. Impareranno piano piano, con le vostre indicazioni **e il vostro esempio**, qual'è il giusto comportamento da tenere in chiesa.

- **Se vuoi accendere una candela**, o fare una offerta, evita di farlo durante le celebrazioni, per non disturbare gli altri; lascia che la Parola di Dio illumini la tua vita, il resto viene dopo. Non dedicarti a preghiere o letture personali durante la S. Messa.

- Ricorda che ti trovi in chiesa per ascoltare il Signore e parlare con Lui. Non sarebbe bello allora interrompere il colloquio iniziato, per metterti a parlare con altri, come al bar o in qualunque altro luogo. Se fosse necessario, o sei costretto a farlo, fallo **sottovoce**.

- Non recitare frettolosamente ma lentamente tutte le preghiere, e con la necessaria partecipazione del cuore.

- Segui le Celebrazioni con il tuo corpo non meno che con la tua mente. La Celebrazione è ricca di azioni che coinvolgono nel culto tutta la persona: **stare in piedi** (è il segno del Risorto), **stare seduti** (è la posizione di ascolto), **stare in ginocchio** (il segno dell'adorazione), **inchinarsi** (il segno del rispetto).

- "La Parola del Signore è paragonata al seme che viene seminato in un campo: quelli che l'ascoltano con fede e appartengono al piccolo gregge di Cristo hanno accolto il Regno stesso di Dio; poi il seme per virtù propria germoglia e cresce fino al tempo del raccolto" (Concilio Vaticano II). **Ascolta** quindi, raccogliendoti come in preghiera, **la Parola di Dio, senza distrarti e senza pensare ad altro.**

- Durante l'omelia **presta attenzione** con umiltà alla spiegazione della Parola di Dio, può esserti d'aiuto per viverla nel quotidiano.

- Sarebbe bene **preparare in anticipo l'obolo per la questua**, evitando imbarazzanti ricerche mentre la persona incaricata aspetta l'offerta.

- Lo "scambio della pace" non è un semplice gesto di cordialità, ma esprime il dono di Cristo che ci impegna nella comunione e nella carità. Basta **scambiarlo con le persone che si hanno accanto**, eventualmente nel proprio banco, **senza lasciare il proprio posto** creando caos o confusione. Volgi lo sguardo all'altare e disponiti, come i discepoli di Emmaus, a riconoscere il Signore nel pane spezzato.

Al momento della recita del Padre nostro, **si elevano le mani** in segno di supplica e si ripete lentamente e con devozione la preghiera che ci ha insegnato Gesù.

Momenti salienti della Messa

Si sta in piedi:

- All'ingresso del Celebrante fino alla proclamazione delle letture;
- dal canto dell'Alleluia fino alla proclamazione del Vangelo;
- dal Credo alla Preghiera dei fedeli;
- durante la Comunione;
- alla preghiera finale e alla Benedizione.

Si sta seduti:

- Durante la proclamazione delle letture.
- durante l'omelia.
- mentre vengono presentati il pane ed il vino (Offertorio);
- finché non si è risposto all'invito "Pregate fratelli";
- dopo la Comunione, in attesa della preghiera finale.

Ci si inchina *(molti si inginocchiano per una personale devozione all'evento):*

- Durante il Credo, alle parole "e per opera dello Spirito Santo... e si è fatto uomo".

Si sta in ginocchio (se è possibile):

- Durante la consacrazione, cioè dall'invocazione dello Spirito sul pane e sul vino, fino a "Mistero della Fede".

COME RICEVERE L'EUCARISTIA

- Quando il celebrante inizia a distribuire la Santa Comunione, chi intende accostarsi si dispone in silenzio in fila verso i ministri incaricati. Se vi fossero **anziani o disabili, si faranno volentieri passare avanti**. Non si fa a gara per mettersi ai primi posti della fila.

Per fare degnamente la Santa Comunione si richiedono tre cose:

1 - Essere in stato di grazia e cioè senza peccato mortale. Quindi è fondamentale aver ricevuto il Sacramento della Confessione prima di accostarsi a quello dell'Eucaristia.

2 - Sapere e pensare Chi si va a ricevere. Porsi in atteggiamento di raccoglimento e di preghiera mentre si aspetta il proprio turno per ricevere Gesù Eucaristia.

3 - Digiuno eucaristico. Per fare la S. Comunione occorre essere a digiuno da almeno un'ora. Anche chewing-gum e caramelle interrompono questo digiuno. Solo gli ammalati che devono assumere medicinali e in caso di effettiva necessità possono derogare a questa regola.

- **Chi intende ricevere l'Ostia in bocca**, si avvicina al celebrante il quale dice "Il Corpo di Cristo", il fedele risponde "Amen", poi apre la bocca per ricevere l'Ostia consacrata e ritorna al posto.

Chi intende ricevere invece l'Ostia sulla mano, si avvicina al celebrante con la mano destra sotto la sinistra, alle parole "Il Corpo di Cristo" 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. In ambedue i casi **non si devono fare segni di croce o genuflessioni**.

- A detta dei maestri di vita spirituale, il ringraziamento o raccoglimento dopo l'Eucarestia è uno dei momenti più santificanti della vita spirituale. Dopo la Comunione ci si trattienga possibilmente per un po' in **preghiera** a fare il ringraziamento. Si eviti, terminata la messa, di **"fare salotto" in chiesa**, per non disturbare chi volesse fermarsi a pregare. Usciti dalla chiesa avremo tutto l'agio di intrattenerci con amici e conoscenti

- **Il tuo impegno cristiano non finisce in chiesa**, ma continua in famiglia, nel lavoro, a scuola, nei luoghi della vita quotidiana, dando buona testimonianza della tua fede. Partecipa, nei limiti del possibile, alle iniziative e attività proposte dalla tua Comunità, per curare sempre di più la tua formazione spirituale e costruire la famiglia parrocchiale, luogo di accrescimento e rinverimento della propria fede.