3er. Mandamiento: comulgar por pascua de resurrección. La Iglesia señala este mandamiento por el infinito valor que tiene la Eucaristía para la vida del cristiano.

Discutían entre si los judíos y decían ¿cómo puede este darnos a comer su carne? Jesús les dijo "en verdad, en verdad os digo; si no coméis la carne del Hijo del Hombre y no bebéis su sangre, no tenéis vida en vosotros. El que come mi carne y bebe mi sangre, tiene vida eterna y yo lo resucitaré el último día. Porque mi carne es verdadera comida y mi sangre verdadera bebida. El que come mi carne y bebe mí sangre permanece en mí y yo en él. Lo mismo que el Padre que vive me ha enviado y yo vivo por el Padre, también el que me coma vivirá" (Jn 6, 51-57).

El precepto de comulgar por Pascua fue instituido desde el año de 1215 en el Concilio de Letrán.

En lo que debemos meditar para comulgar por pascua de resurrección.

La Iglesia quiere que comulguemos en la pascua de la resurrección porque es la fiesta más importante para nosotros los cristianos, es la que nos recuerda el día en que resucitó Jesucristo nuestro redentor.

El centro de la vida de la Iglesia es la Eucaristía, la presencia real de Cristo entre nosotros. La Iglesia une, por ello, los dos acontecimientos centrales para nuestra fe: resurrección y Eucaristía, y promulga un mandamiento que los asocia.

Conviene hacer algunas puntualizaciones:

1. La Eucaristía debe recibirse siempre en estado de gracia. Por ello si existiera pecado mortal, hay obligación de acercarse antes a la confesión. En condiciones normales no basta la contrición perfecta ni la absolución colectiva.

2. A recibir el cuerpo de Cristo en pascua obliga de**s**de que se hizo la primera comunión. Debe hacerse en uno de los 50 días de pascua. Desde el domingo de resurrección hasta el día de Pentecostés. En México este plazo se amplía por disposición de la Conferencia Episcopal Mexicana desde el 2 de febrero, fiesta de la presentación del

Señor, hasta el 16 de julio, día de la virgen del Carmen.

3. Debe recibirse siempre el sacramento de la Eucaristía después de haber guardado el ayuno eucarístico. El ayuno eucarístico es un período de preparación espiritual y corporal para recibir el cuerpo de Cristo. Se debe permanecer sin tomar ningún alimento ni bebida, excluida el agua o las medicinas una hora antes de recibir la comunión. Este precepto no obliga a los enfermos o a las personas de avanzada edad.

4. La comunión se debe recibir preferentemente durante la misa, ya que así se prepara mejor el espíritu, se crean las disposiciones más convenientes para aprovechar intensamente esa gracia.

5. Igual que se hablaba de la confesión frecuente, se puede decir que aunque la Iglesia sólo pide, comulgar en la pascua de resurrección, sin embargo es muy recomendable la comunión frecuente como un medio seguro para crecer en la amistad con Jesucristo y en la santidad.

Es una fuente de gracia y de consuelo muy grande para el alma humilde y sencilla que se acerca con rectas disposiciones a aprovechar este maravilloso don de Dios, que nos vuelve a entregar a su Hijo amantísimo en cada comunión.

En lo que debemos meditar para comulgar frecuentemente.

Si meditamos en que nuestro señor Jesucristo instituyo la sagrada Eucaristía, no solamente con el fin de quedarse con nosotros sino también para servir de alimento a nuestra alma, si pensamos que en nada como en la sagrada Eucaristía podemos encontrar la fuerza necesaria para ser cada vez mejores cristianos.

Meditemos en el sacrificio, en el anonadamiento tan grande que significa para la segunda persona de la Santísima Trinidad haberse hecho no simplemente hombre, como se hizo para redimirnos, sino haberse hecho pan para santificarnos; y sepamos corresponder a este sacrificio infinito recibiendo cada vez con más frecuencia y mejor la sagrada Eucaristía.

Ciertamente que la comunión diaria no depende solamente de nuestra voluntad. Ella es una gracia que sólo el cielo puede darnos, la mejor de todos ellas sobre la tierra; pero Dios no sabrá negársela a quien se la pida fervorosa e insistentemente.

Oración para después de comulgar

Toma, Señor, y recibe toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y mi voluntad, todo mi haber y poseer. Tú me lo diste, a ti, Señor; lo torno. Todo es tuyo. Dispón de mí según tu voluntad. Dame tu amor y gracia, que esto me basta.