

- El pan y el vino van a transformarse en su Cuerpo y Sangre, junto con su alma y divinidad, toda su persona.
- ¿Es que es posible asistir a algo así en otra actitud que no sea de adoración?.

14. Las siete peticiones del Padrenuestro

- Es una oración tan habitual que podemos convertirla en intrascendente.
- Contiene elementos para que, meditada convenientemente, se convierta en "un buen examen de conciencia".

15. Al dar la paz...

- Vivimos adecuadamente este rito "no solo deseándoles la paz de verdad, sino rezando en ese momento por ellos".

16. "No soy digno"

- Lo decimos antes de comulgar, ¡y es verdad!
- El "silencioso recogimiento" previo a ese momento.
- El fruto que recibamos estará en proporción directa a nuestra disponibilidad y preparación.

Después de la Santa Misa

17. Un poquito más marca la diferencia

- Es bueno, si podemos, quedarnos unos momentos en la iglesia después de la Misa.
- Con Él a solas, tratar de ver qué ha hecho en nosotros esta celebración eucarística, si nos ha afectado en algo.

Fuente: <http://www.religionenlibertad.com/> (3 enero 2016)

Autor: Fernando Poyatos, catedrático en la Universidad de New Brunswick. Agente laico de Pastoral de la Salud en Canadá y en España. Estas ideas están tomadas de su obra, *"Quédate con nosotros, Señor"*. Para una experiencia plena de la Santa Misa (Ediciones de Buena Tinta)

Consejos prácticos para aprovechar mejor la Misa (y que sólo dependen de nosotros mismos)



Colección +breve
Más títulos en masclaro.org/+breve



Antes de la Santa Misa

1. Respetar la integridad de la celebración

- La puntualidad no es sólo una cortesía sino una obligación.
- Para ir al cine somos puntuales porque consideramos importante también el principio. ¿Va a ser menos la misa?

2. Respetar al sacerdote

- Al finalizar la celebración, no movernos de nuestro lugar hasta que él haya abandonado el altar.
- Esta actitud de impaciencia refleja un deseo de ausentarnos cuanto antes y cumplir con el precepto de Dios lo más rápidamente posible.

3. Santiguarnos con agua bendita

- Usar este sacramental e incluso compartirlo con quien viene detrás.
- Pedir a Dios que nos purifique y libere de todo lo que pueda dañarnos y distraernos.

4. Genuflexión ante Jesús Sacramentado

- Dios se merece ese gesto de adoración
- Además nos prepara a la importancia de lo que va a suceder minutos después.
- Estamos reconociendo la permanente presencia eucarística de nuestro Salvador, el mismo Cristo que recibimos en la Comunión.

5. Juntarnos a los demás y situarnos cerca del altar

- Es frecuente intentar colocarse en un lugar alejado del resto de fieles, sobre todo si no se les conoce.
- Tengamos la fraterna cortesía cristiana de reconocer la presencia de los hermanos a cuyo lado nos sentamos.

6. Reconocer la importancia del altar

- Cuando proceda la genuflexión por coincidir su ubicación con la del sagrario.
- En otro caso, nunca dejar de venerarlo haciendo una profunda y pausada inclinación desde la cintura, no simplemente de cabeza.

7. Un examen preparatorio

- Para esto es preciso haber llegado con unos minutos de anticipación.
- Bastan algunas reflexiones: ¿Cuál es mi motivación?... ¿Traigo conmigo cosas que me abruman o van a distraerme, sean buenas o malas?.
- La más importante: si no estamos en disposición de comulgar, acercarnos al confesionario antes de empezar.

En la Santa Misa

8. Vivir conscientemente el acto penitencial

- Debemos desear sinceramente purificarnos de nuestras faltas antes de presentarnos ante Dios.
- Abrirnos conscientemente a cuantos favores quiera Dios concedernos a través de la Palabra y la Eucaristía".

9. Escuchar atentamente la Palabra

- Es donde las distracciones son más frecuentes.
- Prestemos a la Palabra la reverente atención que merece su proclamación, que es Dios quien nos está hablando.

10. Repensar la homilía

- Lo que el sacerdote dice, lo dice "con autoridad".
- Es siempre aconsejable, de forma inmediata (sobre todo si se deja un breve silencio para ello), repasar brevemente lo que acabamos de oír.

11. ¡Ojo con el ofertorio!

- La misa es un sacrificio, y por tanto la ofrenda es un momento esencial.
- Asociarnos a lo que el sacerdote hace en el altar.

12. ¿Cuánto dar?

- "Tenéis que dar hasta que os duela y luego continuar dando hasta que deje de doleros" (Teresa de Calcuta).

13. Arrodillarse (al menos) en la Consagración

- Por medio del sacerdote, ministro y representante de Cristo, va a obrarse el milagro mayor que jamás pudo imaginar la humanidad.