

RECUERDA



1. ¿Por qué se dice que la Eucaristía es "anticipo de vida eterna" y "prenda de gloria futura"? Porque hace posible vivir el Cielo ya aquí en la tierra y participar de la vida eterna del Señor resucitado, que un día se nos dará en plenitud; porque nos pone en camino hacia el Cielo y nos fortalece en la peregrinación de nuestra vida terrena; porque nos hace desear la vida eterna, uniéndonos a Dios, uno y trino, y a la Santísima Virgen María y a todos los santos.

2. ¿Con qué frecuencia hemos de comulgar? La Iglesia recomienda la Comunión frecuente y manda que la recibamos al menos una vez al año, en tiempo de Pascua de Resurrección. Por Comunión frecuente se entiende recibir la comunión, dignamente, cada vez que participo en la Misa los domingos y días de fiesta, y si es posible, a diario.

3. ¿Recibe lo mismo el que comulga sólo bajo la forma de pan que quien comulga también del cáliz? Sí, lo mismo recibe uno que otro, porque ambos reciben a Jesucristo todo entero, con su Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad.

4. ¿Qué deben hacer los enfermos cristianos imposibilitados de ir a Misa? Es conveniente que avisen al sacerdote o párroco para que éste les visite y les lleve periódicamente la Sagrada Comunión.

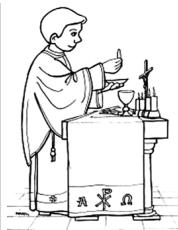
5. ¿Pueden comulgar los bautizados divorciados que se han vuelto a casar civilmente?

No; no pueden acercarse a comulgar ni los divorciados vueltos a casar, ni los bautizados casados sólo civilmente, ni las parejas que viven juntas sin haber contraído matrimonio. Porque aunque sean excelentes personas, se encuentran en una situación pública de permanente irregularidad y en contradicción con el significado del sacramento que pretenden recibir. Deben seguir viviendo la fe y su relación con Dios, la oración, la participación en la Misa dominical, etc. Pero sólo pueden comulgar si desaparece esa situación de irregularidad.

6. ¿Qué es la comunión espiritual? Es una oración dirigida a nuestro Señor mediante la cual le manifestamos que no pudiendo comulgar en ese momento (por no estar físicamente presente en la Misa, o porque la conciencia nos dice que no debemos, etc.) deseáramos recibirle en la Comunión sacramental sinceramente y con todo el corazón.

ORACIÓN

Señor Jesús que por amor a mí a todos los hombres te has querido quedar escondido en este sacramento admirable de la Eucaristía, dame ojos de fe para reconocerte, y pon en mi corazón vivos deseos de recibirte en la Comunión, para que me llenes de tu amor, de tu vida y de tu misericordia. Tú que vives y reinas por los siglos de los siglos. R/. Amén.



El sacramento de la Eucaristía 3/3

EL ALIMENTO DE LA COMUNIÓN

ORACIÓN

Oh Dios, que en este sacramento admirable nos dejaste el memorial de tu pasión y muerte, te rogamos nos concedas venerar de tal modo los sagrados misterios de tu cuerpo y sangre que experimentemos constantemente en nosotros los frutos de tu redención.

Por Jesucristo nuestro Señor. R/. Amén.



1. El maná: un alimento del cielo para el pueblo hebreo

Nos cuenta la Biblia en el libro del Éxodo capítulo 16, del Antiguo Testamento, que los israelitas después de pasar el mar Rojo penetraron en el desierto de Arabia. Por él andarían errantes durante cuarenta años antes de entrar en la tierra que Dios les había prometido.

Pasado el primer mes en el desierto, les faltaron los víveres, y el pueblo empezó a hablar mal de Moisés y Aarón, diciendo: "¡Ojalá hubiésemos muerto en Egipto! ¿Para qué nos has traído a este lugar donde vamos a morir de hambre?"

Una vez más, Dios habría de acudir en ayuda de los hebreos, y aquella misma tarde cayeron sobre el campamento bandadas de codornices. A la mañana siguiente, apenas amanecido, apareció sobre la tierra una especie de rocío helado cuyos granos sabían a flor de harina con miel. Los israelitas, al verlo, se preguntaban asombrados unos a otros: "¿Manhu?" ("¿Qué es esto?").

Era el **maná**, alimento milagroso que caía del cielo a la madrugada. Cada uno tomaba lo que necesitaba para pasar el día, y jamás les faltó hasta que llegaron a Canaán, la Tierra Prometida.



2. Jesús promete la Eucaristía

Poco después del milagro de la multiplicación de los panes y de los peces, Jesús habló de la Eucaristía:

"Mi Padre os da el verdadero pan del cielo... Yo soy el pan vivo bajado del cielo; si alguno come de este pan vivirá para siempre, y el pan que yo os daré es mi carne para la vida del mundo. Porque mi carne es verdadera comida y mi sangre es verdadera bebida". (Juan 6, 32; 51-56).

