



GESTOS Y POSTURAS CORPORALES EN LA SANTA MISA.

PASTORAL DE LITURGIA

INTRODUCCIÓN

Las posturas y gestos son manifestaciones y participaciones corporales de la oración interna. La liturgia necesita del uso de signos sensibles y formas externas: palabras, cantos, símbolos y gestos que animan y son expresión de la devoción interna y relacionan a la misma oración con los actos internos. La liturgia son signos que significan una realidad sobrenatural.

El gesto y la postura corporal, tanto del sacerdote, del diácono y de los ministros, como del pueblo, deben contribuir a que toda la celebración resplandezca por su decoro y noble sencillez, de manera que pueda percibirse el verdadero y pleno significado de sus diversas partes y se favorezca la participación de todos. Y habrá que tomar en consideración, por consiguiente, lo establecido por la Instrucción General del Misal Romano, cuanto proviene de la praxis secular del Rito romano y lo que aproveche al bien común espiritual del pueblo de Dios, más que al gusto o parecer privados.

La postura corporal que han de observar todos los que toman parte en la celebración, es un signo de la unidad de los miembros de la comunidad cristiana congregados para celebrar la sagrada Liturgia, ya que expresa y fomenta al mismo tiempo la unanimidad de todos los participantes.

INDICE

<i>A) PREPARACIÓN PREVIA A LA CELEBRACIÓN</i>	<i>1</i>
<i>B) GESTOS Y POSTURAS EN MISA</i>	<i>2-5</i>
<i>C) LA IMPORTANCIA DE CANTAR</i>	<i>6</i>
<i>D) SILENCIO</i>	<i>6-7</i>
<i>E) OTROS GESTOS Y POSTURAS</i>	<i>7-8</i>
<i>BIBLIOGRAFÍA</i>	<i>9</i>

A) PREPARACIÓN PREVIA A LA CELEBRACIÓN.

Lo primero que se debe hacer antes de llegar a la celebración es prepararse personalmente, llegar con tiempo, darse un espacio de silencio en el templo e invocando al Maestro de la oración, al Espíritu Santo, para que te ayude a comprender todo lo que vas a vivir en la celebración.

Apaga tu celular, pues eso distrae y hace perder el contacto con Dios. En este momento de preparación y durante toda la celebración que se vaya a vivir, el importante es el Señor, no las creaturas. Es muy conveniente, si es posible, que lean previamente las lecturas de la Misa o de la celebración para que su corazón se prepare y que sea Dios quien lo nutra, y los llene más con sus maravillas que nos manifestará en la celebración litúrgica, ya que en la celebración litúrgica es Dios quien actúa, es Dios quien habla, es Dios quien nos invita a entrar en su Misterio.

Trata de no distraerse mientras llega el momento vivo y celebrativo, dispónganse con todo su ser para alabar a su Dios y Señor. Tú atención y tú espera es: para entrar al santuario del Señor a alabarlo, como dice el salmista. (Cf. salmo 96,6).

B) GESTOS Y POSTURAS EN MISA.

1) La señal de la Cruz.

Uno de los gestos más comunes es la Señal de la Cruz con la que damos inicio a la Misa y con la que en forma de bendición se concluye. Dado que por Su muerte en la cruz Cristo redimió a la humanidad, nos hacemos la señal de la cruz en nuestra frente, labios y corazones al inicio del Evangelio.

“Cuando nos hagamos la señal de la cruz, que ésta sea una verdadera señal de la cruz. En lugar de un gesto diminuto e imperceptible que no proporciona ninguna noción acerca de su significado; hagamos, en vez, una gran señal, sin ningún apuro, que empiece desde la frente hasta nuestro pecho, de hombro a hombro, sintiendo conscientemente cómo involucra todo nuestro ser, nuestros pensamientos, nuestras actitudes, nuestros cuerpos y nuestras almas, cada una de las partes de nosotros mismos y de una sola vez, de modo que nos consagra y nos santifica” (Guardini, Romano, Signos Sagradas, 1927).

2) De pie.

Es la postura de la oración solemne y también la actitud del que está dispuesto a obedecer enseguida. Significa la libertad de los hijos de Dios, liberados del pecado.

Por eso los fieles están de pie durante gran parte de la Misa, que es una oración solemne a nuestro Padre Dios; y también durante la lectura del Evangelio, expresando que desean poner por obra lo que están escuchando.

Estar de pie *“significa que uno está atento. Estar de pie denota vigilancia, dominio sobre sí mismo, una cierta tensión. Significa, por fin, que uno está dispuesto, preparado para la acción. El hombre de pie está alerta; está en condiciones de partir hacia acá o hacia allá; inmediatamente puede ejecutar una orden, o emprender una tarea. He aquí, pues, una manifestación nueva del respeto debido a Dios... Uno adivina tras la figura clásica un espíritu dispuesto, atento a la primera orden, listo para marchar gozosamente a la acción” (Guardini, Romano, Signos Sagradas, 1927)*

B) GESTOS Y POSTURAS EN MISA.

