



ENCONTRO #23

EUCARISTIA: PARTES, GESTOS E ATITUDES CORPORAIS

1. INTRODUÇÃO

Muitos de nós participam na Eucaristia desde crianças. Compreender a estrutura de uma Eucaristia e o significado de cada gesto permite-nos celebrar com maior consciência, participação e profundidade espiritual.

A festa cristã do domingo prolonga e transforma o sentido do sábado bíblico. No Antigo Testamento, o sábado é mandamento divino (Ex 20,8-11): dia de descanso e bênção, memória da criação e sinal da dignidade humana, porque o ser humano participa da obra de Deus. No livro do Deuteronómio e no Êxodo o sábado recorda também a libertação do Egito e a Aliança de Deus com o seu povo: é dia de comunhão com o Deus libertador.

Os primeiros cristãos, judeus na comunidade de Jerusalém, cedo passaram a reunir-se no primeiro dia da semana para celebrar a ressurreição de Cristo — o “dia do Senhor” (Ap 1,10), que em português se denomina domingo. Nesse dia celebravam a fração do pão (Eucaristia), a proclamação da Palavra e a partilha fraterna (At 20,7; 1 Cor 16,2). O próprio Senhor ressuscitado deu o exemplo ao partir o pão com os discípulos de Emaús (Lc 24,27.35), confirmando a presença de Cristo na Palavra e no pão.

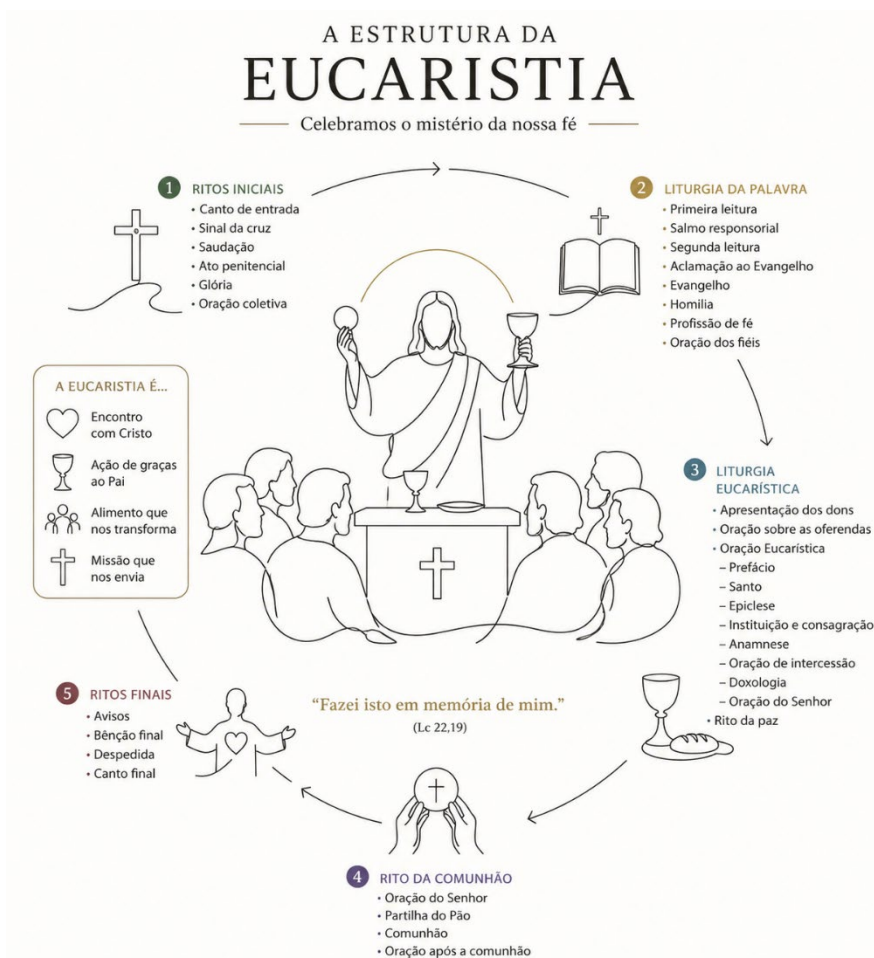
Porque é que os cristãos devem ir à missa?

