

JOSÉ MANUEL IGLESIAS

Vida eucarística



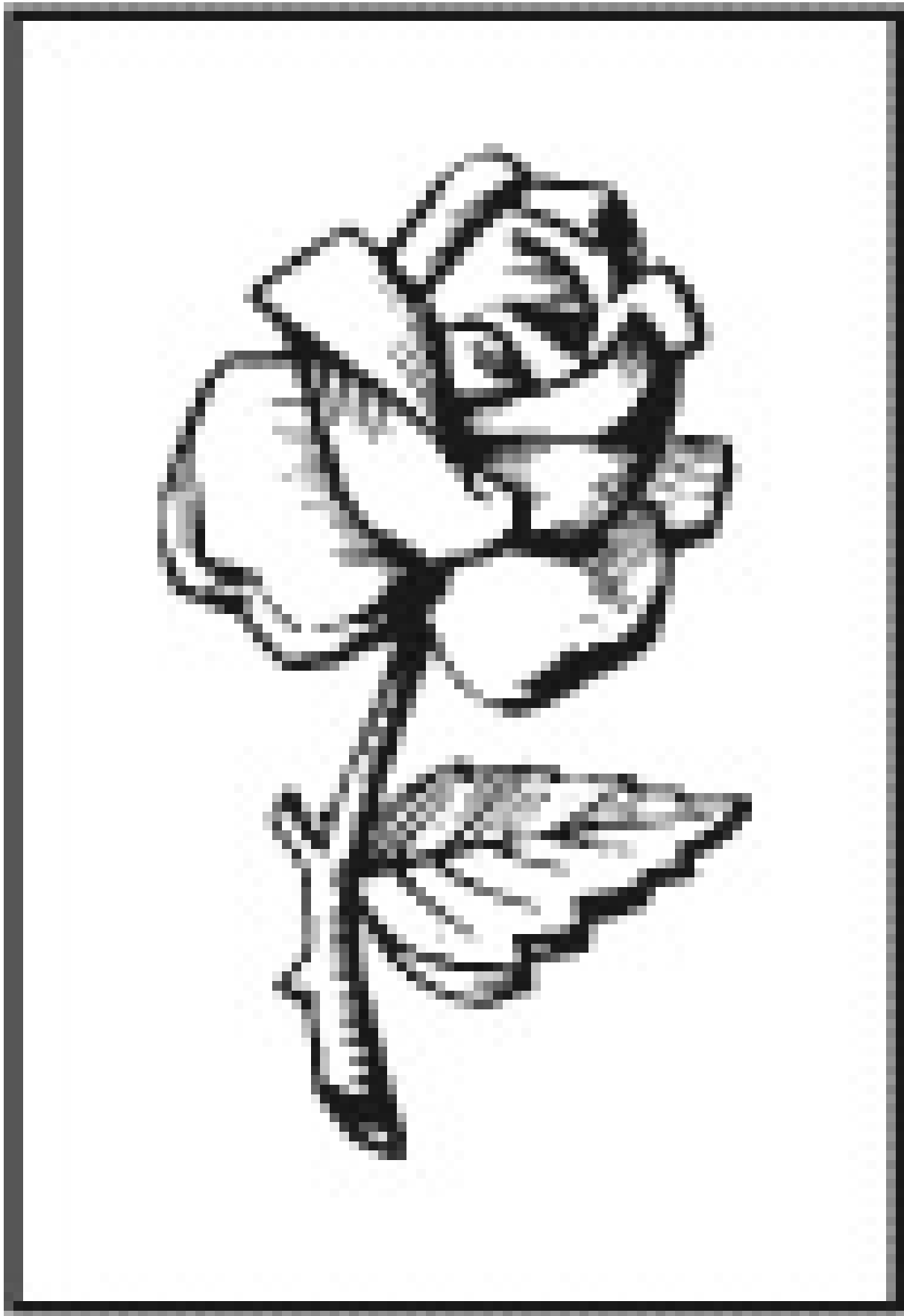
PATMOS
LIBROS DE ESPIRITUALIDAD

JOSÉ MANUEL IGLESIAS

Vida eucarística



PATMOS
LIBROS DE ESPIRITUALIDAD



VIDA EUCARÍSTICA

Primera edición: Marzo 2000

Tercera edición: Marzo 2005

© José Manuel Iglesias, 2005

© Ediciones RIALP, S.A., 2005

Alcalá, 290 - 28027 MADRID (España)

www.rialp.com

ediciones@rialp.com

Fotografía de portada: La comunión de los Apóstoles (detalle). Fra Angélico. © Scalla

ISBN eBook: 978-84-321-4118-8

ePub: Digitt.es

Todos los derechos reservados.

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.

NOTA A LA SEGUNDA EDICIÓN

Ante la profusión de doctrina eucarística dada últimamente por el Magistero de la Iglesia, invito al lector al estudio detenido de toda esa enseñanza; recomiendo *Ecclesia de Eucharistía*, «la Iglesia vive de la Eucaristía» —afirmación ya recogida en estas páginas—, la nueva encíclica en la que Juan Pablo II refleja su misma vida interior eucarística; ¡todo un tratado!, que incide en la pretensión de esta publicación, la centralidad del sacrificio eucarístico en la vida de la Iglesia: *la Eucaristía edifica la Iglesia y la Iglesia hace la Eucaristía; núcleo del misterio de la Iglesia*, «crea comunión y educa a la comunión». Nos lleva a poner en el Pan vivo todo el corazón y toda el alma: la contemplación, la adoración, la gratitud, la «sensibilidad» litúrgica, el reverente asombro, el decoro. Me congratula especialmente el último capítulo de esta Encíclica: *En la escuela de María, Mujer «Eucarística»*, que quisiera de fundamento al capítulo VII, *La Señora del Sagrario*, de esta publicación.

EL AUTOR

PRÓLOGO

Surgió este prólogo cuando regresé de acompañar al Papa Juan Pablo II en su tan emotivo IV viaje a España. Un viaje marcadamente centrado en la Eucaristía. Su objetivo principal había sido clausurar el XLV Congreso Eucarístico Internacional de Sevilla, que acogió a tantos estudiosos y fieles para rendir un piadoso e intelectual homenaje a la Sagrada Eucaristía. Y, justamente, al llegar a Santiago, me encontré con la petición de D. José Manuel Iglesias, sacerdote de mi Diócesis de entonces, para que le hiciera el prólogo de su libro *Vida eucarística*. Un libro escrito a ratos libres entre sus actividades parroquiales y docentes.

Que un sacerdote hable o escriba del Señor Sacramentado es muy lógico y natural: es —ante todo— lo suyo. La Eucaristía es punto clave en la tarea parroquial y docente de un sacerdote. Así como Eucaristía y Sacerdocio ministerial son íntima e intrínsecamente inseparables, de igual modo Eucaristía y Evangelización. *Celebrar la Eucaristía y poner en medio del mundo el Pan vivo que es Jesucristo*, fue como el lema del Congreso de Sevilla. También se conmemoraba el V Centenario del inicio de la Evangelización de América. Es, igualmente, «jalón singular en el proceso de la nueva Evangelización del que —Juan Pablo II— ha hecho santo y seña en su programa pastoral pontificio».

Las multitudinarias concelebraciones vividas aquellos días con el Santo Padre me hicieron evocar el inolvidable Encuentro con los jóvenes en el Monte del Gozo. También me hicieron tener presentes las Eucaristías abarrotadas de peregrinos jacobeos que un día y otro se celebran en la Catedral, sobre todo las de los Años Santos Compostelanos. Peregrinos procedentes de Europa y del mundo entero... ¡Cuántas veces vienen a mi memoria las palabras —grabadas ante el sepulcro del Apóstol Santiago— que pronunció el Papa en 1982 en el Acto Europeísta en aquella Catedral, y que son símbolo de su llamada para emprender la tarea de una *nueva evangelización*!: «Desde Santiago te lanzo, vieja Europa, un grito lleno de amor; vuelve a encontrarte. Sé tú misma. Descubre tus orígenes».

Eucaristía y evangelización son dos valores inseparables. La Eucaristía es inmensamente evangelizadora. En ella «se contiene todo el bien espiritual de la Iglesia» (PO, 5).

En estas magnas asambleas litúrgicas se percibe más claramente su valor evangelizador. Se ve la Eucaristía —como enseñó el Concilio Vaticano II— como «fuente y vértice de toda evangelización», al tiempo que «fuente y cima de la vida

cristiana». Es la cumbre a la cual tiende toda la actividad de la Iglesia. Ideas éstas recogidas y cuidadosamente glosadas en las páginas de este libro.

Tratando de aplicar la enseñanza del Concilio, Juan Pablo II ha hablado repetidas veces a lo largo de su pontificado de la importancia decisiva de la piedad eucarística, especialmente necesaria en la vida del sacerdote, en su labor pastoral y en la pujanza de toda comunidad cristiana. Como muestra clara y brillante de su enseñanza, quiero recoger aquí, al presentar este libro de un sacerdote que escribe de *Vida Eucarística*, unos largos párrafos del discurso del Papa al Congreso del clero italiano, el 16 de febrero de 1984:

«No se puede comprender al sacerdote sin la Eucaristía. La Eucaristía es la razón de nuestro sacerdocio. Hemos llegado a ser sacerdotes dentro de la celebración eucarística. Nuestro principal ministerio y poder se ordena a la Eucaristía. Sin nosotros no podría existir; pero tampoco nosotros sin la Eucaristía existiríamos, o nos veríamos reducidos a una especie de larvas carentes de vida. El sacerdote, por eso, nunca podrá realizarse plenamente si la Eucaristía no ha llegado a ser el centro y raíz de su vida, de forma que toda su actividad no sea sino la irradiación de la Eucaristía.

Es importante evocar estas verdades en un tiempo en el que se insinúan voces insidiosas tendentes a desconocer la primacía de Dios y de los valores espirituales en la vida y en la acción del sacerdote. Esto se hace en el nombre de una acomodación a los tiempos que, en realidad, es una conformidad al espíritu del mundo, suscitando dudas e incertidumbres sobre la verdadera naturaleza del sacerdocio, sobre sus funciones primarias, sobre su justa ubicación en la sociedad.

Queridísimos hermanos, no os dejéis nunca sugestionar por estas teorías. Nunca creáis que en el ámbito de un íntimo coloquio con Jesús eucarístico, las horas transcurridas de rodillas ante el Tabernáculo detengan o frenen el dinamismo de vuestro ministerio. Sucede exactamente lo contrario. Lo que se da a Dios nunca se pierde para el hombre. Las profundas exigencias de la espiritualidad y del ministerio sacerdotal permanecen, en su substancia, inmutables a través de los siglos; y mañana, como hoy, tendrán su apoyo y su punto de referencia en el misterio eucarístico.

La gracia de la ordenación da al sacerdote el sentido de la paternidad espiritual, por el cual como padre se presenta a las almas y las conduce por el camino del cielo. Pero es la caridad eucarística la que cotidianamente renueva y fecunda su paternidad, lo transforma cada vez más en Cristo y, como Cristo, lo convierte en pan de las almas; ... a imitación de Aquel que ha dado su vida por la salvación del mundo.

En otras palabras, un sacerdote vale cuanto vale su vida eucarística, especialmente su Misa. Misa sin amor, sacerdote estéril. Misa fervorosa, sacerdote conquistador de almas. Devoción eucarística descuidada o poco amada, sacerdocio en peligro y en vías de difuminación.

Pero la centralidad de la Eucaristía en la vida del sacerdote, va mucho más allá de la esfera de su devoción personal; constituye el criterio orientador, la dimensión permanente de toda su acción pastoral, el medio indispensable para la renovación auténtica del pueblo cristiano. “No es posible —nos recuerda sabiamente el Concilio

Vaticano II— que se constituya una comunidad cristiana si no es teniendo como raíz y quicio la celebración de la Sagrada Eucaristía, de la cual debe, por tanto, tomar impulso cualquier trabajo educativo que tienda a formar el espíritu comunitario” (PO, 6).

... Una buena catequesis prestaría ciertamente un gran servicio a la comunidad eclesial, iluminando y realizando la comunicación viviente entre la Misa celebrada en la Iglesia y la Misa vivida en los empeños cotidianos».

* * *

La Eucaristía es el Sacramento central sobre el que se «edifica la Iglesia». En la actividad del sacerdote es muy importante el estudio y repaso del tratado teológico de Eucaristía; y la lectura espiritual sobre la Santa Misa y la presencia sacramental del Señor, es clave para tener doctrina y vida eucarística y poder transmitirla a los fieles que le han sido encomendados...

El libro de José Manuel Iglesias no es un estudio «teórico» sobre la Eucaristía nacido de una mera investigación teológica. Sin que le falte hondo contenido doctrinal (se ve en sus muchas notas a pie de página), es una exposición sobre la piedad cristiana en relación con el «Dios escondido» bajo las apariencias de pan. Teniendo el Santo Sacrificio del Altar como centro, en este libro se recoge y estudia una serie de *costumbres eucarísticas* que han tenido siempre en la Iglesia esa doble función: manifestación de amor y medio para aprender a amar a un Dios que se ha hecho nuestro manjar.

Dios está en todas partes. En la Eucaristía no sólo *está*, ES. Sólo de la Eucaristía puede decirse: «Éste es el Cordero de Dios». ¡Esto es el Cuerpo del Hijo de Dios! ¡Éste es el Cuerpo de Cristo que se ha entregado por nosotros! Así de sencillo y así de sublime.

A la luz de su grandiosa verdad se entiende el deseo de estar con Él, *la Visita al Santísimo*; el hambre de Dios que siente el hombre, *la Comunión espiritual*; la gratitud ante la incomprensible donación de Dios de sí mismo, *la acción de gracias*... Las costumbres eucarísticas son como intentos del cristiano por corresponder al impresionante amor de Dios que supone la Eucaristía.

Vida eucarística es un libro práctico que, espero, hará mucho bien a nuestros fieles cristianos.

+ ANTONIO M.^a ROUCO VARELA
Cardenal-Arzbispo de Madrid

ABREVIATURAS

- CCE *Catechismus Catholicae Ecclesiae* (1997). *CIC Codex Iuris Canonici* (1983).
- CM San Pío X, *Catecismo Mayor*.
- CR *Catecismo Romano, Tridentino* o de San Pío V, Roma (1566).
- DC Juan Pablo II, Carta sobre el misterio y el culto de la Eucaristía, *Dominicae Cena* (1980).
- DS *Dictionnaire d'Spiritualité*, París (1937).
- DTC *Dictionnaire de Théologie Catholique*, París (1909 ss.)
- DV Vaticano II, Const, *Dei Verbum*.
- Dz Denzinger-H. Schönmetzer, *Enchiridion symbolorum definitiorum et declarationum de rebus fidei et morum*.
- EE Encíclica de Juan Pablo II, *Ecclesia de Eucharistia* (17.IV.2003), sobre la Eucaristía y su relación con la Iglesia.
- EM Congr. de Ritos, *Instruc. Eucaristicum Mysterium* (1967).
- ESVN Comité para el Jubileo 2000, *Eucaristía Sacramento de Vida Nueva* (1999).
- GER *Gran Enciclopedia Rialp*, Madrid.
- HD Fernández-Carvajal, Francisco, *Hablar con Dios*, Madrid (1991).
- IGMR *Instrucción General del Misal Romano* (6.IV.1969).
- IM Juan Pablo II, Bula de convocación del Gran Jubileo del Año 2000, *Incarnationis Mysterium* (1998).
- LG Vaticano II, Const. *Lumen Gentium*.
- MC Pío XII. Encicl. *Mystici Corporis* (1943).
- MD Pío XII, Encicl. *Mediator Dei* (1947).
- MF Pablo VI, Encicl. *Mysterium Fidei* (1965).
- MTD Ott, Ludwig, *Manual de Teología Dogmática*, Barcelona (1969).
- PA Concilio de Florencia, Decr. *Pro Armeniis*.
- PG J. P. Migne, *Patrología Graeca*.
- PL J. P. Migne, *Patrología Latina*.
- PO Vaticano II, Decr. *Presbiterorum Ordinis*.
- RH Juan Pablo II, Encicl. *Redemptor Hominis* (1979).
- RM Juan Pablo II, Encicl. *Redemptoris Mater* (1987).

- Instrucción *Redemptionis Sacramentum* (25.III.2004), de la Congregación para el Culto Divino y la Disciplina de los Sacramentos, sobre algunas cosas que se deben observar o evitar acerca de la Santísima Eucaristía.
- RS
- RSC Decr. *De sacra communione et de cultu eucharistici extra missam* (1973).
- SC Vaticano II, *Const. Sacrosanctum Concilium*.
- Sent. Santo Tomás de Aquino, *Sentencias*.
- STh Santo Tomás de Aquino, *Summa Theologiae*.
- STS San Pío X, Decr. *Sacra Tridentinus Synodus* (20.XII.1905).
- TMA Juan Pablo II, Carta apostólica para la preparación del Jubileo del Año 2000, *Tertio Millennio adveniente* (1994).

Siglas de los escritos de San Josemaría Escrivá:

- C *Camino*.
- S *Surco*.
- F *Forja*.
- EC *Es Cristo que pasa*.
- AD *Amigos de Dios*.
- Conv *Conversaciones con...*
- SR *Santo Rosario*.
- SaEt Homil. «*Sacerdotes para la eternidad*» (13.IV. 1973) en Cuadernos MC n. 9.

I. INTRODUCCIÓN

*Cristo permanece vivo y verdadero en medio
de nosotros para alimentar a los creyentes
con su Cuerpo y con su Sangre*

(IM 11).

El *Misterio Eucarístico* es lo más excelso y grande que posee la Iglesia. Me interesa hacerlo constar desde el principio porque, tal vez, pudiera parecer que este libro apunta a devociones pequeñas y poco importantes. Piensa —lector— que las cosas pequeñas y poco importantes, pueden encerrar alta grandeza e impulsos del amor. ¡Qué pequeñez la materia de los sacramentos: un poco de agua, aceite, pan, vino...!, y ¡qué grandeza de inefable vida divina comunican!

Jesús instituyó los Sacramentos para darnos su vida: Él viene a los hombres a través de ellos. Cada sacramento es cauce de la gracia. Pero es precisamente por ese mismo cauce por el que podemos ascender a Dios. A mis alumnos les suelo poner en clase el ejemplo de nuestro río, al que llega el influjo de la marea a lo largo de varios kilómetros. Por su cauce, en el flujo, el agua sube; en el reflujo, el agua baja. Esta doble corriente, de Dios a los hombres y de los hombres a Dios, existe en los siete sacramentos: por ellos, Dios viene; por ellos, a Dios vamos; «... es en los sacramentos, y sobre todo en la Eucaristía, donde Jesucristo actúa en plenitud para la transformación de los hombres»; por esto el Papa quiso que el Año 2000 fuese «intensamente eucarístico: en el *sacramento de la Eucaristía* el Salvador, encarnado en el seno de María hace veinte siglos, continúa ofreciéndose a la humanidad como fuente de vida divina» ¹.

La Eucaristía no sólo es el centro de todos los demás, sino que es donde Dios «más» y «mejor» se encuentra con nosotros, y donde más y mejor podemos encontrar a Dios. Esta dignidad la explica así la Doctrina cristiana: «en la Eucaristía no sólo se recibe la gracia, sino también al mismo autor de la gracia». ¡Es el sacramento del Amor y de la Vida de Cristo por excelencia! Es aquí donde se da —eminentemente— a la letra, el último dicho de Jesús: Yo estaré —«Yo soy»— *con vosotros todos los días hasta el fin del mundo* ².

Está instituido para perpetuar y hacer presente la realidad de la Encarnación y de la Redención: Es *ofrenda, es Sacrificio* al que se nos llama a asistir y participar. Es

Presencia viva y real, que siempre podemos contemplar y adorar. Es *alimento*, es *comuni3n* que nos sustenta y nos asimila a Cristo, hasta producir lo que expres3 San Pablo: *Ya no vivo yo, es Cristo quien vive en m3* ³.

Quiero hacerte ver, en definitiva, que las *peque3as cosas* a que te invitan estas p3ginas —para que las consideres y hagas vida propia— est3n relacionadas con el *Misterio* profundo e insondable de la Santa Misa que la Iglesia desde siempre celebra en todas partes, cotidianamente, para todos los hombres.

Voy a tratar —preferentemente— de varios aspectos muy concretos de este singular, admirable y gran Sacramento: *las visitas al Se3or en el Sagrario, las comuniones espirituales, la acci3n de gracias*. Al lado del «pozo sin fondo» que es la Eucarist3a, son 3stas —si quieres— peque3as cosas, aspectos parciales, «aleda3os eucar3sticos», si se puede hablar as3. Pues ya sabemos que en asuntos de amor no hay nimiedades. Es precisamente en lo nimio donde se nota si hay o no amor. Lo dice el Evangelio: *quien es fiel en lo poco, tambi3n lo es en lo mucho* ⁴. Y todo lo que se refiere al *Mysterium fidei* es muy importante.

Para toda la dem3s doctrina eucar3stica me remito a tantas buenas publicaciones que profundizan en este tema y que encontrar3s f3cilmente.

Es, pues, a impulsos del amor de Cristo —¡3sta es una «locura» de amor divino!— como se puede entender el contenido de este libro. Al escribir he pensado, especialmente, en tanta gente que, de una u otra manera, me oy3 decir de viva voz no solamente la doctrina, sino los ejemplos y an3dotas que ahora pongo por escrito. Pasan los a3os y quiero hacer ver —como muchos me lo oyeron de palabra— que estas entra3ables costumbres cristianas no son algo s3lo para personas «devotas» o —como dicen en mi tierra— «bueni3as», sino para hombres y mujeres muy normales, para gente de la calle, personas corrientes, recias y maduras que, con un poco de fe que tengan, entender3n lo que es —en s3 y para nosotros— el Sagrario y, sin sentirse raros ni desplazados del mundo —muy al contrario, metidos dentro de 3l—, sentir3n en su deambular diario la necesidad de buscar a Jes3s presente entre los hombres.

Lo que pretendo, pues, es:

¡Entusiasmarte con Jes3s Sacramentado!

Te pregunto: ¿Cu3ntos Sagrarios conoces? ¿Cu3ntos hay en tu recorrido habitual? ¡Haz recuento!: Piensa en los templos, oratorios, capillas... de tantas parroquias, colegios, pueblos o ciudades... ¿C3mo pasas ante ellos?

¿Sabes que lo m3s importante que tiene una iglesia es su Sagrario? ¿Y sabes por qu3? Pues porque 3l —Jes3s— est3 ah3. ¡Y te espera! Te espera: ofrecido, por ti y por todos, en cada Misa. Te espera: escondido, para que lo busques. Est3 ah3: *tratable*, porque quiere trato contigo. Est3 ah3: como *Pan vivo*, para d3rsete en alimento. ¿Verdad que no quieres sentirte «inapetente»?

Lo que te pongo aqu3 es —en su mayor parte— ense3anza de un santo de hoy: Josemar3a Escriv3 de Balaguer, Fundador del Opus Dei, que vivi3 con fe gigante la realidad profunda de la Santa Misa: siempre centro y ra3z de la vida interior..., y que se

prolonga, se prepara y agradece con la práctica habitual de lo que llamó *costumbres eucarísticas*.

¡Con cuánto amor y cuánta fe hablaba del Señor Sacramentado!

¡A cuántos enseñó a tratar a Jesús en el Sagrario!

¡A visitarle amorosamente!

¡A suscitar fervientes deseos de recibirle!

¡A comulgar con *hambre*: con fe, con esperanza, con encendida caridad!

¡Tenía tal amor a la Sagrada Eucaristía que deseaba acompañar al Señor en todos los Tabernáculos desamparados!

Te remito a sus conocidas publicaciones: *Camino, Surco, Forja, Es Cristo que pasa, Amigos de Dios...*, libros que citaré de continuo y que vivamente te recomiendo.

Si estas páginas te sirven, no sólo para conocer un poco mejor la teología profunda que se esconde en estos actos sencillos como es ponerse de rodillas y rezar ante cualquier Sagrario de la tierra, sino también para inculcarte la práctica diaria de la *Visita al Santísimo*, para que hagas —a menudo— abundantes *comuniones espirituales*, y para que te esmeres en *ser agradecido* con el Don Eucarístico, con tu Padre Dios y con todos los hombres, me consideraría muy bien pagado.

¡Ojalá comiences pronto a acercarte —con el fuego del amor de tu vida— en torno al Sagrario!

«¡Sé alma de Eucaristía!

—Si el centro de tus pensamientos y esperanzas está en el Sagrario, hijo, ¡qué abundantes los frutos de santidad y de apostolado!»⁵. Y si, luego, haces pasar este libro a otros que, como tú, quieran «inflamarse» también en el amor de Cristo, comprobarás esos *¡frutos de santidad y de apostolado!*

¹ CCE 1074 y TMA 55b.

² Mt 28, 20.

³ Gal 2, 20.

⁴ Cfr. Lc 16, 10.

⁵ F835.

II. CRISTO VIVE

Los milagros de la multiplicación de los panes, cuando el Señor dijo la bendición, partió y distribuyó los panes por medio de sus discípulos para alimentar la multitud, prefiguran la sobreabundancia de este único pan de su Eucaristía.
(Catecismo de la Iglesia Católica, n. 1335)

Has de conseguir que tu vida sea esencialmente, ¡totalmente!, eucarística.
(Forja, 826)

En la sinagoga de Cafarnaúm, Jesús conversa con las gentes que han venido a su encuentro: En verdad, en verdad os digo: Me buscáis no por los milagros que visteis, sino porque comisteis del pan y os saciasteis ¹. Durante varios días el Señor ha recorrido, en compañía de aquella multitud, los alrededores del lago de Tiberíades prodigando las señales de su poder divino. Quiere disponerlos para recibir con fe la revelación del misterio de la Eucaristía.

Si nos sentimos protagonistas de aquel peregrinar de Jesús, percibiremos que el milagro de alimentar a más de cinco mil personas con cinco panes de cebada y dos peces, es como una muestra de su poder y amor: en Jesús palpita el anhelo de alimentar, a lo largo de la historia, a las multitudes de fieles que acuden a Él hambrientas del Pan de vida. El impacto de la multiplicación de los panes y peces fue fuerte. Reza así al Señor el autor de Forja: «Si aquellos hombres, por un trozo de pan —aun cuando el milagro de la multiplicación sea muy grande—, se entusiasman y te aclaman, ¿qué deberemos hacer nosotros por los muchos dones que nos has concedido, y especialmente porque te nos entregas sin reserva en la Eucaristía?» ².

Esta entrega inmensamente amorosa del Señor necesita de mucha fe, y de mucha gracia de Dios: *Nadie puede venir a mí si el Padre, que me ha enviado, no lo trae...* ³; y aquellos judíos no entienden el milagro del Maestro, que les alimentó para *que creáis en Aquel que Él ha enviado*.

¿Pues tú que milagros haces para que lo veamos y te creamos? ⁴. Olvidan su entusiasmo muy pronto. No se abren con humildad al Señor... Se cierran en sus prejuicios.

¡DANOS SIEMPRE DE ESE PAN!

El capítulo 6.º del Evangelio de San Juan muestra al Señor que quiere curar la ceguera de los judíos y de sus mismos discípulos. ¡Qué olvidadizos somos los hombres para las cosas sobrenaturales! Pero, cuanto más los humanos nos encerramos en el olvido de las cosas de Dios, Jesús más nos muestra quién es Él y su deseo de darse en comida a los hombres. Los discípulos olvidan pronto que también la víspera le habían visto, temblorosos, caminar sobre el mar embravecido... Y olvidan que le oyeron gritar: *¡Soy yo, no temáis!* Vence las leyes físicas, se adueña con derecho propio de los elementos. Puede andar por todos los mares tempestuosos de la tierra, como «*El que es*», como el dueño, amo y Señor. Puede vencer todas las incredulidades humanas. Puede salvarnos a todos: SOY YO, ¡Dios con nosotros! ¿A qué temer?

Ahora, en la sinagoga, les dice: *procuraos no el alimento que perece, sino el alimento que permanece hasta la vida eterna* ⁵. Y, sin proponérselo, son ellos mismos los que provocan que Jesús prometa ya abiertamente la Eucaristía. Ufanos de su tradición, introducen en el diálogo el tema del *pan del cielo*, el maná —alimento que diariamente recogían sus antepasados en el desierto—, símbolo de los bienes mesiánicos; lo que Jesús aprovecha para presentarse como el Pan de vida. Aquel alimento, el maná, sólo era una figura:

Moisés no os dio pan del cielo; es mi Padre quien os da el verdadero pan del cielo; porque el pan de Dios es el que bajó del cielo y da la vida al mundo ⁶.

Y también son ellos los que le piden: Pues, Señor, *danos siempre ese pan* ⁷.

Les contestó Jesús: *Yo soy el pan de vida; el que viene a Mí no tendrá más hambre, y el que cree en Mí, jamás tendrá sed...* Y surge en esta promesa eucarística el inmutable Yo soy divino. Al principio, se proclama Él: —*Yo soy el pan de vida bajado del cielo* ⁸ — alimento espiritual por la fe en él...

Y vuelve la cerrazón judía: *Murmuraban de Él los judíos, porque había dicho: Yo soy el pan que bajó del cielo...* ⁹. A tal cerrazón responde Jesús, con palabras reiterativas, tajantes y claras: *Yo soy el pan..., es Mi carne vida del mundo...* YO SOY, una vez más *afirmado de un modo preciso, incuestionable, firme.*

ES MI CARNE

¡Cuántas veces nos muestran los Evangelios el YO SOY de Jesús! Es el uso del Nombre de Dios propio del libro del Éxodo, cuando Moisés le dirige al Señor la pregunta sobre su Nombre: *Yo soy el que soy... Así responderás a los hijos de Israel: Yo soy, me manda a vosotros* ¹⁰. Resulta especialmente significativa la expresión Yo soy por parte de Cristo, tan reiterativa: *Yo soy la luz del mundo* ¹¹. *Yo soy quien doy testimonio de mí mismo* ¹². *Yo soy de allá arriba* ¹³. *Si no creyereis que yo soy, moriréis en vuestros pecados* ¹⁴. *Cuando levantéis en alto al Hijo del Hombre, entonces conoceréis que yo soy* ¹⁵. *Antes que Abraham naciese yo soy* ¹⁶. *Desde ahora os lo digo, antes de que suceda, para que, cuando suceda, creáis que yo soy* ¹⁷. *Yo soy la puerta* ¹⁸. *Yo soy el buen pastor* ¹⁹. Y, cuando Caifás le preguntó: *¿Eres tú el Mesías, el hijo del Bendito? Jesús dijo: Yo soy, y veréis al Hijo del hombre sentado a la diestra del poder y venir sobre las nubes del cielo* ²⁰; *todos dijeron: ¿Luego eres tú el Hijo de Dios? Díjoles: Vosotros lo decís, yo soy* ²¹. *Y cuando ya está resucitado: Ved mis manos y mis pies, que yo soy* ²². Y, en la última exhortación que hace a los suyos: *Yo soy (estaré) con vosotros todos los días hasta la consumación de los siglos* ²³. Textos que dejan claro que se identifica con Dios.

Aquí, en el marco de la promesa de la Eucaristía, Jesús, YO SOY, Dios humanado, desvela los designios de su amor: quiere permanecer entre los hombres hecho alimento y vida de las almas, anonadado, bajo forma de pan, *es Mi carne*, vida del mundo. Hasta ocho veces repite en esta ocasión el término *comer*. Deja bien claro que ese pan es una realidad. Así se expresa en unas bellas páginas un autor:

«Si Cristo pudo decir con toda verdad *Esto es mi carne*, es porque tenía un poder soberano sobre todo lo creado, capaz de cambiar un ser en otro, y sustituir una realidad antigua por una nueva. No solamente era dueño de su existencia, sino del mismo ser... El nombre “Yo soy” no expresa solamente la plenitud del ser y su continuidad, el poder y la eternidad. Significa también *una presencia...* Presencia es más que existencia... Estar presente es existir para alguien, estar cerca de él, delante de él. La presencia se impregna del calor de un amor. También Yahwé, cuando le dice a Moisés “Yo soy”, le comunica una intención amorosa: *Yo seré, Yo estoy contigo...*

Cuando Cristo se asigna a sí mismo este nombre divino, lo hace para mostrar su identidad de Hijo de Dios, para afirmar la plenitud de ser que posee, su omnipotencia y su eternidad. Se identifica con Dios de tal manera que se debe creer en Él de la misma manera que se cree en Dios... Con el Salvador, la eternidad del “Yo soy” entra plenamente en la historia humana, en el tiempo humano. Entra como una presencia ofrecida a los discípulos, presencia que les asiste en todo momento y de una manera indefectible» ²⁴.

NADA HAY MÁS VERDADERO

Cuando la víspera de su muerte, Jesús —con similares palabras y las mismas actitudes que en el milagro de la multiplicación de los panes— diga ante los suyos: *Esto es mi cuerpo, ésta es mi sangre...* ²⁵, usará las mismas palabras que cuando dijo: *Quien coma mi carne y beba mi sangre permanecerá en mí y yo en él* ²⁶. «Carne» designa al cuerpo vivo, es decir, toda la persona que se hace presente en ese cuerpo vivo. Decir: «Ésta es mi carne», para un semita es señalar la presencia de todo el «Yo», de toda la persona: cuerpo vivo, alma y divinidad. «Lo que asumió el Verbo nunca lo dejó», es un principio teológico que nos dice que, unidos indisolublemente al Cuerpo de Cristo, están el alma y la divinidad.

Las palabras reiterativas de Jesús: *comer su carne... beber su sangre* ²⁷, los judíos las entendieron de un modo tan realista, que primero provocaron un silencio en la sinagoga de Cafarnaúm, creyendo que se trataba de una especie de antropofagia. Por eso, desconcertados, después del silencio, clavan en Jesús la mirada y dan rienda suelta a la ironía:

Disputaban entre sí los judíos diciendo: ¿Cómo puede éste darnos a comer su carne? ²⁸

Al final estalla el tumulto, dándose voces incrédulas: *¡Duras son estas palabras! ¿Quién puede oírlas?* ²⁹

Y acaban por marcharse: *Desde entonces muchos de sus discípulos se retiraron y ya no le seguían...* ³⁰

El pasaje de la promesa de la Eucaristía, en que Jesús se presenta como el *Pan de vida...* —*mi carne es verdadera comida, mi sangre es verdadera bebida*—, finaliza con una afirmación de Pedro: *Señor..., Tú tienes palabras de vida eterna* ³¹. De las palabras que se dicen por mandato del Señor en la Consagración: *Esto es mi cuerpo... Ésta es mi sangre*, dirá Santo Tomás de Aquino: *nihil hoc verbo veritatis verius* ³² —nada hay más verdadero que estas palabras de verdad—. ¡Esto es mi cuerpo! ¡Yo soy!, ¡estoy aquí!, ¡me hago de este modo realmente presente!

«Éste es el “Yo soy” que se nos entrega en la Misa. Si Jesús ha hecho su afirmación más solemne en el momento de su Pasión, provocando su condena a muerte y anunciando su triunfo glorioso, se comprende mejor que esta afirmación se encuentre en la base del sacrificio eucarístico. Cuando la ofrenda del Calvario se hace de nuevo actual, se apoya en la actualidad del “Yo soy”.

En la fórmula de la Consagración “*Esto es mi cuerpo*”, aflora la soberanía del “Yo soy”... Existe un misterio del ser en la Consagración, misterio del cambio de un ser en otro, misterio de la existencia de Cristo bajo las apariencias del pan...

La Misa es por excelencia el momento y el lugar de la presencia divina en este mundo. Viene a eternizar nuestra vida humana sometida al desgaste del tiempo. La Misa es la

nueva irrupción en lo humano del ser divino, que cada día hace al universo y a la humanidad más parecidos a Él.

Por la Misa, la presencia divina invade más y más el medio humano y hasta el mundo material. Encamina el universo al término de su evolución, a fin de que en el estadio final Dios pueda *ser todo en todo*»³³.

¡ÉL ESTÁ AHÍ Y TE LLAMA!

Cristo, presente en la Eucaristía, no es distinto del que aparece en el Evangelio, irradiando el bien, haciéndose querer, demostrándonos cuánto nos ama, ganando la intimidad de cada corazón. Los encuentros personales del Evangelio continúan con cada venida del Señor a nuestros altares: cada Consagración nos ofrece la salvación y al Salvador que anuncia el Evangelio. Cuando le dice a Marta: *sólo una cosa es necesaria*³⁴, nos lo repite a cada uno desde el Sagrario: «sólo Dios basta»; cuando Pedro en lo alto del Tabor le hace ver: *¡Qué bien se está aquí!*, podemos repetírselo nosotros ante su presencia eucarística, no menos real que en la Transfiguración; y en el trato cotidiano con los demás, de una y mil formas, hemos de saber decirles con «don de lenguas»: *El Señor está ahí, y te llama*³⁵; y cuando notemos que las multitudes tienen hambre de paz, de justicia, de felicidad..., es que —como los que se acercaron a Felipe— nos están diciendo: *Queremos ver a Jesús*³⁶, y hemos de conducirlos a donde está Él: al sacramento de la Eucaristía.

La Eucaristía es centro de la vida cristiana. En torno a cada Sagrario vuelven a repetirse las páginas del Evangelio. Desde este Sacramento admirable se está «esparciendo por los caminos de su vida testimonios de su bondad y benignidad con los hombres, demostrando la inmensidad del amor divino con innumerables milagros. Todo se condensa, por decirlo así, en el rostro invisible que se entrega bajo las apariencias del pan»³⁷.

La Humanidad de Cristo late en todas las páginas del Evangelio. Ese «rostro humano de Dios» es el mismo que con «cara de pan» despide bondad. «Jesús amoroso, el más fino amante...» como se le canta, ahora aquí, sigue irradiando bondad. *Si pertransiit benefaciendo* —pasó haciendo el bien—³⁸, también ahora, como hace dos mil años, nos llama: *¡Venid a Mí!* y *¡Aprended de Mí!* Nos muestra su corazón acogedor, manso, dulce, humilde. Y más callado, oculto y humilde, solicita nuestra presencia en la Santa Misa y ante el Sagrario; y, como es el mismo del Evangelio, y son palabras inspiradas, y lo es *ayer, hoy y siempre*, podemos aprender trato eucarístico, diciéndole por ejemplo, con santa Isabel: *¡De dónde a mí que venga a visitarme mi Dios y Señor!*³⁹. O como acudió a Él, desde su mundo inmundo, con rendida humildad y confianza, aquel leproso: *¡Señor, si quieres puedes limpiarme!*⁴⁰. O repetirle con los niños hebreos: *¡Bendito el que viene en el nombre del Señor!*⁴¹. O con la constancia y fe del ciego Bartimeo: *¡Jesús, Hijo de David, ten compasión de mí!*⁴², y *¡Señor, haz que vea!*⁴³. O como la mujer cananea, sin ruido de palabras: *¡Cúrame!*⁴⁴. O si nos sentimos secos y mudos del alma, y sin saber qué decirle, ni qué agradecerle, le rogamus como otro discípulo: *¡Señor, enséñanos a orar!*⁴⁵. O imploramos con los Apóstoles: *¡Aumentanos la fe!*⁴⁶.

