

## ¿Por qué no quedarse sentados?

*La oración requiere todo lo que tenemos*

Los católicos rezamos no sólo con los labios y la voz sino también con el cuerpo. La oración requiere la participación de la persona toda.

Nuestro lenguaje corporal expresa lo que creemos y decimos, y nos ayuda a rezar. El movimiento corporal nos ayuda en nuestra oración. Como espíritus encarnados, la participación litúrgica integra el movimiento y los gestos del cuerpo.

*Estar de pie*, postura que nos identifica más singularmente como seres humanos es también una postura de respeto, honor y reverencia. Desde los primeros años de la Iglesia estar de pie se considera la postura natural de los bautizados, los que resucitaremos por compartir la vida de Cristo resucitado. Por eso nos ponemos de pie con reverencia para la proclamación del Evangelio; al proclamar nuestra fe en el Credo y rezar la oración de los fieles; para rezar la Oración del Señor y recibir la Sagrada Comunión. Nos ponemos de pie cuando el celebrante dice las palabras “Oremos”, cuando colecta todas nuestras plegarias en silencio junto a las palabras que él pronuncia en nuestro nombre.

*Estar sentado* es una postura de escucha y meditación atentas. Nos sentamos durante las lecturas bíblicas antes del Evangelio. Seguimos sentados, cuando las ofrendas del pan y el vino se presentan, preparan y se apartan para la Eucaristía. Después de comulgar, y después de que todos han comulgado, nos sentamos en un rato de silencio sagrado para una meditación de acción de gracias.

*Estar de rodillas*, desde los primeros días de la Iglesia, ha significado penitencia; tanto es así que se les prohibía a los fieles arrodillarse los domingos y durante la temporada de Pascua, cuando el espíritu de la liturgia es alegre y agradecido. Más recientemente, arrodillarse se ha convertido en una postura de adoración y admiración. Por esta razón los obispos de los Estados Unidos han adoptado la postura de arrodillarse durante toda la Plegaria Eucarística.

*Gestos*, como hacer la Señal de la Cruz, inclinarse, levantar las manos, todos tienen la intención de ayudarnos a rezar como el Cuerpo de Cristo. Hacemos la Señal de la Cruz cuando entramos a la iglesia, al comenzar la misa y en la bendición final. Hacemos la Señal de la Cruz en la frente, los labios y el corazón al proclamar el Evangelio. Nos inclinamos ante las palabras de la Encarnación en el *Credo*, en admiración porque Dios se hizo uno de nosotros; levantamos las manos cuando rezamos el *Padre Nuestro* en súplica a Dios; ahora nos inclinamos antes de comulgar como un signo de nuestro profundo respeto y gratitud por lo que estamos a punto de recibir.

Aunque el movimiento y la postura expresan la intención de la oración, cuando todo el cuerpo participa damos testimonio de una respuesta viva a nuestro Dios, que ahora nos escucha y nos habla. Nuestras posturas y gestos en común dan testimonio y fomentan nuestra unidad en Cristo.

## ¿Por qué todo este movimiento?

*El caminar exige movimiento*

El movimiento ordenado de un grupo de personas de un lugar a otro se llama procesión. La palabra clave es ordenado. Las procesiones ocurren con regularidad en las liturgias católicas, y simbolizan el camino del discípulo.

Se podría pensar que la liturgia comienza con el Canto de Entrada, pero en realidad comienza cuando llegamos a la iglesia, ya que es la reunión de la asamblea litúrgica. Puedes verlo como una gran procesión del vecindario con los católicos reuniéndose desde todas las direcciones. “¡Aquí viene todo el mundo!” es la mejor descripción de los católicos camino a la iglesia.

Las procesiones son expresiones rituales de que somos un pueblo peregrino que camina hacia al Reino de Dios.

La misa tiene cuatro procesiones litúrgicas: la procesión de entrada, la procesión del Evangelio, la procesión con los dones del pan y el vino, y la procesión de la Comunión.

- La reunión o procesión de entrada es la comunidad que llega a la Casa del Señor. Unimos nuestras voces en un canto cuando los ministros de la liturgia avanzan hacia el altar con el Evangelionario en alto como signo de que Cristo camina con su pueblo.
- En la procesión del Evangelio, el diácono o el sacerdote llevan el Libro de los Evangelios al ambón para proclamar la Buena Nueva.
- Las ofrendas se llevan en procesión y se presentan en el altar para ser preparadas y apartadas para la Eucaristía.
- La asamblea se acerca a la mesa para recibir el Pan de Vida y la Copa de Salvación en la procesión de la Comunión.

