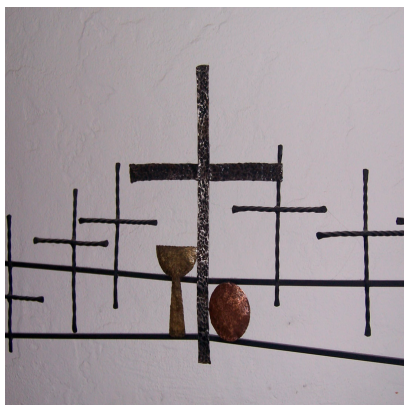




Serie plan de vida espiritual: Comunión

Descripción

¿Sabías que hace no mucho tiempo no se podía comulgar con frecuencia? Ni siquiera si ibas a Misa todos los domingos podías recibir a Jesús Sacramentado todas las semanas, y peor pensar comulgar todos los días. Fue San Pío X quien en 1905 animó a los fieles a comulgar con frecuencia y estableció unos criterios más sencillos para poder hacer la primera comunión.

En [10 Min con Jesús América Latina](#) estamos explicando varias prácticas de piedad para estructurar el plan de vida. Y como comulgar es el acto más sublime de nuestra vida, en el [plan de vida espiritual](#) ocupa un lugar privilegiado. **Es recomendable comulgar lo más a menudo posible**, siempre que se haga con las debidas disposiciones. Normalmente se comulga dentro de la Misa, pero en caso de imposibilidad, se puede acudir también solo a recibir fuera.

Es fundamental poder recibir la comunión o la Eucaristía, porque es recibir al mismo Cristo, el Hijo de Dios vivo, que está bajo las especies sacramentales. Profesamos que en el Santísimo Sacramento de la Eucaristía están «contenidos verdadera, real y substancialmente el Cuerpo y la Sangre junto con el alma y la divinidad de nuestro Señor Jesucristo, y por consiguiente, Cristo entero».

La Eucaristía fortalece la caridad que, en la vida cotidiana, tiende a debilitarse, y esta caridad vivificada borra los pecados veniales. Dándose a nosotros, Cristo reaviva nuestro amor y nos hace capaces de romper los lazos desordenados con las criaturas y de arraigarnos en Él. Además, nos preserva de futuros pecados mortales. Cuanto más participamos en la vida de Cristo y más progresamos en [su amistad](#), tanto más difícil se nos hará romper con Él por el pecado mortal.

¿Qué se necesita para recibir a Cristo en la comunión?

Para recibir a Cristo en la comunión eucarística es necesario cumplir con algunos mínimos: **estar bautizado y hallarse en estado de gracia**. Si uno tiene conciencia de haber pecado mortalmente, es decir de haber ofendido a Dios en materia grave, con plena advertencia, **no debe acercarse a la Eucaristía sin pedir perdón y haber recibido previamente la absolución en el sacramento de la penitencia**

(te recomiendo la conferencia online: [«Examen de conciencia y confesión»](#)).

Las personas que no pueden comulgar porque están físicamente lejos o se encuentran en situación irregular (divorciados vueltos a casar, etc.) pueden recurrir a la Comunión espiritual, que es poco conocida y poco practicada. Sin embargo es un manantial especial e incomparable de gracias. Por medio de ella muchas almas llegaron a gran perfección. Esta antigua devoción anima a los fieles a desear ardientemente recibir al Señor en el Santísimo Sacramento y expresarlo en una frase.

Puedes repetir esta comunión espiritual muchas veces al día diciendo: «Yo quisiera, Señor, recibirlos con aquella pureza, humildad y devoción con que os recibió vuestra Santísima Madre, con el espíritu y fervor de los Santos. Amén».

Para finalizar, puedes escuchar una meditación sobre la Comunión puedes hacer [click](#) aquí.

Este artículo es parte de la serie plan de [Vida de 10 Min con Jesús América Latina](#). Para ver más material sobre la serie puedes seguirnos en instagram

<https://www.instagram.com/10minconjesusal/> o Facebook

<https://www.facebook.com/10MinconJesus>