

## Posiciones y gestos durante la misa

La celebración de la misa es un acto que representa la imagen del Cuerpo de Cristo. Hay ciertas acciones que hacemos juntos durante la asamblea o congregación que expresan nuestra unidad y deseo de disfrutar juntos, al lado de Jesús, reconociendo las grandes cosas que Dios ha hecho y el ofrecimiento de sacrificio. Estas acciones son las posturas y gestos que cumplimos durante la misa. Nuestra oración es expresada por nuestro cuerpo así como también por nuestra mente, corazón y voz. **Varias posturas y gestos no son simplemente parte de la ceremonia sino que son la manera en que comprometemos nuestro cuerpo en la oración.**

### Posturas

**El estar de pie** es una postura que proviene de los primeros días de la Iglesia i siempre fue entendida como la manera de aquellos que están **ascendiendo con Cristo y buscando las cosas que están por encima**. A través del bautismo se nos ha dado la posibilidad de compartir la vida de Dios y el estar de pie es el reconocimiento de ese maravilloso regalo. Estar de pie es un gesto de respeto y honor hacia el celebrante que representa a Cristo entrando y yéndose de la asamblea. Cuando nos ponemos de pie para decir nuestras oraciones, reconocemos nuestra estatura ante Dios y nuestra humilde gratitud por lo que Dios ha hecho al crearnos y redimirnos a cada uno de nosotros. El evangelio es el punto más alto de la revelación y el mismo contiene las palabras y los pensamientos de Jesús, por consiguiente estamos de pie en signo de reverencia. También estamos de pie durante la recepción de la comunión, que nos une mucho más con Jesús, quien ahora gloriosamente resucita de la muerte y es la causa de nuestra salvación.

El significado de **arrodillarnos** ha cambiado a través de los siglos. En la antigua Iglesia el arrodillarnos significaba penitencia, luego en la edad Media el significado fue de reverencia como actúa el vasallo frente a su Señor. Más recientemente el significado es adoración. Por eso durante toda la oración de la eucaristía permanecemos de rodillas.

**El sentarse** es una postura de atención y meditación. Por eso es que nos sentamos durante las lecturas previas al evangelio y la homilía. También nos podemos sentar para tener un momento de meditación después de la comunión. El sentarse en silencio nos provee de una oportunidad de descansar mientras que tomamos conciencia de la presencia de Dios.

### Gestos

A través de la muerte en la cruz, Jesús redimió al género humano. Por eso hacerse la **Señal de la Cruz** es un gesto muy importante relacionado con nuestro bautismo. Comenzamos la misa persignándonos y así también la terminamos, como una forma de bendición. Nos hacemos la Señal de la Cruz en nuestra frente, labios y corazón al comienzo del Evangelio.

Durante el acto de **Contrición** la acción de **golpear nuestro pecho** mientras que rezamos las palabras: **por nuestra culpa** es una manera de demostrar nuestra conciencia que **mi pecado** es **mi falta**.

En el **Credo** se nos pide que ***bajemos la cabeza*** en el momento en que decimos las palabras que conmemoran la Encarnación: ***por obra y gracia del Espíritu Santo, nació de Santa María Virgen y se hizo hombre.*** Estos gestos significan nuestro profundo respeto y gratitud a Cristo, que aun siendo Dios, ni siquiera se sintió molesto al venir a nosotros como un ser humano, a compartir nuestra condición humana para salvarnos del pecado y restaurar nuestro amor y amistad con Dios.

El “Padre nuestro” es seguido por el: **Intercambio de paz**. El bajar la cabeza, darse la mano o abrazarse con las personas que están alrededor nuestro en la misa e intercambiar la frase: ***“La paz este contigo”***, expresa que estamos en paz, que no hay enemistad hacia los otros. Las personas cercanas a mí con quienes comparto la paz significan para mí, así como yo significo para ellos, la amplia comunidad de la iglesia y toda la humanidad.

Antes de **recibir la comunión de pie**, se nos pide que hagamos un signo de reverencia, Los obispos de Estados Unidos han determinado que ese signo de: ***bajar la cabeza*** es una forma de expresar nuestra reverencia y hacerle honor a Cristo que viene hacia nosotros como nuestro alimento espiritual.

**La iglesia ve en todos estos: gestos, posturas comunes y oración en una sola voz, un símbolo de unidad de aquéllos que se reúnen a venerar y como signo para fomentar esa unidad.**

***Cuando nos paramos, arrodillamos, sentamos, bajamos la cabeza, nos persignamos y rezamos en voz alta en una acción común y conjunta, damos sin lugar a dudas testimonio de que somos verdaderamente el Cuerpo de Cristo, unidos en corazón, mente y espíritu.***