O con la confianza robustecida de aquel padre que implora la curación de su hijo: *¡Creo, Señor, pero ayuda tú a mi incredulidad!* ⁴⁷. O a la hora de la prueba, de la duda o de la flojera: *¡Señor, ¿a quién iremos? Tú tienes palabras de vida eterna!* ⁴⁸. O rogarle a una con el amor de Marta y María: *¡Señor, el que amas está enfermo!* ⁴⁹. O con la avidez del apóstol Felipe: *¡Señor, muéstranos al Padre y nos basta!* ⁵⁰. O decirle como Pedro: *¡Apártate de mí, Señor, que soy un pecador!* ⁵¹. O con un corazón compungido y contrito, como el que mostró el mismo Apóstol de vuelta del pecado: *¡Señor, tú lo sabes todo. Tú sabes que te amo!* ⁵².

¡Cómo le gustará al Señor, siempre que nos situemos o recibamos el Santísimo Sacramento del Altar, que —con la humildad, confianza, constancia, fe, compunción, contrición y sencillez de nuevos leprosos, ciegos, necesitados, enfermos que somos cada uno— le tratemos como lo hicieron los personajes del Evangelio! ¡Él es el mismo de entonces... Y tú y yo somos tan miserables o más que ellos...!

«*Cristo vive (...)*. Cristo vive en su Iglesia (...). Cristo permanece en su Iglesia: en sus sacramentos, en su liturgia, en su predicación, en toda su actividad.

De modo especial Cristo sigue presente entre nosotros, en esa entrega diaria de la Sagrada Eucaristía. Por eso la Misa es centro y raíz de la vida cristiana. En toda Misa está siempre el Cristo Total, Cabeza y Cuerpo. *Per Ipsum, et cum Ipso, et in Ipso*. Porque Cristo es el Camino, el Mediador: en Él, lo encontramos todo; fuera de Él, nuestra vida queda vacía (...).

La presencia de Jesús vivo en la Hostia Santa es la garantía, la raíz y la consumación de su presencia en el mundo» ⁵³; pues, en la Eucaristía se halla todo el bien de la Iglesia, y la razón de todo el vivir.

DOCTRINA DE LA IGLESIA SOBRE LA EUCARISTÍA

Cristo vive, pues, en su Iglesia. Vive y está —eminentemente— en la Eucaristía. Recordémoslo aquí, aunque sea muy concisamente:

La Eucaristía es el sacramento del Cuerpo y Sangre de Jesucristo bajo las especies de pan de trigo y vino de vid.

Es en la Consagración de la Santa Misa, donde se realiza esta admirable conversión —llamada *transubstanciación*— del pan en el Cuerpo, y del vino—con unas gotitas de agua— en la Sangre. Desde estos momentos, permaneciendo las apariencias —especies o accidentes— del pan y el vino, se contiene verdadera, real y sustancialmente el Cuerpo y la Sangre, el Alma y la Divinidad del mismo Jesucristo Señor nuestro, para nuestro alimento espiritual.

La promesa de la Eucaristía —como queda visto en las páginas precedentes— la hizo el Señor en el discurso Eucarístico de la sinagoga de Cafarnaúm: SOY YO, no temáis... *YO SOY el pan vivo que ha descendido del cielo* ⁵⁴.

La Institución, la hizo Jesús en la última Cena: *Tomad y comed, esto es mi Cuerpo... Ésta es mi Sangre...* «Instituyó el sacrificio eucarístico de su Cuerpo y de su Sangre para perpetuar así el Sacrificio de la Cruz a lo largo de los siglos hasta su vuelta, confiando de este modo a su amada Esposa, la Iglesia, el memorial de su muerte y resurrección; sacramento de piedad, signo de unidad, vínculo de caridad, banquete pascual, en el que se come a Cristo, el alma se llena de gracia y se nos da una prenda de la gloria futura» ⁵⁵.

Son tres, pues, los ejes de este misterio, como puso de relieve Juan Pablo II en su primera Encíclica *Redemptor hominis*:

Eucaristía-Sacrificio; Eucaristía-banquete; Eucaristía-presencia ⁵⁶.

Se ofrece por nosotros Jesucristo en la Santa Misa.

Se recibe a Jesucristo en la Sagrada Comunión.

Se hace presente —real y verdaderamente— desde la Consagración. Y tal presencia admirable continúa en la reserva de la Sagrada Eucaristía en el Sagrario o Tabernáculo: para ser dado en comunión a quien lo pida, ser llevado a los enfermos, para ser visitado y ser objeto de culto de suprema adoración por los fieles; para suscitar frecuentes deseos de recibirle y rendirle lo mejor de nuestra gratitud.

A lo largo de las próximas páginas trataremos de cómo vivir mejor este último aspecto del gran Sacramento de nuestra fe.

Pondremos así nuestro «granito de arena» para que la vida cristiana gire más alrededor de la Sagrada Eucaristía en los comienzos del nuevo milenio; y los dos mil años de la presencia del Señor, ayuden a dar a todo nuestro vivir una impronta eucarística.

- 1 Jn 6, 26.
- 2 F 304.
- 3 Jn 6, 44.
- 4 Jn 6, 29-30.
- 5 Jn 6, 27.
- 6 Jn 6, 32-33.
- 7 Jn 6, 34.
- 8 Jn 6, 35. 41.
- 9 Jn 6, 41.
- 10 Ex 3, 14.
- 11 Jn 8, 12.
- 12 Jn 8, 18.
- 13 Jn 8, 23.
- 14 Jn 8, 24.
- 15 Jn 8, 28.
- 16 Jn 8, 58.
- 17 Jn 13, 19.
- 18 Jn 10, 7.
- 19 Jn 10, 11. 14.
- 20 Mc 14, 62.
- 21 Lc 22, 70.
- 22 Lc 24, 39.
- 23 Mt 28, 20.
- 24 Cfr. J. Galot, *Eucaristía y Vida*, Bilbao, 1967, pp. 42-46.
- 25 Cfr. Mt 26, 26; Mc 14, 22; Lc 22, 19; I Cor 11, 25.
- 26 Jn 6, 56.
- 27 Cfr. Jn 6, 53-56.
- 28 Jn 6, 52.
- 29 Jn 6, 60.
- 30 Jn 6, 66.
- 31 Jn 6, 68.
- 32 *Himno Adoro te devoto*.
- 33 I Cor 15, 28. Cfr. J. Galot, o.c. pp. 42-48.
- 34 Lc 10, 42.
- 35 Jn 11, 28.
- 36 Jn 12, 21.
- 37 J. Galot, o.c., pp. 40-41.
- 38 Act. 10, 38.
- 39 Lc 1, 43.
- 40 Mt 8, 2.
- 41 Mt 21, 9.
- 42 Mc 10, 47.
- 43 Mc 10, 51.
- 44 Cfr. Lc 8, 44.
- 45 Lc 11, 1.
- 46 Lc 17, 5.
- 47 Mc 9, 24.
- 48 Jn 6, 68.
- 49 Jn 11, 3.
- 50 Jn 14, 8.
- 51 Lc 5, 8.
- 52 Jn 21, 17.
- 53 EC 102.
- 54 Cfr. Jn 6.
- 55 SC 47; CCE 1323.
- 56 RH 20.

III. LA SANTA MISA: CENTRO Y RAÍZ

Lucha por conseguir que el Santo Sacrificio del Altar sea el centro y la raíz de tu vida interior, de modo que toda la jornada se convierta en un acto de culto — prolongación de la Misa que has oído y preparación para la siguiente—, que se va desbordando en jaculatorias, en visitas al Santísimo, en ofrecimiento de tu trabajo profesional y de tu vida familiar... (Forja, 69)

Dios quiso establecer un Sacramento, sacrificio y memorial de su pasión, donde fuese alimento, bajo las especies del pan y del vino, su Cuerpo y su Sangre; pues así como es claro que la vida del cuerpo requiere generación, con la que el hombre la recibe; crecimiento, con la que la lleva a su plenitud; y alimento, con el que la conserva; así también convino a la vida espiritual que hubiera Bautismo, que es una generación espiritual; Confirmación, que es un crecimiento espiritual; y Eucaristía, que es un alimento espiritual.

La Eucaristía nos hace presente al Redentor del hombre —Nuestro Señor Jesucristo— y la Redención de los hombres por Él lograda: ahora, al cabo de tanto tiempo —como consecuencia de ese prodigio divino de la *transubstanciación*— no pierde actualidad, vuelve a revivirse lo que ocurrió hace dos mil años. En la Santa Misa el Sacrificio del Calvario es una realidad de todos los días, de todos los lugares, inserta en la vida de cada uno. ¡Jesús está ahí! Está en su realidad corporal y con su potencia creadora de salvación humana. Está, como en el cielo, glorioso y triunfante. Está fundando en su Sangre la nueva y eterna Alianza. Está rememorando lo que ocurrió —de una vez para siempre— en lo alto de la Cruz: *su Pascua y nuestra Pascua* —su «paso» y «nuestro paso»— hacia una nueva y salvadora condición.

Los demás sacramentos tienen especial referenciay culmen en la Eucaristía. Por el bautismo y la confirmación se inserta uno en el sacerdocio común de Cristo, y se adquiere el derecho y la obligación de participar en ella y poder recibirla. El orden sacerdotal confiere poder y facultad de celebrarla; el sacerdote vive —primordialmente— para ella. La penitencia devuelve la gracia, si estaba perdida por el pecado, y da las buenas disposiciones para recibirla más fructuosamente. La unción de enfermos,

normalmente no debe ir separada de la recepción de la comunión, y—junto con la penitencia— se complementan como los últimos sacramentos que recibiremos.

El *viático*, la comunión cuando se acerca el momento de la muerte, es obligatoria siempre que sea posible. El matrimonio se celebra a ser posible dentro de la Misa, y la gracia conyugal fortalece su eficacia con el alimento del Pan de vida.

La Eucaristía presenta una gran riqueza de aspectos; en cierto modo es como el resumen de todo el Misterio cristiano: «es fuente y cumbre de toda evangelización», como recordó también el Concilio Vaticano II ¹. *El centro y la raíz en la vida del cristiano*; palabras que habían sido difundidas muchas veces por el Fundador del Opus Dei, y realidad que él vivió a lo largo de toda su vida.

¡MÉTETE BIEN EN ELLA!

Esta *centralidad* del Sacrificio de Cristo, lleva a los cristianos a estar *radicados*, *centrados* y, por tanto unificados en el Sacrificio de Cristo, en la Santa Misa, en la Eucaristía. Doctrina y vivencia intensa de San Josemaría que glosaba así su primer sucesor, Monseñor Alvaro del Portillo:

Para él la Santa Misa «no es un hecho que pasa, sino realidad sobrenatural y perenne, que empapa todos los momentos del día»². Y esto, constantemente, a lo largo de su fecundo e intenso sacerdocio: «Durante cuarenta años, día tras día, he sido testigo de su empeño por transformar cada jornada en un holocausto, en una prolongación del Sacrificio del Altar. La Santa Misa era el *centro* de su heroica dedicación al trabajo, y la *raíz* que vivificaba su lucha interior, su vida de oración y de penitencia. Gracias a esa unión con el Sacrificio de Cristo, su actividad *pastoral adquirió un valor santificador impresionante*»³.

San Josemaría Escrivá enseñó a poner de manera práctica la Santa Misa en el centro del día: cada jornada del cristiano, con su correspondiente noche, se divide en dos partes: antes y después de la Misa. La primera es una preparación: se piensa en esa próxima Misa en la que se va a participar o celebrar, y hacia ella se van dirigiendo intenciones, esfuerzos por permanecer fieles, pensamientos y afectos, actos de humildad, de fe, esperanza y amor, de fortaleza en las contradicciones... y todo esto se va guardando en el corazón y en la mente para ofrecerlos al Señor, unidos al sacrificio de Cristo en la Cruz perpetuado en la Santa Misa, especialmente al recibirle bajo las especies eucarísticas. La segunda parte es de acción de gracias por tantos beneficios recibidos a lo largo del día, y de modo eminente por habernos concedido recibir a Jesucristo mismo. De este modo práctico, todo el día del cristiano se une, se incorpora a la Santa Misa, se hace como una Misa prolongada, se constituye en *el centro y la raíz de la vida cristiana*⁴.

Cuanto le conocieron de cerca pudieron apreciar la gravitación hacia la Santa Misa que tenía cada día la vida del Fundador del Opus Dei: «Toda su vida fue como la prolongación de una Misa ininterrumpida que glorificaba al Padre, trataba de obtener el perdón para el pecado mediante la gracia sacramental, y ponía el trabajo profesional y las preocupaciones familiares como una hostia purificada junto al altar...»⁵.

En sus textos escritos, por ejemplo, en su Homilía *La Eucaristía, Misterio de fe y de amor*, así lo hace ver:

«La Santa Misa nos sitúa de ese modo ante los misterios primordiales de la fe, porque es la donación misma de la Trinidad a la Iglesia (...). Vivir la Santa Misa es permanecer en oración continua; convencernos de que, para cada uno de nosotros, es éste un encuentro personal con Dios: adoramos, alabamos, pedimos, damos gracias, reparamos por nuestros pecados, nos purificamos, nos sentimos una sola cosa con Cristo, con todos los cristianos.

Quizá a veces nos hemos preguntado cómo podemos corresponder a tanto amor de Dios; quizá hemos deseado ver expuesto claramente un programa de vida cristiana. La solución es fácil, y está al alcance de todos los fieles; participar amorosamente en la Santa Misa, aprender en la Misa a tratar a Dios, porque en este Sacrificio se encierra todo lo que el Señor quiere de nosotros (...). No ama a Cristo quien no ama la Santa Misa, quien no se esfuerza en vivirla con serenidad y sosiego, con devoción, con cariño...»⁶.

Sobre esto, Juan Pablo II, en su inolvidable primer viaje por España, nos dijo a todos: «Se comprende por la fe que la Sagrada Eucaristía constituye el don más grande que Cristo ha ofrecido y ofrece permanentemente a su Esposa (...). Es nuestro mayor tesoro que contiene todo el bien espiritual de la Iglesia. Ella debe cuidar celosamente cuanto se refiere a este misterio y afirmarlo en su integridad». Y nos alentaba... «a una honda piedad eucarística. Ésta os acercará cada vez más al Señor. Y os pedirá el oportuno recurso a la Confesión sacramental, que lleva a la Eucaristía, como la Eucaristía lleva a la Confesión»⁷.

Decía en otra ocasión el Papa a los sacerdotes: «Todos nuestros afanes pastorales resultan incompletos hasta que nuestro pueblo no sea llevado a participar plena y activamente en el Sacrificio Eucarístico»⁸. ¿Quieres conocer e imitar más a Jesús? ¡Ama más la Santa Misa! ¡Haz por asistir más a ella! ¡Encariñate con su rica liturgia! ¡Métete bien, de lleno —cada día un poco más— en ella!

Recuerdo haber oído en cierta ocasión el símil de la *tienda de campaña* para explicar lo que debe ser la Misa en la vida del cristiano. Esta semejanza la he utilizado frecuentemente en mis charlas con gente joven para mejor hacer comprender que la vida diaria —con todo lo que trae consigo— debe estar *centrada* en la Santa Misa.

El plan diario de nuestra vida de piedad podemos compararlo —efectivamente— a una de esas tiendas de campaña redondas que se asientan en el suelo, fijando básicamente el palo central. Luego, lo demás, consiste tan sólo en clavar alrededor las piquetas necesarias y en tensar bien las cuerdas o vientos. Cuando éstos están adecuadamente dispuestos, la tienda está ya bien plantada. Si acaso se afloja algún viento, de ordinario bastará con que el palo central esté bien fijo, para evitar que todo se venga abajo. Si es preciso, las cuerdas se tensan de nuevo, y —sin gran problema— la tienda vuelve a estar en perfectas condiciones.

Algo parecido acontece con el quehacer del cristiano: tensar —sin desmayos— las *cuerdas* del plan de vida, los *vientos* de las ocupaciones diarias: levantarse a la hora en punto, ofrecer el día, con todas sus obras, al Señor, el trabajo —estudio serio y constante — bien hecho, el trato delicado con los demás, la tierna y recia devoción a la Virgen María, la lectura espiritual recomendada por quien nos conoce y nos ayuda, el breve y puntualizado examen de la noche... Con tal de que *el palo* central esté bien clavado, no hay de qué preocuparse. La «tienda» estará bien segura, no habrá peligro de que se venga abajo.

—¿Os gusta el ejemplo de la tienda de campaña...?

—Sí —me contestaban los pequeños—. Pero, ¿cuál es el palo central? —solía preguntar alguno.

—No hay duda —les decía yo—: en la vida del cristiano, *el palo central es la Santa Misa*.

SE VUELVE A OFRECER POR TI

Si vivimos bien el santo Sacrificio del Altar, si no lo abandonamos, si —por el contrario— lo tenemos bien *clavado y fijado* como algo esencial de nuestra vida, no hay problema: toda la lucha consistirá en preocuparse de tensar los «vientos» del plan de vida. «Mientras asistes a la Santa Misa, piensa —¡es así!— que estás participando en un sacrificio divino sobre el altar, Cristo se vuelve a ofrecer por ti» ⁹. ¡Ofrece tus cosas, ofrécete tú! ¡Siéntete ahí muy unido a toda la Iglesia!

Qué bien lo ha enseñado Juan Pablo II: «El camino esencial de la Iglesia como Pueblo de Dios es el perseverar y el avanzar constantemente en la vida eucarística, en la piedad eucarística, el desarrollo espiritual en el clima de la Eucaristía» ¹⁰. Todos los demás sacramentos reciben su consumación y coronamiento en el de la Eucaristía. «Las restantes acciones sagradas y todas las obras de la vida cristiana están unidas con ella, manan de ella y a ella se ordenan» ¹¹.

Y si toda costumbre y norma del plan de vida de un cristiano ha de tener su razón de ser en la Santa Misa, con mayor razón tendrán ahí sus raíces las costumbres eucarísticas.

Así lo hace ver también Juan Pablo II en su primera Encíclica. «Toda la vida sacramental de la Iglesia y de cada cristiano alcanza su vértice y su plenitud precisamente en la Eucaristía (...). La Iglesia vive de la Eucaristía, vive de la plenitud de este Sacramento (...). Es verdad esencial no sólo doctrinal, sino también existencial, que la Eucaristía construye la Iglesia» ¹².

Con estas palabras, lo mismo afirma la enseñanza perenne de nuestra Madre Iglesia: «El misterio Eucarístico es sin duda el centro de la Liturgia sagrada; más aún, de toda la vida cristiana. Por eso la Iglesia, iluminada por el Espíritu Santo, trata de penetrarlo cada día más y de vivir de él más intensamente» ¹³. «En él se contiene todo el bien espiritual de la Iglesia» ¹⁴. «El Santo Sacrificio es —así se lo oí expresar un día al santo Fundador del Opus Dei, en una bella y difundida homilía, en el *campus* de la Universidad de Navarra, ante una multitud de personas— la acción más sagrada y trascendente que los hombres por la gracia de Dios, podemos realizar en esta vida: comulgar con el Cuerpo y la Sangre del Señor viene a ser, en cierto sentido, como desligarnos de nuestras ataduras de tierra y de tiempo, para estar ya con Dios en el Cielo...» ¹⁵.

Como se canta tradicionalmente en la Iglesia, en este sagrado convite el interior humano se llena de gracia, y se nos da ya un germen del Cielo: *mens impletur gratia et futurae gloriae nobis pignus datur* ¹⁶.

La Misa es una expresión de sumo amor. La valoramos si hay amor. Si alguien la desplaza o la desprecia, es porque no la conoce; el dicho: «nadie quiere —nadie ama— lo que no conoce» se le puede aplicar perfectamente. En ella Dios se nos da hasta más no poder: «¡Es Amor! No hay otra explicación. ¡Qué cortas quedan las palabras para hablar del Amor de Cristo! Él se abaja a todo, admite todo, se expone a todo —a sacrilegios, a

blasfemias, a la frialdad de la indiferencia de tantos—, con tal de ofrecer, aunque sea a un hombre solo, la posibilidad de descubrir los latidos de un Corazón que salta en su pecho llagado»¹⁷. Es en la Misa donde —primordialmente— nuestra unión con Cristo abarca todas las expresiones del amor.

¿Quieres pagar un poco tanta entrega? Pues, ¡haz *actos* de adoración, súplica, agradecimiento, reparación...!, y Él los encaminará hacia su plenitud. De modo semejante a como los radios de un círculo convergen todos en su centro, así todas tus acciones, palabras y pensamientos pueden *centrarse* en el Sacrificio del Altar. Allí adquiere valor redentor todo lo que hacemos.

«Hijo mío, piensa ahora en la Santa Misa: en cómo hemos de celebrarla o en cómo hemos de oírla. Considera que asisten los Ángeles. Piensa que estás haciendo o participando en una cosa divina. Mira que sobre el altar Cristo se vuelve a ofrecer por ti y por mí. Y sentirás un deseo grande de imitar su humildad, su anonadamiento en la Hostia; y te llenarás de acciones de gracias, de adoración, de deseos de reparar, de peticiones. Y te ofrecerás, con los brazos extendidos, como otro Cristo, *ipse Christus*, dispuesto a clavarse en el dulce madero por amor a las almas»¹⁸. Si con la ayuda de la gracia nos empeñamos, la Santa Misa será el *centro* al que se referirán todas las prácticas de piedad, los deberes familiares y sociales, el trabajo, el apostolado...; se convertirá también en la *fuentes* donde recobramos las fuerzas todos los días para ir adelante; la *cumbre* hacia la que dirigimos nuestros pasos y nuestras obras, los afanes apostólicos y los deseos más íntimos del alma; será también el *corazón* donde aprenderemos a amar a los demás, con sus defectos, parecidos a los nuestros, y con sus facetas menos agradables¹⁹.

Pero, para que la Misa pueda dar consistencia y vigor a la vida del cristiano, interesa que esté «complementada» con la práctica frecuente de las *costumbres eucarísticas*, pues este Misterio hay que considerarlo y vivirlo en toda su amplitud.

Ya queda dicho que vivir bien la Misa es obra de amor. Y el amor se nota en los detalles, en lo menudo... Es con lo pequeño —con la grandeza del detalle— como podemos calibrar un tanto la inmensidad de la Eucaristía. Cuidar todo lo que hace referencia al Señor Sacramentado es importante: una genuflexión bien hecha, un rato de oración ante el Sagrario, un deseo ardiente de comulgar, unos minutos intensos de acción de gracias..., son *detalles*, cosas pequeñas, tan fáciles de hacer como de omitir; pero será en eso donde se apreciará si amamos al Señor o no lo amamos.

Saber situarse bien en torno al Sagrario es, pues, cosa de amor: «Jesús se quedó en la Eucaristía por amor..., por ti.

—Se quedó sabiendo cómo le recibirían los hombres... y como lo recibes tú.

—Se quedó para que lo comas, para que lo visites y le cuentes tus cosas y, tratándolo en la oración junto al Sagrario y, en la recepción del Sacramento, te enamores más cada día, y hagas que otras almas —¡muchas!— sigan igual camino»²⁰.

CRUZ Y SAGRARIO

En una bella y poética página de la obra maestra teatral de Paul Claudel, se lee el siguiente diálogo, entre la madre y el hijo —Anne Vercors— que se marcha a Palestina:

«La Madre: ¿Quién te llama lejos de nosotros?»

Anne Vercors, (sonriendo): Un ángel tocando la trompeta.

La Madre: ¿Qué trompeta?

Anne Vercors: La trompeta sin sonido que todos oyen.

La trompeta que cita a todos los hombres de tiempo en tiempo a fin de que las partes sean redistribuidas.

La de Josafat, antes de que haya hecho ruido.

La de Belén, cuando Augusto censaba la tierra. La de la Asunción, cuando los apóstoles fueron convocados.

La voz que reemplaza al Verbo, cuando la cabeza no se hace ya oír.

Del cuerpo que busca su unidad.

La Madre: ¡Jerusalén está tan lejos!

Anne Vercors: Más lo está el paraíso.

La Madre: Dios en el tabernáculo está con nosotros aquí mismo.

Anne Vercors: ¡Mas no ese gran agujero en la tierra!

La Madre: ¿Qué agujero?

Anne Vercors: El que hizo la Cruz cuando fue plantada.

La que todo lo atrae.

Allí está el punto que no puede ser deshecho, el nudo que no puede ser desatado.

El patrimonio común, el mojón interior que no puede ser arrancado.

El centro y el ombligo de la tierra, el eje de la humanidad donde todo cabe al mismo tiempo.

La Madre: ¿Qué puede un solo peregrino?

Anne Vercors: ¡Yo no estoy solo! ¡Es un alegre y gran pueblo el que parte conmigo!»

21

Aunque Anne Vercors no lo reconozca, todo lo que nos da la Cruz, nos lo dan los sacramentos, que son siempre el medio normal de la expansión de la vida de Jesucristo. Lo que da la Cruz, incruentamente nos lo da la Eucaristía, culmen de los sacramentos. Aunque se clame con belleza poética y literaria por *ese gran agujero en la tierra..., que hizo la Cruz cuando fue plantada..., que todo lo atrae...;* el mismo que en la Cruz: Dios en el tabernáculo —como bien le dice su madre— está con nosotros aquí mismo.

¡Aproximarnos a la Misa es aproximarnos a la Cruz! La Eucaristía perpetúa el Sacrificio de la Cruz del divino Redentor —anticipado sacramentalmente en la última Cena—; por tanto, es por su misma naturaleza un banquete pascual que perpetúa la inmolación realizada de una vez para siempre de modo cruento en la Cruz; por esto,

realmente, en cuanto a sus efectos, es sacrificio latreútico, eucarístico, impetratorio y propiciatorio por los vivos y los difuntos.

Y en el Sagrario está el mismo que se ha ofrecido en el Sacrificio de la Cruz. El mismo que se hace presente en cada Misa para ser inmolado de modo incruento por ministerio del sacerdote. El mismo que viene a nosotros en la Comunión. El mismo que visitamos a diario. El mismo que deseamos recibir —¡si pudiéramos!— en cada momento. El mismo *por Él, con Él y en Él* cual tenemos centrada toda nuestra vida.

Cruz viviente, Misa continuada, se lee en el altar de una casa de almas consagradas a Dios. Se quiere recordar así que también es en torno al Sacrificio del Altar donde cobra su pleno sentido la cruz de cada día: de la Santa Misa sale fuerza y energía para llenar de amor a Dios todos los momentos del día, y hacia ella deben confluir todos los quehaceres cotidianos.

Al contemplar y reconocer al Señor en el Sagrario bajo ese doble título: Cristo que se ha ofrecido en sacrificio en la Misa, y Cristo que se nos da en alimento, ¿cómo no agradecerle, por ejemplo, cuando pasamos cerca de un Tabernáculo, su ofrecimiento? ¿Cómo no querer visitarle y desear recibirle y que venga, una vez más, a nuestras almas...? ¡Sería un desagradecimiento no desear —al menos— acercarse a Él!

Aunque es índice de escasa cultura y de pésima formación cristiana, en cierta manera no están del todo descaminadas ciertas personas que confunden la iglesia —el templo— con la Misa. Oímos decir a veces a esas gentes: *entré en la Misa*, cuando en realidad lo que desean expresar es que entraron en la iglesia. Ahora bien, a pesar de tal deformación, si entraron para hablar con Jesús presente en el Sagrario; si se comunicaron con Él; si tuvieron —aunque tan sólo fuera con un mínimo deseo— ansias de unirse a Él, sin duda que se han acercado a lo que es fruto y primicia del santo Sacrificio de la Misa: ¡Se acercaron a Cristo, y de alguna manera se aproximaron a la Misa!

La verdad es que el Señor, presente en el Sagrario después de la Santa Misa, no pierde su carácter de alimento por el hecho de que crezca el intervalo de tiempo que separa las palabras de la Consagración del momento en que se va a comulgar. Enseña la Iglesia que lo que ha motivado la reserva de las Sagradas especies es la necesidad de poder llevar a los enfermos la Comunión, o también la legitimidad y el derecho que tienen los fieles de poder solicitar la Comunión fuera de la Misa. La conservación de las Sagradas especies introdujo la laudable costumbre de adorar este Manjar del cielo conservado en las iglesias: culto de adoración que tiene un sólido y firme fundamento, sobre todo porque la fe en la Presencia real del Señor conduce naturalmente a la manifestación externa y pública de dicha fe.

COSTUMBRES EUCARÍSTICAS

Hay una estrecha interrelación y unidad entre el Sacrificio, el Alimento y la Presencia real. *Es al mismo tiempo Sacramento-Sacrificio, SacramentoComunión y Sacramento-Presencia*; pero es que, además, en todas las devociones eucarísticas existe una unidad y se puede fácilmente observar que están orientadas hacia la Santa Misa: en el Sagrario visitamos lo que se ha ofrecido en Sacrificio, que es lo que se nos dará más tarde —o ya se nos dio antes— en Comunión.

Por esto se enseña la ilación de la Visita, de las comuniones espirituales —y en general de todo el culto eucarístico fuera de la Misa—, a modo de un «complemento» del Sacrificio: *El misterio eucarístico hay que considerarlo en toda su amplitud, tanto en la celebración misma de la Misa como en el culto de las Sagradas especies que se reservan después de la Misa para prolongar la gracia del Sacrificio.*

La Eucaristía es un Misterio amplio, armónico, permanente, en que todo está ensamblado.

Consecuencia clara de esta doctrina es que quien se acercase frecuentemente a la sagrada Comunión, pero no dedicase al Señor unos minutos para darle gracias, o prescindiese de que Jesús sigue presente en el Sagrario, y no enfocase hacia allí sus afectos, su adoración, su culto y nuevos deseos de recibirle, caería en un extremo. Por el contrario, quien visitase mucho al Señor, quien estuviese muy pendiente de los Sagrarios y del culto eucarístico, quien deseara recibirle espiritualmente, pero tales actos no le sirviesen para apreciar más la Santa Misa —para adorar, dar gracias, invocar, desagraviar— y llevarle a una frecuente y amorosa Comunión sacramental, erraría por el extremo contrario.

En este sentido conviene prestar atención para no caer en tales desviaciones, y para huir de lo que podríamos llamar la «ley de los bandazos», a la que tan proclive parece ser a veces la naturaleza humana. Hay que estar atentos para no dar «bandazos», le decían a un amigo mío que remaba por primera vez en una pequeña embarcación de río. Al no lograr coordinar bien el remo de babor y el de estribor, el bote se le iba, casi inevitablemente, de una a otra orilla. Bandazos semejantes pudieran ocurrir —desde luego, por falta de formación— en cuestiones religiosas, y en concreto también en el tema que ahora comentamos, debido a este movimiento pendular tan arraigado en el ser humano. Incidir —por ejemplo— en la Eucaristía como vínculo de unidad entre los cristianos y en la Iglesia, pudiera infravalorar los necesarios aspectos de trato individual y de unión personal con Cristo, y dejar de prestarle al Señor el debido tratamiento y adoración.

Me interesa hacer ver esto con claridad por si alguno pensase que lo que se intenta en este libro —fomentar la práctica de las visitas al Santísimo y las comuniones espirituales y dedicar ratos de acción de gracias—, pudiera suponer algún peligro de apartar a los

fieles de sentirse unidos en torno al Pan de vida, y de participar comunitariamente —de lleno— de la Misa, o disminuir la Comunión sacramental.

«SIMPATIZAR» MÁS CON EL SEÑOR

Lo que quiere el Señor —y así es expresado por la Iglesia— es que la Misa cotidiana —si es posible— presida nuestros días, y que siempre que *estemos bien dispuestos, de alma y de cuerpo* —en estado de gracia y observando el preceptivo ayuno eucarístico—, nos acerquemos a comulgar. ¡Cuánto bien hace al alma la frecuencia de la comunión! Así anima a hacerlo el Beato Josemaría: «comulgad con hambre, aunque estéis helados, aunque la emotividad no responda; comulgad con fe, con esperanza, con encendida caridad» ²². Aunque comulgar con frecuencia nunca debe significar comulgar con tibieza. Enseña y advierte la Iglesia, y es algo que los pastores de almas hoy deben recordar mucho: «Nadie debe acercarse a la Sagrada Eucaristía con conciencia de pecado mortal, por muy contrito que le parezca estar, sin preceder la Confesión sacramental» ²³. El Papa San Gregorio Magno lo enseñaba así en el siglo V: «Si cualquier persona distinguida o que ocupe algún puesto, o algún amigo rico y poderoso nos anunciara que iba a visitarnos a nuestra casa, ¡con qué solicitud limpiaríamos y ocultaríamos todo aquello que pudiera ofender la vista de esta persona o amigo! Lave primero las manchas y suciedades que tiene el que ha ejecutado malas obras, si quiere preparar a Dios una morada en su alma» ²⁴. Quien no pone lo que está de su parte, quien no se prepara y procura evitar distracciones, o tener cabeza y corazón en otras cosas, no comulga bien. El Señor espera —al menos— esos detalles que están a nuestra mano: confesión frecuente, más actos de fe, de amor, de humildad.

Lo mismo hemos de suscitar cuando nos encontremos cerca de un Sagrario, o cuando acudimos a visitarle: más hambre, más fe, más esperanza, más amor... Pensemos que tratar al Señor, rondar cerca de Él, *comulgar*, es vivir identificado con el mismo Jesús. Cuando alguien no simpatiza con nosotros o con nuestra opinión es fácil que nos diga: Yo no comulgo con tus ideas. Las *costumbres eucarísticas* habrán de llevarnos a «comulgar», a «simpatizar» más con el Señor, a amar y valorar cada vez más la Presencia de Cristo en la Eucaristía. Porque *comulgar* con Cristo, recibirle, o desear recibirle, es identificarse con Él. «La Eucaristía es el sacramento de la unión vital con Cristo, personal por tanto, destinada a alimentar la piedad individual más íntima y profunda; pero también unión social, porque tiende al mismo tiempo a introducir en toda existencia humana que participa de este sacramento un principio de vida idéntico para todos, a ofrecer a cada uno ese mismo pan que hace de los comensales una sola cosa, un solo cuerpo con Cristo» ²⁵.

El hambre de Eucaristía que surge de estas *costumbres* debe llevarnos —para que sea verdadera y auténtica— a comulgar sacramentalmente con frecuencia y con más amor... Y a su vez, las exigencias del Amor suscitarán nuevas y más fervientes ansias de unión con Jesús: deseamos tener lo que amamos, a quien primero nos amó, al mismo

Jesucristo. Deseos que nacen del amor que nos tiene y que le tenemos, y al mismo tiempo producen más amor.

Debe quedar claro que, para que la Misa pueda dar consistencia y vigor a la vida del cristiano, interesa que esté complementada con la práctica frecuente de costumbres eucarísticas, ya que todo «el esfuerzo del cristiano en el curso de la jornada debe ser precisamente aumentar y perfeccionar la unión eucarística»²⁶.

Te digo, pues, como el Señor nos dice en el Evangelio: *Duc in altum!*²⁷, ¡lánzate mar adentro por estos derroteros eucarísticos! Ojalá sea éste tu quehacer primordial; «... no hay actividad alguna que pueda anteponerse, ordinariamente, a ésta de enseñar y hacer amar y venerar a la Sagrada Eucaristía»²⁸. «Lucha por conseguir que el Santo Sacrificio del Altar sea el centro y la raíz de tu vida interior, de modo que toda la jornada se convierta en un acto de culto...»²⁹.

Pero para alcanzar este tesoro hay que ir tras Él, pues:

*Aquesta eterna fonte está escondida
en este vivo Pan por darnos vida,
aunque es de noche.*

*Aquesta viva fonte que deseo,
en este Pan de vida yo la veo,
aunque es de noche*³⁰.

Exhorta Juan Pablo II: «Si el cristianismo ha de distinguirse en nuestro tiempo sobre todo por el “arte de la oración”, ¿cómo no sentir una renovada necesidad de estar largos ratos en conversación espiritual, en adoración silenciosa, en actitud de amor, ante Cristo presente en el Santísimo Sacramento? ¡Cuántas veces, mis queridos hermanos y hermanas, he hecho esta experiencia y en ella he encontrado fuerza, consuelo y apoyo»³¹.

Y —en la misma línea de lo que llevamos dicho— continúa el Papa: «La Eucaristía es un tesoro inestimable; no sólo su celebración, sino también estar ante ella fuera de la Misa, nos da la posibilidad de llegar al manantial mismo de la gracia. Una comunidad cristiana que quiera ser más capaz de contemplar el rostro de Cristo, en el espíritu que he sugerido en las Cartas apostólicas *Novo millenio ineunte* y *Rosarium Virginis Mariae*, ha de desarrollar también este aspecto del culto eucarístico, en el que se prolongan y multiplican los frutos de la comunión del cuerpo y sangre del Señor»³².

- 1 PO 5; LG 11.
- 2 A. del Portillo, *Presentación a EC*.
- 3 A. del Portillo, *Sacerdotes para una nueva Evangelización* (XI Simp. Intern. de Teología, Universidad de Navarra, Pamplona, 1990), pp. 995 y 996.
- 4 Cfr. J. M. Casciaro, «*La santificación del cristiano en medio del mundo*», en Mons. J. Escrivá de Balaguer y el Opus Dei, Pamplona, 1982, p. 148.
- 5 Cfr. Cardenal Marcelo González Martín, *¿Cuál sería su secreto?*, en «Los domingos de ABC», 24-VIII-1975.
- 6 Cfr. EC 87-94.
- 7 *Acto Eucarístico de la Adoración Nocturna* (Madrid, 31X-1982).
- 8 *Homilía del 4-X-1979, en Filadelfia*, de Juan Pablo II al sacerdocio (Pamplona, EUNSA) n. 111.
- 9 F 831.
- 10 RH 20.
- 11 IGMR, 1.
- 12 RH 20.
- 13 EM 1 y 3; LG 4; SC 41; PO 2, 5 y 6.
- 14 PO 5; CCE 1324.
- 15 Conv 113.
- 16 *Antífona O sacrum convivium, del Magnificat de Vísperas (Liturgia de las Horas: Solemnidad del Corpus Christi)*.
- 17 Sac Et.
- 18 *Ibidem*, Cfr. *Hoja Informativa n. 6* (Madrid, 1984), *El Siervo de Dios Josemaría Escrivá de Balaguer*, p. 5 (RHF 20133, p. 11).
- 19 Cfr. HD IV, p. 215
- 20 F 887.
- 21 Paul Claudel, *La Anunciación a María*, Acto 1.º, escena 1.ª (Salvat, 1971), p. 42.
- 22 EC 91.
- 23 Dz. 880, 693. Cfr. CCE 1385 y 1415.
- 24 Cfr. *Homilía 30 sobre los Evangelios*.
- 25 Pablo VI, *Alocución*, 17-VI-1965.
- 26 M. V. Bernadot, *De la Eucaristía a la Trinidad* (Madrid, Rialp 1976), p. 10.
- 27 Lc 5, 4.
- 28 SaEt p. 31.
- 29 Cfr. F 69.
- 30 San Juan de la Cruz, *Aunque es de noche (Cantar del alma que se huelga de conocer a Dios por la fe)*.
- 31 EE 25.
- 32 *Ibidem*.

