



Em uma época em que quase tudo é medido pelo conforto, rapidez ou eficiência, **o corpo também perdeu sua linguagem sagrada**. Muitos fiéis já não sabem quando devem ajoelhar-se na Missa; outros o fazem por hábito; alguns evitam deliberadamente; e não são poucos os que se perguntam se “isso ainda é necessário”.

A questão não é menor: **quando devo e quando não devo ajoelhar-me na Santa Missa?**

Porque na liturgia **nada é neutro**. Cada gesto, cada postura corporal, é uma confissão silenciosa de fé... ou da sua ausência.

Este artigo pretende ser **um guia claro, profundo e pastoral** para os fiéis de hoje que desejam viver a Missa com maior consciência, reverência e amor. Não a partir da rigidez, mas da verdade. Não pela imposição, mas pela compreensão.

1. O corpo também crê: a teologia dos gestos

O cristianismo **não é uma religião de ideias abstratas**, mas de carne e sangue. Deus se fez carne. E por isso **o corpo também reza**.

A postura corporal não é um adorno externo à fé, mas **uma expressão visível de uma atitude interior**:

- **Estar em pé** expressa respeito, atenção e disponibilidade.
- **Sentar-se** indica escuta, acolhimento e meditação.
- **Ajoelhar-se** significa adoração, humildade e reconhecimento da soberania absoluta de Deus.

As Sagradas Escrituras são claras:

“Para que ao nome de Jesus se sobre todo joelho, nos céus, na terra e debaixo da terra.”

(Filipenses 2,10)

Ajoelhar-se **não é um gesto medieval**, nem uma tradição cultural ultrapassada. É um **ato**



profundamente bíblico e cristológico.

2. Ajoelhar-se na Bíblia: quando o homem reconhece Deus

Desde o Antigo Testamento até o Evangelho, **ajobelhar-se aparece sempre ligado ao encontro com o divino.**

- Salomão ajoelha-se para rezar no Templo (1 Reis 8,54).
- O salmista proclama: “Enrai, prostremo-nos, adoremos, dobraremos os joelhos diante do Senhor que nos fez” (Salmo 95,6).
- Os Magos **prostram-se** diante do Menino Deus (Mateus 2,11).
- O leproso ajoelha-se diante de Jesus para suplicá-lo (Marcos 1,40).
- O próprio Jesus **ajobelha-se em Getsêmani** (Lucas 22,41).

Ajoelhar-se é sempre **um ato de verdade**: reconhecer quem é Deus... e quem sou eu.

3. A tradição da Igreja: séculos de fé vivida de joelhos

Durante séculos, **a postura de joelhos foi a norma habitual** na liturgia latina nos momentos mais sagrados da Missa.

Não por obsessão ritualística, mas por profunda convicção:
 Deus está realmente presente no altar.

Especialmente com o desenvolvimento da doutrina eucarística, a Igreja compreendeu que **a adoração corporal era a resposta mais lógica** à Presença Real de Cristo no Santíssimo Sacramento.

Ajoelhar-se não era visto como humilhação, mas como **um privilégio**: o gesto do súdito diante de seu Rei, do filho diante do Pai, da criatura diante do Criador.



4. O que a Igreja diz hoje? Normas litúrgicas atuais

Segundo a **Instrução Geral do Missal Romano (IGMR)**, válida hoje para a forma ordinária do rito romano, os fiéis **devem ajoelhar-se** nos momentos-chave a seguir:

□ 1. Durante a consagração

Desde a epiclese (invocação do Espírito Santo) até após a elevação do cálice.

□ Este é o **momento central da Missa**. Cristo torna-se realmente presente: Corpo, Sangue, Alma e Divindade.

Ajoelhar-se aqui **não é opcional**, exceto em caso de impedimento físico ou indicação legítima da autoridade episcopal.

□ 2. Antes da Comunhão (Cordeiro de Deus, em muitos lugares)

Tradicionalmente, os fiéis permanecem de joelhos durante o “Cordeiro de Deus”, como gesto de humildade diante do mistério que irão receber.

□ 3. Na adoração ao Santíssimo Sacramento

Fora da Missa, **ajoelhar-se diante do Santíssimo exposto** é o gesto adequado da adoração eucarística.

5. Quando NÃO se deve ajoelhar?

A liturgia também ensina que **nem tudo é momento de ajoelhar-se**. Cada postura tem seu lugar.



□ Não se ajoelha:

- Durante as **leituras**: permanece-se sentado.
- Durante o **Evangelho**: fica-se em pé, como sinal de respeito a Cristo que fala.
- Durante o **Credo** e as **Oração dos Fiéis**: permanece-se em pé, professando e suplicando.
- Durante o **Pai Nosso**: postura dos filhos que rezam com confiança.
- Após a Comunhão: a Igreja recomenda **silêncio e recolhimento**, sentado ou ajoelhado, conforme a devoção pessoal.

A liturgia **não é monotonia**, é um diálogo vivo entre Deus e seu povo.

6. E se eu não puder ajoelhar-me?

Aqui entra a **caridade pastoral**.

A Igreja **nunca obriga o impossível**:

- Idosos
- Doentes
- Pessoas com dificuldades de mobilidade

Quem não consegue ajoelhar-se fisicamente **não peca nem desrespeita**. Deus vê o coração.

Mas atenção: **não poder não é o mesmo que não querer**.

Quando a impossibilidade é real, pode-se:

- Inclinar profundamente a cabeça
 - Permanecer em silêncio reverente
 - Adotar uma postura corporal digna e recolhida
-



7. A crise atual: quando deixar de ajoelhar-se revela algo mais profundo

Hoje muitas igrejas removeram os bancos de joelhos. Muitos fiéis **não se ajoelham mais, nem mesmo durante a consagração**. E isso não é por acaso.

Onde o gesto se perde, **a fé na Presença Real enfraquece**.

Não é acusação, é constatação pastoral. Quando o corpo deixa de adorar, a alma geralmente segue.

Ajoelhar-se **evangeliza sem palavras**. Ensina as crianças. Interpela os mornos. Lembra aos distraídos que estão diante de um Mistério.

8. Guia prática teológica e pastoral

✓ Ajoelhe-se quando:

- O pão deixa de ser pão e o vinho deixa de ser vinho.
- Seu coração precisa lembrar quem está no comando.
- Você quer ensinar aos outros sem dizer uma palavra.
- A fé vacila e o corpo pode ajudar a alma.

✓ Permaneça em pé quando:

- Você professa sua fé.
- Você escuta Cristo falando.
- Você reza como filho de Deus.

✓ Em caso de dúvida:

- **A reverência nunca é excessiva.**
 - **A adoração nunca é exagerada.**
-



9. Ajoelhar-se não é retroceder, é voltar ao centro

Ajoelhar-se na Missa **não é nostalgia**, nem ideologia, nem rigidez. É **teologia feita carne**.

É dizer com o corpo o que às vezes a boca já não ousa confessar:

“Senhor meu e Deus meu” (João 20,28)

Talvez o ato mais contracultural hoje não seja gritar, discutir ou impor...
mas **dobrar o joelho em silêncio diante de Deus**.

Porque quem se ajoelha diante de Deus **não se ajoelha diante do mundo**.