

# LITURGICKÉ ÚKONY A POSTOJE

Človek vyjadruje svoj vzťah k Bohu nielen slovami, ale aj svojim postojom, úkonmi a gestami. V liturgii má všetko svoj význam.

Kňaz zastupuje samého Pána Ježiša, miništrant zastupuje Boží ľud. Miništrant koná to, čo konajú v nebi anjeli.

Každý liturgický úkon sa má vykonať dôstojne, dôsledne a s plnou vážnosťou.

Je dôležité uvedomiť si, že jednotnosť a harmónia pridáva liturgii na kráse. Našou snahou nech nie je drezúra, ale prirodzenosť. Nie strnulosť, ale hĺbka vzťahu a láska k Bohu, ktorá sa má prejavovať v každom našom pohybe.

## Pokľaknutie



Je to vzdanie úcty Pánovi. Keď prichádzame do kostola, pokľaknutím pozdravíme Pána Ježiša vo svätostánku. Pokľakneme na pravé koleno, nepredkláňame sa. Ruky ostávajú zopäté (prípadne pravá je na hrudi – srdci a ľavá je spustená pozdĺž tela) a neopierajú sa ani o kolená, ani o zem. Nikdy nepokľakneme za chôdze.

# Kľačanie

Vyjadrujeme tým pokoru. Je prejavom klaňania sa Pánu Bohu. Boh je väčší ako my. Kľačíme vzpriamene a ticho, neotáčame hlavou, ruky zostávajú zopäté na srdci, päty sú spolu. Nasedíme na päťkách.



# Poklona



Znamená vzdanie úcty. Poklonou zdravíme oltár ako najdôležitejšie miesto v kostole, ktoré kňaz dokonca uctieva bozkom. Telo zostáva rovné, skláňa sa len hlava a trochu ramená. Poklonu robíme pomaly a úctivo.

## Sedenie



Keď v kostole sedíme, znamená to, že sa nikam neponáhľame, ale máme čas pre Ježiša a chceme ho v pokoji počúvať. Nepredkláňame sa, nenakláňame hlavu dopredu, chrbát zostáva rovný. Nohy nenaťahujeme pred seba, ani ich nedávame pod lavicu, kolená a špičky zostávajú vedľa seba. Ruky máme položené na kolenách.



