



Un solo Cuerpo, una sola Fe, un solo acto de adoración

En el corazón de cada Celebración Eucarística se halla un encuentro sagrado con Cristo vivo. La Sagrada Comunión no es un momento privado separado del resto de la asamblea; más bien, es la culminación del culto público de la Iglesia, en el cual nos acercamos al Señor juntos como un solo pueblo, formados en un solo Cuerpo en Cristo. Por esta razón, la Iglesia ofrece orientaciones claras para ayudarnos a recibir la Eucaristía con reverencia, unidad y fe.

Disposición adecuada: Preparar el corazón, la mente y el cuerpo

La Iglesia enseña que, para recibir dignamente la Sagrada Comunión, la persona debe estar debidamente dispuesta. Esto incluye estar en estado de gracia, observar el ayuno eucarístico—es decir, no consumir alimentos ni bebidas, excepto agua y medicinas, durante al menos una hora antes de recibir la Comunión—y acercarse con fe en la Presencia Real de Cristo. Como nos recuerda el Catecismo de la Iglesia Católica: “Quien tenga conciencia de haber cometido un pecado grave debe recibir el sacramento de la Reconciliación antes de acercarse a comulgar” (CIC, n. 1385). Esta preparación interior es esencial. Al mismo tiempo, la Iglesia enseña que nuestras acciones externas también importan, porque expresan lo que creemos interiormente. La postura, los gestos y la manera de recibir la Sagrada Comunión no son formalidades vacías; son profesiones de fe hechas con el cuerpo.

Estar de pie como postura preferida

En las diócesis de los Estados Unidos, la Iglesia ha establecido estar de pie como la postura normativa para recibir la Sagrada Comunión. La Instrucción General del Misal Romano establece:

“La norma para recibir la Sagrada Comunión en las diócesis de los Estados Unidos es estar de pie” (IGMR, n. 160).

Estar de pie no es una elección arbitraria. Es una postura cristiana antigua que expresa fe en la resurrección, dignidad y disposición para ser enviados. Avanzar juntos en procesión también resalta una verdad teológica importante: no nos acercamos a la Eucaristía como individuos aislados, sino como un pueblo peregrino que camina hacia el Señor como un solo Cuerpo. Al mismo tiempo, la Iglesia es clara al afirmar que nadie puede ser privado de la Sagrada Comunión por elegir arrodillarse, ya que arrodillarse es también una postura de reverencia y adoración (IGMR, n. 160; Redemptionis Sacramentum, n. 91).

Sin embargo, en el documento distribuido a todos los sacerdotes de la Diócesis de San Bernardino el 9 de noviembre de 2025, titulado “Nuevas Normas Diocesanas sobre el Arrodillarse: Para su Implementación en el Adviento 2025”, se lee:

“La manera de recibir la Comunión es determinada por la persona que la recibe y no por quienes la distribuyen... Beber del cáliz, sin embargo, debe hacerse estando de pie.”

Recibir la Comunión en la lengua o en la mano

La Iglesia permite dos maneras legítimas de recibir la Sagrada Comunión: en la lengua o en la mano. La IGMR enseña:

“El comulgante recibe el Sacramento en la lengua o, donde esté permitido y si así lo desea, en la mano” (IGMR, n. 160).

Este permiso se fundamenta en la enseñanza autorizada de la Iglesia. La instrucción Memoriale Domini afirmó que, aunque recibir la Comunión en la lengua sigue siendo la norma universal, la Comunión en la mano puede permitirse por las conferencias episcopales con la aprobación de la Santa Sede. Este permiso no representa un cambio doctrinal, sino una disposición disciplinaria dentro de la tradición viva de la Iglesia.

Posteriormente, el Vaticano aclaró:

“Todo fiel tiene siempre el derecho de recibir la Sagrada Comunión en la lengua” (Redemptionis Sacramentum, n. 92).

