

to, no hagas gestos raros. Tienes que poner en marcha esa naturalidad del amor, también en las actitudes externas, tratando santamente al que es el Santo de los Santos.



5. ANTES DE RETIRARTE, TOMA LA HOSTIA CON LA OTRA MANO Y LLÉVALA CON DEVOCIÓN A TU BOCA.

Quédate un instante delante del ministro de la comunión, lleva la Sagrada Forma con los dedos índice y pulgar a tu boca, y no te retires antes de haberlo hecho. Como signo de respeto y adoración cuida de que no quede ninguna partícula en la palma de tu mano, porque allí también está el Señor. Si ha quedado alguna recógelas con amor y consúmela. Después es el momento de agradecer al Señor que haya venido a tu alma, y pedirle tantas cosas...

UN CONSEJO

Es conveniente que niños y ancianos comulguen en la boca, unos porque es difícil su atención, otros porque pierden vista.

Para los que comulgáis en la mano ¿Cómo hacerlo mejor?



Recibir dignamente la Comunión, en la boca o en la mano, es signo de delicadeza de amor con el Señor.

1. PON TU MANO SOBRE LA OTRA A LA ALTURA DEL PECHO

Las dos manos entran en acción: es como si hicieras un trono al Señor, que es Rey de reyes. Recuerda que al acercarte a comulgar "pones en marcha" esa fe habitual con la que dices sí a Dios.



Ese sí interior supone tener el alma limpia de pecado grave. En el caso de que no sea así, antes de recibir al Señor, tienes que pedir perdón en la Confesión sacramental.



2. QUIEN DA LA COMUNIÓN DICE: «EL CUERPO DE CRISTO» Y TU RESPONDÉS: AMÉN

Al presentarte el sacerdote el Cuerpo de Cristo, te está invitando a que actualices en tu interior esa paz que trae el Señor, eso implica que tu corazón esté libre de odio e injusticia, que no

haya ningún resentimiento para con nadie. Te invita, además, a que expreses ese sí a Cristo que te lleva a luchar para hacerlo presente en tus actos. Por eso no está de más hacer una pequeña inclinación de cabeza ante Dios que viene a ti, porque todo eso implica, por tu parte, la aceptación y el compromiso.



3. LA HOSTIA CONSAGRADA SE DEPOSITA EN LA PALMA DE TU MANO EXTENDIDA

Una mano sostiene la otra, no te adelantes a coger la Sagrada Forma antes que se deposite en tus manos. Ten en cuenta que es siempre Dios el que lleva la iniciativa, el que sale a nuestro encuentro. Tú preséntale las manos como un mendigo de su amor, unas manos limpias en señal de la pureza del corazón.

4. ACOGE LA HOSTIA EN LA PALMA DE TU MANO CON REVERENCIA

Ten en cuenta que vas a acoger el don del cielo, al mismo Cristo que se te ofrece como alimen-