opusdei.org

¿Cómo recibir bien a Jesús en la Eucaristía?

¿Qué significa recibir la Comunión o la Eucaristía? ¿Quienes pueden comulgar? ¿Cómo hay que prepararse para recibir la Comunión? ¿Cuándo conviene comulgar y qué hay que hacer cuando se ha recibido la comunión? Aquí tienes varias respuestas a las preguntas más habituales sobre la Sagrada Comunión.

26/05/2024

Sumario

1. ¿Qué significa recibir la Comunión o la Eucaristía? ¿Quienes pueden comulgar?

2. ¿Por qué es importante recibir la Comunión?

3. ¿Cómo hay que prepararse para recibir la Comunión?

4. ¿Cuándo conviene comulgar?

5. ¿Qué hay que hacer cuando se ha recibido la Comunión?

Te puede interesar • Página especial sobre la misa y la comunión • La misa, paso a paso • Devocionario online • Versión digital gratuita de los Evangelios • Tema 21. La Eucaristía

---

Queridos amigos, no agradeceremos nunca bastante al Señor por el don que nos ha hecho con la Eucaristía. Es un don tan grande y, por ello, es tan importante ir a misa el domingo. Ir a misa no sólo para rezar, sino para recibir la Comunión, este pan que es el cuerpo de Jesucristo que nos salva, nos perdona, nos une al Padre. ¡Es hermoso hacer esto! Papa Francisco, Audiencia 5 de febrero de 2014.

1. ¿Qué significa recibir la Comunión o la Eucaristía? ¿Quienes pueden comulgar?

Recibir la comunión o la Eucaristía, es recibir al mismo Cristo, el Hijo de Dios vivo, que está bajo las especies sacramentales.

En el Santísimo Sacramento de la Eucaristía están "contenidos verdadera, real y substancialmente el Cuerpo y la Sangre junto con el alma y la divinidad de nuestro Señor

Jesucristo, y, por consiguiente, Cristo entero".

Esta presencia se denomina "real", no a título exclusivo, como si las otras presencias no fuesen "reales", sino por excelencia, porque es substancial, y por ella Cristo, Dios y hombre, se hace totalmente presente en nuestra alma cuando comulgamos.

Por esto, para recibir a Cristo en la Comunión eucarística es necesario estar bautizado y hallarse en estado de gracia. Si uno tiene conciencia de haber pecado mortalmente, es decir de haber ofendido a Dios en materia grave, con plena advertencia, no debe acercarse a la Eucaristía sin pedir perdón y haber recibido previamente la absolución en el sacramento de la Penitencia.

Textos de san Josemaría para meditar

Vamos a recibir al Señor. Para acoger en la tierra a personas constituidas en dignidad hay luces, música, trajes de gala. Para albergar a Cristo en nuestra alma, ¿cómo debemos prepararnos? ¿Hemos pensado alguna vez en cómo nos conduciríamos, si sólo se pudiera comulgar una vez en la vida?

Cuando yo era niño, no estaba aún extendida la práctica de la comunión frecuente. Recuerdo cómo se disponían para comulgar: había esmero en arreglar bien el alma y el cuerpo. El mejor traje, la cabeza bien peinada, limpio también físicamente el cuerpo, y quizá hasta con un poco de perfume… eran delicadezas propias de enamorados, de almas finas y recias, que saben pagar con amor el Amor. Es Cristo que pasa, 91

Jesús se quedó en la Eucaristía por amor…, por ti.

—Se quedó, sabiendo cómo le recibirían los hombres… y cómo lo recibes tú.

—Se quedó, para que le comas, para que le visites y le cuentes tus cosas y, tratándolo en la oración junto al Sagrario y en la recepción del Sacramento, te enamores más cada día, y hagas que otras almas —¡muchas!— sigan igual camino. Forja, 887

2. ¿Por qué es importante recibir la Comunión?

El Señor nos dirige una invitación urgente a recibirle en el sacramento de la Eucaristía: "En verdad, en verdad os digo: si no coméis la carne del Hijo del hombre, y no bebéis su sangre, no tendréis vida en vosotros" (Jn 6,53). La comunión acrecienta nuestra unión con Cristo. Recibir la Eucaristía en la comunión da como fruto principal la unión íntima con Cristo Jesús. Lo que el

alimento material produce en nuestra vida corporal, la comunión lo realiza de manera admirable en nuestra vida espiritual. La comunión con la Carne de Cristo resucitado, conserva, acrecienta y renueva la vida de gracia recibida en el Bautismo. Este crecimiento de la vida cristiana necesita ser alimentado por la comunión eucarística, pan de nuestra peregrinación, hasta el momento de la muerte, cuando nos sea dada como viático.

