

COMUNION ESPIRITUAL

¿QUÉ ES?

La **comunión espiritual** consiste en decirle a Jesucristo cuánto deseamos recibirle en nuestro corazón. A diferencia de la comunión sacramental, es un **acto de deseo**, pero que contribuye eficazmente a **avivar en nosotros la sed de Dios** y nos dispone a recibirlo.

¿QUÉ NECESITO?

Una comunión espiritual se puede hacer en cualquier lugar y circunstancia. No se requiere nada exterior, bastan una serie de disposiciones internas, comenzando por un **silencio y recogimiento interior**.

1 Avivar la memoria de Cristo Eucaristía y manifestarle el ardiente deseo que tenemos de recibirle.

2 Un **acto de fe** nos pone en la presencia de Cristo con el deseo de estar con Él porque le amamos y le necesitamos.

PASOS PARA REALIZAR LA COMUNIÓN ESPIRITUAL.

3 Le decimos expresamente que deseáramos recibirle en la comunión sacramental, pero que, no pudiendo hacerlo, **le pedimos que venga espiritualmente a nuestro corazón.**

FORMULARIO DE SAN ALFONSO MARÍA DE LIGORIO

1 "Creo, Jesús mío, que estás en el Santísimo Sacramento; te amo sobre todas las cosas y deseo recibirte en mi alma. Ya que ahora no puedo hacerlo sacramentalmente, ven al menos espiritualmente a mi corazón."

2 Tras una pausa de **silencio amoroso** se prosigue: "Y ahora, como si ya te hubiese recibido, te abrazo y me uno todo a Ti. No permitas, Señor, que jamás me separe de ti."

3 Hacer un acto de fe y de confianza de que ya está dentro de nosotros

4 Gozarse en su presencia y en su compañía como cuando le recibimos sacramentalmente.

5 Pedirle que no permita que nos separemos de Él.

6 En caso de encontrarse en pecado antes de la comunión espiritual, se pide perdón y se muestra el arrepentimiento con un acto de contrición y con el sincero propósito de acudir a la confesión sacramental lo antes posible.

TIPS PARA VIVIR LA MISA PRECEPTUAL EN CASA

by @THEFISHERMENES



@thefishermen.es

I. PREPARA TU HOGAR PARA ACOGER EL MISTERIO EUCARÍSTICO...

@THEFISHERMENES

Prepara tu hogar, o el espacio donde vayas a visionar la Santa Misa, para que el ambiente sea propicio para acoger el Misterio Eucarístico en casa y de forma espiritual. Para ello, toma las medidas que sean necesarias y te ayuden a conseguir este cometido: apagar o silenciar dispositivos, encender una o varias velas, tomar medidas para que nada ni nadie pueda interrumpir ese momento, etc. Y, sobre todo, hazlo con tiempo, para “que no te pille el toro”.

2. ... Y PREPÁRATE ANTES TÚ TAMBIÉN

@THEFISHERMENES

Una vez preparado tu hogar para la ocasión, te recomendamos que también, ya sea en familia o de forma individual, te prepares en alma y cuerpo para la Misa en casa. Ponte bien guapo por fuera (que se note que vas a encontrarte con el Amado). Y también prepárate por dentro: invita al Señor a que haga también presencia espiritual en tu hogar. Recuerda que "Donde 2 o 3 se reúnen en mi nombre, allí estoy yo, en medio de ellos" (Mt 18, 20). Y si estás solo en casa, no te preocupes: todos formamos parte del Cuerpo Místico de Cristo y estamos permanentemente en Comunión.

Así que ¡no estás solo!