IV. LA VISITA AL SANTÍSIMO

No dejes la Visita al Santísimo. —Luego de la oración vocal que acostumbres, di a Jesús, realmente presente en el Sagrario, las preocupaciones de la jornada. —Y tendrás luces y ánimo para tu vida de cristiano. (Camino, 554)

Creo que decidí redactar estas páginas al comprobar un día lo poco que les decía el Sagrario a varios jóvenes que vi cómo deambulaban —con un desenfado casi insultante— por el interior de un templo. Esto me recordó a otro grupo de excursionistas que, en actitud de curiosidad ansiosa por verlo todo —adoptando un cierto aire de viaje de estudios—, tal vez con capacidad de asombrarse ante cualquier imagen de pasta relamida, ignorando en cambio el valor de piedras y tallas artísticas centenarias, se acercó un día a una iglesia de mi pueblo, templo ojival del período de transición del románico al gótico.

El cura que atiende la iglesia se encontraba en el pórtico haciendo no sé qué. Uno del grupo le preguntó:

—¿Qué es lo que hay de más valor en esta iglesia? ¿Algo que sea digno de visitar?

El sacerdote —gran amigo mío, y que luego me contaría lo sucedido—, sin vacilar ni dudar, les dijo:

—¡Vengan!

Y entró en la iglesia seguido del grupo, que ya se felicitaba porque el mismo señor cura hiciese de *cicerone*. Se dirigió hacia la pila del agua bendita, y ofreció agua a dos de ellos. El resto del grupo nada más entrar ya había comenzado a mirar a derecha e izquierda, y a dirigir la vista hacia las ojivas más altas; se oían ya los inevitables comentarios...

—¡Qué bonita!, ¡qué columnas!, ¡fijaos qué ojivas tan amplias...!; ¡y qué capiteles —decía el que parecía más entendido—, en esta época son de fauna mitológica, no son ya de flora!

Pero ¿quién duda que el hombre es fácil a la imitación? Tan pronto vieron santiguarse con agua bendita a los dos primeros, todos pasaron a hacer lo mismo. Al tiempo observaron que mi amigo sacerdote les estaba esperando en ademán de decirles algo.

—¡Vengan, vengan! —les dijo en voz muy baja—, vamos al altar mayor.

Entendieron muy bien. Cesaron de hablar, al menos del modo tan ostensible como lo venían haciendo. Al llegar al altar mayor, el improvisado *cicerone* saludó con una genuflexión; todos, unos mejor y otros peor, también hicieron su genuflexión. Luego, el señor cura se arrodilló, y —medio volviéndose— les señaló el Sagrario:

—¡Aquí tienen! ¡Esto es lo de más valor que tenemos en la iglesia! ¡Aquí está el Señor!

Los excursionistas tardaron unos segundos en reaccionar. No sé si les parecería que se les estaba tomando el pelo. El caso es que se fueron arrodillando —uno tras otro—, y me imagino que, quien más quien menos, rezaría algo al Señor. Eso sí, nadie se levantó hasta que lo hizo el sacerdote... Sí, claro, luego les explicó —siempre en voz baja y respetuosa para con la Casa del Señor— los valores artísticos del templo. Junto a la lección de arte, aquellos turistas recibieron una sencilla y maravillosa lección de fe y de piedad. ¡Cuánto bien podemos hacer todos en este sentido!

¿Te animas tú a buscarle en ese *escondite* que es el Sagrario de nuestras iglesias? «Ahí lo tienes: es Rey de Reyes y Señor de Señores. —Está escondido en el Pan. Se humilló hasta esos extremos por amor a ti» ¹.

UNA FINURA DE AMOR

De aquella visita turística, este buen sacerdote se sirvió para inculcarles el respeto y veneración ante lo sagrado, y para descubrirles, de un modo gráfico, que —ante todo— en un templo católico a quien *hay que dar la primacía es al Señor*.

Recuerdo también aquel cartel —¿aún seguirá puesto?— que se leía en el pórtico de la iglesia:

¡Turista! Visite Sacedón.

Tiene usted derecho a visitar esta iglesia a la hora que quiera.

¡En ella encontrará a Jesús Sacramentado en el Sagrario! Que es lo más bello que tenemos, y lo más grande...; y también lo más solo y olvidado.

Cuando te encuentres cerca de un Sagrario, piensa: «¡Ahí está Jesús!» Y desde ahí te ve, te oye, te llama... ¡te ama! «Acude perseverantemente ante el Sagrario, de modo físico o con el corazón, para sentirte seguro, para sentirte sereno: pero también para sentirte amado..., ¡y para amar!»². Y en tus idas y venidas —entre el tráfago y el tráfico— experimentarás positivamente el interrogante de Camino: «¿No te alegra si has descubierto en tu camino habitual por las calles de la urbe ¡otro Sagrario!?»³.

Y, al entrar en un templo católico, con tu fe encendida en la presencia real de Jesús en tantos Sagrarios, apreciarás el profundo valor que tiene todo el arte, y el contrasentido de las visitas turísticas que, deteniéndose admiradas ante tanta muestra artística que abunda en las iglesias, en cambio, pasan distraídamente por delante del Sagrario. Ignoran, sin duda, que el arte ha sido puesto allí en función de la belleza de Dios y de la presencia eminente y real de Cristo. Incluso humanamente, si no se tiene esto en cuenta, es difícil colocarse en la perspectiva del artista.

Para un cristiano la visita a una iglesia no debería ser nunca ni exclusiva ni principalmente «artística». Primero es el Señor de la casa; secundariamente, las muestras de arte, hecho con cariño, que generaciones de cristianos han dejado allí, signos de su amor y de su adoración.

La costumbre de los cristianos —tan recomendada hoy y siempre por la Iglesia— de visitar a Jesús en el Sagrario, *es una finura de amor* que contrasta con la actitud irreverente que algunos —incluso personas que se dicen «muy creyentes»— adoptan ante el Santísimo: incomprensión, indiferencia, irreverencia...

Si nos fijamos, por ejemplo, en cómo se comportan los fieles que acuden, por los motivos que sea, a las iglesias, de su modo de proceder podemos deducir en buena medida el estado de fe de esas personas, aunque a veces sólo es falta de la mínima cultura religiosa. Tal vez pudiera llegar a hacerse un estudio —vamos a llamarlo «psicotécnico»— sobre el modo de comportarse de los cristianos en sus visitas a los recintos sagrados.

Estas visitas pueden ser de lo más pintoresco y variopinto. A poco que una persona sensata se fije en ello, se ha de concluir en la necesidad de una mejor información y, sobre todo, de una formación más sólida, a fin de que los creyentes sepan adoptar las disposiciones adecuadas para que en el templo observen el requerido silencio, recogimiento y compostura necesarios para situarse en un clima de oración, de adoración y de amor a Cristo, realmente presente en el Sagrario.

¿Quieres tener *cultura eucarística*?... ¡Presta atención!:

Es fácil encontrar por doquier expresivos vestigios de la fe de nuestros antepasados. Cuando hacemos un viaje y divisamos un pueblo, observamos que, por pequeño que sea, suele destacarse la iglesia entre las demás edificaciones. El campanario sobresaliente nos indica que allí está la casa de Dios. Vislumbrar, aunque sea de lejos, un templo, es una magnífica ocasión para que el alma cristiana se llene de alegría y ejercite en ese momento la fe en Jesús y en su presencia eminente en la Eucaristía: «La Visita al Smo. Sacramento es un gran tesoro de la fe católica... Y cada señal de la cruz o gesto de respeto que hacéis al pasar ante una iglesia, es también un acto de fe» ⁴.

BUSCAR SAGRARIOS

Es la hora de estar atentos y vivir orientados hacia aquel punto concreto: es un buen momento para que nuestro entendimiento y nuestro corazón digan: «¡Ahí está el Señor!»

Y de la cabeza y del corazón humano—incluso de la misma boca—, surgirá un pensamiento, unos afectos, unas palabras de cariño hacia aquella presencia en la que el Señor del cielo y tierra, Jesús, nuestro Salvador, es, para nosotros, Rey, Médico, Maestro, Amigo... ⁵.

Ante la Eucaristía se puede decir, en efecto, con toda propiedad: Dios está aquí. Y ante este *Misterio de Fe*, no cabe otra actitud y otra postura que el respeto y el asombro, que dejará paso a la adoración, al agradecimiento, al amor.

La Sagrada Escritura nos invita repetidamente a tener presente esta actitud de respeto y de adoración: el recinto santo —solemnemente dedicado— es por sí mismo un lugar sagrado, casa de Dios y puerta del Cielo —*Domus Dei et porta coeli...*, *aula Dei*— ⁶; morada de Dios: *Te adoraré en tu santo templo y alabaré tu nombre* ⁷. Lugar destinado a la oración: *Mi casa será llamada casa de oración* ⁸.

Además, el templo material representa grandes misterios: construido con piedras escogidas y labradas, es símbolo del templo espiritual que los cristianos en gracia componen en la tierra, en quienes mora —como en un templo— el Espíritu Santo; también simboliza el templo que forman en el Cielo los bienaventurados, la Jerusalén celestial; y en un sentido más elevado aún, simboliza la Humanidad santísima de Jesucristo, templo vivo de la divinidad ⁹, que quedó asumida por el Verbo en virtud de la unión Hipostática.

Juan Pablo II nos hace considerar «cómo la fe de la Iglesia en el Misterio eucarístico (...) ha ido creando un rico patrimonio de arte. La arquitectura, la escultura, la pintura, la música, dejándose guiar por el misterio cristiano, han encontrado en la Eucaristía, directa o indirectamente, un motivo de gran inspiración (...) ¿Acaso no se observa una enorme cantidad de *producciones artísticas*, desde el fruto de una buena artesanía hasta verdaderas obras de arte, en el sector de los objetos y ornamentos utilizados para la celebración eucarística?» (EE 49).

Así se explica que los templos construidos a lo largo de la historia de la Iglesia —muchos de ellos jalonan la historia del arte— eran, para la fe que los movía, tan sólo meros detalles: lo menos que podía hacerse para una casa de Dios. Ordinariamente se reservaba más esplendor para dentro que para fuera, y el arte se hacía primor de piedra o de oro cuando llegaba al Sagrario.

Ante la finura y grandeza del Misterio Eucarístico sólo cabe corresponder con la grandeza del detalle.

Hoy —parece que cada vez más—, las iglesias son menos ostensibles que en otras épocas. Al confundirse con otras edificaciones, falta ya en muchos lugares el reclamo

externo de la presencia visible del templo. Sobre todo en las ciudades es fácil pasar sin darse cuenta ante el Señor presente en el Sagrario, tal vez solitario, o casi ignorado, de tantas iglesias, capillas, oratorios...

Así enseñaba a los niños la presencia sacramental del Señor un gran catequista:

«Queridos niños, todos los días y a estas horas estáis corriendo las calles del pueblo o de la ciudad, donde se va deslizándose la corriente de vuestra vida. No tan sólo conocéis los nombres de las calles, sino que sabéis también muchas veces quiénes viven en las casas principales. Ahí vive el alcalde, que empuña la vara de la autoridad; allí, el médico, que cura las enfermedades de los cuerpos; más allá el cura, que debe atender a los males del alma. Aquella casa es la farmacia, aquella otra la escuela, la de más allá, la cárcel.

Yo os detengo unos momentos y os digo: ¿Veis esa casa grande que se eleva sobre todas las demás y que tiene un campanario cuya torre se levanta hacia el cielo para señalar a los hombres el punto de nuestra reunión para todos, la casa grande de nuestro Padre Dios, el cielo? Es la iglesia. Ahí vive el Rey de los reyes, ahí tiene su morada el Dios de cielos y tierra..., ahí tiene su trono el Creador de todo el universo. El hijo de la Virgen, Nuestro Señor Jesucristo, vive ahí.

Entrad con respeto, acercaos con devoción... Arrimaos al altar. ¿Veis allí, sobre la mesa sagrada de aquel sagrario de oro cubierto con velos de seda, de oro y plata? Allí dentro hay un copón. Dentro de aquel copón hay unas hostias blancas, sobre las cuales el sacerdote, en nombre de Dios, ha pronunciado unas palabras omnipotentes. Dijo Dios: *Hágase el mundo*. Y se hizo el mundo. Y dijo el sacerdote, en nombre de Dios: *Esto es mi cuerpo, esto es mi sangre, el cuerpo de Cristo, la sangre de Cristo*. Y aquella hostia, que era un poquito de pan, ha dejado de ser pan. Sólo conserva las apariencias, los accidentes de pan. Aquella hostia es Cristo, el mismo que la Virgen llevó nueve meses en sus purísimas entrañas, el mismo que nació en el portal de Belén, el mismo que murió en la cruz, el mismo que ahora está en lo más alto de los cielos..., el que un día ha de venir a juzgar a los vivos y a los muertos, ¡el mismo!

Yo quisiera que dedicarais unos momentos a pensar en este Vecino divino, el más grande, el más poderoso, el más amante, el más sabio, el más rico, el que más os ama en todo el pueblo. ¿Qué digo? Recorred los cielos y la tierra; no encontraréis nada que en poder y en amor se pueda comparar con ese divino Señor que reside en ese sagrario y se esconde tras los accidentes purísimos de esa hostia santa.

Y, sin embargo, ¡qué poco pensáis en Él!» ¹⁰.

Quiero señalar, también de esta manera, que estamos rodeados por la presencia sacramental del Señor ¡y es una lástima que a veces no nos demos cuenta de esta realidad maravillosa! De ahí que debemos tratar de ser menos insensibles, menos indiferentes, para ir adquiriendo el hábito de orientarnos hacia los Sagrarios, de buscarlos, para poder después frecuentarlos.

¡Pon interés en aprender pronto estas *finuras de amor*! Por desgracia, abundan quienes, como digo, adoptan ante el Santísimo actitudes de indiferencia, incompreensión, irreverencia... Con la Eucaristía corremos el peligro —al menos en la práctica— de

dejarnos llevar por la rutina, de «acostumbrarnos» a considerar las realidades más sagradas y trascendentes con visión superficial. «La frecuencia con que visitamos al Señor está en función de dos factores: fe y corazón; ver la verdad y amarla» ¹¹.

Para el alma cristiana el Sagrario tiene que ser como un potente imán que le atrae hacia sí. Y, ante tal fuerza de atracción que además es eminentemente amorosa, no se obra bien cuando no se ponen los medios adecuados para que se produzca el encuentro. En las relaciones humanas se cuida mucho el trato entre las personas; muchas veces he podido ser testigo de cómo la familia militar —continuamente— está pendiente de los saludos, como se dice en *Surco*: «¿Has visto la escena? —Un sargento cualquiera o un alferecillo con poco mando...; de frente, se acerca un recluta bien plantado, de incomparables mejores condiciones que los oficiales, y no falta el saludo ni la contestación.

Medita en el contraste. —Desde el Sagrario de esa iglesia, Cristo —perfecto Dios, perfecto Hombre—, que ha muerto por ti en la Cruz, y que te da todos los bienes que necesitas..., se te acerca. Y tú, pasas sin fijarte» ¹². ¡*Qué desfachatez! ¡A fina el trato!*

«Cuando te acercas al Sagrario piensa que ¡Él!... te espera desde hace veinte siglos» ¹³; ¡y menuda espera la suya!

Nunca debemos olvidar que nuestro cariño para con el Señor no ha de ser solamente espiritual. Jesús es perfecto Dios pero es también Hombre, Hombre perfecto, y el amor hacia Él debe tener delicadezas y detalles humanos.

Si fuésemos almas enamoradas siempre estaríamos en actitud de *buscar Sagrarios*. Porque allí Él nos espera... Espera que le tratemos, que nos encontremos con Él, ¡que nos identifiquemos con Él! «Jesús se esconde en el Santísimo Sacramento del altar, para que nos atrevamos a tratarle, para ser el sustento nuestro, con el fin de que nos hagamos una sola cosa con Él... Se ha quedado entre nosotros con una disponibilidad total» ¹⁴.

¡Ojalá aprendiésemos a amar más delicadamente a Jesús Sacramentado! San Josemaría Escrivá tenía tal amor a la Eucaristía que —como queda dicho— deseaba acompañar al Señor en todos los Tabernáculos desamparados. Y así lo enseñó y lo vivió toda su vida: cuando estamos delante de la Eucaristía hemos de ser audaces como niños: «Niño: no pierdas tu amorosa costumbre de asaltar Sagrarios» ¹⁵.

UN CORAZÓN VIVIENTE

Decía que por su aspecto exterior, en ocasiones, no es fácil distinguir hoy algunos templos de otras edificaciones. Pero, por desgracia, esto también ocurre con no pocos en su aspecto interior. Hay iglesias tan mal cuidadas, acondicionadas con tan poco gusto artístico —tal vez debido más a la escasez de cariño que a la falta de medios económicos— que es muy poco lo que pueden ayudar a la piedad de los fieles. Dejó escrito el Fundador del Opus Dei: «El Señor está muy contento, porque le tratáis con amor, cuidando con esmero y delicadeza las cosas del culto» ¹⁶. Hay que amarlo con obras: obras de amor. Y son obras de amor —además de pasar buenos ratos con Él— poner cariño en el cuidado material de todo lo que se refiere a la Eucaristía: limpieza, pulcritud, brillantez, gusto artístico, orden, piedad. Hace muchos años escribía San Josemaría Escrivá: «Pienso que a las personas que ponen amor a todo lo que se refiere al culto, que hacen que las iglesias estén dignas y decorosamente conservadas y limpias, los altares resplandecientes, los ornamentos sagrados pulcros y cuidados, Dios las mirará con especial cariño y les pasará más fácilmente por alto sus flaquezas, porque demuestran en esos detalles que creen y aman» ¹⁷.

El desamor pudiera manifestarse no sólo en la ausencia de gusto estético, sino también en la falta de limpieza y en la inadecuada conservación de la dignidad del templo. A veces, incluso, se destina al culto cualquier local; hasta el punto de parecer en ocasiones algo semejante a garajes, lo que tal vez —inevitablemente— lleva a que muchos fieles pierdan el sentido del respeto al lugar sagrado. Sé de templos en los que se precisa buscar el Sagrario por una u otra dependencia... Al no dársele la primacía —algunos le ocultan, como suelen hacerse con las cajas de caudales—, se esconde y difumina también así en los fieles el sentido de la presencia eucarística de Jesús, y consiguientemente, se deja de ofrecerle culto y de visitarle.

Es tradición de siglos —de siempre—, que el Sagrario esté situado en el mejor sitio del templo, visible desde todas partes y presidiéndolo todo. Debe estar «...en un sitio muy digno, con el máximo honor en las iglesias, para que atraiga la atención de los fieles, el respeto profundo, la adoración y el amor a Cristo realmente presente en el Sagrario» ¹⁸; «... ha de estar colocado en un lugar destacado y a la vez recogido, para que los cristianos puedan honrar al Santísimo Sacramento también con culto privado» ¹⁹.

En *El Credo del Pueblo de Dios*, Pablo VI llama al Sagrario: *corazón viviente de nuestros templos*. Allí está Cristo vivo tal como existe —glorioso y triunfante— en el Cielo. *Naturalmente los cristianos echamos de menos* «su palabra humana, su forma de actuar, de mirar, de sonreír, de hacer el bien», y *nos gustaría* «volver a mirarle de cerca, cuando se sienta al lado del pozo cansado del largo camino, cuando llora por Lázaro, cuando ora largamente, cuando se compadece de las muchedumbres». *Sin embargo sabemos* —y es verdad— que «Jesús permanece siempre junto a nosotros y se comporta

como quien es». Con la oración y la Eucaristía (ese milagro del Amor, que se va y se queda al mismo tiempo) podemos tratarle, convertirnos en personajes sencillos del Evangelio y verle pasar, como ellos, mientras «espera de nosotros —hoy, ahora— una gran mudanza»²⁰. *Es el Humilde* por excelencia... *El Menesteroso...* *El Recatado...* *El Incógnito...* «Nuestro Señor Jesucristo viene al Santísimo Sacramento y está en él por igual manera que vino al mundo y habitó temporalmente entre los hombres: allí está silencioso, oculto y retraído, más bien esperando a que le busquemos que codicioso de salirnos al paso; revestido, en fin, de aquel continente sereno y modesto que perpetuamente le distingue, y aun, si cabe decirlo así, mostrando aquella como timidez que forma uno de los caracteres más sorprendentes y asombrosos de las obras divinas»²¹.

Se esconde, precisamente para que avivemos más nuestra fe en Él, para que no dejemos de buscarle y de tratarle.

Siempre estamos expuestos a caer en la tentación de considerar la Eucaristía como una «cosa»...; algo valioso y cargado de misterio, pero al fin y al cabo «una cosa».

Una de las maneras más claras de alienación de la persona es «cosificarla», convertirla o considerarla como simple objeto. Esto es lo que nos puede pasar a nosotros con el Señor: que nos comportemos ante el *Mysterium fidei* —centro y raíz de toda la vida cristiana—, no como ante la Persona del Verbo que asumió nuestra naturaleza humana, sino como ante un «objeto sagrado». No podemos olvidar que hay apariencias que engañan..., y que en la Eucaristía bajo la apariencia de pan y de vino está Jesucristo real y sustancialmente presente, con su Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad.

¡Qué abajamiento el suyo! ¡Qué profundo silencio de Dios!... Está escondido, oculto, callado... «Humildad de Jesús: en Belén, en Nazaret, en el Calvario... —Pero más humillación y más anonadamiento en la Hostia Santísima: más que en el establo, y que en Nazaret y que en la Cruz.

Por eso, ¡qué obligado estoy a amar la Misa! (“Nuestra” Misa, Jesús...)»²²; sería imposible encontrar más bajeza: «...¡aquí, a su estilo, el poder de Cristo —que es el de Belén, el de Nazaret, el del Calvario—, esconde las más grandes realidades bajo las apariencias más humildes y, precisamente por esto, más accesibles a todos!»²³.

¡TRATÁDMELO BIEN!

Pero, a pesar de lo que profesa nuestra fe, corremos siempre el peligro —al menos en la práctica— de dejarnos llevar por la rutina, de acostumbrarnos a considerar las realidades más sagradas y trascendentes con visión superficial. Como alguien dijo: «el colmo de la vulgaridad es estar ante lo sublime y no enterarse».

Algo parecido ocurría cuando el Señor andaba por la tierra: se encontraba de continuo rodeado por gente, y ¡qué actitudes más diversas ante su persona! ¡A todos viene a llamar el Señor! Se pone a la vera del camino, se mete entre las gentes, se hace el encontradizo, y unos creen en Él, confiesan su fe, acuden a su misericordia, a su compasión y a su perdón...; pero otros, lo esquivan, no se enteran de que Dios está entre ellos...; metido entre la multitud, habrá alguno que le dé algún «codazo», o le empuje, o le trate desabridamente, o con indiferencia.

Hoy como ayer: también nosotros estamos expuestos a tratarlo mal, o con indiferencia. Éste es el gran peligro que tenemos los hombres: acostumbrarnos a Dios. ¡Se nos ha acercado tanto! «“¡Tratádmelo bien, tratádmelo bien!”», decía, entre lágrimas, un anciano Prelado a los nuevos Sacerdotes que acababa de ordenar.

—¡Señor!: ¡Quién me diera voces y autoridad para clamar de este modo al oído y al corazón de muchos cristianos, de muchos!»²⁴. Hemos de tratar bien a Jesucristo, que por amor se quedó en la tierra reservado en el Tabernáculo, para ser *Panis filiorum*, el Pan de los hijos.

Alguien ha señalado que siempre que nos animamos a dar un paso para acercarnos a Dios, nos en contramos con que Él, antes, ha dado cien pasos para acercarse a nosotros. Este «acercamiento» o «abajamiento» de Dios hacia nosotros se pone de manifiesto a lo largo de las páginas de la Sagrada Escritura. Precisamente en eso consiste la Revelación: Dios que se nos manifiesta, se nos descubre, se nos acerca tanto que hemos de exclamar: ¡quién puede presumir de tener tan cerca de sí sus dioses, como lo está nuestro Dios de nosotros siempre que lo invocamos!²⁵.

Movido de gran amor, Dios habla a los hombres como amigos y mora con ellos²⁶. Y esto lo hace con «palabras y gestos intrínsecamente conexos entre sí»²⁷. Pero la verdad íntima acerca de Dios se nos manifiesta por la Revelación de Cristo, que es a un tiempo mediador y plenitud de toda la Revelación: el Verbo de Dios hecho hombre, da unidad y continuidad a toda palabra de Dios.

Para redimirnos y hacerse todo por nosotros, no escamoteó nada. Su amor siempre está concretado en obras y rubricado por la entrega de su vida hasta la última gota de sangre. Sufrió desprecios, vejaciones, persecuciones, abandonos e ingratitudes en su deambular terreno, que tuvieron su culminación en la pasión y en la cruz. Así: *nos amó hasta el extremo*²⁸, no nos llamó siervos, sino amigos²⁹, y atestiguó: *nadie tiene amor más grande que aquel que da la vida por los suyos*³⁰.

En los momentos trascendentales de la última Cena y de la muerte en la Cruz, Cristo instituye ese modo nuevo de quedarse y ofrecerse en sacrificio al Padre: se entregó a Dios-Padre de una vez para siempre y quiere repetidamente entregárenos para que llegue a nosotros la salvación que es Él mismo.

Es la entrega de un Dios que no pudiendo contener el fuego de amor en que se consume, inventa esa maravilla de amor y esa «presencia de las presencias» que es la Eucaristía.

«Bien sabemos todos que no es única la manera como Cristo está presente en su Iglesia», recuerda Pablo VI ³¹; está presente en la Iglesia orante, está Él en su Iglesia que ejerce las obras de misericordia, en la Iglesia peregrina. De otra forma en su Iglesia que predica, o en la que rige y gobierna al Pueblo de Dios, o cuando se administran los sacramentos... Pero es muy otro el modo, verdaderamente sublime, en que Cristo está presente en el Sacramento de la Eucaristía, ya que contiene al mismo Cristo, y las demás presencias dicen relación a ella como «principio del que dimanen»; la Eucaristía es «como la perfección de la vida espiritual y el fin de todos los sacramentos» ³².

Cristo se quedó en la Eucaristía entregado —*tradito*—: como Sacramento instituido para alimentar, para ser comido, «ofrecido para nuestro sustento» ³³, ésta es la finalidad fundamental de la Eucaristía —*instituitur ut sumatur*—; su carácter de comida. Nos apropiamos el sacramento de hecho cuando comulgamos fructuosamente, dándonos así los frutos de la Redención en su mayor esplendor.

¡NOS VE Y NOS OYE!

Suele decirse: «ojos que no ven, corazón que no siente», pero aquí ¡Él nos ve! ¡Está ahí! ¡Nos espera pacientemente!

Una de las diferencias que hay entre la Eucaristía y los demás sacramentos es que los demás se realizan cuando se administran, mientras que ésta *se hace*, permanece, y *se usa* cuando llega la oportunidad o la necesidad. No se administra al hacerla, sino después. Al realizarla se ofrece el sacrificio; la comunión sacramental es posterior...

«Cristo permanece; y así se justifica, mejor dicho, se exige un culto especialísimo de la Eucaristía aun fuera de la Misa, como la fe y la piedad de la Iglesia lo ha profesado siempre, y como en las épocas más próximas a nosotros lo ha promovido y celebrado con reverencia y solemnidad cada vez mayores»³⁴. Al poder ser conservada, la Eucaristía puede y debe ser adorada, «a nadie le es lícito dudar de que todos los fieles cristianos, según costumbre recibida siempre en la Iglesia católica, muestren su veneración a este Santísimo Sacramento con el culto de latría que se debe al verdadero Dios. No menos por ello se ha de adorar lo que Cristo instituyó para que fuera consumido»³⁵.

A este Jesús entregado por nosotros y realmente presente es a quien debemos unirnos *espiritualmente* en cualquier momento, y *sacramentalmente* siempre que comulgemos, sabiendo que desde el Sagrario *nos ve y nos oye*. ¿Qué otra actitud mejor ante esa entrega y ante esa espera que hacer firmes propósitos de acudir a visitarle siempre que podamos para demostrarle nuestro cariño?

Cuenta André Frossard cómo descubrió un buen día, entre los muros de una capilla, hendida de repente por la luz, el amor desconocido por el que se ama y se respira: «¡Dios mío! Entro en tus iglesias desiertas... Nunca se ve a nadie en este lugar tranquilo... Veo a lo lejos vacilar en la penumbra la lamparilla roja de tus sagrarios y recuerdo mi alegría...»³⁶.

Este gran convertido, que tenía especial amistad con Juan Pablo II, recordaba —con gratitud— que aprendió ante un Sagrario que el hombre no está solo, que una invisible presencia le atraviesa, le rodea y le espera; que más allá de los sentidos y de la imaginación existe otro mundo.

ASOMA LA CABEZA

¡Estamos rodeados por la presencia sacramental del Señor! Recuerdo haber tenido en mis manos un plano de una gran capital. En él se daba primacía a los templos, señalados en el papel con una cruz. Servía para orientarse y situarse ante las iglesias más cercanas. Cuando pensaba que en todos estos puntos estaba el Señor Sacramentado, las cruces me parecían luceros indicativos. Podríamos hacer un mapa, no de una ciudad, sino del mundo entero, señalando todos los Sagrarios de la tierra; como dijo en una ocasión el Papa Pablo VI: «Hemos de poner esfuerzo en descubrir el maravilloso misterio de los innumerables tabernáculos que forman constelaciones de luz visibles sólo a los ángeles y a los creyentes cubriendo la faz de la tierra»³⁷.

Es una lástima que se nos pase esta realidad maravillosa. ¡Tratemos de ser menos insensibles, menos indiferentes! ¡Hagamos por adquirir el hábito de orientarnos hacia los Sagrarios! ¡Vayamos hacia Él con diligencia!

Si pasas cerca, aunque lleves prisa, no dejes de entrar a saludarle: «Asoma muchas veces la cabeza al oratorio, para decirle a Jesús: ...me abandono en tus brazos.

—Deja a sus pies lo que tienes: ¡tus miserias!

—De este modo, a pesar de la turbamulta de cosas que llevas detrás de ti, nunca me perderás la paz»³⁸.

Recuerdo a aquellos novios jóvenes que se querían de veras. Él, por su trabajo, tenía que estar mucho en la calle. Ella trabajaba cerca del lugar por donde él debía pasar. Pues, caminaba dos manzanas más, no sólo para pasar más cerca de donde ella estaba, sino para buscar ocasión de verla y saludarla de alguna manera, aun cuando fuese a distancia.

¿Pequeñeces?, ¿tonterías? Son cosas que solamente entienden los enamorados... Con el Señor hemos de hacer lo mismo: si hace falta caminamos dos o más manzanas para pasar cerca de Él, y tener ocasión de saludarle y decirle algo. «Sin embargo, en tantas ocasiones, tú cruzas de largo, sin esbozar ni un breve saludo de simple cortesía, como haces con cualquier persona conocida que encuentras al paso»³⁹.

En cada Tabernáculo se podría poner un rótulo: *Dios está aquí*.

Para estar a nuestro lado se ha quedado bajo esa forma humilde: aun conociendo la ingratitud y la dureza de corazón de los hombres; aun sabiendo las profanaciones de que sería objeto; aun previendo su soledad en tantos Sagrarios.

¡Si valorásemos lo ingratos que somos cuando no correspondemos a esa locura de Amor que es la Eucaristía! ¡Cuánto desamor y frialdad hay en el trato de los cristianos con Jesús en el Sagrario! ¡Cuánta indiferencia!

El Evangelio repetidas veces muestra a Jesús en actitud de llamar hacia sí a las gentes. En una ocasión en que llegó a Betania —lugar donde el Señor se sentía tan a gusto—, Marta, que había estado con Jesús, sirve de mediadora de una llamada: «...llamó a María, diciéndole en secreto: El Maestro está ahí y te llama»⁴⁰.

Desde el Sagrario a cada uno de nosotros también nos espera Jesús; *¡está ahí y te llama!* No es así la lógica humana; los que son menos, los que necesitan de los demás, son los que tienen que esperar: pero aquí quien aguarda es ÉL, EGO SUM, —YO SOY—, *«el que es»*, el Señor por antonomasia, el ser necesario que dice la filosofía... Aquel por el cual *todo fue hecho por él, y sin él no se hizo nada de cuanto ha sido hecho*⁴¹, el Amo, el Rey del mundo... *«Luego tú eres rey... —Sí, Cristo es el Rey, que no sólo te concede audiencia cuando lo deseas, sino que, en delirio de Amor, hasta abandona —¡ya me entiendes!— el magnífico palacio del cielo, al que tú no puedes llegar, y te espera en el Sagrario.*

—¿No te parece absurdo no acudir presuroso y con más constancia a hablar con ÉL?»⁴². ¡Cuánto necesitamos al Señor! Pero, quien aguarda —*quien hace antesala*— ¡es ÉL...! ¿Será porque quiere hacernos saber que tiene necesidad de nosotros?

SABER ENTRAR

Si fuésemos almas enamoradas *rondaríamos más en torno al Sagrario*. ¡Allí Él nos espera! Espera que le busquemos por la fe y el amor. Es —ante todo— la mirada de fe del creyente quien capta el *encubrimiento* del Señor, como expresó el clásico eucarístico:

*Aunque más te disfraces,
Galán divino,
en lo mucho que has dado
te han conocido... 43.*

Si se *esconde* es para que avivemos más nuestra fe en Él. Para que no dejemos de buscarle. Cuando entres en este amoroso «juego del escondite» podrás recorrer esos como cuatro escalones: «buscarle, encontrarle, tratarle, amarle. Quizá comprendéis que estáis como en la primera etapa. Buscadlo con hambre (...). Si obráis con este empeño, me atrevo a garantizar que ya lo habéis encontrado, y que habéis comenzado a tratarlo y a amarlo» 44.

Me encontraba un día en la puerta de la iglesia, y se me acercó un chiquillo de unos ocho años:

—¿Vas a dar Misa?

—No, ahora no hay Misa —le digo.

—¿Y, entonces por qué están las puertas abiertas si no hay Misa?

Son esas preguntas que suelen hacer los pequeños cuando están en la edad de inquirir el *por qué* de todo. Menos mal que vencí el primer momento de perplejidad, y le dije:

—La iglesia se abre porque Jesús está dentro... Para que quienes lo deseen puedan entrar a visitar a Jesús...

—¿Y yo puedo entrar? —dice él.

—¿Sabes entrar?

—¡No!, ¿cómo se entra? ¿Qué tengo que hacer?

Una de las primeras cosas que todo fiel cristiano debe aprender es: *saber entrar* en la iglesia. «No seas tan ciego o tan atolondrado que dejes de meterte dentro de cada Sagrario cuando divises los muros o torres de las casas del Señor. —Él te espera» 45.

¡Recuérdalo! ¡Cuánta inadvertencia, cuánto olvido! ¿Cómo se entra, qué hacer...?

Creo que en aquellos momentos se me vino a la cabeza aquel punto de *Camino*: «Hay una urbanidad de la piedad. —Apréndela. —Dan pena esos hombres “piadosos”, que no saben asistir a Misa —aunque la oigan a diario— ni santiguarse —hacen unos raros garabatos, llenos de precipitación—, ni hincar la rodilla ante el Sagrario —sus genuflexiones ridículas parecen una burla—, ni inclinar reverentemente la cabeza ante una imagen de la Señora» 46.

Le dije al niño que si entraba era para visitar a Jesús, que estaba oculto y esperándole en el Sagrario. Y aproveché para hacerle ver que la iglesia, el templo, es un lugar sagrado, reservado y consagrado a Dios. Es el lugar en el que, sobre todo, nos encontramos con Dios. Aquí está Jesús en el Sagrario con un realismo tal, sólo comparable a como está ahora en el Cielo: *Con su mismo Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad*.

Da pena ver que a veces hay iglesias en las que Jesús está dentro, y que sólo se abren de cuando en cuando. El diálogo con este pequeño me hizo reflexionar en el interés con que urge nuestra Santa Madre Iglesia: «Cuiden los pastores de que todas las iglesias y oratorios públicos en que se guarda la Santísima Eucaristía estén abiertos, durante bastantes horas de la mañana y de la tarde —las horas más oportunas del día—, para que los fieles puedan fácilmente orar ante el Santísimo Sacramento» ⁴⁷.

¡Ojalá los cristianos valorásemos más la visita frecuente al Santísimo, de tal modo que Jesús estuviese lo más acompañado posible —también físicamente— por los suyos!

Realmente, da lástima ver cómo entran algunos en las iglesias. No saben qué hacer. Si «les suena algo» el Santísimo —indecisos—, hacen una caricatura ridícula de genuflexión y de señal de la cruz. Miran y miran y no ven; no ven lo principal, no captan el *porqué y el para qué* van al templo; ignoran el Sagrario. En otros casos, pienso en esos bullicios que suelen armarse en los templos con ocasión de bodas, bautizos, visitas culturales o turísticas, por ese *laissez faire* —dejar hacer— permisivo, y falta de silencio, respeto, piedad o devoción, parece como si la iglesia se profanase.

El diálogo con el pequeñajo que me preguntó si *iba a dar Misa*, me valió para hacerle ver que, aun sin Misa —ante todo—, en la iglesia se entraba para *estar con Jesús*, que se custodiaba en el Sagrario, y —desde allí— le esperaba.

En una ocasión me encontraba rezando en una iglesia cuando entró un grupo de excursionistas; parecía una invasión, ¡qué ruido armaban! Me levanté con decisión, y con cara de enfado les dije: «¡No sé si ustedes son católicos o no, lo que sí sé es que si entrasen en un templo budista o musulmán entrarían con otro respeto y comportamiento!». Aún recuerdo la cara de asombro que pusieron, y también lo bien que les sentó. Al menos, guardaron lo mínimo que requiere el lugar sagrado.

CREO QUE ESTÁS AQUÍ

Una de las primeras cosas que todo fiel cristiano debiera aprender es: *saber entrar*.

Debe saber: que desde que pasa el pórtico —o la puerta— entra en lugar santo. Por tanto, debe adoptar en el porte una actitud de respeto, de silencio y de atención, «...para levantar la mente en recogimiento e intimidad al cielo, con el convencimiento de que Jesucristo nos ve, nos oye, nos espera y nos preside desde el Tabernáculo, donde está realmente presente escondido en las especies sacramentales»⁴⁸. *Debe saber:* si Jesucristo está en el Sagrario o si no está reservado. La presencia de las Especies sacramentales —del pan de vida— suele señalarse especialmente con la lamparilla de aceite o de cera⁴⁹, que constantemente arde cerca del Tabernáculo como manifestación de amor y adoración a Jesucristo realmente presente; y al tiempo, es señal que nos indica su presencia en el Sagrario, que es como la «piedra angular» o «clave de bóveda» de todo lo que contiene el templo.

Debe saber: que hacia allí deben dirigirse los primeros afectos y, aunque Jesús no esté reservado en el Sagrario —al estar restringido el culto, por ejemplo, en ese recinto—, la iglesia sigue siendo un lugar dedicado a Dios. Está sellado por una consagración o dedicación especial, y es en su ámbito más que en ninguna otra parte donde el cristiano puede sentirse más próximo a Cristo. El altar simboliza a Cristo, y las imágenes son también motivo de veneración, pues son representaciones sensibles del Señor, de la Virgen o de los Santos, que están allí para suscitar nuestra devoción y para movernos a tenerlos como intercesores nuestros ante Dios.

