En esta nueva categoría, "*Vivir la Eucaristía*" se van a proponer actitudes, formas de, comportamientos adecuados, para vivir la Santa Misa de una forma que no nos aleje del gozo que supone asistir a ella así como, también, la necesaria comprensión de tan gozoso tiempo de vivencia espiritual.

"*La Iglesia siempre ha comprendido que su centro vivificante está en la eucaristía, que hace presente a Cristo, continuamente, en el sacrificio pascual de la redención. En la santa misa, el mismo Autor de la gracia se manifiesta y se da a los fieles, santificándoles y comunicándoles su Espíritu*" (*Síntesis de la Eucaristía*, p. 3).

Por eso, la Santa Misa no deja de ser el símbolo de la entrega de Cristo por la humanidad entera (aunque parte de la misma no quiera darse cuenta de tal acto de amor supremo y hasta el extremo) y, por lo mismo, los creyentes en Dios Todopoderoso y Único, tenemos a la Eucaristía como la verdadera Acción de Gracias a partir de la cual vivimos y existimos.

Desde la **Arquidiócesis de Yucatán (México)**, en concreto desde la Parroquia Cristo Resucitado, don José Huerta Morales me envió un decálogo que a nuestro entender vale la pena compartir. Es, digamos, el primer paso de comprensión, teórica y práctica, de la Santa Misa que iniciamos en esta nueva categoría de "*Vivir la Eucaristía*".

Por eso, les traigo aquí el siguiente "**Decálogo para participar correctamente en la Santa Misa**":

1.- Si vas a una fiesta viste ropa de fiesta.

Tal vez te preguntes ¿le interesa a Dios como visto? ¿Si Él me ama tal como soy por qué preocuparnos del vestido? ¿Si el importante soy yo, por qué darle importancia a lo externo? ¿Qué tiene de malo ir cómodos y confortables a misa?

Sabemos profundamente que vestir bien va con ocasiones importantes. ¿Es para ti ir a misa una ocasión importante? la forma en que vestimos refleja cuanto respetamos al anfitrión y la dignidad del evento.

Es verdad que el interior es muy importante, por eso, necesariamente lo del interior tendrá que manifestarse en lo exterior.

Todo nuestro ser debe prepararse para la gran celebración que es la misa dominical. Todo lo visible ayuda a elevarnos al Dios invisible. Si no vestimos la mejor ropa para la Santa Misa, ¿Para quién la reservamos? El pudor y el respeto nos deben guiar. No vayas a Misa con short, bermudas, chancletas, minifaldas, escotes, gorras, etc.

2.- Que tu misa sea completa, escucha misa entera.

Cuando vamos al cine ¿Qué tan frecuente es llegar pasados10 minutos desde que inicio la película; y que tan frecuente es salirnos antes del último capítulo que marca el final?

Cuando vas a un espectáculo o concierto, ¿Te da igual llegar un buen tiempo después de que el concierto inicio? ¿Y cuándo vas a misa? Como católicos se nos invita a "oír misa entera" es decir, participar activa y conscientemente en la Eucaristía.

La Misa empieza cuando el sacerdote se dirige al altar y nos ponemos de pie para recibirlo. La Misa termina cuando el sacerdote besa el altar, abandona el templo y se hace el canto final. Al terminar no salgas precipitadamente, es de bien nacidos ser agradecidos hasta que el sacerdote entra en la sacristía o este fuera del templo saludando a los participantes.

3.- Ninguna llamada puede ser más importante que la de Él.

La comunicación exige atención y concentración, nos molesta que mientras hablamos nos den la espalda o no nos escuchen. Pero tal parece que eso se nos olvido con la llegada del celular. Nos hicieron vivir los beneficios del celular sin educarnos en el uso del mismo.

Es increíble como el móvil nos ha hecho adictos y dependientes a él. No se está en contra de esta tecnología, sino del mal uso que le damos.

Hay persona que al menos se salen cuando suena el móvil, aunque tampoco esto es correcto, porque distrae a otros, lo ideal es apagarlo pues la Eucaristía es el encuentro con Dios ¿Y qué llamada puede ser más importante que la de Él?, como para literalmente decirle "Señor, espérame tantito".

¿Tu qué haces cuando suena (o vibra) tu móvil? Sería muy interesante aprender a distinguir los contextos, no en todos los lugares ni circunstancias deberíamos darle al celular el lugar número uno de nuestra atención.

4.- Dejen que los niños se acerquen a mí.

Esta petición y deseo de Jesús para con los niños, no debe ser una excusa tanto para justificar el comportamiento de los niños en la misa (hablar, correr, hacer ruidos, llantos, berrinches, etc.) como para evitar ir a misa con estos niños llamados "traviesos".

Si no los encaminamos desde ahora evitaremos la oportunidad de hacerlos crecer y educarse.

Si tu niño llora, corre, brinca o grita en la misa, ayúdalo atendiendo en ese momento su necesidad, cálmalo, distráelo y si es necesario salte un momento con él del templo.

