



## Celebrando la Sagrada Liturgia de la Santa Misa: Revisión de las nuevas Normas Diocesanas —Parte VIII

En los boletines anteriores, hemos revisado varias partes de la Sagrada Liturgia y así tener un mejor conocimiento de lo que oramos juntos en la Santa Misa. Hemos considerado nuestra disposición que debemos tener a la hora de la celebración del Misterio Pascual y de que forma los fieles deben participar en la celebración junto con el sacerdote. Ya mencionamos que en muchas ocasiones nuestra participación es verbal, en otras, participamos con nuestro silencio. Sin embargo, también participamos con nuestras posturas y gestos.

Profesamos nuestras creencias Católicas en la cual el alma y el cuerpo en conjunto resucitarán a la vida eterna. Por lo tanto, es apropiado alabar y adorar a Dios no solo con el amor de nuestras almas y corazones, pero también con nuestras voces, manos y todo nuestro cuerpo.

### **Los gestos y las posturas nos unen**

Los gestos y las posturas que realizamos en unión con nuestros hermanos y hermanas en Cristo durante el culto, manifiestan nuestra unidad y ayudan a formarnos dentro de una comunidad. Los gestos de reverencia nos recuerdan el precioso don celebrado en la Eucaristía y sirve de ejemplo a nuestros hijos e incluso a los adultos que recién conocen nuestra fe. De una manera real, nuestros gestos comunes y posturas ayudan a pasar a otros nuestras creencias.

Aunque usualmente nos arrodillamos para orar en silencio y prepararnos para celebrar la Sagrada Liturgia, nuestra postura inicial es estar de pie. Por mucho tiempo en la tradición de la Iglesia, estar de pie, ha sido la postura apropiada para aquellos criados en la nueva vida a través de Nuestro Salvador Jesucristo. Quizás, si consideramos solo dos ejemplos de nuestra cultura en la cual nos ponemos de pie, nos ayudará a entender por qué nos mantenemos de pie en distintas partes de la Santa Misa: Nos ponemos de pie para saludar a los demás, así que, nos ponemos de pie cuando estamos listos para comenzar la Santa Misa y durante otros momentos significativos: como símbolo de sumo respeto y reverencia para saludar a la Palabra de Dios proclamada en el Evangelio y recibir el Cuerpo y la Sangre de Cristo en la Sagrada Comunión.

Aunque nos ponemos de pie durante el Evangelio, nos sentamos para escuchar las otras lecturas de las Sagradas Escrituras y para la Homilía. Posiblemente seguimos esta postura desde la práctica de sentarse en la sinagoga para escuchar la Palabra de Dios. Además es una postura común para los estudiantes. Nos sentamos para escuchar con atención y enfocarnos en la persona que nos esta hablando y en las palabras que se nos están diciendo. También, estar sentados es la postura para nuestro período de silencio sagrado y meditación después de recibir la Sagrada Comunión.

### **Arrodillarse en adoración**

Como señal de reverencia en los Estados Unidos, nos arrodillamos durante la Plegaria Eucarística y en la Diócesis de Raleigh, nos arrodillamos desde el final del Cordero de Dios hasta la distribución de la Sagrada Comunión. Tradicionalmente, el arrodillarse está asociado con la penitencia o con nuestra posición más humilde ante el Señor Dios. Sin embargo, hay algo muy íntimo al arrodillarse ante nuestro Dios; la postura de arrodillarse nos ayuda a establecer una comunicación muy personal con Dios.

La genuflexión, es una forma muy importante para nosotros de mostrar reverencia al Santísimo Sacramento. Cuando entramos a la Iglesia y el tabernáculo se encuentra cerca del altar, hacemos una genuflexión doblando la rodilla derecha hacia el suelo en adoración a la Presencia Real del Señor Jesús en el Santísimo Sacramento. Por razones de salud, puede inclinarse como gesto de profunda reverencia.