Debe saber: que se entra en el templo acudiendo primero a la pila del *agua bendita*, para santiguarse con los dedos índice y medio de la mano derecha. Es una antiquísima costumbre que en algunas partes casi se está olvidando. Es un signo sacramental muy recomendado.

Los *sacramentales* son cosas o acciones de las que suele servirse la Iglesia para conseguir por su impetración efectos principalmente espirituales. Por ellos los hombres se disponen a recibir el efecto principal de los sacramentos y santifican las diversas circunstancias de la vida. Aunque no contienen la gracia, disponen a ella indirectamente. Sirven al culto para tutela contra los influjos del demonio y para el incremento espiritual y material de los fieles.

El *agua bendita* es uno de los sacramentales de la Iglesia que se emplea en multitud de ocasiones en los actos litúrgicos y extralitúrgicos, sobre todo por su acción purificadora en virtud de las oraciones de la Iglesia contra posibles influencias del demonio. Los autores espirituales han puesto de relieve su importancia y han recomendado su uso, aun privado⁵⁰. Tomar el agua bendita habitualmente con fe y piedad, ayuda a hacer un acto de contrición purificándonos de nuestras faltas para acceder mejor dispuestos al recinto sagrado.

Debe saber: que, antes de hacer otra cosa, se debe acudir —o al menos orientarse— hacia donde está el Sagrario, y se saludará al Señor con una genuflexión bien hecha: se debe tocar lentamente con la rodilla derecha el suelo, al tiempo que se mira al Sagrario diciéndole algo al Señor y sobre todo adorándolo. Puede decirse: *Adoro te, devote, latens deitas* —Te adoro con devoción, Dios escondido—. Externamente la diferencia entre una genuflexión bien hecha y una genuflexión apenas esbozada es mínima; pero en esa diferencia está la *grandeza del detalle*.

Enseña la doctrina de la Iglesia: «Nadie debe dudar que los cristianos tributan a este Santísimo Sacramento, al venerarlo, el culto de latría que se debe al Dios verdadero, según la costumbre siempre aceptada en la Iglesia Católica. Porque no debe dejar de ser adorado por el hecho de haber sido instituido por Cristo, el Señor, para ser comido» ⁵¹.

Ya estás de rodillas y en actitud de profunda reverencia, ¿qué tienes que hacer ahora? Una cosa muy grande y muy sublime: rezar, es decir, hablar con Dios y dejar que tu corazón le diga palabras y jaculatorias de amor, y pedirle las gracias que necesitas para conservarte en la gracia divina, y vencer las tentaciones, y evitar los peligros, y llegar finalmente, sin naufragar, al puerto de la salvación eterna.

Ante la Eucaristía hemos de avivar nuestra fe. A la iglesia vamos a rezar: *Mi casa es casa de oración* ⁵². Y para hacer un rato de oración, lo mejor —si nos es posible— es hacerla ante Jesús Sacramentado. Al empezar a orar es bueno actualizar esa presencia de Jesús con una oración previa. Por si te vale, te copio la que —enseñada por el Fundador del Opus Dei— suelen rezar tantas personas de toda condición:

«Señor mío y Dios mío, creo firmemente que estás aquí, que me ves, que me oyes. Te adoro con profunda reverencia, te pido perdón de mis pecados y gracia para hacer con fruto este rato de oración. Madre mía Inmaculada, San José mi Padre y Señor, Ángel de mi guarda, interceded por mí».

Siempre que empezamos a rezar, esta oración introductoria —u otra análoga— puede servirnos para ponernos en presencia de Dios en cualquier lugar donde nos encontremos, pues el Señor, nuestro Dios, está en todas partes; está en las cosas: *por potencia*, sujetándolas todas a su poder; por presencia, viéndolas clara y totalmente hasta en sus íntimos secretos; por *esencia*, en cuanto que está con su divina naturaleza dándoles y conservándoles el ser. Por esto, en principio cualquier sitio puede ser bueno para rezar. Pero cuando podemos hacerlo ante el Sagrario, los otros modos de la presencia divina deben ceder ante este singularísimo de la Eucaristía: Jesucristo, Dios y Hombre, todo e íntegro, sustancial y permanentemente presente. Orar aquí alcanza su máximo significado, pues este admirable modo de estar es sólo comparable al de su presencia en el Cielo.

Es en el Sagrario donde se localiza el punto concreto —único— en donde está Jesús en la tierra; en aquel templo, en el altar, en el tabernáculo, en el copón, bajo aquellas determinadas especies del pan —que ahora ya no es pan—; aquí, y en ninguna otra parte se custodia el Cuerpo del Señor, y allí aguarda a que le visitemos.

Es allí desde donde el Señor me ve, me oye...; es hacia allí —hacia aquel punto determinado— hacia donde pueden y deben confluir mis afectos, mis pensamientos, mis

desagravios, mis peticiones, mis inspiraciones..., todo lo que surge a lo largo de los minutos de mi oración.

CONOCERLE Y CONOCERTE:

¡TRATARSE! (Camino, 91)

Me imagino que habrás oído alguna vez —pues es muy conocida— la anécdota que se atribuye a San Juan Bautista María Vianney, cura párroco del pueblo de Ars, en Francia. Nos la cuenta así un gran catequista:

«... Ha sido un santo extraordinario. Cuando llegó a aquella parroquia todos los feligreses eran bastante “medianos”. Había una iglesia, pero casi siempre estaba vacía. Pero empezó a predicar aquel cura santo y en poco tiempo todo cambió. Todos iban a misa los domingos, todos confesaban con frecuencia, o por lo menos una vez al año, y hasta durante la semana eran muchos los que iban a la parroquia para recibir la comunión, para oír misa y para hacer una visita a Jesús Sacramentado.

Era una tarde casi de noche. El ganado y los labradores volvían del campo. El santo cura, a esas horas, siempre estaba en la iglesia por si iba alguno a confesar. Allí estaba rezando en el presbiterio, muy cerquita del altar, las manos juntas y los ojos clavados en la puerta del Tabernáculo.

Y notó que todas las noches a la misma hora se sentían los pasos de un viejo labrador. Entraba, se acercaba al comulgatorio; allí se arrodillaba, juntaba las manos y permanecía mucho rato inmóvil, como una estatua, los ojos fijos en el Sagrario.

El Santo Cura se sentó en el presbiterio y algunas noches se complacía en ver el recogimiento con que estaba el viejo campesino... Llamóle un día y le dijo:

—Ya he visto, hijo mío, cómo todas las noches vas a visitar a nuestro Jesús en su Sacramento de amor.

—¡Ay, señor Cura! —replicó el viejo—, yo bien quisiera estar allí muchas horas, pero tengo mujer e hijos y hay que ir al campo a ganar para vivir. Pero ¿dónde se está mejor que a los pies de Nuestro Señor? Aquello es el cielo en la tierra. Cuando me pongo a pensar y veo que yo antes he vivido tan olvidado de Jesucristo, me entran unas ganas de llorar tan grandes, que no me puedo contener, y ahí tiene usted a un viejo llorando como un chiquillo. Pero, ¿qué será, señor Cura, que cuando uno llora por Dios hasta las lágrimas le saben a cielo?

—Pero he visto —añadió el santo párroco, mirándole con ojos llenos de exquisita bondad— que no rezas nada. Me he fijado y he visto que no mueves los labios. Abres los ojos, miras al Sagrario y... nada más.

—Así es verdad, señor Cura —replicó el viejo—; no rezo un Padrenuestro: no me sale nada. *Yo le miro y Él me mira, y así nos entendemos.*

Al párroco se le saltaron las lágrimas y se fue»⁵³.

No me sale nada... Si no pido ni digo nada... Si solamente *le miro y Él me mira...* Si de los labios no sale nada: ¡habla con el corazón!; ¡creo Señor!, ¡sé que me ves!, ¡mírame!, ¡estoy aquí, Jesús, *rendido* a tus pies!

Enseñan los maestros de vida cristiana que esta oración sin palabras —totalmente interior— es una buena oración. A veces bastará que estemos allí, clavados ante el Sagrario, que le miremos, que le hagamos compañía. ¿Acaso no es el mismo tipo de oración que ya en los albores del cristianismo se practicaba en aquella aldea de Betania a la que frecuentemente acudía Jesús?

«María escogió la mejor parte, se lee en el Santo Evangelio. —Allí está ella, bebiendo las palabras del Maestro. En aparente inactividad, ora y ama. —Después, acompaña a Jesús en sus predicaciones por ciudades y aldeas.

Sin oración, ¡qué difícil es acompañarle!» ⁵⁴.

¡Qué bien caló en esta intimidad de la familia de Betania el santo Fundador del Opus Dei!: «Os diré que para mí el Sagrario ha sido siempre Betania (Es verdad que a nuestro Sagrario le llamo siempre Betania... —Hazte amigo de los amigos del Maestro: Lázaro, Marta, María. —Y después ya no me preguntarás por qué llamo Betania a nuestro Sagrario); el lugar tranquilo y apacible donde está Cristo, donde podemos contarle nuestras preocupaciones, nuestros sufrimientos, nuestras ilusiones y nuestras alegrías, con la misma sencillez y naturalidad con que le hablaban aquellos amigos suyos, Marta, María y Lázaro. Por eso, al recorrer las calles de alguna ciudad o de algún pueblo, me da alegría descubrir, aunque sea de lejos, la silueta de una iglesia: es un nuevo Sagrario, una ocasión más de dejar que el alma se escape para estar con el deseo junto al Señor Sacramentado» ⁵⁵.

SABER ESTAR

¿Qué lugar mejor que el Sagrario para entablar amistad con Jesús? A poco que pongamos un poquitín de nuestra parte, la oración debe salir sola. Es cuestión de recogerse y considerar: ¡Jesús está aquí! Y comenzar a hablarle como se nos ocurra en ese momento... ¡Y escucharle!

Y si te ocurriera decir que no sabes orar, te diré, con el autor de *Camino*: «Ponte en la presencia de Dios, y en cuanto comiences a decir: “Señor, ¡que no sé hacer oración!...” está seguro de que has empezado a hacerla» ⁵⁶.

Al Sagrario has de acercar todo aquello que atañe a tu vida para que en ella metas a Jesús. Si te llenas de su Vida, estarás luego en condiciones de impregnar todos tus quehaceres con un renovado afán apostólico. Pero si no tienes ese «doble trato» con Jesús en la *oración y en el Pan*, ¿cómo le vas a dar a conocer? ⁵⁷.

Al calor del Tabernáculo puedes experimentar también las palabras del Señor: a quien me ama —quien me trata— mi Padre le amará y vendremos a él, y pondremos en él nuestra morada ⁵⁸.

Y cuando no sepas qué decir, ni qué pedir, ni qué agradecer... y te preguntes: ¿y de qué voy a orar ante el Sagrario?, te aconsejo que recorras esta pequeña lista de temas par orar: «...—¿De qué? De Él, de ti: alegrías, tristezas, éxitos y fracasos, ambiciones nobles, preocupaciones diarias... ¡flaquezas!: y hacimientos de gracias y peticiones: y Amor y desagravio.

En dos palabras: conocerle y conocerte: “¡tratarse!”» ⁵⁹.

¡Ojalá no olvidemos nunca que en las especies eucarísticas, dentro y fuera de la santa Misa —siempre—, está presente Cristo real y sustancialmente; el mismo de la última Cena y del Calvario, con su Cuerpo *entregado*, con su Sangre *derramada*, con su alma y con su divinidad! No es otra cosa lo que nuestra Santa Madre Iglesia nos enseña: La Santísima Eucaristía se guarda en las iglesias para que allí sea adorada de los fieles y llevada a los enfermos cuando la necesidad lo pidiere; y también debe ser adorada de todos, porque contiene verdadera, real y sustancialmente al mismo Jesucristo Señor nuestro ⁶⁰. Se insiste en que esta presencia proviene del Santo Sacrificio, y se ordena a la comunión sacramental y espiritual.

Saber estar dentro de un templo trae consigo dar la primacía al coloquio con el Señor, que desde el Sagrario nos ve y nos oye. Y ante este *Misterio de Fe* no cabe otra actitud y otra postura que el respeto y el asombro...; que dejará paso a la adoración, al desagravio, al agradecimiento, al amor.

En principio cualquier sitio puede ser bueno para rezar. Pero orar aquí alcanza su máximo significado. Como decía aquel recluta al que examinaban con la pregunta: —¿Dónde está Dios? Contestaba: —¡Estar, estar, está en todas partes; pero, donde más suele parar es en la iglesia!

En todas partes podemos —debemos— buscar a Dios, pero cuando lo hacemos ante el Sagrario, es Él quien nos busca a nosotros. Es ese el punto concreto —¡único!— en donde está Jesús en la tierra: en el Tabernáculo, en el copón, bajo aquellas determinadas especies de pan —que ahora ya no es pan—; ¡aquí se custodia el Cuerpo del Señor! Y es, ante Él, donde —si tenemos fe— *debemos parar más*. Anhelaba el Papa en Sevilla —el 12-VI-93—, al hablar de la presencia de Jesús en los Sagrarios, a la que a veces tan insuficientemente correspondemos: «Ojalá... que en todas las parroquias y comunidades cristianas se instaure de modo habitual alguna forma de adoración a la Santísima Eucaristía».

¡Cuánta doctrina eucarística ha enseñado constantemente Juan Pablo II! Te cito sólo un párrafo que, precisamente recoge el *Catecismo de la Iglesia Católica*: «La Iglesia y el mundo entero tienen una gran necesidad del culto eucarístico. Jesús nos espera en este Sacramento del amor. No escatimemos tiempo para ir a encontrarlo en la adoración, en la contemplación llena de fe y abierta a reparar las graves faltas y delitos del mundo. No cese nunca nuestra adoración» ⁶¹.

¡No dejes de acudir cada día a visitar a Jesús —tu gran Amigo—, adórale, cuéntale tus cosas, pídele que te ayude... reza!

Saber estar, es saber arrodillarse ante el Santísimo Sacramento; ¡que es una práctica de piedad muy fecunda! Es ponerse ante Cristo presente en nosotros por antonomasia en la Eucaristía. La Eucaristía es la suprema manifestación de estas palabras: *mi delicia es estar con los hijos de los hombres* ⁶². *Os lo aseguro: Yo mismo estaré continuamente con vosotros hasta la consumación de los siglos* ⁶³. Esta promesa del Señor se cumple a la letra: está allí en la Hostia Santa, ¡hecho holocausto por amor!

Ante el Sagrario es la hora de considerar que amor con amor se paga. «Ahí lo tienes: es Rey de Reyes y Señor de Señores. Está escondido en el Pan. Se humilló hasta esos extremos por amor a ti» ⁶⁴.

Ante nuestro Señor Jesucristo, disfrutamos de su trato íntimo, le podemos abrir el corazón pidiéndole por nosotros mismos y por las necesidades que encontramos a nuestro alrededor. Podemos unirnos al ofrecimiento que de continuo Jesucristo hace de su vida al Padre en el Espíritu Santo, y sacar de este trato aumento de fe, de esperanza y de caridad.

Ante el Sacramento hemos de recordar que esa presencia admirable de Jesús, deriva del sacrificio del Altar, por esto —nos detendremos en ello más adelante— debemos crear las disposiciones necesarias que nos permitan prepararnos convenientemente para participar en el memorial del Señor y recibir frecuentemente el *Pan vivo* que nos ha dado el Padre. La visita frecuente al Sagrario nos servirá, además, para centrarnos mejor en torno a la santa Misa y a la Comunión sacramental y espiritual.

¡Cuánto desea nuestra Santa Madre Iglesia que no abandonemos a Jesús en el Sagrario! Es la razón por la que urge a sus hijos: «durante el día no omitan los fieles el hacer la visita al Santísimo Sacramento» ⁶⁵; ¿cuesta tanto proponerse estar diariamente un rato con Él? ¡La Iglesia bien que nos lo recomienda!: «los fieles aplíquense con ardor

a la veneración de Cristo, el Señor, en el Santísimo Sacramento, según las condiciones de su propio estado de vida»⁶⁶. Y el Concilio Vaticano II ha exhortado especialmente a los sacerdotes: «gusten de corazón del cotidiano coloquio con Cristo Señor en la visita y culto personal de la Santísima Eucaristía»⁶⁷, como indicándoles que deben ser cada uno de ellos el celoso *guardián del Sagrario*. Ya el derecho disponía: «que todos los clérigos visiten cada día el Santísimo Sacramento»⁶⁸. En esto el sacerdote debe preceder con el ejemplo —él ha de ser el centinela permanente del Sagrario más que la lamparilla— y exhortar y recomendar esta práctica al resto de los fieles, pues: «de entre todas las devociones, después de la frecuencia de sacramentos, ésta que tiene por objeto adorar a Jesús en el Altar, es la primera, la más agradable a Dios y la más útil a los hombres. Los santos de todos los tiempos se han visto penetrados de esta dulce devoción: sobre la tierra no podemos encontrar gozo más puro, tesoro más amable que Jesucristo en la Eucaristía»⁶⁹.

Saber estar en la iglesia trae consigo dar la primacía al coloquio con Jesús. Estamos con Él, y no sólo al llegar le saludamos adorándolo con la genuflexión bien hecha —por dentro y por fuera, con el cuerpo y con el alma—, sino que sabemos permanecer de rodillas, unos instantes al menos.

Dile con el poeta: *¿Cómo estás ahí tan quedo? En pasmoso silencio, tan solo tantas veces, preterido...*

PADRENUESTROS, AVEMARÍAS, GLORIAS

Es costumbre cristiana que la visita a Jesús en el Sagrario esté acompañada del rezo de la estación a Jesús Sacramentado: rezar tres veces esas tres oraciones básicas en la vida de piedad: *El Padrenuestro*, para que por Él, con Él y en Él nos remontemos hacia Dios Padre; *el Avemaría*, esa necesaria mirada a la Virgen para encontrar al mismo Jesús que Ella nos trajo al mundo; y el *Gloria*, que es como situarnos ante Dios Uno y Trino, pues donde está una Persona divina, allí está por concomitancia —de un modo inefable— toda la Trinidad.

En la estación podemos intercalar la invocación: *Adoremus in aeternum Sanctissimum Sacramentum!*, o ¡Viva Jesús Sacramentado! ¡Viva y de todos sea amado!

El *Padrenuestro* rezado ante la presencia sacramental de Jesús, puede ser un volver a decir al Señor: *enséñanos a orar* ⁷⁰. ¡Qué bueno es meditarlo ante el Sagrario, grabándolo en nuestro corazón, como volviéndolo a escuchar por primera vez —con el vigor de las primeras fuentes— de labios de Jesús!: *Habéis de orar así...* ⁷¹. El *Padrenuestro* nos dice cómo tiene que vivir, cómo debe ser un cristiano. No se puede decir más en menos palabras.

El *Padrenuestro* es modelo de oración. En él está resumida toda la doctrina de Jesús, está resumido todo su Evangelio; encierra en sí el camino que lleva al Cielo. Es «la más perfecta de las oraciones». «Es la oración por excelencia de la Iglesia (...). Inserta en la Eucaristía, manifiesta el carácter “escatológico” de sus peticiones, en la esperanza del Señor, “hasta que venga”» (Cfr. CCE, 2773 ss.).

En sus peticiones acudimos a la verdad capital que Jesús nos enseñó: Dios es nuestro Padre. Somos hijos de Dios. Es Jesús quien nos vuelve a decir que deseemos el Cielo. Y al mismo que allí se nos ofrece como el Pan vivo que alimenta nuestra vida espiritual, le pedimos este Pan y también el del sustento corporal. Además esta oración suscita el dolor de amor y la verdadera contrición y arrepentimiento de nuestros malos pasos. Al rezarlo con ánimo contrito vemos: qué tenemos que perdonar, qué comprender y qué disculpar; y sin duda, estos *Padrenuestros* rezados ante el Santísimo, acrecentarán nuestras energías para poder salir del mal y rechazar las ocasiones e insinuaciones al pecado.

En una palabra: los *Padrenuestros* ante el Sagrario han de ser de un modo especial, no sólo plegaria, sino compendio y programa de vida cristiana.

Con el rezo del *Avemaría* nos acercamos a María para mejor encontrar a Jesús. San Alfonso María Liguori quiso unir la visita al Santísimo con la visita a María: «procurad..., a diario, unir siempre a la visita al Smo. Sacramento la visita a María Santísima en una iglesia, o al menos en casa, ante una devota imagen suya» ⁷². San Alfonso María tuvo entre todos los santos el mérito peculiar de haber reducido esta tierna y provechosa devoción de la *Visita al Santísimo* a un método fácil, y al alcance de

todos los fieles, como se hace ver en las *Acta Doctoratus* cuando se le concedió el título de Doctor.

En Belén y luego en Nazaret, Dios Padre confió la debilidad del Verbo encarnado al cuidado de María y de José. El anonadamiento y humildad de Cristo en la Hostia Santa nos invita a pensar que, en efecto, María y José deben estar cerca de Jesús en la Eucaristía —*trinitas terrestris*—, la trinidad de la tierra. El Avemaría rezado ante el Sagrario es decirle al Hijo en la Hostia Santísima, cuánto queremos a su Madre. Ella — que con su esposo San José estará muy cerca del Sagrario— nos alcanzará mejor lo que pedimos, y Ella nos enseñará cómo hemos de tratar a su Hijo Jesús.

El rezo del Avemaría nos recuerda el momento central de la historia de la Humanidad en que —con la misma sencillez y naturalidad con la que está allí presente— *el Verbo se hizo carne y empezó a habitar entre nosotros*; es pedirle a María que nos vuelva a dar a Jesús, que nos lo haga nacer en nuestros corazones por la gracia. Y se lo pedimos a Ella, ¡llena de gracia!

Cuando con toda la fuerza y el sentido que le dio siempre la Iglesia, llamamos a María ¡Madre de Dios!, estamos también profesando nuestra fe cristiana porque estamos proclamando Dios verdadero a su Hijo allí presente.

Y después de haberle pedido que dé a nuestra visita aquella unción, fervor y cariño que Ella puso cuando fue a visitar a su prima Isabel, la saludamos con las palabras con que al llegar a la montaña lo hizo su prima: *¡Bendito es el fruto de tu vientre!* Y le pedimos su protección para estos momentos y sobre todo para esa hora final en que su Hijo nos llame a su presencia.

El *Gloria* delante de Jesús Sacramentado nos sitúa ante la Trinidad. Es como contemplar allí, ante cada Sagrario, al mismo Dios Uno y Trino, pues el culto a la Eucaristía es en sí mismo «acción de gracias» y adoración a la Trinidad. Ante la Eucaristía está siempre presente la Iglesia, que con Cristo ante el Padre, en la unidad del Espíritu Santo, le tributa todo honor y gloria como Señor de los cielos y tierra.

Por María hacia Jesús. Por la Humanidad de Cristo a su Divinidad. Dios-Hijo nos sitúa ante el Padre y nos envía el Espíritu Santo que nos santifica con sus gracias y sus dones. Estos son los pasos para «...el coronamiento de la vida espiritual que siempre está en la devoción a la Santísima Trinidad» ⁷³.

Estar ente el Sagrario rezando el *Gloria* es de algún modo anticipar lo que haremos plenamente en el Cielo: contemplar, dar gloria a Dios Uno y Trino con una visión plena de felicidad. Así, de alguna manera estamos ya traspasando este tiempo caduco y como trasladados a la eternidad, en donde el ayer, el hoy y el mañana se identifican porque en Dios todo está siempre en presente.

¡Cuánto bien nos puede hacer empezar en la tierra a saborear el *Gloria* rezándolo en nuestra visita al Sagrario!, pues: «El amor de la Trinidad a los hombres hace que, de la presencia de Cristo en la Eucaristía, nazcan para la Iglesia y para la humanidad todas las gracias» ⁷⁴. Luego, le hablamos de nuestras cosas, con palabras delicadas, exponiéndole alguna petición, dándole gracias por cualquier asunto que nos ha salido bien o

desagraviándole por tantas «meteduras de pata» nuestras o tantos males —incluso sacrilegios— con los que algunos ofenden a Dios.

Hemos de tener ansia de reparación. Desagraviar por los pecados de la humanidad entera, y por la indiferencia y por la apostasía..., por el abandono en que Jesucristo se encuentra en tantos Sagrarios de la tierra: ¡hemos de amar por los que no aman, adorar por los que no adoran! Enseñando a hacerlo a las personas que tratamos, incluso a los más pequeños, como en Fátima, en las apariciones a los niños, antes de las de la Virgen, el Ángel les hizo aprender: «¡Señor, yo creo, adoro, espero y te amo! ¡Te pido perdón por los que no creen, no adoran, no esperan y no te aman!»⁷⁵.

EL PORQUÉ Y EL PARA QUÉ

La adoración que se debe a la Eucaristía suele eludirse por algunos a quienes les parece humillante arrodillarse. Olvidan que ¡nunca el hombre es tan grande como cuando se pone de rodillas ante su Creador!

Recuerdo la anécdota que contaba en clase aquel buen profesor que enseñó —hasta muy anciano— Teología a tantas generaciones de sacerdotes. Nos decía: Era una madre que enseñaba a rezar en una iglesia a su pequeño. Le preguntaba:

—¿Sabes para qué te pones de rodillas?

—¡Sí —respondía el niño—, para hacerme más pequeñito!

—¡No, tonto! —le corregía la madre señalándole el Sagrario—, es porque allí está Jesús.

Y nos comentaba el profesor: la madre decía el *porqué*, pero la contestación del niño —a pesar de parecer ingenua— tenía una profundidad teológica grande, se refería al *para qué*...

Para que nos empequeñezcamos, para que nos humillemos; *para que* Él sea engrandecido, *para que* sea exaltado, *para que* sea adorado...

Sentirse como niños —¡cuanto más pequeños mejor por ser más indigentes!—, ¿acaso no es la mejor postura ante el Señor Sacramentado?

Cuánta *infancia espiritual* vivió —y enseñó a vivir a multitudes— San Josemaría Escrivá: «...niño: no pierdas tu amorosa costumbre de “asaltar” Sagrarios». Y al sentirte muy pequeño: «Niño bueno: dile a Jesús muchas veces al día: te amo, te amo..., te amo...» ⁷⁶.

Esta actitud de *arrodillamiento* ante la Eucaristía se ve hoy *protestada* con frecuencia con la postura contraria de *no arrodillamiento*, hasta llegar a ser —en no pocos casos— algo habitual. Y aunque encontremos quienes quieran restarle importancia, diciendo que es sólo una cuestión exterior y no fundamental, no podemos ser tan insensatos como para prescindir y subestimar las actitudes y posturas del cuerpo: dejar de ponerse de rodillas ante la Eucaristía puede traer consigo el grave y herético error de que la Eucaristía no debe ser adorada, y ¿quién dirá que esto no es algo muy grave?

«Arrodillarse es la expresión sensible de la adoración. Nos empequeñecemos en cierto modo para confesar la grandeza de Dios; al estar más cerca del suelo, actualizamos nuestra condición de criaturas ante la majestad de Aquel que nos sacó del limo de la tierra para unirnos a Él. Jesús se hincó de rodillas para orar en Getsemaní» ⁷⁷. Ponerse de rodillas —ayer, hoy y siempre—, además de ser un buen síntoma de agilidad y de juventud —corporal y mental—, constituye un signo sensible de adoración. Y a la Eucaristía se la debe honrar con la suprema adoración, es decir: con culto de *latría*, porque —insisto— ¡ahí está el mismo Jesús! ¡Y Jesús es Dios!; «en todos los actos de latría, lo que es exterior dice relación a lo interior, como a su fundamento, y la misma

adoración exterior se hace por causa de la interior, para que mediante signos de reverencia, que corporalmente hacemos, se excite nuestro afecto a Dios» ⁷⁸.

La actitud de rodillas ante Dios es la más digna y adecuada: y también ante el Dios perfecto y Hombre perfecto presente en el Sagrario. Tal vez aquí, se nos pudiera aplicar muy adecuadamente el dicho evangélico: *el que se humilla será enaltecido* ⁷⁹.

Si valorásemos adecuadamente la presencia del Dios tres veces Santo nos llenaríamos del santo temor de Dios —*initium sapientiae, timor Domini*— ⁸⁰, principio de todo recto saber. Recuerdo a este propósito, lo que decía un hombre de mar: «Dios es como la mar». ¿A qué se refiere? —le preguntaban—. «Sí, porque cuanto más se le conoce más se le quiere, pero al mismo tiempo más respeto se le tiene...». Es el compendio del amor y el temor que ha de expresarse en la adoración: amor por ser Él quien es, santo respeto y temor de no disgustarle; temor, ante la posibilidad de apartarnos de Él.

No es otra cosa lo que la Madre Iglesia nos enseña: «La Santísima Eucaristía se guarda en las iglesias para que allí sea adorada de los fieles y llevada a los enfermos cuando la necesidad lo pidiere; y también: (...) debe ser adorada de todos, porque contiene verdadera real y sustancialmente al mismo Jesucristo Señor nuestro» ⁸¹.

Jesús se quedó en la Eucaristía —*tradito*— entregado. «Me gusta llamar ¡cárcel de amor! al Sagrario.

—Desde hace veinte siglos, está Él ahí... ¡voluntariamente encerrado!, por mí, y por todos» ⁸². ¡Haz por llevarle el obsequio agradecido de tus constantes visitas! «Si, para liberarte, hubieran encarcelado a un íntimo amigo tuyo, ¿no procurarías ir a visitarle, a charlar un rato con él, a llevarle obsequios, calor de amistad, consuelo?... Y, ¿si esa charla con el encarcelado fuese para salvarte a ti de un mal y procurarte un bien..., la abandonarías? ¿Y, si en vez de un amigo, se tratase de tu mismo padre o de tu hermano?

¡Entonces!» ⁸³. Entonces, evita la dejadez, el *pasar* de largo, el atolondramiento de dejarlo solo. Entonces, considera cómo está: ¡ofrecido para nuestro sustento! ¡Instituido el Sacramento para ser comido! ¿Cómo no apreciarlo sobremanera?

SABER SALIR

Siempre que salimos del templo hemos de tener la delicadeza de despedirnos del Señor. No me refiero ahora solamente a esas precipitadas salidas de Misa apenas el sacerdote da la bendición. Siempre me pareció una falta de educación, que también puede servir como «termómetro» de la temperatura espiritual de un cristiano. Enseña la Iglesia a no moverse del templo —luego de la santa Misa—, hasta que el sacerdote se retire del Altar, despidiéndole puestos en pie. Y aconseja vivamente que cada cual —individualmente— se quede un rato en acción de *gracias*, máxime si se ha recibido a Jesús en la Comunión sacramental ⁸⁴.

En cambio, sí quiero fijarme más en qué cosas debe uno hacer antes de salir de la iglesia: Si Jesús está en el Sagrario, a Él debe dirigirse nuestra despedida. Si hemos estado sentados, o de pie, o sencillamente observando las riquezas monumentales del templo, debemos despedirnos del Señor de la Casa.

Saber salir del templo es algo que también hemos de cuidar: la genuflexión bien hecha, y que no falte un encendido adiós a Jesús.

He conocido a una persona que antes de salir del templo, suele mirar a su alrededor observando si hay más gente pendiente del Sagrario. Si nota que no hay nadie, entonces tiene una despedida más cariñosa, más tierna, como pidiéndole perdón al Señor antes de dejarlo solo. Aunque visto con ojos de fe, Jesús en el Sagrario nunca está solo. Siempre está recibiendo de los ángeles la adoración y gloria que le pertenecen como a Dios; y no sólo los ángeles: el cielo entero está de algún modo cerca de la Eucaristía, y muy especialmente la Virgen y San José, como han ponderado tantos santos y teólogos.

¿Sabes que cada Sagrario tiene unos *guardianes* dedicados exprofeso a este menester? Ellos no cesan de custodiar —ininterrumpidamente— la Eucaristía; y están al tanto de cómo lo tratamos.

No olvides, pues, que tu diálogo con Jesús lo «vigilan» los ángeles... ¡Ven cómo lo tratas! Conocen *si se te va el santo al cielo...*; si notas que tus visitas y, como se dice en Surco: «Tus comuniones eran muy frías: prestabas poca atención al Señor: con cualquier bagatela te distraías... —Pero, desde que piensas —en ese íntimo coloquio tuyo con Dios— que están presentes los Ángeles, tu actitud ha cambiado...: ¡que no me vean así!, te dices...

Y mira cómo, con la fuerza del “qué dirán” —esta vez, para bien—, has avanzado un poquito hacia el Amor» ⁸⁵. ¡Vamos, entonces, a tomarlos como buenos maestros, a fin de que nos enseñen a tratar bien a Jesús Sacramentado!

«Sé que te doy una alegría copiándote esta oración a los Santos Ángeles Custodios de nuestros Sagrarios:

Oh Espíritus Angélicos que custodiáis nuestros Tabernáculos, donde reposa la prenda adorable de la Sagrada Eucaristía, defendedla de las profanaciones y conservadla a

nuestro amor»⁸⁶.

Al salir —sin prisa—, será bueno darles a estos Ángeles Custodios del Sagrario la encomienda de que acompañen por nosotros a Jesús. ¡Y podremos

salir seguros de que lo harán! Podemos volver a ponernos de rodillas y decirle algo a Jesús: un adiós, o un hasta pronto. Luego, haremos la genuflexión acompañada de un cariñoso acto de adoración. Al salir no es necesario volver a hacer uso del agua bendita; pero, en nuestro interior, y en el porte externo, ¡que se note que salimos de estar con nuestro Dios y Señor!

¹ C 538.

² F 837.

³ C 270.

⁴ Cfr. Juan Pablo II, *Heraldo de la Paz*, BAC (Madrid, 1979), pp. 21 y 22.

⁵ Cfr. EC 92 y ss.

⁶ Gén 28, 27.

⁷ SI 137, 2.

⁸ Mt 21, 13.

⁹ Cfr. 1.^a Cor 3, 16; 6, 9; Jn 2, 19-22.

¹⁰ Ramón Sarabia, *Pláticas y ejemplos...* (Madrid, 1959), pp. 746-748.

¹¹ S 818.

¹² S 687.

¹³ C 537.

¹⁴ EC 153.

¹⁵ C 876.

¹⁶ Salvador Bernal, *Apuntes sobre la vida del Fundador del Opus Dei*, p. 309.

¹⁷ *Ibidem. De la Instrucción*, 9-I-1935, nota 167.

¹⁸ MF.

¹⁹ EM 53.

²⁰ Luis Ignacio Seco, *La herencia de Mons. Escrivá de Balaguer*, p. 141.

²¹ F. G. Faber, *El Santísimo Sacramento o las obras y las vías de Dios*, p. 393.

²² C 533.

²³ Pablo VI, *Homilía*, 5-VI-1969.

²⁴ C 531.

²⁵ Cfr. Dt 4, 7.

²⁶ Cfr. Ex 33, 11; Bar 3, 28.

²⁷ DV n. 2.

²⁸ Jn 13, 1.

²⁹ Cfr. Jn 15, 15.

³⁰ Jn 15, 13.

³¹ MF, SC 7; CCE 1373.

³² STh q. 73, a. 3c.

³³ Dz. 878.

³⁴ Pablo VI, *Audiencia General*, 31-V-1972.

³⁵ EM 3; RSC 3.

³⁶ Cfr. André Frossard, *¿Hay otro mundo?*, p. 11.

- 37 Cfr. Pablo VI, *Homilía, 11-VI-1965*.
38 F 306.
39 Cfr. S 684.
40 Jn 11, 28.
41 Jn 1, 3.
42 F 1004.
43 J. Valdivieso, *Letra al Santísimo Sacramento*.
44 AD 300.
45 Cfr. C 269.
46 C 541.
47 EM 51; RSC 8.
48 AD 249.
49 EM 57.
50 SL 60; CIC 1166-1167; GER 20, 617-619.
51 Dz 877; EM 3.
52 Mt 21, 13.
53 R. Sarabia, o.c. p. 798.
54 C 89.
55 EC 154; C 322.
56 C 90.
57 Cfr. C 105.
58 Cfr. Jn 14, 23.
59 Cfr. C 91.
60 RSC 3; CIC 937-938.
61 DC 3; CCE 1380.
62 Prov 8, 31.
63 Mt 28, 20.
64 C 538.
65 MF 67.
66 EM 50.
67 PO 18.
68 CIC 937.
69 San Alfonso María de Ligorio, *Obras ascéticas*.
70 Lc 11, 1.
71 Lc 11, 2 y ss.
72 Cfr. *Obras ascéticas: Visitas al Santísimo Sacramento y a María Santísima*.
73 M. V. Bernadot, o.c. p. 7.
74 EC 86.
75 El Mensaje de Fátima. *Habla Lucía* (Ed. «Sol de Fátima», Madrid), p. 5.
76 C 876; 878.
77 Georges Chevrot, *En lo secreto*, p. 66.
78 STh 2-2 y 84.
79 Lc 18, 14.
80 Eclo 1, 16.
81 CM 622-623.
82 F 827.
83 S 685.
84 EM 35; RSC 2.
85 S 694.
86 C 569.

V. LAS COMUNIONES ESPIRITUALES

*¡Qué fuente de gracias es la Comunión espiritual! —
Practícala frecuentemente y tendrás más presencia de
Dios y más unión con Él en las obras.
(Camino, 540)*

Se entiende bien la presencia real de Jesucristo en esta maravilla de amor que es la Eucaristía, si no perdemos de vista esto: ¡Está ahí a modo de comida! «Es un Pan vivo, y por ser vivo tiene el poder de vivificar a aquellos que lo reciben» ¹.

El Señor se ofreció —se inmoló— de una vez para siempre, en el Sacrificio de la Cruz, y se rememora en cada Misa. Cuando comulgamos fructuosamente, participamos de los frutos de la Redención en su mayor esplendor. Después de comulgar hemos de recordar que este *Pan vivo* realiza sus frutos en nosotros. Y siempre que queramos podemos *desearlo*, y esto, no una o varias veces, sino que podemos hacerlo repetidamente, a lo largo del día, en cualquier situación y lugar. De esto vamos a tratar ahora, de la *Comunión espiritual*, que consiste «en un deseo ardiente de recibir a Jesús Sacramentado, y en un trato amoroso como si ya lo hubiéramos recibido» ². Practicarla nos será muy beneficioso para tener la Santa Misa como el centro del día; aprovecharemos más las comuniones sacramentales, y nos ayudará a vivir mejor el quehacer diario, haciéndonos delicados en el trato con los demás.

Jesús Sacramentado está como «prisionero» por el «delito» de amarnos sin medida.

Si «asaltas» esta *cárcel de amor*, comprobarás que está ahí: para avivar la fe, aumentar la vida de la gracia, intensificar la caridad, fomentar la esperanza, fortalecer la unidad del Cuerpo Místico... Por eso —al tratarle, al recibirle—, suplícale: «haz que yo crea más y más en Ti, que en Ti espere, que te ame...» ³. Se trata de vivir en profundidad el mandamiento del Amor: «Cuando le recibas, dile: Señor, espero en Ti; te adoro, te amo, auméntame la fe. Sé el apoyo de mi debilidad, Tú, que te has quedado en la Eucaristía inerme, para remediar la flaqueza de las criaturas» ⁴.