## Státie



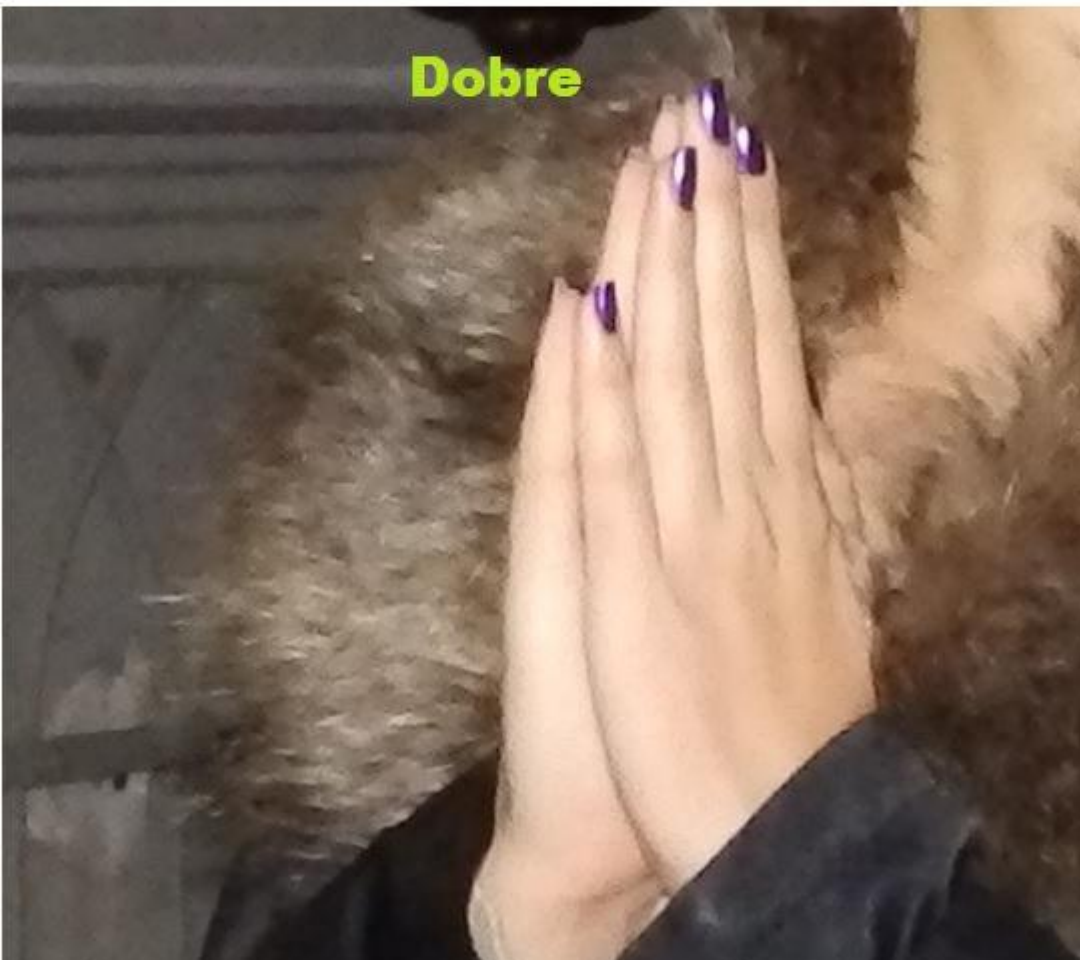
Je symbolom pripravenosti, bdelosti. Kto stojí, nespí, ale je pripravený vydať sa na cestu, alebo urobiť nejakú úlohu. Státím vyjadrujeme aj úctu voči tomu, s kým hovoríme. Státie v kostole znamená nielen pripravenosť počúvať, ale aj urobiť to, čo chce Boh. Stojíme rovno, vzpriamene, neopierame sa o stenu alebo o lavicu. Päty sú spolu.



## Zložené ruky



Znamenajú ochotu slúžiť. Nedávame si ich za chrbát, ani nám nevisia voľne popri tele. Ak držíme zložené ruky na srdci, dávame tým najavo, že sa modlíme nielen ústami, ale aj srdcom. Dlane sú zložené k sebe, prsty smerujú hore, pravý palec je na ľavom. Takto zložené ruky vyjadrujú, že modlitba má stúpať hore k Bohu. V minulosti sluha vyjadroval oddanosť svojmu pánovi tak, že si kľakol a takto zložené ruky dal do rúk svojho pána. Tým ho uznával za svojho pána. Toto gesto vyjadruje, že naším pánom je Boh.



## Podávanie ruky

Vyjadruje sa tým odpustenie, priateľstvo, jednota. Pri svätej omši si podávame ruky pred svätým prijímaním po slovách: “Dajte si znak pokoja!” Podávame si pravú ruku. Najprv podá ruku kňaz najbližším miništrantom, tí ju podajú zase svojim susedom. A tak to ide ďalej. Pri podávaní ruky sa pozeráme rovno do očí. (Ten, kto podáva ruku, hovorí: “Pokoj s tebou.” Druhý odpovedá: “I s duchom tvojím.”)



## Rozopäté ruky



Rozopäté ruky kňaza pri modlitbe všetkým pripomínajú, že Boh nás pozýva k sebe. Keď máme niekoho radi a chceme mu ísť naproti, natiahneme k nemu ruky. Tiež nám pripomínajú ruky Pána Ježiša na kríži – ak chceme byť podobní Pánovi, máme byť ochotní pre neho niečo obetovať.



