Cómo hacer una comunión espiritual

Como católicos, reconocemos que la Eucaristía es la "fuente y culmen" de nuestra fe. Los innumerables dones que recibimos en la Sagrada Comunión nos acercan más a Cristo. Pero algunas veces hay diversas razones por las que no podemos recibir la Eucaristía de manera sacramental en la Sagrada Comunión. Como los sacramentos son dones de Cristo, y no derechos, los recibimos según sus términos, y nunca en según los nuestros. Esta perspectiva nos puede ayudar cuando consideramos las circunstancias por las que no es posible recibir la Sagrada Comunión.

Algunas veces no es posible recibir la Comunión debido a nuestras propias acciones. Quizás estamos en pecado mortal, lo que nos aleja de Dios y en cuyo caso solamente una confesión sacramental podría reparar la situación. O quizás no cumplimos el requisito de ayunar una hora antes de recibir la Comunión. Tal vez estamos ayunando de recibir el sacramento con el fin de crecer espiritualmente o por sentirnos indignos.

Luego, hay situaciones en las que no podemos recibir la Comunión sin que sea nuestra culpa. Por ejemplo, puede ser que no podamos recibir los sacramentos por estar enfermos, por alguna alergia o por vivir en un área remota en la que los sacramentos no se celebran con regularidad. También está el encarcelamiento, algún viaje de emergencia u otra complicación extraordinaria que podría limitar nuestro acceso a la Eucaristía. Por último, puede haber circunstancias calamitosas como en tiempos de guerra o peste (incluyendo pandemias), en que los católicos tienen prohibido asistir a Misa y no pueden recibir la Sagrada Comunión ni fuera de la Misa, a menos que se reciba como Viático (en peligro de muerte).

A pesar de todo esto, las personas de fe saben que el Buen Pastor no abandona a su rebaño. La gracia de Dios no queda cerrada, como nos recuerda el *Catecismo de la Iglesia Católica;* Dios "no queda sometido a los sacramentos" (1257). Siempre hay remedio para las situaciones que impiden que recibamos la Sagrada Comunión, y uno de los remedios es hacer un acto de comunión *espiritual*.

La comunión espiritual es una devoción para aquellos que no pueden, por cualquier razón, recibir la Sagrada Comunión de manera sacramental. La Iglesia no ofrece un ritual o fórmula para hacer una comunión espiritual, pero cualquiera puede hacerlo.

En tales situaciones, ¿cómo pueden los católicos alcanzar la unidad con el Señor? Cada situación se remedia por sus circunstancias particulares, pero la tradición de la Iglesia ofrece un camino para aquellos que no pueden recibir los sacramentos por cualquier razón.

Las obligaciones de ir a Misa y recibir la Comunión

Debemos notar que la obligación de asistir a Misa los domingos y la obligación de recibir la Sagrada Comunión son dos cosas diferentes. Como se mencionó anteriormente, no todos los católicos reciben la Sagrada Comunión en la Misa. En algunas circunstancias, la Comunión se administra fuera de la Misa, quizás semanalmente, a aquellos que no pueden asistir a Misa. Sin embargo, por lo general esto no es una opción para aquellos que sencillamente no pueden asistir a Misa o no pueden comulgar en la Misa a la que asistieron.

Cabe mencionar que la recepción habitual de la Sagrada Comunión es un fenómeno reciente, relacionado con la exhortación del Papa San Pío X (papa de 1903 a 1914) de hacer esto una práctica frecuente. Durante muchos siglos, la recepción "regular" de la Comunión, no tenía nada de regular. Por ejemplo, San Luis IX (1214–70), el monarca francés reconocido por su santidad solamente recibía la Sagrada Comunión seis veces al año, y eso se consideraba frecuente en esa época. De hecho, los católicos estamos obligados a recibir la Comunión solamente una vez al año durante el Tiempo de Pascua, lo que conoce como "precepto Pascual". Asimismo, el *Catecismo* nos dice que "La Iglesia recomienda vivamente a los fieles que reciban la Sagrada Comunión cuando participan en la celebración de la Eucaristía" (1417).

Esta interesante dicotomía, es decir, que la Iglesia requiere que los católicos asistan a Misa los domingos y los días de precepto (aproximadamente 60 días al año), y a la vez obliga a los católicos a recibir la Comunión solamente una vez al año, según la ley universal, nos dice que nuestra obligación de participar en la Misa no está supeditada a recibir la Sagrada Comunión.

Un acto de toda la Iglesia

Normalmente no podemos recibir la Comunión debido a que no podemos asistir a Misa. Sin embargo, todos los bautizados participamos como miembros de la Iglesia en la adoración a Dios. Todos los miembros de la Iglesia, miembros del cuerpo de Cristo, estamos unidos con él en cada Misa. De este modo, somos ofrecidos al Padre como sacrificio, como dice el *Catecismo*:

"En la Eucaristía, el sacrificio de Cristo se hace también el sacrificio de los miembros de su Cuerpo. La vida de los fieles, su alabanza, su sufrimiento, su oración y su trabajo se unen a los de Cristo y a su total ofrenda, y adquieren así un valor nuevo. El sacrificio de Cristo presente sobre el altar da a todas a las generaciones de cristianos la posibilidad de unirse a su ofrenda" (1368).