Se estará de pie desde el principio del canto de entrada, o mientras el sacerdote se acerca al altar, hasta el final de la oración colecta; en el canto del Aleluya que precede al Evangelio; durante la proclamación del mismo Evangelio; durante la profesión de fe y la oración de los fieles; y también desde la invitación *Oren hermanos para que este sacrificio que es mío y vuestro...* que precede a la oración sobre las ofrendas hasta el final de la Misa, excepto en los momentos que luego se enumeran. (Aquí suele haber confusión y se levantan las personas más tarde cuando el sacerdote dice: "Levantemos el corazón" en el Prefacio)

El estar de pie es el gesto del vencedor. Jesús está de pie en la presencia del Padre, está de pie porque ha vencido a la muerte y al poder del mal. Al final de la batalla es el que permanece erguido, el que permanece en pie.

(...) Al estar de pie nos sabemos unidos a la victoria de Cristo; y cuando escuchamos en pie el Evangelio, lo hacemos con expresión de respeto: delante de esta palabra no podemos permanecer sentados: es una palabra que nos eleva hacia lo alto. Exige respeto y al mismo tiempo valor, la voluntad de ponerse en camino para seguir su llamada, para hacerla penetrar en nuestra vida y en el mundo.

3) De rodillas.

Es actitud de carácter penitencial. Es signo de humildad y arrepentimiento. Es signo de adoración.

"Al doblegar las rodillas, no conviertas esa acción en un gesto precipitado, ni puramente mecánico. ¡Infúndele un alma! Y el alma de ese gesto consiste en que tu corazón también se arrodille en un profundo sentimiento de veneración ante la majestad de Dios. Cuando entras en la iglesia o salgas de ella, cuando pasas frente al altar dobla tu rodilla, lentamente, profundamente, arrodilla también tu corazón" (Guardini, Romano, Signos Sagradas, 1927)

B) GESTOS Y POSTURAS EN MISA.

Se estará de rodillas durante la consagración, a no ser que lo impida la enfermedad o la estrechez del lugar o la aglomeración de los participantes o cualquier otra causa razonable. Y, los que no pueden arrodillarse en la consagración, harán una profunda inclinación mientras el sacerdote hace la genuflexión después de ella. Cuando el sacerdote eleva el Cuerpo y la Sangre de Cristo y dice: *Éste es el Cordero de Dios...*, se estará de rodillas.

Tradicionalmente, el arrodillarse está asociado con la penitencia o con nuestra posición más humilde ante el Señor Dios. Sin embargo, hay algo muy íntimo al arrodillarse ante nuestro Dios; la postura de arrodillarse nos ayuda a establecer una comunicación muy personal con Dios.

4) Sentados.

Es la actitud del maestro que enseña o del jefe que preside con autoridad. Eso explica que el obispo tenga una cátedra, desde la que preside y enseña.

Es la actitud también de escucha por parte de los fieles, que están sentados en las lecturas previas al Evangelio, en la homilía y en la ceremonia de las ofrendas.

Se estará sentado durante las lecturas y el salmo responsorial que preceden al Evangelio; durante la homilía, y mientras se hace la preparación de los dones en el ofertorio; también, según la oportunidad, a lo largo del sagrado silencio que se observa después de la Comunión.

5) Inclinación.

Es la actitud del sacerdote al recitar ciertas oraciones y de los fieles al recibir la bendición del sacerdote. Además, se hace reverencia al altar cuando se pasa frente a él. También se hace reverencia cuando se proclama el Credo en la Misa y se llega al apartado sobre la Encarnación: *“que fue concebido por obra del Espíritu Santo...”* Es signo de veneración, respeto y humildad.

B) GESTOS Y POSTURAS EN MISA.

6) Genuflexión.

El sacerdote hace una genuflexión después de elevar la Sagrada Hostia, después de elevar el Cáliz y antes de comulgar; para la Santa Cruz, en el Viernes Santo; tradicionalmente, ante una reliquia de la Santa Cruz expuesta para la veneración.

Cuando el Sagrario contiene el Santísimo se hace genuflexión cuando se pasa delante de él, tanto el celebrante como el diácono, los ayudantes, los lectores, etc. Es signo de respeto y adoración. Una inclinación de cuerpo o de cabeza no sustituye a esta genuflexión, salvo en el caso de las personas incapacitadas físicamente.

No hacen genuflexión, sin embargo, los ayudantes cuando llevan el incensario, la cruz, las velas, etc.; o el diácono cuando lleva el Evangelionario.

No hace genuflexión, cuando ya empezada la Misa, alguien va a llevar a cabo un ministerio como hacer una lectura, hacer peticiones, traer ofrendas, moverse por el presbiterio (acólitos).

C) LA IMPORTANCIA DE CANTAR.

Cuando se inicie un canto, eleva al Señor tu voz. Dice un antiguo proverbio: "quien canta ora dos veces", tu canto es una oración que sube al Señor al cielo y es un reconocimiento que debes darle, porque Él es tu Dios y Salvador. Con el canto elevas tu voz y te unes al canto que Jesús ofrece al Padre Dios en unión del Espíritu Santo. Cantemos al Señor un canto nuevo (Cf. Sal. 33,3), dice el salmista, porque sublime es su victoria (Cf. Sal. 98,1), cántale porque su victoria eres tú, porque Él te ha redimido y salvado por el sacrificio de la cruz.

