Gesty i postawy liturgiczne:

Uwagi dla animatora:

- Cel spotkania: przybliżenie uczestnikom gestów podczas Mszy Świętej i ich symboliki oraz nauka poprawnego wykonywania tych gestów
- Materiały do spotkania:

  - Kartka, aby uczestnicy mogli zrobić listę gestów
  - Plakat z gestami

Przebieg spotkania:

1. **Modlitwa-** sugerowana modlitwa do Ducha Świętego, który pomoże uczestnikom poznać gesty liturgiczne.
2. **Pytanie-** Jakie gesty liturgiczne znamy? Jakie ministranci wykonują gesty? Wymień postawy liturgiczne.
3. **Lista-** uczestnicy mają za zadanie wykonać listę znanych im gestów i postaw liturgicznych.

Gesty:

- **Znak krzyża**
- **Znak pokoju**
- **Pocałunek pokoju**
- **Podnoszenie oczu**
- **Nałożenie rąk**
- **Rozłożenie rąk**
- **Złożenie rąk**
- **Bicie w piersi**
- **Obmycie rąk**
- **Pokłon**

Postawy liturgiczne:
- stojąca
- siedząca
- klęcząca

4. **Krótka wizualizacja-** pokazanie plakatu i poprawnego pokazanie gestów przez animatora, każdy uczestnik powtarza poprawnie wykonany gest.
5. **Omówienie każdego gestu.**

- **Znak krzyża-** najczęściej wykonywany znak przez katolików. Symbolizuje on krzyż na którym umarł Chrystus, jest znakiem wiary w Trójcę Świętą- Ojca, Syna i Ducha Świętego. Wyróżniamy dwa rodzaje znaków krzyża: duży i mały. W czasie Mszy św. duży znak krzyża wykonujemy: na rozpoczęcie Eucharystii na słowa: "W imię +Ojca i Syna i Ducha Świętego..." (czyni go także celebrans). Na pokropienie wodą święconą, zastępujące akt pokuty (aspersja), w czasie błogosławieństwa końcowego: "Niech Was błogosławi Bóg wszechmogący: +Ojciec i Syn i Duch Święty". Kapłan wykonuje znak krzyża nad ludem w czasie błogosławieństwa końcowego. Mały znak krzyża wykonujemy przed Ewangelią, znacząc kciukiem małe znaki krzyża na czole, ustach i piersi w czasie słów, wypowiadanych przed diakona lub prezbitera: "Słowa Ewangelii według świętego".
- **Znak pokoju-** zewnętrzny wyraz zgody i pojednania z drugim człowiekiem. Znak pokoju przekazuje się przed śpiewem Baranku Boży po wezwaniu kapłana lub diakona: "przekażcie sobie znak pokoju". Zasadniczo można przekazać pokój za pomocą podania ręki i wypowiedzenia słów: "Pokój Pański niech zawsze będzie z Tobą" lub, w formie skróconej; "Pokój z Tobą". Odpowiedź na te słowa brzmi: Amen (OWMR 154). Znak pokoju to nie tylko pogodzenie się czy forma serdeczności , powinniśmy z szacunkiem przekazywać bliźnim pokój Chrystusowy, który jest darem od Boga.