Además, la comunión nos separa del pecado. El Cuerpo de Cristo que recibimos en la comunión es "entregado por nosotros", y la Sangre que bebemos es "derramada por muchos para el perdón de los pecados". Como el alimento corporal sirve para restaurar la pérdida de fuerzas, la Eucaristía fortalece la caridad que, en la vida cotidiana, tiende a debilitarse; y esta caridad vivificada borra los pecados veniales.

Dándose a nosotros, Cristo reaviva nuestro amor y nos hace capaces de romper los lazos desordenados con las criaturas y de arraigarnos en Él.

Por la misma caridad que enciende en nosotros, la Eucaristía nos preserva de futuros pecados mortales. Cuanto más participamos en la vida de Cristo y más progresamos en su amistad, tanto más difícil se nos hará romper con Él por el pecado mortal. La Eucaristía no está ordenada al perdón de los pecados mortales. Esto es propio del sacramento de la Reconciliación. Lo propio de la Eucaristía es ser el sacramento de los que están en plena comunión con la Iglesia, es decir de los que están en gracia de Dios. Catecismo de la Iglesia Católica, 1391-1395

Textos de san Josemaría para meditar

Cuando daba la Sagrada Comunión, aquel sacerdote sentía ganas de gritar: ¡ahí te entrego la Felicidad! Forja, 267

Tus comuniones eran muy frías: prestabas poca atención al Señor: con cualquier bagatela te distraías... —Pero, desde que piensas —en ese íntimo coloquio tuyo con Dios— que están presentes los Ángeles, tu actitud ha cambiado...: "¡que no me vean así!", te dices... —Y mira cómo, con la fuerza del "qué dirán" —esta vez, para bien—, has avanzado un poquito hacia el Amor. Surco, 694

3. ¿Cómo hay que prepararse para recibir la Comunión?

Para responder a esta invitación, debemos prepararnos para este momento tan grande y santo. San Pablo exhorta a un examen de conciencia: "Quien coma el pan o beba el cáliz del Señor indignamente, será reo del Cuerpo y de la Sangre

del Señor. Examínese, pues, cada cual, y coma entonces del pan y beba del cáliz. Pues quien come y bebe sin discernir el Cuerpo, come y bebe su propio castigo" (1 Co 11,27-29). Quien tiene conciencia de estar en pecado grave debe recibir el sacramento de la Reconciliación antes de acercarse a comulgar.

Ante la grandeza de este sacramento, el fiel sólo puede repetir humildemente y con fe ardiente las palabras del Centurión (cf Mt 8,8): "Señor, no soy digno de que entres en mi casa, pero una palabra tuya bastará para sanarme". Para prepararse convenientemente a recibir este sacramento, los fieles deben observar el ayuno prescrito por la Iglesia, que obliga a abstenerse de tomar cualquier alimento y bebida al menos desde una hora antes de la sagrada comunión, a excepción sólo del agua y de las medicinas. Por la actitud corporal

(gestos, vestido) se manifiesta el respeto, la solemnidad, el gozo de ese momento en que Cristo se hace nuestro huésped. Catecismo de la Iglesia Católica, 1384- 1389

Textos de san Josemaría para meditar

Hemos de recibir al Señor, en la Eucaristía, como a los grandes de la tierra, ¡mejor!: con adornos, luces, trajes nuevos…» —Y si me preguntas qué limpieza, qué adornos y qué luces has de tener, te contestaré: limpieza en tus sentidos, uno por uno; adorno en tus potencias, una por una; luz en toda tu alma. Forja, 834

¿Has pensado en alguna ocasión cómo te prepararías para recibir al Señor, si se pudiera comulgar una sola vez en la vida? »—Agradezcamos a Dios la facilidad que tenemos para acercarnos a Él, pero… hemos de

agradecérselo preparándonos muy bien, para recibirle. Forja, 828

4.¿Cuándo conviene comulgar?

La Iglesia recomienda vivamente a los fieles que reciban la sagrada comunión cuando participan en la celebración de la Eucaristía; y les impone la obligación de hacerlo al menos una vez al año.

La Iglesia obliga a los bautizados a participar los domingos y días de fiesta en la Santa Misa y a recibir al menos una vez al año la Eucaristía, si es posible en tiempo pascual, preparados por el sacramento de la Reconciliación. Pero la Iglesia recomienda vivamente a los fieles recibir la santa Eucaristía los domingos y los días de fiesta, o con más frecuencia aún, incluso todos los días.

Textos de san Josemaría para meditar

Comulga. —No es falta de respeto. —Comulga hoy precisamente, cuando acabas de salir de aquel lazo.

