Posturas y gestos corporales en la Misa

En la celebración de la Misa elevamos nuestras mentes, nuestras voces y nuestros corazones en oración y alabanza a Dios. Pero como seres creados de cuerpo y espíritu, nuestra oración es expresada también por medio de nuestro cuerpo. Durante la Misa asumimos diferentes posturas corporales: nos ponemos de pie, de rodillas, nos sentamos y somos invitados a realizar una serie de gestos y movimientos: persignarse, dar un saludo de paz, inclinar el cuerpo en señal de reverencia, etc. Estos gestos y posturas no son meramente ceremoniales, si no que tienen un profundo significado cuando se realizan con fe, comprensión y conciencia de lo que hacemos. A través de estos gestos y posturas participamos más atentamente en la celebración.

Posturas

De pie. El ponernos de pie es un signo de honor y respeto. Desde los primeros días de la Iglesia, esta postura ha sido interpretada como signo de los que son elevados en Cristo y están en búsqueda de las cosas superiores (ver Colonsenses 5). Cuando nos ponemos de pie asumimos nuestra real estatura ante nuestro Dios, como pueblo redimido por la sangre de Cristo. Nos ponemos de pie al iniciar la celebración mientras el sacerdote y los ministros procesan al altar. Nos ponemos de pie para escuchar el Evangelio porque sabemos que Cristo mismo es quien nos habla cuando está siendo proclamado. Los obispos de los Estados Unidos han escogido esta postura como la norma para recibir la sagrada comunión en éste país.

De rodillas. Desde los inicios de la Iglesia, esta postura ha significado penitencia. "¡La conciencia del pecado nos derrumba!" En la Edad Media, los vasallos se ponían de rodillas para rendir homenaje a su amo. Más recientemente, esta postura ha venido a significar humildad y adoración. Por esta misma razón, los obispos de los Estados Unidos han escogido esta postura para la Plegaria Eucarística. Nos ponemos de rodillas desde el Santo, hasta el Gran Amén.

Sentados. Ésta es la postura apropiada para escuchar y meditar. Nos sentamos cuando queremos dar a alguien nuestra completa atención. Así, la asamblea se sienta durante las primeras lecturas, durante la homilía y después de la comunión en un momento de meditación.

Gestos

El gesto más común es el de la ***Señal de la Cruz*** (persignarse) al principio de la Misa, a la hora de la proclamación del Evangelio, y al final de la Misa con la bendición del celebrante. Hemos sido reclamados para Cristo con la Señal de la cruz desde el momento de nuestro bautismo, donde fuimos escogidos para Cristo. Asimismo, hacemos la señal de la cruz cuando somos rociados con agua bendita y también lo hacemos con el agua bendita al entrar o salir del templo.

La genuflexión (doblar la rodilla). La genuflexión es un signo de honor, reverencia y respeto que hacemos a la presencia de Cristo Sacramentado en el tabernáculo. Al iniciar la celebración, el sacerdote y los ministros hacen una genuflexión frente al tabernáculo si éste se encuentra localizado en el santuario. Asimismo, el sacerdote hace tres genuflexiones doblando la rodilla derecha hasta el suelo durante la Plegaria Eucarística: antes de mostrar a la asamblea el pan y luego el cáliz y nuevamente al hacer la invitación a la asamblea a tomar la sagrada comunión y antes de que el mismo reciba el sacramento.

Inclinación (del cuerpo y/o la cabeza). Es también una señal de reverencia. Reconocemos el altar como un símbolo que representa a Cristo, por lo tanto, el sacerdote y los ministros hacen una reverencia frente al altar en la procesión de entrada y al final de la Misa. Durante la profesión de fe (el Credo), inclinamos la cabeza al pronunciar las palabras que conmemoran la Encarnación: "que fue concebido por obra del Espíritu Santo, nació de Santa María Virgen y se hizo hombre". Este gesto significa nuestro profundo respeto y gratitud a Cristo, que se humilló asumiendo nuestra condición humana para salvarnos.

Asimismo, hay otros gestos que intensifican nuestra oración en la Misa. Por ejemplo, en el Rito Penitencial (Yo Pecador), la acción de golpearnos el pecho al decir "por mi culpa, por mi culpa y por mi grande culpa" nos ayuda a reconocer nuestras faltas y la necesidad de la gracia de Dios para sobreponerlas. En el Rito de la Paz, el darnos la mano y/o un abrazo significa que estamos compartiendo la paz de Cristo y que estamos comprometidos a vivir esta paz entre nosotros. Es muy apropiado que antes de compartir la Comunión, sacramento de la Unidad, realicemos este gesto simbólico con los demás miembros de la asamblea.

Posturas para las partes de la Misa

Desde el principio de la Misa hasta la primera lectura	De pie
Desde la primera lectura hasta la Aclamación al Evangelio	Sentados
Desde la Aclamación al Evangelio hasta el final del Evangelio	De pie
Durante la homilía	Sentados
Desde el Credo hasta el final de la oración de los fieles	De pie
Desde la preparación de los dones hasta el final de la oración: *"Oren, hermanos y hermanas, para que este sacrificio . . ."*	Sentados
Desde aquí hasta la proclamación del Santo	De pie
Después del Santo, hasta el Gran Amén	De rodillas
Desde el Padrenuestro hasta el Cordero de Dios	De pie
Después del Cordero de Dios hasta el final de la Comunión	De rodillas o de pie
Al recibir la Sagrada Comunión	De pie
Durante el silencio después de la Comunión	Sentados o de rodillas
Durante los anuncios	Sentados
Desde la oración después de la Comunión hasta la salida	De pie

Un nuevo gesto

La *Instrucción General* nos invita a hacer un gesto de reverencia al recibir la Sagrada Comunión. Los obispos de los Estados Unidos han determinado que la señal de reverencia antes de recibir el Cuerpo y la Sangre de Cristo, será una breve inclinación de la cabeza. Por medio de este gesto damos reverencia a Cristo vivo, a quien recibimos como alimento espiritual.

Esta inclinación no tiene que ser una profunda inclinación del cuerpo, sino, sencillamente una breve inclinación de la cabeza al llegar frente al ministro de la comunión. Este gesto sencillo, realizado por todos, nos une respetuosamente al Pan de Vida y a la Copa de Salvación que estamos a punto de recibir.

Por medio de estos gestos y posturas corporales, damos como Iglesia un testimonio de nuestra unidad como cristianos. Estos gestos y posturas significan nuestra unidad y solidaridad como miembros del Cuerpo de Cristo. Por eso, nadie puede cambiarlos a su gusto personal. Si nos ponemos de pie, si nos ponemos de rodillas, si nos persignamos, etc., en una acción ritual comunitaria es para dar testimonio de que somos: Miembros del Cuerpo Único de Cristo.

Este material ha sido creado en preparación para la implementación de la nueva *Instrucción General del Misal Romano,* que tomará efecto en la Arquidiócesis de Chicago el Primer Domingo de Adviento, el 30 de noviembre de 2003. Todo esto está basado en el material del Secretariado de Liturgia de la Conferencia de Obispos de los Estados Unidos, Washington, D.C. © 2002. © 2003 Arquidiócesis de Chicago.