Contaba el Fundador del Opus Dei que desde muy temprana edad le enseñaron a hacer comuniones espirituales cuando se preparaba para hacer su Primera Comunión. Le preparaba un viejo escolapio, «*hombre piadoso, sencillo y bueno. Él me enseñó la*

oración de la comunión espiritual. Esta oración que San Josemaría Escrivá repitió durante toda su vida, es hoy familiar a personas de toda condición en el mundo entero:

«Yo quisiera, Señor, recibiros con aquella pureza, humildad y devoción con que os recibió vuestra Santísima Madre; con el espíritu y fervor de los Santos»⁵.

El gran amor que tuvo siempre a esta devoción eucarística le llevó a escribir en *Camino* la reflexión con la que encabezo este capítulo, y a difundir así la comunión espiritual en millones de almas. Su acendrado amor a la Eucaristía hizo que esta costumbre piadosa pasase a ser vivida por muchos cristianos de todas las edades y de las más diversas condiciones. La comunión espiritual surge del deseo de estar muy unidos a Jesucristo y tiene su raíz en el santo Sacrificio de la Misa. Tiende por naturaleza a prolongar, de algún modo, la santa Misa: «¿no deberíamos convertir todo nuestro día en una Eucaristía continua?»⁶. Así lo hace ver la enseñanza magisterial y teológica de la Iglesia y la piedad de tantas almas que supieron y saben tratar a Dios con estas devociones recias y piadosas, propias de gente que sabe querer.

¿Cuál es la naturaleza de la comunión espiritual, su formulación histórica, su fundamento doctrinal, el modo de practicar esta devoción, sus frutos y efectos? Su razón de ser se apoya en la más recta teología eucarística: se deriva —y se fundamenta— en el santo Sacrificio del Altar; la espiritualidad cristiana unánimemente la recomienda y con seguridad trata de fomentarla porque previamente el Magisterio solemne de la Iglesia la especificó y la clarificó. Pienso que nos vendría bien conocer mejor esta devoción para practicarla muy a menudo, poniendo en su ejercicio una fe viva y una caridad ardiente, y poder así —con alma de apóstol— enseñar a otros a vivirla, puesto que no hay actividad alguna que pueda anteponerse, ordinariamente, a ésta de enseñar y hacer amar y venerar a la Sagrada Eucaristía.

Hoy especialmente urge inculcar a los fieles que se acercan al Sacramento del Altar mejores disposiciones interiores para que la Comunión sacramental produzca sus frutos: «El alma se llene de gracia y nos vaya conduciendo a la vida eterna»⁷.

No debemos contentarnos con estar exentos de pecado mortal. Comulgar sin estar en gracia de Dios sería un grave sacrilegio. Si nos falta la debida preparación —atenta, devota, delicada—, impedimos, en mayor o menor medida, que la virtud del Sacramento actúe en nosotros.

¡TE COMERÍA!

La razón de no sacar de las frecuentes comuniones todo el fruto que debiéramos se debe —en parte— a que avivamos poco la fe, nos encendemos poco en el amor, tenemos, en definitiva, poco «apetito» del *Pan de Vida*. Es verdad que *por virtud del Sacramento* la Comunión sacramental produce múltiples efectos. «El deseo de Jesús y de la Iglesia de que todos los fieles se acerquen diariamente al sagrado banquete consiste, sobre todo, en esto: que los fieles unidos a Dios por virtud del Sacramento, saquen de él fuerza para dominar la sensualidad, para purificarse de las leves culpas cotidianas y para evitar los pecados graves, a los que está sujeta la humana fragilidad»⁸. Ahora bien, es casi siempre la imperfección de nuestras disposiciones la que nos impide progresar en la vida interior. Las trabas que se oponen a la acción de la gracia son la poca fe y el poco amor, pues «los sacramentos de la Nueva Ley, al mismo tiempo que actúan por su propia virtud, producen un efecto tanto mayor cuanto más perfectas sean las condiciones de quien los recibe»⁹.

No olvidemos que «lo reciben los buenos y los malos, mas con suerte desigual: a unos sirve de vida, a otros de muerte...», y que «comer indignamente el Pan eucarístico hace al hombre reo de la condenación»¹⁰. Pero tampoco —por creer que nos falta preparación— dejemos fácilmente de comulgar. Si estamos en gracia y nos mueve el amor a Dios, si queremos mejorar y trabajar por Dios, si luchamos para hacer el bien a los que nos rodean, todo eso ya es una buena preparación.

Cuando rezamos el *Padrenuestro*, pedimos: *danos hoy nuestro pan de cada día*; pan se refiere a todo alimento, e incluso a toda necesidad material. Pero podemos poner *Pan*, con mayúscula. Podemos pedir el *Pan de vida* para cada día, podemos recibirlo cada día y llenarnos de alegría y de agradecimiento. Rezar así la oración que Jesús nos enseñó, nos animará a comulgar frecuentemente, y aun diariamente, si nos es posible: «si el pan es diario —enseñaba San Ambrosio—, ¿por qué lo recibes tú sólo una vez al año? Recibe todos los días lo que todos los días te aprovecha y vive de modo que todos los días seas digno de recibirlo»¹¹.

Como se nos da a modo de manjar, la Comunión es, pues, cosa de cada día, y aunque se comulgue a diario, al alma realmente enamorada del Señor, «le sabe a poco»; experimenta aquello que dice el antiguo himno: *Los que te comen tienen todavía hambre, / los que te beben tienen todavía sed, / no saben desear otra cosa / sino a Jesucristo, a quien aman*. Son, pues, los impulsos del amor a Jesucristo quienes encienden el deseo de recibirla muchas veces.

Santa Catalina de Siena lo explicaba así: el deseo de comulgar es como un cirio encendido. Supongamos —decía— que varias personas poseen una vela de diverso peso y tamaño. La primera lleva una vela de una onza; la segunda de dos onzas; la tercera de tres; ésta de una libra (16 onzas). Cada una enciende su vela... Y sucede que la que tiene

la de una onza tiene menos capacidad de alumbrar que la de una libra. Así acontece a los que se acercan a la Comunión. Cada uno lleva un cirio, es decir, los *santos deseos* con que se recibe este Sacramento ¹².

¡Ojalá que vivir bien la *comunión espiritual* —hasta hacerla en nosotros costumbre frecuente— pueda ayudarnos, de forma muy eficaz, a sacar los mejores frutos sobrenaturales del santo Sacrificio de la Misa, al que habitualmente asistimos, y de las comuniones sacramentales que frecuentemente recibimos!

¿QUÉ ES?

Con estas ideas previas —tratando de buscar una mayor unión con Jesucristo en la Eucaristía— podemos preguntarnos: ¿Qué es lo que constituye la comunión espiritual? ¿En qué consiste esta práctica de piedad «materializada» en un método y realizada de una forma determinada?

Hemos visto que la comunión espiritual guarda relación con el esfuerzo que el hombre ha de hacer para acercarse a su Creador y Salvador: fomentar la fe en la Presencia real de Jesucristo en cada Sagrario; desear estar con Jesús; recibirle en nuestros corazones; acompañarle... ¡Qué descuidos tenemos a veces con el Santísimo Sacramento! ¡Qué solo está a veces Jesús!

Soledad del Señor que movió a un alma muy enamorada de la Eucaristía a crear una Asociación dedicada a visitar *Sagrarios olvidados*: enseñaba este siervo de Dios (me refiero a don Manuel González, «el obispo del Sagrario abandonado»), a enfocar hacia ellos «las intenciones de nuestras obras, las oraciones de nuestros labios, los sacrificios ocultos de nuestras vidas y los suspiros de nuestros corazones» ¹³.

Las comuniones espirituales no sólo son buenas para hacer compañía frecuente — ¡incluso desde lejos!— al Señor en el Sagrario, sino que, al tiempo que suscitan «más ganas» de alimentarnos del *Pan de vida* que es Jesús, nos valen para dar a los quehaceres ordinarios un tono eucarístico.

Una de las *fórmulas*, muy extendida —atribuida a San Alfonso María de Liguori—, que se puede leer en un actual devocionario de piedad ¹⁴, precisa bien todos los componentes implícitos y explícitos —como luego veremos— de lo que debe ser la comunión espiritual.

A glosar este peculiar modo de rezar responden las páginas siguientes.

UN POCO DE HISTORIA

Aunque no es fácil precisar el origen concreto en el tiempo, de la noción o concepto teológico de la comunión espiritual, sí cabe afirmar que no se trata de un mero «acto piadosillo» inventado por una espiritualidad «meliflua». La realidad de esta práctica ha existido desde el principio del cristianismo; nació, sin duda, con la Eucaristía.

Ocurrió, en esto, algo parecido a lo que en tantas cuestiones doctrinales; por ejemplo, los siete Sacramentos existen y se han recibido en la Iglesia desde el inicio, aunque el concepto específico de cada uno, su noción teológica, su *tratado*, han ido apareciendo — como fruto de la reflexión— siglos más tarde.

Cuando los primeros cristianos fomentaban la fe y el amor hacia Jesús, presente en las Sagradas especies, estaban haciendo ya —de algún modo— comuniones espirituales. El ansia de alimentarse de Jesucristo, presente en la Eucaristía, anidó siempre en el corazón de los cristianos; devoción que se encuentra de un modo especial en la vida de muchos santos, cuya existencia ha sido una larga y encendida aspiración de sus almas hacia la unión eucarística, porque ansiaban el amor de Dios; como dejó dicho Bossuet: *El perfecto ejercicio del amor es desear sin cesar recibir a Jesucristo*.

Hambre y sed de Cristo que late en el corazón de los que le siguen desde los albores del cristianismo, como consta en este testimonio de San Ignacio Mártir: «No deseo yo los placeres de este mundo, sino que deseo el pan de Dios, la carne de Jesucristo. Ardo por embriagarme de esta bebida que es su Sangre, la cual enciende en nosotros un amor incorruptible» ¹⁵.

Existía ya entonces —efectivamente— un ansia de unirse e identificarse con Cristo Eucarístico, pero la fórmula del *concepto* se irá «elaborando» poco a poco con el paso del tiempo.

San Agustín ya distinguía entre *el sacramento y lo que nos da el sacramento — sacramentum et res sacramenti—*, dos aspectos de la misma realidad, o mejor dos realidades separables. Veremos más adelante que puede darse una sin la otra.

Esta distinción ayuda a vislumbrar el fundamento doctrinal de la comunión espiritual (aparte de que será un paso muy importante para el desarrollo doctrinal del tratado de los sacramentos). Tal vez por esto es fácil encontrar en San Agustín expresiones que insinúan la comunión espiritual; por ejemplo, cuando dice: «El hombre interior debe tener un gran deseo del Pan bajado del cielo que es Cristo» ¹⁶. También hace ver que si el que se alimenta del Pan de vida no muere, no es solamente por recibir este signo sensible, sino porque recibe la *virtud* que trae consigo el Sacramento: «lo importante es lo que produce la virtud del Sacramento: lo que se come por dentro, no lo de fuera; de lo que se alimenta el corazón, no lo que trituran los dientes» ¹⁷. La teología posterior explicará cómo pueden recibirse los *efectos* del Sacramento de la Eucaristía sin recibir el Sacramento mismo. En concreto, al comentar el dicho de San Agustín: *cree, y ya has*

comido —crede et manducasti—, consideraron que dirigirse a Cristo con fe viva, por ejemplo, meditando en su Pasión con amor profundo, asistiendo devotamente a la santa Misa o contemplando la Sagrada Forma ¹⁸, puede —de algún modo— darnos algo de lo que nos da el Sacramento.

DESARROLLO TEOLÓGICO

Los teólogos escolásticos medievales hablan de recibir *espiritualmente* la Eucaristía —*manducatio spiritualis...*, *usus spiritualis sacramenti*—, refiriéndose a la necesidad de crear mejores disposiciones interiores —de fe y amor— para recibir la Comunión sacramental.

Considero interesante —por aludir a los elementos clave de esta devoción— la afirmación de Raúl, conocido por «El Ardiente», escrita en el siglo XII: «Son dos los modos de comer el Cuerpo de Cristo: uno sacramental, otro espiritual. Lo recibe espiritualmente aquel que aunque no reciba el sacramento tiene fe y amor hacia el Cuerpo de Cristo»¹⁹. Es por esa época cuando se precisa la distinción entre alimentarse espiritualmente con el Cuerpo de Cristo y alimentarse sacramentalmente, y se hace ver lo provechoso que es avivar el *deseo* al recibir la Eucaristía.

En el mismo sentido se expresa Guillermo de Saint Thierry: «El sacramento sin *lo que da el sacramento* produciría muerte a quien lo tomase. Pero *lo que da el Sacramento*, aun sin el mismo sacramento, a quien lo tome le producirá la vida eterna (...). Si verdaderamente lo tomas y lo deseas en cualquier momento, bien durante el día o por la noche te aprovechará igualmente (...). Cuantas veces lo desees afectuosa y piadosamente, conmemorando a Aquel que por ti padeció, comes y bebes su Cuerpo y su Sangre»²⁰. Y dice el mismo autor en otro escrito: «Quien más come de esta comida es el que más ama, y el que aprovecha más en el amor es el que más come, y de este modo, más y más ama»²¹.

En Algerio de Lieja encontramos ya una clara distinción entre la comunión *sacramental* y la espiritual, como dos maneras de alimentarse del Cuerpo de Cristo: «Una corporal y otra espiritual; una se hace por la boca, la otra por el corazón (...). Comemos y bebemos espiritualmente con el corazón cuantas veces hacemos memoria de cómo por nuestra salud el Hijo de Dios quedó colgado en la Cruz»²².

No obstante estos precedentes, es Santo Tomás de Aquino —*el más santo entre los sabios, el más sabio entre los santos*, al que, entre otros títulos, también se le ha denominado *Doctor Eucarístico*—, quien, con su habitual precisión y claridad, desarrolla la doctrina teológica de la comunión espiritual, explicándonos cómo se pueden recibir los efectos de la Eucaristía sin recibir el Sacramento: *mediante el vivo deseo de la voluntad humana de recibir el Sacramento, intensificando la fe y el amor hacia Cristo Eucarístico*. De este modo los efectos que produce el Sacramento se pueden hacer realidad en el alma, como ocurre cuando se recibe la Eucaristía sacramentalmente, aunque en diferente proporción. Esto es lo que recibe el nombre de *comunión espiritual*.

Dice textualmente: «En la recepción de la Eucaristía se han de tener presentes dos cosas: el Sacramento y sus efectos. El modo propio de recibirla es haciendo propio tanto el Sacramento como el efecto. Pero puede suceder que se reciba la Eucaristía sin

apropiarse el efecto; por ejemplo, cuando se le pone obstáculo por el pecado grave. En este caso sólo se recibe el sacramento y no su efecto. Al contrario, se puede recibir el efecto de la Eucaristía sin recibir el Sacramento: eso es, precisamente, la comunión espiritual, con la que el hombre se une espiritualmente a Cristo mediante un acto personal de la voluntad procedente de la fe y del amor al Señor Sacramentado.

Es decir, que el efecto del Sacramento puede apropiarse al desear recibirlo. Así, se puede tomar espiritualmente la Eucaristía antes de recibirla sacramentalmente, por el deseo de recibir el Sacramento mismo. Y así se dice que comulgan espiritualmente, aunque no lo hagan sacramentalmente, los que desean recibir los Sacramentos instituidos.

Con todo —concluye Santo Tomás de Aquino—, con la Comunión sacramental se consigue más plenamente el efecto del Sacramento que con sólo su deseo»²³.

La teología posterior —sobre todo cuando se comenta a Santo Tomás de Aquino—, desarrollará ampliamente estas ideas hasta que llegan a tener solemne confirmación en la doctrina magisterial de la Iglesia.

DOCTRINA DEL MAGISTERIO DE LA IGLESIA

Con esta costumbre eucarística ocurre lo mismo que con tantas otras cuestiones. La entraña apostólica de la comunión espiritual fue calando en las almas eucarísticas, y se hizo costumbre cristiana; los teólogos la especificaron y el Magisterio de la Iglesia la «potenció», recomendándola y alabándola vivamente para que el cristiano pueda crecer en santidad de vida. Precisamente eso es lo que hace el Concilio de Trento cuando recoge y propone tres posibles maneras de comulgar: 1) *Sólo sacramentalmente*. 2) *Sólo espiritualmente*. 3) *Sacramental y espiritualmente a la vez*. Explicando así el segundo modo: «Lo reciben espiritualmente, a saber, aquellos que comiendo con el deseo aquel celeste Pan eucarístico, experimentan su fruto y provecho por la fe viva que obra por la caridad. Insistiendo en hacer un firme propósito de comer este Pan del cielo. Es gracias a ese deseo, y a través de él, como se produce una verdadera manducación, experimentando su fruto y provecho: *más fe y más caridad*. Elogia sobremanera esta devoción y anima a los fieles a practicarla»²⁴.

Así lo explica el *Catecismo Romano* emanado de este singular Concilio. El interés de la cita puede justificar su transcripción íntegra:

«Unos reciben sólo el Sacramento, como son los pecadores que no temen recibir la Sagrada Eucaristía en su boca y corazón impuros, los cuales, dice San Pablo, que comen y beben indignamente el Cuerpo del Señor.

Acerca de esto se expresa San Agustín: el que no está con Cristo, y en el que Cristo no mora, no come —sin duda alguna— espiritualmente su Cena, aunque material y exteriormente triture con los dientes el Sacramento del Cuerpo y Sangre del Señor. Por consiguiente, los que así dispuestos reciben la Eucaristía no sólo no sacan de ella fruto alguno, sino que, según afirma San Pablo: comen y beben su propia condenación.

Hay otros que reciben la Eucaristía sólo espiritualmente: tales son los que con el deseo e intención comen dicho Pan celestial inflamados en aquella fe viva que obra animada por la caridad; con esto consiguen seguramente, si no todos, muy excelentes y provechosos frutos.

Finalmente, los que reciben la Eucaristía sacramental y espiritualmente son los que habiéndose examinado antes, según enseña San Pablo, y acercándose a la divina Mesa vestidos con el traje nupcial, reciben con la Eucaristía los riquísimos frutos antes indicados».

Concluye este *Catecismo*, que tanto influjo tuvo en la vida de la Iglesia en los cuatro últimos siglos, haciendo ver que el fin de las comuniones espirituales es acercarnos a las sacramentales: ambas se complementan, un modo de comulgar exige el otro. Es por lo que «se privan de muy grandes y celestiales bienes los que, siéndoles fácil disponerse para recibir también sacramentalmente el Cuerpo del Señor, se creen que ya les basta comulgar sólo espiritualmente»²⁵.

Resumiendo la doctrina que se acaba de exponer, San Pío X —el llamado *Papa santo de la Eucaristía*, que tanto hizo por fomentar la Comunión frecuente y diaria, y adelantó la edad de la Primera Comunión de los niños— la describe así en su Catecismo: «La comunión espiritual es un gran deseo de unirse sacramentalmente a Jesucristo diciendo, por ejemplo: “Señor mío Jesucristo, deseo con todo mi corazón unirme a Vos ahora y por toda la eternidad”, y haciendo los mismos actos que preceden o siguen a la Comunión sacramental» ²⁶.

En todo este siglo se insiste en la necesidad de acercarse frecuentemente a la Comunión sacramental; urge el Magisterio de la Iglesia a hacerlo con esmerada preparación. En este sentido se entienden muchas enseñanzas de los últimos Papas ²⁷.

Finalmente, en textos recientes de la Santa Sede, se nos recuerda que la Presencia de Cristo en el Sagrario —lo mismo que la Exposición del Santísimo— es también para suscitar comuniones espirituales, aunque es en la celebración de la Misa donde tiene su mayor acogida la comunión interna o espiritual.

En concreto, la citada Instrucción *Eucaristicum Mysterium*, que brota como aplicación del Concilio Vaticano II, alude a esta devoción denominándola: *Comunión espiritual* (n. 50); *comunión de corazón* (n. 60); *comunión interna* (n. 61). Y el, también emanado del Concilio Vaticano II, Decreto sobre *La Comunión y el Culto Eucarístico fuera de la Misa*, enseña: «Al dar los fieles culto a Cristo en el Sacramento acuérdense de que esta presencia se deriva del Sacrificio y tiende a la Comunión sacramental y espiritual» ²⁸.

LO QUE HAN DICHO LOS SANTOS

Hemos indicado antes que la vida de muchos santos ha sido una continua y encendida aspiración de su alma hacia la unión eucarística. Es una especie de atracción o recíproco influjo el que media entre el Santísimo Sacramento y los siervos de Dios. La Eucaristía atrae por vías un tanto misteriosas a los santos, al par que ellos han recibido el poderoso don de atraer a los demás a la Eucaristía.

Cuando se clarifica el fundamento teológico y aparecen las enseñanzas magisteriales, es cuando los autores de espiritualidad y los maestros de vida interior —por lo general, almas santas— vuelcan esta doctrina en formas prácticas y ejercicios de piedad eucarística, recomendando y poniendo esta devoción al alcance de todos los fieles, como consta en abundantes libros y manuales de piedad.

Antes de pasar adelante, interesa hacer una observación: aunque los ejemplos que cito son de almas con una talla espiritual elevada —personas muy llenas de Dios—, las comuniones espirituales pueden ser, y son también, patrimonio de gente sencilla y corriente cuya biografía desconocemos. ¡Cuántos fieles cristianos que pasaron inadvertidos —no para Dios— han practicado a lo largo de los tiempos esta sólida devoción eucarística!

Han experimentado que la Eucaristía es alimento espiritual que Dios reserva para todos los que llegan a comprender su inestimable «valor nutritivo» y la desean ardientemente. ¡Ha calado bien en sus almas dos cosas: *valorarla y desearla!* Si se me disculpa la cita personal, diré que a mí en concreto, en mi infancia —como parte de las elementales prácticas de piedad—, mi abuela me enseñó desde muy crío a hacer actos de unión y deseo del Señor Sacramentado. Que nadie piense que puede ser una «devoción pasada de moda», de gentes de otra época. ¡Por favor, no cometamos el desatino —por desgracia tan extendido— de confundir lo antiguo con lo anticuado!

Hoy, estoy seguro, son muchos y muchas, y de todas las edades, los que viven y repiten frecuentemente a lo largo del día esta *costumbre de siempre*, y ¡qué bien les va! En la calle, en la oficina, en el campo, en el fondo de la mina, en alta mar, en el «bus», en el aula —o en los pasillos—, en el taller o en la carretera; en el tráfgo de la calle o ante los semáforos; por cualquier sitio —«entre los pucheros» también, como decía nuestra Santa de Ávila—, es bueno tratar de este modo a nuestro Dios y Señor.

En cierta ocasión me contaron de un viajante que cuando, en su recorrido profesional habitual, pasa con su coche cerca de una iglesia donde sabe que está el Santísimo, trata de encontrarse con el Señor saludándole de un modo tan original como normal: hace sonar ligeramente el «claxon», al tiempo que recita la oración de la comunión espiritual: «*Yo quisiera, Señor, recibiros...*».

Parece una buena industria ese saludo y un «buen despertador» para aumentar el número de comuniones espirituales a lo largo de la jornada.

Aunque cualquier lugar y hora son buenos, puede haber sitios y momentos concretos en los que la comunión espiritual tiene mejor asiento —como en el caso reseñado—: al pasar por delante de una iglesia; cuando nos disponemos para asistir —o ya se va camino del templo— al santo Sacrificio; al comenzar el día o al retirarse al descanso —ese tiempo de la noche lleno de comuniones espirituales, ¡cuánto bien hace!—; insisto en que en cualquier lugar, en cualquier momento, podemos unirnos a Jesús presente en la Eucaristía, aunque —por supuesto— esta práctica cobra mucho mayor sentido y ocasión propicia cuando nos encontramos ante el Pan de Vida, especialmente durante el tiempo de la Santa Misa, o en la Exposición solemne, o en las Visitas al Santísimo. San Alfonso María aconsejaba que siempre que hagamos una Visita al Santísimo terminemos con una comunión espiritual. Y leemos en una preciosa página de San Francisco de Sales sobre el *modo de comulgar*: «cuando no puedas tener la dicha de comulgar realmente en la santa Misa, comulga a lo menos de corazón y en espíritu, uniéndote con fervoroso y ardiente deseo a la carne vivificadora del Salvador»²⁹.

¡Él está ahí para que le comamos! Si estamos en Misa y no podemos comulgar, al menos sí podemos «acercarnos» a Jesucristo de esta manera. En tiempos en que la comunión sacramental no era frecuente, los manuales de piedad aconsejaban que en los momentos de la Misa en que comulga el sacerdote, caben estupendamente los actos propios de la comunión espiritual, porque ayudan mucho a preparar la sacramental; y, si no se va a recibir, también nos hacen participar de manera íntima y personal en el santo Sacrificio de la Cruz, uniéndonos con Jesucristo en espíritu y «alimentándonos» de Él con la intención.

En fin, que practicar esta devoción no tiene límites, porque no los tiene el vivir de fe y el vivir de amor, y como «no se le pueden poner puertas al campo», en cualquier momento, en cualquier lugar, siempre que se quiera, podremos practicar, para provecho de nuestra alma, esta particular devoción, tan fácil de vivir.

UN MAR SIN ORILLAS

Así dice —tan determinante— uno de los libros más difundidos en los últimos cinco siglos, el llamado *Kempis*: la comunión espiritual «cualquier fiel, a cualquier hora, en cualquier día, puede hacerla saludablemente sin prohibición alguna»³⁰.

Así nos lo enseñan con sus dichos y hechos tantos hombres de Dios, que le han tratado intensamente en la Eucaristía y han irradiado por doquier esta *práctica*; abundan los testimonios de quienes por este medio se han identificado con Cristo, dándole a la comunión espiritual un estimado poder para encauzar la vida interior del cristiano, como refleja el dicho atribuido a San Leonardo de Porto Mauricio: «Basta un mes de perseverantes comuniones espirituales para quedar cambiados del todo espiritualmente».

Los hay que, imbuidos de amor por el Santísimo Sacramento, repetidamente lo deseaban: tenían el hábito de hacer muchas comuniones espirituales al día, incluso centenares de veces.

Santa Teresa de Ávila la encarece mucho a sus hijas: *Cuando (...) no comulgáredes y oyéredes Misa, podéis comulgar espiritualmente, que es de grandísimo provecho (...), que es mucho lo que se imprime el amor así deste Señor*³¹. Santa Ángela de Merceci hace lo mismo: deja a modo de legado espiritual a sus hijas la recomendación de no abandonar esta práctica eucarística. Se sabe de ella que, en tanto no llegaba el momento de recibir la Comunión cada día, la suplía con frecuentes comuniones espirituales, que hacía sobre todo durante la Misa, y como fruto de ellas se sentía inundada de gracias semejantes a aquellas que recibía cuando comulgaba sacramentalmente.

En la vida de Sor Paula Maresca, Fundadora del Monasterio de Santa Catalina, en Nápoles, se narra que el Señor le mostró dos vasos, uno de oro y otro de plata. Y le dijo que en el de oro guardaba sus comuniones sacramentales, y en el de plata sus comuniones espirituales. Por su parte, de la Beata Juana de la Cruz se dice que el Señor le hizo ver que cada vez que comulgaba espiritualmente recibía la misma gracia que si hubiera comulgado realmente. Aunque doctrinalmente esto debe matizarse con lo que ya enseñaba Santo Tomás: con la comunión sacramental se consigue *más plenamente el efecto del Sacramento*.

Pero es San Alfonso María quien sintetiza y hasta llega a hacer popular la comunión espiritual: «*con un acto de amor está todo hecho*»; y la define así: es un ardiente deseo de recibir a Jesús Sacramentado en un cariñoso abrazo que se le da como si le recibiéramos de hecho. En su famoso libro *Visitas al Santísimo Sacramento* enseña: «las personas que deseen ir creciendo en el amor de Jesucristo hagan una comunión espiritual en cada visita, y otra en cada Misa; aunque sería mejor que fuesen tres, una al principio, otra al medio y otra al final». Y añade dos oraciones, dos *fórmulas* muy conocidas:

Creo, Jesús mío, que estáis en ese adorable Sacramento; os amo y deseo recibir; venid, os abrazo; no os apartéis de mí.

En la otra —más larga— se precisan bien los componentes —implícitos y explícitos— que debe haber en una Comunión espiritual:

Jesús mío, creo firmemente que estás en el Santísimo Sacramento del Altar. Te amo sobre todas las cosas y deseo tenerte en mi alma. Ya que ahora no puedo recibirte sacramentalmente, ven a lo menos espiritualmente a mi corazón. Como si ya hubieras venido, te abrazo y me uno todo a Ti; no permitas que yo me separe de Ti ³².

Otro clásico de la espiritualidad, el P. Alonso Rodríguez, se refiere ampliamente a esta costumbre con una imagen muy gráfica: «Así como al goloso se le van los ojos tras la golosina, así se nos han de ir los ojos y el corazón tras este divino manjar» ³³.

Con su habitual y genial ingenuidad enseñaba el santo Cura de Ars, San Juan Bautista María Vianney, que la comunión espiritual es semejante al soplo del fuelle sobre el rescoldo de unas cenizas que empiezan a apagarse: «Cuando sintamos que el amor de Dios se enfría —decía— ¡pronto: una comunión espiritual!». Se cuenta de él que, hallándose una vez muy afligido porque sólo le era dado comulgar una vez al día, cayó en la cuenta de su error al reflexionar que podía hacerlo con el deseo un número ilimitado de veces.

Como se nos da a modo de manjar, la Comunión es cosa de cada día; pero al no comulgar más de una vez al día, o dos todo lo más ³⁴ —si no, el *uso sería abuso*—, se avivó el deseo de recibirla a menudo a impulsos del amor a Jesucristo. Si les fuera posible, las almas enamoradas del Señor comulgarían en todo tiempo y lugar.

Recuerdo haber leído que decía el Señor a la Beata Ida de Lovaina: *¡Lláname y vendré!* Y esta generosa alma imploraba al punto. *¡Jesús, ven...!* Es el clamor que han de repetir cuantos conocen la *importancia del deseo en la vida interior*.

Unida el ansia de estas —y muchísimas más— almas santas, deseo dejar constancia de esas mismas ansias que suelen tener los pequeños de que llegue pronto el día de su Primera Comunión. Podéis comprobar —lo habremos visto en muchos casos—, ¡cómo anhelan que Jesús venga a sus corazones! ¡Cuánto les tarda este día! ¡Con qué alegría lo esperan! Sobre todo, durante el período de preparación inmediata —ya desde esta temprana edad— es muy apropiado enseñarles a unirse con Jesús a través de las comuniones espirituales.

En una ocasión pude comprobar lo bien que prendió este deseo en un niño *inquieto* que escribió en su cuaderno de Primera Comunión, en la página en la que se le pedía componer una oración al Señor: *¡Jesús, yo quiero recibirte pronto, te lo pido por favor!*

¡Que la *prontitud* con que recibimos sacramentalmente al Señor vaya acompañada de muchos deseos fervientes hacia esa unión! ¡Y que los frecuentes deseos nos lleven a la cotidiana comunión sacramental llenos de amor!

La *comunión espiritual* no ha de ser tenida como una alternativa de la Comunión sacramental; al contrario, por su propia naturaleza debe estar orientada hacia ella, considerándola —en todo caso— en relación con la Santa Misa: no olvidemos que la presencia se deriva del Sacrificio y tiende —siempre— a la Comunión sacramental y espiritual. Y la comunión espiritual no tiene límites, porque no los tiene el vivir de fe y

el vivir de amor: *Cualquier fiel a cualquier hora, en cualquier día, puede hacerla saludablemente.*

Es tal el campo de esta devoción eucarística, que —efectivamente— no se le pueden poner puertas al campo... ¡Es un mar sin orillas!

ANHELO DE EUCARISTÍA

Después de ver cómo la comunión espiritual llega a tener un significado muy concreto y diáfano, tanto para los teólogos como en la enseñanza de la Iglesia, en los maestros de vida cristiana y en tantos fieles corrientes de toda época, podemos dar esta «definición»: *La comunión espiritual es la unión del alma con Jesucristo presente en la Eucaristía, no recibéndole sacramentalmente, sino avivando el deseo de recibirle y fomentando la fe y el amor hacia Él.*

De esta noción se puede deducir que, para realizarla, deben estar presentes cuatro actos referidos a Jesús Sacramentado:

1. *Un acto de fe* en la Presencia real de Jesucristo en la Eucaristía: *¡Creo que estás aquí!*
2. *Un acto de amor* a Jesús Sacramentado: *¡Te amo sobre todas las cosas!*
3. *Un acto de deseo*, con la intención de poner los medios para recibirle sacramentalmente en cuanto sea posible: *¡Quisiera recibirte, Señor!*
4. *Un acto de acción de gracias*, haciéndolo del mismo modo que si se hubiese comulgado sacramentalmente: *¡Gracias, Jesús, por quedarte con nosotros y por venir a mí!*

Se entiende bien la Presencia real de Jesucristo en esa maravilla de amor que es la Eucaristía, cuando no perdemos de vista que está ahí —primordialmente— *a modo de alimento*: para avivar la fe, aumentar la vida de la gracia, intensificar la caridad, fomentar la esperanza, fortalecer la unidad del Cuerpo Místico... Por eso le pedimos: Haz que yo crea más y más en Ti, que en Ti espere, que te ame ³⁵.

Hemos de fomentar el meditar y adorar este gran misterio de nuestra fe; ¡con fe viva, esperanza firme y con amor apasionado!

LA FUERZA DEL DESEO

La Sagrada Comunión es sumamente conveniente y hasta necesaria, aun para aquellos que no tienen la posibilidad de recibirla sacramentalmente: *si no coméis la carne del Hijo del Hombre no tendréis vida en vosotros* ³⁶. Nos llenamos de vida a través de la Eucaristía. Los demás sacramentos al dar la gracia hacen de algún modo presente la Eucaristía.

La teología cristiana *trata del deseo de la Eucaristía* cuando explica cómo se puede hacer presente en los otros sacramentos un deseo de Eucaristía.

La comunión espiritual implica manifestar —interior o exteriormente— el deseo explícito de recibir la Eucaristía. No todo deseo o propósito de querer este Sacramento llega a ser una comunión espiritual.

Pueden ayudarnos a entender esto unas consideraciones que el *Doctor Angélico* hace respecto a los Ángeles: «*Ellos se alimentan espiritualmente de Cristo. Están unidos a Él —en su Persona— por el Amor y por la visión beatífica. En este sentido, Cristo es también el Pan vivo que alimenta a los Ángeles; y para lo mismo nos espera a nosotros en el cielo. Aunque reciba también el apelativo de Pan de Ángeles —Panis angelicus—, pan del cielo, pan de Dios, porque el pan de Dios es el que baja del cielo y da vida al mundo* (Jn 6, 33), los Ángeles no pueden *alimentarse* espiritualmente de la Eucaristía. La razón es que les falta la posibilidad de recibirla sacramentalmente, por lo que —en sentido propio— los Ángeles no pueden hacer comuniones espirituales... Ya se sacian plenamente de Dios, y no necesitan recibir a Cristo en tanto está presente en las especies sacramentales. No necesitan de este *Mysterium fidei* —el gran Sacramento de nuestra fe —, que es viático: alimento para el que va de camino...» ³⁷.

La posibilidad de alimentarse con la Eucaristía es algo primordial para la práctica de este ejercicio eucarístico. Para eso ha sido instituida: para alimentar, para ser comida espiritual, Pan del alma.

El valor y la fuerza del deseo aparecen de continuo en la Revelación. *El deseo del Mesías* aletea en todo el Antiguo Testamento: se espera la Salvación de Dios, que paulatinamente conduce a su Pueblo hacia el Mesías. Así, mediante este deseo, se hace más vehemente el querer de que venga. Amós profetiza de algún modo a Cristo como alimento: *días vendrán en que enviaré hambre sobre la tierra, no hambre de pan, ni sed de agua, sino hambre del Verbo de Dios* ³⁸. Hambre y sed del Señor que ya hacía clamar al Rey David: como tierra reseca, sedienta, está mi alma del Dios vivo ³⁹. Es la vehemencia del deseo que se expresa a menudo por la sed ⁴⁰. Y comida que ya fue barruntada por Job cuando exclamó: *¡Quién nos diera que pudiéramos hartarnos de su carne!* ⁴¹. Y al profeta Daniel se le llama a servir y entregarse a Dios por ser «Varón de deseos».

Y cuando llega Jesucristo y nos dice: *¡Si alguno tiene sed, venga a Mí y beba!* ⁴², está rememorando la Escritura: *venid a Mí todos los que estáis presos de mi amor, y saciaos* ⁴³. Amor que embargaba al apóstol Pablo cuando anhelaba: *deseo verme libre de las ligaduras de la carne y vivir en compañía de Jesucristo* ⁴⁴. Este tener deseos de apropiarnos de Jesucristo, Vida nuestra, y permanecer unido a Él, es adaptar nuestro corazón al suyo. Corazón que tan ardientemente deseó dárse nos en comida: *he deseado vehementemente comer esta Pascua con vosotros* ⁴⁵.

Revelación escrita que se cierra —precisamente— con el deseo de tener plenamente a Jesucristo, siendo el mismo Espíritu Santo, que inspira toda la Sagrada Escritura, quien nos lo suscita: *¡Ven, Señor, Jesús!* ⁴⁶.

Anhelos central de la Iglesia que se realizará —en particular— cuando nos encontremos con Él en el momento de nuestra muerte, o —universalmente— cuando Jesucristo vuelva en la Parusía final. Mientras tanto, es necesario alimentarnos de la Eucaristía, desearla amorosamente, para alcanzar mayor unión con Él, cada vez más intensa, sabiendo —como expresó San Agustín— que *la medida del amor a Dios es amarle sin medida*: pues el verdadero amor nunca se sacia ni piensa que ya es bastante.

LA INTENCIÓN BASTA

Oía contar el gesto de cierto alumno que estaba en clase «en mal plan». Se había propuesto «cargarse» la clase. Su actitud desenfadada e insolente impedía desarrollar el tema y la atención de sus compañeros. El profesor intentó de varios modos que se serenase, ¡pero nada! Como el asunto fue a más, el profesor hubo de ponerse bastante serio; luego, ante el director, aquel «buen alumno» aducía en su descargo que el profesor había intentado pegarle.

—Pero, ¿te pegué? —le decía.

—¡A mí con la intención me basta! —contestó tajantemente (!).

¡Cuánto valor, importancia e influencia se le atribuye a la intención, al querer, al desear! Como escribió Santo Tomás de Aquino: «el fin está ya de alguna manera contenido en el deseo»⁴⁷. Y Bossuet: «El perfecto ejercicio del amor es desear sin cesar recibir a Jesucristo»; que es lo que aquí nos ocupa.

Una madre para demostrar el gran cariño que tiene a su hijito llega a decirle: —*Te comería a besos!* Aunque el hijo no está —ni mucho menos— para ser comido. Pero, el deseo intenso suple al acto cuando éste no puede ser realizado.