- **Pocałunek pokoju-** W liturgii chrześcijańskiej od starożytności całuje się ołtarz jako znak hołdu dla Chrystusa i Jego Ofiary krzyżowej. Znakiem czci dla Chrystusa jest również ucałowanie księgi Ewangelii. W OWMR czytamy: "na znak czci kapłan oraz diakon całują ołtarz" (nr 49) po przyjściu do ołtarza na początku Eucharystii oraz "kapłan na znak czci całuje ołtarz" po błogosławieństwie końcowym (nr 90d). Całowanie pierścienia biskupa i ręki kapłana przyjęło się w liturgii w IX w. i oznaczało cześć dla nich jako reprezentantów Boga. Znakiem największej pokory i czci jest całowanie nóg w liturgii Wielkiego Czwartku. Również w Wielki Piątek ma miejsce adoracja krzyża przez ucałowanie go w miejscach ran Chrystusa przez wszystkich obecnych. Obecnie pocałunek pokoju ma miejsce w czasie święceń diakonatu, prezbiteratu i sakry biskupiej.
- **Podnoszenie oczu-** zewnętrzny znak kierowania duszy w kierunku Boga. Posoborowa odnowa liturgiczna wymaga, aby oczy były zwrócone na ołtarz, na obrzędy, na lektora, na głoszącego słowo Boże, w celu łatwiejszego zachowania zgodności między myślami, słowami i czynnościami liturgicznymi. Kapłan obecnie podnosi oczy w I Modlitwie Eucharystycznej przed przeistoczeniem na słowa: "On to (Jezus) w dzień przed swoją męką podniósł oczy ku niebu; do Ciebie, Boga Ojca Wszechmogącego...".
- **Nałożenie rąk-** znaczenie nałożenie rąk zależy od obrzędu, w którym się je stosuje. W obrzędzie sakramentu bierzmowania, nałożenie ręki z równoczesnym namaszczeniem olejem krzyżma oznacza, że Duch Święty udziela się bierzmowanemu jako Dar. W obrzędzie sakramentu święceń nałożenie rąk oznacza przekazanie władzy kapłańskiej, ponieważ Chrystus często kładł ręce na chorych, których uzdrawiał, dlatego gest ten wszedł do obrzędu namaszczenia chorych. We Mszy św. wyciąga się ręce nad darami ofiarnymi podczas modlitwy skierowanej do Boga Ojca, o zesłanie Ducha Świętego, aby "dary te stały się Ciałem i Krwią Jezusa Chrystusa" (tzw. epikleza).
- **Rozłożenie rąk-** to najstarsza forma postawy modlitewnej. Gest ten oznacza, że adresatem modlitwy jest Pan Bóg. Symbolizuje człowieka, który z całą ufnością zwraca się do Boga i oczekuje od Niego pomocy. Obecnie w liturgii Mszy świętej kapłan z rozłożonymi rękami recytuje lub śpiewa modlitwy mszalne, są to :kolekta, modlitwa nad darami, modlitwa Eucharystyczna, modlitwa Pańska, modlitwa po Komunii. Do wiernych kapłan zwraca rozłożone ręce gdy ich pozdrawia ("Pan z wami:), uświadamiając im obecność Pana i gdy wzywa ich do modlitwy o przyjęcie przez Boga darów ofiarnych ("módlcie się, aby moją i waszą ofiarę..."). Wierni ani usługujący nie wykonują gestu rozłożenia rąk.
- **Złożenie rąk-** składanie rąk do modlitwy symbolizuje wzniesienie duszy w stronę Boga i oddanie mu swojego życia. Jest to znak poddania się woli Pana i pójścia za Jego Słowem. Ministrant gdy nie niesie żadnego przedmiotu, albo gdy nie ma

w ręku modlitewnika - śpiewnika, wtedy składa swoje ręce. Ręce powinny być zawsze złożone na wysokości piersi i stale skierowane ku górze.

- **Bicie w piersi-** znak pokory, skruchy i pełnego i szczerego żalu za grzechy. Podczas wykonywania tego gestu wskazujemy na serce człowieka, gdyż z serca pochodzą złe myśli i zalążki grzechu. W Eucharystii ten gest wykonujemy podczas III formy aktu pokuty na słowa "moja wina, moja wina, moja bardzo wielka wina".
- **Obmycie rąk-** symbolizuje obmycie się człowieka z ludzkim grzechów i nieprawości. OWMR 76 poucza, iż "kapłan, stojąc z boku ołtarza umywa ręce, wyrażając tym obrzędem pragnienie duchowego oczyszczenia". W czasie, gdy ministrant obmywa wodą z lawaterza dłonie kapłana, ten wypowiada słowa: "Obmyj mnie Panie z mojej winy i oczyść mnie z grzechu mojego".
- **Pokłon-** inklinacja, co z języka łacińskiego oznacza skłaniam się. Znak głębokiego szacunku i uwielbienia. Skłon głowy lub ciała symbolizuje cześć i błaganie. W liturgii pokłon często zastępowany jest przyklęknięciem. Pokłonem ciała pozdrawia się ołtarz, krzyż. Skłaniamy głowę, gdy wypowiadamy razem imiona Trzech Osób Trójcy Świętej, gdy wypowiadamy imię: Jezus, Maryja, świętego, którego przypada wspomnienie, święto lub uroczystość. Skłon ciała (ukłon głęboki) - przy tym pokłonie zginamy głęboko głowę i ramiona. To również jest znak czci i uwielbienia. Po procesji wejścia kapłan, diakon i asystujący wykonują głęboki skłon w stronę ołtarza. Ponadto głęboki ukłon wykonują wszyscy (kapłan i wierni) w czasie Wyznania Wiary na słowa: "I za sprawą Ducha Świętego przyjął ciało z Maryi Dziewicy i stał się człowiekiem".

