

Postawy liturgiczne

- postawa stojąca
- postawa klęcząca
- postawa siedząca
- leżenie krzyżem
- procesja

Postawa stojąca



Postawa stojąca jest zasadniczą postawą w liturgii. Jest znakiem świadomego uczestnictwa i zaangażowania, a nie biernej tylko obecności.

Ma wyrażać szacunek i cześć wobec Chrystusa i Jego tajemnic, ma być znakiem gotowości do wykonania zleconych nam zadań.

Kiedy zachowujemy postawę stojącą?

- od początku Mszy Świętej aż do oracji włącznie.
- od wersetu „Alleluja” przed Ewangelią aż do zakończenia Ewangelii.
- podczas wyznania wiary i modlitwy powszechnej.
- od wezwania kapłana „Módlcie się, aby moją i waszą ofiarę...”.
- podczas prefacji aż do „Święty, Święty...” włącznie.
- po aklamacji „Oto wielka tajemnica wiary” aż do „Baranku Boży” włącznie.
- podczas Modlitwy po Komunii św. oraz obrzędów zakończenia.

Postawa klęcząca



To postawa modlitwy, czci i największego uwielbienia.

Postawa klęcząca zarówno jako dłuższa postawa modlitewna, jak i chwilowy gest, w liturgii chrześcijańskiej oznaczała wielbienie Boga i była postawą typowo chrześcijańską.

Kiedy zachowujemy postawę klęczącą?

- podczas Modlitwy eucharystycznej, po śpiewie: „Święty...”
- na słowa: „Oto Baranek Boży... [...] Panie, nie jestem godzien...”
- w czasie adoracji Najświętszego Sakramentu

Postawa klęcząca jest zasadniczą postawą w czasie sakramentu pokuty.

Należy odróżnić postawę klęczącą od przyklęknienia. Podczas przyklękania klęka się zawsze na prawe kolano i nie czyni się przy tym żadnych gestów, np. znaku krzyża (por. OWMR 274).

Kolanem należy wyraźnie dotknąć posadzki. Nie może to być tylko „dygnięcie”. Klęka się zawsze twarzą do przedmiotu czci. Klękanie na dwa kolana jest wyrazem czci i hołdu wobec Pana Jezusa wystawionego do adoracji. Przyklękamy najpierw na prawe kolano, a potem dostawiamy do niego kolano lewej nogi. Wstajemy zaś najpierw lewą nogą. Nie klękamy na obydwa kolana równocześnie.

Postawa siedząca



Jest postawą słuchania, skupienia, przyjmowania i rozważania słowa Bożego.

Kiedy zachowujemy postawę siedzącą?

- podczas czytań mszalnych (z wyjątkiem Ewangelii), psalmu responsoryjnego i kazania (homilii) oraz ciszy po kazaniu
- podczas przygotowania darów ofiarnych
- podczas rozdawania Komunii św. i chwili ciszy po Komunii św.
- w czasie ogłoszeń parafialnych

Leżenie krzyżem

Leżenie krzyżem symbolizuje najgłębsze uniesienie siebie i najusilniejszą modlitwę. Lepiej niż słowa wyraża ono całkowite oddanie się Bogu i poczucie własnej słabości.

Obecnie celebrans kładzie się krzyżem przed ołtarzem na początku ceremonii Wielkiego Piątku, na znak, że odszedł nasz Pasterz, Jezus Chrystus. Podobnie osoby, które otrzymują święcenia padają na twarz i leżą krzyżem podczas śpiewania Litanii do Wszystkich Świętych. W wielu zgromadzeniach zakonnych także przyjmujący profesję zakonną przybierają postawę leżenia krzyżem.

Procesja



Procesja (łac. *procedare* – iść, kroczyć) to szczególna forma postawy – cały czas w ruchu. Polega ona na kroczeniu, przemieszczaniu się z jednego miejsca na drugie. Nie jest to jednak chód bezcelowy i nic nie znaczący. Według symboliki liturgicznej wyraża on wędrówkę Ludu Wybranego z niewoli egipskiej do Ziemi Obiecanej.