Ésta es la condición principal para que se dé la *Comunión espiritual: valorar la eficacia del deseo*, que puede llegar a suplir —en cierta manera— la misma recepción sacramental.

Y es que muchas veces, también desde el punto de vista de la doctrina cristiana, este dicho popular: la intención basta, puede ser una gran verdad.

Si hay advertencia e intención, si el pensamiento asiente con deliberación y consentimiento, el acto es irrevocable: *tocó a Dios*. Es un acto real, bueno o malo, merecedor de premio o de castigo.

Normalmente los hombres —las leyes humanas— no juzgan sobre las *intenciones*. Ni la misma Iglesia. Suele decirse: *De internis neque Ecclesia iudicat*, de las cosas interiores no juzga ni la Iglesia. Pertenecen a la conciencia de cada uno. Pero Dios sí. Por ejemplo, los pecados de pensamiento —consentidos— son actos internos culpables. Si se admite deliberadamente la tentación del acto interno, ya *tocó a Dios*; hay una infracción moral. También es semejante la realidad del *mérito* en los actos internos buenos: el Señor premiará no solamente las obras y palabras buenas, sino todo buen pensamiento y deseo, todo acto interno de amor a Dios.

Así describe los actos interiores buenos un autor de origen inglés:

«Para ejecutarlos basta una simple mirada mental, tan veloz como el rayo, que llega a penetrar hasta lo más alto de los cielos... Actos de amor divino que podemos multiplicar a nuestro antojo, y más allá de lo que alcanza el cálculo, aun en medio de aquellas ocupaciones que aparentemente ocasionan mayor distracción..., y lejos de desvirtuarse con la repetición, van —por el contrario— creciendo en intensidad y eficacia; y para

ejecutarlos no se requiere hacer ningún esfuerzo: hasta es un placer para nuestro ánimo el emplearnos en tantas ocupaciones.

Estos actos internos de devoción producen a veces en el alma mayor impresión que los otros externos, tienen la ventaja de ser más numerosos, y pueden ejecutarse con mayor facilidad que las acciones exteriores» ⁴⁸.

Al juzgar sobre la moralidad de estos actos, la teología afirma: *el acto externo no añade al interno* —al que procede de la voluntad— *más que cierta intensidad en su originaria bondad o malicia*. Las palabras, las obras no son sino simples accidentes. Es decir, que para hacer estos *actos interiores* no hay que complicarse mucho. Tal vez es más fácil hacerlos que decirlo. La intención, los deseos, las ansias, «viajan» a mucha más velocidad que las palabras.

Este valor de la interioridad de la voluntad humana —*querer es poder*— se observa también al estudiar los diferentes posibles modos de recibir los sacramentos. Por ejemplo, los casos del *bautismo de deseo* y de la *contrición perfecta* pueden darnos un poco de luz al considerar cómo la fuerza del deseo puede suplir —en cierta manera— la recepción sacramental. El *bautismo de deseo* es algo más que un anhelo de la gracia de la justificación, es algo suficiente para que pueda darse la gracia salvadora y se produzca el acto de caridad. Me interesa recordar aquí que bautismo de deseo es el anhelo —explícito o implícito— de recibir el Bautismo sacramental; deseo personal que debe ir unido a la contrición perfecta. No vale, pues, como se cree equivocadamente a veces, respecto a los niños, que los padres o demás familiares *deseen* bautizarle. Ese deseo ajeno a la persona, nunca puede ser un *bautismo de deseo*. Cuando se da éste, actúa por *virtud del que lo desea*, lo que, en teología se llama: *ex opere operantis*. Tal bautismo de deseo, confiere la gracia de la justificación, a la que va unida la remisión del pecado original, de todos los pecados personales graves y de la pena eterna debida al pecado. Los pecados veniales y las penas temporales debidas a todo pecado se perdonan según sea el grado de la disposición subjetiva. Con él no queda impreso el carácter bautismal ⁴⁹.

Algo parecido sucede con la petición de perdón inspirada por un movimiento de *perfecta contrición*, que es el arrepentimiento motivado por el amor perfecto a Dios; si va unido al deseo de recibir la Confesión sacramental, confiere la gracia de la justificación al que se encuentre en pecado mortal, aún antes de que reciba el sacramento de la Penitencia. Como digo, incluyendo el propósito de confesar los pecados, en cuanto se pueda. Así lo enseña también el *Catecismo*: «Semejante contrición perdona las faltas veniales; obtiene también el perdón de los pecados mortales si comprende la firme resolución de recurrir tan pronto sea posible a la confesión sacramental» ⁵⁰.

No es solamente la simple expectativa de un perdón que se espera y que será más tarde otorgado por el Sacramento, sino que este perdón desciende sobre el pecador en el mismo momento en que se arrepiente. Incluso puede ocurrir si esto tiene lugar en el marco de un simple examen de conciencia. De ahí el interés de suscitar actos de contrición —*dolor de Amor*—, porque unidos al deseo de recibir el sacramento de la Penitencia pueden traer ya la gracia salvadora.

De un modo semejante ocurre con la cuestión que nos ocupa, que *el deseo intenso suple al acto cuando éste no puede ser realizado*, es la condición principal para hacer de verdad una comunión espiritual: tener hambre de Eucaristía, desearla; con esto ya se hace un acto que *tocó* a Dios.

La comunión se recibe —de algún modo— cuando se desea vivamente y con el propósito de hacer lo posible para recibirla materialmente.

También en este punto nos da luz Santo Tomás cuando enseña —como ya dije— que *el fin está ya de alguna manera contenido en el deseo*⁵¹, porque el Señor no rehúye a los que le buscan: un movimiento del alma hacia la *Vida* viene a ser ya un movimiento que trae *Vida*. El deseo dilata el alma y la adapta al objeto deseado. Por decirlo de alguna manera, la hace proporcionada a Dios, pues el deseo nos hace aspirar a lo infinito. La consecuencia es que si nos aproximamos a la vida de Cristo en la Eucaristía, Cristo viene a nosotros.

Es importante para entender esto la citada distinción teológica de San Agustín entre «el signo» —*sacramentum*— y «la realidad que da el sacramento» —*res sacramenti*—, que es el mismo Cristo. Es el deseo lo que nos hace tener *la realidad* —al mismo Cristo— cuando no es posible recibir *el signo* instituido para darnos esa misma realidad.

FUENTE DE GRACIAS

Las consideraciones anteriores permiten afirmar que de ningún modo la comunión espiritual debe ser considerada como una *alternativa* de la Comunión sacramental; al contrario, debe estar orientada hacia ella, considerándola en todo caso, en relación con la Santa Misa, centro y raíz de la vida del cristiano.

«Con Cristo en el alma termina la Santa Misa: la bendición del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo nos acompaña durante toda la jornada, en nuestra tarea sencilla y normal de santificar todas las nobles actividades humanas» ⁵². Las comuniones espirituales intentan —como queda dicho— *hacer del día una Misa*. Repetidas a lo largo del día, por lo general breves y afectivas, se convierten así en recia y piadosa costumbre habitual y apoyo firme en el diario caminar. Y, a su vez, serán la mejor preparación para volver, en cuanto se pueda, a comulgar sacramentalmente.

Cuando el día esté lleno de abundantes comuniones espirituales, comprobaremos la realidad anunciada en el punto de *Camino* citado al principio: *¡Qué fuente de gracias es la Comunión espiritual!*

Se puede leer en un escrito clásico: «No dejamos que en el transcurso del día se amengüe el fruto de la unión y de la recepción eucarística por causa de nuestra veleidad, de nuestra disipación, de nuestra curiosidad, de nuestra vanidad, de nuestro afán de amor propio. Es un pan vivo, pan de vida, pan que hace vivir, el que hemos recibido. Hemos de ejecutar obras de hijos de Dios, después de habernos alimentado con ese pan divino para trocarnos en Él» ⁵³.

Las frecuentes comuniones espirituales nos permitirán tener «más presencia de Dios y más unión con Él en las obras» ⁵⁴. Es decir, que no nos limitaremos a decirle al Señor de mil maneras que queremos recibirle, sino que, teniendo la Santa Misa como centro y raíz, nos llevará a esmerarnos por vivir durante el día no solamente con más presencia de Dios —que no es poco—, si no en cumplir mejor con el trabajo y con los deberes ordinarios: aprovechando mejor el tiempo, con más orden; viviendo intensamente esas *inexorables horas de sesenta minutos*; con ansias de sentir sobre nuestros hombros el peso de la Iglesia de Cristo y las necesidades de nuestros hermanos los hombres. ¡Cuánto bien podemos sacar de la Eucaristía para vivir —en todos los campos— la fraternidad humana! ¡Cuánto ingrediente unificador y aglutinante hay en el *Pan de Vida*! Si somos «almas de eucaristía» comprobaremos que «está destinada a nuestro trato humano, además de nuestra santificación cristiana; ha sido instituida para que seamos hermanos (...); para que de extraños, dispersos e indiferentes unos a otros, seamos *unos*, iguales y amigos; se nos ha dado para que, en lugar de una masa apática, egoísta, hecha de gentes divididas y hostiles, seamos un pueblo, un verdadero pueblo creyente y amante, *con un solo corazón y una sola alma*» ⁵⁵. Ésa es la riqueza inmensa de la que se nutre la Iglesia en toda la redondez de la tierra.

No es raro que el viajero que recorre Egipto se sorprenda del entrelazarse de las datileras con los cedros, sicómoros y olivos, en las campiñas donde se hacen dos o tres cosechas al año. Quizá la admiración le lleve a preguntar cómo es posible tanta feracidad en aquellas florestas. La respuesta del egipcio señala al río Nilo: cada año hay una estación en la que se desborda, pasa por encima de las barreras del cauce e inunda todos los campos. Se retira después y deja la tierra cubierta de un limo muy fecundo: ése es el manantial de nuestras riquezas.

Si se le pregunta a la Iglesia cuál es el origen de tantas almas santas y obras apostólicas y caritativas como florecen en el mundo, la respuesta podrá ser parecida a la del egipcio, señalando al Tabernáculo: ahí está la fuente de todo lo grande que hay en el cristianismo ⁵⁶, es la Eucaristía, la fuente de todas las gracias.

CÓMO PRACTICARLA

Hacer comuniones espirituales es cosa fácil, al alcance de todos. Es tal el valor de la interioridad humana que ¡basta con proponérselo!; la fuerza del deseo suple el no poder recibirla: *querer es poder*. Para ejecutarla llega con un simple deseo mental: ¡la intención basta!

Cualquiera de las fórmulas que se recogen en estas páginas puede servir para practicarla a menudo. Y, si nos parece mejor, cada cual puede elaborar —o si se prefiere, improvisar— una fórmula a su gusto. Aunque a veces será oportuno acoger y utilizar alguna de las ya «consagradas».

La mejor disposición será prepararse con los mismos actos que los devocionarios suelen indicar para recibir la Comunión sacramental.

Aunque es una cita amplia, me permito transcribir de un texto clásico de dirección espiritual —con el estilo literario propio de la época— lo que aconseja para esta preparación:

«Para hacer comuniones espirituales toda persona piadosa debe procurar un sincero arrepentimiento de sus pecados. Con este dolor debe purificar el tabernáculo de su corazón: lugar donde se ha de recibir o hacer reposar el Divino Salvador.

Luego hará un acto de fe viva en la presencia real de Jesucristo en este augusto Misterio. Después considerará —como se debe hacer en toda Comunión sacramental— la grandeza y majestad de Dios, oculto bajo el velo de las sagradas especies: el Señor desea unirse con nosotros; ante esto debemos examinar nuestra propia conciencia, debilidad y miseria.

Después de estas consideraciones debemos hacer actos de humildad y de deseo. De humildad, a la vista de la propia indignidad; de deseo, a causa de la infinita amabilidad de Dios.

Y ya que no somos dignos de unirnos a tan buen Salvador por la recepción real de la Eucaristía, que —al menos— nos aproveche en espíritu y venga a nosotros suscitando nuestro amor.

Terminaremos la comunión espiritual agradeciendo y adorando al Señor, sintiendo que Jesucristo no haya venido sacramentalmente al corazón, pero con la disposición y el deseo de procurar esa unión de amor, deseándola con todo el ardor de la caridad. Pediremos al Señor gracia para reconocernos indignos, comenzando —si se quiere— a hacer los actos que acostumbramos realizar después de la recepción real de este divino alimento» ⁵⁷.

EFFECTOS Y FRUTOS

Es casi siempre la imperfección de nuestras disposiciones lo que nos impide progresar en la vida interior. Las trabas que se oponen a la acción de la gracia son nuestra poca fe y nuestro poco amor; pues «los Sacramentos de la Nueva Ley, al mismo tiempo que actúan por su propia virtud, producen un efecto tanto mayor cuanto más perfectas sean las condiciones de quien los recibe»⁵⁸. Ocurre algo similar a lo que pasa con el alimento ordinario: suele aprovechar más si se come bien dispuesto y con apetito. Para que el manjar eucarístico sea más provechoso será conveniente «apetecerlo» más. Y cuanto más lo deseemos, mayores serán los frutos conseguidos.

Ante todo, el gran fruto que debe producir la comunión espiritual es hacernos más dignos para participar como comensales en el convite eucarístico. Quien suscite comuniones espirituales estará más inflamado en la caridad: Dios sembrará en su alma más gracia para poder amarle más; a Él y al prójimo. *Con más presencia de Dios y más unión con Él en las obras*, esta devoción nos ayudará a aumentar el ansia de purificación y limpieza del alma:

«El deseo de Jesús y de la Iglesia de que todos los fieles se acerquen diariamente al sagrado banquete consiste, sobre todo, en esto: que los fieles, unidos a Dios por virtud del Sacramento, saquen de él fuerza para dominar la sensualidad, para purificarse de las leves culpas cotidianas y para evitar los pecados graves, a los que está sujeta la humana fragilidad»⁵⁹. Habla este párrafo del Magisterio de la Iglesia, de *la virtud del Sacramento*. Por su propia virtud —*ex opere operato*— la Comunión sacramental produce esos efectos. Ahora bien, la comunión espiritual produce también esos mismos efectos, por virtud de las disposiciones de quien la practica —*ex opere operantis*—; la diversidad de los frutos en las comuniones espirituales será solamente según las disposiciones —más o menos fe, mayor o menor caridad— del sujeto que las practique.

En la comunión espiritual se reciben los efectos propios de la Eucaristía⁶⁰, «los mismos que los de la Comunión sacramental, aunque con menor intensidad»⁶¹; por esto, para alcanzar *fruto y eficacia* de las comuniones espirituales, son necesarias las debidas disposiciones, pues no todo deseo o propósito de querer este Sacramento llega a ser una *comunión espiritual eficaz*, sino tan sólo aquel que brota de la fe viva de la Eucaristía. Por esta razón gran parte de los teólogos piensan que la perseverancia en la caridad y el estar en gracia de Dios es indispensable para recibir en toda su realidad los frutos de la comunión espiritual.

Cuando se está en *gracia de Dios* y se realiza la comunión espiritual, se participa de los bienes y gracias espirituales, como suele suceder cuando se comulga sacramentalmente. Pero si se comulga espiritualmente, estando en pecado mortal —enseña algún autor—, no se producen los frutos que esta Comunión suele ocasionar. Incluso se llegó a decir que el que comulgue espiritualmente en estado de pecado mortal

y con la disposición de permanecer en él, pecaría gravemente. Afirmación que de ningún modo puede admitirse; pero si lo hiciese con la intención de salir primero de esa situación de pecado, aunque sería un buen deseo, no sería, sin embargo, una comunión espiritual fructuosa, por la razón de no estar en gracia y no poder recibir en tal estado el fruto de la Eucaristía. No obstante, para efectuar eficazmente la comunión espiritual no será necesario confesarse, sería suficiente con un acto de contrición. Mientras que si lo que se hace es un acto de atrición —o contrición imperfecta, *con dolor de temor*—, no habría pecado, tal comunión espiritual sería tenida como un mero buen deseo, pero, eso sí, los frutos característicos de la comunión espiritual no serían producidos ⁶².

En resumen, los frutos y efectos de la comunión espiritual corren parejos con los de la Comunión sacramental. En la recepción sacramental «actúa el sacramento», en la espiritual solamente el sujeto que la realiza. Los frutos característicos de la Eucaristía son aumentar y perfeccionar la unión del alma con Jesucristo; la iniciativa parte de Él, realmente presente, *a modo de comida*; pero a quien le recibe le atañe —además de rectitud de intención, estar en gracia de Dios y guardar el ayuno eucarístico— crear, una y otra vez, las mejores disposiciones de fe y de amor para obtener al máximo los frutos del Sacramento. Ése será el principal cometido de las comuniones espirituales.

HACER DEL DÍA UNA MISA

Por tanto, hacer comuniones espirituales no es limitarse a decirle al Señor que le queremos, sino que teniendo la Santa Misa como centro y raíz, hacemos por prolongar los frutos de la anterior comunión eucarística y —al tiempo— podemos preparar la siguiente. Y nos ayudará también para desagraviarle por los pecados y las negligencias propias, por los que comulgan sacrílegamente con pecados graves, y por cuantos —de una u otra manera— han olvidado que Cristo nos espera en este admirable Sacramento.

Repetidas a lo largo del día, por lo general breves y afectuosas, se convierten en recia y piadosa costumbre espiritual y apoyo firme que da sentido al diario caminar, dándonos pie para *hacer del día una Misa*.

Si ponemos empeño en vivir habitualmente en presencia de Dios en torno a este Sacramento, tratando de *orientarnos* hacia la presencia eucarística, hasta ir consiguiendo que nuestra vida sea una continua acción de gracias por haberlo recibido y una preparación para recibirle mejor en la próxima Comunión, cuando nos acerquemos al sagrado convite veremos ser realidad algo parecido a lo que se decía hace unos años de una llamada «medalla del amor»: *hoy te quiero más que ayer, pero menos que mañana*: ¡iremos creciendo en el Amor!

Cristo es *Luz de las gentes* ⁶³, que ilumina a todo hombre que viene a este mundo. La «Luz blanca» de la sagrada Hostia ha de iluminar todos los momentos del día disipando las tinieblas de cada instante. Y para que esta Luz divina —*Luz de Luz*— no nos deslumbre ni nos ciegue, hemos de tamizarla por el prisma de la fe y de la humildad. Así como los colores que existen no son más que una descomposición —una parcialidad— de la luz blanca, que va tomando diversas tonalidades, de un modo análogo ha de ser la *Luz eucarística*, la que —a través del prisma de la pureza, la humildad y la devoción al Santísimo Sacramento— vaya iluminando y dando tono, color y realismo sobrenatural a toda la gama de las realidades humanas.

Y para quererle realmente, e identificarte con Él, tendrás que aprender de: «...los amadores de la tierra ¡cómo besan las flores, la carta, el recuerdo del que aman!...

—Y tú, ¿podrás olvidarte alguna vez de que le tienes siempre a tu lado... ¡a Él!? —¿Te olvidarás... de que le puedes comer?» ⁶⁴.

Y tomaremos pie de todo lo que nos circunda —personas, asuntos y cosas— para ser más eucarísticos; e «iremos a Jesús, al Tabernáculo, a conocerlo, a digerir su doctrina, para entregar ese alimento a las almas» ⁶⁵.

Doctrina que refrenda Juan Pablo II: «La Eucaristía se manifiesta, pues, como culminación de todos los Sacramentos, en cuanto lleva a perfección la comunión con Dios Padre, mediante la identificación con el Hijo Unigénito, por obra del Espíritu Santo. Un insigne escritor de la tradición bizantina expresó esta verdad con agudeza de fe: en la Eucaristía, «con preferencia respecto a los otros Sacramentos, el misterio (de la

comunión) es tan perfecto que conduce a la cúspide de todos los bienes: en ella culmina todo deseo humano, por aquí llegamos a Dios y Dios se une a nosotros con la unión más perfecta»⁶⁶. Precisamente por eso es conveniente *cultivar en el ánimo el deseo constante del Sacramento eucarístico*. De aquí ha nacido la práctica de la «comunión espiritual», felizmente difundida desde hace siglos en la Iglesia y recomendada por Santos maestros de la vida espiritual»⁶⁷.

- 1 San Hilario de Poitiers, *In Ps.* 128, 10.
- 2 San Alfonso María de Ligorio, *Visitas al Santísimo Sacramento*.
- 3 Santo Tomás de Aquino, *Himno Adoro te devote*.
- 4 F 832.
- 5 S. Bernal, o.c., p. 20.
- 6 SaEt p. 35.
- 7 Antífona *O sacrum convivium*.
- 8 MF.
- 9 STS.
- 10 Secuencia de la Misa del *Corpus Christi*; cfr. I Cor 11, 29.
- 11 San Ambrosio, *Sobre los sacramentos*.
- 12 Cfr. *El Diálogo*, p. 385.
- 13 Manuel González, *Manual de las Marías de los Sagrarios* (Palencia, 1964), p. 36.
- 14 *Devocionario de los fieles* (Jaén, Galduria, 1977), p. 64.
- 15 San Ignacio Mártir, *Ad Rom. VII*, 3.
- 16 San Agustín, *In Jn. tract.*, PL 36,1606.
- 17 *Ibidem*.
- 18 Cfr. J. A. Jungmann, *El Sacrificio de la Misa*, II, n. 520 (BAC, Madrid, 1959).
- 19 Raúl «El Ardiente», Hom. 51, *In die Paschae*, PL 155, 1850.
- 20 Guillermo de Saint Thierry, Ep. ad *Frates de Monte Dei*; PL 184, 258.
- 21 Guillermo de Saint Thierry, *De Corp. et Sang. Domini*; PL 180, 352-353.
- 22 Algerio de Lieja, *De Sacram. Corp. et Sang. Domini*, Lib. 1, cap. 20; PL 180, 797.
- 23 STh III, q. 80, n. 1.
- 24 Cfr. Dz. 881.
- 25 CR II c. IV, 55.
- 26 CM 669.
- 27 MD; MF.
- 28 RSC 80, 82 y 83.
- 29 San Francisco de Sales, *Introducción a la vida devota*, 2.^a parte, cap. 21.
- 30 Tomás de Kempis, *Imitación de Cristo*, lib. IV, cap. X.
- 31 Sta. Teresa de Ávila, *Camino de Perfección*, c. 35.1 Texto citado en EE 35.
- 32 Cfr. San Alfonso María de Ligorio, *Visitas al Santísimo Sacramento*.
- 33 Alonso Rodríguez, *Ejercicio de perfección cristiana*, 2.^a parte, trat. VIII.
- 34 «Quien ya ha recibido la santísima Eucaristía, puede recibirla de nuevo el mismo día solamente dentro de la celebración eucarística en la que participe...» (Cfr. CIC, 917).
- 35 Santo Tomás de Aquino, *Himno Adoro te devote*.
- 36 Jn 6, 53.
- 37 STh III, q. 80, a. 1, ad 3.
- 38 Am 8, 11.

- 39 SI 42, 3.
40 Cfr. SI 52, 3.
41 Job 31, 31.
42 Jn 7, 37.
43 Eclo 24, 26.
44 Filp 1, 23.
45 Lc 12, 15. Es mucha la relación que tiene la devoción al Corazón de Jesús, con el culto a la Eucaristía (Cfr. *Coeur Sacré de Jésus*, DTC 3, 286).
46 Ap. 22, 20.
47 STh III, q. 72, a. 3.48.
48 F. G. Faber, *Todo por Jesús*, cap. VIII, sec. III, pp. 352-355.
49 Cfr. MTD 529.
50 Cfr. *Ibidem*, p. 627; CCE 1452.
51 STh III, q. 72, a. 3. 48.
52 EC 91.
53 C. Marmión, *Jesucristo vida del alma*, p. 351.
54 Cfr. C. 540.
55 Pablo VI, *Alocución*, 17-VI-1965.
56 Cfr. Julio Eugui, *Anécdotas y virtudes*, Rialp, Madrid, 1987, n. 232.
57 Scaramello, *Método de dirección espiritual*, trat. I, art. X, cap. 7.
58 STS.
59 MF.
60 Los efectos de la Eucaristía son muy abundantes (cfr. A. Royo Marín, *Teología Moral para seglares* (BAC, Madrid, 1961, tomo II, pp. 205-217).
61 STh III, q. 80, a. 1, ad 3.
62 DS II-II, col. 1294-1300.
63 Cfr. Lc 2, 32.
64 F 305.
65 F 938.
66 Nicolás Cabasilas, *La vida en Cristo*, IV, 10. Citado en EE 34.
67 EE 34.

VI. LA ACCIÓN DE GRACIAS

*El amor a Cristo, que se ofrece por nosotros, nos impulsa a saber encontrar, acabada la Misa, unos minutos para una acción de gracias personal, íntima, que prolongue en el silencio del corazón esa otra acción de gracias que es la Eucaristía.
(Es Cristo que pasa, 92)*

El Sacramento de la Eucaristía es también culto de *acción de gracias*. Hay en la vida del cristiano modos muy diversos de practicar la gratitud, de *dar gracias*, que refleja la finura y elegancia del alma, y es una manera extraordinariamente bella de relacionarnos con Dios y con los demás. La Eucaristía exige gratitud: primero para con el Señor —se nos da «hasta el extremo»—; luego, con todos los que han hecho, hacen o harán algo por ti... Es un peldaño fundamental para que seas también un *buen hijo* de tu gran Padre Dios. Porque, ¿cómo ser agradecido con el Señor —darle gracias por todo—, si no te esmeras con generosidad en la gratitud humana, en agradecer lo que hacen por ti los demás?

Especialmente agradecidos tenemos que ser con la Sagrada Eucaristía. Hay una *acción de gracias* singular que las aglutina y las recapitula a todas: es el culto Eucarístico, culto de acción de gracias por excelencia. «Si hay un momento en nuestra vida espiritual, en nuestra profesión cristiana, en nuestra adhesión a la Iglesia, en el que hay que empeñar toda nuestra atención, nuestra conciencia, nuestro fervor, es éste de nuestra unión con Cristo Eucarístico» ¹.

El amor a Jesús, presente en la Sagrada Eucaristía, se manifestará en el modo de dar gracias después de la Comunión, por el bien incomparable de habernos visitado. ¡Son los momentos más importantes de todos!

AMOR ÚNICAMENTE CON AMOR SE PAGA

Son estos —¡haz por no olvidarlo!— los momentos en que el Señor nos llena más de sus dones; y en ellos debemos ser particularmente agradecidos. La acción de gracias que sigue a la Misa —tan recomendada siempre por el Magisterio de la Iglesia, por los santos y los maestros de vida espiritual— mantiene y perfecciona la unión realizada por la Comunión, y ayuda a convertir todo el día en una Eucaristía. «Haced, por eso, siempre de la Santa Misa —enseña el Papa Juan Pablo II— el centro propulsor del día»², para que así toda la jornada pueda convertirse en un acto de culto, centrados siempre *en torno al Sagrario*: «¡Jesús se ha quedado en la Hostia Santa por nosotros!: para permanecer a nuestro lado, para sostenernos, para guiarnos. Y amor únicamente con amor se paga.

¿Cómo no habremos de acudir al Sagrario, cada día, aunque sólo sea por unos minutos, para llevarle nuestro saludo y nuestro amor de hijos y de hermanos?»³. Al Señor le agrada oír nuestras súplicas, hablar con nosotros de corazón a corazón y ofrecernos, en el suyo, un refugio ardiente.

¡Es la hora de tratar con Él! Si hay que *mimar* el Sagrario con ornato, limpieza, luz y cariño, ¿cómo habrá que *ornamentar* en esos instantes nuestro corazón?

Me llamó un día la atención que una persona —sin duda, de alma fina— encargase una Misa de acción de gracias. Al preguntarle qué quería agradecer, dijo que no era nada en concreto, sino suplir la ingratitud de los que no agradecen.

Digo que me llamó la atención, porque se olvida fácilmente esta vertiente primordial de la Santa Misa: ser culto de acción de gracias. Abundan, gracias a Dios, los fieles que piden se les aplique el Santo Sacrificio para rogar por sus necesidades; por ejemplo, para aplicarla por sus difuntos, para rogar por alguna enfermedad..., pero se acuerdan poco de agradecer mediante la Santa Misa el cúmulo de beneficios recibidos.

Nos viene bien considerar que, en toda la redondez de la Tierra, este culto nunca cesa. No hay un momento en que no se esté ofreciendo —durante el día, o de noche— en alguna parte, el Santo Sacrificio. En cada Misa Jesús habla y se ofrece al Padre y a los que le escuchan en su Palabra, a los que no quieren estar distraídos, y a los que comulgan y le tratan en el Pan. Es —ante todo— la mirada de la fe del creyente fiel quien capta ese *encubrimiento* del Señor. *Nos espera escondido*. ¡Lleno de suma paciencia! Para Él no cuenta el tiempo. El Señor lleva dos milenios esperándonos —en clamoroso silencio— en el Sagrario. Comentaba el Fundador del Opus Dei que «es mucho tiempo y no es mucho tiempo: porque cuando hay amor, los días vuelan». Y añadía este recuerdo:

«Viene a mi memoria una encantadora poesía gallega, una de esas Cantigas de Alfonso X el Sabio. La leyenda de un monje que, en su simplicidad, suplicó a Santa María poder contemplar el cielo, aunque fuera por un instante. La Virgen acogió su deseo, y el buen monje fue trasladado al paraíso. Cuando regresó, no reconocía a

ninguno de los moradores del monasterio: su oración, que a él le había parecido brevísima, había durado tres siglos. Tres siglos no son nada para un corazón amante. Así me explico yo esos dos mil años de espera del Señor en la Eucaristía» ⁴. *Una espera silenciosa* que pide nuestro amor, que nos llama continuamente a rendirle culto.

Esta presencia escondida de Cristo, que se reserva en el Tabernáculo para ser dado a quien lo pidiere en comunión, y para ser *visitado, deseado, adorado*, es también un culto de acción de gracias extendido por toda la faz de la Tierra.

Esta acción de gracias del Señor, que la Iglesia pone por doquier a nuestro alcance, reclama la de cada uno. Cada cual debe crear disposiciones semejantes a las que expresa la Iglesia en su culto.

La gratitud para con Dios es un deber. Y para que no te quedes en un general y vago afecto de gratitud, necesitas dedicar a la acción de gracias algún rato del día. Será difícil encontrar otro mejor que el de después de comulgar.

¿POR QUÉ LAS PRISAS?

A la hora de educar en la fe a los cristianos, es tema primordial —y, como contraste, a veces tan abandonado— una formación encaminada a tratar a Cristo en la Eucaristía como es debido. ¡Es una pena que tantos se acerquen a recibir al Señor descuidando la preparación, declinando la adoración —cuando está presente—, permaneciendo insensibles en la Comunión, «ni aprendan después a darle gracias —con pausa, sin atropellos—, por haber querido venir de nuevo entre nosotros (...). No hay actividad alguna que pueda anteponerse, ordinariamente, a ésta de enseñar y hacer amar y venerar a la Sagrada Eucaristía»⁵.

Para evitar el peligro de la rutina, hemos de «trabajar» bien el trato con Jesús en la Eucaristía, pues nuestros corazones, mezquinos, son capaces de vivir rutinariamente la mayor donación de Dios a los hombres (...). Corresponder a tanto amor exige de nosotros una total entrega, del cuerpo y del alma: oímos a Dios, le hablamos, lo vemos, lo gustamos»⁶.

La acción de Cristo eucarístico no actúa únicamente en el instante de comulgar, se prolonga. A cada alma le atañe abrirse a la acción de la gracia y esforzarse en avivar la fe y el amor. Finalizada la Santa Misa, en la cual el mismo Jesús se ofreció al Padre por nosotros, le adoró, alabó, agradeció de modo infinito todo lo suyo, es momento para incrementar y actualizar la gratitud. Por el inapreciable valor que tienen, y lo eficaces que resultan para ahondar en la vida cristiana, estos minutos no deben ser desaprovechados. Antes de nada, son para estar atentos al Don recibido.

¡Es falta de respeto a lo más sagrado la actitud de quienes después de recibir a Jesús, cuando se nos da a Sí mismo como alimento de nuestras almas, ni se les ocurre darle gracias! ¡Si ha venido a mí, y lo tengo en estos momentos dentro de mí, hasta que no se hayan consumido las especies sacramentales, agradeceré vivamente su presencia en mí!

Creo recordar que es San Agustín el autor de un sermón llamado «de las dos alas», que en síntesis viene a decir: si a un pájaro le cortamos las alas, le aligeramos el peso, pero ¡ya no puede volar! Algo parecido les ocurre a quienes no afinan ante el Santísimo Sacramento y, después de comulgar, casi corriendo, escapan de la iglesia. Tal vez les parezca que ganan tiempo para ocuparse en sus cosas. La realidad es que se verán impedidos de «levantar altos vuelos», incluso en las tareas ordinarias. Salir de Misa sin dar gracias pudiera parecer que nos hace ganar tiempo. Pero, ¿para qué lo queremos si no somos capaces de «remontar el vuelo»?

¡Ojalá que los breves pero intensos minutos de acción de gracias nos ayuden a remontarnos hacia Dios! Se hará realidad si convertimos el rato de la acción de gracias en el más precioso del día. Y acaso experimentemos lo que anhelaba el místico castellano: «*Volé tan alto, tan alto, que le di a la caza alcance*»⁷.

QUEDARSE PARA DAR GRACIAS

Si a nuestro alrededor hay descuido y superficialidad a la hora de comulgar, ¡vamos nosotros a cuidarla más! Si abunda la dejadez, ¡esmerémonos en tratarle como se merece! Si tantos le desatienden,

¡no le neguemos la máxima atención! Si es frecuente el menosprecio, ¡apreciémoslo nosotros mucho más!

Encontraremos raudales de luz, de amor y de vida que Jesús comunica en el coloquio íntimo y apacible de la *postcomunión personal*, como la denomina una publicación ⁸ —a esta rica y variada actividad de comunión íntima y personal con Jesús que se acaba de recibir.

Por la Comunión somos como el hierro metido en el horno que se convierte en fuego; y, cuando se le saca, es mucho más «él mismo». Con un buen temple, su naturaleza férrea queda libre de impurezas, *acerada*: fuerte, resistente, dúctil, maleable. En efecto, algo análogo ha de ocurrir en cada Comunión: la Eucaristía abrasa las impurezas del alma; las purifica de sus faltas veniales; deposita en ellas el germen de la vida eterna. Y esto significa que nos *humaniza* cada vez más: nos hace ser más nosotros mismos y —en consecuencia— estar más pendientes de nuestros semejantes. Lo recordaba Juan Pablo II en su primer viaje a España: «la autenticidad de nuestra unión con Jesús Sacramentado ha de traducirse en nuestro amor verdadero a todos los hombres, empezando por quienes están más próximos. Habrá de notarse en el modo de tratar a la propia familia, compañeros y vecinos; en el empeño por vivir en paz con todos; en la prontitud para reconciliarse y perdonar cuando sea necesario. Será, de este modo, la Sagrada Eucaristía fermento de caridad y vínculo de aquella unidad de la Iglesia querida por Cristo y propugnada por el Concilio Vaticano II» ⁹.

Gracias a la acción de gracias, nos será más fácil continuar durante el resto del día pendientes de Jesucristo, con más presencia de Dios, y adquiriremos méritos por todo lo que hacemos en cada jornada de trabajo.

En una ocasión me hacía ver un sacerdote amigo que en el pueblo donde estaba recién llegado encontró bastante «flojera» religiosa. Junto a otros síntomas, apreció que prácticamente nadie se quedaba a dar gracias. Los feligreses pronto observaron que su nuevo párroco sí lo hacía, y no tardaron en comenzar a quedarse algunos. Luego, con el paso de los días, el número fue en aumento. Ahora —dice— ya es un grupito nada despreciable.

Y es que así somos los humanos. Necesitamos ejemplos que arrastren. Y por si a tu alrededor no los encuentras, permíteme un consejo: *persevera en dar gracias*. Tu finura al tratar al Señor será buen fermento que —¡no lo dudes!— contagiara de gratitud a otras almas: pronto comprobarás que no te quedas solo. Será éste un buen apostolado para

llevar a cabo con nuestras amistades: ¡ayudarles —y enseñarles— a dar gracias después de haber comulgado!

A quienes no dan gracias es fácil que a la larga les ocurra algo parecido a lo de aquel viejecito que, a sus ochenta y ocho años, se dio cuenta de lo altos que eran los peldaños de la escalera de su casa que había subido y bajado infinidad de veces toda su vida. Los muchos años de Comunión frecuente —si uno se deja llevar por la rutina— pudieran dejarnos en cualquier momento secos y sin fuerzas para ascender hacia Dios.

Es cuando la fe y el amor del Señor actúan en nosotros cuando debemos hacerle sitio, intensificando más la recepción de esos dones.

También en épocas pasadas, algún maestro de vida cristiana lamentaba las omisiones de este ejercicio espiritual: si se comulga más, pero se afloja en dar gracias, habrá sí «muchas comuniones, pero pocos verdaderos comulgantes». Será más lamentable —por el ejemplo negativo que dan— en aquellos que por razón de su cargo, de su puesto en la Iglesia, de su cultura, o de su ministerio, son como blanco de atención de otras personas. Recuerdo que un día coincidí en la iglesia con un conocido personaje de la vida nacional. Finalizada la Santa Misa se quedó unos minutos a dar gracias. Esto no pasó inadvertido. Alguien comentó: «Por esto sólo, se le ve que tiene fe. Cree y ama la Eucaristía».

TESTIMONIOS DE ALMAS SANTAS

A lo largo de la Historia de la Iglesia, desde los Santos Padres —como San Cirilo y San Juan Crisóstomo— a los maestros de Teología —como Santo Tomás de Aquino y San Buenaventura, y tantos santos del siglo XVI y XVII, en que crece y se difunde la estima por agradecer viva e intensamente la Comunión—, hasta nuestros días, se nos da ejemplo continuo de gratitud en torno al Santísimo Sacramento: aprendieron a sentirse hijos de Dios. Supieron alimentarse del Pan de los hijos, y —en justa correspondencia— llenaron de acciones de gracias su vida interior y el trato continuo con los demás.

«Rendir gracias en obras y en palabras», pedía San Juan Crisóstomo para estos instantes ¹⁰. Con sabor de doctrina viva, enseñaba Santa Teresa de Jesús, con su castellano clásico: «...nos dará lo que le pidiéramos, pues está en nuestra casa. Y no suele su Majestad pagar mal la posada, si le hacen buen hospedaje (...). Debajo de aquel Pan está tratable... Estaos vos con Él de buena gana; no perdáis tan buena sazón de negociar, como es la hora después de haber comulgado» ¹¹.

Y con semejante belleza y buen decir, San Juan de Ávila, patrono del clero español, invita a practicar esta devoción: «La Misa acabada, recójase media hora a dar gracias y hólguese con el que en sus entrañas tiene» ¹².

En el *Kempis* se invita a «avivar la devoción, y luego de cada Comunión, conservarla con solicitud; el cuidado de después de recibir el Sacramento, no debe ser menor que la preparación» ¹³. Es muy citado el gesto de San Felipe Neri: mandó un día a un acólito con una vela encendida a acompañar a una señora que, enseguida de haber comulgado se marchaba del templo, pues era lo que se hacía cuando el Señor Sacramentado se llevaba a la casa de los enfermos.