Postawy liturgiczne (OWMR 42-43) Gesty i postawy ciała zarówno kapłana, diakona i usługujących, jak i ludu winny zmierzać do tego, aby cała celebracja odznaczała się pięknem i szlachetną prostotą, aby w pełni przejrzyste było znaczenie jej poszczególnych części, zaś uczestnictwo wszystkich stawało się łatwiejsze. Trzeba więc będzie zwracać uwagę na postanowienia zawarte w tym Ogólnym wprowadzeniu i przekazane w tradycyjnej praktyce obrządku rzymskiego. Mają one na celu bardziej wspólne duchowe dobro ludu Bożego niż zaspokojenie upodobań lub opinii prywatnych osób.

Zachowywanie przez wszystkich uczestników jednolitych postaw ciała jest znakiem jedności członków chrześcijańskiej wspólnoty zgromadzonych na sprawowanie świętej liturgii: wyrażają one bowiem i kształtują duchowe przeżycia uczestniczących.

Wierni stoją od rozpoczęcia śpiewu na wejście albo od początku wejścia kapłana do ołtarza aż do kolekty włącznie; podczas śpiewu *Alleluja* przed Ewangelią; w czasie głoszenia Ewangelii; podczas wyznania wiary i modlitwy powszechnej; od wezwania *Orate fratres* przed modlitwą nad darami do końca Mszy świętej, z wyjątkami, które zostaną niżej wymienione.

Wierni siedzą podczas czytań przed Ewangelią i psalmu responsoryjnego; w czasie homilii i przygotowania darów oraz – zależnie od okoliczności - kiedy zachowuje się święte milczenie po Komunii świętej.

Jeśli nie stoją na przeszkodzie względy zdrowotne, ciasnota lub obecność znacznej liczby uczestników albo inne uzasadnione przyczyny, wierni klęczą podczas konsekracji. Ci zaś, którzy na konsekrację nie klękają, niech wykonają głęboki ukłon, gdy kapłan po konsekracji przyklęka.

Konferencja Episkopatu zgodnie z zasadami prawa może przystosować gesty i postawy ciała opisane w Obrzędach Mszy świętej do mentalności i uznanych tradycji ludów. Należy jednak zadbać o to, aby adaptacje odpowiadały znaczeniu i charakterowi poszczególnej części celebracji. Gdzie istnieje zwyczaj, iż lud klęczy od zakończenia aklamacji *Święty* aż do końca Modlitwy eucharystycznej oraz przed Komunią świętą, gdy kapłan mówi *Oto Baranek Boży*, zwyczaj ten wypada zachować.

Celem zachowania w tej samej celebracji jednolitości gestów i postaw ciała niech wierni dostosują się do zachęt, jakie zgodnie z przepisami Mszału wypowiada diakon, usługująca osoba świecka lub kapłan.

6. **Podsumowanie-** każdy uczestnik po spotkaniu powinien umieć dobrze wykonywać gesty i znać ich symbolikę. Animator powinien każdego uczestnika sprawdzić czy umie wykonać wybrany przez niego gest (taki mały quiz).

7. **Modlitwa ministranta-**

Panie Jezu Chryste, Ty wezwałeś mnie,
abym szedł za Tobą drogą do Ojca.
Chcę iść z Tobą, chcę żyć z Ciebie.
Bądź światłem, które mnie oświeca.
Bądź moim Mistrzem, którego kocham,
i za którym idę.

Wyryj głęboko w moim sercu słowo Twoje.
Naucz mnie patrzeć na Twój przykład.
Napełnij mnie Twoim życiem, abym uwielbiał Ojca
i służył braciom tak, jak Ty nakazałeś.
Wybaw mnie od grzechu.

Przełam we mnie to, co się Tobie opiera.
Daj mi Ducha Twego i dozwól,
aby obietnica Twoja wypełniła się we mnie.
Chcę żyć przez Ciebie, z Tobą i w Tobie -
w miłości Ducha Świętego ku chwale Ojca.

Maryjo, Matko Kościoła, Królowo świata,
bądź mi Matką na drogach mojego życia.
Wyjednaj mi Matko pięknej miłości
Ducha miłości, co nigdy nie ustaje,
Ducha mądrości Krzyża,
co wiedzie do Zmartwychwstania.

Święty Janie Berchmansie,
Apostole całkowitego oddania się Bogu i bliźnim
na wzór Maryi - módl się za mną.

Bibliografia:

- http://www.ministranci.archidiecezja.katowice.pl/liturgia,postawy-i-gesty