

# LITURGICKÉ ÚKONY A GESTÁ



- **Pokľaknutie**
- Znamená vzdanie úcty Pánu Bohu.
- 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.
- Keď pokľakneme spoločne, potom sa snažíme naraz.



- **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. Nesedíme 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.



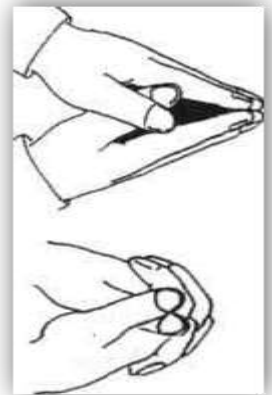
- **Sedenie**
- Keď sedíme v kostole, znamená to, že sa nikam neponáhľame, ale máme čas pre Ježiša a chceme ho v pokoji počúvať.
- Nepredkláňame sa, nenakláňame hlavu dopredu, chrbát zostáva rovný.
- Nohy nenaťahujeme pred seba, ani ich nedávame pod lavicu, kolená a špičky zostávajú vedľa seba. Ruky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

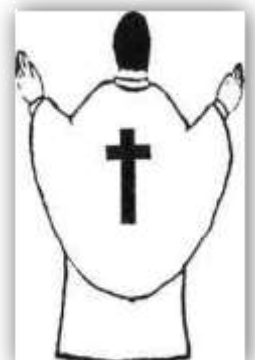


- **Podávanie ruky**

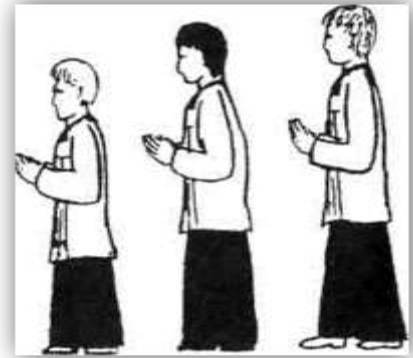
- Vyjadruje sa tým odpustenie, priateľstvo, jednota.
- Pri svätej omši si podávame ruky pred svätým prijímaním po slovách: „Dajte si znak pokoja!“ Podávame si pravú ruku.
- Najprv podá ruku kňaz najbližším miništrantom, tí ju podajú zase svojim susedom. A tak to ide ďalej.
- Pri podávaní ruky sa pozeráme 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**
- 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.



- **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.
- **Veľký kríž** - 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 na čele, na srdci, na ľavom 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.
  - **ústach** - vyjadruje, že o slovách Pána Ježiša budeme hovoriť.
  - **srdci** - znamená, že slová Pána Ježiša chceme uchovávať v srdci.
- Znamenie kríža konáme vždy s úctou a pokojne. Máme si pritom uvedomiť, čo robíme.



- **Ústa**
- Radostne a ochotne sa zapájajú pri odpovediach i speve.
- Kto si mrmle, alebo kto mlčí, určite nemá na mysli službu Pánovi.
- Kto dokáže hovoriť jasne, zreteľne a správne, dáva najavo, že berie svoju službu vážne.
- Zúčastňuje sa na nej naplno.