

'HEILIGE GIMNASTIEK'

SIT - STAAN - KNIEL
EN ANDER DINGE
WAT ONS AL VERGEET HET

© Die Oratorium Uitgewery



POSTUUR & GEBARE TYDENS DIE HEILIGE MIS

'n Publikasie deur DIE ORATORIUM UITGEWERY™



'HEILIGE GIMNASTIEK'

POSTUUR & BEWEGING TYDENS DIE HEILIGE MIS

**KNIEL. OP. AF. OP. AF.
KNIEL. OP. AF. OP. O WEE!**

Van die mees algemene gedagtes en opmerkings wat nie-Katolieke, wat 'n Katolieke Mis bywoon, veral oor die "heilige gimnastiek" tydens die Katolieke Mis het en maak, is byv., *"O, hier gaan ons alweer,"* of *"Waarom kniel ons?"* of *"Is dit verkeerd as ek met my boude nog op die bank kniel; ek is nie eers seker waarom ek in die eerste plek kniel nie?"*

Ek weet eerstehands dat nie-Katolieke hierdie vrae het en opper, want voordat ek Katoliek geword het, was dit wat ek gedink en gevra het. Ek het geen idee gehad wat aangaan nie; nog minder verstaan hoekom daar soveel beweging was. Ek het net probeer om tred te hou!

As 'n Katolieke is een van die dinge, omtrent die Heilige Mis, wat ek gou begin waardeer het, hoe elke enkele aksie of beweging betekenis het. Elke beweging, liggaamspostuur, woord wat gespreek word en ding wat gedoen word, het betekenis. Hoe meer jy begryp wat aangaan in 'n Heilige Mis, hoe meer is jy in staat om die skoonheid daarvan te waardeer.

Daarom loer ons na die "*hoekom*" van die sit, staan en kniel bewegings tydens 'n Katolieke Mis en dan ook na drie verdere, gereelde en algemene gebare (die maak van die kruisteken, buig en kniebuiging).



POSTUUR - SIT

Om te sit dui aan dat ons gereed is om te luister (aan te hoor). Katolieke sit vir die eerste lesing (dikwels uit die Ou Testament), die Psalm (dikwels gesing), en die tweede lesing (Nuwe Testament, nie uit die Evangelies nie). Ons sit ook vir die offergawe en die homilie (preek).

Ons sit, gereed om te hoor en te ontvang. Ons sit om te luister.



POSTUUR - STAAN

Vir Gebed: Om te staan was van voor Jesus se tyd al 'n houding van gebed vir Jode. Om tydens gebed te staan, word ook dwarsdeur verskillende dele van die Bybel gesien. As Katolieke hou ons vandag steeds by hierdie gebedshouding. Enkele voorbeelde van wanneer ons tydens die Mis staan as ons bid, is: Wanneer ons die Openingsgebed bid (gelei deur die selebrant), die Here se Gebed (as gemeente) bid, en wanneer ons die Smeekbede (die gebedsversoeke van die gemeente) bid.

Vir die Geloofsbelydenis: Ons staan wanneer ons met een stem bevestig wat Christene van die vroegste tye af geglo het (die Geloofsbelydenis van Nicea of die Apostoliese Geloofsbelydenis). Ons staan om ons eenheid en ons geloofsoortuigings saam as Christene te bevestig.

Vir die Evangelie: Om te staan is ook 'n teken van respek. Baie lesings uit die Bybel word tydens Heilige Mis gebruik, maar ons staan juis vir die verkondiging van die Evangelie as 'n teken van besondere respek, aangesien dit die woorde en daede van Jesus self is en kommunikeer.

Vir die prosesie: Ons staan aan die begin en einde van die Heilige Mis, ook as 'n 'n teken van respek as die selebrant (priester of biskop wat die Heilige Mis vier) die sanctum betree om die Heilige Mis te begin, en wanneer die Heilige Mis geëindig het, weer die sanctum verlaat.



POSTUUR - KNIEL

Wanneer ons die kerkgebou binnegaan, kniebuig ons (ons buig en raak met een van ons knieë die vloer aan). Nederig erken ons Jesus aanwesig in die tabernakel, in die Eucharistie.

Katolieke glo dat Jesus ten volle aanwesig is, liggaam, bloed, siel en goddelikheid in die Eucharistie, wat Heilige Kommunie is. Ons glo toe Jesus gesê het: *"Dit is my liggaam,"* dat Hy dit letterlik bedoel het. Jesus is versluier agter die voorkoms van brood en wyn, maar Sy teenwoordigheid is ten volle en waarlik daar. Dit is iets wat die heel vroegste Christene geglo het, en wat tot hede in Katolisisme geglo en verkondig word. Dus, bevestig ons hierdie geloof deur te kniebuig.

Om te kniel is 'n houding van respek en aanbidding. Ons kniel ook tydens die voorbereiding vir, en voor en na ontvangs van die Eucharistie (die Liggaam en Bloed van Christus in die Heilige Kommunie). Ons kniel opnuut, want ons glo dat Jesus ten volle en werklik

teenwoordig is in die Heilige Kommunie. Dus, as jy glo het jy was letterlik in die teenwoordigheid van Christus self is, sou dit die mees natuurlike ding wees om te doen – selfs om plat op jou aangesig te val sou natuurlik wees.

