

Ukłon, przyklęknienie, złożenie rąk, wzniesione ręce

Cel główny: Objasnić znaczenie wykonywanych gestów i pogłębić sposób przeżywania Eucharystii

Ważne informacje:

- dusza i ciało współpracują ze sobą i wzajemnie oddziałują na siebie;
- każdy gest wykonywany w liturgii ma być znakiem szacunku wobec Boga i obrzędów;
- Kościół ułożył specjalny rytuał modlitwy, aby pomóc nam zrozumieć, co dzieje się w czasie liturgii;
- to, jak trzymam ręce, jak stoję, kłaniam się, ma znaczenie: jak wykonuję gesty, tak się modlę;
- ołtarz jest znakiem Chrystusa, tabernakulum miejscem przechowywania Ciała Pańskiego; klękając przed tabernakulum i kłaniając się ołtarzowi oddajemy cześć Jezusowi, nie rzeczom.

Pomoce dydaktyczne:

- jeśli są dostępne pomoce multimedialne: film „Jaka jest rola ciała w modlitwie?”, https://www.youtube.com/watch?v=PFclSbBG-KQ&ab_channel=TemplumChristi, szczególnie od 1:28.

1. Katechezę należy zacząć od krótkiej modlitwy przy tabernakulum
2. Powtórzenie wiadomości z poprzednich zbiórek o złożonych dłoniach, znaku krzyża, uderzeniu się w pierś.
3. Prezentacja filmu „Jaka jest rola ciała w modlitwie?” [*]

Wyszczególnienie prezentowanych gestów:

- wzniesione ramiona – starożytny gest modlitewny zachowany w Kościele;
- złożone dłonie – nawiązanie do średniowiecznego gestu składania rąk w ręce władcy; jest to symbol oddania się w opiekę władcy i obietnica służby panu;

4. Wyjaśnienie krok po kroku znaczenia każdego z gestów:

a) Ukłon

„Kto chce zbliżyć się do Boga, ten powinien umieć spojrzeć w górę – to rzecz najważniejsza. Jednak musi on także nauczyć się kłaniać, gdyż sam Bóg skłonił się w geście pokornej miłości” – pisał w książce Duch liturgii kardynał Joseph

Ratzinger. Ukłon (inklinacja) wyraża uszanowanie i cześć oddawaną osobom lub ich wyobrażeniom, a także żal i zdanie się na czyjąś wolę. Ceremoniał liturgicznej posługi biskupów rozróżnia dwa rodzaje ukłonów: pochylenie głowy i pochylenie ciała”.

Jednym z podstawowych gestów wykonywanych w liturgii jest ukłon, który ma kilka różnych wariantów: ukłon głęboki (wykonywany przez pochylenie całego ciała tak, aby dłońmi dotknąć kolan; ukłon wykonuje się w kierunku ołtarza, biskupa, przed i po okadzeniu, mówiąc Wyznanie wiary na słowa: „I za sprawą Ducha Świętego przyjął ciało z Maryi Dziewicy i stał się człowiekiem”) oraz skłon głowy (lekkie i spokojne pochylenie głowy, trzymając ręce złożone; ministrant wykonuje go **zawsze przed i po dokonaniu czynności liturgicznej**, np. przed i po podaniu księdzu ampułek, etc. oraz przyjmując błogosławieństwo. Skłon głowy wykonują ministranci niosący świece, krzyż, kadzidło i ewangeliarz).

b) Przyklęknięcie

Kłęknięcie w liturgii ma bardzo doniosłe znaczenie, ponieważ wyraża najgłębszy szacunek i jest najwyraźniejszą formą oddania czci. Wyróżnia się dwa rodzaje klęknięcia: pełne oraz przyklęknięcie. W tej katechezie zajmujemy się przyklęknięciem.

Przyklęka się na jedno kolano (prawe!) w następujący sposób: „uginą się powoli jedno kolano ku ziemi, przy czym prawa noga pozostaje zawsze w równej linii z lewą. Tułów jest wyprostowany, a ręce złożone. Gdy tylko kolano dotknie ziemi, z powrotem prostujemy się do postawy stojącej. Podczas przyklęknięcia należy pamiętać, by tułów trzymać zupełnie prosto i nie pochylać się ku przodowi. Również ręce muszą być złożone na piersi i nie można nimi opierać się o kolano lub o coś innego”.

Przyklęka się zawsze, gdy wchodzi się do zakrystii przed Mszą świętą i wychodząc po zakończeniu służby; gdy poza Mszą świętą przechodzi się przed tabernakulum; gdy przychodzi się do ołtarza w procesji wejścia oraz odchodząc od ołtarza po zakończeniu Eucharystii; zawsze, gdy przechodzi się przed wystawionym Najświętszym Sakramentem oraz przed krzyżem wystawionym do adoracji po liturgii Męki Pańskiej w Wielki Piątek do rozpoczęcia Wigilii Paschalnej w Wielką Sobotę; przyklęka się także przy Komunii świętej, gdy przyjmuje się ją w postawie stojącej.

c) Złożenie rąk

„Gest złożonych rąk pojawił się w liturgii w XIII w., i jest postawą poddanego, stojącego przed swoim Panem. W systemie lennym wasal wkładał złożone dłonie pomiędzy dłonie seniora na znak, że z ufnością oddaje się w opiekę dla własnego dobra. Gest ten zachowała liturgia rzymska do dzisiaj w obrzędzie święceń prezbiterów i diakonów, podczas przyrzeczenia posłuszeństwa.