A Eucaristia dominical reúne a comunidade em torno de Cristo, que permanece presente por meio da Palavra, do sacramento da

Eucaristia e do amor fraterno. A assembleia não se reúne para tratar negócios, mas para escutar a Palavra viva, comungar e viver a comunhão fraterna. Ir à missa é, portanto, resposta de fidelidade ao Senhor e reconhecimento da pertença ao corpo de Cristo: cada cristão tem responsabilidade na vida da comunidade e não deve privar os irmãos da sua presença, oração e testemunho.

Vejam os com algum detalhe as partes que caracterizam uma eucaristia, bem como gestos e atitudes ao longo da sua celebração.

2. ESTRUTURA DE UMA EUCARISTIA (MISSA)



A Eucaristia consta, globalmente, de duas grandes partes: a liturgia da palavra e a liturgia eucarística. Estas duas partes estão entre si profundamente ligadas constituindo um único acto de culto. Na realidade na Eucaristia a mesa, tanto da palavra de Deus como a do Corpo de Cristo, é o local onde os seguidores de Jesus se formam e se alimentam.

Para uma melhor compreensão da estrutura de uma Eucaristia católica, após a revisão litúrgica do II Concílio do Vaticano apresentaremos a sua estrutura numa divisão em cinco itens.

2.1. Ritos iniciais



Tudo o que precede a liturgia da palavra tem o carácter de exórdio, introdução e preparação. Estes ritos ajudam a comunidade a deixar para trás as preocupações do dia, estabelecer a comunhão entre os fiéis reunidos e dispô-los para ouvirem a palavra de Deus e celebrarem dignamente a Eucaristia.

Entrada

Reunido o povo, enquanto entra o sacerdote com os ministros, inicia-se o cântico de entrada. A finalidade deste cântico é dar início à celebração, favorecer a união dos fiéis reunidos e introduzi-los no mistério do tempo litúrgico ou da festa, e ao mesmo tempo acompanhar a procissão de entrada do sacerdote e dos ministros.

O cântico de entrada é executado alternadamente pela *schola* (coro) e pelo povo. Se não há cântico de entrada, recita-se a antífona que vem no Missal.

Saudação do altar e da assembleia

Chegados ao presbitério, o sacerdote e os ministros saúdam o altar em sinal de veneração, o sacerdote e o diácono beijam o altar; e conforme as circunstâncias, o sacerdote incensa-o.

Terminado o cântico de entrada, o sacerdote e toda a assembleia benze-se com o sinal da cruz. Em seguida, o sacerdote dirige uma saudação à comunidade reunida, exprimindo a presença do Senhor, seguida de uma brevíssima introdução à Missa do dia (opcional).

Acto Penitencial



Em seguida, o sacerdote convida ao acto penitencial. Este é constituído pela confissão geral dos pecados feita por toda a comunidade e termina com a absolvição dada pelo sacerdote em nome de Cristo. A seguir ao acto penitencial, entoar-se o *Kyrie, eléison* (Senhor, tende piedade de nós), a não ser que já tenha feito parte do acto penitencial.

Glória

O Glória é um antiquíssimo e venerável hino com que a Igreja, congregada no Espírito Santo, glorifica e suplica a Deus e ao Cordeiro. É cantado por toda a assembleia dos fiéis, ou pelo povo alternando com o coro. Se não é cantado, é recitado por todos.

Oração colecta

Seguidamente, o sacerdote convida o povo à oração; e todos, juntamente com ele, se recolhem **uns momentos em silêncio**, a fim de tomarem consciência de que se encontram na presença de Deus e formularem interiormente as suas intenções. Depois o sacerdote diz a oração chamada "colecta". Nela se exprime o carácter da celebração e se dirige a súplica a Deus Pai, por Cristo, no Espírito Santo.

2.2. Liturgia da Palavra

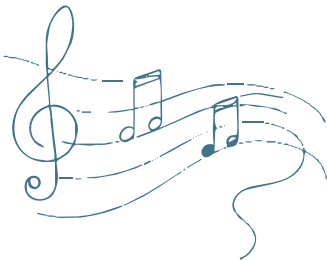
A parte principal da liturgia da palavra é constituída pelas leituras da Sagrada Escritura com os cânticos intercalares. São o seu desenvolvimento e conclusão a homilia, a profissão de fé e a oração universal ou oração dos fiéis.