El **maná**, según lo manifestó el mismo Jesucristo, es **anuncio de la Eucaristía**. Del mismo modo que el maná era como pan que caía del cielo para alimentar a los israelitas durante su viaje por el desierto, el Cuerpo del Señor, presente en la Eucaristía, alimenta a los cristianos en su caminar por la tierra.

- ¿Por qué Dios envió el maná a su pueblo en el desierto? ¿Era el maná un alimento espiritual o material? ¿De qué otro alimento era anuncio o figura?
- Leer despacio Juan 6, 48-71. ¿Qué afirma Jesús sobre el Pan de Vida? ¿Qué comparación hace con el maná? ¿Qué diversas reacciones hubo entre los que lo escuchaban? ¿Creyeron los apóstoles en sus palabras?

Es Jesús mismo quien desea estar junto ti y darte la Vida:

“El que come mi carne y bebe mi sangre tiene vida eterna, y yo lo resucitaré en el último día” (Jn 6, 58)

“El que come mi carne y bebe mi sangre habita en mí y yo en él” (Jn 6, 56)

DISPOSICIONES PARA COMULGAR BIEN

Los frutos de la redención de Cristo, al comulgar su Cuerpo y su Sangre, se producirán en nosotros sólo si recibimos dignamente la Sagrada Comunión, esto es, si cumplimos unos requisitos necesarios. Comulgar es algo muy serio y muy santo, no podemos hacerlo por rutina, o para que nos vean. Quien comulga sin las debidas disposiciones, recibe a Jesucristo, pero sin provecho alguno, porque comete un gravísimo pecado de *sacrilegio*.

1. Tener fe, uso de razón y saber a quién se recibe:

Quien desee recibir la Sagrada Comunión debe ser católico. Y debe ser consciente de que no come un simple trozo de pan, sino a Jesucristo, el Hijo de Dios, vivo y resucitado.



La Palabra de Dios nos dice:

“Quien coma del pan y beba del cáliz del Señor indignamente, es reo del cuerpo y de la sangre del Señor (...) Quien come y bebe sin discernir el cuerpo, come y bebe su propia condenación”.
(Apóstol San Pablo a los Corintios: 1 Cor 11, 27-29).

3. Guardar el ayuno eucarístico:

Con esta expresión se indica que, *una hora antes de comulgar*, hay que abstenerse de tomar alimentos y bebidas, excepto agua. Esta práctica de la Iglesia es un sacrificio que ofrecemos al Señor, queriendo significar con él que preferimos el alimento del *Pan de Vida* a cualquier otra comida terrena. Los ancianos y enfermos están dispensados de guardar el ayuno eucarístico.

LAS DOS FORMAS DE COMULGAR

Sea en la boca o en la mano, hemos de comulgar con devoción, humildad, respeto y recogimiento. No podemos ir a comulgar distraídos, hablando o riendo cualquier gracia. Hemos de acercarnos haciendo actos de fe y de amor, preparando ese encuentro único, íntimo con el Señor.

El sacerdote nos muestra la sagrada hostia diciendo “*el Cuerpo de Cristo*”. Respondemos “*Amén*”.

2ª. En la mano:

La mano izquierda sobre la derecha, y con dos dedos de la mano de abajo se toma la hostia y se lleva a la boca delante del sacerdote. Después ya se dirige uno para su sitio. Ni se toma la hostia cogiéndola de los dedos al sacerdote ni se coloca sólo una mano. Si una de las manos está ocupada, la Comunión se ha de recibir en la boca.



1ª. En la boca:

Abriendo un poco la boca y sacando un poco la lengua recibimos con delicadeza este don inmerecido, alimento de la vida eterna.



Convendría tener una sesión práctica, con formas sin consagrar, de los dos modos de comulgar, advirtiendo también del cuidado con las partículas pequeñas.

QUÉ HACER AL COMULGAR

Una vez que hemos recibido la Comunión, volvemos con el debido recogimiento a nuestro sitio, y allí, sea de rodillas o sentados, aprovechamos sin distraernos para dialogar con el Señor, darle gracias y manifestarle nuestro amor, hasta que el sacerdote nos invite a levantarnos para la Oración final de la Misa. Sería una falta de respeto ponerse a hablar con otros al minuto de haber comulgado.



Es recomendable, al terminar la Misa, permanecer en la iglesia unos minutos más en oración de acción de gracias por la Misa y la Comunión.

FRUTOS AL RECIBIR LA COMUNIÓN

Quando comulgamos dignamente, con fe, piedad y amor, son muchos los beneficios que Jesús nos concede de ese momento tan especial:

- Crecemos en gracia y amistad con Dios y nos concede nuevas fuerzas para vivir como hijos de Dios en todas las circunstancias y situaciones de la vida.
- Nos une más íntimamente con Cristo. Nos vamos transformando interiormente, pareciéndonos más a Él.
- Aumenta nuestra caridad. Nos une más estrechamente a nuestros hermanos cristianos y nos hace crecer en el amor al prójimo. Recibimos ayuda para superar los odios y rencores, acrecienta la solidaridad y la ayuda a los necesitados.
- Nos fortalece en la lucha contra el pecado. Nos perdona los pecados veniales (leves) y nos preserva de los pecados mortales para el futuro.