Cántale con maestría. Siempre debes cantarle al Señor y no estés ahí como un mudo espectador, como un extraño. Tú eres hijo de Dios reunido y convocado por el Señor a su Iglesia que está presente, cantando a su Señor y alabándolo con gusto y alegría. Que tu canto sea parte de tu oración que elevas a Dios.

D) SILENCIO.

Un elemento importante que debes tener en cuenta en toda celebración, es el silencio. "Guárdese, además, a su debido tiempo, un silencio sagrado". El silencio no es para que haya ausencia de ruidos externos, no es estar todos calladitos y ya. Es mucho más que eso, más importante, más trascendente.

En todas las celebraciones encontrarás momentos de silencio, un silencio que invita a orar, a meditar, a escuchar, a profundizar. Un silencio para que tú puedas entrar en sintonía con el Misterio y Él te comunique lo que quiere decirte. La Instrucción General para el uso del Misal Romano dice que el silencio es parte de la celebración (Cf. IGMR 45) y te ayuda a concentrarte mejor en la celebración. Y es para que tomes conciencia que estás en la presencia de Dios.

D) SILENCIO.

Hay varios momentos de silencio en la celebración que tú debes respetar, y si se realiza un silencio, no es porque al sacerdote o celebrante se le olvidó algo, sino para que tú te unas a la acción que él está realizando, te está invitando a asociarte al momento celebrativo que están viviendo juntos.

Por ejemplo cuando el sacerdote al inicio de la celebración dice "pidamos perdón de nuestros pecados", es un momento para que tú pidas misericordia al Señor y te sientas necesitado de su gracia, el silencio es recogimiento, interiorización. Cuando el sacerdote dice la primera oración de la Misa, que se llama Oración Colecta, invita a todos a orar diciendo: "Oremos"; aquí el silencio es para elevar al Señor las súplicas que tenemos para esta celebración, y esta oración recogerá los sentimientos y deseos de todos, que serán presentados al Padre por medio de su Hijo Jesús, en el Espíritu Santo.

E) OTROS GESTOS Y POSTURAS.

El cuerpo entero es instrumento y expresión del alma. El alma no habita tan sólo en el cuerpo como vive un inquilino en su casa; el alma vive y actúa en todos los miembros, en todas y cada una de las fibras del cuerpo; habla por la actitud más insignificante, por el menor de los gestos y movimientos.

1) Juntar las manos.

Es señal de respeto y de oración. Es un gesto de humildad, de actitud orante y confiada. Es el gesto más acomodado a la celebración litúrgica cuando las manos no han de emplearse en otros ritos o no se prescribe que se tengan levantadas. Es la mejor postura a la hora de ir a comulgar.

E) OTROS GESTOS Y POSTURAS.

2) *Levantar las manos.*

Es un gesto reservado al Sacerdote que celebra la Santa Misa. Se realiza en: las súplicas solemnes; la oración colecta y ofertorio, prefacio, Plegaria Eucarística, Padre Nuestro. Levantar y extender las manos al rezar expresa los sentimientos del alma que busca y espera el auxilio de lo alto. En la liturgia es signo del que preside y dirige la oración a Dios en nombre del Pueblo.

3) *Los besos.*

El sacerdote da un beso al altar al comenzar y al terminar la santa misa; es Cristo quien recibe ese ósculo. Los fieles se dan el beso en el momento de la paz. Son señales de afecto, de gratitud, de adhesión, de veneración y de reconciliación. Besamos las reliquias, el crucifijo, la mano del sacerdote que bendice y perdona. Cada uno de estos ósculos imprime un sello religioso especial en las personas o cosas que los reciben. En muchas partes no es oportuno el beso de la paz, por motivos culturales; entonces se prefiere el apretón de manos.

4) *Golpes de Pecho.*

Es una de las señales más expresivas de dolor y contrición de corazón, en un pecador. Se hace en la confesión, al momento de decir el acto de contrición. Lo hacemos en el momento del "Yo confieso" de la santa misa. Así, con ese gesto humilde, aplacamos y agradamos mejor a Dios y expresamos más sentidamente nuestra compunción ante los demás hermanos. Los golpes deben ser hechos con suavidad.

5) *La imposición de manos.*

Significa varias cosas, transmisión de poderes superiores a personas o grupos de elección, o de algún carisma o misión, o absolución de culpas. También es signo de bendición de Dios y de consuelos en la unción de enfermos. En el momento de la consagración manifiesta la gracia maravillosa, de actuar "in persona Christi", de los sacerdotes convirtiendo el pan y el vino en Cuerpo y Sangre de Cristo.

BIBLIOGRAFÍA

1. *Instrucción General del Misal Romano.*
2. *Guardini, Romano, Signos Sagradas, 1927.*

