

# Como receber bem Jesus na Eucaristia?

"Estimados amigos, nunca daremos suficientemente graças ao Senhor pela dádiva que nos concedeu através da Eucaristia! Trata-se de um dom deveras grandioso e por isso é tão importante ir à Missa aos domingos. Ir à Missa não só para rezar, mas para receber a Comunhão, o pão que é o corpo de Jesus Cristo que nos salva, nos perdoa e nos une ao Pai. É bom fazer isto!" Papa Francisco, Audiência 5 de fevereiro de 2014

06/03/2018

## **1. Que significa receber a Comunhão ou a Eucaristia?**

### **Quem pode comungar?**

Receber a Comunhão ou a Eucaristia, é receber o próprio Cristo, o Filho de Deus vivo, que está sob as espécies sacramentais.

No santíssimo sacramento da Eucaristia estão “contidos verdadeiramente, realmente e substancialmente o Corpo e o Sangue juntamente com a alma e a divindade de Nosso Senhor Jesus Cristo e, por conseguinte, o Cristo todo”. “Esta presença chama-se 'real' não por exclusão, como se as outras não fossem 'reais', mas por antonomásia, porque é substancial e

porque por ele Cristo, Deus e homem, se torna presente por completo”.

(Catecismo da Igreja Católica, 1374)

Por isso, para receber Cristo na Comunhão eucarística é necessário ser batizado e estar em estado de graça. Se se tem consciência de ter pecado mortalmente, quer dizer de ter ofendido a Deus em matéria grave, com plena advertência, não deve aproximar-se da Eucaristia sem pedir perdão e ter recebido previamente a absolvição no sacramento da Penitência.

## **Contemplar o mistério**

Vamos receber o Senhor. Quando na terra se recebem pessoas investidas em autoridade, preparam-se luzes, música, trajes de gala. Para hospedarmos Cristo na nossa alma, de que maneira não deveremos preparar-nos? Já nos ocorreu pensar como nos comportariámos, se só

pudéssemos comungar uma vez na vida?

Quando eu era criança, ainda não estava estendida a prática da Comunhão freqüente. Lembro-me do modo como as pessoas se preparavam para comungar: havia esmero em preparar bem a alma e o corpo. As melhores roupas, o cabelo bem penteado, o corpo fisicamente limpo, talvez até com um pouco de perfume... Eram delicadezas próprias de gente enamorada, de almas finas e retas, que sabiam pagar o Amor com amor.

(É Cristo que passa, 91)

Jesus ficou na Eucaristia por amor..., por ti.

- Ficou, sabendo como é que os homens O receberiam..., e como é que tu O recebes.

- Ficou, para que O comas, para que O visites e Lhe contes as tuas coisas e, chegando ao trato íntimo na oração junto do Sacrário e na recepção do Sacramento, te enamores mais de dia para dia, e faças que outras almas - muitas! - sigam o mesmo caminho

(Forja, 887)

## **2. Por que é importante receber a Comunhão?**

O Senhor nos convida insistente mente a recebê-lo no sacramento da Eucaristia: “Em verdade, em verdade, vos digo: se não comerdes a Carne do Filho do homem e não beberdes o seu Sangue, não tereis a vida em vós” (Jo 6,53).

A comunhão aumenta a nossa união com Cristo. Receber a Eucaristia na comunhão traz como fruto principal a união íntima o com Cristo Jesus. que o alimento material produz em nossa vida corporal, a comunhão o

realiza de maneira admirável em nossa vida espiritual. A comunhão da Carne de Cristo ressuscitado, “vivificado pelo Espírito Santo e vivificante”, conserva, aumenta e renova a vida da graça recebida no Batismo. Este crescimento da vida cristã precisa ser alimentado pela Comunhão Eucarística, pão da nossa peregrinação, até o momento da morte, quando nos ser dado como viático.

Além disso, a comunhão separa-nos do pecado. O Corpo de Cristo que recebemos na comunhão é “entregue por nós”, e o Sangue que bebemos é “derramado por muitos para remissão dos pecados”. Assim como o alimento corporal serve para restaurar a perda das forças, a Eucaristia fortalece a caridade que, na vida diária, tende a arrefecer; e esta caridade vivificada apaga os pecados veniais. Ao dar-se a nós, Cristo reaviva nosso amor e nos

torna capazes de romper as amarras desordenadas com as criaturas e de enraizar-nos nele.

