

# **Como receber bem Jesus na Eucaristia?**

Que significa receber a Comunhão ou Eucaristia? Quem pode comungar? Como devemos preparar-nos para receber a Comunhão? Quando convém comungar e que deve fazer-se depois de ter recebido a comunhão? Dão-se várias respostas às perguntas mais habituais sobre a Sagrada Comunhão.

06/06/2018

**Também podem interessar:** • 54 perguntas sobre Jesus Cristo e a Igreja • Bem-Aventuranças • Quais são as obras de misericórdia? • Tema 21. A 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

**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.

## **Textos de S. Josemaria para meditar**

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 comportaríamos, se só pudéssemos comungar uma vez na vida?

Quando eu era criança, ainda não estava estendida a prática da Comunhão frequente. 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. (*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 receção do Sacramento, te enamores mais de dia para dia, e faças que outras almas - muitas! - sigam o mesmo caminho (*Forja*, 887)

**2. Porque é importante receber a Comunhão?**

O Senhor convida-nos insistentemente 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 com Cristo Jesus. O que o alimento material produz na nossa vida corporal, a comunhão realiza-o de maneira admirável na 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 de ser alimentado pela Comunhão Eucarística, pão da nossa peregrinação, até o momento da morte, quando nos for 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 torna-nos capazes de quebrar as amarras desordenadas com as criaturas e de enraizar-nos nele.

Pela mesma caridade que acende em nós, a Eucaristia preserva-nos dos pecados mortais futuros. Quanto mais participarmos da vida de Cristo e quanto mais progredirmos na sua amizade, tanto mais difícil separar-nos d'Ele 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)

## **Textos de S. Josemaria para meditar**

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; com qualquer bagatela te distraías... - Mas, desde que pensas - nesse teu colóquio íntimo 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 dirão os outros?” (mas desta vez, para bem ), avançaste um bocadinho 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 intres sub tectum meum sed tantum dic verbo et sanabitur anima mea - Senhor, eu não sou digno de que entreis em minha morada, mas disse 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 cânone 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)

## **Textos de S. Josemaria para meditar**

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 há 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 d'Ele, 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)

**Textos de S. Josemaria para meditar** 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 connosco, 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.

### **Textos de S. Josemaria para meditar**

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.  
*(Cristo que passa, 92)*

O seu reino é a paz, a alegria, a justiça. Cristo, nosso Rei, não espera de nós raciocínios vãos, mas factos, 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 quiseses - 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. A 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



ressuscitou-o. Se nos vir frios,  
apáticos, talvez com a rigidez de uma  
vida interior que se extingue, o seu  
pranto será vida para nós: Eu *te*  
*ordeno, meu amigo, levanta-te e*  
*anda* , sai dessa vida mesquinha, que  
não é vida. ( *Cristo que passa*, 93)

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/como-receber-  
bem-jesus-na-eucaristia/](https://opusdei.org/pt-pt/article/como-receber-bem-jesus-na-eucaristia/) (12/01/2026)