Al final de toda celebración litúrgica nos marchamos como pueblo peregrino comisionado y enviado al mundo para compartir lo que hemos recibido y en lo que nos hemos convertido: el pan bendecido y partido para el mundo.

Las principales fiestas del año litúrgico se caracterizan por sus procesiones especiales: Domingo de Ramos, Jueves Santo, Viernes Santo, la Vigilia Pascual, Corpus Christi, al igual que en otras ocasiones como bodas y funerales. Tales procesiones son las expresiones rituales de un pueblo en peregrinación hacia Dios.



**ESCUCHANOS - RECIMBOS**

## ¿Qué hacemos ahora?

*La fe hace justicia*

No únicamente nos movemos durante el rito litúrgico, se nos envía para sanar a los heridos, los alienados y marginados: a crecer más profundamente en una fe que hace justicia. Se nos envía para compartir con otros la paz de Cristo —en el más amplio sentido de la palabra del Antiguo Testamento, *shalom*, la plenitud de la vida.

La oración es lo que Dios hace en nosotros. El llamado a la oración es siempre de Dios. El Dios que nos llama es un Dios de amor y misericordia. Dios envió a su Hijo Jesús para que nos reúna en hospitalidad. Por lo tanto, estamos llamados, como creyentes, a curar a los heridos, alienados y marginados.

El Evangelio impulsa a las comunidades de fe a mirar interior y exteriormente para llegar más allá de nuestra percepción limitada de los que deben ser bienvenidos, llegar a todos aquellos que están marginados —los discapacitados, los forasteros entre nosotros, abandonados, sin techo, divorciados o separados, y los gay y las lesbianas.

“Después de la bendición, el diácono o el sacerdote despiden al pueblo con las palabras: *Ite, missa est* [*Marchaos, la misa ha terminado*]. En este saludo podemos apreciar la relación entre la Misa celebrada y la misión cristiana en el mundo. En la antigüedad, ‘*missa*’ significaba simplemente ‘terminada’. Sin embargo, en el uso cristiano ha adquirido un sentido cada vez más profundo. La expresión ‘*missa*’ se transforma, en realidad, en ‘misión’. Este saludo expresa sintéticamente la naturaleza misionera de la Iglesia. Por tanto, conviene ayudar al Pueblo de Dios a que, apoyándose en la liturgia, profundice en esta dimensión constitutiva de la vida eclesial.” (Benedicto XVI, Exhortación Apostólica postsinodal *Sacramentum caritatis* [reflexiones sobre los debates en el Sínodo de 2005 de los Obispos sobre la Eucaristía] #51.)

Nuestro movimiento en misión al mundo es una de las señales de identidad de la morada de la comunidad cristiana entre el presente y el futuro prometido. Como San Agustín predicó a su comunidad: “En la Eucaristía, nos convertimos en lo que comemos: el Cuerpo de Cristo”. Convertirnos en comunidad, dar la bienvenida, la inclusión y la misión son las características de Reino de Dios ahora y por venir. Ser comunidad, dar la bienvenida, ser inclusivos y misioneros tienen sus raíces en la hospitalidad. El ministerio de Jesús fue primero sobre la hospitalidad que honra la dignidad de todos cuando iba y se reunía con las personas donde se encontraban.

¿Pueden las comunidades católicas cristianas ser menos que hospitalarias, inclusivas, acogedoras y centradas en la misión? Solo desde este lugar de acogida y de misión es que la fe puede hacer justicia. Una comunidad inclusiva apunta más claramente a las obligaciones del pueblo sacerdotal de trabajar por la justicia social y el bien común; y retoma la práctica de caminar en la fe con otro caminante en misión compartiendo la paz de Cristo.



**Así rendimos culto  
los católicos**

*Lo que hacemos y por qué*

La fe católica siempre ha aceptado la Creación —el agua, el aire, la luz, la oscuridad, la belleza de la tierra; el trabajo de las manos humanas en el pan y el vino, el aceite y el incienso y la luz de las velas— y los ha utilizado en el culto. Levantamos las manos y el corazón a Aquel que ha creado todas esas cosas que agradecemos y alabamos. Como bautizados nos sentimos sobrecogidos al rezar, y darnos cuenta, con San Pablo, de que tenemos acceso a Dios por medio de los dones de la creación que Él declaró ser “muy buenos”. La Iglesia por siglos ha utilizado todos estos dones de la creación para ayudarnos a levantar nuestro corazón en oración y los llamó liturgia: el quehacer del pueblo. Los obispos de los EE.UU. han declarado: “La Liturgia es la fuente de la oración y la acción de la Iglesia, así como la cumbre a través de la cual nuestras vidas y nuestros ministerios ascienden al Padre”.

