



Para poder aprovechar al máximo los grandes frutos espirituales que se recibe en la Misa se debe participar en ella con reverencia.

Aquí 12 reglas de oro o consejos prácticos que servirán para aprovechar la Misa al máximo y participar, activa y reverentemente, en la Eucaristía.

1. No usar el celular: No lo necesitas para hablar con Dios

Los teléfonos celulares nunca deben utilizarse en Misa para hacer llamadas o enviar mensajes de texto. Es posible contestar una llamada de emergencia, pero fuera del templo. Por otro lado, sí es posible usar el teléfono para lecturas espirituales u oraciones, aunque se debe ser discreto.

2. Ayunar antes de la celebración eucarística

Consiste en abstenerse de tomar cualquier alimento o bebida, al menos desde una hora antes de la Sagrada Comunión, a excepción del agua y de las medicinas.

Los enfermos pueden comulgar aunque hayan tomado algo en la hora inmediatamente anterior. El propósito es ayudar a la preparación para recibir a Jesús en la Eucaristía.

3. No comer ni beber en la iglesia

Las excepciones serían: alguna bebida para niños pequeños o leche para los bebés, agua para el sacerdote o para los miembros del coro (con discreción) y para los enfermos.

Llevar un bocadillo a la iglesia no es apropiado, porque el templo es un lugar de oración y reflexión.

4. No mascar chicle

Al hacer esto se rompe con el ayuno, ocurre una distracción, se es descortés en un

entorno formal, y no ayuda en la oración.

5. No usar sombrero

Es descortés usar un sombrero dentro de una iglesia. Si bien esta es una norma cultural, debe cumplirse. Así como nos sacamos el sombrero cuando se hace un juramento, igual debe hacer en la iglesia como un signo de respeto.

6. Santiguarse con agua bendita al entrar y salir del templo

Este es un recordatorio del Bautismo, sacramento por el que renacemos a la vida divina y somos hechos hijos de Dios y miembros de la Iglesia. Es necesario estar plenamente consciente de lo que sucede al santiguarse, y debe hacerse diciendo alguna oración.

7. Vestir con modestia

A los católicos se les invita a asistir vestidos adecuadamente ya que, si es algo que se suele hacer comúnmente para una fiesta o algún otro tipo de compromiso, no hay razón para no hacer lo mismo al asistir a Misa.

8. Llegar algunos minutos antes del inicio de la Misa

Si por alguna razón no se puede llegar a tiempo, es recomendable sentarse en la parte de atrás para no molestar a las demás personas. Llegar a la Misa temprano permite orar y prepararse mejor para recibir a Cristo.

9. Arrodillarse hacia el Sagrario al entrar y salir del templo

Al permitir que nuestra rodilla toque el piso, se reconoce que Cristo es Dios. Si alguien es físicamente incapaz de hacer la genuflexión, entonces un gesto de reverencia es suficiente. Durante la Misa, si se pasa delante del altar o del tabernáculo, se debe inclinar la cabeza con reverencia.

10. Permanecer en silencio durante la celebración

Al ingresar al templo se debe guardar silencio. Si se tiene que hablar, hágalo de forma silenciosa y breve. Recuerde que mantener una conversación puede molestar a alguien que está orando.

Si tiene un niño o un bebé, puede sentarse cerca de alguna salida ante cualquier contratiempo.

Recuerde que no hay razón para sentir vergüenza por tener que calmar o controlar a su hijo, dentro o fuera de la iglesia. Enséñeles a comportarse, especialmente con su propio

ejemplo.

11. Inclinarsse al recibir la comunión

Si es Dios, entonces se puede mostrar respeto inclinando cabeza como reverencia. Si lo desea puede hacer una genuflexión. Esta es una práctica antigua que ha continuado hasta el día de hoy.

12. Espere a que la Misa termine

Debemos permanecer en la Misa hasta la bendición final. Recuerde que uno de los mandamientos de la Iglesia es oír Misa entera los domingos y fiestas de guardar.

Es una buena costumbre, aunque no requerida, ofrecer una oración de acción de gracias después de la celebración.

Finalmente, **la salida debe ser en silencio a fin de no molestar a otras personas que deseen permanecer en el templo rezando.**