



¿Cómo puedo participar mejor en la Eucaristía?

«La Iglesia vive de la Eucaristía»¹. Con estas palabras el beato Papa Juan Pablo II iniciaba en el año 2003 una hermosa encíclica sobre la Eucaristía en su relación con la Iglesia. En ella, la última encíclica que escribió, nos recordaba que el sacrificio eucarístico es «fuente y cima de toda la vida cristiana» y «contiene todo el bien espiritual de la Iglesia, es decir, Cristo mismo, nuestra Pascua y Pan de Vida, que da la vida a los hombres por medio del Espíritu Santo»². Algunos recordarán que el mismo Pontífice convocó la celebración de un Año de la Eucaristía, que concluyó en octubre de 2005. Dos años después su sucesor, el Papa Benedicto XVI, nos ofrecía otro iluminador documento, la *Sacramentum caritatis*, sobre la Eucaristía, fuente y culmen de la vida y de la misión de la Iglesia. Como nos recuerdan ambos Pontífices, para los católicos la Eucaristía tiene un lugar central en nuestra vida cristiana. Vale la pena, pues, poner todo esfuerzo para participar mejor de este sacramento que la Iglesia recibió de Cristo «no sólo como un don entre otros muchos, aunque sea muy valioso, sino como el don por excelencia, porque es don de sí mismo, de su persona en su santa humanidad y, además, de su obra de salvación»³.

Prepararnos con tiempo

Es importante, entonces, que nos preguntemos cómo podemos participar mejor de la Eucaristía. En primer lugar necesitamos una adecuada preparación. Como en muchos otros aspectos de la vida cristiana, la rutina es un enemigo al cual siempre hay que combatir. Quizás nos ocurre con frecuencia que el ir a Misa el Domingo se convierte en una actividad más. Acudimos a la iglesia sin pensar mucho, distraídos por la jornada de descanso, o más o menos preocupados por otros motivos. La Eucaristía se inicia y concluye casi sin darnos cuenta. Una primera manera de contrarrestar esta situación es profundizar en nuestra



comprensión sobre la Eucaristía. No es una condición esencial estudiar para una mejor participación, pero quizás hemos experimentado que comprender un poco mejor algunas realidades ayuda muchísimo a que participemos mejor, y a la vez, una mejor participación nos ayuda a una mayor comprensión. Entonces, ¿por dónde podemos empezar? Remitámonos en primer lugar al *Catecismo de la Iglesia Católica*. En la segunda parte del Catecismo se trata sobre la celebración del misterio cristiano, y podemos hallar ahí, en los números 1322 a 1419, una explicación esencial de este sacramento. Ahí mismo podemos encontrar algo que nos será de gran ayuda: las partes de la Misa. Conocer la estructura de la celebración nos resultará muy valioso para seguir la Misa y participar mejor de ella.

“Un corazón reconciliado con Dios permite la verdadera participación”.

Junto con el Catecismo es conveniente también leer algunos otros textos que sean de particular ayuda para que profundicemos en este misterio. Sin ir muy lejos, las enseñanzas de los últimos Pontífices nos ofrecen un abundante material de lectura, estudio y reflexión. Recordemos, por ejemplo, las ya mencionadas *Sacramentum Caritatis* (Sacramento de la Caridad) y la *Ecclesia de Eucharistia* (La Iglesia vive de la Eucaristía) a las cuales podemos añadir la carta apostólica *Dies Domini* (El día del Señor), del Beato Papa Juan Pablo II. Meditar estos textos tendrá muchísimos frutos en nuestro modo de participar en la Eucaristía y los tenemos a la mano en internet y en las librerías católicas.