LO QUE DICE LA IGLESIA

«¡Cada día —recordaba Juan Pablo II a un grupo de sacerdotes— tenemos audiencia privada con Jesús...!» Y les animaba al encuentro personal con Aquél que es nuestra única y verdadera alegría. «Son, por tanto, absolutamente necesarias una adecuada preparación y una oportuna acción de gracias de cada Misa, para poder degustar la alegría del sacerdocio» ¹⁴.

La acomodación litúrgica realizada en nuestros tiempos no tiene en menos la acción de gracias de después de la Misa. No se debe confundir lo que brota de corruptelas novedosas de ciertos «liturgistas» exteriorizantes, que han esquinado la oración personal y la atención a la vida interior de cada cristiano con lo que enseña la Iglesia. Dice textualmente un importante documento emanado del Concilio Vaticano II, al comulgar «permanezcan algún tiempo en oración (...), para que puedan continuar más fácilmente en esta acción de gracias, que de un modo eminente se da a Dios en la Misa» ¹⁵.

Refiriéndose a estos instantes señalaba Pablo VI que son: «el centro y el vértice de toda nuestra jornada». Decía en una Encíclica que la vida del cristiano debe aunar la Santa Misa diaria, la Comunión y la acción de gracias: nada más eficaz para recorrer el camino de la santidad ¹⁶.

San Pío X pedía que, además de procurar una diligente preparación antes de comulgar, «le siga una conveniente acción de gracias, adaptada a las posibilidades, condición y deberes de cada uno» ¹⁷.

Me he encontrado con alguien que le parecía incompatible esta devoción con la acción de gracias litúrgica y comunitaria que se puede hacer con unos instantes de silencio dentro de la Misa. Objeción ésta que ya quedó clarificada en tiempos de Pío XII en una importante Encíclica ¹⁸. En fechas en que brota con mucha pujanza el movimiento de restauración litúrgica, algunas actitudes que, para realzar más —se decía— el culto litúrgico, intentaban «echar abajo» las devociones particulares del pueblo fiel, motiva una nueva intervención papal que esclarecía que la liturgia no reprime los sentimientos íntimos del fiel; al contrario, los reanima, los estimula para que cada cristiano se acerque más a Jesucristo ¹⁹.

En esa magistral página, Pío XII enseña que es la liturgia misma la que quiere que todo el que hubiere participado de la Hostia Santa del Altar, rinda a Dios las debidas gracias. Para, de modo especial: hacer efectivos los propósitos concebidos. Llevar a la práctica las virtudes cristianas. Adaptar a sus propias necesidades lo recibido en la Comunión ²⁰.

En la misma liturgia de la Misa, a la despedida que hace el ministro «Podéis ir en paz», contesta el pueblo: «Demos gracias a Dios»... Es bueno, pues, quedarse un rato a dar gracias por la Santa Misa y la Comunión.

CÓMO DAR GRACIAS

Nuestro diálogo con Jesús después de comulgar, debe tener: *intimidad*, que es amistad íntima, confianza en el trato, es aquello que se reserva a lo más particular, pensamientos, afectos..., los asuntos más interiores de una persona; *sencillez*, es decir hablándole abiertamente, con llaneza, con naturalidad, sin complicaciones artificiosas; *confianza*, o sea esperando con seguridad y firmeza todo lo bueno de Él; *alegría*, ese buen ánimo, dicha, felicidad y no caber de contento por tener consigo al Sumo Bien. Sin olvidar quién es Él y quiénes somos nosotros. No debe faltar la *adoración*, que es honrarle con culto de latría, debido solamente al Creador y Señor del Universo; el *agradecimiento*, fomentar el sentimiento que mueve a estimar al máximo el beneficio recibido y a corresponder a él de la mejor manera; la actitud de *desagravio*, hacer lo posible por reparar, compensar, resarcirle por tantos «daños y perjuicios» causados por la maldad humana; la *humildad*, que es reconocer la propia bajeza, «echarse por los suelos», anonadarse con total rendición y abatimiento; sin faltar la *oración de petición*, que es suplicar, «llamar a sus puertas», demandar beneficios, insistir, importunar con perseverancia sin miedo a pasarse por pedigüeño.

«Los santos (...) nos han dicho repetidamente que la acción de gracias sacramental es para nosotros el momento más precioso de la vida espiritual» ²¹; ¡no lo dejemos marchar, aprovechémoslo intensamente para «que prolongue en el silencio del corazón —como queda dicho— esa otra acción de gracias que es la Eucaristía» ²².

Comulgar con el Señor es siempre hecho único e irrepetible; en efecto, no debe «encorsetarse» en fórmulas o modos de decir establecidos —aunque, por principio, tampoco hay por qué no usarlas o despreciarlas por sistema—; ante todo, debe ser algo vivo.

Han sido las almas santas quienes nos han enseñado, de su propia experiencia, a dar gracias, e incluso nos legaron cómo hemos de hacer para practicarla. Así lo enseña, en una de sus *Homilias*, San Josemaría Escrivá:

«No se compone de normas rígidas la vida cristiana, porque el Espíritu Santo no guía a las almas en masa, sino que, en cada una, infunde aquellos propósitos, inspiraciones y afectos que le ayudarán a percibir y a cumplir la voluntad del Padre. Pienso, sin embargo, que en muchas ocasiones el nervio de nuestro diálogo con Cristo, de la acción de gracias después de la Santa Misa, puede ser la consideración de que el Señor es, para nosotros, Rey, Médico, Maestro, Amigo.

Es Rey y ansía reinar en nuestros corazones de hijos de Dios (...). Su reino es la paz, la alegría, la justicia (...).

Es Médico y cura nuestro egoísmo, si dejamos que su gracia penetre hasta el fondo del alma. Jesús nos ha advertido que la peor enfermedad es la hipocresía, el orgullo que

lleva a disimular los propios pecados. Con el Médico es imprescindible una sinceridad absoluta (...). Y le mostraremos sencillamente las llagas; y el pus, si hay pus (...).

Es Maestro de una ciencia que sólo Él posee: la del amor sin límites a Dios y, en Dios, a todos los hombres. En la escuela de Cristo se aprende que nuestra existencia no nos pertenece (...). Nuestra vida es de Dios y hemos de gastarla en su servicio, preocupándonos generosamente de las almas (...).

Es Amigo, el Amigo: *vos autem dixi amicos* (Jn 15, 15), dice. Nos llama amigos y Él fue quien dio el primer paso; nos amó primero. Sin embargo, no impone su cariño, lo ofrece. Lo muestra con el signo más claro de la amistad: *nadie tiene amor más grande que el que entrega su vida por sus amigos* (Jn 15, 13). Era amigo de Lázaro y lloró por él, cuando lo vio muerto: y lo resucitó. Si nos ve fríos, desganados, quizá con la rigidez de una vida interior que se extingue, su llanto será para nosotros vida: *Yo te lo mando, amigo mío, levántate y anda* (Cfr. Jn, 11, 43; Lc 5, 24), sal fuera de esa vida estrecha, que no es vida»²³.

Y todo esto nos lo dice allí, estando a solas con Él. Experimentando la verdadera amistad con el Amigo, damos gracias unidos a toda la Iglesia, a los santos. Allí están también los ángeles que le adoran en nuestra alma. En esos momentos el alma es lo más semejante al Cielo en este mundo. ¿Cómo vamos a estar pensando en otras cosas?

Es *buena sazón para negociar*, buscar ese *intercambio*; de corazón a Corazón, de persona a Persona, de hombre a Hombre, de criatura a Creador, de paciente a Médico, de amigo a Amigo, de discípulo a Maestro, de vasallo a Rey. Sabiendo —sobre todo— escuchar a quien —por lo normal— *habla bajito*, en el silencio interior, en la contemplación del Misterio; y dejar que —con docilidad— sea el mismo Espíritu Santo quien se apropie del alma, la instruya, la llene de Vida.

Es necesario contrarrestar ese apresuramiento masivo en salir del templo apenas el sacerdote da la bendición final de la Misa. «¡Podéis ir en paz!», más que algo semejante a la «salida de una carrera», podría ser un modo de decir que podemos dar gracias en paz por el Santo Sacrificio.

Si Jesús vino a mí, lo tengo conmigo; ¡he de tratarle bien! Entonces: «¿Por qué prisa? ¿La tienen acaso los enamorados, para despedirse? Parece que se van y no se van; vuelven una y otra vez, repiten palabras corrientes como si las acabasen de descubrir... No os importe llevar los ejemplos del amor humano noble y limpio a las cosas de Dios. Si amamos al Señor con este corazón de carne —no poseemos otro—, no habrá prisa por terminar ese encuentro, esa cita amorosa con Él»²⁴.

Es claro que el diálogo amoroso de después de comulgar no puede encerrarse en esquemas, *cada uno es cada uno*; sin embargo, como queda dicho, no deben faltar actos de adoración, de humildad, de desagravio, de acción de gracias y de petición. Y si nos encontramos muy pedigüeños, no debe importarnos mucho.

Así lo enseña *Camino*: «¿Que en el hacimiento de gracias después de la Comunión lo primero que acude a tus labios, sin poderlo remediar, es la petición...: Jesús, dame esto: Jesús, esa alma: Jesús, aquella empresa?

No te preocupes ni te violentes: ¿no ves cómo, siendo el padre bueno y el hijo niño sencillo y audaz, el pequeñín mete las manos en el bolsillo de su padre, en busca de golosinas, antes de darle el beso de bienvenida? Entonces...» ²⁵.

DARLE TIEMPO

Sentirnos sencillos y naturales, como los niños, ésa puede ser nuestra actitud con Jesús. Para que te fijas en cuánto enseña la gente menuda, lo relato como me lo contaron.

Un niño de siete años hace su Primera Comunión. Le habían preparado muy bien. Sus padres, interesados en que no se distrajera al recibir al Señor, le aconsejaban que pidiera por sus hermanos, papás, abuelitos, etc. Llega el día y el pequeño comulga. Todos estaban muy emocionados. Sus padres no quieren molestarle. Cuando termina, su madre —curiosa— le pregunta:

—¿Has pedido a Jesús por todos?

—¡Sí! —le contesta—, ¡y como me sobraba tiempo, también le he contado a Jesús el cuento de Caperucita roja, para que no se me fuera!

Finalizada la Misa conviene estar atentos. Durante unos minutos permanece la presencia del Señor en el que comulga; luego, queda en el alma en gracia, pero ya no con presencia sacramental. Sin miedo a exagerar, puedo afirmar que el diablo actúa en esos momentos metiéndonos cansancio, nerviosismo y «prisas»; o intranquilizándonos, dejándonos secos, insensibles, indiferentes y —especialmente— con ganas de salir y dejar de prestar atención a Quien hemos recibido. Es la hora de reaccionar y de luchar, de poner los cinco sentidos en lo que hacemos, de controlar la imaginación y la fantasía, y esforzarse en ese coloquio íntimo, personal, intransferible, entre Él y cada uno; y dejar que afloren afectos, propósitos, inspiraciones... ¿Para qué las prisas?

«En esos momentos hemos de frenar las impacencias y permanecer recogidos con Dios que nos visita. Nada hay en el mundo más importante que prestar a este Huésped el honor y la atención que se merece. Si somos generosos con el Señor y cuidamos esos diez minutos en su compañía, llegará un tiempo —quizá ya ha llegado— en el que esperaremos con impaciencia la Santa Misa y el momento de la Comunión. Las almas de todos los tiempos que han estado cerca de Dios han esperado con impaciencia ese momento inefable en el que tan próximos estamos de Dios. Así le ocurría a San Josemaría Escrivá: durante la mañana daba gracias por la Misa que había celebrado, por la tarde preparaba la Misa del día siguiente. Y era tal su amor, que incluso durante la noche, cuando se interrumpía su sueño, su pensamiento se dirigía hacia la Misa que iba a celebrar al día siguiente y, con el pensamiento, el deseo de glorificar a Dios a través de aquel Sacrificio único. De este modo, el trabajo y las mortificaciones, las jaculatorias y las comuniones espirituales, los detalles de caridad, iban dirigidos como preparación o como obsequio en acción de gracias»²⁶.

¡Sepamos, pues, darle tiempo al Sacramento Eucarístico para que actúe y produzca sus frutos!

El fermento en la masa necesita tiempo. La buena cocina exige el fuego lento. Los buenos vinos se hacen con años de solera. Las grandes obras de arte se crean con tiempo por delante, sin apresurar al artista. Y los alimentos necesitan el tiempo de la digestión.

Cuando éstos llegan a un estómago bien dispuesto, alimentan y mantienen el cuerpo; pero si entran con este organismo en mal estado producen cuantiosas molestias.

Es verdad que es inmensa la distancia que separa el Pan de Vida de los alimentos materiales, por ejemplo, para digerir la comida no hace falta pensar en ella, pero —precisamente— ahí debe estar la diferencia con el Alimento eucarístico. El Pan de Vida es una Persona divina encarnada que se nos da —*Mysterium fidei!*— en comida.

La Comunión causa en la vida espiritual los efectos del «sustento, crecimiento, reparación y deleite, análogos a los que causa el alimento en la vida corporal»²⁷.

Enseña el Magisterio de la Iglesia que la sagrada Eucaristía, de modo análogo al alimento natural: *conserva, acrecienta, restaura y fortalece* la vida sobrenatural²⁸.

Es una deglución tan especial que para «asimilarle» adecuadamente es necesario estar muy atentos para contemplar, adorar, agradecer el Misterio inefable que recibimos. Enseñaba, sobre todo, un autor clásico de espiritualidad: «Lo mismo que después de la comida es necesario el descanso de los negocios y labores, para que el calor natural favorezca la digestión y convierta los alimentos en la propia sustancia del que se alimenta, así, después de este convite, se requiere un descanso de todas las ocupaciones externas y humanas para que el Sacramento divino infunda su fuerza y su virtud en el alma»²⁹.

Aunque —como dejó dicho San Agustín— es una característica peculiar de la Eucaristía que su asimilación sea al revés: «Al comerme, nos dice el Señor, no me cambiarás en ti, sino que tú te cambiarás en Mí»³⁰, ya que —como explica Santo Tomás de Aquino— «la comida material, primero se convierte en el que la come y, en consecuencia, restaura sus pérdidas y acrecienta sus fuerzas vitales. La comida espiritual, en cambio —como efecto propio de este Sacramento— es la conversión del hombre en Cristo»³¹.

HACERLE SITIO

En esos minutos, nuestro diálogo con Jesús debe ser particularmente íntimo, sencillo y alegre. No dejes de considerar que está contigo, no pierdas *tan buena sazón de negociar*. Te ofrece y te pide *trato*: ¡especialmente en estos momentos quiere relacionarse contigo!

Son muchas las maneras y métodos que la piedad de cada cual sabrá imaginar para estos momentos. Continúa con los mismos actos realizados en la Santa Misa. Recógete, evita las distracciones y el ruido, ¡pon unción!; apartado de cualquier asunto, cierra la puerta de tu corazón para todo lo que no sea el Señor. ¡*Procura hacerle sitio!* «Cuando le recibas, dile: Señor, espero en Ti; te adoro, te amo, auméntame la fe. Sé el apoyo de mi debilidad, Tú que te has quedado en la Eucaristía, inerme, para remediar la flaqueza de las criaturas»³². Al lado de estos actos de fe, esperanza y caridad, siempre los maestros de vida cristiana nos han aconsejado rezar devotamente algunas oraciones, que han alimentado la piedad y santificado a generaciones de fieles en estos instantes de la acción de gracias, para ayudarnos a realizarla; sobre todo cuando nos sentimos pobres de afectos y palabras para dirigirnos a Jesús: el Himno *Adoro te devote*, el *Trium puerorum*, *Alma de Cristo*... Si en estos instantes procuramos tener a mano algún devocionario o Misal de los fieles, nos ayudarán a aprovechar este importante tiempo que tanto va a influir en nuestra vida interior. La presencia de Dios a lo largo del día puede depender de cómo vivamos con intensidad este momento con Jesús Sacramentado.

Considera lo que dices, y ¡a Quién lo dices! Mete la cabeza y el corazón en el sentido de las palabras —con piedad, atención y devoción—, y procura encontrarte a gusto con tu Dios y Señor. Estas *oraciones hechas* que la Iglesia recomienda suelen estar indulgenciadas; haz por tenerlas a mano cuando comulgues, y no tengas reparo en usarlas con frecuencia. También puedes acudir a cantos e himnos eucarísticos; al Ordinario de la Misa: *Gloria a Dios*, *Credo*, *Padrenuestro*; usar textos apropiados de la Sagrada Escritura, preferentemente, como queda dicho, las frases que le dirigieron a Jesús.

Es la hora de reaccionar y de luchar, de poner los cinco sentidos en lo que hacemos; de controlar la imaginación y la fantasía, y poner esfuerzo en ese coloquio íntimo, personal, entre Él y tú. Y dejar que afloren: afectos, propósitos, inspiraciones...

Mediante deseos, peticiones y plegarias: aviva la fe en la Persona del Verbo eterno, considera sus atributos y perfecciones. No dejes de pensar: está dentro de mí; y está tal como está en el Cielo: rodeado de bienaventurados y Ángeles. ¡Acude a ellos para que te enseñen a estar con Él! Puedes decirle a tu Custodio: ¡Dale gracias por mí, yo no sé hablar...! ¡Que te den gracias todo mi corazón, mi alma, mis fuerzas, sentidos, potencias y todos los miembros de mi cuerpo!

«Cuando tengas al Señor en tu pecho y gustes de los delirios de su Amor, prométele que te esforzarás por cambiar el rumbo de tu vida en todo lo que sea necesario, para llevarle a la muchedumbre, que no le conoce, que anda vacía de ideales; que,

desgraciadamente, camina animalizada»³³. Y, para que te animen a ser más agradecido: ¡llama en tu ayuda a la Santísima Virgen, a los Ángeles, a los santos, y te ayudarán a amplificar tus ruegos, y a cumplir con estos propósitos! ¡Ellos también darán gracias por ti! Y, en tu diario deambular, te sentirás muy agradecido con tu Padre Dios y con tus hermanos los hombres.

DAR GRACIAS POR TODO

Quien sabe dar gracias por la Eucaristía, sabrá darlas por todo. Además de demostrar buena educación, finura de espíritu, grandeza y señorío de ánimo, mostrará que el *agradecimiento* es una de las virtudes de los buenos hijos: «La mayor muestra de agradecimiento a Dios es amar apasionadamente nuestra condición de hijos suyos»³⁴.

Ser agradecido en ese momento extraordinario de la comunión, también nos valdrá para que la gratitud informe nuestro comportamiento diario con el Señor y con los demás. La persona agradecida con Dios lo es también con quienes le rodean. Con más facilidad sabe apreciar los pequeños favores, y toda la convivencia humana estará llena de pequeños servicios.

¿Quién no recuerda cómo en los años de su infancia, cuando se le acercaba alguna persona amiga y le daba una «chuchería», lo pronto que intervenía mamá o papá?:

—¿Cómo se dice?

Y se contestaba con la sonrisa de los presentes:

—¡Muchas gracias!

Era lo mínimo que debíamos hacer. Ser agradecidos es un deber de exquisita caridad. Quien sabe dar gracias por todo, demuestra —además de buena educación— finura de espíritu, grandeza y señorío de ánimo.

Todos convenimos en que no dar gracias es un gesto de mala educación; mientras que hacerlo es señal de buena urbanidad. El agradecimiento es una de las virtudes de los buenos hijos y de toda buena relación humana. Lo dice la sabiduría de los refranes populares:

—*Es de bien nacidos ser agradecidos. —Ser hombre agradecido proporciona muchos amigos. —El agradecido no olvida el bien recibido. —A buenas obras pagan palabras buenas, cuando no hay otra moneda. —La gratitud ennoblece, la ingratitud envilece. —No hay eficaz virtud donde falta gratitud...*

No dar gracias suele ser señal de soberbia, o como el colmo de la tacañería. ¡Qué pronto decimos!: «¡ni me dio las gracias!».

Queremos —al menos por cortesía— que nos den las gracias por los favores que hacemos. Pero descuidamos, tal vez, agradecer los que nos hacen: Piensa, ¿qué pasaría si una persona amiga te regalase algo con mucho cariño y tú lo arrojas a la basura? Seguro que le causarías un gran disgusto. En cambio, si estimas ese obsequio y lo colocas en un lugar destacado, esa persona no podrá menos que pensar: «Lo que le he dado no vale mucho, y, sin embargo, lo tiene en un sitio de honor, ¡cómo me aprecia!».

Para vivir bien la gratitud —y en general para crecer en virtud— se ha de estar muy atento y cuidar lo menudo en el trato constante con los demás.

Dejé dicho atrás que es con lo pequeño —con la grandeza del detalle— como podemos llegar a calibrar un tanto la inmensidad del Misterio Eucarístico: una genuflexión bien hecha, un rato de oración ante el Sagrario, una visita hecha con piedad

y fervor, un deseo ardiente de comulgar, unos minutos intensos de acción de gracias, son cosas pequeñas, detalles, tan fáciles de hacer como de omitir, pero mostrarán nuestro talante agradecido a Jesús Sacramentado.

LO QUE TENGO QUE DAR

En cada Comunión el Señor quiere estar contigo, meterse en ti, llenarte de su vida. ¡Es la mayor muestra de amor que Jesucristo nos dejó! En frase de San Gregorio de Nisa: «La Comunión es la bodega donde el alma queda ebria del amor del Señor». «Bodega del buen vino» que alegra el alma para llevarla a Dios, como experimentó San Juan de la Cruz, en su *Cántico espiritual*:

*En la interior bodega
de mi amado, bebí, y cuando salía
por toda aquesta vega,
ya cosa no sabía,
y el ganado perdí que antes seguía*

Entenderemos la necesidad de dar gracias en la medida que valoremos el don recibido. Si todo beneficio reclama la gratitud, un beneficio inmenso exige que el agradecimiento sea lo más proporcionado posible. ¡Hemos de aprender a corresponder a tanta bondad! Y nunca debemos olvidar que la desproporción entre el beneficio recibido y nuestra acción de gracias será siempre enorme «¡Qué deuda la tuya con tu Padre-Dios! —Te ha dado el ser, la inteligencia, la voluntad; te ha dado la gracia: el Espíritu Santo; Jesús, en la Hostia; la filiación divina; la Santísima Virgen, Madre de Dios y Madre nuestra; te ha dado la posibilidad de participar en la Santa Misa, y te concede el perdón de tus pecados, ¡tantas veces su perdón!; te ha dado dones sin cuento, algunos extraordinarios...

—Dime, hijo: ¿cómo has correspondido?, ¿cómo correspondes?»³⁵. ¡Qué bien caben aquí los versos!:

*En este trueque de amor
lo que tengo que dar,
Amado, bien lo sé yo. (...).
En este trueque de amor
no es mi falta
¡es tu abundancia!
lo que me asusta, Señor*³⁶.

INTERCAMBIO AMOROSO

La gran *abundancia* de Dios para con nosotros es habernos adoptado como hijos suyos. Y, a partir de aquí, nos dona de continuo los mayores bienes: nos da todo lo que necesitamos, tanto las cosas materiales como las espirituales. Por mucho que nos empeñemos nunca llegaremos a ser con Él suficientemente agradecidos. En todo somos deudores suyos. La nuestra será siempre *una deuda de amor*, que continuará por toda la eternidad.

La conclusión es clara: si no tratamos con toda el alma al Señor cuando nos alimentamos de Él, es que aún no entendemos la entrega eucarística de Nuestro Dios. Se nos puede aplicar la admiración evangélica: *¡Si conocieras el Don de Dios!*³⁷.

Amor con amor se paga, se dice en lo humano. Si lo que hay que pagar es el Amor divino, ¿no vamos a aprovechar esos momentos de la Comunión para estar con Él, dejarnos invadir, penetrar más en su Persona salvadora, identificarnos con Él? Esos momentos son —en frase gráfica— *para que el alma engorde de Dios*³⁸.

LOS MOMENTOS MÁS PRECIOSOS

No habrá tal participación —*plena y activa*— mientras no nos esmeremos por agradecer vivamente cada Comunión. La acción de gracias es un deber que fácilmente se omite. Tal vez, como secuela de la concupiscencia, tenemos como una tendencia —casi innata— a dejar de dar gracias por los bienes y favores recibidos, tanto con los demás como con Dios; pero —como paradoja que anida en el corazón humano—, por otra parte, nos duele mucho que los demás sean desagradecidos con nosotros. Cuando esto ocurra es bueno considerar lo que enseña *Camino*:

«Te duele que no te agradezcan aquel favor. —Respóndeme a estas dos preguntas: ¿tan agradecido eres tú con Cristo Jesús?... ¿has sido capaz de hacer ese favor buscando el agradecimiento en la tierra?»³⁹, y, aunque sea posible que nuestras obras no sean agradecidas, es seguro —no lo olvides—, que por nuestras malas obras seremos condenados. Y considerar esto, también nos moverá a tener más hacimiento de gracias.

El agradecimiento al Señor y a los hombres es una virtud que, entre otras muchas practicadas en grado heroico, poseía San Josemaría Escrivá. En ocasiones hacía ver —con su personal buen humor— cómo Santa Teresa era muy agradecida, y —según ella— era muy fácil «comprarla»..., se le conquistaba con una simple sardina... —*Bien, pues a mí —decía— me basta con una raspa de sardina*. Quienes han convivido con él suelen relatar testimonios, como éste, acerca de su acendrada gratitud. Agradecía todo lo que se hacía por su persona: lo bueno, porque era bueno; y lo malo, porque le acercaba más a Dios. Y centraba sus acciones de gracias en saberse hijo predilecto de Dios, y, aunque arriesasen las contrariedades —*omnia in bonum!*, *para los que aman a Dios todo es para bien*⁴⁰, repetía con frecuencia—, no dejaba por eso de dar gracias a Dios, y así enseñaba por doquier a hacerlo: «Porque negar a Nuestro Creador y Redentor el reconocimiento de los abundantes e inefables bienes que nos concede, encierra la más tremenda e ingrata de las injusticias»⁴¹.

En *Camino* aparece reflejada repetidamente la gratitud para con Dios: «Acostúmbrate a elevar tu corazón a Dios, en acción de gracias, muchas veces al día. —Porque te da esto y lo otro. —Porque te han despreciado. —Porque no tienes lo que necesitas o porque lo tienes... Deja que se vierta tu corazón en efusiones de Amor y de agradecimiento al considerar cómo la gracia de Dios te saca libre cada día de los lazos que te tiende el enemigo»⁴². Y también: «Da gracias a Dios, que te ayudó, y gózate en tu victoria. —¡Qué alegría más honda, esa que siente tu alma, después de haber correspondido!»⁴³.

Ya en los primeros libros escritos después de su muerte, por ejemplo en *Apuntes sobre la vida del Fundador del Opus Dei*, se recogen diferentes testimonios sobre lo agradecido que era: «daba gracias a Dios por todo, *etiam ignotis*, también por los beneficios desconocidos, los que el Señor le hubiera hecho y no alcanzase a ver.

Y daba gracias también a los hombres. Nada de extraño tiene que fuese especialmente agradecido con los que le ayudaron en los comienzos del Opus Dei o cuando arreciaban las dificultades»⁴⁴.

Al resumir en una entrevista su figura humana y espiritual, Monseñor Alvaro del Portillo, entonces Obispo Prelado del Opus Dei, se refería: «a su capacidad de agradecimiento. Consideraba un gran favor, y así lo manifestaba, cualquier gesto de atención que se tenía con él, aunque sólo fuera el acostumbrado por la cortesía. Ese sentido de la gratitud le llevó a conservar siempre la amistad, incluso con personas a las que no volvió a ver en muchísimos años. Tenía esa gran cualidad de los patriarcas, la hospitalidad»⁴⁵.

Su ansia de hacer entender que todo lo que pueda sucedernos es parte del cuidado amoroso de Nuestro Padre-Dios y merecedor, por tanto, de nuestra gratitud no sólo era *algo teórico* —reflejado en sus escritos— sino que, quienes le trataron en vida, testimonian que la gratitud era una virtud viva siempre presente en su actuación.

No es de extrañar que extremase *dar gracias* por el beneficio excelso de la Santa Misa, máxime después de comulgar.

TODO ES GRACIA

«No os alejéis del templo apenas recibido el Santo Sacramento. ¿Tan importante es lo que os espera, que no podéis dedicar al Señor diez minutos para decirle *gracias*? No seamos mezquinos»⁴⁶.

Han de ser éstos los momentos más preciosos de la vida espiritual para que prolonguen «en el silencio del corazón —como recoge la frase que encabeza este capítulo— esa otra acción de gracias que es la Eucaristía. ¿Cómo dirigirnos a Él, cómo hablarle, cómo comportarse?»⁴⁷. Para situarse en el justo lugar con nuestros hermanos y con nuestro Padre Dios, es necesario responder a estas y otras preguntas semejantes.

La naturaleza humana suele estar pronta para exigir derechos; y está bien, con tal de que no descuide cumplir los deberes. ¡Hay una gran atrofia de deberes y una gran hipertrofia de derechos! alrededor de cada uno, que nos recuerda que el hombre suele «ser interesado»: *se acuerda de Santa Bárbara cuando truena*. Y, aunque habitualmente nos propongamos ser agradecidos, incluso, a veces, podemos mostrar agradecimiento más por los favores que esperamos, que por los favores recibidos... Por esto, también habitualmente experimentamos que *del dicho al hecho hay un gran trecho*. Es el «trecho» de la inclinación al mal, de las secuelas del pecado que anidan en nuestro corazón.

Actuar con acciones de gracias es, pues, un buen modo de contrarrestar esa tendencia de ir *sólo a lo suyo*. El que está *sólo a lo suyo*, quien no practica el *olvido de sí*, es incapaz de dar gracias; piensa que todo le es debido, como recuerda una importante publicación de vida espiritual: «El agradecimiento depende siempre de mí. Aun cuando somos víctimas de las apreturas del dolor. ¡Cuántos tesoros hay en esta expresión, gracias!»⁴⁸.

Al inaugurar las obras sociales construidas con motivo del Congreso Eucarístico de Sevilla, subrayaba Juan Pablo II —13.VII.1993— cómo *la liturgia eucarística y la liturgia de la vida* están íntimamente unidas: «La Eucaristía es la gran escuela del amor fraterno. Quienes comparten frecuentemente el pan eucarístico no pueden ser insensibles ante las necesidades de los hermanos, sino que deben comprometerse en construir todos juntos, a través de las obras, la civilización del amor. La Eucaristía nos conduce a vivir como hermanos; sí, la Eucaristía nos reconcilia y nos une; no cesa de enseñar a los hombres el secreto de las relaciones comunitarias y la importancia de una moral fundada sobre el amor, la generosidad, el perdón, la confianza en el prójimo, la gratitud. En efecto, la Eucaristía, que significa acción de gracias, nos hace comprender la necesidad de la gratitud; nos lleva a entender que hay más alegría en dar que en recibir; nos impulsa a dar la primacía al amor en relación con la justicia, y a saber agradecer siempre, incluso cuando se nos da lo que por derecho nos es debido».

Al cuidar la recepción del mayor don, que es la Eucaristía, será como tendremos finura y elegancia de alma. Será así como demostraremos con obras que amamos a los demás. Será también así como nos situaremos con la debida sensatez ante nuestro Dios y Señor. Y podremos decirle:

*Porque el amor y la gala
andan el mismo camino,
por eso siempre a tus ojos
quise mostrarme pulido.*

Situarnos con delicadeza en un clima de agradecimiento ante los demás, nos hará ser delicados y finos —«¡pulidos!»— con el Creador: por traernos amorosamente a la existencia, por crearnos a su imagen y semejanza, por cuidarnos filialmente con su providencia, por todo un inmenso cúmulo de beneficios —¡y de cruces!»— que nos llevará a repetir con San Pablo: *¿Qué cosas tienes tú que no hayas recibido?* ⁴⁹.

Dios lo es todo. Y para nosotros todo es gracia. Y, supuesto que todo es para bien, hemos de darle gracias por todo. Surge así el sentido cristiano de la vida: pesa mucho más lo que somos y lo que tenemos, que lo que nos falta. De ahí arranca el optimismo y la visión positiva radical hacia la vida, que generación tras generación renace con bríos nuevos en la Iglesia. Por esto, sentirse cristiano es siempre la mayor riqueza y grandeza.

«Cuenta lo que posees:

No enumeres jamás en tu imaginación lo que te falta.

Cuenta, por el contrario, todo lo que posees; detállalo si es preciso hasta con nimiedad, y verás que, en suma, la Vida ha sido espléndida contigo.

Las cosas bellas se adueñan tan suavemente de nosotros, y nosotros con tal blandura entramos en su paraíso, que casi no advertimos su presencia.

De allí que nunca les hagamos la justicia que merecen.

La menor espina, en cambio, como araña, nos sacude la atención con un dolor y nos deja la firma de este dolor en la cicatriz. De allí que seamos tan parciales al contar las espinas.

Pero la vida es liberal en sumo grado; haz inventario estricto de sus dones y te convencerás» ⁵⁰.

Este optimismo que canta el poeta, el seguidor de Jesucristo lo eleva a una potencia muy alta. La lucha cristiana nos hace tener un sentido deportivo de la vida. ¡Es el mismo Señor quien quiere solazarse con nosotros! *Él juega en toda la redondez de la tierra, son sus delicias los hijos de los hombres* ⁵¹. «Pero Dios no nos abandona, (...), juega con nosotros, y espera que sepamos representar nuestra *comedia* con gallardía» ⁵².

¿Qué pasa con los chiquillos cuando quieren hacer un regalo a sus padres? Es fácil que necesiten pedirles antes el dinero, y ellos no se enfadan; al contrario, suele agradecerles, y luego, cuando el pequeño les da la «sorpresa» del obsequio, se enternecen del gesto de su hijo.

Así ocurre con nuestro Dios. Un Dios que ama a los hombres con corazón de padre. Lo malo es que en este juego humano-divino solemos comenzar por perder el sentido de la Cruz, luego la paciencia, la delicadeza, la inocencia y la gratitud de los buenos hijos, y, a tal Padre, frecuentemente, en este juego le hacemos trampas.

«A DIOS GRACIAS»

«Si un hermano nuestro se portase con nosotros según nos conducimos con nuestro Dios y Señor, de seguro que no hallaríamos expresiones con que ponderar la bajeza de semejante conducta, indigna de un alma verdaderamente agradecida»⁵³.

Es gran contraste observar lo mucho que las personas suelen moverse —incluso haciendo costosos sacrificios— para obtener un favor. Pero cuando se consigue lo pretendido es fácil caer en la inmovilidad del olvido y en la injusticia del desagradecimiento: los favores conseguidos se «archivan» fácilmente sin haberlos saldado. La ingratitud y la irresponsabilidad nacen de posturas egoístas y atolondradas, y conducen a esa constante conducta del *si te vi, no me acuerdo*.

Es un mal que aparece por doquier, incluso caemos en él aunque nos tengamos por «muy cumplidores». Cuando esto nos ocurre con el Señor, caemos en la mayor de las infracciones. «...—Quiérole, trátale. —Así, irás amándole más y mejor, y agradeciéndole que sea Él quien se asienta en tu alma, para que tengas vida interior»⁵⁴.

Nuestros antepasados han sabido trasladar esta virtud al lenguaje habitual: ¡a Dios gracias! «Grabémoslo bien en nuestra alma para que se note en la conducta: primero, justicia con Dios. Ésa es la piedra de toque de la verdadera *hambre y sed de justicia*»⁵⁵, que nos llevará a demostrarle nuestra gratitud en todo: en el empeño por realizar bien el trabajo cotidiano, en poner atención y diligencia para servir a los demás, en no descuidar la ocasión para vivir bien todas las virtudes.

Es un aprendizaje el que tenemos que realizar para presentar a Dios actos concretos de gratitud. Hemos de hacerlo con obras diarias, con oración cotidiana más piadosa, con mortificación más perseverante, con un trabajo continuo más esmerado, con un apostolado de acercamiento ininterrumpido hacia nuestros amigos. Tales obras fructificarán en más santidad personal: en la realidad de ser y sentirnos más fraternales, más dedicados al apostolado y al proselitismo, más metidos en nuestro Padre Dios.

Haber recibido al Señor, y haber hecho bien la acción de gracias después de la Misa, nos hará sensibles para las frecuentes acciones de gracias que deben informar nuestro comportamiento diario con nuestro Padre Dios. Es decir, la Eucaristía nos hará recordar que estamos rodeados de sus cuidados y favores. En este sentido, todos somos «muy agradecidos»: *¡nos inunda la gracia!*⁵⁶.

Enseña un principio teológico: *al que pone lo que está de su parte, Dios nunca le niega su gracia. Y, lo que está de nuestra parte es contar con ella en toda actuación humana.*

Si creemos que para ir hacia Dios basta con nuestro solo esfuerzo, y no contamos con la gracia. Si no acudimos a la *Fuente*: si no visitamos al Señor, si comulgamos poco, sacramental y espiritualmente, si no rendimos nuestra gratitud ante el Don eucarístico, nuestra lucha por mejorar —aunque sea denodada— será baldía.

ME DAS TÚ TU AMOR

Si no nos ponemos en la tesitura de la gracia —para agradecerla—, nos ocurrirá algo parecido a lo que cuentan de aquel explorador que, sobre un trineo, avanzaba rápidamente hacia el Polo Norte en un extenso paisaje helado. Ansioso por llegar, mantenía constante el rumbo, comprobaba frecuentemente la distancia que aún le separaba del Polo... Y no encontraba explicación a su sorpresa: la dirección era exacta, pero la distancia hasta la meta aumentaba en cada comprobación... (¿).

Contemplando la escena con una mayor perspectiva, podríamos descubrir la causa de la perplejidad: el trineo se deslizaba rápido hacia el Norte, pero sobre un impresionante *iceberg* en movimiento hacia el Sur, que llevaba una velocidad superior. Por mucho que bregase, ¡nunca llegaría a su meta!

Sin contar con la «perspectiva» de la gracia, nuestras acciones nunca nos encaminarían hacia *nuestro norte*, que es Dios. Serían esfuerzos baldíos, que nos llenarían de desconcierto. Por eso quiere la Iglesia que invoquemos, especialmente después de comulgar:

Te rogamos, Señor, que prevengas nuestras acciones con tu inspiración y que las acompañes con tu ayuda, para que así todas nuestras oraciones y obras comiencen siempre en ti, y por ti se concluyan ⁵⁷.

El lector se habrá dado cuenta de que tratamos de *acciones*. Si son acciones de gracias no serán sólo pensamientos o deseos. No estarán solamente en la intención, sino en los hechos, en los actos, en la realidad de la vida. Quiero decir que las acciones de gracias deben regular nuestro comportamiento diario no ocasionalmente, sino *siempre*.

Lo nuestro es dar gracias y —al tiempo— pedir. *Vuestras peticiones sean presentadas al Señor con acciones de gracias* ⁵⁸. Cuando somos conscientes de lo que el Señor hace por nosotros, nuestro orar y actuar, todo el *plan de vida*, estará lleno de acciones de gracias, porque esto es lo más justo para con Dios, y es lo que más ayuda a multiplicar nuevas gracias de Dios sobre nosotros. «El adelantamiento en la santidad no es más que el descenso continuo, sobre nuestras almas, de aquellas gracias que coronan todo acto de correspondencia por nuestra parte a las gracias anteriormente recibidas» ⁵⁹.

