

**LAS RESPUESTAS  
QUE SIEMPRE  
QUISISTE SABER  
SOBRE LA IGLESIA**



**SOBRE LA EUCARISTÍA  
FOLLETO PRIMERO**

## **¿CÓMO VIVIR LA EUCARISTÍA MÁS PROFUNDAMENTE?**

### **1. PROCURA VENIR CON TIEMPO PARA PREPARARLA**

Ven al menos unos minutos antes del comienzo de la Misa, para poder prepararla bien, es fundamental para que sea un verdadero encuentro con el Señor. Así puedes saludarlo con tranquilidad, está en el Sagrario esperándote, ponte en su presencia y, aprovecha las hojas y lee las lecturas que se van a proclamar, o considera el milagro de amor al que vas a asistir en unos minutos.

La puntualidad es una virtud que hay que aprender a valorar. Es, por ejemplo, muestra de respeto y cariño con las personas con las que hemos quedado, y nos ayuda a dedicar el tiempo que requiere a cada cosa (los que asisten a un concierto, no pueden entrar en la sala hasta que termine la pieza, por respeto a quien toca y no molestar a quien escucha). La Misa, no lo olvides, es una cita de amor con Jesús, y sería impropio que le "robaras" el tiempo que Él quiere ofrecerte compartiéndolo contigo, entregándose por ti.

### **2. OIR MISA ENTERA SIGNIFICA PARTICIPAR DESDE LA PROCESIÓN DE ENTRADA HASTA QUE EL SACERDOTE VUELVE A LA SACRISTÍA**

La Misa empieza cuando el sacerdote se dirige al altar y nos ponemos en pie para recibirlo, porque representa a Cristo. Desde el primer momento cada detalle, si lo sigues con atención, está cargado de significado: besa el altar donde se va a ofrecer el Santo Sacrificio, nos invita a invocar a la Trinidad, después le pedimos perdón al Señor (si es domingo o solemnidad decimos el gloria), y nos ponemos a la escucha de la Palabra de Dios con la Primera lectura. Es, por tanto, falsa esa idea de que la Misa "vale" desde el Evangelio, ya que parece que con ello le damos poca importancia a todo lo anterior.

### **3. PREPARADOS PARA PODER COMULGAR**

No podemos olvidar que en la Santa Misa, el Señor se nos ofrece como alimento. Recibir al Señor en la Comunión es, por tanto, la manera más perfecta de participar en el Santo Sacrificio que es, al tiempo, Sagrado Banquete. Pero hay que recibirlo como se merece: con la debida preparación y el alma limpia (también es bueno que externamente se note que uno va con dignidad).

Si tienes conciencia de algún pecado grave acércate antes a recibir la confesión sacramental. No la dejes para el último momento. Ocasiones como un funeral, o una boda, te animan a esa preparación concreta para recibir bien la comunión, confesándote si hace tiempo que no lo haces, eso te

permitirá estar más unido al Señor y pedirle con más fuerza por esas personas concretas: la persona que ha fallecido, los nuevos esposos, etc.

#### **4. AL TERMINAR NO SALGAS PRECIPITADAMENTE, ES DE BIEN NACIDOS SER AGRADECIDOS**

La Misa termina como empieza: besando el sacerdote el altar y retirándose hacia la sacristía. Es un signo de respeto y de delicadeza despedirlo desde el sitio donde uno se encuentra. Recuerda que el sacerdote representa a Cristo. Has estado con el Señor, y ese tiempo de estar con Él tienes que verlo viendo como lo que es: el tiempo entrañable de estar con un amigo. Por eso no es bueno irse deprisa, sino quedarse al menos unos instantes en intimidad con Él, para darle gracias por tantos dones recibidos y, si has comulgado, por haber venido a tu alma, pidiéndole que permanezca en ella.

#### **PARA LOS QUE COMULGÁIS EN LA MANO ¿CÓMO HACERLO MEJOR?**

##### **1. PON TU MANO SOBRE LA OTRA A LA ALTURA DEL PECHO**

Las dos manos entran en acción: es como si hicieras un trono al Señor, que es Rey de reyes. Recuerda que al acercarte a comulgar "pones en marcha" esa fe habitual con la que dices sí a Dios.

Ese sí interior supone tener el alma limpia de pecado grave. En el caso de que no sea así, antes de recibir al Señor, tienes que pedir perdón en la Confesión sacramental.

##### **2. QUIEN DA LA COMUNIÓN DICE: «EL CUERPO DE CRISTO» Y TU RESPONDES: AMÉN**

Al presentarte el sacerdote el Cuerpo de Cristo, te está invitando a que actualices en tu interior esa paz que trae el Señor, eso implica que tu corazón esté libre de odio e injusticia, que no haya ningún resentimiento para con nadie. Te invita, además, a que expreses ese sí a Cristo que te lleva a luchar para hacerlo presente en tus actos. Por eso no está de más hacer una pequeña inclinación de cabeza ante Dios que viene a ti, porque todo eso implica, por tu parte, la aceptación y el compromiso.

##### **3. LA HOSTIA CONSAGRADA SE DEPOSITA EN LA PALMA DE TU MANO EXTENDIDA**

Una mano sostiene la otra, no te adelantes a coger la Sagrada Forma antes que se deposite en tus manos. Ten en cuenta que es siempre Dios el que lleva la iniciativa, el que sale a nuestro encuentro. Tú preséntale las manos

como un mendigo de su amor, unas manos limpias en señal de la pureza del corazón.

#### **4. ACOGE LA HOSTIA EN LA PALMA DE TU MANO CON REVERENCIA**

Ten en cuenta que vas a acoger el don del cielo, al mismo Cristo que se te ofrece como alimento, no hagas gestos raros. Tienes que poner en marcha esa naturalidad del amor, también en las actitudes externas, tratando santamente al que es Santo de los Santos.

#### **5. ANTES DE RETIRARTE, TOMA LA HOSTIA CON LA OTRA MANO Y LLÉVALA CON DEVOCIÓN A TU BOCA.**

Quédate un instante delante del ministro de la comunión, lleva la Sagrada Forma con los dedos índice y pulgar a tu boca, y no te retires antes de haberlo hecho. Como signo de respeto y veneración cuida de que no quede ninguna partícula en la palma de tu mano, porque allí también está el Señor. Si ha quedado alguna recógela con veneración y consúmela. Después es el momento de agradecer al Señor que haya venido a tu alma, y pedirle tantas cosas.