

BONO · VIVIR LA MISA

# CÓMO PARTICIPAR MEJOR DE LA MISA

*Actitudes, posturas y pequeños pasos para vivir cada celebración  
con el corazón.*



*El Mapa de la Santa Misa · Bono exclusivo*

## INTRODUCCIÓN

# Estar presente de verdad

---

Se puede ir a Misa 'de cuerpo presente' y con la mente en otro lugar. Participar de verdad es distinto: es entrar con el corazón, seguir cada momento y encontrarte realmente con Dios.

No se necesita ser un experto. Solo unos gestos, un poco de preparación y el deseo sincero de estar allí.

## Tres momentos que lo cambian todo

---

### ANTES DE LA MISA

Llega unos minutos antes. Aquieta el corazón, apaga el celular y ofrece la celebración por una intención concreta.

### DURANTE LA MISA

Escucha las lecturas como si Dios te hablara solo a ti. Reza las respuestas con atención. En la Consagración, adora en silencio.

### DESPUÉS DE LA MISA

No salgas corriendo. Da gracias unos minutos y lleva contigo una frase del Evangelio para tu día.

## El cuerpo también reza

---

De pie	Expresa respeto y disponibilidad. Nos ponemos de pie para el Evangelio y en varios momentos de la oración.
Sentados	Actitud de quien escucha con atención, como en las lecturas y la homilía.
De rodillas	Signo de adoración y humildad, especialmente en la Consagración.

---

### RECIBIR LA COMUNIÓN CON DIGNIDAD

Acércate en estado de gracia (si hace falta, confiéstrate antes). Recibe a Cristo con reverencia, respondiendo 'Amén' con fe, y vuelve a tu lugar en oración de acción de gracias.

*Participar bien de la Misa no es hacer más cosas, sino amar más.*