

Catechetical Minute – How to Receive Holy Communion

Over the last 10 months, the parish has grown significantly, so we need to review again:

Let's do a little **catechetical minute** on how to **properly** receive the Eucharist:

- Make a sign of reverence when you are next in line, **before** it is your turn to receive – a simple bow of the head.
- When the priest, deacon, or minister says “**The Body of Christ**” You must audibly reply “**Amen**” which means “**I believe!**” Say it like you mean it!
- Receiving on the tongue is the norm in the Church – being fed by the hand of the priest, *in persona Christi*
 - Keep your hands folded together so the priest, deacon, or minister knows you wish to receive on the tongue. No hands by your sides or moving around.
 - Moisten your tongue, open your mouth wide, stick out your tongue **all the way**
 - No coin slots – you are not a vending machine!
 - No snapping turtles – no biting at the Eucharist. Christ commands you to eat His body and blood, **not the priest's fingers!**
 - You may kneel if you like – be careful getting down and up.
 - If your hand is holding something or someone, please receive on the tongue.
- Receiving in the hand is permitted in only a few countries, including the United States.
 - In the fourth century, St John Chrysostom gave instructions –
 - Make a throne for Jesus Christ our Sovereign King, one hand **over** the other, **not** side by side, not **one** hand only
 - Make sure your hands are ready **BEFORE** you reach the priest, deacon, or minister – no changing back and forth.
 - **Receive** Jesus – never **take** Him or snatch Him with your fingers
 - Consume the Host **immediately** in front of the minister – do not take it back to your pew.
- If not receiving, make an act of spiritual communion in your pew or cross your arms while you are in line, indicating a blessing is desired.
- Only the clergy can bless, not the lay ministers.
- You may receive Holy Communion only two times a day.

Minuto catequético: Cómo recibir la Sagrada Comunión

En los últimos 10 meses, la parroquia ha crecido significativamente, por lo que necesitamos revisar nuevamente:

Hagamos un breve minuto de catequesis sobre cómo recibir la Eucaristía correctamente:

- Haga una señal de reverencia al ser el siguiente en la fila, **antes** de que sea su turno para recibir: una simple inclinación de cabeza.
- Cuando el sacerdote, diácono o ministro diga "**El Cuerpo de Cristo**", debe responder en voz **alta "Amén"**, que significa "**¡Creo!**". ¡Dilo con **sinceridad!**
- Recibir en la lengua es la norma en la Iglesia: ser alimentado por la mano del sacerdote, in persona Christi.
 - Mantenga las manos juntas para que el sacerdote, diácono o ministro sepa que desea recibir en la lengua. No coloque las manos a los costados ni se mueva.
 - Humedezca la lengua, abra bien la boca y sáquela **completamente**.
 - No use ranuras para monedas; ¡no es una máquina expendedora!
 - Sin tortugas mordedoras: **¡no morder** la Eucaristía! Cristo le ordena comer su cuerpo y su sangre, ¡no los **dedos del sacerdote!**
 - Puede arrodillarse si lo desea; tenga cuidado al agacharse y levantarse.
 - Si tiene algo o a alguien en la mano, por favor reciba en la lengua.
- Recibir en la mano solo está permitido en algunos países, incluyendo Estados Unidos.
 - En el siglo IV, San Juan Crisóstomo dio instrucciones:
 - Haga un **trono** para Jesucristo, nuestro Rey Soberano, con una mano sobre la otra, **no** una al lado de la otra, **ni** una sola.
 - Asegúrese de tener las manos listas **ANTES** de llegar al sacerdote, diácono o ministro; no las cambie de una a otra.
 - **Reciba** a Jesús; nunca lo **tome** ni lo arrebate con los dedos.
 - Consuma la Hostia **inmediatamente** delante del ministro; **no** la lleve de vuelta a su banco.
- Si no recibe la Sagrada Comunión, haga un acto de comunión espiritual en su banco o cruce los brazos mientras está en la fila, indicando que desea una bendición.
- Solo el clero puede bendecir, **NO** los ministros laicos.
- Puede recibir la Sagrada Comunión **solo dos** veces al día.