W liturgii katolickiej każdy gest ma głębokie znaczenie, a wśród nich skłon i ukłon zajmują szczególne miejsce. Są one zewnętrznym znakiem wewnętrznej postawy szacunku, adoracji i pokory wobec obecności Boga. Jednak w świecie, w którym uroczystość i święta symbolika zdają się zanikać, ważne jest, aby na nowo odkryć znaczenie tych gestów oraz ich głęboki sens teologiczny.

Celem tego artykułu jest edukacja na temat skłonu i ukłonu podczas Mszy Świętej, inspiracja wiernych do głębszego przeżywania liturgii oraz przewodnictwo w świadomym stosowaniu tych gestów w życiu codziennym.

---

1. Dlaczego wykonujemy skłon i ukłon podczas Mszy Świętej?

Skłon i ukłon nie są jedynie formalnościami liturgicznymi. Są wyrazem wiary Ludu Bożego i odzwierciedlają podstawową prawdę chrześcijaństwa: **Bóg jest najwyższy, a człowiek jako Jego stworzenie powinien zbliżać się do Niego z pokorą.**

Od czasów biblijnych skłon był znakiem adoracji i poddania się Bogu:

- W Starym Testamencie Mojżesz i Aaron „upadli na twarz” przed Panem (Lb 20,6).
- Mędrcy, odnajdując Dzieciątko Jezus, „upadli na twarz i oddali Mu pokłon” (Mt 2,11).
- W Apokalipsie dwudziestu czterech starców „upada przed Tym, który zasiada na tronie, i oddaje pokłon Temu, który żyje na wieki wieków” (Ap 4,10).

Te fragmenty uczą nas, że skłon przed Bogiem jest zewnętrznym wyrazem **uznania Jego wielkości, pokory serca i całkowitego oddania się Jemu.**

Podczas Mszy Świętej skłon i ukłon nie tylko wyrażają naszą wiarę, ale także pomagają nam wejść w duchowy wymiar tego, co celebrujemy.

---

2. Rodzaje skłonów i ich znaczenie w liturgii

Kościół wyróżnia **dwa rodzaje skłonów**, które należy wykonywać w czasie Mszy Świętej:

a) Skłon głowy

Nazywany także „prostym skłonem”, polega na lekkim pochyleniu głowy. Wykonujemy go w następujących momentach:

- **Przy wypowiadaniu imienia Jezusa**: Święty Paweł mówi: „aby na imię Jezusa zgięło się każde kolano” (Flp 2,10). Dlatego zawsze, gdy wypowiadamy Jego Imię, czynimy to z szacunkiem.
- **Przy wspominaniu imienia Najświętszej Maryi Panny i świętych**: Jest to znak szacunku wobec tych, którzy żyli w świętości i teraz cieszą się chwałą Boga.
- **Przy przyjmowaniu błogosławieństwa od kapłana**: Podczas Mszy Świętej lub poza nią skłonienie głowy w chwili błogosławieństwa wyraża naszą gotowość do przyjęcia Bożej łaski.

b) Skłon całego ciała

Nazywany także „głębokim ukłonem”, polega na pochyleniu tułowia w pasie w geście większej czci. Wykonujemy go w następujących momentach:

- **Podczas Credo, przy wspomnieniu Wcielenia**: Mówiąc „Za sprawą Ducha Świętego przyjął ciało z Maryi Dziewicy i stał się człowiekiem”, pochylamy się, aby wyrazić naszą adorację wobec tajemnicy Wcielenia.
- **Przed przyjęciem Komunii Świętej**: Kościół zaleca, aby przed przyjęciem Eucharystii, jeśli nie klękamy, wykonać głęboki skłon na znak adoracji wobec Chrystusa obecnego w Najświętszym Sakramencie.
- **Podczas konsekracji, jeśli nie można uklęknąć**: W niektórych przypadkach, jeśli lokalne normy liturgiczne tak stanowią, osoby, które nie mogą klękać, powinny wykonać głęboki skłon w momencie konsekracji chleba i wina.

---

3. Skłon i ukłon we współczesnym świecie

Żyjemy w społeczeństwie, które zatraciło poczucie sacrum. Często gesty czci są wykonywane mechanicznie, bez pełnej świadomości ich znaczenia. Co gorsza, w wielu miejscach zostały one całkowicie zaniechane z powodu fałszywego pojęcia „wygody” lub „nowoczesności”.

Tymczasem na nowo odkrycie skłonu i ukłonu w liturgii pomaga nam:

 Kształtować pokorę: Przypomina nam, że to nie my jesteśmy centrum wszechświata, ale Bóg.
 Odnawiać naszą adorację: Pozwala nam głębiej przeżywać Mszę Świętą i z większym nabożeństwem oddawać cześć Bogu.
 Dawać świadectwo innym: Szczery gest czci może zainspirować otaczających nas ludzi do pogłębienia swojej wiary.

Niezbędne jest, aby wierni nie zaniedbywali tych znaków i wykonywali je świadomie. Tak jak gest uprzejmości wyraża szacunek w codziennym życiu, tak skłon i ukłon są konkretnymi sposobami wyrażenia miłości i oddania Bogu.

---

4. Praktyczne zastosowanie: Jak żyć postawą czci na co dzień?

Skłon podczas Mszy Świętej nie wystarczy; postawa czci powinna przejawiać się także w naszym codziennym życiu. Oto kilka sposobów jej praktykowania:

 Praktykowanie czci w osobistej modlitwie: Modląc się w domu, możemy skłonić się przed krzyżem lub obrazem Matki Bożej na znak szacunku.

 Uczenie dzieci znaczenia czci: Wiele młodych pokoleń nie zostało nauczonych tych gestów. Warto od najmłodszych lat uczyć dzieci skłonu przed ołtarzem, przyklękania z nabożeństwem i wypowiadania imienia Jezusa z szacunkiem.

 Cześć przy przyjmowaniu Komunii Świętej: Choć dozwolone jest przyjmowanie Komunii na stojąco, nie oznacza to, że powinniśmy robić to bez aktu adoracji. Jeśli nie klękamy, powinniśmy przed przyjęciem Ciała Chrystusa wykonać głęboki skłon.

 Zachowanie ciszy i skupienia w kościele: Cześć nie jest tylko gestem fizycznym, ale także postawą ducha. Powstrzymanie się od zbędnych rozmów w świątyni i zachowanie atmosfery modlitwy to sposoby wyrażenia naszego szacunku wobec Boga.

Podsumowanie: Odkrycie czci na nowo jako umocnienie naszej wiary

Skłon i ukłon w czasie Mszy Świętej nie są jedynie formalnościami, ale aktami adoracji, które odzwierciedlają naszą relację z Bogiem. W świecie, który zatracił poczucie sacrum, konieczne jest na nowo odkrycie tych gestów w pełnej świadomości i pobożności.

Niech każdy skłon przypomina nam o naszej wierze, niech każda postawa czci zbliża nas do Boga, a nasza pokora i nabożeństwo inspirują innych do głębszego przeżywania liturgii.

 „Pójdźcie, uwielbiajmy Go, upadnijmy na twarze, zegnijmy kolana przed Panem, który nas stworzył!” (Ps 95,6)