# Chôdza

(týka sa kňazov a miništrantov)

Pri oltári vyjadruje radosť a pripravenosť k službe. Teda nie “zmätok na bojisku”. K oltáru nepatrí ani “poklus”, ani “ťahanie nôh”. Pri skupinovej chôdzi sa snažíme udržať rad a rovnaké rozostupy. Zopäté ruky držíme v rovnakej výške.



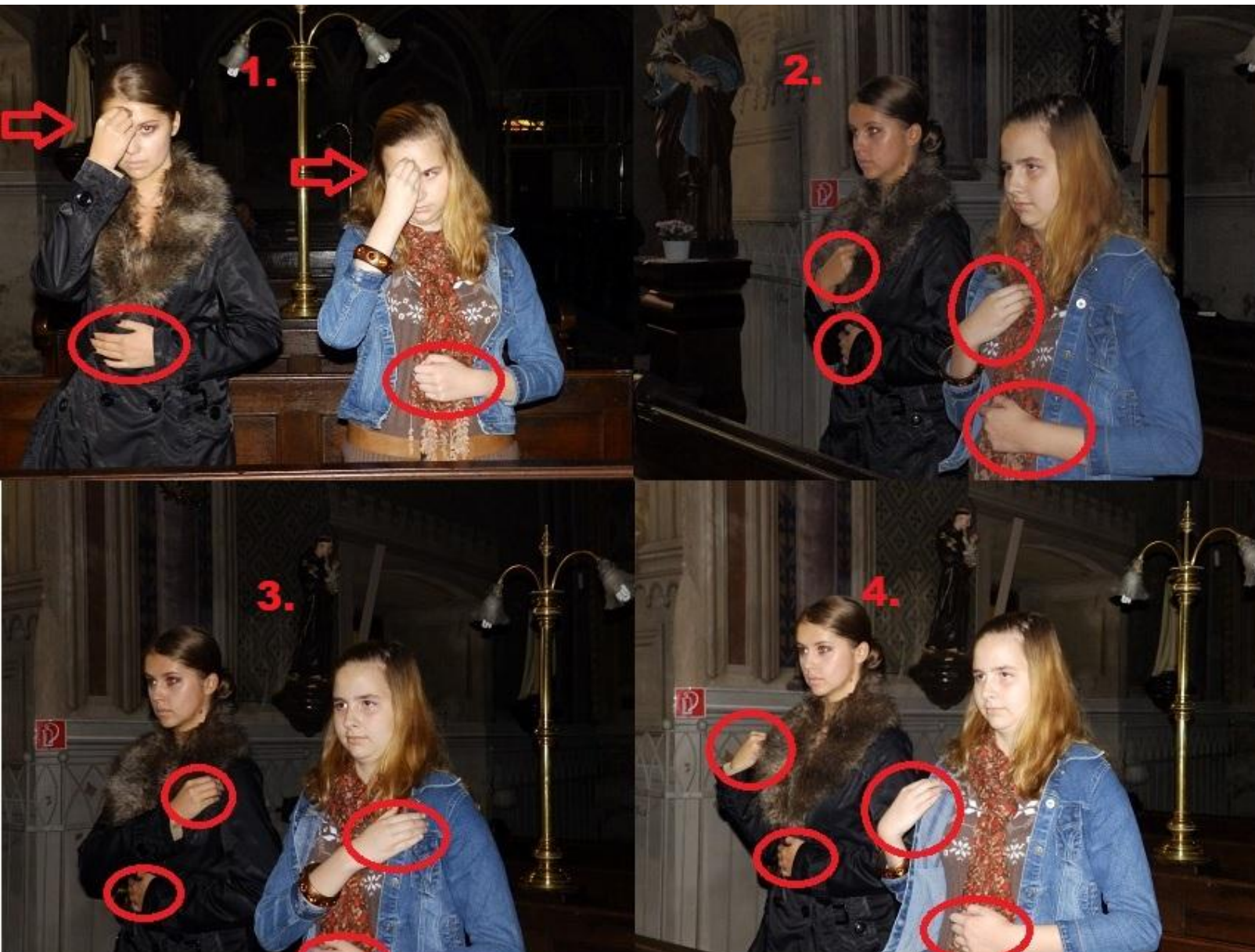
## Bitie v prsia

Symbolizuje našu ľútosť nad spáchanými hriechmi. Pripomína nám rímskeho stotníka, ktorý sa pri smrti Pána Ježiša bil v prsia pod jeho krížom a zároveň vyznával, že Ježiš Kristus je Boží Syn.