Ons kniel altyd tydens hierdie deel van Heilige Mis, en ons bly kniel totdat die elemente teruggesit word in die tabernakel, en die tabernakel gesluit word.



GEBARE - KRUISTEKEN

Die kruisteken is een van die bekendste gebare wat Katolieke maak. Ons maak die kruisteken (oor ons liggame) reg aan die begin van die Heilige Mis terwyl die begroeting *“In die naam van die Vader, en van die Seun, en van die Heilige Gees”*, uitgespreek (‘n aanduiding van in wie se Naam ons vergader) en ook weer aan die einde van Heilige Mis wanneer ons die seën van God ontvang en uitgestuur word om die Evangelie te gaan leef en verkondig.

Hierdie gebaar, wat die reddende dood van Christus aan die kruis herroep, is so vroeg as ons doop al oor ons gemaak toe ons vir Christus toegeëien is. Ons maak ook die kruisteken indien die besprinkeling aan die begin van Eucharistieviering gebruik word en wanneer ons ‘n kerkgebou of kapel binnegaan, maak ons die kruisteken by die wywater vont.



GEBARE - KNEIBUIGING

Kniebuiging is die gebaar van aanbidding wat ons voor en tot die aanwesigheid van Christus in die Heilige Kommunie (in die tabernakel) maak. Wanneer ons die kerk binnegaan en voordat ons ons plek inneem, maak ons 'n kniebuiging na die Jesus aanwesig in die Heilige Kommunie, wat in die tabernakel gereserveer word. Soos ons reeds genoem het, word die kniebuiging gemaak deur met een van ons knieë die vloer aan te raak.

Die selebrant en bedienaars kniebuig op hul beurt voordat hulle die sanctum binnegaan (indien die tabernakel in die sanctum geleë is en nie in 'n afsonderlike Sakramentskapel gehuisves word nie). Tydens die Eucharistiese Gebed, maak die selebrant twee keer 'n kniebuiging in aanbidding van Jesus aanwesig in die Heilige Eucharistie: nadat hy die hostie en dan die kelk aan die gemeente getoon het, en dan weer vir die derde keer, voordat hy die Uitnodiging tot Kommunie spreek en self Kommunie ontvang.

Menige gelowiges verkies om 'n kniebuiging te maak en ander weer om die kruisteken te maak voor hulle kommunie ontvang. Die selebrant en die bedienaars asook die gemeente maak gebruiklik ook 'n kniebuiging voordat die sanctum en die kerkgebou verlaat word.



GEBARE - BUIG

Om te buig is 'n gebaar van eerbied. Ons erken die altaar as 'n simbool van Christus se liefde-offer vir ons, en daarom stop en buig ons voor die altaar wanneer ons voor die altaar verbybeweeg. Die selebrant en al die bedienaars buig voor die altaar nadat hulle aan die begin van Heilige Mis die sanctum betree het.

Tydens die belydenis van ons geloof buig ons terwyl ons die woorde wat die Menswording van Christus herdenk bely: *"Hy het vlees geword deur die Heilige Gees, uit die Maagd Maria en het mens geword."* Hierdie gebaar dui op ons diepgaande respek en dankbaarheid teenoor Christus, wat Homself verneder het, om ons menslike toestand te deel en ons te red.

OPSOMMING

Hopelik is dit nou duidelik dat ons Katolieke nie verward is oor wat ons met ons liggame tydens die Heilige Mis doen nie! Intendeel!

Hierdie is 'n baie basiese beskrywing van bewegings en gebare wat ons met ons liggame as 'n geheel doen. Daar is 'n verskeidenheid van ander bewegings en gebare wat die gemeente en die selebrant tydens elke Heilige Mis doen wat bykomende betekenis dra.

Slaan jouself drie keer op die bors – Tydens die Boeterite, slaan ons onself drie keer op die bors wanneer ons sê, *"deur my skuld, deur my skuld, deur my grote skuld."* Dit is 'n teken van bekering en nederigheid (vgl. Lukas 18:13).

Trek van drie Kruisies – Net voor die Evangelie verkondig word, trek ons drie klein kruisies op ons voorkoppe, lippe en harte. In stilte bid ons dat die Woord van God altyd in ons gedagtes, op ons lippe en in ons harte aanwesig sal wees en ons sal lei. Met hierdie gebaar bevestig ons ons bereidheid tot selfafsterwing, ons opstanding met Christus deur Hom geheel en al te volg.

Hande vou – Ons vou ons hande terwyl die Evangelie geles word as 'n teken van ons intieme gemeenskap met Christus, wat ons mees volle deur Sy inkarnasie, lewe, dood en opstanding ervaar.

Tydens die viering van die Heilige Mis, en binne Katolisisme as 'n geheel, is soveel geleent-hede (en gereedskap) om jou te help om jou hart, verstand, en siel, nader aan verhouding met Jesus te beweeg.

Maar jy kan nie net soos 'n robot outomaties deur die bewegings wil gaan nie.

As jy werklik betrokke raak, en die betekenis agter wat jy doen aanvaar en omhels, dan is die ontelbare genade, vreugde en rykdom wat vir jou in die Heilige Mis, en die Katolieke Kerk, beskikbaar is, geweldig kragtig en mooi, en kan dit jou net nader aan jou Verlosser, Christus die Here, bring.