**Gestos y posturas litúrgicas**
***Posturas***: no hace falta estar firmes... pero tampoco apoyados en la pared, ni sentados en el piso...

***Genuflexiones***. Es un acto de adoración, por lo que sólo se hace delante de Dios. Sería un acto idolátrico hacerla ante la Virgen, o ante una imagen. Se hace sólo ante el Santísimo Sacramento: se reconoce que está en el Sagrario por la vela encendida indicando su presencia.

El Viernes Santo se hace la genuflexión también ante la Cruz, adorando a Cristo que en ella ese día murió por nuestra Salvación.
La rodilla derecha toca el suelo, con el cuerpo erguido, mirando hacia el sagrario.

***Inclinaciones de cabeza***. Señal de respeto y veneración. Se hace ante el altar (que representa a Cristo) y ante imágenes.
Hay que distinguir el sentido de la genuflexión y el de la inclinación de cabeza:

La genuflexión es un acto de adoración; la inclinación de cabeza, de reverencia. Sólo se adora a Dios (hacer la genuflexión ante una imagen de la Virgen sería un pecado de idolatría).
Cuando no está el Santísimo en el Sagrario se hace reverencia ante el altar. Si está el Santísimo, se hace genuflexión.
El sacerdote hace una inclinación de cabeza al nombrar el nombre de Jesús, de María y del santo que se celebra ese día.
En el Credo está previsto que los fieles se inclinen al proclamar el artículo de la Encarnación.
Se hace una inclinación, de cabeza antes de comulgar, ante la Eucaristía (cuando se comulga de pie).

***Arrodillados***. Actitud de adoración.

Apoyados en las rodillas, derechos (obviamente sin apoyar el cuerpo en los talones). En la Misa permanecemos arrodillados desde la epíclesis hasta después de la consagración en la Plegaria Eucarística.

***De pie***. Actitud de respeto y atención.

Derechos, sin apoyarse en los bancos ni en las paredes.
Cuando el sacerdote entra revestido para la Misa nos ponemos de pie, como señal de respeto a Cristo, a quien representa.

***Sentados***. Actitud receptiva, para escuchar y meditar, durante las lecturas.

Durante el ofertorio –hasta el "Orad hermanos para que este sacrificio…", cuando nos ponemos de pie– y la acción de gracias.
Cuidar la forma de sentarse. Derechos, sin "acostarse" en los bancos. Sin apoyar los pies en los reclinatorios (se arruinan, los zapatos llenan de polvo los reclinatorios que después manchan las rodillas de los pantalones).
Es mejor no sentarse en el piso: no es una actitud digna para un acto de culto.
No cruzar las piernas: es un signo de distensión. No es elegante hacerlo.
En las ceremonias litúrgicas es necesario saber cuando sentarse, pararse, arrodillarse.

***En la fila para comulgar***. No es una cola, es una procesión hacia Jesús.

Vamos preparándonos a recibir al Señor. Supone recogimiento interior (concentrados, sin la curiosidad de mirar para todos lados, darse vuelta, etc.). No llevar las manos en los bolsillos (postura poco reverente).

***Lecturas***. Leer con voz clara, fuerte y pausada.

Sería bueno ensayarlas antes. No olvidar que se proclama la Palabra de Dios.

***Elegancia en los gestos litúrgicos***:

***Señal de la cruz***: signo del cristiano, señal de nuestra pertenencia a la Santísima Trinidad y de haber sido redimidos por Cristo en la Cruz.

Trazar realmente una cruz con la mano (de otra manera no sería signo de nada). Llevándola de la frente al pecho, y del hombro izquierdo al derecho. Sin apuro, sin "atajos" (en línea recta).

***Golpes en el pecho***: en el acto de contrición, señal de dolor del corazón por haber ofendido a Dios.

***Saludo de paz***. Es un signo de nuestro amor a los demás. Se da sólo a quienes están a nuestro lado. No se sale del banco para saludar a otras personas. No perder de vista que estamos en una ceremonia litúrgica, y que sobre el altar está Cristo realmente presente en la Eucaristía. No es un saludo: es un gesto litúrgico de desearse la paz de Cristo mutuamente.

***Oraciones***. Recitarlas con pausa y atención. Con dignidad. Ni muy lento que aburre, ni tan rápido que imposibilita fijar la atención. Acoplándose al ritmo de los demás (al unísono), de manera que suba una sola oración al cielo.

***Canciones***: el canto es oración. Debería ser nuestra oración. Cantar con dignidad.

***Respeto al traslado del Santísimo***

Cuando se traslada el Santísimo los fieles debes mostrar su adoración cuando pasa frente a ellos.
Tener en cuenta de que es Dios realmente presente en la Eucaristía quien está delante nuestro. Sería una irreverencia quedarse como si no pasase nadie.

Ejemplo 1: van a llevar la Comunión a un enfermo a la casa. El sacerdote lleva el Santísimo.
Obviamente se trata de no darle conversaciones frívolas, ofrecerle algo para tomar, etc., ya que está llevando a la Eucaristía.

Ejemplo 2: pasa el sacerdote con el Santísimo para trasladarlo a otro sagrario. Si pasa delante nuestro revestido con ornamentos, lo normal será ponerse de rodillas o al menos quedarse de pie con respeto mirando en silencio hasta que termine de pasar.
También corresponde arrodillarse cuando se abre el sagrario para exponer el Santísimo, para llevar la Comunión a un enfermo, etc.