Leituras bíblicas



Nas leituras põe-se aos fiéis a mesa da palavra de Deus e abrem-se-lhes os tesouros da Bíblia. Segundo a tradição, a leitura não é função presidencial, mas sim ministerial. Por conseguinte, que a leitura do Evangelho seja feita normalmente pelo diácono ou, na falta deste, por um sacerdote distinto do sacerdote que preside; as outras leituras são confiadas ao leitor. A proclamação do Evangelho deve ser acompanhada com a maior veneração, quer por parte dos fiéis que, com as suas aclamações, reconhecem e confessam que é Cristo presente no meio deles quem lhes fala, e por isso escutam a leitura de pé, quer ainda pelos sinais de reverência ao próprio livro dos Evangelhos.

Cânticos intercalares



A primeira leitura é seguida do salmo responsorial. O salmo toma-se do Lecionário, dado que o seu texto tem relação direta com a leitura correspondente. O salmista ou cantor do salmo, desde o ambão ou de outro sítio conveniente, recita os versículos do salmo, que toda a assembleia escuta sentada; ou melhor, ao qual a assembleia se associa normalmente respondendo com o refrão. O salmo que se segue à leitura, se não é cantado deve ser recitado.

À segunda leitura segue-se o Aleluia (canta-se em todos os tempos litúrgicos excepto na Quaresma) ou outro cântico, conforme o tempo litúrgico. O Aleluia ou o versículo antes do Evangelho, se não são cantados, podem omitir-se.

Homilia

A homilia é parte integrante da liturgia e é um elemento necessário para alimentar a vida cristã. Deve ser a explanação de algum aspeto

das leituras da Sagrada Escritura ou de algum texto do *Ordinário*¹ ou do *Próprio da Missa do dia*², tendo sempre em conta o mistério que se celebra, bem como as necessidades peculiares dos ouvintes.

Profissão de Fé (Credo)

O símbolo, ou profissão de fé, na celebração da Missa, tem como finalidade exprimir o assentimento do povo, como resposta à palavra de Deus escutada nas leituras e na homilia, e recordar a regra da fé, antes de começar a celebração da Eucaristia.

Oração Universal ou Oração dos Fiéis

Na oração universal, o povo, exercendo a sua função sacerdotal, ora por todos os seres humanos. Convém que em todas as Missas com participação do povo se faça esta oração, na qual se pede pela santa Igreja, pelos governantes, pelos que sofrem, pelos seres humanos em geral e pela salvação do mundo inteiro. Normalmente a ordem das intenções é a seguinte: a) pelas necessidades da Igreja; b) pelas autoridades civis e pela salvação do mundo; c) por aqueles que sofrem dificuldades; d) pela comunidade local.

2.3. Liturgia eucarística

Na última Ceia, Cristo instituiu o sacrifício e banquete pascal, por meio do qual, todas as vezes que o sacerdote, representando a Cristo Senhor, faz o mesmo que o Senhor fez e mandou aos discípulos que fizessem em sua memória, se torna continuamente presente o sacrifício da cruz.

Preparação das oferendas

Ao iniciar a liturgia eucarística, levam-se para o altar os dons que se

¹ É o esqueleto da celebração. Reúne as partes que se repetem sempre da mesma forma (ou com pequenas variações), como o acto penitencial, o Glória, o Credo, o Santo e o Pai-Nosso.

² São as partes variáveis que mudam de acordo com o dia, festa ou tempo litúrgico (como as leituras, a oração colecta e o prefácio).

vão converter no Corpo e Sangue de Cristo. Em primeiro lugar prepara-se o **altar ou mesa do Senhor**, que é o **centro de toda a liturgia eucarística**. Em seguida são trazidas as oferendas. Além do pão e do vinho, são permitidas ofertas em dinheiro e outros dons, destinados aos pobres ou à Igreja. Estes dons serão dispostos em lugar conveniente, fora da mesa eucarística.



A procissão em que se faz a apresentação das oferendas é acompanhada do cântico do ofertório, que se prolonga pelo menos até que os dons tenham sido depositos sobre o altar. A seguir, o sacerdote lava as mãos: com este rito se exprime o desejo de uma purificação interior que o impeça de praticar a iniquidade.

Oração Eucarística



É neste momento que se inicia o ponto central e culminante de toda a celebração, a Oração Eucarística, que é uma oração de ação de graças e de consagração. O sacerdote convida o povo a elevar os corações para o Senhor, na oração e na ação de graças.

