



Cada gesto da liturgia fala de Deus... e também de nós

Vivemos numa época em que a linguagem corporal adquiriu uma enorme importância. Um olhar, um abraço, um aperto de mão ou o facto de permanecermos de pé diante de uma autoridade comunicam muito mais do que as palavras. No entanto, existe uma linguagem corporal muito mais antiga, mais profunda e mais sagrada, que muitas vezes passa despercebida até para muitos católicos: **as posturas litúrgicas**.

Por que nos levantamos para ouvir o Evangelho? Por que nos ajoelhamos durante a Consagração? Por que permanecemos sentados em determinados momentos? Será importante se alguém decidir agir de outra forma? Trata-se apenas de regras exteriores ou estas exprimem uma realidade espiritual muito mais profunda?

A resposta da Igreja é clara: **na liturgia, nada é deixado ao acaso**. As posturas do corpo fazem parte do culto que prestamos a Deus e constituem uma verdadeira linguagem da fé. O nosso corpo também reza. Não rezamos apenas com a mente ou com o coração; rezamos com todo o nosso ser.

Numa cultura marcada pelo individualismo, em que cada pessoa parece querer decidir por si própria como expressar a sua fé, a liturgia recorda-nos uma verdade frequentemente esquecida: **não celebramos a nossa fé pessoal, mas a fé de toda a Igreja**.

Descobrir o significado das posturas litúrgicas é redescobrir a beleza da Santa Missa e compreender que até o mais pequeno dos nossos gestos pode tornar-se um ato de adoração.

O ser humano: corpo e alma unidos para glorificar Deus

A fé cristã nunca considerou o corpo como algo secundário.

Desde o Livro do Génesis sabemos que Deus criou o homem com corpo e alma.

| «Deus criou o homem à sua imagem; à imagem de Deus o criou.»



Sabe por que se ajoelha durante a Santa Missa? O profundo significado das posturas litúrgicas que muitos católicos esqueceram |

2

| *(Génesis 1,27)*

O mistério da Encarnação confirma ainda mais profundamente esta realidade.

Jesus Cristo assumiu um verdadeiro corpo humano.

Comeu.

Caminhou.

Chorou.

Ajoelhou-Se.

Levantou as mãos para abençoar.

Inclinou a cabeça na Cruz.

Ressuscitou corporalmente.

O Cristianismo nunca separa o espiritual do corporal.

Por isso, também a liturgia não os separa.

O nosso corpo participa plenamente na oração.

São Paulo afirma:

| *«Glorificai, pois, a Deus no vosso corpo.» (1 Coríntios 6,20)*

A liturgia é precisamente isto: glorificar Deus com toda a nossa existência.



Sabe por que se ajoelha durante a Santa Missa? O profundo significado das posturas litúrgicas que muitos católicos esqueceram |

3

A liturgia fala através de sinais visíveis

Os sacramentos utilizam água, óleo, pão, vinho, a imposição das mãos, o incenso, a luz e o silêncio.

Porquê?

Porque Deus fala através de sinais visíveis e sensíveis.

Também nós respondemos através de sinais.

As posturas fazem parte desta linguagem sacramental.

Não são simples movimentos.

São símbolos vivos.

A Igreja ensina que o ser humano exprime as realidades interiores através de sinais exteriores.

Vemos isso em toda a Sagrada Escritura.

Quando Abraão adorou Deus...

...prostrou-se.

Quando Moisés encontrou a sarça ardente...

...tirou as sandálias.

Quando Salomão dedicou o Templo...

...estendeu as mãos.

Quando os Magos encontraram o Menino Jesus...

...prostraram-se em adoração.

Quando os discípulos viram Cristo ressuscitado...



Sabe por que se ajoelha durante a Santa Missa? O profundo significado das posturas litúrgicas que muitos católicos esqueceram |

4

...ajoelharam-se diante d'Ele.

A postura revela a atitude do coração.

A unidade do Povo de Deus

Existe ainda outro aspeto fundamental.

A liturgia não é uma oração privada.