Hay finalmente un medio más que nos puede resultar de gran valor. Como sabemos en la Misa siempre se leen pasajes de la Escritura

como parte de la Liturgia de la Palabra. Meditar y reflexionar sobre estos pasajes ayuda a que participemos mejor. En internet hay abundantes sitios que señalan las lecturas de la Misa, y también podemos suscribirnos a reflexiones sobre el Evangelio dominical. Meditar en las lecturas bíblicas, rezarlas, nos predispone para una mejor y más concentrada participación. Ello nos ayudará también a que durante la Misa estemos más atentos a las lecturas, y así estar mejor dispuestos para el encuentro con la Palabra de Dios.

Una buena disposición

Es igualmente importante que en los momentos inmediatamente previos a la Misa preparemos adecuadamente nuestro corazón. Se trata de disponernos con reverencia, haciendo silencio en nuestro

interior. Hablando sobre la Misa decía el Papa Benedicto XVI que «favorece dicha disposición interior, por ejemplo, el recogimiento y el silencio, al menos unos instantes antes de comenzar la liturgia, el ayuno y, cuando sea necesario, la confesión sacramental. Un corazón reconciliado con Dios permite la verdadera participación»⁴.

Quizás haya algunos hábitos que con el tiempo hemos adquirido y que es bueno revisarlos. Para empezar, no es lo mejor llegar apurados a la celebración, distraídos y con muchas cosas en la cabeza. Procurar llegar a tiempo, tener un ánimo sosegado y tranquilo, apagar el teléfono celular, nos predispone para una actitud de escucha y acogida del misterio del cual vamos a participar. Desde otra perspectiva, es también importante la atención al modo como nos vestimos. No se trata de buscar aparentar, pero

sí recordar la solemnidad del momento y que nuestro exterior acompañe a nuestro interior.

Es importante resaltar algo ya mencionado aunque muchas veces olvidado: la confesión sacramental. A este sacramento podemos recurrir frecuentemente para hallarnos siempre en gracia y con un corazón dispuesto y reconciliado. «La Eucaristía y la Penitencia explicaba el Papa Juan Pablo II son dos sacramentos estrechamente vinculados entre sí. La Eucaristía, al hacer presente el Sacrificio redentor de la Cruz, perpetuándolo sacramentalmente, significa que de ella se deriva una exigencia continua de conversión»⁵.

Si mi preparación ha sido buena podré participar con una mejor disposición de la Eucaristía y estaré más en sintonía con el Misterio que se celebra. La idea es que mi cuerpo, mi mente y mi espíritu, es decir, todo mi ser, esté en la “frecuencia” correcta para lograr esa sintonía. Todo mi ser acompaña y vive la celebración eucarística: mis gestos, mis palabras, la entonación de mi voz, mi postura corporal, mis sentimientos, mis pensamientos, en fin, todo yo debo estar dispuesto para el encuentro con el Señor Jesús que está vivo en la Eucaristía, hablándonos y haciéndose realmente presente como ofrenda al Padre en el altar para nuestra salvación y nuestra reconciliación.

Además de todo lo dicho no debemos pasar por alto que la Eucaristía es acción de gracias a Dios. La palabra Eucaristía significa precisamente eso: Acción de gracias. No olvidemos, por tanto, darle gracias al Padre por tantos dones: por darnos a su propio Hijo, por darnos al Espíritu Santo, por dejarnos a María como Madre y modelo de vida cristiana, por la Iglesia, por nuestra familia, nuestros amigos, por los dones personales que hemos recibido,

en fin, por tantas cosas buenas. Como nos recuerda el apóstol Santiago: Todo bien y todo don perfecto viene de arriba, del Padre del Cielo⁶.