La Liturgia en la tradición de la Iglesia católica procede de tres maneras: signos y símbolos perceptibles a los sentidos que nos señalan lo divino, el llamado y la respuesta que resuenan en nuestro ser, y la postura y el movimiento corporales. En estos momentos nos vinculamos con Dios conscientemente y respondemos a su llamado con palabras y ritos.

Existe el peligro de que hagamos lo correcto por razones equivocadas. No es liturgia si nos quedamos atrapados en actuar religiosamente para sentirnos bien, e ignoramos el misterio al que apunta. La liturgia no es auténtica cuando se vuelve irrealista y no nos impulsa a la acción. No debemos estar satisfechos con lo externo, sino permitir que nos guíen en nuestra búsqueda de Dios quien se encuentra siempre y en todas partes, y es la fuente de nuestra oración y nuestro anhelo.

La relación entre la liturgia y la vida que nos rodea es la expresión profunda y encarnada de la fe. La liturgia no es un lugar al cual vamos para evitar el mundo, retirarnos de lo mundano o abandonar la vida. La Liturgia es donde llevamos nuestros sueños rotos de vidas aplastadas, nuestros lamentos por las pérdidas, nuestras penas y el dolor de un mundo quebrantado. También aportamos nuestras alegrías y esperanzas, conscientes de que en la celebración del Misterio Pascual todo se transforma.

© 2008 FEDERATION OF DIOCESAN LITURGICAL COMMISSIONS. Derechos reservados. FDLC, 415 Michigan Avenue, N.E., Suite 70 - Washington, D.C. 20017  
www.fdcl.org; publications@fdcl.org; Teléfono: 202-635-6990; fax: 202-529-2452

Autor: Dr. Peter J. Zografos | Arte: Jane Pitz

Traducción: Marina A. Herrera, Ph.D.

Dedicado al P. Le Roy E. Clementich, C.S.C. quien fue la inspiración original, el aliento y la sabiduría de esta serie, concebida por primera vez cuando los dos servíamos en Anchorage, Alaska.



## ¿Por qué lo hacemos reunidos?

### *La oración privada o pública*

A menudo oímos a los católicos decir: “oí misa” o “el Padre dijo la misa”. Esto viene de la idea todavía arraigada de que en la iglesia somos meros espectadores y oyentes pasivos, como si estuviéramos en una obra de teatro o un concierto.

Los padres del Concilio Vaticano II tuvieron como primera preocupación la celebración de la oración litúrgica, con el deseo de recuperar el antiguo entendimiento de que la liturgia es “el quehacer del pueblo”.

Por lo tanto, “hay que tener muy en cuenta esta plena y activa participación de todo el pueblo, porque es la fuente primaria y necesaria de donde han de beber los fieles el espíritu verdaderamente cristiano”. (*Sacrosanctum concilium*, Constitución sobre la Sagrada Liturgia, #14).

Esa participación implica cinco acciones fundamentales:

**Reunión:** Nos reunimos porque hemos sido llamados por Dios a unirnos con el propósito de dar culto a Dios y crear comunión entre unos y otros. ¿No es nuestro regalo mutuo cooperar juntos en la oración, que es en última instancia nuestra cooperación con el plan de Dios? Lo que hacemos juntos expresa la realidad de que somos hermanos y hermanas.

**Escuchar:** Escuchamos la Palabra de Dios en la proclamación de las lecturas, la homilía y la Oración de los Fieles con el fin de absorber su significado.

**Agradecer:** damos gracias y alabanza en la Plegaria Eucarística y damos nuestro consentimiento con nuestro gran ¡Amén! En la bendición, el partir y compartir Cristo aseguró a sus discípulos que Él estaría con ellos siempre que lo hicieran juntos en su nombre, para que podamos recibir con gratitud lo que llegaremos a ser.

