



**“Quien comulga tiene dentro de sí a Jesús, tanto como María lo tuvo durante los nueve meses del embarazo”.**

**Así de grande es el sacramento de la Eucaristía, que nos permite nutrirnos de Cristo y degustar el Cielo en la Tierra.**

**Si nuestro cuerpo va a ser morada del mismo Jesús, ¿hay algo que podamos hacer para recibirlo mejor?**

**¿No es una locura pensar que en un trozo de pan está el mismo Cristo?**

Es cierto, es una locura. Solo Dios pudo haber pensado y hecho algo tan grande. Pero desde el punto de vista del amor, es muy razonable. Cuando una madre tiene a su bebe en brazos, llena de amor, lo abraza y, como le parece poco besarlo, le dice: “te comería”. Es lo que Dios hace: hace posible que lo comamos. Y, para ello, eligió un alimento humilde, sencillo y al alcance de todos.

**¿De qué modo está presente Cristo en el pan y en el vino?**

La Eucaristía *esconde* a Jesús. Todo Jesús está presente detrás de la apariencia de pan. Quien comulga tiene dentro de sí a Jesús, tan real y físicamente como María lo tuvo durante los nueve meses del embarazo. Obviamente, de un modo distinto: escondido tras las figuras del pan y el vino.

**¿Para qué comer la hostia consagrada en lugar de simplemente venerarla?**

Porque Cristo se quedó precisamente para que lo comamos; si no, hubiera elegido otro modo de quedarse. Cuando lo instituye, dice “tomad y comed”, no “tomad y venerad”... ¡Se quedó para alimentarnos! No solo para adorarlo... El sentido radical de la Eucaristía es comida. Lo comprobamos al repasar el capítulo 6 del Evangelio de Juan: comienza con la multiplicación de los panes (con las que se sacia el hambre material), pasa a hablar del mana (el pan del Cielo, con el que Dios alimentaba todos los días al pueblo en el desierto) y es en ese contexto en el que Jesús promete la Eucaristía (el pan de la vida eterna: su mismo ser).

**¿Qué nos aporta comulgar?**

Todo. Diviniza nuestra vida. Nos aporta lo esencial, aquello que engrandece nuestra vida y la hace eterna: la vida de Cristo, la vida eterna, vivir en Dios. Y para que nuestra unión a Él sea plena, se nos da como alimento. Para santificarnos, purificarnos, divinizarnos, fortalecernos, hacernos crecer,

llenar nuestra vida de El mismo... Lo más grande que podemos hacer en nuestra vida es alimentarnos con Cristo, hacernos una "cosa" con El.

### **¿Qué efectos puede tener en nuestra vida comulgar con asiduidad?**

Todos los beneficios que alimentarse produce en el cuerpo, los produce la Eucaristía a todos los niveles, en cuerpo y alma. No es un alimento solamente espiritual: ¡nos comemos su cuerpo y nos bebemos su sangre! En nuestra existencia corpórea no basta con comer una vez, necesitamos alimentarnos con frecuencia y, gracias a la comida, tenemos energía... El fin de la vida cristiana es *crisficarnos*, identificarnos con El. Y, para ello, necesitamos una fuerza divina que nos transforme: esa fuerza nos la brinda la Eucaristía.

### **Al recibirlo con frecuencia, ¿no podríamos trivializar la grandeza del acto?**

Hemos de estar atentos para que la facilidad con que se nos entrega no nos haga perder conciencia de la grandeza del don. Sería triste acostumbrarnos a comulgar y hacerlo como si no fuera algo especial. La solución para desearlo más no es espaciar en el tiempo las comuniones, sino evitar el peligro de la rutina. Y el gran remedio para la rutina es la oración: cuando meditamos en la grandeza de la Eucaristía nos enamoramos del amor que Dios nos tiene. El tesoro es tan grande –es Dios– que nunca acabaremos de abarcarlo.

### **¿Debemos comulgar aunque nos sintamos indignos de recibir a Cristo?**

Hay personas que dejan de comulgar porque se sienten indignas... Pero, por más indignos que nos sintamos, conviene que comulguemos si cumplimos con las dos condiciones básicas para recibir la comunión: estar en gracia y guardar una hora de ayuno.

### **¿Por qué hay que guardar ayuno?**

Es una forma de garantizar la delicadeza con nuestro Dios. Si vamos a recibirlo, privarnos de alimentos y bebidas (menos de agua y de medicamentos, los cuales no rompen este ayuno) una hora antes de comulgar es una manera de prepararnos para algo tan grande. Esta condición no se les exige a las personas mayores ni a los enfermos.