Como elementos principais da Oração Eucarística podem enumerar-se os seguintes:

- a) Ação de graças (expressa em nome de todo o povo santo, o sacerdote glorifica a Deus Pai, dá-lhe graças por toda a obra da salvação ou por algum dos seus aspetos particulares de acordo com o tempo litúrgico;
- b) Aclamação: toda a assembleia, em união com os coros celestes, canta ou recita o *Sanctus* (Santo)³;

³ Aclamação cantada ou recitada por todos os fiéis unindo a voz da Igreja na Terra ao louvor eterno dos anjos no Céu. O texto é composto por duas

- c) Epiclese: consta de invocações especiais, pelas quais a Igreja implora o poder de Deus, para que os dons oferecidos se convertam no Corpo e Sangue de Cristo e deste modo para que a hóstia, que vai ser recebida na comunhão, opere a salvação naqueles que dela vão participar.
- d) Narração da instituição da eucaristia e consagração: mediante as palavras e gestos de Cristo, realiza-se o sacrifício que o próprio Cristo instituiu na última Ceia, quando ofereceu o seu Corpo e Sangue sob as espécies do pão e do vinho e os deu a comer e a beber aos Apóstolos, enquanto lhes confiou o mandato de perpetuar este mistério;
- e) Anamnese: em obediência a este mandato, recebido de Cristo Senhor através dos Apóstolos, a Igreja celebra o memorial do Senhor, recordando de modo particular a sua bem-aventurada paixão e a sua gloriosa ressurreição e ascensão aos Céus;
- f) Oblação: neste memorial, a Igreja oferece a Deus Pai, no Espírito Santo, a hóstia imaculada;
- g) Intercessões: por elas se exprime que a Eucaristia é celebrada por toda a Igreja, tanto do Céu como da terra, e que a oblação é feita em proveito dela e de todos os seus membros, vivos e defuntos, chamados todos a tomar parte na redenção e salvação adquirida pelo Corpo e Sangue de Cristo;
- h) Doxologia final: exprime a glorificação de Deus e é ratificada e concluída pela aclamação do povo.

A Oração Eucarística exige que todos a escutem com reverência e em silêncio, e que nela participem por meio das aclamações previstas no próprio rito.

passagens bíblicas unidas: 1) - Aclamação a Deus: "Santo, Santo, Santo, Senhor do universo!" — originada da visão do profeta Isaías no Antigo Testamento (Is 6,3). 2) - Hossana e Bendito: "O céu e a terra proclamam a vossa glória. Hosana nas alturas. Bendito o que vem em nome do Senhor." — extraída do Evangelho (Mt 21,9), usada originalmente para aclamar Jesus na sua entrada em Jerusalém.

2.4. Ritos da Comunhão



A celebração eucarística é um banquete pascal. Convém, por isso, que os fiéis, devidamente preparados, recebam, segundo o mandato de Jesus, o seu Corpo e Sangue como alimento espiritual. É esta a finalidade da fração e dos outros ritos preparatórios, que dispõem os fiéis para a Comunhão:

- a) Oração dominical: a oração do Pai Nosso;
- b) Segue-se o rito da paz, no qual os fiéis imploram a paz e a unidade para toda a Igreja e para toda a família humana, e saúdam-se uns aos outros em sinal de mútua caridade, antes de participarem do mesmo pão;
- c) O gesto da fração, praticado por Cristo na última Ceia, significa que todos, apesar de muitos, nos tornamos, pela Comunhão do mesmo pão da vida que é Cristo, um só Corpo;
- d) O sacerdote deita no cálice um fragmento da hóstia consagrada ("*Immixtio*");
- e) Cordeiro de Deus: enquanto se efetua a fração do pão e a "*immixtio*", o coro ou um cantor canta ou recita em voz alta a invocação Cordeiro de Deus, a que todo o povo responde;
- f) Preparação pessoal do sacerdote: o sacerdote prepara-se para receber frutuosamente o Corpo e Sangue de Cristo rezando uma oração em silêncio. Semelhante preparação fazem os fiéis com uma oração silenciosa;
- g) Depois o sacerdote mostra aos fiéis o pão eucarístico que vão receber na Comunhão e convida-os para a Ceia do Senhor; e, juntamente com os fiéis, faz um acto de humildade;
- h) Enquanto os sacerdotes, diáconos e os fiéis recebem o sacramento, canta-se o cântico da Comunhão, que deve exprimir, com a unidade das vozes, a união espiritual dos comungantes,

manifestar a alegria do coração e dar um sentido mais fraterno à procissão daqueles que vão receber o Corpo de Cristo;