**Rezar y cantar:** Jesús prometió que donde “dos o tres están reunidos en mi nombre, ahí estoy yo”. Para conocer realmente a Cristo, solo es posible en relación con los demás. Por lo tanto, cuando asistimos a la liturgia somos la comunidad reunida para rezar como discípulos de Cristo. Damos alabanza y gloria porque Jesucristo vive y obra entre nosotros. Damos gracias porque pertenecemos a Él por nuestro bautismo y estamos llamados a ser expresiones de su vida. Es por Él que todas nuestras oraciones se hacen cuando el celebrante concluye nuestras oraciones públicas con las palabras: “por Cristo, nuestro Señor”. Y nosotros respondemos: “¡Amén!”

**Envío:** Nuestra acción litúrgica final juntos es ir a compartir lo que hemos recibido para la vida del mundo.

La presencia de Cristo entre nosotros da sentido y sustancia a nuestra oración pública.

## ¿Por qué es siempre igual?

### *No planeamos, nos preparamos*

No inventamos nuestro culto. No improvisamos nuestras liturgias. Con la excepción de cosas como la homilía, la Oración de los Fieles, otras breves introducciones y los himnos, la mayoría de las palabras habladas o cantadas durante el culto litúrgico están en los libros litúrgicos.

Algunos hablan de “planear la liturgia” como si la crearan desde cero. Pero eso no es lo que hacemos: la *preparamos*, no la *planeamos*. Nos preparamos para utilizar correctamente los textos que se nos dan. Nos preparamos para escuchar la Palabra en las palabras de las lecturas bíblicas del día en el Leccionario, el libro de las lecturas asignadas. Nos preparamos para nuestras oraciones resumidas en las palabras de las oraciones que el celebrante ofrece en nombre de toda la asamblea litúrgica, oraciones que se dan para ese día en el misal. Y a través de esta preparación cuidadosa de lo que se nos ha dado, Dios nos toma por sorpresa cuando menos lo esperamos.

Todo rito consiste en palabras y acciones familiares que todo el mundo sabe. No sentimos la necesidad de improvisar nuevas palabras para ¡*Cumpleaños feliz!* cada vez que se lo cantamos a alguien. Cuando saludamos a nuestros vecinos no sentimos la obligación de rompernos la cabeza pensando en algo nuevo que decir en lugar de “Hola, ¿cómo estás?”. Lo familiar está muy bien. De la misma manera, nuestra liturgia tiene muchos patrones fijos de oración, de palabras y gestos –cosas que todo el mundo sabe *de memoria*, sin tener que pensar en lo que debemos decir. Cuando escuchamos “por Cristo, nuestro Señor” automáticamente respondemos “Amén”. El conjunto familiar de palabras evoca una respuesta familiar. Esto expresa muy bien la naturaleza del formato de diálogo, “el llamado y la respuesta”, de nuestra liturgia. Este diálogo entre la asamblea litúrgica y sus ministros refleja el diálogo entre Dios y su pueblo.

El peligro de la repetición de las fórmulas es que nuestra respuesta no puede ser irracional, algo que se dice rutinariamente, sin sentido. Pero es nuestra responsabilidad hacer que estas palabras que decimos de corazón se conviertan en palabras que realmente surgen del corazón. Incluso después de unos dos mil años en que los cristianos han venido rezando estas palabras y no importa cuántas veces hemos recitado o cantado el Padre Nuestro, ¿no queda todavía un significado más profundo al que no hemos llegado conscientemente?



## ¿Tenemos que cantar?

### *Cantar la misa, no cantar en la misa*

Los católicos parecen ser reacios a cantar en la iglesia. Muchos de nosotros no estamos muy a gusto con esto de cantar. Tal vez no nos guste como sonamos o, durante tantos siglos, otros cantaron por nosotros: coros o solistas. Pero esto no siempre fue así. Durante casi dos mil años la Iglesia ha estado cantando.

La *Instrucción General del Misal Romano* destaca la importancia del canto al insistir que cuando cantamos nos reconocemos mucho mejor como una comunidad orante.

Los obispos de los EE. UU. declararon en su documento de 2007 sobre la música litúrgica, *Cantemos al Señor*, que “toda la asamblea participa activamente en la música de la liturgia”. Nos apoyamos unos a otros con nuestras voces diversas, que ahora se convierten en una sola voz de alabanza. Cantamos lo que rezamos, o como San Agustín lo expresó de manera tan elocuente: “Cuando cantamos rezamos dos veces”.