Szczególną formą procesji jest procesja eucharystyczna, bowiem w jej czasie niesiony jest w monstrancji Najświętszy Sakrament. Zaliczamy do nich:

- procesję Bożego Ciała
- procesję po sumie odpustowej
- procesję rezurekcyjną (po Wigilii Paschalnej lub w Niedzielę Zmartwychwstania przed pierwszą Mszą).

Procesje podczas liturgii Mszy świętej:

- procesja wejścia
- procesja z ewangeliarzem do ambony
- procesja wiernych z darami
- procesja komunijna

Inne procesje:

- procesja błagalna w dni krzyżowe
- procesja pogrzebowa z kościoła na cmentarz

Gesty liturgiczne

- Pochylenie głowy
- Pochylenie ciała
- Przyklęknięcie
- Znak pokoju
- Złożenie rąk
- Bicie się w piersi
- Znak krzyża

Pochylenie głowy



Ciało pozostaje wyprostowane, a lekko skłania się tylko głowę. Ręce powinny być złożone.

Lekki skłon wykonujemy:

- wymawiając imiona trzech Osób Boskich, imię Jezusa, Najświętszej Maryi Panny i Świętego, na którego cześć odprawia się Mszę św. (por. OWMR 275a)
- gdy wypowiada się formułę *Chwała Ojcu i Synowi...*
- podczas hymnu *Chwała na wysokości Bogu* wykonuje się skłon na imię *Jezus Chrystus*
- wskazany jest taki ukłon przed czynnością liturgiczną i po jej zakończeniu
- przyjmując uroczyste błogosławieństwo

Pochylenie ciała



Wykonujemy głęboko, pochylając głowę wraz z tułowiem (od pasa w górę), a ręce trzymamy złożone.

Pochylenie ciała wykonujemy:

- podczas wyznania wiary na słowa *I za sprawą Ducha Świętego przyjął ciało z Maryi Dziewicy i stał się człowiekiem* (por. OWMR 275b; w uroczystości Zwiastowania i Narodzenia Pańskiego przyklękamy)
- oddają cześć ołtarzowi, na którym nie ma Najświętszego Sakramentu

Przyklęknięcie



Przyklęknięcie jest znakiem, którym wyraża się na zewnątrz wolę i pragnienie człowieka, aby Bogu oddać cześć, aby zbliżając się do Niego przywitać Go lub pożegnać w sposób najbardziej właściwy.

Przyklęknięcie wykonujemy:

- gdy przechodzimy przed tabernakulum
- przed krzyżem, ale w okresie od zakończenia liturgii Męki Pańskiej do rozpoczęcia Wigilii Paschalnej

Znak pokoju

Jest oznaką braterstwa, pokoju, a to pojednanie z braćmi jest oznaką pojednania z Mistycznym Ciałem Chrystusa. Przekazywany przez podanie ręki, lecz tylko najbliższym osobom (por. OWMR 82).

Złożenie rąk

Gest obecny przez większą część liturgii. Dłonie przylegają do siebie, są skierowane ku górze, prawy kciuk założony na lewy, ręce przylegają do tułowia na wysokości klatki piersiowej. Oznacza wzniesienie własnej duszy do Boga, oddanie Mu czci, a także całkowite poddanie się Jego woli i miłości.

Bicie się w piersi

Gest wyrażający skruchę, przyznanie się do winy oraz uznanie swojej niedoskonałości.

Znak krzyża

Wyraża odkupienie, jest znakiem wiary, przypomina, że chrześcijanin ma krzyżować z Chrystusem siebie samego i naśladować Go w Jego bolesnej drodze. Czynimy go tylko na początku i końcu Mszy św. (nieuzasadnionym jest czynienie go w innych momentach, np. po podniesieniu, po przyjęciu Komunii św.).