

liturgiára. Az egységes testtartás kifejezésre juttatja és elősegíti a jelenlévők gondolkodásának és lelkületének az egységét (vö. *RMÁR*, 42).

1. Állás

A keresztény közösségnek állni kell a Kezdőének elejétől, illetve amikor a pap az oltárhoz vonul, egészen a Könyörgés végéig, továbbá az Alleluja éneklésekor, az evangélium előtt, az evangélium hirdetése alatt, a Hitvallás és a Egyetemes könyörgések alatt, valamint a felszólítástól: Imádkozzatok, testvéreim, a felajánló könyörgéstől egészen a szentmise végéig“ (RMÁR, 43).

A legfontosabb, legméltóságteljesebb és legliturgikusabb testtartás az állás. Az emberi méltóság kifejezője. A láb a földet érinti, a fej az éghez emelt. A katakombák ábrázolásain láthatók állva imádkozó személyek. A embernek, bűnbeesése után Jézus Krisztus adja vissza halálával és feltámadásával a méltóságot. Az ősegyházban kimondottan tilos volt a térdelés vasárnap és a húsvéti időben. Szent Iréneusz erre ezt a magyarázatot adja: *„A térdelés kerülése az Úr napján a feltámadás szimbólumát jelenti, amely által Krisztus segítségével megszabadultunk a bűntől és a haláltól.“* Minden eucharisztikus ünneplésnek húsvéti jellege van. Az állás tehát a keresztény ember természetes helyzete, annak ellenére is, hogy bűnös, az istengyermekség jelének a hordozója a feltámadt Jézus érdemeiért, aki ezt a méltóságot megszerezte számunkra.

Az állás a tiszteletnyilvánítás jele is. Amikor vendéget fogadunk, felállunk. Ha az osztályba belép a tanár, a diákok tisztelettudóan felállnak.

Az eucharisztia ünneplése alkalmából az Úr érkezik hozzánk. Ezért állunk már a szentmise elején. A pap személyében érkezik hozzánk a szent cselekmény kezdetén, amikor a hívek közösségébe érkezik, amikor az evangélium ígéiben érkezik, amikor az eucharisztikus imában érkezik, amikor a szentáldozásban érkezik. A lekipásztor ezt az alapvető magatartást a szent cselekmény alkalmával a II. eucharisztikus ima szavaival fejezi ki: *„Hálát adunk, mert arra méltattál minket, hogy **színed előtt állhatunk és szolgálhatunk neked.**“* A szentmise ünneplésében tanulunk állni az Úr színe előtt. Amikor *„a pap imára szólítja fel a hívő közösséget*

(Imádkozzunk), *mindannyian csendet tartanak, hogy tudatosítsák: az Úr színe előtt állnak*“ (RMÁR, 12). Ez a magatartás fontos lesz a világ végén, amikor az Úr eljön, hogy megítéljen bennünket. Az Isten Fiának eljövételéről a világ végén ezt olvashatjuk: „*Virraszatok tehát, és minden időben imádkozzatok, hogy megmeneküljetez mindattól, ami be fog következni, és megállhassatok az Emberfia előtt*“ (Lk 21, 36).

2. Ülés

Templomainkban ülésre való hely is található. Ennek gyakorlati jelentősége van. Amikor az ember elfárad, ülőhelyet keres a pihenésre. Itt azonban liturgikus szempontból beszélünk az ülés jelentőségéről. A szentmise alatt a hívő közösség „*ül akkor, amikor olvassák az olvasmányokat az evangélium előtt, válaszsoltár alatt, a homília és az áldozati adományok felajánlása alatt, és amennyiben alkalmas, a szentáldozás után is a szent csend megtartása alatt*“ (RMÁR, 43).

Az ülésnek megvan a bibliai megindokoltsága. Amikor az Úr Jézus meglátogatta Lázár házáat és benne a két testvért, Mártát és Máriát, Szent Lukács megjegyzi: „*Volt neki egy Mária nevű húga, aki az Úr lábához **ülve** hallgatta szavait*“ (Lk 10, 39).

Egy alkalommal Jézust felkereste anyja és rokonai. Szent Márk ezt e szavakkal írta le: „*Ekkor az anyja és a testvérei odajöttek, és kint megállva üzentek neki, és hívták őt. A körülötte **ülő tömegeből** szóltak is neki*“ (Mk 3, 31-32a).

Az ülés tehát a testi lazítás állapotát jelenti. Az ülő ember élvezzi a kényelmet, nyugodtan ül, nem zavarja semmi sem. Ekkor képes figyelmét összpontosítani arra, amit hall