Está claro que los católicos no tanto cantan en la misa, sino que cantan la misa. Lo que es de suma importancia es que nuestro canto da voz a nuestro deseo de rezar y adorar a nuestro Dios como una comunidad con una sola voz.

La liturgia canta los diálogos y está formada por la relación histórica con nuestro Dios, que es uno de “llamado y respuesta”. Dios nos llama a la adoración y respondemos. Siempre se nos pide nuestro asentimiento a las oraciones que el celebrante dice en voz alta con nuestro “¡Amén!”.

Y cantamos “Gloria a Dios” y, a menudo cantamos la letanía de alabanza (el *Kyrie*) y la aclamación del Evangelio. Durante la Oración de los Fieles podemos cantar: “Te lo pedimos, óyenos”. La Plegaria Eucarística exige que la voz de la Asamblea en la Aclamación del Prefacio (Santo, Santo), la Aclamación Memorial (Anunciamos tu muerte, proclamamos tu resurrección, ven Señor Jesús) y el Gran Amén. Antes de la comunión se canta la letanía de la fracción del pan (Cordero de Dios) y de nuevo durante la procesión a comulgar cantamos. Finalmente, entonamos un canto de acción de gracias antes de ser comisionados y enviados al mundo.

También cantamos himnos que expresan nuestra experiencia del Dios que está siempre y en todas partes. Los himnos son oraciones cantadas y como tales deben ser cantados en su totalidad. Nunca se nos ocurriría terminar el Padre Nuestro a mitad de camino.

Himnos que son oraciones también ayudan a la comunidad a dar forma a la alegría y la alabanza, la fe y la esperanza, la justicia y la misericordia y el amor a Dios y al prójimo. Para algunos de nosotros, cantar en la iglesia puede ser el único momento en que expresamos públicamente nuestras experiencias de Dios. “El canto es el pueblo haciendo liturgia”.

## ¿Por qué hay tanto silencio?

*El silencio es un momento sagrado*

En un tiempo en el que todos vivimos rodeados de un exceso de ruido físico y emocional, muchos católicos están pidiendo más oportunidades para la oración silenciosa durante la liturgia.

Sin embargo, la liturgia ofrece oportunidades para el silencio y para rezar juntos, como asamblea cristiana en “el silencio sagrado”. La *Instrucción General del Misal Romano* dice que después de la distribución de la Sagrada Comunión se puede observar un rato de sagrado silencio. (*Institutio Generalis Missalis Romani*, #164).

El silencio es parte integral de toda liturgia. Se llama “sagrado” porque en este silencio podemos encontrarnos con nuestro Dios. El silencio permite que la palabra de Dios entre a nuestro corazón. El silencio permite que la Palabra de Dios nos transforme.

Somos seres humanos, no actos humanos. Estamos llamados a ser: a reconocer que Dios es nuestro Dios. El silencio nos libera de nuestro control y permite que la sabiduría del Espíritu Santo trabaje en nuestro interior no sólo como discípulos individuales, sino también como el Cuerpo de Cristo, una comunidad de creyentes. El silencio nos ayuda a orar.

¿Cuáles son esos momentos de silencio que se nos invita a guardar en la liturgia?

*El Rito penitencial* nos ofrece el momento necesario para dejar a un lado las distracciones del mundo del que salimos y reflexionar sobre nuestra vida en la presencia de Dios entre nosotros.

*En la Oración colecta* el celebrante introduce una oración con la invitación: “Oremos”. Luego hace una pausa para que cada uno de nosotros, individualmente y como comunidad reunida pueda tener la oportunidad de “recogerse”, cuerpo y espíritu, para añadir nuestra intención a la del celebrante. Él entonces “colecta” todas las oraciones individuales en la oración que dice en voz alta, a la que todos damos nuestro asentimiento con el “Amén”.

*Dentro de la Liturgia de la Palabra*, después de cada lectura, salmo, Evangelio y homilía proclamados se nos dan unos minutos para dejar que las palabras se ahonden; aceptar más profundamente lo que acabamos de escuchar. Este silencio pide una escucha con el corazón.

*Después de la Procesión de la Comunión*, que concluye cuando la última persona ha recibido la Sagrada Comunión, celebramos el último momento designado para el silencio en la liturgia.

En estos momentos de silencios colectivos tenemos tiempo para dejar que Dios entre en nuestro corazón y el de la comunidad.

MUESTRA