Podczas modlitwy złożone dłonie są znakiem skupienia potrzebnego do znalezienia Boga. Albrecht Dürer (†1528) przedstawił w ten sposób Maryję w rozmowie z Bogiem. Jak napisał biskup Grazu, Egon Kapellari, człowiek składając ręce „cały skupia się i zatapia w tym geście, wyciągając złożone ręce, znajdujące się na przecięciu pionowej i poziomej osi jego ciała, w kierunku transcendencji. Prosząc, dziękując i przepraszając, wykracza poza siebie uwalniając się od śmiertelnego uwięzienia w samym sobie”.

Jest to gest wykonywany przez wszystkich uczestników liturgii w całym ciągu jej trwania. Ministrant trzymając ręce złożone ma być wzorem dla wszystkich uczestników nabożeństwa. „Trzymamy ręce złożone przed piersiami, dłoń spoczywa płasko na drugiej dłoni. Palce skierowane są ku górze, prawy kciuk opieramy na lewym. Taki gest jest świadectwem silnego rygoru, opanowanego szacunku. Jest to pokorny, harmonijny sposób słuchania słów Bożych. Jest też wyrazem uległości i poddania, gdy ręce, którymi się w potrzebie bronimy, jakby równo związane, oddajemy w ręce Boga. Nie trzeba dodawać, że ręce muszą być czyste i że nie należy się bawić palcami, a tym bardziej obgryzać paznokci. Wszystkie potrzebne przedmioty podaje się zawsze prawą ręką, a wtedy lewa spoczywa na piersi. Tak samo jest, gdy bijemy się w piersi. Każdy ministrant, siedząc podczas liturgii, nie opiera się, a ręce spoczywają dłońmi na kolanach”.

d) Wzniesione ręce

„Gest rozłożonych rąk (postawa oranta) jest najstarszym gestem modlitewnym chrześcijaństwa, wyrażającym postawę człowieka, który wzywa Boga i tęskni za Nim oraz jest pełen pokoju wobec innych ludzi. W liturgii rzymskiej taką postawę przyjmuje przede wszystkim przewodniczący, wypowiadając w imieniu zgromadzonego ludu modlitwy, zwłaszcza Modlitwę eucharystyczną.

Do wznoszenia rąk podczas modlitwy Pismo Święte zachęca wszystkich. W Psalmie 28 słyszymy, że wzniesienie rąk ma spotęgować skuteczność zanoszonych próśb: „Usłysz głos mego błagania, gdy wołam do Ciebie, gdy wznoszę ręce do świętego przybytku Twego” (w. 2). Wcześniej przekonali się o tym Izraelici walczący pod

wodzą Mojżesza z Amalekitami: „Jozue spełnił polecenie Mojżesza i wyruszył do walki z Amalekitami. Mojżesz, Aaron i Chur wyszli na szczyt góry. Jak długo Mojżesz trzymał ręce podniesione do góry, Izrael miał przewagę. Gdy zaś ręce opuszczał, miał przewagę Amalekita” (Wj 17, 10-11). Do podnoszenia czystych rąk podczas modlitwy zachęcał także św. Paweł Apostoł: „Chcę, by mężczyźni modlili się na każdym miejscu, podnosząc ręce czyste, bez gniewu i sporów” (1 Tm 2, 8). Wzniesienie rozłożonych rąk wyraża oddanie siebie Bogu. W sztuce starochrześcijańskiej spotykamy malowidła i płaskorzeźby przedstawiające postacie orantów, modlących się z rękami rozłożonymi w kształcie krzyża lub wzniesionymi ku górze. Tertulian (†240) doszukiwał się w tej postawie pragnienia chrześcijan, aby podczas modlitwy upodobnić się do postawy Chrystusa ukrzyżowanego: „My nie tylko podnosimy, lecz także rozkładamy ręce, naśladując mękę Pańską i w tej postawie modląc się wyznajemy Chrystusa”.

5. Podsumowanie wiadomości i ćwiczenia.

Szczególną uwagę należy zwrócić na gest przyklęknienia i ukłonu. Warto dopilnować poprawnego i spokojnego wykonywania gestów w ramach ćwiczeń, aby wypracować odpowiednie nawyki podopiecznych.

Źródła:

Ceremoniał liturgicznej posługi biskupów

OWMR

www.vademecumliturgiczne.pl

www.zpasjidoliturгии.pl

D. Gruchlik, Przystąpię do ołtarza Bożego. Zbiórki z kandydatami na ministrantów, Poznań 2011

P. Wulgaris, Vademecum nadzwyczajnej formy rytu rzymskiego, Gdańsk 2015.