É a oração de toda a comunidade.

Todos formam um só Corpo.

Por isso, a Igreja deseja que os fiéis adotem as mesmas posturas.

A **Instrução Geral do Missal Romano** explica que esta unidade das posturas manifesta:

- a unidade da comunidade;
- a participação comum;
- a comunhão eclesial;
- o respeito pelo mistério celebrado.

Quando toda a assembleia se levanta, se ajoelha ou permanece sentada ao mesmo tempo, proclama silenciosamente uma grande verdade:

Somos um só povo que adora o único Deus verdadeiro.

Estar de pé: a postura dos ressuscitados

Muitos ficarão surpreendidos ao descobrir que, na Igreja primitiva, permanecer de pé era uma postura carregada de profundo significado espiritual.



Não era simplesmente uma forma confortável de escutar.

Era a postura própria daqueles que ressuscitaram com Cristo.

Por isso, os primeiros cristãos permaneciam especialmente de pé durante o Tempo Pascal.

Estar de pé exprime:

- a dignidade dos filhos de Deus;
- a vigilância espiritual;
- a disponibilidade;
- o respeito;
- a esperança;
- a vitória sobre o pecado.

Cristo venceu a morte.

Quem Lhe pertence já não permanece abatido.

Por isso, o sacerdote diz:

| «*Oremos.*»

Imediatamente, toda a assembleia se levanta.

É a postura do povo sacerdotal que apresenta a sua oração ao Pai.

Porque nos levantamos para o Evangelho?

Não fazemos o mesmo durante as restantes leituras.

O Evangelho ocupa um lugar absolutamente único.

É o próprio Cristo quem fala à sua Igreja.



Sabe por que se ajoelha durante a Santa Missa? O profundo significado das posturas litúrgicas que muitos católicos esqueceram |

6

Por isso:

- canta-se o Aleluia;
- utiliza-se o incenso nas celebrações solenes;
- o diácono pede a bênção;
- todos fazem o sinal da cruz na testa, nos lábios e no peito;
- toda a assembleia permanece de pé.

Não nos levantamos por respeito ao leitor.

Levantamo-nos porque é o Senhor quem vem falar connosco.

É o próprio Cristo quem proclama a sua Palavra.

Estar sentado: escutar como discípulos

Vivemos numa sociedade hiperativa.

Torna-se cada vez mais difícil permanecer em silêncio.

No entanto, a liturgia também nos convida a sentar-nos.

Sentar-se não significa descansar.

Significa escutar.

Aprender.

Meditar.

Interiorizar.

Maria de Betânia sentava-se aos pés de Jesus para escutar a sua Palavra.

Também os discípulos permaneciam sentados enquanto ouviam o Mestre.

Por isso, a Igreja permanece sentada durante:



Sabe por que se ajoelha durante a Santa Missa? O profundo significado das posturas litúrgicas que muitos católicos esqueceram |

7

- as leituras (exceto o Evangelho);
- o Salmo Responsorial;
- a homilia;
- alguns momentos do ofertório.

É a postura do discípulo.

Ajoelhar-se: o gesto supremo da adoração

Provavelmente nenhuma outra postura possui uma riqueza espiritual tão profunda como ajoelhar-se.

Hoje, em muitos ambientes, ajoelhar-se parece quase algo estranho.

A cultura contemporânea identifica frequentemente a liberdade com a recusa de dobrar os joelhos diante de quem quer que seja.

O cristão, porém, sabe que apenas Um é digno de que diante d'Ele dobremos os joelhos: Aquele que nos criou.

São Paulo escreve:

«Ao nome de Jesus se dobre todo o joelho, nos céus, na terra e
debaixo da terra.» (Filipenses 2,10)

Ajoelhar-se exprime:

- adoração;
- humildade;
- dependência de Deus;
- arrependimento;
- reconhecimento da presença divina.

Por isso, a Igreja reserva esta postura para os momentos mais sagrados.



A Consagração: o Céu toca a Terra

Durante a Consagração acontece o maior milagre do mundo.

O pão deixa de ser pão.