Es un generoso intercambio el que nos hace el Señor. Nos da la vida, la conserva, muestra su Amor; viene a nosotros, nos alimenta, nos sostiene; y, como contrapartida, pide nuestra entrega, nuestra disponibilidad, nuestra fidelidad. Es todo un *poema de amor* el que nuestro Dios nos propone:

*Hagamos mi amor un trueque
en el que pienso ganar.
Te doy corazón y vida,
me das tú tu amor y en paz.*

CÁNTICOS DE GRATITUD

Hacia la Eucaristía se orienta toda la práctica y todo el *culto* de acción de gracias que muestra la Revelación y que la Iglesia siempre ha tributado a Dios. Y, al contrario de esta norma constante de la Historia de la Salvación, ¡qué fácil es encontrar en las relaciones humanas actitudes ingratas! De seguro que todos podríamos contar muchos tristes ejemplos; casos que hemos conocido... Como alguien dijo: «poco bueno habrá hecho en la vida quien no sepa de ingratitudes».

Recuerdo el dolor intenso que suponía para aquella mujer, ya entrada en años, que vivía sola, cuando su sobrina —que desde su más tierna edad había criado, pues sus padres habían emigrado— pasaba un día y otro por delante de la puerta de su casa y nunca entraba ni a saludarla. La «mocilla» iba y venía de las clases de bachillerato y se olvidaba de que su tía lo había sido todo para ella. Todos eran testigos de cómo esta buena mujer, durante años, había hecho de madre y de padre, deshaciéndose en atenciones hasta lo indecible por la niña. Hasta que sus padres volvieron un día del extranjero, y la chiquilla —poco a poco— dejó a su tía en el olvido...

Me decía ésta en una ocasión: «¡Yo la crié, le di todo lo mío, viví para ella...; y, ahora, pasa y ni mira para la casa!».

Quien de verdad —a lo largo de los tiempos— hizo de padre y de madre de todos los hombres fue nuestro Dios y Señor. Hasta que llegó un momento en que nos otorgó el mayor bien que podía concedernos: la Redención. Por esto, la actitud humana que más le complace es *que el hombre sea agradecido*.

Al lado de tantas defecciones humanas —tú piensa en las tuyas, yo en las mías— la Sagrada Escritura está transida de *cánticos de acciones de gracias*. Y es que la Historia de la Salvación del hombre —desde Adán hasta nosotros— pretende que el hombre viva la gratitud.

Todos hemos visto alguna vez imágenes de la Capilla Sixtina de Miguel Ángel. Estos inmortales frescos, con una fuerza y belleza artística difícilmente superable, muestran a Adán —que simboliza la humanidad— respirando un sentido de gratitud hacia el Creador. Así, como sintiéndonos salir de sus manos, con esa mirada amorosa y agradecida a nuestro Padre Dios, tendríamos que vivir siempre.

Adán, Noé, Abraham, Moisés..., todos los patriarcas y profetas ofrecieron a Dios un culto de adoración y de acción de gracias. Es el mismo Dios quien aconseja se le dé gracias, y juzga severamente la ingratitud ⁶⁰. Esta idea aparece a lo largo de las páginas de la Sagrada Escritura. Vemos estos *cánticos de acción de gracias* en la vida de Moisés, David, Judit, Tobías, Zacarías, en aquellos tres jóvenes que estaban en el horno de Babilonia ⁶¹ y el más bello de todos: el *Magnificat* de la Virgen María ⁶². Es tanto lo que Dios quiere al hombre que le inspiró el *salterio*, libro lleno del sentido de la gratitud, que la Iglesia nunca dejó de utilizar en su liturgia para dar gracias por todo, siempre y de

todo corazón. (Los *salmos* en los que brota expresamente la acción de gracias son más de veinticinco aunque en todos aparecen expresiones sobre lo mucho que debemos agradecer.) En los *salmos* se nos proponen las ideas aptas para los deseos de nuestras almas: lo que conviene pedir, adorar, reparar, agradecer. ¡Vale la pena acudir a ellos — con frecuencia— para aprender a vivir la virtud que nos ocupa!

¡APRENDED DE MÍ!

Es el mismo Dios quien se complace en que se le den gracias: «No hay nada que sea tan agradable a Dios como el alma que le muestra su gratitud y que continuamente le da gracias» ⁶³.

Toda gracia que Dios concede es para unirnos más a Jesucristo. El culto cristiano de acción de gracias siempre está *centrado* en Jesucristo. Es —por antonomasia— en la Eucaristía donde el Señor da gracias por todos nosotros. Él, tan amigo de la gratitud, nota enseguida el desagradecimiento: cuando curó a los diez leprosos, y les envió a purificarse, se duele de la ingratitud y ceguera de los nueve que no volvieron a él...; y, al mismo tiempo, se conmueve ante la sencillez del que reconoce su indigencia y corre a postrarse a sus pies dándole gracias. Éste recibió aún un don mayor que el de la curación de la lepra: *¡Tu fe te ha curado!* ⁶⁴.

Al instituir el sacramento de la Eucaristía, Jesús dio gracias, y enseñó a sus discípulos a hacerlo ⁶⁵ recitando *el himno* ⁶⁶. «Oiganlo cuantos comiendo —dice San Juan Crisóstomo— debieran dar gracias y terminar con un himno su alabanza» ⁶⁷.

Cuando Jesús Sacramentado viene a nosotros —para participar más de su compañía— es buen medio introducirnos en las escenas que narran los Santos Evangelios y sentirnos protagonistas— «un amigo, un criado, un curioso, un vecino...» ⁶⁸ —y repetirle los dichos con que se dirigían a Él. Son frases bíblicas con perenne actualidad.

Cuando Jesús pasa por nuestra alma y atraviesa las calles de nuestro corazón, es fácil que encuentre enferma la voluntad, pues ésta es débil para practicar la virtud; enferma la memoria, porque olvidamos los continuos beneficios recibidos; enfermo el corazón, porque —tal vez— ama muchas cosas y personas, menos a Él, al que debemos amar sobre todas las cosas; enfermos los ojos y las manos y los pies, porque nos valemos de ellos no para servirle mejor, sino para ofenderle frecuentemente.

Todo nuestro ser —sentidos y potencias—, como otros protagonistas del Evangelio, hemos de ponerlos ante Jesús cuando lo tenemos en el tabernáculo de nuestro corazón, pidiéndole que le devuelva la rectitud perdida por las inclinaciones al pecado, y que, en adelante, nos sirvamos de estos *instantes poderosos* para sacar fuerza para amarle y servirle con más fidelidad y fervor.

No dejes de poner todas las fuerzas que estén a tu alcance para mejorar tus disposiciones de gratitud con Jesús Sacramentado. El esfuerzo que pongas será largamente recompensado. Si le esperas con ardor lo recibirás con mucho amor. «Cuando recibas al Señor en la Eucaristía, agrádecele con todas las veras de tu alma esa bondad de estar contigo.

—¿No te has detenido a considerar que pasaron siglos y siglos, para que viniera el Mesías? Los patriarcas y los profetas pidiendo, con todo el pueblo de Israel: ¡que la tierra tiene sed, Señor, que vengas!

—Ojalá sea así tu espera de amor» ⁶⁹.

DE LA MANO DE LA IGLESIA

Para unirse más a Jesús piensa que toda su vida es una continua acción de gracias. A lo largo de los tiempos no cesa de dar gracias desde el Cielo y en el Santo Sacrificio de la Misa, como Sacerdote principal que rememora la acción de gracias de la Cruz: *¡Todo se ha cumplido!* ⁷⁰.

Por todo esto, *debemos ocuparnos en dar siempre gracias por todas las cosas al Padre Dios, en nombre de nuestro Señor Jesucristo* ⁷¹. *Y para mejor hacerlo se nos pide: abundemos en sencillez, es la que hace que le demos gracias* ⁷². La mayor ocupación debe ser *no ser solícito de cosa alguna, sino de toda oración y ruego, con hacimiento de gracias* ⁷³. Virtud específica que distingue al cristiano del pagano: *el desagradecimiento es lo propio de los gentiles..., conociendo a Dios, ni le glorificaron como a tal, ni le dieron gracias* ⁷⁴.

Se nos enseña incluso a agradecer la comida diaria: *las viandas las creó Dios para que las recibáis con acción de gracias* ⁷⁵. El don de los alimentos es primordial ⁷⁶.

Todo el *culto de acción de gracias* es para parecernos más a Jesucristo: *Creced y abundad en la Persona de Jesucristo con acción de gracias* ⁷⁷. Aprendemos de Él. Nos asimilamos a Él, nos identificamos con Él, hasta poder estar permanentemente con Él. Podemos imaginarnos el Cielo en continua alabanza y acción de gracias por la suprema manifestación de su amor y gloria, y cantar con los bienaventurados y con los Ángeles: *Dámoste gracias, Señor, Dios todopoderoso, el que es y el que era, porque has tomado posesión de tu gran poder y has comenzado a reinar* ⁷⁸.

Enseña el *Catecismo de la Iglesia Católica*: «En el sacrificio eucarístico toda la creación amada por Dios es presentada al Padre a través de la muerte y resurrección de Cristo. Por Cristo, la Iglesia puede ofrecer el sacrificio de alabanza en acción de gracias por todo lo que Dios ha hecho de bueno, de bello y de justo en la creación y en la humanidad.

La Eucaristía es un sacrificio de acción de gracias al Padre, una bendición por la cual la Iglesia expresa su reconocimiento a Dios por todos sus beneficios, por todo lo que ha realizado mediante la creación, la redención y la santificación. “Eucaristía” significa, ante todo, acción de gracias» ⁷⁹. Ése es el modo concreto en que tu Padre Dios se te acerca. Es el modo concreto que tienes para ir —de la mano de tu Madre la Iglesia— a Dios, pues: «toda la vida litúrgica de la Iglesia gravita en torno al Sacrificio Eucarístico y los sacramentos» ⁸⁰.

* * *

Buena parte de estas páginas las he redactado en unos días de *descanso* en la hospedería del magno Monasterio de Madres Clarisas de Cantalapiedra (Salamanca). Conocedoras del contenido de este libro, me proporcionan un último testimonio, precisamente de su Fundadora —una de las grandes mujeres santas del siglo XX—, la Venerable Madre María Amparo del Sagrado Corazón: «Lo primero que haré cuando vaya al cielo será lanzarme al Corazón Divino de Jesús, y darle gracias por haberse quedado con nosotros en la Eucaristía».

Efectivamente, para esto está aquí, para «tenerle» de lleno allá, como lo plasmó el místico ⁸¹:

*Cuando me pienso aliviar
de verte en el Sacramento
háceme más sentimiento
el no te poder gozar;
todo es para más penar,
por no verte como quiero
y muero porque no muero.*

¹ Pablo VI, *Homilía*, 22-IV-1967.

² *Discurso del 21-IV-1979, en Juan Pablo II al sacerdocio*(Pamplona, 1981), n.º 82.

³ S 686.

⁴ EC 151.

⁵ SaEt, p. 31.

⁶ EC 87.

⁷ San Juan de la Cruz, *Tras de un amoroso lance*.

⁸ M. Llamera, *La acción de gracias eucarística* (Barcelona, 1980), p. 12.

⁹ *Acto Eucarístico de la Adoración Nocturna*, o.c., p. 24.

¹⁰ S. Juan Crisóstomo, *Sobre el Bautismo de Cristo*, pp. 49, 371-372.

¹¹ Sta. Teresa de Jesús, *Camino de perfección*, c. 34, pp. 7-11.

¹² S. Juan de Ávila, *Obras espirituales*, Tomo I, carta 5.^a.

¹³ Tomás de Kempis, *Imitación de Cristo*, L. IV, c. 12, n. 4.

¹⁴ *Discurso a los sacerdotes milaneses*, 21-IV-1979. En Juan Pablo II al sacerdote, o.c. n. 82.

¹⁵ EM 38.

¹⁶ MF.

¹⁷ STS Dz 2382.

¹⁸ MC 40.

¹⁹ Enc. MD.

²⁰ *Ibidem*.

²¹ R. Garrigou-Lagrange, *Las tres edades de la vida interior*, Madrid, 1982, vol. I, p. 489.

²² EC 92.

²³ EC 92 y 93.

²⁴ SaEt, p. 30.

²⁵ C 896.

- 26 Cfr. F. Suárez, *El Sacrificio del altar*, p. 280.
- 27 STh III, q. 79, a.1.
- 28 PA; Dz 698 (1322).
- 29 Cardenal Juan Bona, *El Sacrificio de la Misa* (Madrid, 1963), p. 160.
- 30 Cfr. San Agustín, *Confesiones*, 7, 10.
- 31 4 Sent. d. 12, q. 2, a. 1; q Is.
- 32 F 832.
- 33 F 939.
- 34 F 333.
- 35 F 11.
- 36 J. M. Pemán, Cuatro canciones místicas, 2. *Antología de poesía lírica* (Madrid, 1969), p. 97.
- 37 Cfr. Jn 4, 10.
- 38 Tertuliano, *De resurrectione*, VIII, CC SL, I, p. 331.
- 39 C 693.
- 40 Rom 8, 28.
- 41 AD 167.
- 42 C 268 y C 434.
- 43 C 992.
- 44 S. Bernal, *Apuntes sobre la vida del Fundador del Opus Dei*, pp. 151 y ss.
- 45 Mons. Alvaro del Portillo, *El camino del Opus Dei*, en «Mons. Josemaría Escrivá de Balaguer y el Opus Dei» (Pamplona, Eunsa, 1982), p. 49.
- 46 SaEt 35.
- 47 EC 92.
- 48 J. Tissot, *La vida interior*, 2.^a parte, lib. 2, c. VIII.
- 49 I Cor 4, 7.
- 50 A. Nervo, *Plenitud*, XXXIII.
- 51 Prov 8, 31.
- 52 Cfr. AD 152.
- 53 F. G. Faber, *Todo por Jesús*, c. VII, n. 6, p. 322.
- 54 F 68.
- 55 AD 167
- 56 Cfr. Ch. Journet, *Charlas acerca de la gracia*, p. 17.
- 57 *Oración Acciones nostras*, de la acción de gracias litúrgica para después de la Misa.
- 58 Filp. 4, 6.
- 59 F. G. Faber, o.c., p. 325.
- 60 Cfr. Dt 8, 11; 32, 6.
- 61 Dan 3, 24. 51-90. Este cántico —Trium puerorum— lo recoge el *Misal Romano* para dar gracias después de la Misa.
- 62 Lc 1, 46-55.
- 63 San Juan Crisóstomo, *Hom. 52 in Genes*.
- 64 Cfr. Lc 17, 11-19.
- 65 Cfr. 1.^a Cor 11, 24; Mt 26, 26-29; Mc 14, 22-25; Lc 22, 19-20.
- 66 Mt 26, 30.
- 67 San Juan Crisóstomo, *Hom. 82, sobre Mateo*, PG 58-74 (Madrid, BAC), p. 617.
- 68 Cfr. «La Anunciación». SR.
- 69 F 991.
- 70 Jn 19, 30.
- 71 Ef 5, 20.
- 72 2 Cor 9, 11.
- 73 Filp 5, 6; cfr. Col 4, 2.
- 74 Rom 1, 21.
- 75 I Tim 4, 3.
- 76 De aquí la costumbre cristiana de bendecir la mesa y dar gracias por los alimentos recibidos.
- 77 Col 2, 7.
- 78 Apc 11, 17.
- 79 CCE 1359 y 1360.

80 *Ibidem*, 1113.

81 San Juan de la Cruz, *Que muero porque no muero (Coplas del alma que pena por ver a Dios)*.

VII. LA SEÑORA DEL SAGRARIO

*Desde hace dos mil años, la Iglesia es la cuna en la que María coloca a Jesús y lo entrega a la adoración y contemplación de todos los pueblos.
(IM 11)*

Como final de estas consideraciones eucarísticas deseo hacer ver que así como la Virgen María es Madre y Maestra de vida cristiana, también lo es de *vida eucarística*. «En este Sacramento, bajo las especies del pan y del vino, *está contenida, es ofrecida y comida* aquella misma carne que Jesucristo nuestro Señor tomó de la Santísima Virgen María»¹.

Dijo Juan Pablo II en Sevilla —«tierra de María Santísima»— el 13 de junio de 1993, antes de rezar el *Ángelus*, al final de la Santa Misa de clausura del XLV Congreso Eucarístico Internacional:

«En esta *hora del Ángelus*, cuando el pueblo de Dios recuerda la Anunciación de la Virgen María y el misterio de la Encarnación, la fe y la piedad de la Iglesia se concentran hoy ante Cristo —era la fiesta del *Corpus Christi*—, hijo de la Virgen María, luz de los pueblos, presente en el Santísimo Sacramento de la Eucaristía, ofrecido al Padre como víctima gloriosa de reconciliación en el sacrificio de la nueva y eterna alianza, y entregado a nosotros como *Pan de vida*.

San Juan ha querido unir en su Evangelio la revelación del misterio eucarístico y la evocación de la Encarnación. Jesús es el *Pan vivo* bajado del cielo para la vida del mundo. *El Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros*². Esto nos lleva hasta la Anunciación, cuando el ángel del Señor comunicó la gran nueva a María y por su consentimiento libre y amoroso, ella concibió en su seno al Verbo, por obra del Espíritu Santo.

Existe, pues, un vínculo estrechísimo entre la Eucaristía y la Virgen María, que la piedad medieval acuñó en la expresión *caro Christi, caro María*: la carne de Cristo en la Eucaristía es, sacramentalmente, la carne asumida de la Virgen María. Por eso, he querido poner de relieve en la Encíclica *Redemptoris Mater* que «María guía a los fieles a la Eucaristía»³.

En las fuentes del Santísimo Sacramento la encontraremos siempre a Ella: ¿cómo podríamos tomar parte en el Sacrificio sin recordar e invocar a la Madre del Soberano Sacerdote y de la Víctima? «En el sacrificio del Altar, la participación de Nuestra Señora nos evoca el silencioso recato con que acompañó la vida de su Hijo, cuando andaba por la tierra de Palestina. La Santa Misa es una acción de la Trinidad; por voluntad del Padre, cooperando con el Espíritu Santo, el Hijo se ofrece en oblación redentora. En ese insondable misterio se advierte, como entre velos, el rostro purísimo de María: Hija de Dios Padre, Madre de Dios Hijo, Esposa de Dios Espíritu Santo.

El trato con Jesús, en el Sacrificio del Altar, trae consigo necesariamente el trato con María, su Madre. Quien encuentra a Jesús, encuentra también a la Virgen sin mancha, como sucedió a aquellos santos personajes —los Reyes Magos— que fueron a adorar a Cristo: *«entrando en la casa hallaron al Niño con María su Madre (Mt 2, 11)»*⁴. Cuando entramos en la Casa de Dios, cuando estamos ante el Señor Sacramentado, allí también —de modo inefable— encontraremos a la Señora del Sagrario.

¿Dónde estaría María, nuestra Señora, en la noche de la Última Cena? No es temerario imaginar que no muy lejos. ¿Cuándo recibió por primera vez la comunión? Posiblemente muy pronto. En todo caso, no ha habido en el mundo comulgante más creyente y mejor devota que Ella.

Comenta Pemán lo bien que entendería la Virgen ese misterio de amor que es la Eucaristía. «¿Entiende alguien del todo lo que dicen los enamorados, los novios, los poemas o los cantares de amor? El amor disparata siempre de algún modo. Y no es de los menores y más punzantes disparates aquello que toda madre dice muchas veces al besar a su hijo, y que María ciertamente habría dicho alguna vez a Jesús: *te comería*»⁵. ¡Qué comuniones las de María!

«Nuestra Señora ha participado muy íntimamente en el sacerdocio de su Hijo durante su vida terrestre, para que esté ligada para siempre al ejercicio de su sacerdocio. Como estaba presente en el Calvario, está presente en la Misa, que es una prolongación del Calvario. En la Cruz asistía a su Hijo ofreciéndole al Padre; en el Altar, asiste a la Iglesia que se ofrece a sí misma con su Cabeza, cuyo sacrificio renueva. ¡Ofrezcámonos a Jesús por medio de Nuestra Señora!»⁶.

MADRE DEL SEÑOR SACRAMENTADO

Cuando los discípulos del Señor quedaron sin la presencia visible del Maestro, se acercaron a María, aprendieron de Ella, *perseveraban con María* ⁷.

Para encender su fe y su amor a Jesús Eucarístico encontraron en la Virgen un ejemplo admirable. Así lo hace ver un prestigioso teólogo, en unas páginas dedicadas a la Eucaristía y a María: «Era el más perfecto modelo de devoción eucarística... Si nos dirigimos a Ella, puede enseñarnos sin ruido de palabras... cómo hemos de tratar a su Hijo en la Eucaristía» ⁸. Y no creas que es ésta una consideración poco profunda; nuestra Madre Santa María conoció el misterio inefable de la Eucaristía y profundizó en él más que criatura alguna: nadie tuvo tanta fe y tanto amor a Jesús como Ella.

Como lo han hecho ver muchos santos, podemos pensar que en cada Misa, centro y corazón de la Iglesia, se encuentra María. Junto a María, estaremos particularmente unidos a toda la Iglesia, en torno al *Pan de Vida*.

Te has preguntado: ¿por qué María fue encomendada a San Juan? Entre otras razones, porque éste tenía un tesoro: la Eucaristía. En adelante buena parte de la misión de la Virgen será contemplar y amar a nuestro Señor, presente en la Eucaristía, y obtener por sus incesantes súplicas la difusión de la fe y la salvación de las almas.

Probablemente a las primeras Misas que celebró San Juan asistiría María, y la Misa produciría en la Virgen los mismos sentimientos y afectos que ambos habían vivido al pie de la Cruz. ¿Quién entenderá mejor que María lo que es el Sacrificio de la Misa? ¿Quién lo vivirá mejor que María? Como lo había hecho en la Cruz, en cada Misa se uniría a su Hijo Jesús —como mediadora universal y como corredentora— en adoración reparadora, en actitud de súplica, en acción de gracias.

«Cada una de las comuniones de María era más ferviente que la anterior, y al producirle un gran aumento de caridad, la disponía a una Comunión aún más fructífera» ⁹.

Y tanto actuaba en la Virgen María el Amor divino de su Hijo, que la teología puede llegar a afirmar que el hambre de Eucaristía era incomparablemente mayor —más intenso— en María que en las almas más santas. Y es que Nuestra Señora caminó hacia Dios con un anhelo irresistible, que creció día a día junto con sus méritos. «Es el Espíritu Santo, actuando en Ella, quien la lleva infaliblemente a darse con plena libertad a Dios y a recibirle; este amor —como la sed ardiente— se acompaña de un sufrimiento que no cesará más que por la muerte de amor y por la unión eterna. Tal era el hambre de Eucaristía en la Santísima Virgen» ¹⁰.

MARÍA, EL PRIMER SAGRARIO

Un cuadro del siglo XVII del arte colonial quiteño, muestra en el centro a María con la Sagrada Custodia en sus manos; sobre ella la Santísima Trinidad —Padre, Hijo y Espíritu Santo— rodeada de Ángeles. Abajo, dos santos adoran piadosamente el Misterio.

Esta *Virgen Eucarística* es todo un símbolo. Para acercarnos a Jesús en la Eucaristía —para vivir *en torno al Sagrario*—, hemos de hacerlo a través de María, que está con una presencia muy especial —inefable— muy cerca de todos los Sagrarios de la Tierra.

A ella enseñaba a acudir San Pío X:

¡Oh Virgen María, Nuestra Señora del Santísimo Sacramento, despertad en todos los fieles la devoción a la Sagrada Eucaristía para que se hagan dignos de recibirla diariamente!

La Virgen Santísima, cerca siempre de su Hijo, nos alienta y nos enseña a recibirle, a visitarle, a tenerle como centro de nuestros días, al que dirigimos frecuentemente nuestros pensamientos, al que acudimos en las necesidades. En el Cielo, muy cerca de Jesús, veremos a María y, junto a Ella, a nuestro Padre y Señor San José. La gloria del cielo será, en cierto modo, la continuación del trato que aquí en la tierra tenemos con ellos.

«Muchas veces los autores medievales han comparado a María con la Nave bíblica que trae el Pan desde lejos. Realmente es así. María es la que nos trae el Pan Eucarístico; es la Mediadora; es la Madre de la vida divina que Él da a las almas. Sobre todo, a la luz de la Maternidad espiritual de María nos agrada considerar las relaciones entre María y la Eucaristía; como Madre nos dice Ella: venid, comed el Pan que yo os he preparado, comed bastante, que os dará la vida verdadera» ¹¹.

¡Cuánta ayuda nos puede dar la Virgen María para vivir mejor la Santa Misa, para llenarnos de gratitud a Jesucristo en cada Comunión, para sentirnos muy hijos de Dios Padre, para ser dóciles a Dios Espíritu Santo, para crecer —ininterrumpidamente— en vida eclesial y trinitaria; y en la *virtud del agradecimiento* hasta que la vivamos plenamente en el Cielo!

Si acudes a Ella, si pides ayuda a tu Ángel Custodio, verás cómo el hambre, las ansias, los anhelos y deseos de visitar y recibir y agradecer —con trato intenso— a Jesús Sacramentado que has *bebido* en estas páginas se incrementarán en ti. Ella, María, lo amplificará.

¡Eso pido a Nuestra Madre Santa María para ti y para mí!

¡Ojalá se haga realidad lo que dice *Surco!*:

«Comenzaste con tu visita diaria... —No me extraña que me digas: empiezo a querer con locura la luz del Sagrario» ¹². Te encenderá tu *vida eucarística* para «Que no falte a

diario un “Jesús, te amo” y una comunión espiritual —al menos—, como desagravio por todas las profanaciones y sacrilegios que sufre Él por estar con nosotros» ¹³.

Y como compendio y punto final: agradecer al Cielo que —a lo largo del *nuevo milenio*, en nuestro diario peregrinar hacia la Casa del Padre— este admirable Sacramento sea para todos lo que te transcribo en estos pensamientos de *Forja*:

«Lucha para conseguir que el Santo Sacrificio del Altar sea el centro y la raíz de tu vida interior, de modo que toda la jornada se convierta en un acto de culto —prolongación de la Misa que has oído y preparación para la siguiente—, que se va desbordando en jaculatorias, en visitas al Santísimo, en ofrecimiento de tu trabajo profesional y de tu vida familiar...» ¹⁴. Y para que esta singladura te lleve a buen puerto, ¡toma la estrella!

«Procura dar gracias a Jesús en la Eucaristía, cantando loores a Nuestra Señora, a la Virgen Pura, la sin mancha, la que trajo al mundo al Señor.

—Y, con audacia de niño, atrévete a decir a Jesús: mi lindo Amor, ¡bendita sea la Madre que te trajo al mundo!

De seguro que le agradas, y pondrá en tu alma más amor aún» ¹⁵.

Como enseña Juan Pablo II: «Si queremos descubrir en toda su riqueza la relación íntima que une Iglesia y Eucaristía, no podemos olvidar a María, Madre y modelo de la Iglesia (...), María puede guiarnos hacia este Santísimo Sacramento porque tiene una relación profunda con Él (...) María es mujer “eucarística” con toda su vida (...) Así como Iglesia y Eucaristía son un binomio inseparable, lo mismo se puede decir del binomio María y Eucaristía. Por eso el recuerdo de María en la celebración eucarística es unánime (...) Pongámonos, sobre todo, a la escucha de María Santísima, en quien el Misterio eucarístico se muestra, más que en ningún otro, como misterio de luz. Mirándola a ella conocemos la fuerza transformadora que tiene la Eucaristía. En ella vemos el mundo renovado por el amor. Al contemplarla asunta al cielo en alma y cuerpo vemos un resquicio del “cielo nuevo” y de la “tierra nueva” que se abrirán ante nuestros ojos con la segunda venida de Cristo. La Eucaristía es ya aquí, en la tierra, su prenda y, en cierto modo su anticipación: *Veni, Domini Iesu!*» ¹⁶.

* * *

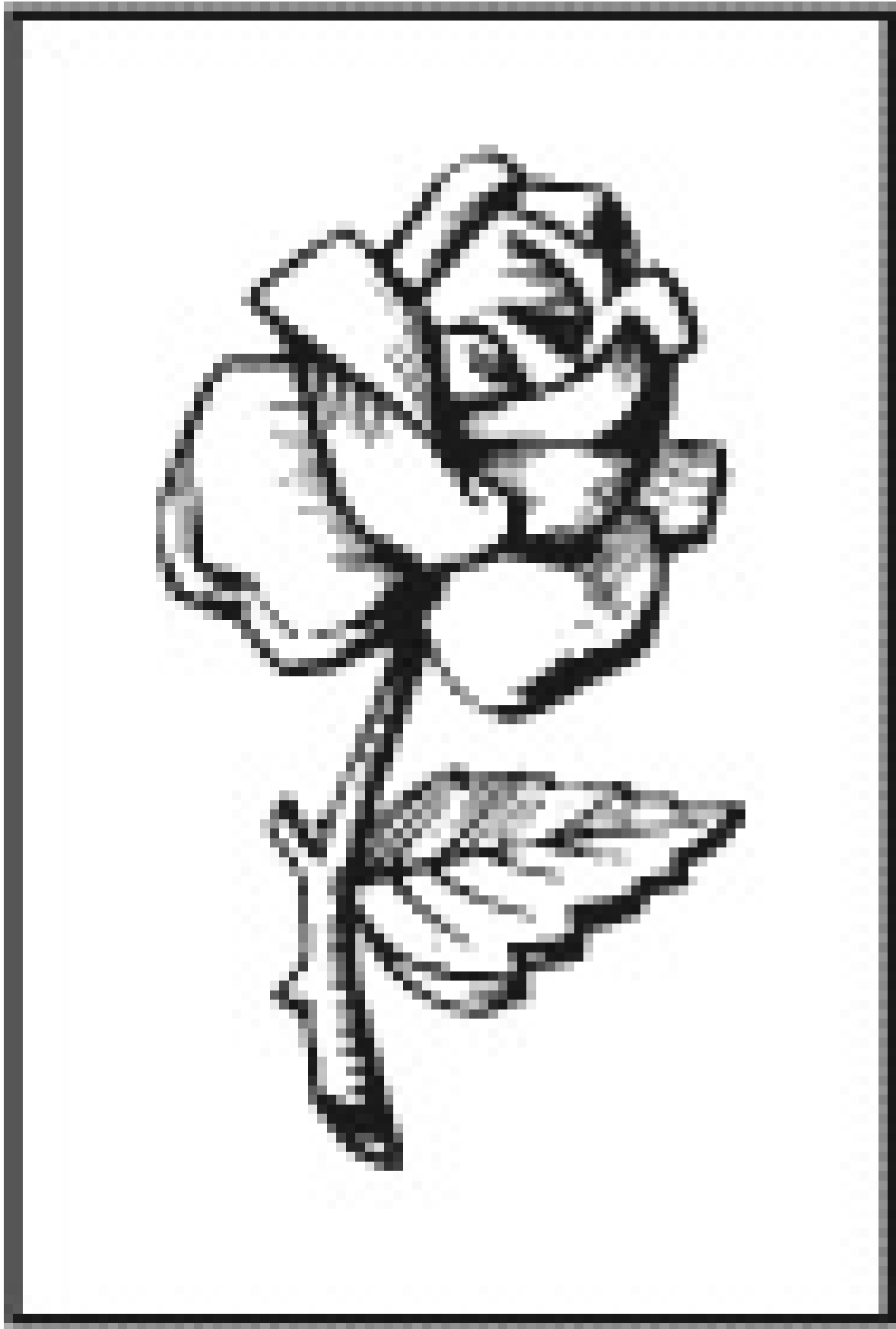
Aquí, lector amigo, concluyo y dejo mi relato, y lo hago con un cierto temor de haberte cansado con tantas consideraciones y citas. ¡No temas ni te canses tú de tratar cada día con más cariño al Señor en la Eucaristía!

Una y otra vez dile audazmente que le quieres, y que deseas recibirle, visitarle, y darle gracias con *aquella pureza, humildad y devoción con que lo hizo su Santísima Madre; con el espíritu y fervor de los santos.*

- 1 MF 76.
- 2 Jn 1, 14
- 3 RM 44.
- 4 J. Escrivá de Balaguer, *La Virgen, en Libro de Aragón*, Caja de Ahorros de Zaragoza, Aragón y Rioja, 1976.
- 5 J. M. Pemán, *Lo que María guardaba en su corazón*.
- 6 M. V. Bernadot, *La Virgen en mi vida* (Barcelona, 1947), p. 233.
- 7 Act. 1, 14.
- 8 R. Garrigou-Lagrange, *La Madre del Salvador* (Madrid, Rialp, 1977), p. 151.
- 9 *Ibidem*.
- 10 *Ibidem*, p. 149.
- 11 R. M. Spiazzi, María en el misterio cristiano, pp. 203-204; en F. Fernández Carvajal, *Hablar con Dios*, VI, p. 390.
- 12 S 688.
- 13 S 689.
- 14 F 69.
- 15 F 70.
- 16 Ap 22, 20; EE 53.57 y 62.

EDICIÓN DIGITAL EN CASTELLANO

ESTE LIBRO DIGITAL, PUBLICADO POR
EDICIONES RIALP, S. A., ALCALÁ, 290, 28027 MADRID, Y
PREPARADO POR DIGITT.ES
SE TERMINÓ
EL DÍA 19 DE MARZO DE 2012
FESTIVIDAD
DE SAN JOSÉ



WWW.RIALP.COM

ÍNDICE

[Portada](#)

[Créditos](#)

[PRÓLOGO](#)

[ABREVIATURAS](#)

[I. INTRODUCCIÓN](#)

[II. CRISTO VIVE](#)

[¡Danos siempre de ese Pan!](#)

[Es mi carne](#)

[Nada hay más verdadero](#)

[¡Él está ahí y te llama!](#)

[Doctrina de la Iglesia sobre la Eucaristía](#)

[III. LA SANTA MISA: CENTRO Y RAÍZ](#)

[¡Métete bien en ella!](#)

[Se vuelve a ofrecer por ti](#)

[Cruz y Sagrario](#)

[Costumbres eucarísticas](#)

[«Simpatizar» más con el Señor](#)

[IV. LA VISITA AL SANTÍSIMO](#)

Una finura de amor

Buscar Sagrarios

Un Corazón viviente

¡Tratádmelo bien!

¡Nos ve y nos oye!

Asoma la cabeza

Saber entrar

Creo que estás aquí

Conocerle y conocerle: ¡Tratarse!

Saber estar

Padrenuestros, Avemarías, Glorias

El porqué y el para qué

Saber salir

V. LAS COMUNIONES ESPIRITUALES

¡Te comería!

¿Qué es?

Un poco de historia

Desarrollo teológico

Doctrina del Magisterio de la Iglesia

Lo que han dicho los santos

[Un mar sin orillas](#)

[Anhelo de Eucaristía](#)

[La fuerza del deseo](#)

[La intención basta](#)

[Fuente de gracias](#)

[Cómo practicarla](#)

[Efectos y frutos](#)

[Hacer del día una Misa](#)

[VI. LA ACCIÓN DE GRACIAS](#)

[Amor únicamente con amor se paga](#)

[¿Por qué las prisas?](#)

[Quedarse para dar gracias](#)

[Testimonios de almas santas](#)

[Lo que dice la Iglesia](#)

[Cómo dar gracias](#)

[Darle tiempo](#)

[Hacerle sitio](#)

[Dar gracias por todo](#)

[Lo que tengo que dar](#)

[Intercambio amoroso](#)

Los momentos más preciosos

Todo es gracia

«A Dios gracias»

Me das tú tu amor

Cánticos de gratitud

¡Aprended de mí!

De la mano de la Iglesia

VII. LA SEÑORA DEL SAGRARIO

Madre del Señor Sacramento

María, el primer Sagrario

Índice

NOTA A LA SEGUNDA EDICIÓN	7
PRÓLOGO	8
ABREVIATURAS	11
I. INTRODUCCIÓN	13
II. CRISTO VIVE	16
¡DANOS SIEMPRE DE ESE PAN!	18
ES MI CARNE	19
NADA HAY MÁS VERDADERO	20
¡ÉL ESTÁ AHÍ Y TE LLAMA!	22
DOCTRINA DE LA IGLESIA SOBRE LA EUCARISTÍA	24
III. LA SANTA MISA: CENTRO Y RAÍZ	26
¡MÉTETE BIEN EN ELLA!	28
SE VUELVE A OFRECER POR TI	31
CRUZ Y SAGRARIO	33
COSTUMBRES EUCARÍSTICAS	35
«SIMPATIZAR» MÁS CON EL SEÑOR	37
IV. LA VISITA AL SANTÍSIMO	40
UNA FINURA DE AMOR	42
BUSCAR SAGRARIOS	44
UN CORAZÓN VIVIENTE	47
¡TRATÁDMELO BIEN!	49
¡NOS VE Y NOS OYE!	51
ASOMA LA CABEZA	52
SABER ENTRAR	54
CREO QUE ESTÁS AQUÍ	56
CONOCERLE Y CONOCERTE: ¡TRATARSE! (Camino, 91)	59
SABER ESTAR	61
PADRENUESTROS, AVEMARÍAS, GLORIAS	64
EL PORQUÉ Y EL PARA QUÉ	67
SABER SALIR	69
V. LAS COMUNIONES ESPIRITUALES	72
¡TE COMERÍA!	74

¿QUÉ ES?	76
UN POCO DE HISTORIA	77
DESARROLLO TEOLÓGICO	79
DOCTRINA DEL MAGISTERIO DE LA IGLESIA	81
LO QUE HAN DICHO LOS SANTOS	83
UN MAR SIN ORILLAS	85
ANHELO DE EUCARISTÍA	88
LA FUERZA DEL DESEO	89
LA INTENCIÓN BASTA	91
FUENTE DE GRACIAS	94
CÓMO PRACTICARLA	96
EFFECTOS Y FRUTOS	97
HACER DEL DÍA UNA MISA	99
VI. LA ACCIÓN DE GRACIAS	102
AMOR ÚNICAMENTE CON AMOR SE PAGA	103
¿POR QUÉ LAS PRISAS?	105
QUEDARSE PARA DAR GRACIAS	106
TESTIMONIOS DE ALMAS SANTAS	108
LO QUE DICE LA IGLESIA	109
CÓMO DAR GRACIAS	110
DARLE TIEMPO	113
HACERLE SITIO	115
DAR GRACIAS POR TODO	117
LO QUE TENGO QUE DAR	119
INTERCAMBIO AMOROSO	120
LOS MOMENTOS MÁS PRECIOSOS	121
TODO ES GRACIA	123
«A DIOS GRACIAS»	126
ME DAS TÚ TU AMOR	127
CÁNTICOS DE GRATITUD	128
¡APRENDED DE MÍ!	130
DE LA MANO DE LA IGLESIA	132
VII. LA SEÑORA DEL SAGRARIO	136
MADRE DEL SEÑOR SACRAMENTADO	138
MARÍA, EL PRIMER SAGRARIO	139