- i) Terminada a Comunhão, o sacerdote e os fiéis, conforme as circunstâncias, oram alguns momentos em silêncio. Também pode ser entoado por toda a assembleia um hino ou um salmo ou outro cântico de louvor;
- j) Na oração depois da Comunhão, o sacerdote implora os frutos o mistério celebrado e o povo faz sua esta oração

2.5. Ritos de conclusão



O rito de conclusão consta de: a) Saudação e bênção do sacerdote, a qual, em certos dias e em ocasiões especiais, é enriquecido e amplificado com uma "oração sobre o povo" ou com outra fórmula mais solene de bênção. b) Despedida da assembleia, para que possa cada qual regressar às suas ocupações, louvando e bendizendo o Senhor.

3. GESTOS E ATITUDES CORPORAIS

Antes do II Concílio do Vaticano um observador das atitudes dos fiéis nas celebrações litúrgicas diria, simplificando um pouco, que a Igreja romana latina, vulgo Igreja Católica, era uma Igreja sempre de joelhos, a Igreja Ortodoxa sempre de pé e a Igreja Protestante sobretudo sentada. No tocante à Igreja Católica, esta situação alterou-se substancialmente pela aplicação da reforma litúrgica decidida pelo II Concílio do Vaticano.

A atitude comum, que deve ser observada por todos os que tomam parte numa celebração, constitui em si sinal de comunidade e unidade dos fiéis, exprime e favorece os sentimentos e a atitude interior dos participantes.

GESTOS E ATITUDES na Missa

1 DE PÉ



Postura própria de quem ressuscitou com Cristo.
Expressa atenção e prontidão para a ação.

2 SENTADO



Postura de escuta e meditação da Palavra de Deus e da homilia.

3 DE JOELHOS



Expressa adoração, reverência e humildade diante do mistério eucarístico.

4 ATITUDES ESPECIAIS

Lava-pés
(Quinta-feira Santa)



Paz



Apresentação dos dons



Elevação



5 COMUNHÃO

Aproximação



Receber a comunhão



Após a comunhão



Retorno ao lugar



6 ATO PENITENCIAL



Reconhecemos os nossos erros e pedimos perdão a Deus e aos irmãos.

7 ACLAMAÇÃO AO EVANGELHO



Acolhemos o Evangelho com alegria e fé.

8 ORAÇÃO EUCARÍSTICA



Momento central da Missa. O sacerdote reza em nome de todos com as mãos abertas.

9 ORAÇÃO APÓS A COMUNHÃO



Agradecemos a Deus o dom que recebemos e pedimos que dê fruto na nossa vida.

10 BÊNÇÃO FINAL E DESPEDIDA



Deus abençoa-nos e somos enviados em missão.



ATITUDES QUE EXPRESSAM O NOSSO CORAÇÃO



Chegar com pontualidade e espírito orante.



Guardar silêncio antes da Missa para nos recolhermos.



Desligar o telemóvel e evitar distrações que nos afastam de Deus.



Participar ativamente: responder, cantar e rezar com fé.



Viver a comunhão com respeito, simplicidade e caridade.



Sair enviados para ser Igreja no mundo.

"Tudo, pois, na celebração da Eucaristia seja feito de modo a significar e a promover a fé do povo."
(IGMR, 42)

11

De pé

A reforma pós-conciliar da Liturgia, simultaneamente restituiu à **posição de pé** a sua **principalidade** e à posição de joelhos a sua particularidade. Neste sentido é de uma clareza a norma n.º 43 da Instrução Geral do Missal Romano (IGMR): «Os fiéis estão de pé: desde o início do cântico de entrada, ou enquanto o sacerdote se encaminha para o altar, até à oração coleta, inclusive; durante o cântico do Aleluia que precede o Evangelho; durante a proclamação do Evangelho; durante a profissão de fé e a oração universal; e desde o convite “Orai, irmãos”, antes da oração sobre as oblatas, até ao fim da Missa, exceto nos momentos adiante indicados» [que são quando se devem sentar ou ajoelhar].

