

## Postoje při mši svaté

Člověk je nejen duše, ale i tělo. To má svůj dopad i pro náš modlitební život – nelze u modlitby (zejména té společné) přehlížet její tělesnou složku. Nesmí být sice jednostranně zdůrazněna, abychom nesklouzli do pozice farizeů, kteří si více hlídali, jak jejich modlitba vypadá, co všechno navenek absolvovali než vnitřní hloubku (kontakt, rozmlouvání s Bohem.) Vnější gesta a postoje nemají být cílem či jedinou náplní modlitby, ale vhodné gesto či tělesná poloha může disponovat i naše nitro k většímu soustředění. Někdy dokáže jedno gesto vyjádřit více než spousta slov.

Proto je důležité vnímat, co, jak a proč konáme při liturgii. To je osobní aspekt mého zapojení do prožívání bohoslužby. Ale nejsem tam sám, stojíme před Bohem jako společenství, jako jeho lid – proto je důležité určitá gesta a postoje sjednotit, aby jakási vnější nesourodost až „anarchie“ neodváděla naši pozornost a nerozbižela navenek proklamovanou jednotu.

V zásadě známe tři liturgické postoje: **stání, sezení a klečení.**

**Stání** – základní litur. postoj; vyjadřuje odhodlání zapojit se do Boží služby, postoj připravenosti „být zde“ pro Boha; také symbolické vyjádření připojení se k modlitbě pronášené i mým jménem (vstupní, nad dary, po přijímání) či k průvodu, jehož jsem součástí, ale z praktických důvodů nemohu putovat kostelem (průvod kněze přicházejícího nebo odcházejícího od oltáře, křížová cesta, apod.)

**Sezení** – postoj naslouchání (Božího slova, kázání) či soustředění u osobní modlitby (např. po sv. přijímání)

**Klečení** – postoj klanění (před Nejvyšším), prohlašuji svou poníženost; klečíme před Bohem přítomným v Nejsvětější svátosti – u proměňování, před a po sv. přijímání.

## Postoje v průběhu mše svaté:

Stojíme	příchod kněze, začátek mše sv. Kyrie, Sláva na výsostech Bohu, vstupní modlitba
Sedíme	1. čtení, žalm, 2. čtení
Stojíme	Aleluja a evangelium
Sedíme	kázání
Stojíme	Vyznání víry, přímluvy
Sedíme	příprava oltáře a obětních darů
Stojíme	při okuřování lidu
Stojíme	výzva k modlitbě („Modlete se bratři a sestry, aby se ...“) a dále stojí až do konce zpěvu „Svatý, svatý...“
Klečíme	po zpěvu „Svatý“ si lid v lavicích podle zvyku klekne a setrvává v klečení až do modlitby „Otče náš“ (kdo nemůže dlouho klečet, po proměňování se může posadit). Kdo stojí mimo lavice, může si kleknout až na vlastní proměňování, a pak se zase postavit, nebo zůstat trvale stát a jen se při proměňování hluboce sklonit.
Stojíme	Otče náš, pozdravení pokoje
Klečíme	Beránku Boží
Klečíme/Sedíme	po sv. přijímání
Stojíme	modlitba po sv. přijímání (od výzvy: „Modleme se.“) požehnání odchod kněze