Adorando al Santísimo

Sabemos que la Misa no es la única manera de participar del inmenso don que es la Eucaristía. La Iglesia le ha dado, a lo largo de su existencia, un lugar muy importante al culto a Cristo S a c r a m e n t a d o . La Adoración eucarística y las visitas al Santísimo son t a m b i é n o c a s i ó n privilegiada de encuentro con el Señor realmente

presente. Si está dentro de nuestras posibilidades podemos visitar con frecuencia el Santísimo Sacramento en una iglesia o capilla cercana. Quizás al iniciar el día, o de regreso del trabajo, o en algún momento de la jornada que nos acomode, podemos rezar unos momentos ante el Santísimo. En nuestras visitas al Santísimo podemos asimismo recurrir a una práctica muy difundida y recomendada en la Iglesia: la comunión espiritual. Por otro lado, si bien podemos rezar con las palabras que surjan en nuestro corazón de modo espontáneo, quizás nos sea beneficioso rezar con libros o devocionarios eucarísticos que nos ayuden a expresar lo que a veces para nosotros es difícil. Dentro de ellos, la Iglesia siempre ha visto en los Salmos una escuela de oración muy recomendada.

El intenso deseo que hay en nuestro corazón de encontrarnos con Dios nos debe llevar a tener una vida de fe intensa, nutrida por quien

La Adoración eucarística y las visitas al Santísimo son también ocasión privilegiada de encuentro con el Señor realmente presente.

es el único alimento de vida eterna⁷. El Señor Jesús, que nos espera siempre con amor y dulzura, arde en deseos de que nos encontremos con Él, particularmente en este sacramento. No debemos escatimar esfuerzo alguno para mejorar nuestra participación de la Eucaristía, que a la vez nos debe llevar a vivir, según nuestras capacidades y posibilidades, el misterio que celebramos. Como decía el Papa Benedicto XVI, «todo lo que hay de auténticamente humano pensamientos y afectos, palabras y obras encuentra en el sacramento de la Eucaristía la forma adecuada para servido en plenitud»⁸.

GUÍA PARA LA ORACIÓN

1. Invocación inicial:
En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.
2. Preparación:
 - a. Acto de fe en la presencia de Dios.
 - b. Acto de esperanza en la misericordia de Dios.
 - c. Acto de amor al Señor Jesús y a Santa María.
3. Cuerpo:
 - a. Mente:
 - Medito en el en sí del texto.
 - Medito en el en sí-en mí del texto.
 - b. Corazón:
 - Elevo una plegaria buscando adherirme cordialmente a aquello que he descubierto con la mente y abriéndole mi corazón al Señor.
 - c. Acción:
 - Resoluciones concretas.
4. Conclusión:
 - Breve acto de agradecimiento y súplica: al Señor Jesús y a Santa María.
 - Rezo de la Salve u otra oración mariana.
5. Invocación final:
En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

PREGUNTAS PARA EL DIÁLOGO

1. ¿Qué lugar tiene la Eucaristía en mi vida cristiana?
2. ¿Tengo usualmente una disposición adecuada para participar de la Eucaristía?
3. ¿Visito el Santísimo con frecuencia?
4. ¿Qué puedo hacer para participar mejor de este sacramento?

CITAS

- ¹ Juan Pablo II, *Ecclesia de Eucharistia*, n. 1.
- ² Concilio Vaticano II, *Presbyterorum Ordinis*, n. 5
- ³ Juan Pablo II, *Ecclesia de Eucharistia*, n. 11.
- ⁴ Benedicto XVI, *Sacramentum caritatis*, n. 55.
- ⁵ Juan Pablo II, *Ecclesia de Eucharistia*, n. 37.
- ⁶ Ver *Sgto* 1,17
- ⁷ Ver *Jn* 6,35
- ⁸ Benedicto XVI, *Sacramentum caritatis*, n. 71.

CITAS PARA LA ORACIÓN

Tener un corazón preparado: *Lev* 7,20; *Sal* 51,19; *Mt* 5,23-24; *1Cor* 11,27.

El Señor Jesús instituyó la Eucaristía para quedarse por siempre con nosotros: *Mt* 26,26-29; 28,20; *Mc* 14,22-25; *Lc* 22,14-20

Jesús es el Pan de Vida: *Jn* 6,34.

Alimento para la Vida Eterna: *Jn* 6,54.