



Serie plan de vida espiritual: Comuni3n

Descripci3n

¿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 comuni3n.

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 comuni3n 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 fácil se nos hará romper con Él por el pecado mortal.

¿Qué se necesita para recibir a Cristo en la comuni3n?

Para recibir a Cristo en la comuni3n eucarística es necesario cumplir con algunos mandatos: **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: [Â«Examen de conciencia y confesiÃ³nÂ»](#)).

Las personas que no pueden comulgar porque estÃ¡n fÃsicamente lejos o se encuentran en situaciÃ³n irregular (divorciados vueltos a casar, etc.) pueden recurrir a la ComuniÃ³n 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 perfecciÃ³n. Esta antigua devociÃ³n anima a los fieles a desear ardientemente recibir al SeÃ±or en el SantÃsimo Sacramento y expresarlo en una frase.

Puedes repetir esta comuniÃ³n espiritual muchas veces al dÃa diciendo: Â«Yo quisiera, SeÃ±or, recibiros con aquella pureza, humildad y devociÃ³n con que os recibid vuestra SantÃsima Madre, con el espÃritu y fervor de los Santos. AmÃ©nÂ».

Para finalizar, puedes escuchar una meditaciÃ³n sobre la ComuniÃ³n puedes hacer [click](#) aquÃ.

Este artÃculo es parte de la serie plan de [Vida de 10 Min con JesÃs AmÃ©rica Latina](#). Para ver mÃ¡s material sobre la serie puedes seguirnos en instagram <https://www.instagram.com/10minconjesusal/> o Facebook <https://www.facebook.com/10MinconJesus>