—¿Olvidas que dijo Jesús: no es necesario el médico a los sanos, sino a los enfermos? Camino, 536

Agiganta tu fe en la Sagrada Eucaristía. —¡Pásmate ante esa realidad inefable!: tenemos a Dios con nosotros, podemos recibirle cada día y, si queremos, hablamos íntimamente con El, como se habla con el amigo, como se habla con el hermano, como se habla con el padre, como se habla con el Amor. Forja, 268

5.¿Qué hay que hacer cuando se ha recibido la comunión?

Después de comulgar, es aconsejable dedicar unos minutos para dar gracias a Jesús por su presencia real en nuestras almas. Es un detalle de respeto y amor. Cada persona

encontrará el modo de agradecer personalmente a Dios la posibilidad de recibirle.

Textos de san Josemaría para meditar

El Espíritu Santo no guía a las almas en masa, sino que, en cada una, infunde aquellos propósitos, inspiraciones y afectos que le ayudarán a percibir y a cumplir la voluntad del Padre. Pienso, sin embargo, que en muchas ocasiones el nervio de nuestro diálogo con Cristo, de la acción de gracias después de la Santa Misa, puede ser la consideración de que el Señor es, para nosotros, Rey, Médico, Maestro, Amigo. Es Cristo que pasa, 92

Es Rey y ansía reinar en nuestros corazones de hijos de Dios. Pero no imaginemos los reinados humanos; Cristo no domina ni busca imponerse, porque no ha venido a ser servido sino a servir.

Su reino es la paz, la alegría, la justicia. Cristo, rey nuestro, no espera de nosotros vanos razonamientos, sino hechos, porque no todo aquel que dice ¡Señor!, ¡Señor! entrará en el reino de los cielos, sino el que hace la voluntad de mi Padre celestial, ése entrará.

Es Médico y cura nuestro egoísmo, si dejamos que su gracia penetre hasta el fondo del alma. Jesús nos ha advertido que la peor enfermedad es la hipocresía, el orgullo que lleva a disimular los propios pecados. Con el Médico es imprescindible una sinceridad absoluta, explicar enteramente la verdad y decir: Domine, si vis, potes me mundare, Señor, si quieres —y Tú quieres siempre—, puedes curarme. Tú conoces mi flaqueza; siento estos síntomas, padezco estas otras debilidades. Y le mostramos sencillamente las llagas; y el pus, si hay pus. Señor, Tú, que has curado a

tantas almas, haz que, al tenerte en mi pecho o al contemplarte en el Sagrario, te reconozca como Médico divino.

Es Maestro de una ciencia que sólo El posee: la del amor sin límites a Dios y, en Dios, a todos los hombres. En la escuela de Cristo se aprende que nuestra existencia no nos pertenece: El entregó su vida por todos los hombres y, si le seguimos, hemos de comprender que tampoco nosotros podemos apropiarnos de la nuestra de manera egoísta, sin compartir los dolores de los demás. Nuestra vida es de Dios y hemos de gastarla en su servicio, preocupándonos generosamente de las almas, demostrando, con la palabra y con el ejemplo, la hondura de las exigencias cristianas.

Jesús espera que alimentemos el deseo de adquirir esa ciencia, para repetirnos: el que tenga sed, venga a

mi y beba. Y contestamos: enséñanos a olvidarnos de nosotros mismos, para pensar en Ti y en todas las almas. De este modo el Señor nos llevará adelante con su gracia, como cuando comenzábamos a escribir —¿recordáis aquellos palotes de la infancia, guiados por la mano del maestro?—, y así empezaremos a saborear la dicha de manifestar nuestra fe, que es ya otra dádiva de Dios, también con trazos inequívocos de conducta cristiana, donde todos puedan leer las maravillas divinas.

Es Amigo, el Amigo: vos autem dixi amicos, dice. Nos llama amigos y El fue quien dio el primer paso; nos amó primero. Sin embargo, no impone su cariño: lo ofrece. Lo muestra con el signo más claro de la amistad: nadie tiene amor más grande que el que entrega su vida por su amigos. Era amigo de Lázaro y lloró por él, cuando lo vio muerto: y lo resucitó. Si nos ve fríos,

desganados, quizá con la rigidez de una vida interior que se extingue, su llanto será para nosotros vida: Yo te lo mando, amigo mío, levántate y anda, sal fuera de esa vida estrecha, que no es vida. Es Cristo que pasa, 93

pdf | Documento generado automáticamente desde https://opusdei.org/es-gt/article/como-recibir-bien-a-jesus-en-la-eucaristia-comunion/ (05/12/2025)