Que no te de pena levantarte e ir por él. A veces distrae mas lo que el niño hace que el hecho de

levantarte, ir por él y calmarlo.

No traigas reproductor de video portátil o videojuegos para distraerlos, porque también distraes a los demás.

5.- Se puente y no obstáculo para los demás.

Todos estamos llamados a participar activa y gozosamente en la celebración eucarística.

Para aquellos que se les hace más difícil su participación, principalmente por motivos de salud o alguna otra causa física (la edad, u otra limitación física), como los amigos que ayudan al paralítico a encontrarse con Jesús, ayúdanos respetando los lugares que corresponde a estos hermanos nuestros. Esos lugares son para ellos, incluso los espacios en el estacionamiento.

6.- Cuida Su casa, que es tu casa y nuestra casa.

El templo parroquial y todo lo que en él esta, ha sido consagrado a Dios, ciertamente cada objeto tiene su dignidad, merece respeto.

Por eso te invitamos a cuidar (si vas con menores) y no pisar los reclinatorios, al momento de usarlos desplegarlos con cuidado. Evita pisar o rayar las bancas. Cuida Su casa, que es también la tuya, es nuestra casa.

7.- Que tu boca sea para alabar al Señor.

“El celo de tu casa me devora” dice Jesús, “la casa de mi Padre es casa de oración". Que tu voz, que tu boca y que tu corazón sean siempre para alabar al Señor, para hablar con Él, para bendecir, para agradecer, para pedir, para ofrecer….no platiques durante la misa, para no distraerte y no distraer a los demás.

Es el momento para escucharle y hablar con Él, para luego poder hablar de Él.

Evita ir a misa ya sea masticando chicle o ingiriendo algún alimento o bebida. De este modo también les damos testimonio a los demás.

8.- Que nadie ocupe tu lugar.

Jesús llamo personalmente a sus discípulos, ciertamente uso intermediarios, pero el encuentro con Él es personal. En el cine, en el circo, en el carnaval y en cualquier evento es válido apartar los lugares de aquellos que aun no llegan.

En la misa no es así, el que llega a tiempo tiene derecho ocupar lugar si no ha sido ocupado por otro personalmente. No se vale poner la bolsa, el suéter y otras pertenencias sobre las bancas para apartar lugar. Date la oportunidad de ser amable, fraterno y educado, somos parte del cuerpo místico de Cristo.

9.- Trátalo como se merece.

Las posturas que asumimos y el modo de comportarnos en la misa tiene mucho que ver con la

persona con la que se entra en relación y con nuestra disposición. Al entrar en el templo se recomienda un momento de meditación, saludo, preparación para el acontecimiento más importante que existe, primero sentado (no piernas cruzadas) escuchar al Señor en las lecturas, que nos dice, que le dices, en el Evangelio oír a Jesús de pie, posteriormente en el momento de la consagración se debe estar de rodillas, se está al pie de la Cruz, con la Virgen María y S. Juan; si no te es posible, es más recomendable que permanezcas sentado y no de pie. Si vas a recibir la Sagrada Forma (Jesús) no te distraigas en el camino es un encuentro privilegiado, procura llevar las manos juntas y nunca en los bolsillos. Busca lo menos posible pasar por en medio del pasillo central ya iniciada la misa, o querer un lugar de adelante, distraes a todos. Si se está llevando a cabo alguna celebración como boda, rosario, hora santa, etc., estas esperando o ya terminó la ceremonia, puedes saludar y platicar fuera del templo.

10.- Estar siempre preparado.

La vida sacramental y el seguimiento a Jesús no se improvisan. Los sacramentos tienen un lugar, un tiempo de preparación y una dignidad para celebrarlos. No existen “confesiones rapiditas” o de “un minuto".

Cuida no llegar 5 o 10 minutos antes de la misa para pedir por alguna intención.

Es bueno prever y organizar nuestro tiempo, eso habla de la importancia que tienen las cosas según el tiempo que se les dedica. Para darte un mejor servicio solicita tus intenciones de misa en horario de oficina y las confesiones en su horario establecido.

Y, hasta aquí, el Decálogo. Con franqueza tengo que decir que, a lo mejor, es difícil de cumplir pero, en realidad, nadie ha dicho que sea sencillo ser buen católico. Al menos, no debería ser demasiado cómodo aunque sí gozoso.

Recomendamos:

Lo que dicen los santos sobre la disposición para asistir a la Santa Misa: El acto más importante del cristiano es sin duda la Santa Misa

La Misa, un milagro de amor: Los católicos ¿valoran suficientemente la Santa Misa?

Consejos prácticos para ir a Misa con los hijos: Tan importante como las explicaciones que les demos a los niños es nuestra actitud. He aquí algunos consejos

¿Por qué ir a Misa?: Ir a Misa no es cuestión de "ganas", sino estar convencidos de la grandeza del acto, más importante de la vida de la Iglesia.

¿Y por qué faltar a misa el domingo es pecado?: La participación en la celebración común de la eucaristía dominical es un testimonio de pertenencia y fidelidad a Cristo y a su Iglesia.