Por lo tanto, recibir la Comunión en la lengua siempre está permitido, y recibirla en la mano está permitido donde ha sido aprobado, como es el caso en la Diócesis de San Bernardino. La elección corresponde al comulgante, no al ministro. Lo más importante no es el método en sí, sino que la Sagrada Comunión sea recibida con reverencia, atención y consumida inmediatamente, reconociendo la santidad de lo que se recibe.

Recibir la Comunión en la lengua

Cuando el ministro dice: “El Cuerpo de Cristo”, responda claramente: “Amén”. Abra la boca y extienda ligeramente la lengua para que la Sagrada Hostia pueda ser colocada de manera segura. Permanezca inmóvil y atento, permitiendo que el ministro coloque la Hostia reverentemente sobre su lengua. No mueva su cabeza hacia adelante.

Recibir la Comunión en la mano

Cuando el ministro dice: “El Cuerpo de Cristo”, responda claramente: “Amén”. Coloque una mano extendida sobre su mano más o dominante, formando un trono para recibir la Hostia. Esto significa que, si es diestro, su mano derecha debe quedar abajo; si es zurdo, su mano izquierda debe quedar abajo.

Después de recibir—nunca debe de tomar la Hostia de la mano del ministro—hágase a un lado y use su mano dominante para consumir la Hostia de inmediato y por completo, antes de regresar a su lugar.

En ambas formas, la Sagrada Comunión debe recibirse con profunda reverencia, reconociendo que recibimos el verdadero Cuerpo de Cristo y que nos acercamos al Señor juntos como un solo pueblo de fe.

Devoción personal y adoración comunitaria

La Iglesia valora profundamente las devociones personales. La oración privada, la Adoración Eucarística, el Rosario y los gestos personales de piedad desempeñan un papel importante en el crecimiento de nuestra relación con Dios. Estas prácticas moldean nuestro corazón y nos ayudan a crecer en santidad.

Sin embargo, la Celebración Eucarística no es una devoción privada. Es el acto público de adoración de la Iglesia, regido por normas comunes para que podamos adorar con una sola voz y una sola postura de fe. Como enseña el Concilio Vaticano II en Sacrosanctum Concilium, la liturgia es la acción de Cristo y de su Iglesia, no de individuos aislados.

Por esta razón, las preferencias personales—aunque significativas en la oración privada—se subordinan con respeto durante la Misa al lenguaje común de la liturgia.

Al hacerlo, damos testimonio de que:

- * Nos pertenecemos unos a otros
- * Adoramos como un solo Cuerpo
- * Recibimos al mismo Señor en la misma mesa

Esta unidad no suprime la devoción personal; más bien, la purifica y la eleva, integrándola en el acto más grande de la entrega de Cristo al Padre.

Un solo pueblo, un solo acto de fe

Cuando el ministro presenta la Hostia y dice: “El Cuerpo de Cristo”, el comulgante debe responder “Amén”. Esta sola palabra es una profunda profesión de fe, no solo en la Presencia Real de Cristo, sino también en la Iglesia misma. El comulgante no debe permanecer en silencio ni simplemente asentir con la cabeza. Tampoco deben añadirse otras palabras o expresiones—como “gracias”—a este breve pero profundamente significativo diálogo. En ese momento afirmamos:

- * Nuestra fe en lo que recibimos
- * Nuestra comunión con la Iglesia
- * Nuestra unidad unos con otros

Acercarnos a la Sagrada Comunión con la debida disposición, reverencia y unidad no se trata de reglas rígidas. Se trata de permitir que nuestros cuerpos, voces y acciones proclamen lo que nuestros corazones creen. Al hacerlo, honramos la Eucaristía, fortalecemos la unidad de la Iglesia y damos gloria a Dios, juntos.

Fuentes

Catecismo de la Iglesia Católica, nn. 1384–1387

Instrucción General del Misal Romano, n. 160

Memoriale Domini

Redemptionis Sacramentum, nn. 91–92

Nuevas Normas Diocesanas sobre el Arrodillarse: Para su Implementación en el Adviento 2025

Código de Derecho Canónico, canon 843 §1

Concilio Vaticano II, Sacrosanctum Concilium