



HOW TO RECEIVE COMMUNION

When we receive Jesus in Holy Communion, we welcome him with our whole bodies, minds, and spirits.

Here are the steps to follow when you receive Communion:

- Walk with prayer hands to and from the altar.
- When the person in front of you receives communion, reverently bow your head in anticipation of receiving Jesus.
- Place your hands one on top of the other with your palms up to receive the consecrated Host in your hand.
- The Extraordinary Minister of Holy Communion (EM) says, “The Body of Christ”, you answer, “AMEN.” Then the priest or minister places the Host in your hand.
- Use your two fingers from the bottom hand, carefully pick up the host and place it in your mouth in front of the Extraordinary Minister of Holy Communion, and quietly return to your seat.
- Reverently return to your seat with prayer hands and pray a prayer of Thanksgiving.



COMO RECIBIR LA COMUNIÓN

Cuando recibimos a Jesús en la Santa Comunión, estamos dándole la bienvenida a El, con todo nuestro cuerpo, mente y espíritu.

Aquí están los pasos a seguir cuando recibimos la Comunión:

- Junte sus manos, y únase, cantando el himno de Comunión cuando vaya y regrese del Altar.
- Cuando la persona delante de usted recibe la Comunión, baje su cabeza reverentemente en anticipación al recibimiento de Jesús.
- Coloque una mano sobre la otra con las palmas hacia arriba y ligeramente haga una para recibir la Hostia Consagrada en su mano.
- El Ministro Extraordinario de la Santa Comunión dice, "El Cuerpo de Cristo," y usted contesta, "Amen". El sacerdote o ministro coloca la Hostia en sus manos.
- Use dos dedos de la mano de abajo cuidadosamente tómela de su palma y póngala en su boca, frente del Ministro de la Eucaristía, y calladamente regrese a su asiento.
- Reverentemente regrese a su asiento con las manos juntas y rece una oración de Acción de Gracias.