# Znamenie kríža

Pripomína, že Pán Ježiš z lásky k nám zomrel na kríži a že my pre neho dokážeme tiež niečo obetovať, zobrať na seba každodenné kríže.



**Velký kříž** – robíme na začiatku a na konci svätej omše, na začiatku a na konci modlitby. Ľavá ruka je položená vo výške žalúdka a pravou rukou (prsty sú spolu) sa dotýkame

- 1) na čele
- 2) na srdci
- 3) na ľavom
- 4) a potom na pravom ramene.

**Malý kríž** – robíme pri svätej omši pred evanjeliom tak, že ľavá ruka je položená vo výške žalúdka a palcom pravej ruky (prsty sú spolu) robíme krížik:



**na čele** – symbol, že o slovách Pána Ježiša budeme rozmýšľať.

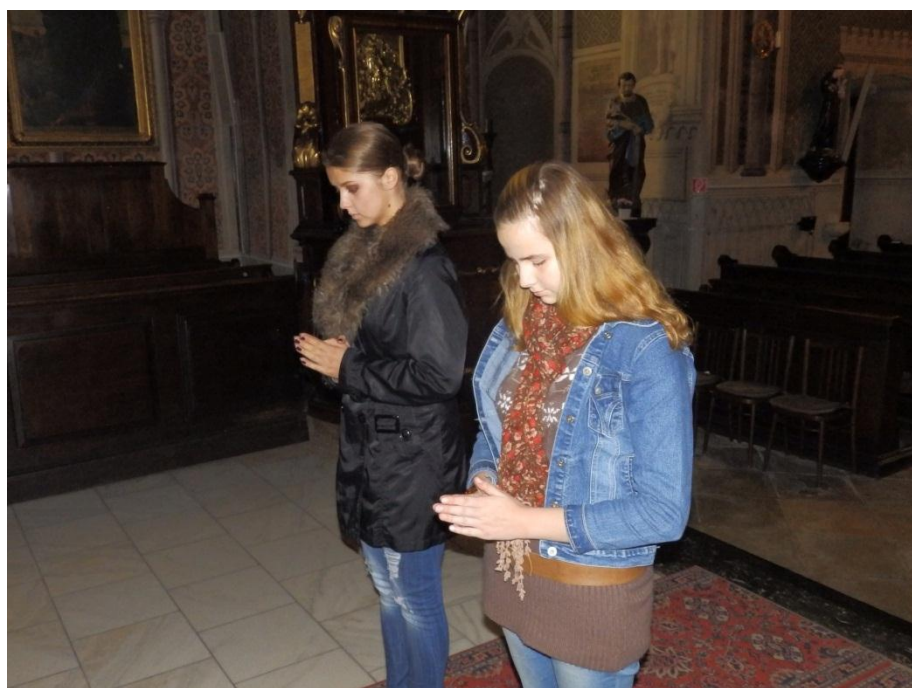


**na ústach** –  
vyjadruje, že o  
slovách Pána  
Ježiša budeme  
hovoriť.



**na srdci** –  
znamená, že  
slová Pána  
Ježiša chceme  
uchovávať v  
srdci.

# A takto určite nie na SVÄTEJ OMŠI !!!











**Zároveň d'akujeme našim modelkám Gabike a Michaele za názornú ukážku správnych i nevhodných postojov na SVÄTEJ OMŠI.**