También es costumbre inclinarse ante el altar puesto que ahí se hace presente Cristo y es allí donde Él se hará presente ante nosotros. De la misma manera, si pasamos frente al tabernáculo en algún otro lugar de la iglesia, o si el Santísimo Sacramento está expuesto sobre el altar (por ejemplo durante las cuarenta horas de devoción) debemos hacer una genuflexión.

### **La señal de salvación**

La señal de la Cruz es el gesto que mas identifica a nuestra fe católica. Esta señal de nuestra salvación, la cual honra la cruz en donde murió Cristo y

venció a la muerte, se hace al comienzo de la Santa Misa y durante la bendición que concluye la Sagrada Liturgia. Además, trazamos pequeñas cruces en nuestra frente, labios y pecho antes de la lectura del Evangelio, indicando nuestro compromiso de mantener siempre la Buena Nueva en nuestra mente, en nuestros labios y en nuestros corazones.

Como mencionamos anteriormente, nos inclinamos en reverencia al altar cuando pasamos frente a él. Como señal de reverencia por la Encarnación, también nos inclinamos durante el Credo en las palabras “por obra del Espíritu Santo, se encarnó de la Virgen María y se hizo hombre.” Aquellos que no puedan arrodillarse durante la Plegaria Eucarística pueden inclinarse cuando el sacerdote realice la genuflexión después de elevar el Cuerpo y la Sangre de Cristo. Para finalizar, nos inclinamos antes de recibir las especies Eucarísticas durante la Santa Comunión.

Nuestro gesto final a considerar es la de realizar la señal de la paz durante el Rito de comunión. Es importante tener en cuenta que el compartir la señal de la paz, ya sea con un apretón de manos, un abrazo, o tan solo un saludo o una sonrisa, significa que es una señal de reconciliación con nuestros hermanos y hermanas en Cristo.

Este no es momento de socializar, pero es una señal de nuestro propio arrepentimiento por nuestra mal intención hacia los demás y también pedir perdón por nuestras ofensas y una aceptación genuina del uno por el otro (véase Mateo 5:23-24).

Esta es una acción simbólica y no necesariamente significa que se deba dar la paz a todos en la asamblea. Todos los que se encuentran cerca de nosotros, representan a aquellas personas con las cuales todavía no estamos en paz.

Cada uno de estos gestos en la Sagrada Liturgia de la Misa nos forma no solo de manera personal, pero también como testigo de fe de nuestra relación con Dios.

**Posturas y gestos importantes para la Sagrada Liturgia durante la Santa Misa**

Desde el comienzo de la Misa hasta la Primera Lectura	De pie
<b>Desde la Primera Lectura hasta la Aclamación del Evangelio</b>	Sentados
Desde el Evangelio de Aclamación y durante el Evangelio	De pie
<b>Durante la homilía</b>	<b>Sentados</b>
Durante el Credo y la Plegaria Universal	De Pie
<b>Desde el comienzo de la preparación de los Dones hasta el Orad hermanos (<i>Orate Fratres</i>)</b>	<b>Sentados</b>
Desde el comienzo de Orad Hermanos ( <i>Orate Fratres</i> ) hasta el final de “Santo Santo”	De Pie
<b>Después del “Santo, Santo” hasta el Amen de la Plegaria Eucarística</b>	<b>Arrodillados</b>
Desde el comienzo del Padre Nuestro hasta el Cordero de Dios	De Pie
<b>Desde el final el Cordero de Dios hasta la distribución de la Santa Comunión</b>	<b>Arrodillados</b>
En la distribución de la Santa Comunión (Inclinarse ante el Cuerpo y la Sangre de Cristo antes de recibir las sagradas especies)	De pie
<b>Después de recibir la Santa Comunión</b>	<b>De pie</b>
<b>(Arrodillarse o sentarse es opcional)</b>	
Durante el silencio sagrado	Sentados o arrodillados
<b>Desde la Oración después de la Comunión, hasta el final de la Misa</b>	<b>De pie</b>
<b>(Si hay algún anuncio, se le puede pedir a la congregación que se sienten, posteriormente a la Oración después de la Comunión)</b>	