

# Decálogo para una actitud adecuada en misa

*Llega puntual, saluda al Señor al entrar en la iglesia, mantén el respeto y el silencio, vístete con decencia, guarda el ayuno eucarístico, participa activamente,...*

PADRE HENRY VARGAS HOLGUÍN



© P.RAZZO/CIRIC

*Estos diez consejos te ayudarán a integrarte en la comunidad católica y a vivir plenamente la misa. El decálogo es la tercera parte (después de la **primera** y la **segunda** publicadas esta semana) de la Guía para vivir la misa que el experto de Aleteia Henry Vargas Holguín*

*ofrece en respuesta a varias preguntas de nuestros lectores.*

**1.-Llega siempre puntual**, incluso antes de iniciar la santa misa. Recordar que el primer precepto de la Iglesia, que existe desde el siglo IV, es oír Misa completa o misa entera todos los domingos y fiestas de guardar y no realizar trabajos y actividades que puedan impedir la santificación de estos días.

Para esto es importante llegar a tiempo a la iglesia. ¿Para qué? Para prepararnos espiritualmente en oración haciendo nuestra **oración personal**. Incluso para **mirar anticipadamente las lecturas aprovechando las hojas dominicales**. Cuando se leen las lecturas del día antes de misa tienes una buena idea de lo que dirá el Señor y servirá para entender mejor la homilía.

**2.- Entrando al templo tu primera acción debe ser saludar al Señor**. Nunca entres despistado(a). Acto seguido ir a buscar el Sagrario. Habrá una luz encendida indicando su lugar dónde está reservado el Santísimo sacramento. Si la salud te lo permite **arrodíllate** completamente o al menos la rodilla derecha al suelo (genuflexión), como señal de adoración y respeto al estar frente al Señor.

Una vez haces tu acto de adoración **busca el lugar que quieras, ojalá empezando a ocupar los primeros bancos**.

**3.- Si tienes que moverte dentro de la iglesia hazlo con respeto**. Y cuando tengas que pasar de lado a lado de la misma, pasando frente al altar, haz una **reverencia** profunda, aunque no haya empezado la misa. Si ya está el Señor en el altar, haz una genuflexión sencilla (rodilla derecha al suelo).

**4.- Observa el silencio.** Habrá personas orando o preparándose para la confesión o confesándose. Permanece en silencio u orando como preparación personal y para respetar el momento de los demás con Dios.

Observar el silencio **antes, durante y después de la celebración**; a excepción cuando necesariamente se ha de cantar o responder a las acciones litúrgicas.

Considera que la misa es algo sagrado; esto implica **apagar o silenciar el teléfono móvil**, no lo pongas con vibrador porque te distrae y te hace dependiente. Si por distracción olvidas apagar el teléfono móvil y te suena durante la misa, no salgas de la iglesia a responder; apágalo inmediatamente.

**5.- Vístete con decencia** en la casa de Dios. En el lugar donde se renueva incruentamente el sacrificio de Cristo en la cruz, vístete con lo mejor que tengas. Viste bien, pero por la dignidad del lugar y del momento y no para que te luzcas ante la gente. No llesves vestimentas atrevidas aunque haga calor, ni ropa deportiva, ni pijamas, ni shorts, chancletas,...

6.- La Iglesia nos exige por norma un **ayuno eucarístico de 1 hora de comida y bebida antes de la sagrada comunión, a excepción del agua y las medicinas** (CDC 919).

El ayuno incluye el chicle antes y durante la celebración. Esta norma no es opcional, y violarla conscientemente es sacrilegio. Observar esta norma es signo de máximo respeto de quien identifica la presencia real de Cristo en la Eucaristía; es también la preparación y correcta disposición para recibir al Señor.

**7.- Controla a tus hijos.** Si son pequeños evita que jueguen molestando a los demás y edúcalos en el respeto que merecen el lugar y el momento; así sabrán la

importancia

que

tiene.

**Si son muy pequeños o de brazos, y no puedes encomendarlos a alguien, procura situarte en los bancos del final** por sí es necesario salir de la iglesia a tranquilizarlos en el caso de que lloren.

**8.- Dice Jesús: “Mi casa será llamada casa de oración”** (Mt 21,13). Por tanto el templo parroquial **no es lugar para tertulias**; no confundas la iglesia con una cafetería, no te sientes con las piernas cruzadas como en los actos o reuniones sociales.

La misa no es momento de expresar afectos personales. Si estás con tu esposo (a) o novio (a), **deja los cariños extravagantes para otro lugar** y momento. Ahora sois tú y tu pareja, cada uno con Dios: vivid la misa como pareja, pero dirigidos a Dios.

**9.- Participa activamente de la misa y deja tus lecturas y devociones para otro momento**, ya sea para antes o para después de la misa. **Durante la misa evita los desplazamientos innecesarios** como peregrinar frente a imágenes dispuestas para la devoción, esto obsérvalo sobre todo en los santuarios.

**10.- No favorezcas la distracción.** En misa abandona todo otro asunto o pensamiento. No desvalorices la misa con un corazón dividido, pensando en tus asuntos fuera de misa.

No te ocupes en banalidades, ni mirando a los demás, mucho menos con malicia u obscenidad. Tampoco la pases mirando el reloj, como si tuvieras ganas de que la misa acabe cuanto antes.