De joelhos

Tanto no Antigo como no Novo Testamento, a atitude da oração era a posição de pé. Contudo o pôr-se de joelhos era também um gesto bem conhecido (1 Rs 8, 54; Dn 6, 11; Sl 94(95), 6; Lc 22, 41-43; At 7, 60; 9, 40; 20, 36; 21, 5; Ef 3, 14; Fl 2, 10). Coerentemente, a Liturgia cristã privilegiou a atitude de pé como posição normal de oração, mas, simultânea e progressivamente valorizou a atitude de joelhos como uma posição especial, com um significado próprio.

O significado particular deste gesto sofreu com o andar dos tempos uma evolução semântica: originariamente era uma expressão de oração diante de Deus em adoração, súplica ou/e penitência; tornou-se também, sobretudo a genuflexão (tocar o chão com um dos joelhos), um gesto de saudação, veneração e homenagem a pessoas e coisas; finalmente, a atitude de joelhos, sobretudo a partir do século XIII, tornou-se o sinal típico da adoração reservada ao Sacramento da Eucaristia.

O momento próprio para os fiéis ajoelhar, na Missa, é o início da **epiclese**, momento em que o celebrante, que preside, estende as mãos sobre o pão e o vinho, invocando Deus para que os santifique e transforme, pela força do Espírito Santo, no Corpo e Sangue de Cristo.

Em princípio todos se porão de pé para a aclamação de anamnese, em resposta ao “Mistério da fé”. A atitude é, pois, expressiva da adoração, enquanto mantém o seu significado epiclético de súplica pelo dom do Espírito. Nessa atitude, com efeito, se cantava outrora o *Veni Sancte Spiritus* e ainda hoje os Orientais celebram no dia de Pentecostes o Ofício da genuflexão com um sentido análogo. Fora da Missa, a atitude de joelhos é expressiva de uma súplica intensa na Sexta-Feira Santa e durante o canto das Ladainhas fora dos Domingos e do Tempo Pascal; manifesta a fé na Incarnação do Verbo durante as palavras correspondentes do Credo no dia de Natal e da Anunciação; exprime a contrição em certos momentos da celebração penitencial...

Como nota geral, sublinhar que os fiéis «estão de joelhos durante a consagração, exceto se por razões de saúde, a estreiteza do lugar, o grande número dos presentes ou outros motivos razoáveis a isso obstarem. Aqueles, porém, que não estão de joelhos durante a consagração fazem uma inclinação profunda enquanto o sacerdote genuflecte após a consagração».

Sentados

Sentamos para escutar. De recordar que, na Bíblia, as multidões que acorriam a Jesus normalmente se sentavam para ouvir o que Ele tinha a falar. Durante a missa, costumamos nos sentar durante as leituras – exceto a leitura do Evangelho – o salmo, a homilia e o ofertório. É a postura de quem quer ouvir e meditar sobre o que é dito.

O Canto

A tradição musical da Igreja é um tesouro de inestimável valor e «o canto sagrado, intimamente unido com o texto, constitui parte necessária ou integrante da Liturgia solene». O seu objetivo é «exprimir mais suavemente a oração, favorecer a unanimidade e enriquecer os ritos sagrados com maior solenidade» (Sacrosanctum Concilium 112).

Quanto à *schola cantorum* (Grupo Coral) que acompanha os

cânticos litúrgicos, ela faz parte da assembleia e não deve absorver todo o espaço do canto dos fiéis. Pelo contrário, é seu papel interpretar, representar e favorecer a participação de todos os presentes. O teólogo Inos Biffi escreve: «Com a Missa renovada, saída do Vaticano II, temos um povo mais participativo na forma como se coloca na Igreja, na unanimidade dos gestos, nas aclamações, nas várias e recorrentes respostas e diálogos que "favorecem e exprimem a comunhão entre o sacerdote e o povo".

O silêncio

Nos momentos devidos, deve guardar-se silêncio sagrado como parte integrante de uma celebração. A natureza deste silêncio depende do momento em que ele é observado no decurso da celebração. Assim no acto penitencial e a seguir ao convite à oração, o silêncio destina-se ao recolhimento interior; a seguir às leituras ou à homilia, é para uma breve meditação sobre o que se ouviu; depois da Comunhão, favorece a oração interior de louvor e ação de graças.