O vinho deixa de ser vinho.

Cristo torna-Se verdadeiramente presente.

Não simbolicamente.

Não apenas espiritualmente.

Não metaforicamente.

Realmente.

Verdadeiramente.

Substancialmente.

A Igreja responde com adoração.

Por isso se ajoelha.

Não porque seja um costume medieval.

Mas porque o Rei do Universo acabou de Se tornar presente sobre o altar.

A genuflexão do sacerdote e o ajoelhar de toda a assembleia proclamam a mesma verdade:

Jesus Cristo está aqui.



A genuflexão: uma silenciosa profissão de fé

Ao entrar numa igreja, muitas pessoas fazem uma genuflexão quase sem pensar.

Contudo, este pequeno gesto resume toda a fé católica na Presença Real.

Dobrar um joelho diante do sacrário significa reconhecer que Cristo está verdadeiramente presente.

Não estamos a saudar um edifício.

Não estamos a venerar um símbolo.

Estamos a adorar o Senhor.

Cada genuflexão deveria ser feita lentamente, conscientemente e com profundo amor.

A inclinação: reverência e humildade

Nem todo o ato de adoração exige que nos ajoelhemos.

A liturgia utiliza também diferentes formas de inclinação.

A inclinação da cabeça exprime reverência.

A inclinação profunda exprime veneração.

O sacerdote faz várias inclinações durante a Santa Missa.

Também os fiéis inclinam a cabeça, por exemplo, ao ser pronunciado o nome de Jesus, da Santíssima Virgem Maria e do santo do dia, quando isso é previsto pelas rubricas litúrgicas ou por um costume legítimo.

Estes gestos não são vazios de significado.

São atos de amor.



Bater no peito: reconhecer a própria pobreza

Durante o **Confesso** (*Confiteor*), muitos fiéis batem no peito.

Porquê?

Porque o coração representa o centro da pessoa humana.

Reconhecemos que o pecado nasce dentro de nós.

Não culpamos os outros.

Não culpamos o mundo.

Pedimos misericórdia.

É um gesto profundamente evangélico.

As mãos unidas: o símbolo da oração

As mãos unidas exprimem:

- recolhimento;
- súplica;
- abandono a Deus;
- confiança.

Embora esta postura nem sempre seja obrigatória para os fiéis, trata-se de um gesto tradicional que favorece grandemente o recolhimento.

O nosso corpo ajuda a nossa alma.



A nossa postura sustenta a nossa oração.

Estas posturas são realmente importantes?

Alguns poderão dizer:

«O que realmente importa é o coração.»

É verdade.

Mas a Sagrada Escritura nunca opõe o coração ao corpo.

O amor procura sempre manifestar-se.

Uma criança que ama abraça.

Um esposo beija a mulher que ama.

Também o crente adora com o seu corpo.

As posturas exteriores não substituem a fé interior.

Mas exprimem-na e alimentam-na.

Existe uma profunda interação entre o corpo e a alma.

A psicologia moderna confirma aquilo que a Igreja sabe há séculos: os nossos gestos corporais influenciam as nossas disposições interiores.

Quando nos ajoelhamos com fé, o nosso coração aprende a humildade.

Quando permanecemos de pé com atenção, aprendemos a disponibilidade.

Quando guardamos silêncio, aprendemos a escutar.



Também o nosso corpo é educado pela liturgia para que a nossa alma seja formada.

O perigo do subjetivismo litúrgico

Um dos desafios pastorais do nosso tempo é a tendência para pensar que cada fiel pode expressar a sua fé exclusivamente segundo as suas preferências pessoais.

Esta mentalidade conduz frequentemente a atitudes como:

- decidir por iniciativa própria quando se deve sentar ou levantar, sem ter em conta a celebração comum;
- omitir a genuflexão por comodidade ou hábito;
- permanecer distraído durante os momentos de adoração;
- reduzir os gestos litúrgicos a simples formalidades sem conteúdo espiritual.

Contudo, a liturgia não é um espaço para improvisações individuais.

