

Nell'Eucaristia noi mangiamo il pane e beviamo il vino che sono il Corpo e il Sangue di Gesù in forza della preghiera di ringraziamento pronunciata dal sacerdote. Gesù offre tutto se stesso, il suo Corpo e il suo Sangue, come cibo e alimento dell'anima perché abbiamo la forza di amare Dio e il prossimo. Gesù ha istituito l'Eucaristia, sacramento del suo Corpo e del suo Sangue, durante l'Ultima Cena, prima di dare la sua vita sulla croce per la remissione dei peccati e per aprirci le porte del Paradiso nella vita eterna.



La Comunione Eucaristica: indicazioni tecniche.

Esame di coscienza prima di muoversi dal proprio posto per mettersi in coda.

Prima di ricevere la Comunione, chiediti sempre se sei in grazia di Dio.

Se non ti senti tranquillo, confessati e poi farai la Comunione.

Ricordati che non ci si può mettere a posto la coscienza con un semplice atto di dolore, come molti credono sbagliando. Il sacerdote o anche chi ti sta accanto nella panca non vede nel tuo cuore, ma il Signore sì.

Questo non significa che ti devi confessare ogni volta prima di ricevere la Comunione, ma solo che devi essere attento e non superficiale.

Allora due consigli, anzi tre:

- 1) se senti che nel tuo cuore c'è qualcosa che te lo rende pesante e che non ti lascia tranquillo nell'avvicinarti a Gesù, rimani a posto e confessati quanto prima.
- 2) Se è da molto tempo che non ti confessi, prima di comunicarti fai la Confessione.
- 3) Confessati con regolarità: almeno a Natale, a Pasqua e una volta tra le due festività appena ricordate.

In processione.

Quando sei in fila, procedi in modo ordinato, in silenzio o cantando, comunque evitando chiacchiericci e distrazioni. Pensa a che cosa vai a fare e chi vai a ricevere: il Signore Gesù! Preparati pregando.

Modalità di ricevere la Comunione.

Sono due i modi di ricevere la Comunione: o in bocca, sulla lingua, o sul palmo della mano.

Sei tu che scegli come ricevere la Comunione e a te spetta aiutare il ministro a capire in che modo egli deve distribuirti la Santa Comunione, se sulla bocca o sul palmo della mano (insomma, *non fare le finte!!!*).



Se ricevi la Comunione sul palmo della mano, devi osservare quanto segue:

- Il palmo della mano deve essere pulito e libero, quindi niente scarabocchi di matita o penna, sporco di terra o di oli o di altro genere, garze, fasciature, cerotti, guanti.
- La particola si riceve sul palmo della mano sinistra ben aperto e tenuto all'altezza del petto, mentre con la mano destra si porta la particola alla bocca.
- La particola va consumata o davanti al ministro o di lato ad esso.
- Non si devono fare gesti particolari come farsi il segno della croce con la particola e/o baciare la particola.
- Dopo avere consumato la particola, guarda bene che non siano rimasti frammenti di pane consacrato sul palmo della mano. In questo caso sei tenuto a consumarli; anche in un frammento, fosse pure di dimensioni molto piccole, il Signore Gesù è presente realmente, veramente, sostanzialmente col suo Corpo, Sangue, Anima, Umanità e Divinità.



Evita inchini di vario genere dopo avere consumato la particola, ma, tenendo le mani giunte, torna silenziosamente al tuo posto, mettiti in ginocchio o stai seduto e fai l'adorazione e il ringraziamento.

Quando chi è davanti a te in coda sta spostandosi, fai un inchino profondo di rispetto verso Gesù prima di riceverlo.

Ringraziamento.

Torna al tuo posto e mettiti o a sedere o in ginocchio; chiudi gli occhi per concentrarti ed evita di parlare con chicchessia, anzi invita gentilmente, ma fermamente, chi dovesse parlottere con altri a fare silenzio per favorire la preghiera di tutti.

Prima di tutto **adora il Signore Gesù che viene in te**, esprimendo il tuo stupore e la tua gioia per la sua presenza e il suo dono. Riconosci la sua grandezza che lo porta a darsi, lui Dio, a te, creatura. Ecco alcuni esempi: *Mio Signore e mio Dio; Signore, tu sei l'unico bene; Mio Dio e mio tutto; O Gesù dolce, Gesù amore; Gesù, ti amo.*

Ringrazia quindi Gesù per la Comunione eucaristica e per tutti i suoi doni con i quali lui rende bella e interessante la nostra vita. Adesso puoi dire: *Grazie, Signore.*

Domanda perdono dei tuoi peccati, riconoscendo la tua piccolezza di fronte dell'amore infinito del Signore. Adesso puoi dire: *Gesù, abbi pietà di me peccatore.*

A questo punto **parla con Gesù, aprendo al Signore il cuore e mettendoti in ascolto di quanto Egli vorrà dirti attraverso dei pensieri buoni che vengono da Lui.** Confida al Signore pensieri, sentimenti, aspirazioni, desideri, gioie e angosce, speranze e paure; chiedigli che ti illumini su alcune situazioni dubbiose e incerte; raccomandagli persone sia vive sia defunte, fatti e avvenimenti della vita tua, della tua famiglia, del mondo intero e della Chiesa. Non distrarti e non avere fretta!!! In questo momento il Signore ti comunica ispirazioni buone che poi ti chiede di attuare nella tua vita, ma, se il tuo cuore pensa ad altro, non potrai udire Gesù che ti parla nel profondo di te.

Concludi infine con un **Pater, Ave, Gloria.**