Pela mesma caridade que acende em nós, a Eucaristia nos preserva dos pecados mortais futuros. Quanto mais participarmos da vida de Cristo e quanto mais progredirmos em sua amizade, tanto mais difícil de ele separar-nos pelo pecado mortal. A Eucaristia não é destinada a perdoar pecados mortais. Isso é próprio do sacramento da reconciliação. É próprio da Eucaristia ser o sacramento daqueles que estão na comunhão plena da Igreja.

(Catecismo da Igreja Católica, 1384, 1391- 1395)

## **Contemplar o mistério**

Quando dava a Sagrada Comunhão, aquele sacerdote sentia ímpetos de gritar: aí te entrego a Felicidade!

(Forja, 267)

As tuas comunhões eram muito frias: prestavas pouca atenção ao Senhor; qualquer bagatela te distraia... - Mas, desde que pensas - nesse teu íntimo colóquio com Deus - que estão presentes os Anjos, a tua atitude mudou...: “Que não me vejam assim!”, dizes para ti mesmo... - E olha como, com a força do “que vão dizer?” - desta vez, para bem -, avançaste um pouquinho em direção ao Amor.

(Sulco, 694)

### **3. Como preparar-nos para receber a Comunhão?**

Para responder a este convite, devemos preparar-nos para este momento tão grande e tão santo. São Paulo exorta a um exame de consciência: “Todo aquele que comer do pão ou beber do cálice do Senhor indignadamente será réu do Corpo e

do Sangue do Senhor. Por conseguinte que cada um examine a si mesmo antes de comer desse pão e beber desse cálice, pois aquele que come e bebe sem discernir o Corpo, come e bebe a própria condenação” (1 Cor 11,27-29). Quem está consciente de um pecado grave deve receber o sacramento da reconciliação antes de receber a comunhão.

Diante da grandeza deste sacramento, o fiel só pode repetir humildemente e com fé ardente a palavra do Centurião: “Domine, non sum dignus ut mires sub tectum meum sed tantum dic verbo et sanabitur anima mea - Senhor, eu não sou digno de que entreis em minha morada, mas dizei uma palavra e serei salvo”. A fim de se prepararem convenientemente para receber este sacramento, os fiéis observarão o jejum prescrito em sua Igreja (Cf CIC cânones 919). A atitude

corporal (gestos, roupa) há de traduzir o respeito, a solenidade, a alegria deste momento em que Cristo se torna nosso hóspede.

(Catecismo da Igreja Católica, 1384-1389)

## **Contemplar o mistério**

Temos de receber o Senhor, na Eucaristia, como aos grandes da terra, e melhor! Com adornos, luzes, roupa nova... - E se me perguntas que limpeza, que adornos e que luzes hás de ter, responder-te-ei: limpeza nos teus sentidos, um por um; adorno nas tuas potências, uma por uma; luz em toda a tua alma.

(Forja, 834)

Pensaste alguma vez como te prepararias para receber o Senhor, se apenas se pudesse comungar uma vez na vida? - Agradeçamos a Deus a facilidade que temos para

aproximar-nos dEle, mas... temos de agradecer preparando-nos muito bem para recebê-lo.

(Forja, 828)

#### **4. Quando convém comungar?**

A Igreja recomenda vivamente aos fiéis que recebam a Santa Comunhão quando participam da celebração da Eucaristia; impõe-lhes a obrigação de comungar pelo menos uma vez por ano.

(Catecismo da Igreja Católica, 1417)

A Igreja obriga os fiéis “a participar da divina liturgia aos domingos e nos dias festivos” e a receber a Eucaristia pelo menos uma vez ao ano, se possível no tempo pascal, preparados pelo sacramento da reconciliação. Mas recomenda vivamente aos fiéis que recebam a santa Eucaristia nos domingos e dias festivos, ou ainda

com maior frequência, e até todos os dias.

(Catecismo da Igreja Católica, 1389)

## **Contemplar o mistério**

Comunga. - Não é falta de respeito. -

Comunga, hoje precisamente, que acabas de sair daquele laço. -

Esqueces que Jesus disse: “Não é necessário o médico para os sãos, mas para os enfermos”?