### **¿Qué es el estado de gracia?**

La gracia es una participación de la vida divina. Nos introduce en la vida de la Trinidad, ya que nos hace participar de la filiación del Hijo: hijos de Dios Padre, en el Hijo, por la acción del Espíritu Santo. La recibimos en el Bautismo y la perdemos cuando cometemos un pecado mortal. Si la perdemos, la recuperamos en el Sacramento de la Penitencia.

### **¿Y si se comulga en pecado mortal?**

Se comete un sacrilegio, que es pecado grave por el mal uso de lo sagrado. Dejar de comulgar no es pecado; hacerlo indignamente, sí. Por esto, si uno duda si está en pecado mortal, siempre es mejor no comulgar; salvo en el caso de los escrupulosos, que son aquellos que creen estar en pecado mortal, sin estarlo.

## **Por tanto, ¿no es obligatorio comulgar cada vez que asistimos a misa?**

Durante la misa, solo es obligatoria la comunión del sacerdote. Los fieles no tienen esta obligación, pero es muy conveniente comulgar cuando participamos en esta gran celebración. Eso sí, si uno no está en gracia o no cumple con el tiempo de ayuno, no debe comulgar. Los católicos que tienen uso de razón tienen la obligación de comulgar al menos una vez al año, en Pascua.

## **¿Y para qué nos sirve ir a misa si no podemos comulgar?**

La misa es el centro de nuestra vida. En ella nos unimos a la ofrenda de Cristo, al Padre, y así esta recibe un valor de eternidad. Esto no es por la comunión, sino por la participación en la misa. Y, en muchísimos casos, la solución es sencilla: buscar un sacerdote para confesarse.

## **Si no estamos seguros de sí podemos comulgar, ¿qué debemos hacer?**

Si esa duda tiene fundamento (“dudo si un pecado que cometí es grave”) hay que dejar de comulgar. Es mejor no comulgar que cometer un sacrilegio. Si la duda no tiene fundamento (“dudo de que, a lo mejor, podría tener un pecado grave”), hay que despreocuparse de la duda y comulgar.

## **¿Comulgar sin confesarse?**

### **¿Se puede recuperar el estado de gracia antes de confesarse?**

Si, haciendo un acto de perfecta contrición, con el propósito de confesar tan pronto como sea posible.

### **¿Puedo comulgar si hago un acto de contrición perfecta?**

Para comulgar se debe estar en estado de gracia: esto no tiene excepción. Como un acto de contrición perfecta devuelve la gracia, en tal caso se cumpliría con dicha condición.

### **¿Cómo sé que mi acto de contrición ha sido perfecto?**

Para custodiar la Eucaristía y evitar sacrilegios, la Iglesia prescribe que quien tenga conciencia de haber cometido un pecado grave no comulgue sin haberse confesado antes.

### **¿Hay alguna excepción que permita comulgar sin haberse confesado?**

Los preceptos de la Iglesia no obligan cuando existe una dificultad grave en su cumplimiento. Cuando una persona no puede confesarse y debe comulgar (algo poco frecuente), podría lícitamente comulgar haciendo antes un acto de contrición perfecta. Es el caso, por ejemplo, de un sacerdote que ha cometido un pecado grave y, no teniendo con quien confesarse, debe celebrar misa (ya que no puede celebrarla sin comulgar). En el caso de los laicos no parece que esto se dé, salvo en casos muy extraordinarios.

## **Recomendamos:**

[Los efectos y frutos de la Eucaristía](#): Los efectos que produce la Eucaristía en el alma son consecuencia de la unión con Cristo.

[Cinco llaves para entrar en la Eucaristía](#): Dios quiere hacernos escuchar su voz y para eso necesita que le des la oportunidad de hacerlo.

[Jesucristo instituyó la Eucaristía](#): La palabra sacrificio viene del latín, «sacrum facere»: hacer sagrado. Ofrezco algo a Dios y lo sacralizo.

[La Eucaristía: ¿presencia real o simbólica de Cristo?](#): Hay pasajes difíciles de entender, y el tema aquí tratado es, sin lugar a dudas, uno de ellos.

[Eucaristía y la fiesta del Sagrado Corazón de Jesús](#): La eucaristía ha brotado del Corazón de Jesús. Es el mayor regalo del Corazón de Jesús en la Última Cena.