Ela é o culto público da Igreja, recebido como um tesouro precioso e fielmente transmitido de geração em geração.

As normas litúrgicas não existem para impor uma uniformidade baseada num simples legalismo.

Elas existem para salvaguardar a verdade do mistério celebrado e favorecer a plena participação de todos os fiéis.

Quando cada pessoa age segundo as suas preferências pessoais, a linguagem comum da liturgia fragmenta-se.

Quando toda a assembleia realiza os mesmos gestos com fé e reverência, torna-se visível a comunhão da Igreja.



Sabe por que se ajoelha durante a Santa Missa? O profundo significado das posturas litúrgicas que muitos católicos esqueceram |

13

Ensinar às crianças a linguagem da liturgia

As crianças aprendem muito mais através daquilo que veem do que daquilo que ouvem.

Se virem os seus pais:

- ajoelharem-se com devoção;
- permanecerem em silêncio diante do sacrário;
- fazerem uma genuflexão lenta e reverente;
- responderem atentamente durante a Missa;
- permanecerem recolhidos durante a Consagração;

compreenderão, mesmo antes de o conseguirem explicar por palavras, que algo de extraordinário está a acontecer na igreja.

A educação litúrgica começa pelo exemplo.

Os gestos repetidos com amor moldam progressivamente o coração e preparam as crianças para descobrirem a grandeza do mistério eucarístico.

As posturas litúrgicas como caminho de santidade

Os santos nunca desprezaram os pequenos gestos.

Sabiam que a santidade também se constrói através da fidelidade nas pequenas coisas.

Uma genuflexão feita com amor.

Uma inclinação realizada com reverência.

Um silêncio vivido em recolhimento.



Um ajoelhar cheio de adoração.

Tudo isto dispõe a alma para receber a graça.

A liturgia não procura uma perfeição estética, mas sim a transformação interior do crente.

Cada postura torna-se uma escola de virtudes.

Da humildade.

Da obediência.

Da atenção.

Da disponibilidade.

Da adoração.

Todas estas virtudes encontram uma expressão concreta no corpo, e essa expressão corporal fortalece a vida espiritual.

Redescobrir a linguagem do corpo para redescobrir o mistério

Vivemos rodeados de imagens, ecrãs e distrações constantes, mas compreendemos cada vez menos o valor do silêncio, da reverência e daqueles sinais sagrados que apontam para a eternidade.

As posturas litúrgicas são um antídoto contra essa superficialidade.

Recordam-nos que Deus merece toda a nossa atenção e que o encontro com Ele envolve toda a pessoa.

Quando permanecemos de pé, proclamamos que Cristo ressuscitou e nos chama a caminhar na esperança.



Quando permanecemos sentados, reconhecemos que somos discípulos que necessitam de escutar a sua Palavra.

Quando nos ajoelhamos, confessamos que Jesus está verdadeiramente presente e que só Ele é digno da nossa adoração.

Quando inclinamos a cabeça ou fazemos uma genuflexão, exprimimos com o corpo aquilo em que acreditamos com o coração.

Em última análise, as posturas litúrgicas não são apenas movimentos aprendidos na infância, nem formalidades vazias herdadas do passado.

São uma profunda e silenciosa catequese que atravessou os séculos, uniu toda a Igreja e continua a conduzir os fiéis ao mistério de Cristo.

Compreendê-las e vivê-las conscientemente transforma a nossa participação na Santa Missa, fortalece a nossa fé e ajuda-nos a oferecer a Deus um culto «em espírito e verdade» (Jo 4,23), com a alma e o corpo, com a inteligência e o coração.

Da próxima vez que participares na Santa Eucaristia, presta atenção a cada gesto.

Descobrirás que a liturgia fala uma linguagem que necessita de muito poucas palavras:

a linguagem de um povo que se levanta em conjunto para escutar o seu Senhor, se senta em conjunto para aprender com Ele e dobra os joelhos em conjunto para adorar o Deus vivo, que continua a tornar-Se verdadeiramente presente sobre o altar por amor à humanidade.