3. HASTA SOLOS EN CASA SEGUIMOS SIENDO UNO

@THEFISHERMENES

En la línea de lo anteriormente dicho, hacemos hincapié en que no estamos solos y, aunque confinados, SEGUIMOS SIENDO UNO. No perder de vista este aspecto fundamental de nuestra fe (la de la Comunión de los Santos) da fuerza a nuestra alma para sobrellevar y superar lo que haga falta. Por ello, ten presente que aunque estemos en casa, es importante que sigamos participando de la Santa Misa haciendo los mismos gestos y posturas propias de la celebración litúrgica. SI SOMOS UN SOLO CUERPO, ¡QUE SE NOTE TAMBIÉN EN CASA!

4 ABRE BIEN LOS OÍDOS Y TAMBIÉN EL CORAZÓN

@THEFISHERMENES

En la Santa Misa Dios nos habla a través de su Palabra (Liturgia de la Palabra) . Por ello, es importante escuchar atentamente todas las lecturas, así que abre bien los oídos y acoge a Dios en tú corazón.

El resultado de esta escucha atenta, será nuestra oración y nuestra entrega a Dios en los momentos posteriores. Luego, una vez llegados al ofertorio, entrega con fervor tus preocupaciones, peticiones, inquietudes y anhelos, para que todo sea entregado al Padre en Cristo Jesús. Nuestro Ángel de la Guarda se encargará de acercarlo todo al altar.

5 PARTICIPA SOLEMNEMENTE DE LA CONSAGRACIÓN

@THEFISHERMENES

Aunque no estés de forma presente en el templo, la Consagración sigue siendo el milagro más grande que podemos contemplar en la Liturgia.

Cristo se hace presente en Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad. Y en la medida en que vivas con devoción y solemnidad este momento, Jesús se hará también presente espiritualmente en tu hogar. Siempre que nada te lo impida, arrodíllate como lo harías en la Iglesia.

Este lenguaje corporal expresa la suma reverencia delante del misterio que contemplamos.

6. LA COMUNIÓN ESPIRITUAL

@THEFISHERMENES

Nada será comparable a la Comunión Sacramental. Pero no por ello, y menos bajo estas excepcionales circunstancias, hemos de llegar a menospreciar la Comunión Espiritual. Esta es poco conocida y poco practicada, sin embargo es un manantial repleto de gracias, pues, por un lado, Cristo pasa espiritualmente por nuestra vida. Y por otro, aumenta nuestra conciencia y nuestro deseo ardiente de recibir al Señor en el Santísimo Sacramento. Así que aprovechemos esta ocasión para “apreciar la Grandeza del Don” (Padre Dío) que temporalmente no podemos recibir sacramentalmente.

7. DEMOS GRACIAS A DIOS

@THEFISHERMENES

Al terminar la Santa Misa, damos Gracias a Dios. No en vano, así lo decimos en respuesta al sacerdote cuando, al final de la liturgia, dice "podéis ir en paz". Acabamos de escuchar al Señor que nos habla y nos alimenta. Es el momento ideal para dedicar unos minutos, en el recogimiento del hogar, a dar gracias por haber podido participar de la Misa y haber recibido tantas bendiciones. Es el momento ideal, también, para dar agradecimiento a Dios por todo lo que hace en nuestra vida, y elevar una ferviente plegaria por todos aquellos que lo están pasando especialmente mal estos días.

ORACIÓN PARA LA COMUNIÓN ESPIRITUAL

@THEFISHERMENES

CREO, JESUS MÍO,
QUE ESTÁS REAL
Y VERDADERAMENTE EN EL CIELO
Y EN EL SANTÍSIMO SACRAMENTO DEL ALTAR.

TE AMO SOBRE TODAS LAS COSAS
Y DESEO VIVAMENTE RECIBIRTE
DENTRO DE MI ALMA,
PERO NO PUDIENDO HACERLO
AHORA SACRAMENTALMENTE,
VEN AL MENOS
ESPIRITUALMENTE A MI CORAZÓN.
Y COMO SI YA TE HUBIESE RECIBIDO,
TE ABRAZO Y ME UNO DEL TODO A TI.

SEÑOR, NO PERMITAS QUE JAMÁS ME APARTE DE TI.
AMÉN