

és nyugodtan tud arról elmélkedni. Az ülés az olvasás alatt elsősorban összeszedettséget és az Úr igéje feletti elmélkedést jelent. Az Úr tanítványának alapvető magatartása ez.

A leülés pillanata a Könyörgés után, amikor a hívő közösség *Amen* felkiáltással válaszol, telve van várakozással, készséggel a figyelmes hallgatásra, ugyanakkor bizonyos kíváncsisággal is, hogy mit mond nekünk az Úr. Ezért a lektor csak akkor lép az ambóhoz, amikor elhangzott a nép *Amen* válasza és a hívek helyet foglaltak. És ekkor következik az, ami megtörtént a názáreti zsinagógában, amikor felolvasásra jelentkezett Jézus: „*A zsinagógában minden szem rászzegeződött*“ (Lk 4, 20b). Mi is ülve felfigyelünk arra, aki felolvas, hogy figyelmesen és felszabadulva összpontosítsunk az Úr igéjére és a Zsoltár alatt elmélkedhessünk felette. „*A hívő nép hallgassa a szentmise ünneplése alatt az Úr Igéjét olyan belső és külső tisztelettel, mely megsokszorozná benne napról napra a lelki életet és beillesztené őt mélyebben azokba a titkokba, melyeket ünnepel*“ (Olvasmányok rendje a szentmise alatt, 45). Az ülő helyzet lehetővé teszi a hívő közösség számára, hogy belső és külső tisztelettel hallgassa az Úr igéjét

3. Térdelés

A térdelés beillesztése a liturgiába a magánimákból lassan történt, mivel a liturgiában első helyen mindig az álló helyzet volt. A térdelés a magánima sajátos és legkifejezőbb megnyilvánulása. Amikor egyénekként, a saját nevünkben imádkozunk, amikor az Úr színe előtt egyedül vagyunk vagy imaközösségekben is, túlsúlyban van a kicsiségünk, szegénységünk és bűnösségünk. Amikor azonban liturgikus módon az egész Egyházzal és az Egyház nevében imádkozunk, akkor előtérbe kerülnek Krisztus érdemei. És éppen ez az, amit a liturgia a szimbolikus testtartási formákkal tudtul ad.

A liturgia azonban a térdelés testtartásával a szentmiséken is számol. Nagyon kevés az olyan eset, amikor a hívők térdelve maradnak. A Római Miskönyv Általános Rendelkezései ezt az előírást tartalmazzák:

„*A nép térdeljen ...az átváltozásnál ... Ahol az a szokás, hogy a nép térdelve marad egészen az Eukarisztikus ima végéig és az áldozás előtt, amikor a pap mondja* *Íme az Isten Báránya, ott azt a szokást tartsák meg*“ (RMÁR, 43).

A hívőt nem annyira a büntudat vezeti ahhoz, hogy letérdeljen, hanem inkább az Isten szeretete, mely a megbocsátásban nyilvánul meg. És éppen ez a szeretet emeli fel aztán. A térdelés után következik a felállás és a lelki fellendülés, mely a menyegzői lakomát jelenti azzal a Völegény-Krisztussal, aki az isteni életben részesít minket és megsegít, hogy megállhassunk az Úr előtt.

Ahhoz, hogy a testtartásban és a gesztusokban megvalósuljon ez a kívánt egység, ajánlatos, hogy a szentmise ünneplése alatt a diakónus vagy más szolgálattevő laikus, vagy maga a pap is egységes testtartásra szólítsa fel a népet. Ezeket a felhívásokat teljesítenünk kell (vö. RMÁR, 43).

Templomaink tere nem mindig engedi, hogy a jelen lévő hívő nép megvalósítsa az egységes testtartást, vagyis, hogy egységesen álljanak vagy térdeljenek. Ezek akadályai lehet a hívők nagy száma, vagy a padok, melyekben nem lehetséges az állás. Az egészségi állapot is akadályozhat minket abban, hogy letérdeljünk az átváltoztatás alatt. Mindazok, akik nem tudnak letérdelni, mély meghajlást alkalmazzanak, amikor a pap térdet hajt a felmutatott Oltáriszentég előtt (vö. RMÁR, 43).

Befejezésül szeretnénk figyelmeztetéseket ajánlani, kedves testvérek és oltártestvérek, a Szentatya, II. János Pál szavait, melyek az *Ecclesia de Eucharistia* enciklika végén található: „*A pap, aki a liturgikus előírások szerint végzi a szentmisét, és a vele egységben lévő közösség szóltalanul, mégis ékesszólóan bizonyítja Egyház iránti szeretetét... Senkinek sincs megengedve, hogy lebecsülje a ránk bízott Misztériumot: túlságosan nagy ahhoz, hogy bárki*