(Caminho, 536)

Agiganta a tua fé na Sagrada Eucaristia. - Pasma-te diante dessa realidade inefável! Temos Deus conosco, podemos recebê-Lo diariamente e, se quisermos, falamos intimamente com Ele, como se fala com o amigo, como se fala com o irmão, como se fala com o pai, como se fala com o Amor.

(Forja, 268)

## 5. Que se deve fazer quando se recebeu a comunhão?

Depois de comungar, é aconselhável dedicar uns minutos a dar graças a Jesus pela Sua presença real nas nossas almas. É um pormenor de respeito e amor. Cada pessoa encontrará o modo de agradecer pessoalmente a Deus a possibilidade de recebê-lo.

### Contemplar o mistério

O Espírito Santo não dirige as almas em massa, mas em cada uma infunde propósitos, inspirações e afetos que a ajudarão a reconhecer e a cumprir a vontade do Pai. Penso, não obstante, que em muitas ocasiões o nervo do nosso diálogo com Cristo, da ação de graças após a Santa Missa, pode ser a consideração de que o Senhor é para nós Rei, Médico, Mestre e Amigo.

(É Cristo que passa, 92)

Seu reino é a paz, a alegria, a justiça. Cristo, nosso Rei, não espera de nós raciocínios vãos, mas fatos, porque *nem todo aquele que diz Senhor!* *Senhor! entrará no reino dos céus;* *mas o que faz a vontade de meu Pai* *que está nos céus, esse entrará.*

É Médico, e cura o nosso egoísmo se deixarmos que a sua graça penetre até o fundo da alma. Jesus advertiu-nos que a pior doença é a hipocrisia, o orgulho que leva a dissimular os pecados próprios. Com o Médico, é imprescindível que tenhamos uma sinceridade absoluta, que lhe expliquemos toda a verdade e digamos: *Domine, si vis, potes me mundare* , Senhor, se quiseres - e Tu queres sempre - , podes curar-me. Tu conheces a minha debilidade; sinto estes sintomas e experimento estas outras fraquezas. E descobrimos com simplicidade as chagas; e o pus, se houver pus. Senhor, Tu que curaste tantas almas, faz com que, ao ter-te

no meu peito ou ao contemplar-te no  
Sacrário, te reconheça como Médico  
divino.

É Mestre de uma ciência que só Ele  
possui: a do amor sem limites a Deus  
e, em Deus, a todos os homens. Na  
escola de Cristo, aprende-se que a  
nossa existência não nos pertence.  
Ele entregou a sua vida por todos os  
homens e, se o seguimos, devemos  
compreender que também nós não  
podemos apropriar-nos da nossa de  
maneira egoísta, sem partilhar das  
dores dos outros. Nossa vida é de  
Deus e temos que gastá-la ao seu  
serviço, preocupando-nos  
generosamente com as almas e  
demonstrando com a palavra e o  
exemplo a profundidade das  
exigências cristãs.

Jesus espera que alimentemos o  
desejo de adquirir essa ciência, para  
nos repetir: *Quem tiver sede, venha a  
mim e beba.* E respondemos: ensina-

nos a esquecer-nos de nós mesmos, para pensar em Ti e em todas as almas. Deste modo, o Senhor nos levará para a frente com a sua graça, como quando começávamos a escrever - não nos lembramos daqueles traços verticais que fazíamos na infância, guiados pela mão do professor? -, e assim começaremos a saborear a felicidade de manifestar a nossa fé - que já é outra dádiva de Deus - com traços inequívocos de conduta cristã, onde todos possam ler as maravilhas divinas.

É Amigo, o Amigo: *Vos autem dixi amicos.* Chama-nos amigos e foi Ele quem deu o primeiro passo; amou-nos primeiro. Mas não impõe o seu amor: oferece-o. E prova-o com o sinal mais claro da amizade: *Ninguém tem maior amor do que aquele que dá a vida por seus amigos.* Era amigo de Lázaro, e chorou por ele quando o viu morto. E o

ressuscitou. Se nos vir frios, apáticos, talvez com a rigidez de uma vida interior que se extingue, seu pranto será vida para nós: Eu *te ordeno, meu amigo, levanta-te e anda*, sai dessa vida mesquinha, que não é vida.

(É Cristo que passa, 93)

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/como-receber-  
bem-jesus-na-eucaristia/](https://opusdei.org/pt-br/article/como-receber-bem-jesus-na-eucaristia/) (15/01/2026)