Como todos los bautizados estamos incorporados en el cuerpo de Cristo, cada vez que Cristo se ofrece al Padre en la Eucaristía, toda la Iglesia está místicamente presente y se ofrece al Padre "totalmente" (1368). Esto significa que toda la Iglesia participa en los beneficios espirituales de cada Misa que se celebra en el mundo. Nosotros podemos unirnos místicamente al sacrificio de Cristo mediante una comunión espiritual.

Algunos católicos no pueden asistir a Misa y recibir la Comunión por que no tienen sacerdotes que celebran los sacramentos regularmente, o porque se encuentran en circunstancias extremadamente graves (como la imposibilidad de la Iglesia de celebrar Misas públicas en tiempos de guerra o peste). En esos casos, la Iglesia ha enseñado que Dios no abandona a su pueblo. En una carta dirigida a los obispos en 1983, La Congregación para la Doctrina de la Fe del Vaticano expresó que a los fieles "no… les falta la gracia del Redentor. Si están animados íntimamente por el voto del sacramento y unidos en la oración con toda la Iglesia; si invocan al Señor y elevan a él sus corazones, viven por virtud del Espíritu Santo en comunión con la Iglesia, cuerpo vivo de Cristo, y con el mismo Señor. Unidos a la Iglesia por el voto del sacramento, por muy lejos que estén externamente, están unidos a la misma íntima y realmente, y por consiguiente reciben los frutos del sacramento".

Hacer una comunión espiritual

Cuando no podemos asistir a Misa físicamente, podemos hacer una "comunión espiritual", un acto que los santos han practicado a través de los siglos.

Santa Teresa de Ávila (1515-82), animaba esta práctica. "Cuando no puedan comulgar ni oír Misa, pueden comulgar espiritualmente, que es de grandísimo provecho… es mucho lo que se imprime el amor así del Señor", escribió.

San Juan María Vianney (1786-1859), el famoso Cura de Ars decía: "Cada vez que sientas que tu amor por Dios se está enfriando, rápidamente haz una comunión espiritual. Cuando no podamos ir a la iglesia, recurramos al tabernáculo; ninguna pared nos podrá apartar de Dios".

Y entonces, ¿cómo podemos hacer una comunión espiritual?

La Iglesia no nos indica un ritual para hacer un acto de comunión espiritual. Antes de hacerlo, es apropiado buscar el perdón de nuestros pecados, y si nos encontramos en pecado mortal, es necesario hacer una confesión sacramental lo más pronto posible. Se acostumbra incluir algún tipo de acto penitencial y rezar el Acto de contrición.

Para hacer un acto de comunión espiritual, es importante que se cumplan tres condiciones: (1) una expresión de nuestra fe, particularmente la creencia en la presencia real de Cristo en la Eucaristía; (2) una expresión de nuestro deseo inmediato de estar unidos sacramentalmente con Cristo en la Eucaristía; y (3) una expresión de nuestro deseo de permanecer unidos con Cristo y disfrutar los frutos que se nos proporcionan mediante la recepción sacramental de la Sagrada Comunión.

Aunque la Iglesia no indica una fórmula particular, las oraciones escritas por varios santos son parte del vasto tesoro de devociones de la Iglesia. Uno de los actos más populares de comunión espiritual es de San Alfonso Ligorio (1696-1787):

"Creo, Jesús mío, que estás real y verdaderamente presente 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".

Comunión viva

Finalmente, recuerda que asistir a Misa y recibir la Sagrada Comunión son actos de alabanza a Dios. Así como estamos sometidos a Cristo en los sacramentos, también debemos conformar nuestra propia vida a la suya. Con esto en mente, San Pablo dice que nuestra vida moral, es un acto de alabanza.

Recibimos la Sagrada Comunión para vivir eucarísticamente. Por tanto, por nuestras vidas podemos alabar y vivir en comunión con Jesús. Él dice, "Les ruego, pues, hermanos, por la gran ternura de Dios, que le ofrezcan su propia persona como un sacrificio vivo y santo capaz de agradarle; este culto conviene a criaturas que tienen juicio" (Rom 12, 1).

El Papa Benedicto XVI, en su libro *Called to Holiness*, (Llamados a la santidad), hace eco de las palabras de San Pablo y dice, "Nuestro cuerpo, con el suyo [de Cristo] se convierte en la gloria de Dios, se vuelve liturgia…la verdadera liturgia es de nuestro cuerpo, de nuestro ser en el Cuerpo de Cristo, así como el propio Cristo hizo la liturgia del mundo, la liturgia cósmica, que busca llevar a él a todas las personas".

OSV

800.348.2440 • osv.com

Por Michael R. Heinlein

Copyright © Our Sunday Visitor, Inc.
Ninguna parte de este folleto puede ser reimpreso o reproducido de ninguna forma.

Todas las citas de la Sagrada Escritura en español están basadas en *La Biblia Latinoamérica*, Edición revisada 1995, Copyright © 1972, 1988, de Bernardo Hurault y la Sociedad Bíblica Católica Internacional (SOBIC-AIN), Madrid, España.

Extractos del *Catecismo de la Iglesia Catolica, segunda edición* © 1997 es publicada para Estados Unidos por la Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos — Libreria Editrice Vaticana.